



Procedimento

1. Sciacquare i funghi sotto l'acqua corrente e scolarli accuratamente.
2. Tagliarli in pezzi di dimensioni uniformi.
3. Tritare gli scalogni.
4. Lavare il prezzemolo, staccare le foglie, asciugarle tamponandole e tritarle.
5. Tagliare l'erba cipollina.
6. Lavare la lattuga e asciugarla.
7. Scaldare l'olio d'oliva in una padella. Farvi rosolare i funghi finché saranno diventati teneri.
8. Aggiungere il succo di limone, condire con sale e pepe bianco e lasciare riposare brevemente coperti.
9. Lasciare raffreddare leggermente i funghi.
10. Mescolare l'aceto di vino rosso, l'olio d'oliva, gli scalogni, il prezzemolo, l'erba cipollina, il sale e il pepe bianco fino a ottenere un condimento.
11. Mescolare i funghi raffreddati con il condimento.
12. Disporre le foglie di lattuga su un piatto e distribuire sopra l'insalata di funghi.

Consigli

- Il Nicer Dicer è particolarmente indicato per sminuzzare gli ingredienti.

Da servire con

- un Bourgogne blanc Broger
- un infuso al timo limone

Insalata di funghi

Ingredienti

- 200 g di champignon freschi, mondati
- 150 g di gallinacci (finferli) freschi
- 150 g di funghi pleurotus freschi, mondati
- 25 g di olio d'oliva spremuto a freddo
- 10 g di succo di limone fresco
- Sale (per la cottura)
- pepe bianco macinato, q.b.

Per il condimento

- 50 g di aceto di vino rosso
- 50 g di olio d'oliva spremuto a freddo
- 50 g di scalogni (francesi), sbucciati
- 2 g di prezzemolo fresco a foglia piatta (italiano)
- 2 g di erba cipollina fresca
- 5 g di sale (per la cottura)
- pepe bianco macinato, q.b.

Guarnizione / base

- 100 g di foglie di lattuga Boston



Associazione
svizzera dei
paraplegici