



Funghi Pleurotus alla griglia

ANTIPASTO D'AUTUNNO

Ingredienti per 4 persone

- 1/2 kg di funghi
- q.b. di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio di aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- q.b. di succo di limone



Procedimento

- Pulite bene i funghi incidendo i gambi alla base del cespo per separare i vari cappelli e poi sciacquateli velocemente sotto l'acqua corrente e tamponateli con della carta da cucina.
- Riscaldare bene la piastra e grigliate i funghi su entrambi i lati.
- A fine cottura potrete condire i funghi direttamente nei piatti da portata con aglio e prezzemolo tritati, un filo d'olio evo e succo di limone fresco.
- I vostri funghi pleurotus alla griglia sono pronti per essere serviti.

Punti di forza

- Ipocolesterolemizzante
- Antinfiammatorio ed antiossidante
- Antiaggregante piastrinico
- Stimolante del sistema immunitario e della regolarità intestinale

Sostenibilità:

LO SAI CHE...

Per produrre la carne vengono sfruttate più risorse naturali di quante ne servono per produrre vegetali, prima fra tutte l'acqua.

COSA PUOI FARE...

Prova a fare un pasto alla settimana a base di sole verdure!

Il fungo pleurotus, meglio conosciuto come **fungo orecchione**, è un valido sostituto della carne in una dieta varia e bilanciata.