

5 ricette sane con i funghi

Dai finferli agli champignon.

Con queste ricette ti sembrerà di fare una bella passeggiata in un bosco d'autunno.



Funghi: tanto sapore e poche calorie. Sono davvero due ottime ragioni per consumare i funghi. Come? Prova con le seguenti ricette.

[1. Quinoa con zucca e finferli al coriandolo](#)

In questa ricetta sono presenti i **finferli**, i funghi riconoscibili per il loro bel colore arancione. Sono noti per la loro particolare predisposizione alla conservazione sotto aceto o essiccati.

[2. Rombo e champignon al prosecco](#)

Gli champignon sono i Funghi con la F maiuscola. Sì, perché *champignon* è semplicemente la traduzione francese di fungo.

Per questo sono anche chiamati **funghi di Parigi**.

[3. Piadina capricciosa con farina di Kamut®](#)

Il condimento alla "capricciosa" comprende solitamente carciofini, funghetti e prosciutto. In questa ricetta sono stati scelti ingredienti più genuini come i carciofi e i funghi freschi e **più light** come la fesa di tacchino al posto del prosciutto cotto e lo stracchino in sostituzione della mozzarella.

[4. Involtini di verza ripieni di pollo al curry](#)

Questi appetitosi involtini nascondono un cuore di champignon. Se ti piacciono questi funghi in abbinamento al pollo, prova quest'**accoppiata vincente** in un'altra ricetta.

[5. Risotto integrale con zucca e porcini](#)

Il meglio dei sapori autunnali sono espressi in questa semplicissima ricetta ricca di **fibre**, merito del riso in versione integrale!