ENTRADA / ACOMPANHAMENTO ♦ VEGANO

Shimeji no Papelote

A técnica francesa do papillote, o cozimento dentro de um pacote fechado, é perfeita para valorizar a delicadeza do Cogumelo Shimeji King Funghi. Selado com alho, óleo de gergelim e shoyu, o Shimeji cozinha no próprio vapor que libera, concentrando aroma e sabor dentro do papel. O resultado é um acompanhamento leve, 100% vegano, pronto em pouco mais de meia hora, e com um efeito de apresentação bonito: o pacote chega fechado à mesa e é aberto na hora, liberando todo o perfume.

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

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Fácil	**2 pessoas**	**35 min**	**Vegano**

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Forno · Papel manteiga ou papel-alumínio · Assadeira · Uma boa faca · Tábua de corte

INGREDIENTES

Cogumelo Shimeji Branco King Funghi fresco	**200 g**
Alho em lâminas finas	**4 dentes**
Óleo de gergelim torrado (ou azeite)	**1 col. sopa**
Shoyu	**3 col. sopa**
Cebolinha picada	**2 col. sopa**
Pimenta-do-reino	**a gosto**

MODO DE PREPARO

1. Pré-aquecer o forno a 210°C. Separar o Cogumelo Shimeji Branco King Funghi em ramos pequenos com as mãos. Limpar com papel toalha seco, ou lavar rápido na torneira e secar bem. Nunca deixar de molho: o Shimeji absorve líquido com facilidade e perde textura se ficar molhado.

2. Cortar uma folha de papel manteiga de aproximadamente 30 cm. Dispor o Shimeji no centro de uma das metades da folha, distribuir o alho em lâminas por cima e regar com o óleo de gergelim e o shoyu.

3. Dobrar o papel sobre o recheio e fechar as bordas com dobras pequenas e firmes, formando um pacote hermético em meia-lua. É esse fechamento bem feito que retém o vapor e concentra o sabor durante o cozimento.

4. Transferir o papelote para uma assadeira e levar ao forno por 20 a 25 minutos, até o Shimeji estar macio e perfumado.

5. Retirar do forno e abrir o papelote com cuidado, o vapor que escapa está bem quente. Finalizar com a cebolinha picada e pimenta-do-reino a gosto.

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir o papelote ainda fechado à mesa e abrir na hora, para que o aroma liberado pelo vapor faça parte da experiência de quem vai comer. Transferir o Shimeji e o caldo formado dentro do pacote para um prato fundo, regar com um fio extra de óleo de gergelim e finalizar com a cebolinha fresca.

DICAS DA KING FUNGHI

- Papel-alumínio também funciona: se não tiver papel manteiga, o alumínio veda igualmente bem e o resultado não muda.
- Alho assado inteiro: as lâminas de alho ficam macias e adocicadas depois do forno, quase uma manteiguinha. Vale comer junto.
- Fechamento é tudo: dobras soltas deixam o vapor escapar e o Shimeji resseca. Aperte bem as bordas do papel antes de assar.
- Acompanhamentos: vai bem com arroz branco, massas, tortas salgadas ou torradas, além de poder ser servido puro como entrada.
- Versão King Funghi: substitua metade do Shimeji Branco por Cogumelo Shimeji Cinza King Funghi, para um papelote com contraste visual entre as duas cores.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	145 kcal / 606 kJ
Carboidratos	8 g
dos quais açúcares	2 g
Proteínas	6 g
Gorduras totais	9 g
gorduras saturadas	1 g
Fibra alimentar	2 g
Sódio	≈ 1.100 mg *

** Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP). O teor de sódio é elevado devido ao shoyu (molho de soja). Para reduzir, utilize shoyu com menor teor de sódio ou diminua a quantidade. Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*