



ENTRADA / ACOMPANHAMENTO ♦ VEGETARIANO

Cogumelos Paris à Milanese

Uma versão vegetariana e simples da clássica milanese, com o Cogumelo Paris King Funghi empanado e frito até ficar crocante por fora e suculento por dentro. Rápida de fazer e sem segredos, agrada gente de todas as idades, seja como entrada ou como acompanhamento de um prato principal.

Contém: glúten (farinha de trigo e farinha de rosca) e ovos. Verifique a tolerância antes de servir.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Fácil	2 pessoas	20 min	Vegetariano

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Prato fundo · Frigideira · Papel toalha

INGREDIENTES

Cogumelo Paris King Funghi fresco, grande	4 unidades
Sal	4 pitadas
Pimenta-do-reino	4 pitadas
Ovo	1 unidade
Farinha de rosca	2 col. sopa
Farinha de trigo	2 col. sopa
Óleo vegetal	o suficiente para fritar

MODO DE PREPARO

1. Lavar o Cogumelo Paris King Funghi em água corrente, esfregando delicadamente os dedos sobre toda a superfície para tirar qualquer vestígio de terra. Secar bem com papel toalha.
2. Temperar cada cogumelo com uma pitada de sal e de pimenta. Bater o ovo manualmente numa tigela.
3. Passar cada cogumelo na farinha de trigo, depois no ovo batido, e por último na farinha de rosca, empanando bem.
4. Aquecer o óleo em fogo alto. Quando estiver quente, abaixar para fogo médio e fritar os cogumelos até dourarem por igual. Escorrer em papel toalha antes de servir.

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir bem quente, recém-saído da frigideira, com um limão cortado ao lado para espremer na hora. Ótimo como entrada ou acompanhamento de carnes grelhadas.

DICAS DA KING FUNGHI

- Óleo na temperatura certa: quente demais queima a farinha antes do cogumelo cozinhar por dentro, morno demais deixa ensopado.
- Cogumelos pequenos também funcionam: use como entrada individual, empanados do mesmo jeito.
- Sirva imediatamente: a casquinha crocante começa a amolecer conforme esfria.
- Versão King Funghi: intercale com Cogumelo Portobello King Funghi fatiado, empanado da mesma forma, para variar a textura no mesmo prato.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	165 kcal / 690 kJ
Carboidratos	16 g
dos quais açúcares	1 g
Proteínas	6 g
Gorduras totais	9 g
gorduras saturadas	1 g
Fibra alimentar	1 g
Sódio	≈ 320 mg *

* Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP), por porção (2 unidades). O teor de óleo absorvido na fritura varia. Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.