PRATO PRINCIPAL ♦ VEGETARIANO

Risoto de Shimeji

Um risoto rápido e descomplicado para o dia a dia, sem abrir mão do sabor. O Cogumelo Shimeji Branco King Funghi é salteado à parte até dourar e ganha um toque de shoyu antes de se juntar ao arroz arbóreo cremoso, finalizado com parmesão. Sem caldo aromático demorado nem etapas complicadas: em pouco mais de meia hora está pronto um prato reconfortante, ideal para uma noite de semana ou um almoço rápido com cara de especial.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Fácil	**4 pessoas**	**35 min**	**Vegetariano**

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Panela larga de fundo grosso · Frigideira · Concha · Uma boa faca · Tábua de corte · Colher de pau

INGREDIENTES

Cogumelo Shimeji Branco King Funghi fresco	**300 g**
Arroz arbóreo	**300 g**
Cebola pequena picada	**1 unidade**
Alho picado	**2 dentes**
Manteiga sem sal	**2 col. sopa**
Azeite extravirgem	**1 col. sopa**
Caldo de legumes quente	**1 litro**
Shoyu	**1 col. sopa**
Queijo parmesão ralado	**3 col. sopa**
Cebolinha picada	**a gosto**
Sal e pimenta-do-reino	**a gosto**

MODO DE PREPARO

Prepare o Shimeji

1. Separar os buquês do Cogumelo Shimeji Branco King Funghi com as mãos, dividindo em porções menores. Limpar com papel toalha seco. Aquecer 1 colher de sopa de manteiga numa frigideira em fogo médio-alto e refogar o Shimeji por 3 a 4 minutos, até dourar levemente. Regar com o shoyu, misturar rapidamente e desligar o fogo. Reservar.

Prepare o risoto

2. Numa panela larga de fundo grosso, aquecer o azeite e a manteiga restante em fogo médio. Refogar a cebola até murchar, cerca de 3 minutos, e adicionar o alho picado, refogando por mais 1 minuto sem deixar queimar.

3. Acrescentar o arroz arbóreo e mexer por 1 a 2 minutos até os grãos ficarem levemente translúcidos nas bordas.

4. Adicionar o caldo de legumes quente aos poucos, sempre uma concha de cada vez, mexendo com frequência. Só adicionar a próxima concha quando a anterior for quase totalmente absorvida. Na metade do caldo, incorporar o Shimeji reservado, junto com o líquido que ele soltou na frigideira.

5. Continuar adicionando o caldo aos poucos por mais 15 a 18 minutos, até o arroz ficar cozido, mas ainda com leve resistência ao morder (al dente).

Finalize

6. Retirar a panela do fogo. Adicionar o parmesão ralado e mexer vigorosamente até incorporar por completo, dando brilho e cremosidade ao risoto. Provar e ajustar sal e pimenta, lembrando que o shoyu e o parmesão já salgam bastante.

7. Servir imediatamente, finalizando com cebolinha picada por cima.

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir em pratos fundos previamente aquecidos, com consistência all'onda: ao inclinar levemente o prato, o risoto deve se espalhar com suavidade. Finalizar com um fio de azeite, cebolinha fresca e, se desejar, lascas de parmesão por cima. Um risoto simples e reconfortante, pronto em menos de 40 minutos.

DICAS DA KING FUNGHI

- Shimeji branco ou cinza: as duas variedades funcionam bem nesta receita. O Shimeji Cinza tem sabor um pouco mais intenso; o Branco é mais delicado.
- Caldo sempre quente: adicionar caldo frio interrompe o cozimento e deixa o risoto empapado. Mantenha-o em fogo baixo do início ao fim.
- Shoyu no lugar de sal: prove antes de temperar de novo, o shoyu e o parmesão já dão bastante sabor salgado ao prato.
- Harmonização: este risoto combina bem com um vinho branco seco e uma salada verde simples ao lado.
- Versão King Funghi: substitua metade do Shimeji Branco por Cogumelo Shiitake King Funghi fatiado, para um risoto de sabor mais profundo e terroso.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	430 kcal / 1.799 kJ
Carboidratos	65 g
dos quais açúcares	3 g
Proteínas	12 g
Gorduras totais	13 g
gorduras saturadas	7 g
Fibra alimentar	2 g
Sódio	≈ 550 mg *

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