



VELLUTATA DI FUNGHI

Leggera ma gustosissima! Ottima servita con qualche crostino e una spolverata di parmigiano grattugiato

 10 minuti 40 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 10 grammi di funghi, secchi
- 200 grammi di cipolle
- 800 grammi di patate
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]
- 1500 grammi di acqua
- qb di pepe nero
- 1 cucchiaino da tè [raso] di sale da cucina [6 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tagliare a tocchetti patate e cipolla e metterli in una pentola capiente con i funghi secchi. Aggiungere l'acqua. Portare ad ebollizione e cuocere per circa 30 minuti. A fine cottura regolare di sale e frullare le verdure cotte con il liquido di cottura. Servire con un filo d'olio, una spolverata di pepe secondo il proprio gusto. Meglio scegliere funghi secchi con una buona percentuale di porcini, questo renderà il piatto più saporito.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [630 g]	% AR
ENERGIA	33 kcal	210 kcal	10 %
PROTEINE	1 g	6 g	11 %
CARBOIDRATI	6 g	39 g	15 %
ZUCCHERI	1 g	4 g	5 %
LIPIDI	1 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	16 %
SODIO	98 mg	617 mg	26 %