






SUGO DI FUNGHI PER RISOTTO

 10 minuti
 25 minuti
 4 porzioni

INGREDIENTI

- 20 grammi di funghi, secchi o 400 grammi di funghi misti
- 1 spicchio di aglio, fresco
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Schiacciare lo spicchio d'aglio e rosolare nell'olio caldo. Togliere l'aglio prima che imbriondisca troppo. Pulire i funghi porcini, tagliarli a tocchetti e cuocerli a fiamma viva. Regolare di sale e terminare la cottura. Se si dovessero utilizzare porcini secchi bisogna aver cura di farli rinvenire in acqua calda. Una volta ammorbiditi tagliarli a tocchetti e aggiungerli alla base di olio aromatizzato con aglio. Proseguire la cottura qualche istante e non aggiungere altro sale. Tenere da parte l'acqua utilizzata per far rinvenire i funghi, filtrarla e tenerla da parte per la cottura del risotto. Dal momento che viene impiegato poco olio per la preparazione della base si può aggiungere circa 10g di burro per la mantecatura del risotto.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [58 g]	% AR
ENERGIA	107 kcal	62 kcal	3 %
PROTEINE	4 g	2 g	5 %
CARBOIDRATI	4 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	4 g	2 g	2 %
LIPIDI	8 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	2 g	6 %
SODIO	45 mg	26 mg	1 %