



## Spaghetti ai 5 cereali con funghi Rositi della Sila

**Ospiti vegetariani o vegani? Ecco una ricetta tanto semplice da preparare quanto gustosa e saporita, che non deluderà anche chi non lo è!**



Funghi Rositi della Sila (*Lactarius deliciosus*).

Oggi prepariamo degli **spaghetti ai 5 cereali con Rositi della Sila**, una varietà di funghi gustosissima, grazie al sapore dolce e intenso, leggermente piccante.

Nonostante non sia ancora conosciuto a livello nazionale come il porcini, il chiodino o il finferlo, il fungo *Lactarius deliciosus* ha un elevato pregio alimentare ed infatti sempre più ristoranti lo rendono protagonista delle loro ricette.

## Spaghetti ai 5 cereali con Rositi della Sila

La ricetta non contiene ingredienti di origine animale e quindi è la scelta perfetta per mettere d'accordo tutti, [vegetariani](#), [vegani](#) e onnivori.

Per impreziosire il piatto, a vostra scelta, è possibile aggiungere dei pomodorini che – secondo me – non guastano!



Spaghetti ai 5 cereali con Rositi della Sila (Foto @Piero Cantore).

## Ingredienti per 4 persone

- 320 grammi di spaghetti ai 5 cereali
- 10 rositi della Sila di media grandezza
- 10 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 250 grammi di pomodorini pachino o datterini
- mezza cipolla rossa
- sale e prezzemolo.

## Preparazione

1. In una padella facciamo soffriggere la cipolla tritata nell'olio, quindi aggiungiamo i funghi rositi, puliti accuratamente sotto l'acqua corrente e affettati sottilmente.
2. Uniamo i pomodorini tagliati a metà, aggiustiamo di sale e spolveriamo con una manciata di prezzemolo tritato finemente. Lasciamo cuocere per circa 20 minuti a fuoco basso.
3. Nel frattempo, con olio e farina di riso, prepariamo del **roux** e lo aggiungiamo ai funghi, ne bastano due cucchiaini da caffè. Amalgamiamo bene con l'aiuto di una frusta.
4. Cuociamo gli spaghetti molto al dente, li scoliamo, li versiamo nella padella con i funghi e aggiungiamo due mestoli di acqua di cottura. Rigiriamo sul fuoco fino a fare amalgamare bene tutto.
5. Quando la pasta sarà cotta, il piatto è pronto per essere servito ben caldo.
6. Buon appetito!

## Data di creazione

24/11/2017

**Autore**

piero-cantore