



PRATO PRINCIPAL ♦ VEGETARIANO

Massa ao Molho de Alho-Poró e Shimeji

Massa é sempre a resposta certa para os dias sem tempo, e este molho cremoso de alho-poró com Cogumelo Shimeji King Funghi transforma o básico numa refeição digna de qualquer ocasião. O alho-poró refogado até murchar dá um fundo levemente adocicado que equilibra o sabor terroso do Shimeji, tudo unido por um creme suave finalizado com parmesão. Pronto em meia hora, é o prato perfeito para reinventar o jantar de semana sem esforço.

Contém: glúten (massa). Verifique a tolerância antes de servir.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Fácil	4 pessoas	30 min	Vegetariano

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Panela grande · Frigideira · Uma boa faca · Tábua de corte · Escorredor

INGREDIENTES

Macarrão (talharim ou penne)	400 g
Cogumelo Shimeji Branco King Funghi fresco	300 g
Alho-poró fatiado	1 unidade
Manteiga sem sal	2 col. sopa
Creme de leite	200 ml
Queijo parmesão ralado	4 col. sopa
Sal e pimenta-do-reino	a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhar o macarrão em água fervente com sal, conforme instrução da embalagem, até ficar al dente. Escorrer e reservar, guardando um pouco da água do cozimento.
2. Separar os buquês do Cogumelo Shimeji Branco King Funghi com as mãos. Limpar com papel toalha seco, sem lavar em água corrente.
3. Numa frigideira grande, derreter a manteiga em fogo médio e refogar o alho-poró fatiado por 3 a 4 minutos, até murchar.
4. Adicionar o Shimeji e refogar por mais 3 minutos, até dourar levemente.
5. Reduzir o fogo, acrescentar o creme de leite e misturar bem. Deixar ferver levemente por 1 a 2 minutos, até o molho engrossar de leve.

6. Adicionar o macarrão escorrido direto na frigideira, misturar bem e acrescentar o parmesão ralado. Se o molho ficar espesso demais, afinar com um pouco da água do cozimento reservada. Temperar com sal e pimenta.

EMP RATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir imediatamente, ainda bem quente, com uma pitada extra de parmesão ralado e pimenta-do-reino moída na hora por cima. Uma folha de salsinha fresca picada dá cor ao prato.

DICAS DA KING FUNGHI

- Alho-poró bem limpo: lave bem entre as camadas, ele costuma reter terra e areia.
- Água do cozimento é uma aliada: guarde sempre um pouco antes de escorrer a massa, ela ajuda a ajustar a textura do molho.
- Massa fresca: se preferir, use massa fresca no lugar da seca, o tempo de cozimento é bem mais curto.
- Versão King Funghi: acrescente 100 g de Cogumelo Shiitake King Funghi fatiado junto com o Shimeji, para um molho com sabor mais profundo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	480 kcal / 2.008 kJ
Carboidratos	62 g
dos quais açúcares	3 g
Proteínas	14 g
Gorduras totais	19 g
gorduras saturadas	11 g
Fibra alimentar	3 g
Sódio	≈ 210 mg *

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