ENTRADA / PRATO PRINCIPAL ♦ VEGANO

Shitake Assado no Coco Verde

Uma receita tão divertida de servir quanto de comer: o Cogumelo Shiitake King Funghi assado dentro da própria casca do coco verde, com leite de coco por cima, criando um caldo aromático que se forma naturalmente durante o forno. Simples, com apenas três ingredientes, e com um efeito de apresentação que surpreende qualquer visita.

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

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Forno · Papel-alumínio · Coco verde vazio (após beber a água)

INGREDIENTES

Cogumelo Shiitake King Funghi fresco	**250 g**
Leite de coco	**150 ml**
Sal	**a gosto**
Coco verde vazio (casca), para servir	**1 unidade**

MODO DE PREPARO

1. Beber a água do coco verde e pedir (ou fazer você mesmo, com cuidado) para cortar a tampa, deixando a casca vazia e limpa por dentro.

2. Pré-aquecer o forno em temperatura média. Limpar o Cogumelo Shiitake King Funghi com papel toalha seco e temperar com sal.

3. Colocar o Shiitake temperado dentro do coco vazio e despejar o leite de coco por cima.

4. Cobrir a abertura do coco com papel-alumínio e levar ao forno médio por 25 minutos.

5. Servir diretamente dentro do coco, ainda quente.

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir o coco inteiro à mesa, ainda fechado com o papel-alumínio, e abrir na hora para liberar o aroma. Uma apresentação divertida e diferente, ótima para surpreender.

DICAS DA KING FUNGHI

- Peça ajuda para abrir o coco: a casca é dura e precisa de uma faca grande e firme, ou peça já cortado na feira ou mercado.

- Sirva com arroz branco: o caldo de leite de coco que se forma dentro do coco é ótimo para regar o arroz.
- Apresentação é o diferencial: essa receita é tanto sobre o sabor quanto sobre a experiência de servir dentro do próprio coco.
- Versão King Funghi: misture Cogumelo Shimeji Branco King Funghi junto ao Shiitake, para mais variedade de textura dentro do coco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	155 kcal / 649 kJ
Carboidratos	8 g
dos quais açúcares	3 g
Proteínas	4 g
Gorduras totais	11 g
gorduras saturadas	9 g
Fibra alimentar	2 g
Sódio	≈ 90 mg *

** Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP). Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*