

## SACCOTTINI CON FUNGHI E ZUCCHINE

Antipasto sfizioso per pranzi in famiglia o semplice spuntino per saziare anche il palato dei più piccoli, unisce velocità, leggerezza e gusto in un solo piccolo manicaretto.

### Healthy perché?

Privo di prodotti di origine animale, molto più detetico dei comuni saccottini a cui ci hanno abituato fin da piccoli ma con un intenso e delizioso sapore di funghi porcini.

I funghi grazie alla loro ricchezza in potassio, fosforo, rame, selenio, sodio, betacarotene, acido folico e fibre insolubili (se non vengono sottoposti a cotture prolungate e "pesanti"), sono ideali per le diete dimagranti (intorno alle 25 calorie ogni 100 gr), per i regimi depurativi, per la stitichezza con aerofagia e per chi soffre di gotta per lo scarso contenuto proteico.

Le zucchine (anch'esse a scarso contenuto calorico) hanno diverse proprietà salutari nei confronti dell'organismo tra le quali spiccano l'azione diuretica, lassativa e antinfiammatoria; inoltre sono anche un ottimo alleato nel contrastare le infiammazioni delle vie urinarie ed i problemi a livello intestinale quali diarrea e stitichezza.

### Ingredienti

Per 15 saccottini:

- 1 porro
- 1 zuccina
- 10 funghi porcini
- 2 rotoli di pasta sfoglia vegan
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 2 cucchiaini di panna vegetale al riso
- 1 cucchiaino di olio

Tempo necessario: 45 minuti circa

Costo: 7 euro

### Procedimento

Lavate accuratamente la verdura e tagliatela a tocchetti. Fatela rosolare con l'olio in una padella fino a che sia i pezzetti di zucchine che i pezzetti di porro avranno assunto una colorazione dorata; versate la salsa di soia e solo quando sarà evaporata aggiungete anche la panna; mantecate il tutto per pochi minuti.

Con un coppapasta (o più semplicemente con un bicchiere) sagomate la pastasfoglia in modo da creare tanti dischi di ugual grandezza (fondamentale che i dischi siano in numero pari).

Con un cucchiaino disponete un po di verdure sulla metà dei dischi che avete precedentemente creato; ricoprite i dischi farciti con quelli rimanenti facendo molta attenzione a sigillare con cura i bordi per evitare che la farcitura fuoriesca.

Riponete i saccottini su una teglia ( ricoperta di carta forno o precedentemente oliata) e cuocete al forno per 20/25 minuti a 200°.

