

Bruschette con Funghi e Formaggio Vegan



Nelle cene importanti, non serve preparare ricette elaborate per ottenere la bontà. Spesso, è meglio affidarsi a piatti semplici e gustosi, in grado di soddisfare tutti.

I funghi, per esempio, sono un alimento povero di calorie e capace di rafforzare il sistema immunitario: sono ottimi, quindi, come alleato nelle fredde giornate di inverno e, con una veloce cottura in padella e serviti su fette di pane croccante, diventano un perfetto antipasto, genuino ed invitante!

Prep 5 mins | Cook 15 mins | Total 20 | Portion 6

Ricetta

- 6 fette circa di Pane
- 170 g di Funghi di stagione
- 1 spicchio di Aglio
- $\frac{1}{2}$ Cipolla dorata
- 3 cucchiaini di Olio evo
- 1 cucchiaino di Aceto balsamico
- 10 g di Prezzemolo fresco
- Sale q.b.
- Rosmarino q.b.
- Formaggio Vegan spalmabile q.b (trovate le ricette dei formaggi Vegan nel mio e-book)
- Erbe Aromatiche Fresche q.b

Procedimento

1. Insaporisci le fette di pane con un cucchiaino di olio versato a filo sulla superficie, sale a piacere e una spolverata di rosmarino.
2. Cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 5 minuti o finché il pane si sarà ben dorato.
3. Intanto, taglia i funghi in fette sottili.
4. In una padella, scalda due cucchiaini di olio e soffriggi la cipolla tritata, fino a doratura.
5. Unisci i funghi, insaporisci con sale a piacere, e fai cuocere fino a quando avranno perso tutti i liquidi e si saranno ammorbiditi e dorati.
6. Aggiungi l'aceto e il prezzemolo tritato, poi mescola bene con un cucchiaino.
7. Quando le bruschette saranno pronte e le avrai sfornate, strofina lo spicchio di aglio mondato sulla superficie di ognuna e spalma uno strato sottile di formaggio vegan.

8. Condisci ogni bruschetta con i funghi e erbe aromatiche
9. Servi calde

Consigli

- Puoi evitare il passaggio dell'aglio, se preferisci.
- Servi con una spolverata di peperoncino fresco o pepe.



Se preparate questa ricetta, ricordatevi di taggare @natureatfood su Instagram o di taggarmi su facebook con Patrizia Natureat o Natureat 2 .

*Per non perdere le notizie importanti iscrivetevi alla **NATUREAT NEWSLETTER.***

Blog Inglese

WebSite