



ENTRADA / ACOMPANHAMENTO ♦ VEGANO

## Cogumelo Paris Marinado

Uma receita que deve ser feita com antecedência de propósito: o Cogumelo Paris King Funghi refogado com um bouquet generoso de ervas frescas e vinagre balsâmico ganha um dia inteiro de geladeira para o sabor se apurar. O resultado é versátil, pronto para petiscar com torradinhas, incrementar saladas ou virar recheio de sanduíche, tornando qualquer recepção muito mais simples de organizar.

| DIFICULDADE | PORÇÕES   | TEMPO TOTAL                 | GRUPO ALIMENTAR |
|-------------|-----------|-----------------------------|-----------------|
| Fácil       | 8 porções | 30 min + 1 dia de geladeira | Vegano          |

### UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Panela grande com tampa · Uma boa faca · Tábua de corte · Pote com tampa

### INGREDIENTES

|                                                     |                      |
|-----------------------------------------------------|----------------------|
| Cogumelo Paris King Funghi fresco, partidos ao meio | 1 kg                 |
| Alho picado                                         | 8 dentes             |
| Sálvia picada                                       | ¼ xícara             |
| Tomilho fresco                                      | 10 ramos pequenos    |
| Manjeriço fresco                                    | ≈ 20 folhas pequenas |
| Salsinha picada                                     | ¼ xícara             |
| Alecrim, folhas                                     | 1 col. sopa          |
| Nirá picado                                         | 1 col. sopa          |
| Manteiga sem sal                                    | 2 col. sopa          |
| Azeite extravirgem                                  | 1 col. sopa          |
| Vinagre balsâmico                                   | 1 col. sopa          |
| Sal                                                 | a gosto              |

### MODO DE PREPARO

1. Aquecer o azeite e a manteiga numa panela em fogo médio. Refogar brevemente o alho e juntar o Cogumelo Paris King Funghi partido ao meio, agitando a panela para envolver todos na gordura.
2. Quando os cogumelos começarem a soltar água, acrescentar o vinagre balsâmico, metade das ervas (sálvia, tomilho, manjeriço, salsinha, alecrim, nírá) e sal a gosto.

3. Misturar bem, abaixar o fogo, tampar a panela e cozinhar até os cogumelos ficarem tenros, mas ainda com alguma resistência à mordida.
4. Desligar o fogo, juntar o restante das ervas e acertar o sal. Tampar novamente e deixar esfriar.
5. Transferir para um recipiente com tampa e conservar na geladeira por pelo menos 1 dia antes de servir.

## EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir gelado ou em temperatura ambiente, com torradinhas ao lado. Uma pitada de sal em flocos e um fio extra de azeite finalizam bem na hora de servir.

## DICAS DA KING FUNGHI

- Quanto mais tempo, melhor: pelo menos 1 dia de geladeira é essencial para o sabor apurar, e se conserva bem por até 5 dias.
- Versátil: sirva com torradinhas, misture em saladas, use como acompanhamento ou recheio de sanduíche.
- Prepare em grande quantidade: rende bastante e se conserva bem, ótimo para ter sempre à mão.
- Versão King Funghi: substitua metade do Cogumelo Paris King Funghi por Cogumelo Portobello King Funghi partido ao meio, para mais volume e textura.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| Nutriente          | Valor            |
|--------------------|------------------|
| Valor energético   | 95 kcal / 397 kJ |
| Carboidratos       | 4 g              |
| dos quais açúcares | 1 g              |
| Proteínas          | 3 g              |
| Gorduras totais    | 7 g              |
| gorduras saturadas | 3 g              |
| Fibra alimentar    | 1 g              |
| Sódio              | ≈ 120 mg *       |

\* Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP), por porção (≈1 xícara). Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.