



ASSOCIAZIONE MICOLOGICA BRESADOLA



GRUPPO MICOLOGICO CARLO VITTADINI - SEGRATE

ANTIPASTI E INTERMEZZI

Lingua di bue dorata

NARRIAMO LE NOSTRE CENE

RICETTE FRA PRATI E BOSCHI

INGREDIENTI:

600 g di lingua di bue (*Fistulina hepatica*).

Farina bianca 00.

1 uovo.

Pangrattato.

Olio extra vergine d'oliva.

Pepe nero.

Sale.

Limone.

PREPARAZIONE

Tagliate la lingua di bue a listarelle alte circa mezzo cm. Passatele prima nella farina bianca, facendo aderire quest'ultima pressando con le dita e scuotendo per far cadere l'eccedenza. Passatele poi nell'uovo intero sbattuto con sale e pepe e, infine, nel pangrattato. Battete leggermente le fette per fare aderire bene quest'ultimo e friggetele in olio già caldo ma su fiamma medio bassa. Sono più gradevoli se spruzzate con qualche goccia di limone.

La stessa ricetta va bene per friggere i cappelli aperti di mazza di tamburo (*Lepiota procera*), le fette di vescia (*Langermannia gigantea*), piccoli esemplari di lardaiolo rosso (*Hygrophorus russula*), cappelli di porcini (*Boletus edulis* e simili) piccoli ma già di media maturazione.

EDIZIONE
IDEA NATURA
MILANO