



Lenticchie, funghi e mango: l'abbinamento inedito con un "superfood"

Con la ricetta delle lenticchie, funghi e mango porteremo in tavola un piatto perfetto per le cure dimagranti, con ingredienti ricchi di sali minerali, fibre e vitamine. Il mango, poi, è un superfood capace addirittura di rallentare alcuni tumori.



Lenticchie, funghi e mango (Foto © Andrea Triverio).

La cucina è conoscenza tecnica degli ingredienti ma è anche **creatività e sperimentazione**. Spesso, il risultato di abbinamenti bizzarri e inediti si può valutare solo con la degustazione ed è quello che è successo con questa ricetta delle **Lenticchie, funghi e mango** in cui sono stati accostati sapori in apparenza contrastanti.

I **fughi trifolati**, la **Vernaccia**, le lenticchie e il mango si trasformano in un piatto gustoso e ricco di proprietà terapeutiche. Infatti:

- i **funghi** sono ricchi di fosforo, potassio ed altri minerali, hanno poche calorie (quindi sono consigliati nelle cure dimagranti) e hanno effetti benefici sul sistema immunitario e cardiovascolare;
- le **lenticchie** sono ricche di vitamine, sali minerali e fibre; non a caso, un tempo, erano considerate “la carne dei poveri”;
- il **mango** è un autentico “**superfood**” perchè è in grado di rallentare alcuni tipi di cancro, aiuta a dimagrire e combatte grasso e obesità, è un’ottima fonte di vitamine e fibre. Si consiglia di non eccedere con il suo uso in questa ricetta per evitare di coprire gli altri sapori.

Ricetta Lenticchie funghi e mango



Ingredienti

- 90 grammi di mango maturo
- [curcuma](#) (qb)
- zenzero (qb)
- sale e pepe
- 40 grammi di lenticchie
- aglio
- prezzemolo
- 180 grammi di funghi castagna
- Vernaccia (3 cucchiaini)

Preparazione

Lessare le lenticchie in pentola a pressione con uno spicchio d'aglio e del sale per 20 minuti.

Tagliare i funghi, lasciandone alcuni interi per la guarnizione, condirli con sale, pepe, prezzemolo, un filo d'olio e saltarli in una padella antiaderente. Coprire e far cuocere per qualche minuto, sfumando a fine cottura con 3 cucchiaini di Vernaccia.

Una volta cotte le lenticchie, aggiungerle ai funghi e mescolare il tutto a fuoco basso per pochi secondi, giusto il tempo di far rapprendere il composto.

Infine, tagliare il mango a cubetti e frullarlo con sale, pepe, zenzero e curcuma a vostro piacimento.

Impiattamento

Versare il mango sul piatto aiutandosi con un pennello da cucina. Col cucchiaino adagiare le lenticchie e i funghi, intervallando con qualche goccia di salsa al mango. Terminare l'impiattamento con i funghi interi e qualche pezzo di mango per contrasto.

Spolverate con pepe e prezzemolo.



L'apporto calorico del piatto sarà intorno alle **190 kcal**.



Buon appetito!

Data di creazione

17/02/2017

Autore

andrea-triverio