PRATO PRINCIPAL ♦ VEGETARIANO

Massa ao Molho de Alho-Poró e Shimeji

Massa é sempre a resposta certa para os dias sem tempo, e este molho cremoso de alho-poró com Cogumelo Shimeji King Funghi transforma o básico numa refeição digna de qualquer ocasião. O alho-poró refogado até murchar dá um fundo levemente adocicado que equilibra o sabor terroso do Shimeji, tudo unido por um creme suave finalizado com parmesão. Pronto em meia hora, é o prato perfeito para reinventar o jantar de semana sem esforço.

Contém: glúten (massa). Verifique a tolerância antes de servir.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Fácil	**4 pessoas**	**30 min**	**Vegetariano**

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Panela grande · Frigideira · Uma boa faca · Tábua de corte · Escorredor

INGREDIENTES

Macarrão (talharim ou penne)	**400 g**
Cogumelo Shimeji Branco King Funghi fresco	**300 g**
Alho-poró fatiado	**1 unidade**
Manteiga sem sal	**2 col. sopa**
Creme de leite	**200 ml**
Queijo parmesão ralado	**4 col. sopa**
Sal e pimenta-do-reino	**a gosto**

MODO DE PREPARO

1. Cozinhar o macarrão em água fervente com sal, conforme instrução da embalagem, até ficar al dente. Escorrer e reservar, guardando um pouco da água do cozimento.

2. Separar os buquês do Cogumelo Shimeji Branco King Funghi com as mãos. Limpar com papel toalha seco.

3. Numa frigideira grande, derreter a manteiga em fogo médio e refogar o alho-poró fatiado por 3 a 4 minutos, até murchar.

4. Adicionar o Shimeji e refogar por mais 3 minutos, até dourar levemente.

5. Reduzir o fogo, acrescentar o creme de leite e misturar bem. Deixar ferver levemente por 1 a 2 minutos, até o molho engrossar de leve.

6. Adicionar o macarrão escorrido direto na frigideira, misturar bem e acrescentar o parmesão ralado. Se o molho ficar espesso demais, afinar com um pouco da água do cozimento reservada. Temperar com sal e pimenta.

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir imediatamente, ainda bem quente, com uma pitada extra de parmesão ralado e pimenta-do-reino moída na hora por cima. Uma folha de salsinha fresca picada dá cor ao prato.

DICAS DA KING FUNGHI

- Alho-poró bem limpo: lave bem entre as camadas, ele costuma reter terra e areia.
- Água do cozimento é uma aliada: guarde sempre um pouco antes de escorrer a massa, ela ajuda a ajustar a textura do molho.
- Massa fresca: se preferir, use massa fresca no lugar da seca, o tempo de cozimento é bem mais curto.
- Versão King Funghi: acrescente 100 g de Cogumelo Shiitake King Funghi fatiado junto com o Shimeji, para um molho com sabor mais profundo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	480 kcal / 2.008 kJ
Carboidratos	62 g
dos quais açúcares	3 g
Proteínas	14 g
Gorduras totais	19 g
gorduras saturadas	11 g
Fibra alimentar	3 g
Sódio	≈ 210 mg *

** Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP). O teor de sódio varia conforme o sal adicionado no cozimento da massa. Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*