PRATO PRINCIPAL ♦ COM CARNE

Risoto de Filé Mignon e Shitake

Um clássico que nunca decepciona: filé mignon dourado por fora e macio por dentro, encontrando o sabor terroso do Cogumelo Shiitake King Funghi num risoto cremoso. O Shiitake entra só no final do preparo, técnica que preserva sua textura firme e evita que fique borrachudo. Um prato substancioso e reconfortante, perfeito para um jantar de fim de semana que impressiona sem complicação.

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

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Panela grande · Frigideira · Concha · Uma boa faca · Tábua de corte

INGREDIENTES

Filé mignon em cubos pequenos, temperado com antecedência	**150 g**
Cogumelo Shiitake King Funghi fresco	**100 g**
Alho picado	**1 dente**
Manteiga sem sal	**2 col. sopa**
Shoyu	**1 col. sopa**
Cebola picada	**½ unidade**
Arroz arbóreo ou carnaroli	**1 xícara (200 g)**
Caldo de legumes ou carne, quente	**1,2 litro**
Cheiro-verde picado	**2 col. sopa**
Sal e pimenta-do-reino	**a gosto**
Queijo parmesão ralado (opcional)	**a gosto**

MODO DE PREPARO

Prepare o Shiitake

1. Limpar o Cogumelo Shiitake King Funghi com papel toalha seco e fatiar. Refogar o alho picado em 1 colher de manteiga em fogo baixo, sem deixar dourar. Juntar o Shiitake, o shoyu, sal e pimenta. Cozinhar até o cogumelo murchar. Desligar e reservar: ele só entra no fim da receita, para não ficar borrachudo.

Prepare o risoto

2. Manter o caldo fervendo ao lado da panela do risoto. Numa panela, derreter a manteiga restante e refogar a cebola até murchar, sem deixar dourar.

3. Adicionar o filé mignon temperado e mexer até dourar bem todos os lados.

4. Juntar o arroz e misturar bem. Adicionar uma concha do caldo e mexer sem parar em fogo baixo até quase secar. Repetir essa operação, concha por concha, até o arroz ficar macio (cerca de 18 a 20 minutos).

Finalize

5. Misturar o Shiitake reservado e o cheiro-verde. Corrigir o sal e polvilhar pimenta-do-reino. Se desejar, finalizar com parmesão ralado.

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir em pratos fundos aquecidos, com uma pitada extra de cheiro-verde e pimenta-do-reino moída na hora por cima. Um clássico reconfortante, perfeito para um jantar de fim de semana.

DICAS DA KING FUNGHI

- Tempere a carne com antecedência: pelo menos 1 hora antes garante mais sabor por dentro do cubo de mignon.
- Shiitake só no final: cozinhar demais deixa o cogumelo borrachudo, adicione só depois que o arroz já estiver quase pronto.
- Versão vegetariana: retire o filé mignon e dobre a quantidade de Cogumelo Shiitake King Funghi.
- Harmonização: acompanha bem um vinho tinto encorpado, como malbec ou pinot noir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	410 kcal / 1.716 kJ
Carboidratos	58 g
dos quais açúcares	2 g
Proteínas	18 g
Gorduras totais	11 g
gorduras saturadas	6 g
Fibra alimentar	2 g
Sódio	≈ 480 mg *

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