PRATO PRINCIPAL ♦ VEGANO

Refogado de Shiitake e Shimeji com Brócolis

Um refogado rápido que une dois cogumelos King Funghi num só prato: o Shiitake, mais intenso e terroso, e o Shimeji, mais delicado, que juntos criam camadas de sabor sobre o brócolis. O óleo de gergelim torrado e a castanha de caju tostada dão o toque final oriental, e o shoyu dispensa sal adicional. Pronto em 20 minutos, é a solução perfeita para um jantar leve, saudável e 100% vegano em dia de pouco tempo.

Contém: soja (shoyu) e castanha de caju. Verifique a tolerância antes de servir.

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

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Frigideira funda ou wok · Uma boa faca · Tábua de corte · Colher de pau

INGREDIENTES

Cogumelo Shiitake King Funghi fresco, fatiado	**150 g**
Cogumelo Shimeji Branco King Funghi fresco	**150 g**
Brócolis (floretes), cozidos no vapor	**1 xícara**
Alho picado	**2 dentes**
Azeite extravirgem	**1 fio**
Óleo de gergelim torrado	**1 col. sopa**
Shoyu	**1 col. sopa**
Castanha de caju torrada e picada	**3 col. sopa**
Gergelim preto	**a gosto**

MODO DE PREPARO

1. Limpar o Cogumelo Shiitake King Funghi e o Cogumelo Shimeji Branco King Funghi com papel toalha seco. Fatiar o Shiitake e separar os buquês do Shimeji com as mãos.

2. Numa frigideira funda ou wok, aquecer o azeite em fogo médio-alto e refogar o alho picado por 30 segundos, até perfumar, sem deixar dourar demais.

3. Adicionar o Shiitake fatiado e o Shimeji e refogar por 3 a 4 minutos, mexendo o mínimo possível, até dourarem levemente e soltarem o próprio líquido.

4. Acrescentar o brócolis já cozido, o óleo de gergelim e o shoyu. Misturar bem e cozinhar por mais 1 a 2 minutos, só o suficiente para aquecer o brócolis e incorporar os sabores.

5. Desligar o fogo, finalizar com a castanha de caju picada e o gergelim preto por cima. Servir imediatamente.

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir imediatamente em prato ou bowl raso, ainda quente e brilhante pelo óleo de gergelim. Finalizar com a castanha de caju e o gergelim preto por cima só na hora de servir, para manter a crocância. Ótimo como prato único leve ou como acompanhamento de um arroz simples.

DICAS DA KING FUNGHI

- Brócolis no vapor ou micro-ondas: cozinhe rapidamente antes, só até ficar al dente, ele termina de cozinhar na frigideira junto com os cogumelos.
- Nunca deixe os cogumelos de molho: eles absorvem líquido como esponja e douram mal na frigideira se ficarem molhados. Limpe com papel toalha seco ou lave rápido na torneira, só na hora de preparar, e seque bem.
- Castanha na hora: torre a castanha de caju numa frigideira seca antes de picar, o sabor amanteigado fica muito mais intenso do que a castanha já torrada industrialmente.
- Harmonização: sirva sobre arroz branco ou macarrão de arroz para transformar num prato único completo.
- Versão King Funghi: acrescente 100 g de Cogumelo Portobello King Funghi fatiado grosso, para um refogado ainda mais robusto e suculento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	210 kcal / 879 kJ
Carboidratos	12 g
dos quais açúcares	3 g
Proteínas	8 g
Gorduras totais	15 g
gorduras saturadas	2 g
Fibra alimentar	4 g
Sódio	≈ 620 mg *

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