



LANCHE ♦ VEGANO

Hambúrguer de Shimeji

A prova de que um lanche 100% vegetal pode ser tão suculento e crocante quanto qualquer hambúrguer tradicional. O Cogumelo Shimeji Branco King Funghi é refogado até concentrar sabor, depois processado com cebolinha e duas farinhas que dão liga e textura, formando discos que fritam crocantes por fora e macios por dentro. Um lanche vegano de verdade, sem imitar carne, com identidade própria e sabor umami profundo.

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

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Médio	4 hambúrgueres	50 min	Vegano

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Panela · Peneira · Processador de alimentos · Frigideira antiaderente · Espátula

INGREDIENTES

Cogumelo Shimeji Branco King Funghi fresco	400 g (2 bandejas)
Alho picado	4 dentes
Óleo vegetal	1 col. sopa, + extra para fritar
Shoyu	1 col. sopa
Sal	1 col. chá
Pimenta-do-reino	a gosto
Cebolinha picada	½ xícara
Farinha de rosca	½ xícara
Farinha de trigo integral	¼ xícara

MODO DE PREPARO

Refogue o Shimeji

1. Separar o Cogumelo Shimeji Branco King Funghi da penca com as mãos e limpar rapidamente em água corrente, secando bem em seguida com um pano limpo, sem deixar de molho para não absorver água em excesso.
2. Numa panela, aquecer o óleo e refogar o alho picado até dourar levemente. Adicionar o Shimeji, o sal, o shoyu e a pimenta-do-reino, misturando bem.

3. Cozinhar até a maior parte da água solta pelo cogumelo evaporar, isso é essencial para o hambúrguer não ficar mole. Transferir para uma peneira e deixar escorrer até amornar.

Monte e frite

4. Num processador, juntar o Shimeji refogado, a cebolinha, a farinha de rosca e a farinha de trigo. Triturar até ficar homogêneo, mas sem bater demais: uma textura mais rústica dá corpo ao hambúrguer. A massa deve ficar úmida e possível de modelar sem se despedaçar.

5. Dividir a massa em quatro porções iguais e modelar os hambúrgueres.

6. Numa frigideira antiaderente, aquecer um fio de óleo e fritar os hambúrgueres dos dois lados até dourar bem, cerca de 3 a 4 minutos por lado.

7. Montar o lanche com o pão e os acompanhamentos de sua preferência e servir ainda quente.

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir dentro de um pão de hambúrguer tostado, com os acompanhamentos por cima, ainda com o hambúrguer bem quente e crocante por fora. Também pode ser servido sozinho, como um bolinho, acompanhado de um molho à parte para mergulhar.

DICAS DA KING FUNGHI

- Congela muito bem: modele os hambúrgueres crus, separe com papel manteiga entre eles e congele por até 2 meses. Descongele 1 hora antes de fritar.
- Não bata demais no processador: textura rústica é o segredo para o hambúrguer não desmanchar ao fritar.
- Sugestão de montagem: rúcula, tomate fatiado e queijo vegano sabor provolone combinam muito bem com esse hambúrguer.
- Versão King Funghi: substitua metade do Shimeji Branco por Cogumelo Portobello King Funghi picado grosseiramente, para um hambúrguer ainda mais suculento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	165 kcal / 690 kJ
Carboidratos	20 g
dos quais açúcares	2 g
Proteínas	6 g
Gorduras totais	6 g
gorduras saturadas	1 g
Fibra alimentar	2 g
Sódio	≈ 480 mg *

* Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP), por hambúrguer (sem pão nem acompanhamentos). O teor de sódio varia conforme a marca do shoyu utilizada. Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.