

PRATO PRINCIPAL · VEGETARIANO

Risoto de Cogumelo Paris com Caldo Aromático de Cogumelos

Um clássico da culinária italiana que eleva o cogumelo Paris a protagonista. O caldo aromático caseiro feito com os próprios talos dos cogumelos e ervas frescas é o segredo que transforma este risoto: ele absorve camada por camada um fundo rico e profundo, resultando num prato cremoso, perfumado e de sabor inconfundível. Perfeito para um jantar especial ou para surpreender quem pensa que risoto é difícil de fazer.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Médio	**4 pessoas**	**≈ 60 min**	**Vegetariano**

◆ UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Panela grande (para o caldo) · Panela larga de fundo grosso (para o risoto) · Peneira fina · Concha · Uma boa faca · Tábua de corte · Papel toalha · Ralador de queijo

◆ INGREDIENTES

Para o Caldo Aromático

Cenoura grande	**1 unidade**
Salsão	**2 talos**
Cebola média	**1 unidade**
Tomilho fresco	**2 ramos**
Alecrim fresco	**1 ramo**
Talos do cogumelo Paris	**reservados**
Cogumelo shitake seco (opcional)	**10 g**
Água fria	**1,5 litro**

Para o Risoto

Cogumelo Paris fresco	**300 g**
Cebola pequena em cubos	**1 unidade**
Manteiga sem sal	**3 col. sopa**
Azeite extravirgem	**a gosto**
Arroz arbóreo	**300 g**
Vinho branco seco	**150 ml**
Queijo parmesão ralado	**50 g**
Sal e pimenta-do-reino	**a gosto**
Manjericão fresco	**a gosto**

◆ MODO DE PREPARO

Prepare o caldo aromático

1. Separar os chapéus dos talos do cogumelo Paris. Reservar os talos para o caldo. Limpar os chapéus cuidadosamente com papel toalha seco: os cogumelos absorvem líquido com facilidade e perdem sabor e textura se molhados.
2. Em uma panela grande em fogo médio, colocar a cenoura em rodelas grossas, o salsão picado, a cebola em pedaços, os ramos de tomilho e alecrim, os talos reservados dos cogumelos e o shitake seco, se usar.
3. Cobrir com 1,5 litro de água fria e levar à fervura. Reduzir o fogo e cozinhar em fogo baixo por 30 minutos. Coar com peneira fina e manter aquecido em fogo mínimo durante todo o preparo do risoto. O caldo deve estar sempre quente antes de ser adicionado ao arroz.

Prepare o risoto

1. Fatiar os chapéus do cogumelo Paris com 0,3 a 0,5 cm de espessura. Cortes uniformes garantem cozimento homogêneo e melhor apresentação no prato.
2. Em uma panela larga de fundo grosso, aquecer 1 colher de sopa de manteiga com um fio de azeite em fogo médio. Refogar a cebola em cubos até murchar e começar a dourar levemente, cerca de 4 minutos.
3. Adicionar os cogumelos fatiados, temperar com sal e pimenta-do-reino e misturar bem. Cozinhar por 4 a 5 minutos até os cogumelos reduzirem e começarem a dourar. Adicionar o arroz arbóreo e mexer por 1 a 2 minutos até os grãos ficarem levemente translúcidos nas bordas.

4. Quando o arroz começar a grudar levemente no fundo, adicionar o vinho branco de uma só vez. Mexer sem parar em fogo médio-alto até o vinho evaporar completamente. Este passo é a deglaçagem: os resíduos caramelizados no fundo da panela se incorporam ao arroz e intensificam o sabor.
5. Baixar o fogo para médio. Adicionar o caldo quente aos poucos, sempre uma concha de cada vez, mexendo continuamente. Só adicionar a próxima concha quando a anterior for absorvida quase completamente. Repetir o processo por 18 a 20 minutos, até o arroz estar al dente: cozido, mas com leve resistência ao morder.

Finalização: a mantecatura

1. Retirar a panela do fogo. Adicionar as 2 colheres restantes de manteiga bem gelada cortada em cubos e o parmesão ralado.
2. Mexer vigorosamente em movimentos circulares por 1 a 2 minutos até a manteiga incorporar completamente. Este processo chama-se mantecatura e é o que dá ao risoto a cremosidade e o brilho característicos dos melhores restaurantes italianos. O risoto não deve ser cremoso pelo excesso de caldo, mas pela emulsão da manteiga.
3. Provar e acertar o sal e a pimenta. Servir imediatamente.

◆ DICAS DA KING FUNGHI

Nunca deixe os cogumelos de molho: eles absorvem água como esponja e douram mal na frigideira. Limpe com papel toalha seco ou pano limpo, ou lave rápido na torneira, só na hora de preparar.

Caldo sempre quente: Adicionar caldo frio ao risoto interrompe o cozimento e quebra a cremosidade. Mantenha-o em fogo baixo do início ao fim.

O segredo da mantecatura: Use manteiga bem gelada e retire a panela do fogo antes de incorporá-la. O choque térmico é o que cria a emulsão cremosa e brilhante.

Ponto al dente: O risoto continua cozinhando no prato com o próprio calor. Retire do fogo um momento antes do ponto ideal para servir na textura perfeita.

Versão King Funghi: Substitua 150 g do cogumelo Paris por Shitake fresco King Funghi, refogado separadamente com azeite e alho. O resultado é um risoto de sabor muito mais complexo, terroso e com aroma inconfundível.

◆ EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir imediatamente em pratos fundos previamente aquecidos. O risoto deve ter consistência all'onda: ao inclinar levemente o prato, ele deve ondular de forma fluida. Finalizar com parmesão extra ralado na hora, folhas de manjericão fresco e, se desejar, lascas de amêndoas tostadas para contraste de textura. Um fio de azeite extravirgem de qualidade sobre o prato finalizado eleva o aroma. Harmoniza com vinho branco seco encorpado: Chardonnay ou Pinot Grigio.

◆ INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

NUTRIENTE	POR PORÇÃO (1/4 da receita)
Valor energético	**494 kcal / 2.068 kJ**
Carboidratos	**64 g**
dos quais açúcares	**2 g**
Proteínas	**12 g**
Gorduras totais	**16 g**
gorduras saturadas	**7 g**
Fibra alimentar	**2 g**
Sódio	**≈ 370 mg ***

** Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP). O teor de sódio varia conforme o sal utilizado no preparo. Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*