

# Bistecche di fungo alla piastra

Le **bistecche di fungo alla piastra** sono un secondo piatto vegetariano e vegan, leggero e semplice da preparare, da gustare in accompagnamento a un contorno di verdure.

Le **bistecche di fungo alla piastra** si conservano ottimamente per un paio di giorni in frigorifero. Sono ottime fredde, ma tenerle almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di gustarle.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **120Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**



## INGREDIENTI

- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 300 g di funghi champignon di grosse dimensioni
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Pulire il prezzemolo, tritarlo finemente assieme allo spicchio d'aglio spellato. In una ciotolina mescolare l'olio con il trito.
- Pulire i funghi tagliando la base con le radichette e lavarli sotto acqua fresca corrente. Affettarli nello spessore di 1 centimetro circa.
- Scaldare una bistecchiera con scanalature (meglio se in ghisa) sul fuoco, ungerla con un filo d'olio ed asciugarla bene con carta da cucina.
- Quando è molto calda mettervi i funghi, che sono da cuocere per circa 4-5 minuti da ogni lato.
- Quando sono cotti ritirarli in un piatto e spennellarli con l'olio aromatico.
- Salare, pepare, coprirli e attendere almeno una decina di minuti prima di gustarli.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.