

Zuppa ai cereali con zucca, porcini e speck croccante

Profumi d'autunno

A settembre, ritornano i funghi con il loro carico di sapore e anche di proprietà benefiche.



Da settembre a novembre ci dedichiamo alla raccolta dei **funghi** per consumarli freschi, ma li possiamo anche essiccare o surgelare per averli disponibili tutto l'anno!

Per mantenere tutte le loro caratteristiche nutrizionali, meglio preferirli **freschi o essiccati**. Questi ultimi vanno reidratati in acqua prima di utilizzarli nelle nostre ricette: buonissimi nei risotti o per arricchire le salsine degli arrostiti.

Porcini, finferli, chiodini, gallinacci o carboncelli? Ognuno di loro è tipico di diverse regioni d'Italia, tutti buonissimi e pronti per entrare da protagonisti nella tavola d'autunno!

Buona fonte di **sali minerali** quali fosforo, selenio e potassio, il fungo contiene anche aminoacidi quali lisina e triptofano, vitamine del gruppo B e antiossidanti. Un alimento davvero **ipocalorico**, perfetto per stare a dieta anche con i primi freddi!

Oggi scegliamo il re dei funghi: il **porcino**. Inconfondibile, carnoso e sodo con un profumo irresistibile! Proviamolo subito nella ricetta di una zuppa accanto ai cereali, la zucca e una julienne di speck croccante.

Costo: basso

Difficoltà: facile

Preparazione: 70 minuti + 4 ore di ammollo dei cereali e dei legu

Ingredienti

(per 4 persone)

300 g misti di cereali e legumi secchi
300 g di porcini freschi puliti
250 g di zucca già pulita
80 g di speck tagliato spesso
sedano, carota, cipolla bianca
brodo vegetale
olio extravergine di oliva
pepe bianco
peperoncino fresco

Procedimento

1. Mettere in ammollo i cereali e i legumi misti secchi per almeno 4 ore.
2. Preparare un trito con carota, sedano, cipolla ed un pezzettino di peperoncino fresco e farlo rosolare in un tegame (meglio di coccio o terracotta) con un filo d'olio extravergine di oliva.
3. Nel frattempo tagliare la zucca ed i funghi a tocchetti ed aggiungerli al soffritto. Coprire i cereali, i legumi, la zucca e i funghi con brodo vegetale e far cuocere a fiamma lenta fino a cottura per circa un'ora.
4. Nel frattempo far rosolare in padella senza grassi lo speck tagliato a julienne fino a renderlo croccante.
5. Servire la zuppa calda con una macinata di pepe bianco, lo speck croccante ed un filo d'olio a crudo.