

PRATO PRINCIPAL · VEGETARIANO

Escondidinho de Shiitake com Creme de Mandioquinha

Um escondidinho que reinventa um clássico do conforto brasileiro com elegância e sabor. O purê aveludado de mandioquinha, de sabor naturalmente adocicado e aroma marcante, esconde uma camada generosa de Cogumelo Shiitake King Funghi salteado na manteiga, e tudo se une sob uma cobertura de muçarela gratinada. Pronto em apenas 25 minutos, é uma refeição completa, vegetariana e de sabor inconfundível, perfeita para um almoço rápido que impressiona pela sofisticação.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Fácil	**1 pessoa**	**25 min**	**Vegetariano**

◆ UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Panela média · Escorredor · Garfo ou amassador de batatas · Frigideira · Travessa refratária individual ou ramekin · Forno

◆ INGREDIENTES

Mandioquinha em cubos	**300 g**
Cogumelo Shiitake King Funghi fatiado	**200 g**
Manteiga sem sal	**1 col. chá**
Queijo muçarela fatiado	**3 fatias**
Sal e pimenta-do-reino	**a gosto**

◆ MODO DE PREPARO

1. Descascar a mandioquinha e cortar em cubos médios. Cozinhar em panela com água fervente e sal por 15 a 20 minutos, até estar bem macia e ceder facilmente ao garfo.
2. Escorrer muito bem a água e amassar a mandioquinha ainda quente com um garfo ou amassador até obter um purê liso e homogêneo. Uma mandioquinha bem seca é fundamental: purê aguado não sustenta as camadas do escondidinho. Ajustar o sal e reservar.
3. Limpar o Cogumelo Shiitake King Funghi com papel toalha seco. Remover os talos e fatiar os chapéus em lâminas de espessura média.
4. Derreter a manteiga em uma frigideira em fogo alto. Adicionar o Shiitake fatiado em camada única e deixar dourar por 2 a 3 minutos sem mexer, para criar uma leve crosta. Mexer, refogar por mais 1 a 2 minutos e temperar com sal e pimenta-do-reino. O cogumelo deve estar dourado e seco, sem excesso de líquido.
5. Distribuir o Shiitake refogado no fundo da travessa refratária individual, formando uma camada uniforme.
6. Cobrir os cogumelos com o purê de mandioquinha, espalhando com as costas de uma colher para nivelar completamente e selar a camada de Shiitake por baixo.
7. Cobrir com as fatias de queijo muçarela e levar ao forno preaquecido a 200 °C por 10 a 15 minutos, até o queijo derreter completamente e gratinar com manchas douradas na superfície.
8. Retirar do forno e servir imediatamente, diretamente na travessa ainda borbulhando.

◆ DICAS DA KING FUNGHI

Purê bem seco é essencial: Escorra muito bem a mandioquinha antes de amassar. Qualquer excesso de água deixa o purê mole e impede que as camadas do escondidinho se sustentem.

Shiitake bem dourado: Use frigideira bem quente e não mexa nos primeiros 2 minutos. O contato direto com a superfície quente é o que cria a caramelização que dá sabor ao recheio.

Variação de queijo: Provolone ralado no lugar da muçarela gratina com mais sabor e aroma. Gruyère é outra opção que harmoniza muito bem com o Shiitake.

Para servir 2 ou mais pessoas: A receita escala facilmente: dobre ou triplique os ingredientes e use um refratário maior. O tempo de forno pode aumentar em 5 minutos para gratinar por igual.

Versão King Funghi: Misture ao Shiitake 80 g de Cogumelo Paris King Funghi fatiado, refogado junto na mesma manteiga. A combinação de texturas e sabores transforma o escondidinho num prato de nível gastronômico.

◆ EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir diretamente na travessa refratária, posicionada sobre um prato raso para proteção do calor. Finalizar com pimenta-do-reino moída na hora, uma pitada de páprica defumada sobre o queijo gratinado para cor e aroma, e cebolinha fresca picada fina. O contraste entre o purê aveludado, o recheio terroso de Shiitake e o queijo dourado por cima é a essência do prato: sirva imediatamente para aproveitar cada camada na temperatura certa.

◆ INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

NUTRIENTE	PORÇÃO ÚNICA (receita inteira)
Valor energético	**524 kcal / 2.193 kJ**
Carboidratos	**70 g**
dos quais açúcares	**5 g**
Proteínas	**21 g**
Gorduras totais	**14 g**
gorduras saturadas	**8 g**
Fibra alimentar	**6 g**
Sódio	**≈ 450 mg ***

** Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP). O teor de sódio varia conforme o sal adicionado no preparo e a marca do queijo utilizado. Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*