ENTRADA ♦ VEGETARIANO

Miniabóbora Recheada com Ricota e Shimeji

Uma entrada bonita e conveniente, perfeita para quando você vai receber. A mini abóbora assada inteira vira uma tigela comestível para um recheio cremoso de ricota com Cogumelo Shimeji King Funghi picado e salsinha fresca, que assa junto e absorve todo o sabor adocicado da abóbora. Pode ser montada com antecedência e ir ao forno só na hora de servir, o que torna a logística de um jantar muito mais simples sem abrir mão da apresentação.

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

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Fácil	**4 unidades**	**50 min**	**Vegetariano**

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Colher pequena · Faca de chef · Tábua de corte · Tigela · Assadeira · Forno

INGREDIENTES

Mini abóboras	**4 unidades**
Cogumelo Shimeji Branco King Funghi fresco, picado	**200 g**
Ricota fresca amassada	**250 g**
Salsinha picada	**2 col. sopa**
Azeite extravirgem	**2 col. sopa**
Sal e pimenta-do-reino	**a gosto**

MODO DE PREPARO

1. Pré-aquecer o forno a 190°C. Cortar a tampa de cada mini abóbora e retirar as sementes com uma colher pequena, tomando cuidado para não remover a polpa junto. Temperar o interior com sal e pimenta e reservar.

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

3. Numa tigela, amassar a ricota com um garfo até ficar cremosa. Misturar o Shimeji picado, a salsinha e 1 colher de sopa de azeite. Temperar com sal e pimenta e misturar bem até incorporar.

4. Preencher cada mini abóbora com o recheio, pressionando levemente com uma colher para não deixar espaços vazios.

5. Dispor as abóboras recheadas numa assadeira, regar com o azeite restante e levar ao forno por 35 a 40 minutos, até a polpa ficar macia (teste espetando um palito na lateral).

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir uma mini abóbora inteira por pessoa, direto na assadeira ou transferida com cuidado para o prato individual. Finalizar com um fio de azeite e salsinha fresca por cima na hora de servir. Uma entrada elegante que impressiona pela apresentação sem exigir muito trabalho de última hora.

DICAS DA KING FUNGHI

- Teste de ponto: espete um palito na lateral da abóbora, se entrar com facilidade, está pronta.
- Sementes torradas: reserve as sementes da abóbora, tempere com sal e um fio de azeite e torre no forno junto, para petiscar depois.
- Ricota fresca: quanto mais fresca a ricota, mais cremoso fica o recheio. Ricotas industrializadas mais secas podem precisar de um fio extra de azeite.
- Monte com antecedência: as abóboras recheadas (cruas) aguentam algumas horas na geladeira antes de assar, ótimo para organizar um jantar.
- Versão King Funghi: substitua metade do Shimeji Branco por Cogumelo Shimeji Cinza King Funghi picado, para um recheio com mais contraste visual.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	165 kcal / 690 kJ
Carboidratos	12 g
dos quais açúcares	5 g
Proteínas	9 g
Gorduras totais	9 g
gorduras saturadas	4 g
Fibra alimentar	3 g
Sódio	≈ 140 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 da ricota utilizada. Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*