PRATO PRINCIPAL · VEGANO

Bourguignon de Cogumelos ao Vinho Tinto

Um clássico francês reinventado com a profundidade e a personalidade únicas dos cogumelos. Nesta versão vegana do tradicional Boeuf Bourguignon, o Cogumelo Portobello King Funghi e o Cogumelo Paris King Funghi assumem o papel principal: carnudos, suculentos e com sabor intenso, eles absorvem o vinho tinto, o caldo de legumes e as ervas frescas criando um molho rico e aveludado que rivaliza com qualquer versão clássica com carne. Impressionante na apresentação, surpreendente no sabor e 100% vegano. O prato perfeito para receber bem sem abrir mão de uma alimentação plant-based, totalmente vegana e saudável.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Fácil	**4 pessoas**	**1 hora**	**Vegano**

◆ UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Caçarola ou panela grande tipo caçarola que possa ir ao forno · Uma boa faca · Tábua de corte · Colher de pau · Papel toalha

◆ INGREDIENTES

Cogumelos King Funghi

Cogumelo Portobello King Funghi	**500 g**
Cogumelo Paris King Funghi	**350 g**

Legumes, temperos e líquidos

Cebolas pérola (inteiras)	**250 g**
Cenouras baby	**250 g**
Alho picado	**4 dentes**
Azeite extravirgem	**1 col. sopa**
Extrato de tomate	**2 col. sopa**
Tomilho fresco	**1 ramo pequeno**
Folhas de louro	**2 unidades**
Vinho tinto seco	**185 ml**
Caldo de legumes	**250 ml**
Pimenta-do-reino	**a gosto**

◆ MODO DE PREPARO

Prepare os legumes e refogue

1. Descascar as cebolas pérola, aparar as extremidades e mantê-las inteiras. Aparar as cenouras baby. Limpar os Cogumelos Portobello King Funghi e Paris King Funghi com papel toalha seco, sem jamais lavar em água corrente. Cortar em pedaços grandes e rústicos: o tamanho generoso é fundamental para que os cogumelos não desmanchem durante o longo cozimento no forno.

2. Aquecer o azeite em fogo médio na caçarola. Adicionar os cogumelos, as cenouras e as cebolas. Refogar por 5 a 10 minutos, adicionando o alho picado nos últimos 2 minutos. Os cogumelos irão soltar bastante líquido: isso é correto e esse caldo é parte fundamental do sabor do prato. As cenouras e cebolas ainda estarão firmes nesta etapa.

3. Aumentar o fogo e adicionar o vinho tinto de uma vez. Deixar ferver e reduzir por 3 a 4 minutos, incorporando os resíduos caramelizados do fundo da panela ao molho.

4. Adicionar o extrato de tomate, o caldo de legumes, o tomilho, as folhas de louro e a pimenta-do-reino. Misturar bem para incorporar todos os ingredientes. Provar e ajustar o tempero.

Asse no forno

1. Se necessário, transferir o preparo para uma casserôla que possa ir ao forno. Cobrir com tampa ou papel alumínio e levar ao forno preaquecido a 190°C por aproximadamente 40 minutos, até as cenouras e cebolas estarem cozidas ao ponto desejado. O molho deve ficar encorpado e de cor vermelha escura e profunda.

2. Retirar do forno, remover os ramos de tomilho e as folhas de louro. Provar e acertar o sal e a pimenta. Servir bem quente.

◆ DICAS DA KING FUNGHI

A escolha do vinho: Use um vinho tinto seco de qualidade razoável: não precisa ser caro, mas evite vinho de má qualidade. O sabor do vinho é o pilar central do molho e permeia cada elemento do prato.

Caçarola de ferro fundido: Se tiver uma panela de ferro fundido que vá ao forno, use-a. A distribuição uniforme de calor do ferro fundido cozinha os legumes de forma mais homogênea e intensifica o molho.

Cozimento no fogão: Se não tiver uma caçarola que vá ao forno, cozinhe tampo na panela no fogo médio-baixo por 40 minutos, verificando o nível de líquido ocasionalmente.

Congela muito bem: Este bourguignon pode ser congelado por até 3 meses. Prepare uma quantidade maior e congele em porções individuais para ter sempre uma refeição pronta de alto nível.

Sugestão de acompanhamento: Purê de batata cremoso é o acompanhamento clássico e ideal: o molho encorpado e o purê formam uma combinação inesquecível. Também harmoniza com massa, pão crocante ou arroz selvagem.

Versão King Funghi: Acrescente 150 g de Cogumelo Shiitake King Funghi fatiado junto com os demais cogumelos na etapa 2. O Shiitake adiciona uma camada extra de umami e uma textura diferente que enriquece ainda mais o molho.

Purê digno do bourguignon: Para um purê à altura deste prato, cozinhe as batatas com casca em água fria com sal, começando sempre com água fria para cozimento uniforme. Escorra muito bem, descasque ainda quentes e passe pelo espremedor de batatas (nunca no liquidificador ou processador: o amido se rompe e o purê fica elástico e borrachento). Incorpore manteiga vegetal ou azeite extravirgem de qualidade fora do fogo, mexendo em movimentos circulares, e acrescente aos poucos caldo de legumes quente até atingir a consistência desejada. O resultado é um purê sedoso, leve e de sabor limpo que equilibra a intensidade do molho borgonha, sem nenhum ingrediente de origem animal.

Experimente com batata-baroa: Substitua metade da batata comum por mandioquinha (batata-baroa) para um purê com personalidade completamente diferente: levemente adocicado, de cor amarelo-ouro e aroma floral inconfundível. A mandioquinha complementa de forma surpreendente o sabor terroso e o molho encorpado do bourguignon, criando uma combinação que vai além do clássico. Cozinhe as duas juntas, amasse separadamente e misture na proporção que preferir.

◆ EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir em pratos fundos ou tigelas, com o molho coberto sobre o purê de batata. O contraste visual do molho vermelho-escuro e profundo sobre o amarelo suave e cremoso do purê é parte da identidade do prato. Finalizar com um ramo de tomilho fresco sobre o bourguignon, uma volta de pimenta-do-reino moída na hora e, se desejar, fios de azeite extravirgem de qualidade para brilho e aroma. Harmoniza com o mesmo vinho tinto utilizado na receita.

◆ INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

NUTRIENTE	POR PORÇÃO (1/4 da receita)
Valor energético	**184 kcal / 770 kJ**
Carboidratos	**24,5 g**
dos quais açúcares	**10,2 g**
Proteínas	**8,7 g**
Gorduras totais	**4,3 g**
gorduras saturadas	**0,5 g**
Fibra alimentar	**6,2 g**
Sódio	**64 mg ***

** Valores nutricionais calculados pela autora da receita original (Becca Heyes / easycheesyvegetarian.com) e adaptados para a versão com Cogumelo Portobello e Cogumelo Paris King Funghi. Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*