ENTRADA / PRATO PRINCIPAL ♦ VEGETARIANO

Fritada de Cogumelo Paris, Ricota e Cebola

A fritada, versão italiana do omelete feita aberta e não dobrada, ganha camadas de sabor com a cebola roxa levemente adocicada, o Cogumelo Paris King Funghi refogado no balsâmico e cubos de ricota defumada. Leve, rápida e de baixo carboidrato, é uma ótima opção para uma refeição rápida e saudável, a qualquer hora do dia.

Contém: laticínios (ricota). Verifique a tolerância antes de servir.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Fácil	**2 pessoas**	**25 min**	**Vegetariano**

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Frigideira pequena (15 cm) com tampa · Fouet ou garfo

INGREDIENTES

Cebola roxa, fatiada em meia-lua	**¾ xícara**
Cogumelo Paris King Funghi fresco, em fatias grossas	**1 xícara**
Manteiga sem sal	**1 col. sopa**
Vinagre balsâmico	**¼ col. chá**
Ovos médios	**2 unidades**
Leite	**3 col. sopa**
Ricota defumada, em cubos médios	**¼ xícara**
Manjericão picado	**a gosto**
Salsinha picada	**a gosto**
Azeite extravirgem	**a gosto**
Sal e pimenta-do-reino	**a gosto**

MODO DE PREPARO

1. Limpar o Cogumelo Paris King Funghi com papel toalha úmido e fatiar grosseiramente.

2. Aquecer uma frigideira pequena (cerca de 15 cm) com a manteiga e um fio de azeite. Refogar a cebola roxa e, quando murchar, juntar o Cogumelo Paris King Funghi. Acrescentar o vinagre balsâmico, sal e pimenta, abaixar o fogo e cozinhar por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando. Retirar do fogo e reservar.

3. Bater levemente os ovos com o leite usando um garfo ou fouet. Misturar a salsinha, o manjericão, sal e pimenta.

4. Voltar a frigideira ao fogo com um fio de azeite. Despejar metade da mistura de ovos, em seguida a ricota defumada e o refogado de cogumelos. Cobrir com o restante da mistura de ovos.

5. Abaixar o fogo, tampar a frigideira e deixar cozinhar até firmar completamente.

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir direto da frigideira ou desenformada num prato, cortada em fatias como uma torta. Acompanha muito bem uma salada de folhas e tomate cereja.

DICAS DA KING FUNGHI

- Frigideira pequena é essencial: garante uma fritada mais alta e fofa, com todos os ingredientes bem distribuídos.
- Ricota defumada dá um toque especial: se não encontrar, ricota comum também funciona bem.
- Fogo baixo e tampado: é o segredo para os ovos cozinharem por igual sem queimar por baixo.
- Versão King Funghi: substitua o Cogumelo Paris King Funghi por Cogumelo Shimeji Branco King Funghi, para uma fritada com textura diferente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	220 kcal / 920 kJ
Carboidratos	6 g
dos quais açúcares	3 g
Proteínas	12 g
Gorduras totais	16 g
gorduras saturadas	7 g
Fibra alimentar	1 g
Sódio	≈ 280 mg *

** Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP), por porção. Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*