ENTRADA / ACOMPANHAMENTO ♦ VEGETARIANO

Cogumelo Paris Recheado

Uma entrada elegante que aproveita 100% do Cogumelo Paris King Funghi: os talos picados viram um recheio esfarelado de cebola, alho, farinha de rosca e parmesão, que enche de volta o próprio chapéu do cogumelo antes de ir ao forno. Rápida de montar e bonita de servir, é perfeita para um jantar a dois ou para abrir uma refeição especial.

Contém: glúten (farinha de rosca) e laticínios (parmesão). Verifique a tolerância antes de servir.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Fácil	**4 pessoas (como entrada)**	**30 min**	**Vegetariano**

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Frigideira · Assadeira · Colher pequena · Forno

INGREDIENTES

Cogumelo Paris King Funghi fresco, grande	**12 unidades**
Cebola picada	**½ unidade**
Alho picado	**2 dentes**
Azeite extravirgem	**2 col. sopa**
Farinha de rosca	**3 col. sopa**
Queijo parmesão ralado	**3 col. sopa**
Salsinha picada	**2 col. sopa**
Caldo de legumes ou água	**3 col. sopa**
Sal e pimenta-do-reino	**a gosto**

MODO DE PREPARO

1. Pré-aquecer o forno a 200°C. Limpar o Cogumelo Paris King Funghi com papel toalha úmido, sem lavar em água corrente. Retirar os talos com cuidado para não quebrar os chapéus, e picar os talos finamente. Reservar os chapéus.

2. Polvilhar uma pitada de sal dentro de cada chapéu e acomodá-los numa assadeira untada com azeite. Reservar.

3. Numa frigideira, aquecer o azeite e refogar a cebola e o alho até dourar levemente. Adicionar os talos picados e refogar mais um pouco. Acrescentar o caldo (ou água) e cozinhar por 2 minutos.

4. Desligar o fogo e misturar a farinha de rosca, o parmesão e a salsinha, formando uma pasta esfarelada. Temperar com sal e pimenta.

5. Rechear cada chapéu de cogumelo com a mistura, pressionando levemente. Levar ao forno preaquecido por 10 a 15 minutos, até dourar por cima.

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir os cogumelos ainda quentes, dispostos numa travessa. Uma entrada elegante e rápida, perfeita para um jantarzinho ou como acompanhamento de um prato principal.

DICAS DA KING FUNGHI

- Escolha cogumelos grandes e firmes: eles seguram melhor o recheio sem quebrar.
- Talos não se desperdiçam: usar os próprios talos no recheio aproveita 100% do cogumelo.
- Sirva quente: o recheio esfarelado fica ainda mais gostoso recém-saído do forno.
- Versão King Funghi: acrescente 50 g de Cogumelo Shiitake King Funghi picado ao recheio, para um sabor mais profundo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	140 kcal / 586 kJ
Carboidratos	10 g
dos quais açúcares	2 g
Proteínas	6 g
Gorduras totais	8 g
gorduras saturadas	2 g
Fibra alimentar	2 g
Sódio	≈ 210 mg *

** Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP), por porção (3 unidades). Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*