



SPECIALE FUNGHI

Gaia Borroni

THE GREEN PANTRY



Mi impegno alla non diffusione materiale e obbligo di riservatezza: sono consapevole che qualunque materiale ricevuto in relazione a servizi acquistati quali consulenze, eventi formativi, corsi, seminari, conferenze, sia esso in forma cartacea, informatica, audiovisiva o di qualsiasi altro tipo (dispensa, allegato, dvd, ...) è ad esclusivo uso personale, e rimane di proprietà intellettuale dell'autore: pertanto le informazioni ivi pubblicate non possono essere riprodotte, copiate, inviate a terzi, o in ogni modo utilizzate anche parzialmente, senza l'autorizzazione scritta del titolare dei diritti.

Ogni utilizzo anche solo parziale di essi costituirà violazione del diritto d'autore e verrà perseguito ai sensi della normativa vigente con penale e risarcimento danni.

Gaia Borroni

Foodblogger



Ciao, sono Gaia!

Sono una foodblogger sin dal lontano 2005 e una grande amante dei dolci da quando ero solo una bambina, tanto che nel mio percorso lavorativo ho conseguito anche il diploma di pasticceria professionista e ho aperto la mia bakery in cui sfornavo tantissimi dolci di ispirazione anglosassone tra cui molti dei plumcake che trovi racchiusi in questo ebook.

Adoro condividere ricette e consigli per sopravvivere in cucina, e ti garantisco che in questo volume troverai solo ricette facilissime e alla portata di tutti, anche coloro che hanno poca dimestichezza in cucina.

Ti invito a sfogliare anche il mio blog The Green Pantry, ricco di spunti e idee per la cucina di tutti i giorni e ti aspetto anche su Instagram dove ogni giorno regalo ricette "Facili&Veg"!



www.thegreenpantry.it

INDICE

Come riconoscere i funghi freschi
Come pulire i funghi coltivati

LE RICETTE

Funghi spadellati con soia e zenzero
Curry di funghi e lenticchie
Stir Fry di broccoli e funghi
Vellutata cremosa ai funghi
Spatzle alla zucca e funghi
Tarte alle cipolle e funghi
Polpette di tofu e funghi al sugo

Lista della spesa
Lista della spesa



I funghi sono alimenti davvero preziosi: ricchi di proteine vegetali e minerali come fosforo e potassio sono davvero versatili e possono essere consumati nella normale alimentazione al pari degli ortaggi.

COME RICONOSCERE I FUNGHI DAVVERO FRESCI

Quando andiamo a fare la spesa e troviamo nei banchi frigo le confezioni di funghi dobbiamo sapere come riconoscere quelli davvero freschi da quelli che giacciono lì da qualche giorno.

La prima cosa da fare è osservare le vaschette per verificare che non ci siano muffe, in tal caso anche se avessimo un dubbio sarebbe ideale contattare l'addetto al reparto e farlo presente così che possa eliminare la vaschetta "incriminata" e controllare le altre.

In secondo luogo il mio consiglio è quello di acquistare funghi interi e non affettati, questi ultimi ovviamente tendono a invecchiare molto prima rispetto a quelli interi.

Se scegliamo i funghi interi come ad esempio gli champignon (vedi foto qui sotto), osserva la parte sotto la calotta





foto 1

Con queste foto ti riporto l'esempio pratico di funghi coltivati appena raccolti: Nella FOTO 1 abbiamo un mix di funghi champignon e pioppini freschissimi, le calotte sono intatte non annerite e i gambi già puliti

foto 2

Nella FOTO 2 vediamo invece la parte sotto alla calotta perfettamente chiusa, questo è il segno distintivo per riconoscere la freschezza dei funghi che acquistiamo.

Quando i funghi non sono più freschi questa parte tende ad aprirsi a raggera, e la calotta si separa dal gambo.



dovrai notare che la calotta è perfettamente attaccata al gambo e chiusa (FOTO 2), in questo caso il fungo è ancora freschissimo.

Se la calotta invece tende ad aprirsi e noti che è separata dal gambo, il fungo avrà già iniziato a perdere la sua freschezza, e quindi sarebbe meglio non acquistarlo.

A me capita molto spesso di volere preparare delle ricette con i funghi e poi desistere perchè al momento dell'acquisto non sono freschi.

Dopo averli riconosciuti e acquistati, scopriamo insieme come si puliscono i funghi in modo semplice e veloce.

