

PRATO PRINCIPAL · **VEGANO**

Macarrão Udon Cremoso com Shimeji Branco e Shiitake

⚠ **Contém:** glúten (macarrão udon e shoyu) e soja (shoyu, pasta de missô e leite de soja, se utilizado). Verifique a tolerância antes de servir.

Uma fusão improvável que funciona de forma extraordinária: a cremosidade reconfortante de um macarrão italiano encontra o umami profundo e a textura única da culinária japonesa. O Cogumelo Shimeji Branco King Funghi é o protagonista absoluto, com sua textura delicada e sabor suave que absorve o molho cremoso de missô e leite vegetal de forma incomparável. O toque de Cogumelo Shiitake King Funghi entra como coadjuvante precioso: mais intenso e terroso, ele aprofunda o sabor do molho e cria uma complexidade que eleva o prato. Pronto em 25 minutos, 100% vegano e de sabor surpreendentemente sofisticado.

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

◆ UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Wok grande ou frigideira larga · Panela para cozinhar o macarrão · Tigela pequena (para o slurry) · Uma boa faca · Tábua de corte · Colher de pau ou espátula

◆ INGREDIENTES

Macarrão

Macarrão Udon (congelado, seco ou fresco)	**2 porções**

Para o Molho

Cogumelo Shimeji Branco King Funghi	**150 g**
Cogumelo Shiitake King Funghi fatiado	**50 g**
Manteiga vegetal (ou manteiga comum)	**2 col. sopa**
Cebolinha (parte branca e verde separadas)	**1 talo**
Alho picado	**4 dentes**
Sakê ou mirin (opcional)	**1 col. sopa**
Leite de aveia ou soja (sem açúcar)	**180 ml**
Pasta de missô branco	**½ col. sopa**
Shoyu	**1 a 2 col. sopa**
Shoyu escuro (opcional)	**2 col. chá**
Pimenta-do-reino	**a gosto**

Slurry (espessante)

Amido de milho	**1 col. chá**
Água em temp. ambiente	**2 col. chá**

Para Finalizar

Cebolinha fatiada (parte verde)	**a gosto**
Gergelim torrado (opcional)	**a gosto**

◆ MODO DE PREPARO

Prepare o macarrão udon

1. Se usar macarrão udon congelado: colocar em tigela funda, cobrir com água fervente e aguardar 2 minutos até os blocos se separarem. Escorrer e reservar. Se tiver micro-ondas, cobrir o macarrão udon congelado e aquecer por 60 segundos em potência alta até separar.
2. Se usar macarrão udon seco: cozinhar conforme a embalagem, sempre al dente. Escorrer, passar rapidamente em água fria para interromper o cozimento e reservar.
3. Se usar espaguete como substituto: cozinhar al dente em água abundante com sal. O espaguete absorve bem o molho e é uma alternativa eficiente e acessível.

Prepare o molho e os cogumelos

1. Separar os buquês do Cogumelo Shimeji Branco King Funghi com as mãos em porções menores. Limpar o Cogumelo Shiitake King Funghi com papel toalha seco e fatiar os chapéus. Se preferir lavar, passe rápido na torneira, só na hora de preparar, e seque bem. Nunca deixe de molho.
2. Aquecer o wok ou frigideira em fogo médio-alto. Derreter a manteiga vegetal. Adicionar a parte branca da cebolinha e refogar por 1 minuto. Adicionar o alho picado e cozinhar até perfumar, mais 1 minuto.
3. Adicionar o Shiitake fatiado primeiro, deixar dourar por 1 minuto sem mexer. Em seguida adicionar o Shimeji Branco. Misturar tudo com a cebola, o alho e a manteiga. Deixar os cogumelos sem mexer por 2 a 3 minutos em fogo alto: o contato direto com a superfície quente é o que cria a douração e o sabor. Não cozinhe em fogo baixo: os cogumelos soltarão muita água e ficarão encharcados.
4. Quando os cogumelos estiverem levemente dourados, adicionar o sakê ou mirin (se usar) e aumentar o fogo para evaporar o álcool, cerca de 30 segundos.
5. Reduzir o fogo para médio. Adicionar o leite vegetal, a pasta de missô e o shoyu. Misturar bem até o missô dissolver completamente. Deixar o molho ferver levemente, depois reduzir o fogo.

Una o macarrão e finalize

1. Adicionar o macarrão udon ao wok. Misturar bem para envolver os macarrões no molho. Temperar com pimenta-do-reino a gosto.
2. Em uma tigela pequena, dissolver o amido de milho na água em temperatura ambiente até não ter grumos. Verter sobre os macarrões em fogo médio-baixo, mexendo continuamente até o molho engrossar levemente e envolver os macarrões de forma sedosa. Provar e acertar o sal com mais shoyu se necessário.
3. Desligar o fogo. O molho continua a engrossar com o calor residual: servir imediatamente. Finalizar com a parte verde da cebolinha fatiada e gergelim torrado, se desejar.

◆ DICAS DA KING FUNGHI

Macarrão Udon congelado é superior: O udon congelado Sanuki é o ideal por ser mais espesso, elástico e resistente. Se não encontrar, procure em lojas de produtos asiáticos. O macarrão udon seco ou fresco também funcionam bem. O espaguete grosso é a substituição mais acessível e eficiente.

Missô branco faz diferença: O missô branco (misoshiru) tem sabor mais suave e levemente adocicado, ideal para esta receita. Missô vermelho tem sabor muito mais intenso e salgado: se usar, reduza a quantidade pela metade.

Atenção ao sódio: O shoyu e o missô são as principais fontes de sódio desta receita. Comece com 1 colher de sopa de shoyu e ajuste ao final. Para uma versão com menos sódio, use shoyu com redução de sal.

Leite de aveia ou soja: Use sempre leite vegetal sem açúcar e sem saborizante. O leite de aveia tem consistência mais espessa e cremosa; o de soja é igualmente ótimo. Evite leite de amêndoas, que é mais aquoso e pode deixar o molho fino.

Versão King Funghi: Para uma versão com três cogumelos, adicione 50 g de Cogumelo Paris King Funghi fatiado junto com o Shimeji na etapa 3. O Paris acrescenta leveza e uma textura diferente que enriquece ainda mais o molho.

◆ EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir imediatamente em tigelas fundas previamente aquecidas. O macarrão udon deve estar bem envolvido pelo molho cremoso: se engrossou demais, adicionar uma colherinha de leite vegetal quente e misturar antes de servir. Dispor alguns buquês de Shimeji Branco reservados sobre o macarrão para decoração, espalhar generosamente a cebolinha verde fatiada e finalizar com gergelim torrado para textura e aroma. Um fio de shoyu escuro sobre a tigela finalizada é o toque visual e de sabor que completa o prato. Esta receita é melhor consumida imediatamente, pois o macarrão udon continua absorvendo o molho após o descanso.

◆ INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

NUTRIENTE	POR PORÇÃO (½ da receita)
Valor energético	**493 kcal / 2.063 kJ**
Carboidratos	**80 g**
dos quais açúcares	**20 g**
Proteínas	**20 g**
Gorduras totais	**13 g**
gorduras saturadas	**2 g**
Fibra alimentar	**8 g**
Sódio	**≈ 2.190 mg * ⚠**

** Valores nutricionais calculados pela autora da receita original (Jeeca / thefoodietakesflight.com), adaptados para a versão com Cogumelo Shimeji Branco e Shiitake King Funghi. ⚠ O teor de sódio é elevado devido ao shoyu e à pasta de missô. Para reduzir, utilize shoyu com menor teor de sódio e comece com 1 colher de sopa. Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*