PRATO PRINCIPAL ♦ VEGANO

Escondidinho de Shimeji com Cará

Uma versão 100% vegana do clássico escondidinho brasileiro, com o purê de cará no lugar da tradicional mandioca. O cará tem sabor levemente adocicado e textura sedosa quando bem cozido, e esconde uma camada generosa de Cogumelo Shimeji King Funghi refogado com cebola e shoyu. Sem glúten, sem lactose e sem nenhum ingrediente de origem animal, é uma refeição completa que vai igualmente bem num almoço de semana ou como prato principal vegano num jantar mais elaborado.

Contém: soja (shoyu). Verifique a tolerância antes de servir.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Fácil	**4 pessoas**	**45 min**	**Vegano**

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Panela média · Escorredor · Garfo ou espremedor de batatas · Frigideira · Refratário · Forno

INGREDIENTES

Para o Purê

Cará	**800 g**
Sal	**a gosto**

Para o Recheio

Cogumelo Shimeji Branco King Funghi fresco	**300 g**
Cebola picada	**1 unidade média**
Óleo vegetal ou azeite	**1 col. sopa**
Shoyu	**2 col. sopa**
Alecrim ou tomilho fresco (opcional)	**a gosto**

MODO DE PREPARO

Prepare o purê

1. Descascar o cará e cortar em pedaços médios. Cozinhar em panela com água e sal até ficar bem macio, cerca de 20 a 25 minutos.

2. Escorrer muito bem e amassar ainda quente com garfo ou espremedor até obter um purê liso e homogêneo. Um purê bem seco é fundamental para sustentar as camadas do escondidinho. Reservar.

Prepare o recheio

3. Separar os buquês do Cogumelo Shimeji Branco King Funghi com as mãos. Limpar com papel toalha seco, sem lavar em água corrente.

4. Aquecer o óleo numa frigideira em fogo médio e refogar a cebola picada até murchar, cerca de 3 minutos.

5. Adicionar o Shimeji e o shoyu, misturar bem e cozinhar por 4 a 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até o cogumelo murchar e boa parte do líquido evaporar.

Monte e asse

6. Distribuir metade do purê de cará no fundo de um refratário, forrando bem o fundo. Cobrir com o refogado de Shimeji e finalizar com o restante do purê por cima, alisando com as costas de uma colher para selar completamente a camada de recheio.

7. Levar ao forno preaquecido a 200°C por 20 a 25 minutos, até dourar levemente na superfície. Servir bem quente.

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir direto do refratário, ainda quente, ou porcionado em pratos individuais. A superfície levemente dourada do purê contrasta com o recheio suculento de Shimeji por dentro. Acompanha bem uma salada de folhas verdes temperada com azeite e limão, que equilibra a cremosidade do purê.

DICAS DA KING FUNGHI

- Outros tubérculos funcionam também: mandioca, inhame ou batata substituem o cará sem prejuízo de sabor.
- Purê seco é essencial: escorra muito bem o cará antes de amassar, purê aguado não sustenta as camadas do escondidinho.
- Ervas frescas: alecrim ou tomilho picados no purê dão um aroma extra sem descaracterizar a receita vegana.
- Para gratinar: quem não segue dieta vegana pode finalizar com queijo ralado por cima nos últimos 10 minutos de forno.
- Versão King Funghi: acrescente 100 g de Cogumelo Shiitake King Funghi fatiado ao recheio junto com o Shimeji, para um sabor mais profundo e terroso.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	310 kcal / 1.297 kJ
Carboidratos	62 g
dos quais açúcares	3 g
Proteínas	6 g
Gorduras totais	4 g
gorduras saturadas	1 g
Fibra alimentar	5 g
Sódio	≈ 480 mg *

** Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP). O teor de sódio varia conforme o sal adicionado no cozimento do cará e a marca do shoyu utilizada. Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*