PRATO PRINCIPAL ♦ COM CARNE

Moranga Recheada com Shimeji, Portobello e Mignon

Uma moranga inteira assada vira uma tigela comestível para um recheio generoso que une filé mignon e dois cogumelos King Funghi: o Portobello, suculento e carnudo, refogado junto com a carne, e o Shimeji, envolto num creme macio de catupiry. A doçura da abóbora, a untuosidade do catupiry e o sabor profundo da carne com os cogumelos formam um prato substancioso e elegante, perfeito para uma noite fria ou para impressionar visitas sem complicar a cozinha.

Contém: laticínios (catupiry e creme de leite). Verifique a tolerância antes de servir.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Médio	**4 pessoas**	**1 hora**	**Com Carne**

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Panela grande (para cozinhar a moranga) · Colher grande · Frigideira · Assadeira · Forno

INGREDIENTES

Mini morangas (abóboras)	**4 unidades**
Filé mignon em cubos pequenos	**200 g**
Cogumelo Shimeji Branco King Funghi fresco	**200 g**
Cogumelo Portobello King Funghi, picado	**200 g**
Manteiga sem sal	**30 g**
Cebola picada	**½ unidade**
Requeijão cremoso (catupiry)	**4 col. sopa**
Creme de leite	**100 ml**
Shoyu	**2 col. sopa**
Óleo vegetal	**1 col. sopa**
Sal e pimenta-do-reino	**a gosto**

MODO DE PREPARO

1. Cozinhar as morangas inteiras em água até ficarem macias o suficiente para cavar (teste espetando uma faca fina). Escorrer, deixar amornar, cortar uma tampa em cada uma e retirar parte do miolo com uma colher, formando uma cavidade. Reservar.

2. Separar os buquês do Cogumelo Shimeji Branco King Funghi e picar o Cogumelo Portobello King Funghi em cubos médios. Limpar os dois com papel toalha seco.

3. Derreter a manteiga numa frigideira e refogar o Shimeji por 3 minutos. Adicionar o requeijão, misturar bem e desligar o fogo. Reservar.

4. Na mesma frigideira, aquecer o óleo e refogar a cebola até murchar. Adicionar o filé mignon em cubos, temperar com sal e pimenta, e dourar por 3 a 4 minutos em fogo alto, sem mexer demais, para selar bem a carne.

5. Adicionar o Portobello e deixar dourar junto com a carne por mais 3 a 4 minutos. Acrescentar o shoyu e cozinhar por mais 2 minutos.

6. Desligar o fogo e misturar o creme de leite ao refogado de carne e Portobello.

7. Distribuir o refogado de mignon e Portobello no fundo de cada moranga e cobrir com o Shimeji cremoso por cima. Levar ao forno preaquecido a 200°C por 10 minutos, até aquecer bem e o topo ficar levemente dourado.

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir uma moranga inteira por pessoa, com a tampa apoiada ao lado como decoração. Finalizar com pimenta-do-reino moída na hora. Um prato bonito e substancioso, ótimo para um jantar de inverno.

DICAS DA KING FUNGHI

- Ponto da moranga: espete uma faca fina na lateral, deve entrar com pouca resistência, mas sem a casca desmanchar.
- Miolo reservado: aproveite a polpa retirada para fazer um purê ou uma sopa no dia seguinte.
- Prefira mini morangas de tamanho parecido: garante que todas assem no mesmo tempo.
- Carne no ponto certo: doure o mignon em fogo alto e sem excesso de movimento, isso garante uma boa selagem sem que a carne resseque.
- Versão vegetariana: retire o filé mignon e dobre a quantidade de Cogumelo Portobello King Funghi, para uma versão igualmente suculenta sem carne.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	430 kcal / 1.799 kJ
Carboidratos	18 g
dos quais açúcares	5 g
Proteínas	23 g
Gorduras totais	26 g
gorduras saturadas	13 g
Fibra alimentar	2 g
Sódio	≈ 580 mg *

** Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP). O teor de sódio varia conforme a marca do shoyu e do catupiry utilizados. Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*