PRATO PRINCIPAL ♦ VEGANO

Yakisoba de Shitake e Vegetais

O clássico yakisoba, macarrão frito bem crocante coberto por um molho brilhante de vegetais, ganha profundidade com o Cogumelo Shiitake King Funghi entre a cenoura, o brócolis e a acelga. A técnica de fritar o macarrão sem mexer é o que garante a crocância característica do prato, 100% vegano e pronto em pouco mais de meia hora.

Contém: glúten (macarrão sobá e shoyu). Verifique a tolerância antes de servir.

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

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Wok ou frigideira larga · Panela para o macarrão · Uma boa faca · Tábua de corte

INGREDIENTES

Macarrão sobá ou macarrão para yakisoba	**½ pacote**
Cogumelo Shiitake King Funghi fresco	**200 g**
Brócolis (do tipo ninja), picado pequeno	**5 talos**
Vagem, picada em pedaços de 3 cm	**1 punhado**
Cenoura em fatias finas	**1 unidade grande**
Acelga, picada em pedaços grandes	**3 folhas**
Alho picado	**1 dente**
Caldo de legumes	**½ litro**
Amido de milho	**35 g**
Shoyu	**80 ml**
Óleo de gergelim torrado	**2 col. sopa**
Açúcar	**½ col. chá**
Óleo vegetal	**para fritar**
Sal	**a gosto**

MODO DE PREPARO

Prepare o macarrão

1. Cozinhar o macarrão em água fervente por aproximadamente 6 minutos, até al dente. Escorrer.

2. Numa wok, aquecer 2 colheres de sopa de óleo e adicionar o macarrão, sem mexer. Levantar as bordas de vez em quando para verificar se está fritando por baixo. Quando estiver crocante, virar todo o macarrão com o auxílio de duas colheres. Reservar.

Prepare os vegetais e finalize

3. Limpar o Cogumelo Shiitake King Funghi com papel toalha seco e fatiar.

4. Na mesma wok, aquecer um pouco de óleo e refogar o brócolis e a vagem por cerca de 5 minutos. Adicionar o alho, refogar por 1 minuto, juntar a cenoura e fritar por mais 2 minutos.

5. Adicionar o Shiitake, a acelga e o caldo de legumes. Assim que a acelga murchar, dissolver o amido de milho num pouco de água e adicionar junto com o shoyu e o açúcar. Misturar até o molho engrossar, acrescentar o óleo de gergelim e corrigir o sal se necessário.

6. Colocar o macarrão frito no prato de servir e despejar o molho com os vegetais por cima. Servir imediatamente.

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir imediatamente, com o macarrão crocante por baixo do molho de vegetais e Shiitake. O contraste entre o macarrão frito e o molho brilhante é o que faz o prato funcionar, sirva assim que pronto.

DICAS DA KING FUNGHI

- Crocância é a alma do yakisoba: não mexa o macarrão na wok até ele soltar do fundo, é isso que cria a textura frita característica.
- Ordem dos vegetais importa: comece pelos mais duros (brócolis, vagem, cenoura) e vá adicionando os mais macios depois.
- Sobá ou macarrão comum: sobá é feito de trigo sarraceno, mas qualquer macarrão para yakisoba ou até lámen funcionam bem.
- Versão King Funghi: substitua metade do Shiitake por Cogumelo Shimeji Branco King Funghi, para mais textura entre os vegetais.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	480 kcal / 2.008 kJ
Carboidratos	68 g
dos quais açúcares	6 g
Proteínas	14 g
Gorduras totais	16 g
gorduras saturadas	2 g
Fibra alimentar	6 g
Sódio	≈ 1.350 mg *

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