

23 Novembre 2016

Quinoa ai funghi porcini

Per far apprezzare questo cereale esotico, non c'è niente di meglio che abbinarlo ai buonissimi porcini. La ricetta della blogger di "Mammarum"



Dalla blogger di "Mammarum"

Conosco pochi piatti più corroboranti di quelli a base di funghi quando fa freddo! I funghi, con il loro sapore autunnale, caldo e avvolgente, hanno il magico potere di rendere buonissimo tutto quello che incontrano. Per questo possono fare diventare famigliari e deliziosi anche ingredienti verso i quali si ha ancora poca confidenza. La **quinoa** per esempio è un **ingrediente speciale**, non solo per il suo sapore ma anche per i suoi preziosissimi valori nutrizionali.

Basta pensare che pur non essendo neanche un cereale (è vero?)(viene definita infatti pseudo-cereale, perché in realtà è una pianta erbacea), contiene tutti e 9 gli aminoacidi essenziali per l'organismo. Questo la rende una **fonte di proteine molto importante** non solo per i vegani o i vegetariani, ma anche per tutti quelli che ci tengono ad avere una dieta varia.

La quinoa però non viene apprezzata ancora da molti, soprattutto da chi non ama gli ingredienti di tradizioni non nostrane. Un modo sicuro per fare avvicinare ed apprezzare la quinoa anche ai più titubanti può essere allora quello di accostarla a un ingrediente buono e tradizionale, come i buonissimi funghi porcini.



Per molto tempo i funghi sono stati ritenuti erroneamente un alimento povero di nutrienti, ma la scienza ci dice oggi che non è assolutamente così, anzi i funghi rappresentano una vera miniera di risorse per il nostro organismo, tali da farli considerare un vero e proprio antibiotico naturale, che può venirci in aiuto per i malanni di questa stagione e per rinforzare il sistema immunitario.

Senza piogge, i porcini non crescono, perciò se ricapiteranno lunghe settimane di fine estate e autunno in cui la pioggia non ci darà tregua, pensate almeno che da qualche parte tanti buonissimi funghi porcini staranno crescendo! Se pensate che questa sia una magra consolazione (sì lo so, lo penso anche io), non sarete dello stesso parere quando li troverete, caldi e fumanti nel piatto?

Se in alternativa volete preparare questo piatto quando i porcini non ci sono, potete ripiegare sui **porcini secchi**, da aggiungere a qualche champignon o cremino saltato in padella. Insieme a un **contorno di verdure fresche** diventa un piatto unico sano e gustoso, perfetto da gustare dopo una giornata faticosa o da portare in ufficio, dato che è possibile prepararlo in anticipo e scaldarlo al momento, o consumarlo a temperatura ambiente.



QUINOA AI FUNGHI PORCINI

Ingredienti (per 4 persone):

280g di quinoa (70g a porzione)

560g di acqua

2/3 porcini

1 bicchierino di vino bianco

sale q.b.

Olio extra vergine di oliva

Procedimento:

Prima di cuocere la quinoa è necessario sciacquarla in un colino a maglie strette sotto l'acqua corrente fredda per eliminare le saponine, delle sostanze molto amare che non renderebbero il piatto gradevole. Fatto questo rovesciate la quinoa in un pentolino d'acciaio dal fondo spesso e ricopriteli con il doppio del loro peso di acqua (quindi in questo caso per 280g di quinoa, 560g di acqua).

Salate e mettete sul fuoco. Quando l'acqua raggiungerà il bollore, abbassate al minimo la fiamma, coprite con un coperchio e proseguite così la cottura per 12 minuti. Trascorso questo tempo spegnete e lasciate riposare la quinoa per una decina di minuti.

Nel frattempo avrete lavato i porcini sotto l'acqua eliminando l'eventuale terra. Tagliate i porcini a fette non troppo spesse, e metteteli in una pentola insieme a un cucchiaio di olio. Quando il tutto inizia a rosolare, sfumate con il vino bianco. Salate e portate a cottura. Quando i porcini saranno cotti unite la quinoa e saltateli insieme per un paio di minuti. Condite con olio extra vergine a crudo e servite.

Potrebbe interessarti anche

Quando a cucinare è il socio, il panino è al Salame Mantovano con Lambrusco [1]

Passato di sedano rapa con zafferano e prosciutto croccante [2]

Quando a cucinare è il socio, gli Uccellini scappati sono alla Coppa Piacentina Dop [3]

Links

[1] <https://www.territori.coop.it/ricette/quando-cucinare-%C3%A8-il-socio-il-panino-%C3%A8-al-salame-mantovano-con-lambrusco>

[2] <https://www.territori.coop.it/ricette/passato-di-sedano-rapa-con-zafferano-e-prosciutto-crocante>

[3] <https://www.territori.coop.it/ricette/quando-a-cucinare-%C3%A8-il-socio-gli-uccellini-scappati-sono-alla-coppa-piacentina-dop>