PRATO PRINCIPAL ♦ VEGETARIANO

Risoto de Shitake com Porcini e Gorgonzola

Um risoto de sabor profundo e umami intenso, feito com Cogumelo Shiitake King Funghi desidratado e Cogumelo Porcini King Funghi desidratado hidratados em água, cuja própria água de hidratação vira parte do caldo, concentrando ainda mais sabor. O vinho tinto e o queijo gorgonzola derretido no final elevam o prato a um nível de jantar especial, perfeito para uma segunda-feira sem carne com cara de ocasião.

Contém: laticínios (gorgonzola). Verifique a tolerância antes de servir.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Médio	**6 pessoas**	**45 min**	**Vegetariano**

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Panela grande · Panela pequena (para hidratar os cogumelos) · Peneira · Concha

INGREDIENTES

Arroz arbóreo ou carnaroli	**400 g**
Cogumelo Porcini King Funghi desidratado	**20 g**
Cogumelo Shiitake Desidratado King Funghi	**40 g**
Caldo de legumes ou carne	**1,5 litro**
Vinho tinto seco	**250 ml**
Cebola picada	**1 unidade**
Alho picado	**3 dentes**
Azeite extravirgem	**2 col. sopa**
Manteiga sem sal	**1 col. sopa**
Queijo gorgonzola	**150 g**

MODO DE PREPARO

1. Hidratar o Cogumelo Porcini King Funghi e o Cogumelo Shiitake Desidratado King Funghi numa panela com 1 litro de água fervente, em fogo baixo, por 10 minutos. Coar, reservando a água, e picar os cogumelos grosseiramente.

2. Juntar a água reservada do cozimento ao caldo de legumes. Manter em fogo baixo, só para manter quente.

3. Numa outra panela, aquecer o azeite e a manteiga e refogar a cebola até dourar. Adicionar o alho e os cogumelos hidratados picados, refogando por 1 a 2 minutos.

4. Acrescentar o arroz e mexer bem para envolver nos temperos. Adicionar o vinho tinto e mexer sem parar até evaporar por completo.

5. Iniciar o processo padrão de risoto: adicionar o caldo quente aos poucos, sempre 1 a 2 conchas de cada vez, mexendo sempre, até o arroz atingir a textura desejada, cerca de 15 a 20 minutos.

6. Adicionar o queijo gorgonzola picado, misturar bem até derreter por completo e servir imediatamente.

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir em pratos fundos aquecidos, com o gorgonzola ainda derretendo na superfície. Uma pitada de pimenta-do-reino moída na hora finaliza bem o prato. Excelente opção vegetariana para um jantar com cara de ocasião especial.

DICAS DA KING FUNGHI

- Cogumelos desidratados concentram sabor: a água da hidratação vira parte do caldo, não descarte.
- Porcini é opcional, mas recomendado: ele aprofunda o sabor umami do risoto, mesmo em pouca quantidade.
- Gorgonzola forte demais? Use uma versão mais suave (dolce) se preferir um sabor menos pungente.
- Versão King Funghi: acrescente 100 g de Cogumelo Shiitake King Funghi fresco fatiado, refogado à parte e adicionado no final, para textura contrastante com os desidratados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	460 kcal / 1.925 kJ
Carboidratos	62 g
dos quais açúcares	2 g
Proteínas	13 g
Gorduras totais	15 g
gorduras saturadas	8 g
Fibra alimentar	2 g
Sódio	≈ 520 mg *

** Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP). O teor de sódio varia conforme o caldo e o gorgonzola utilizados. Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*