COME SI PULISCONO I FUNGHI

Parliamo di funghi coltivati e non raccolti nel bosco, io personalmente non li so riconoscere e nonostante viva in un paese a ridosso dei boschi non mi azzardo a raccogliere quelli che trovo nei sentieri quando esco a camminare.



Sono pochi e semplici i passaggi per pulire i funghi, vediamoli insieme:

1. La prima regola è: lontano dall'acqua! Sembra scontato, visto che i funghi si comportano come delle spugne ma è bene sottolineare che non devono essere immersi in bacinelle di acqua o posti sotto il getto di acqua del rubinetto.

2. Se i funghi sono grandi possiamo staccare il gambo e pulirlo separatamente, è utile munirsi di un' apposita spazzola utile per eliminare delicatamente i residui di terra ancora presenti.

3. Dopo questa operazione possiamo pulire i funghi con un panno carta inumidito.

Non è necessario utilizzare il coltello e "sbucciare" i funghi, questa operazione andrebbe solo a eliminare una parte edibile.

E' arrivato ora il momento di dedicarci alle ricette! Sono tutte perfette per questa stagione e una più buona dell'altra.



LE RICETTE





Funghi spadellati con soia e zenzero

Ingredienti

200 g di funghi misti (cardoncelli, champignon, shiitake, pioppini)

2 cucchiaini di olio evo

2 cucchiaini di salsa di soia

1 cm di zenzero fresco

1 spicchio di aglio

1/2 cucchiaino di sciroppo di agave (o miele)

Sale

Procedimento

Scalda l'olio con lo spicchio di aglio schiacciato in un tegame, aggiungi i funghi tagliati grossolanamente e falli rosolare per qualche minuto a fuoco vivace, sala e aspetta che rilascino la loro acqua, aggiungi la salsa di soia stemperata con lo sciroppo di agave e porta a cottura facendo ridurre il fondo.

Prova questi abbinamenti

Servi questi funghi come contorno oppure usali come topping per una vellutata di porri o di zucca, un connubio dolce-salato davvero pazzesco.



Curry di funghi e lenticchie

Ingredienti

400 ml latte di cocco

200 ml acqua

150 g funghi champignon a fette

150 g lenticchie

80 g spinaci novelli

1 cucchiaino di pasta di curry giallo

1 cucchiaino di olio

1 spicchio di aglio

1 cipollotto

Procedimento

Scalda l'olio con aglio e cipollotto affettato sottilmente, aggiungi dopo un paio di minuti la PASTA DI CURRY e poi i funghi e le lenticchie ben sciacquate, rosola per qualche minuto e poi aggiungi il latte di cocco, mescola e copri con il coperchio, cuoci a fuoco basso per 20 minuti mescolando e aggiungendo acqua per mantenere il curry cremoso.

Quando le lenticchie sono cotte spegni e aggiungi gli spinaci novelli, mescola e regola di sale.

Servi subito con riso basmati o noodles.

Stir Fry di broccoli e funghi

Ingredienti (per 2 persone)

Per la salsa

3 cucchiaini di salsa di soia

2 cucchiaini di acqua (o brodo vegetale)

1 cucchiaino di zucchero

1 cucchiaino di olio di sesamo (o semi)

Per lo stir fry

150 g cimette di broccoli

100 g funghi shiitake freschi (o champignon)

1 spicchio di aglio

1 cm di radice di zenzero

1 cucchiaino di amido di mais

2 cucchiaini di acqua

Olio di sesamo, sale, semi di sesamo

Procedimento

In una ciotola mescola gli ingredienti per la salsa e tieni da parte.

Fai cuocere a vapore le cimette di broccoli per 3 minuti, devono restare al dente.

Scalda 3 cucchiaini di olio di sesamo in un tegame con lo spicchio di aglio e spadella i funghi shiitake freschi tagliati a fette o grossolanamente, per un paio di minuti; aggiungi le cimette di broccoli, lo zenzero fresco grattugiato e la salsa, rosola il tutto per un minuto e poi aggiungi anche l'amido sciolto nell'acqua. Spegni il fuoco e mescola, vedrai che si addenserà la salsa.

Servi subito regolando di sale e a piacere di peperoncino.

