PRATO PRINCIPAL ♦ VEGETARIANO

Massa com Shitake, Shimeji e Nirá

Uma massa rápida com influência oriental, onde o Cogumelo Shiitake King Funghi e o Cogumelo Shimeji King Funghi se encontram com o nirá numa redução de shoyu e vinagre balsâmico. O contraste entre o umami do shoyu e a leve acidez do balsâmico cria um molho brilhante e envolvente, pronto em 20 minutos. Simples o bastante para o dia a dia, mas com sabor de restaurante.

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

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Fácil	**2 pessoas**	**20 min**	**Vegetariano**

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Panela para o macarrão · Frigideira alta · Uma boa faca · Tábua de corte

INGREDIENTES

Talharim	**150 g**
Cogumelo Shiitake King Funghi fresco, fatiado	**100 g**
Cogumelo Shimeji Cinza King Funghi fresco	**100 g**
Cebola picada	**½ unidade**
Alho amassado	**2 dentes**
Nirá (cebolinha oriental), em pedaços	**12 talos**
Manteiga sem sal	**1½ col. sopa**
Shoyu	**6 col. sopa**
Vinagre balsâmico	**1½ col. sopa**

MODO DE PREPARO

1. Colocar água para ferver e cozinhar o talharim conforme instrução da embalagem, até al dente. Reservar um pouco da água do cozimento antes de escorrer.

2. Limpar o Cogumelo Shiitake King Funghi e o Cogumelo Shimeji Cinza King Funghi com papel toalha seco. Fatiar o Shiitake e separar os buquês do Shimeji com as mãos. Cortar o nirá em pedaços de cerca de 4 cm.

3. Numa frigideira alta, derreter a manteiga em fogo médio e refogar a cebola picada até começar a dourar. Juntar o alho amassado, os cogumelos e o nirá, refogando por 3 a 4 minutos, até os cogumelos começarem a murchar.

4. Acrescentar o shoyu e o vinagre balsâmico. Reduzir o fogo e cozinhar por mais 3 a 4 minutos, mexendo de vez em quando. Juntar um pouco da água reservada do cozimento da massa para soltar o molho.

5. Adicionar o talharim escorrido à frigideira, misturar bem e servir imediatamente.

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir imediatamente, ainda quente, numa tigela funda. O brilho do molho de shoyu e balsâmico sobre a massa e os cogumelos é parte do apelo visual do prato: evite deixar descansar muito antes de servir.

DICAS DA KING FUNGHI

- Versão vegana: troque a manteiga por azeite, o restante da receita já é 100% vegetal.
- Nirá é diferente de cebolinha comum: tem folhas mais planas e sabor entre alho e cebolinha, encontrado em hortifrútis orientais.
- Não cozinhe demais o Shiitake: ele deve entrar só o tempo suficiente para murchar, senão perde a textura.
- Versão King Funghi: substitua o Shimeji Cinza por Cogumelo Shimeji Branco King Funghi, para um contraste de cor mais suave no prato.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	420 kcal / 1.757 kJ
Carboidratos	58 g
dos quais açúcares	4 g
Proteínas	14 g
Gorduras totais	12 g
gorduras saturadas	6 g
Fibra alimentar	3 g
Sódio	≈ 1.450 mg *

** Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP). O teor de sódio é elevado devido à quantidade de shoyu (molho de soja). Para reduzir, utilize shoyu com menor teor de sódio ou diminua a quantidade. Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*