

Teste di champignon ripieni

Categoria: Vegetariana - Antipasti



Informazioni Generali

Preparazione: 20 min	Cottura: 40 min	Dosi per: 4 persone
Costo: Medio	Difficoltà: Bassa	

Volete un antipasto facile, veloce da preparare e anche economico? Le teste di champignon ripiene sono quello che state cercando.

Le teste di champignon ripiene sono un antipasto semplice e gustoso che vi stupiranno per la loro bontà e la loro semplicità: in dieci minuti e senza spendere una fortuna, preparerete una pietanza gustosa e succulenta.

Il ripieno delle teste di champignon è preparato con i gambi degli stessi funghi tritati, insaporiti da prezzemolo e parmigiano grattugiato. Alla fine della preparazione basteranno 20 minuti di forno per cuocere e dorare le teste di champignon ripiene.

I funghi champignon sono molto economici e si trovano facilmente in tutti i supermercati in ogni periodo dell'anno perché ormai è molto diffusa la loro coltivazione. Il cappello del fungo champignon è morbido e carnoso e si presta bene a ogni tipo di preparazione. Quando acquistate i funghi champignon abbiate l'accortezza di verificare la loro consistenza: è importante infatti che i funghi siano sodi e duri al tatto.



Ingredienti

>> Aglio 2 spicchi	>> Parmigiano Reggiano grattugiato 30 gr
>> Brodo vegetale 2-3 mestoli circa	>> Pepe q.b.
>> Funghi champignon 8 grossi per un totale di 500 gr circa	>> Prezzemolo tritato 2 cucchiari
>> Olio extravergine d'oliva 2 cucchiari	>> Sale q.b.
>> Pangrattato 40 gr	

Preparazione



Pulite i funghi eliminando la terra in eccesso e sciacquateli velocemente sotto l'acqua e asciugateli delicatamente. Staccate il gambo dalla testa del fungo champignon tenendo con una mano il cappello del fungo e con l'altra torcete e tirate il gambo, facendo molta attenzione a non rompere il cappello del fungo (1). Grattate i gambi con la lama di un coltello (2) e tritateli.



In una padella mettete a soffriggere l'aglio (4), che potrete lasciare intero con la buccia oppure schiacciarlo, come preferite. Una volta che l'aglio si sarà dorato aggiungete i gambi dei funghi tritati (5) e fateli rosolare per circa 5 minuti: verso fine cottura aggiungete il prezzemolo tritato (6), aggiustate di sale e di pepe, amalgamate il tutto e spegnete il fuoco.



Una volta che i funghi saranno cotti, trasferiteli in una ciotola e unite il pangrattato, il formaggio grattugiato (7), unite il brodo secondo la quantità necessaria per ottenere un impasto piuttosto denso e cremoso (8) e aggiungete il prezzemolo tritato (9).



Spellate i cappelli degli champignon (10) e disponetele in una teglia della quale avrete ricoperto il fondo con un foglio di carta forno. Riempite le teste di champignon con l'impasto (11), irroratele con un filo d'olio extravergine d'oliva (12) e infornate a 180 gradi per 20-25 minuti. Servite le teste di champignon ripiene irrorandole con un filo di olio d'oliva e decorate il piatto con un rametto di prezzemolo fresco.

Consiglio

Per preparare le teste di champignon ripiene, al posto del pan grattato, potete utilizzare anche della mollica di pane raffermo sbriciolata finemente.