PRATO PRINCIPAL ♦ VEGANO

Bobó de Shiitake

Uma releitura vegana do clássico bobó brasileiro, com o creme de aipim e abóbora no azeite de dendê que a culinária baiana consagrou, finalizado com Cogumelo Shiitake King Funghi salteado por cima. O Shiitake entra só no final, mantendo a textura suculenta em contraste com o creme macio de baixo. Um prato farto, cheio de sabor e 100% vegetal, perfeito para congelar em porções e ter sempre uma refeição pronta.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Médio	**4 pessoas**	**50 min**	**Vegano**

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Panela grande · Mixer de imersão ou liquidificador · Frigideira

INGREDIENTES

Aipim (mandioca) descascado, em cubos	**3 xícaras**
Abóbora descascada, em cubos	**2 xícaras**
Pimentão verde picado	**1 unidade pequena**
Cebola grande picada	**1 unidade**
Cogumelo Shiitake King Funghi fresco, picado	**150 g**
Azeite de dendê	**3 col. sopa**
Caldo de legumes	**1 litro**
Leite de coco	**200 ml**
Pimenta malagueta ou molho de pimenta	**a gosto**
Coentro picado	**½ xícara**
Sal	**a gosto**

MODO DE PREPARO

Prepare o creme de aipim e abóbora

1. Numa panela grande, dourar a cebola em 2 colheres de sopa do azeite de dendê até ficar macia. Acrescentar o pimentão e a pimenta.

2. Adicionar o aipim e a abóbora, refogar bem em fogo médio-baixo. Quando começar a fritar, adicionar o caldo de legumes.

3. Cozinhar até o aipim e a abóbora ficarem bem macios, tomando cuidado para não deixar grudar no fundo.

4. Misturar o leite de coco e provar o sal. Desligar o fogo e bater com um mixer de imersão (ou processar em liquidificador) até obter um creme liso.

Finalize com o Shiitake

5. Limpar o Cogumelo Shiitake King Funghi com papel toalha seco. Numa frigideira, aquecer o azeite de dendê restante e saltear o Shiitake até ficar suculento.

6. Adicionar o Shiitake salteado e o coentro picado ao creme de aipim e abóbora. Misturar e servir.

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir bem quente em tigelas fundas, acompanhado de arroz branco ou integral. Finalizar com coentro fresco picado e, se gostar de picante, algumas gotas extras de molho de pimenta por cima.

DICAS DA KING FUNGHI

- Sódio sob controle: se usar caldo de legumes em cubo, prove antes de adicionar mais sal.
- Azeite de dendê tem sabor marcante: se preferir mais suave, substitua por azeite de oliva.
- Rende bem: essa receita serve 4 pessoas com fome, ótima para congelar em porções individuais.
- Versão King Funghi: acrescente 80 g de Cogumelo Shimeji Cinza King Funghi junto com o Shiitake, para mais textura no salteado final.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	310 kcal / 1.297 kJ
Carboidratos	42 g
dos quais açúcares	8 g
Proteínas	5 g
Gorduras totais	14 g
gorduras saturadas	8 g
Fibra alimentar	5 g
Sódio	≈ 420 mg *

** Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP). O teor de sódio varia conforme o caldo de legumes utilizado. Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*