Vellutata cremosa di funghi

Ingredienti (per 2 persone)

200 g di funghi champignon

5-6 funghi cardoncelli

1-2 spicchi di aglio

1 cipolla dorata

500 ml brodo vegetale

50 g panna acida

Olio, sale e pepe

Procedimento

Trita finemente la cipolla, rosola con olio, aglio e i funghi champignon tagliati grossolanamente, tieni da parte i cardoncelli,

Dopo qualche minuto, regola di sale e aggiungi il brodo, porta a bollore e fai cuocere per 10-15 minuti a fuoco molto dolce

Nel frattempo taglia i cardoncelli e rosolali in un tegame con burro, aglio e poco sale fino a che siano teneri ma ancora sodi.

Trascorso il tempo di cottura, frulla la vellutata con la panna acida fino a ottenere una crema setosa, servi la vellutata con crostoni di pane casereccio tostati, i cardoncelli spadellati e del timo fresco.

Consigli utili

Questa vellutata ha un sapore delicato ma davvero mervaiglioso, puoi servirla anche con dei pioppini spadellati e delle nocciole tostate per un tocco croccante.



Spatzle alla zucca e funghi

Ingredienti

200 g di farina

100 ml acqua

50 g polpa di zucca cotta

2 uova

Sale

200 g funghi misti (porcini, pioppini, cardoncelli)

Olio, aglio, sale e prezzemolo

Procedimento

Prepara la pastella per gli spatzle riunendo in una ciotola la farina, le uova, la polpa di zucca frullata con l'acqua e il sale, mescola e tieni da parte.

Nel frattempo rosola i funghi tagliati grossolanamente con olio, aglio e quando sono teneri regola di sale e prezzemolo tritato.

Porta a bollore dell'acqua e con l'APPOSITO STRUMENTO fai cadere gli gnocchetti nell'acqua salata, quando vengono a galla preleva con una schiumarola e tuffali nei funghi, aggiungi una noce di burro e spadella il tutto.

Servi subito.

Tarte di cipolle e funghi

Ingredienti

1 rotolo di pasta sfoglia o briséé
3 cipolle bionde
200 g di funghi tra champignon, pioppini e porcini
100 g formaggio Gruyere
2 spicchi di aglio
Olio, burro, sale
Brodo vegetale e timo

Procedimento

In un tegame scalda 3 cucchiai di olio e rosola le cipolle affettate sottilmente per qualche minuto, poi aggiungi il brodo vegetale poco per volta fino a che le cipolle siano stufate e molto morbide, regola di sale e manteca con una noce di burro poi trasferisci in una ciotola.

Nello stesso tegame rosola i funghi affettati o tagliati grossolanamente con burro e aglio, porta a cottura fino a che siano teneri ma non disfatti, regola di sale.

Srotola la pasta sfoglia, trasferiscila in uno stampo da 24 cm, rivesti il fondo con metà del formaggio grattugiato, poi le cipolle e i funghi e infine ancora il formaggio.

Cuoci in forno caldo a 180° per 20-25 minuti o fino a doratura.

Estrai la tua torta salata e servila ancora tiepida

Al posto del formaggio Gruyere puoi usare Emmenthaler, Fontina o un formaggio stagionato di tuo gusto, puoi anche usare del formaggio di capra che donerà sapidità e un sapore davvero interessante

Polpette di tofu e funghi al sugo

Ingredienti

300 g di tofu "firm"
100 g di funghi champignon
500 ml di salsa di pomodoro
1 cipolla bionda
Pangrattato
Olio, aglio, sale e prezzemolo

Procedimento

Rosola i funghi con olio, aglio fino a che siano teneri, regola di sale e pepe e prezzemolo tritato finemente.

Trasferisci i funghi e il tofu in un mixer e aziona fino a ottenere un composto che puoi lavorare a mano per formare delle polpette.

Passa le polpette nel pangrattato e falle cuocere in padella con un filo di olio fino a che siano ben dorate.

Trasferiscile in un piatto e nello stesso tegame prepara il sugo: rosola le cipolle tritate finemente con 3-4 cucchiaini di olio, aggiungi la salsa di pomodoro e falla restringere, regola di sale e aggiungi le polpette, falle cuocere per pochi minuti e infine servi con origano.

Completa il pasto

Queste polpette sono deliziose e si accompagnano molto bene a polenta morbida come le tradizionali polpette di carne.

LISTA DELLA SPESA



FRUTTA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VERDURA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LEGUMI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CEREALI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ALTRO

.....

.....

.....

.....





GAIA BORRONI

The Green Pantry