Padellata di verdure e funghi

Una semplice ricetta vegetariana che ti permette di gustare un buon piatto caldo tutto autunnale.

I funghi sono uno dei cibi autunnali per eccellenza: gustali in questa **ricetta semplice e vegetariana** grazie a cui puoi assaporarli nel modo migliore. Il segreto è nell'uso del **finocchio** e della **cipolla** che sono un'ottima base per esaltare il gusto dei funghi misti presenti nella ricetta.

Tra questi, gli **champignon**: ricchi di fibre e di composti bioattivi che aiutano le difese immunitarie, sono utili soprattutto nelle prime giornate di freddo. Per completare il piatto e aggiungere un'ulteriore nota di sapidità, prova il **peperoncino unito al dragoncello**, una combinazione perfetta in alternativa del sale!

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 20 min. + 20 min di cottura

Ingredienti
(per 4 persone)

600 g di funghi misti (champignon, finferli, porcini, pioppini, chiodini)
mezzo finocchio
mezza cipolla bianca
1 gamba di sedano
1 ciuffo di prezzemolo
mezzo cucchiaino di peperoncino in polvere
1 cucchiaino di dragoncello
1 cucchiaino di salsa di soia (preferibilmente a minor contenuto di sale)
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva

Procedimento
1. Monda e lava bene i funghi e le verdure. Trita la cipolla e il sedano, taglia a dadini il finocchio e a metà i funghi.
2. Versa l'olio in una padella assieme a tutte le verdure e i funghi. Aggiungi un mestolino di acqua (o brodo vegetale) e cuoci a fuoco basso per circa 20 minuti. Durante la cottura aggiungi acqua o brodo se necessario.
3. Insaporisci con la salsa di soia, il peperoncino e il dragoncello e alla fine aggiungi il prezzemolo tritato.