ENTRADA / ACOMPANHAMENTO ♦ VEGETARIANO

Quibe Vegetariano de Abóbora com Shimeji

Uma releitura vegetariana do quibe tradicional, com purê de abóbora e batata no lugar da carne, coberta por um Cogumelo Shimeji King Funghi brilhante num molho rápido de shoyu. O toque de curry e cominho dá um perfume diferente ao quibe assado, e o contraste com um iogurte ou coalhada por cima equilibra o sabor levemente adocicado da abóbora. Uma boa variação para o dia a dia, ótima como entrada ou acompanhamento.

Contém: glúten (trigo para quibe) e soja (shoyu). Verifique a tolerância antes de servir.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Médio	**8 porções**	**1 hora**	**Vegetariano**

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Panela · Passador de legumes ou garfo · Assadeira · Frigideira · Forno

INGREDIENTES

Para o Quibe

Abóbora (pescoço), sem casca e em cubos	**500 g**
Batatas médias sem casca	**2 unidades**
Trigo para quibe	**1½ xícara**
Caldo de legumes	**1 tablete**
Farinha de rosca	**½ xícara**
Alho picado	**1 dente**
Curry em pó	**1 col. chá**
Cominho em pó	**1 pitada**
Sal	**a gosto**
Salsinha picada	**a gosto**

Para o Shimeji

Cogumelo Shimeji Branco King Funghi fresco	**200 g**
Manteiga sem sal	**1 col. sopa**
Shoyu	**3 col. sopa**
Amido de milho dissolvido em 1 col. sopa de água	**1 col. chá**

MODO DE PREPARO

Prepare a base

1. Cozinhar a abóbora e as batatas em água com o caldo de legumes e o alho até ficarem bem macias. Pré-aquecer o forno a 220°C.

2. Escorrer bem, reservando um pouco da água do cozimento para hidratar o trigo. Amassar a abóbora e a batata com um passador de legumes ou garfo.

3. Hidratar o trigo para quibe com a água reservada e misturar com o purê de abóbora e batata, a farinha de rosca, o curry, o cominho, o sal e a salsinha, até formar uma massa consistente.

4. Transferir para uma assadeira untada, acomodar bem e levar ao forno por 30 minutos.

Prepare o Shimeji

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

6. Numa frigideira, derreter a manteiga e adicionar o shoyu e o amido dissolvido, mexendo até engrossar levemente. Acrescentar o Shimeji, tampar e cozinhar por 2 minutos. Desligar e reservar.

Finalize

7. Retirar o quibe do forno e cobrir com o Shimeji e o molho por cima. Servir acompanhado de iogurte natural ou queijo tipo cottage.

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Cortar em fatias ou quadrados e servir com o Shimeji e o molho brilhante por cima, ainda quentes. Um fio de azeite e salsinha fresca picada finalizam bem o prato. Acompanha muito bem uma salada verde simples.

DICAS DA KING FUNGHI

- Textura da massa: se ficar seca demais para modelar, adicione um pouco mais da água reservada do cozimento aos poucos.
- Sirva com acompanhamento ácido: iogurte natural ou coalhada equilibram bem o sabor adocicado da abóbora.
- Pode ser feito com antecedência: monte o quibe (sem o shimeji) e leve à geladeira, asse só na hora de servir.
- Versão King Funghi: use metade Cogumelo Shimeji Branco e metade Cogumelo Shimeji Cinza King Funghi, para um contraste visual bonito na cobertura.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	195 kcal / 816 kJ
Carboidratos	34 g
dos quais açúcares	3 g
Proteínas	5 g
Gorduras totais	4 g
gorduras saturadas	2 g
Fibra alimentar	3 g
Sódio	≈ 380 mg *

** Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP), por porção. O teor de sódio varia conforme o caldo e o shoyu utilizados. Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*