

[Insalata con funghi, fagioli, germogli e agretti](#)

scritto da Andrea Triverio | 21/04/2017



Ricette con agretti o barba di frate? Ecco una buonissima insalata dove li uniamo a funghi, fagioli e germogli. Un piatto primaverile vegetariano e molto soddisfacente da consumare a pranzo, per non appesantirsi, oppure a cena, come piatto unico.

Sono sempre più frequenti sulle nostre tavole e apprezzati sia per il loro sapore che per le proprietà nutritive. Gli **agretti**, chiamati anche **barba di frate** o senape dei monaci, si raccolgono in primavera e arricchiscono molti piatti, dalle insalate ai secondi, come delizioso contorno. I nutrizionisti ricordano che sono ricchi di sali minerali (magnesio, ferro e potassio) e vitamine.

Questa ricetta è una variazione della tradizionale [insalata di fagioli](#).



Ingredienti

- Germogli di fagiolo mungo, 70 grammi
- **agretti**, 70 grammi
- misto funghi, 100 grammi
- prezzemolo q.b.
- aglio q.b.
- cipolla q.b.
- olio, 1 cucchiaio
- vino bianco, 1 cucchiaio
- formaggio spalmabile (Philadelphia) 10 grammi
- fagioli precotti, 50 grammi
- pepe.

Preparazione

Lavare i germogli e bene gli agretti in acqua corrente, privarli delle radici e tagliarli a pezzi. Vi consiglio di lessarli qualche minuto (2-3 minuti) in acqua e sale.

In un soffritto di prezzemolo, aglio e cipolla, cuocere i funghi, salati e tagliati a cubetti, e i fagioli. A metà cottura, aggiungere i germogli e gli agretti lessati, sfumando con il vino bianco. Incorporare il formaggio spalmabile. Correggere di sale e aggiungere pepe a piacere.

Impiattamento

Diamo una forma alla nostra insalata con una terrina per cupcake, riempiamola e capovolgiamola al centro del piatto. Guarniamo a piacere con i funghi e i fagioli di cottura.



L'apporto calorico del piatto sarà intorno alle **230 kcal**.



Buon appetito!