PRATO PRINCIPAL ♦ VEGETARIANO

Risoto de Abobrinha e Cogumelo Paris

Um risoto perfumado, com abobrinha macia e Cogumelo Paris King Funghi entrando em duas etapas do cozimento para criar texturas diferentes no mesmo prato. Uma pitada de açafrão dá cor dourada, e a hortelã fresca rasgada na hora finaliza com um frescor surpreendente. Uma combinação que rende elogios e vicia de tão gostosa.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Médio	**4 pessoas**	**45 min**	**Vegetariano**

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Panela grande · Frigideira ou wok de bordas altas · Concha

INGREDIENTES

Arroz arbóreo ou carnaroli	**2 xícaras**
Vinho branco seco	**1 xícara**
Caldo de legumes	**1,5 litro**
Abobrinhas pequenas, em cubos médios	**2 unidades**
Cogumelo Paris King Funghi fresco, em lâminas	**10 unidades (≈200 g)**
Cebola pequena picada	**1 unidade**
Alho picado	**1 dente**
Hortelã fresca, rasgada com os dedos	**10 folhas**
Azeite extravirgem	**3 col. sopa**
Açafrão	**1 pitada**
Manteiga sem sal	**1 col. sopa**
Pimenta branca moída	**a gosto**
Sal	**a gosto**
Queijo parmesão ralado na hora	**para servir**

MODO DE PREPARO

1. Limpar o Cogumelo Paris King Funghi com papel toalha úmido e cortar em lâminas.

2. Numa frigideira de bordas altas, aquecer o azeite e refogar a cebola e o alho até a cebola ficar transparente. Juntar o arroz e fritar levemente por 1 minuto.

3. Manter o caldo de legumes fervendo em outra panela. Incorporar o vinho branco ao arroz e deixar todo o álcool evaporar.

4. Reduzir o fogo e adicionar o caldo aos poucos, concha por concha, sempre mexendo, só acrescentando a próxima quando a anterior secar.

5. Quando o grão do arroz começar a cozinhar por fora (fica com uma película transparente e branquinho por dentro), juntar a abobrinha, o açafrão e metade do Cogumelo Paris King Funghi. Continuar o processo de adicionar caldo aos poucos.

6. Quando o arroz estiver quase no ponto, acrescentar o restante do Cogumelo Paris King Funghi, a hortelã, e ajustar sal e pimenta. O ponto certo é al dente e bem úmido.

7. Antes de desligar o fogo, adicionar a manteiga no centro do arroz e misturar delicadamente até derreter por completo, dando brilho ao risoto. Servir imediatamente com parmesão ralado.

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir imediatamente em pratos fundos, com queijo parmesão ralado na hora por cima. O risoto deve ficar brilhante e úmido, nunca seco.

DICAS DA KING FUNGHI

- Hortelã rasgada, não picada: rasgar com os dedos preserva melhor o óleo essencial e o aroma da folha.
- Açafrão é só uma pitada: ele dá cor e aroma sutil, não precisa de mais que isso.
- Cogumelos em duas etapas: metade entra no meio do cozimento, metade no final, para texturas diferentes no mesmo prato.
- Versão King Funghi: substitua metade do Cogumelo Paris King Funghi por Cogumelo Portobello King Funghi fatiado, para mais intensidade.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	410 kcal / 1.716 kJ
Carboidratos	62 g
dos quais açúcares	4 g
Proteínas	10 g
Gorduras totais	12 g
gorduras saturadas	4 g
Fibra alimentar	3 g
Sódio	≈ 380 mg *

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