ACOMPANHAMENTO · VEGETARIANO

Shimeji na Manteiga

Há combinações na gastronomia que parecem predestinadas, e o Cogumelo Shimeji King Funghi com manteiga dourada é uma delas. A textura fibrosa e delicada do Shimeji fresco absorve a manteiga, o saquê e o shoyu de forma extraordinária, resultando num refogado aromático, levemente caramelizado, com sabor terroso e umami intenso que envolve o paladar. É ao mesmo tempo um acompanhamento refinado e uma preparação irresistivelmente simples: pronta em 25 minutos, transforma qualquer prato de arroz, carne ou massa numa experiência gastronômica completa.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Fácil	**4 pessoas**	**25 min**	**Vegetariano**

◆ UTENSSÍLIOS NECESSÁRIOS

Frigideira grande (28–30 cm) · Papel toalha · Uma boa faca · Tábua de corte · Colher de pau ou espátula

◆ INGREDIENTES

Cogumelo Shimeji King Funghi fresco (preto ou branco)	**400 g**
Manteiga sem sal	**50 g**
Azeite extravirgem	**1 fio**
Cebola picada	**½ unidade (100 g)**

Alho ralado	**1 dente**
Pimenta-do-reino	**½ col. café**
Saqô	**120 ml**
Shoyu	**120 ml**
Cebolinha picada	**3 col. sopa**

◆ MODO DE PREPARO

1. Separar os buquês do Cogumelo Shimeji King Funghi com as mãos, dividindo em pores menores. Limpar cuidadosamente com papel toalha seco, removendo qualquer resíduo de terra. Nunca lavar em água corrente: o Shimeji absorve líquido com facilidade e, após refogado, fica esponjoso e perde o sabor.
2. Aquecer uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicionar o fio de azeite e a manteiga. Quando a manteiga derreter e começar a espumar, acrescentar a cebola bem picada e refogar por cerca de 1 minuto, até murchar e ficar translucida.
3. Adicionar o alho ralado e continuar refogando por mais 1 minuto, até o conjunto dourar levemente e liberar o aroma. Não deixar queimar.
4. Acrescentar o Shimeji e deixar fritar em fogo alto, mexendo o mínimo possível. Aguardar cerca de 3 minutos: o cogumelo vai soltar água, ela vai evaporar e o fundo da frigideira vai começar a tostar levemente. Esse é o ponto certo, onde o Shimeji ganha sabor profundo e cor dourada.
5. Despejar o saqô de uma vez sobre o refogado e misturar rapidamente, soltando os resíduos caramelizados do fundo da frigideira. Deixar cozinhar por 1 minuto em fogo alto até o álcool evaporar por completo. O cheiro muda visivelmente quando isso acontece: o aroma acre do álcool dá lugar ao aroma adocicado do saquê incorporado.
6. Temperar com a pimenta-do-reino, despejar o shoyu e misturar bem. Provar antes de acrescentar sal: o shoyu já tem sabor salgado intenso, portanto o sal adicional raramente será necessário. Desligar o fogo e deixar a frigideira tampada por 2 a 3 minutos para os sabores se integrarem.
7. Transferir o Shimeji para uma travessa ou tigela de serviço e finalizar com a cebolinha picada distribuída por toda a superfície. Servir imediatamente.

◆ DICAS DA KING FUNGHI

Shimeji preto ou branco: Ambas as variedades funcionam muito bem nesta receita. O Shimeji Preto tem sabor ligeiramente mais intenso e aroma mais pronunciado; o Shimeji Branco é mais delicado e visual. A mistura dos dois é a melhor opção.

Frigideira bem quente: O segredo do Shimeji bem refogado é o fogo alto e a paciência para não mexer. Frigideira fria ou movimentação excessiva gera vapor em vez de dourar, e o resultado é um cogumelo mole e sem sabor.

Atenção ao shoyu: O shoyu é o principal responsável pelo sódio elevado deste prato. Se estiver controlando o sódio, reduza para 60 ml e ajuste o sal ao final com critério.

Harmonização: Este Shimeji acompanha arroz branco, macarrão oriental, frango grelhado, salmão ou tofu. Também é excelente sobre torrada crocante como entrada.

Versão King Funghi: Misture partes iguais de Cogumelo Shimeji Preto King Funghi e Shimeji Branco King Funghi para um prato com contraste visual e de sabor. Para uma versão ainda mais rica, acrescente 100 g de Cogumelo Shiitake King Funghi fatiado junto ao refogado na etapa 4.

◆ EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir em tigela funda ou travessa baixa, para que o molho de manteiga, saqô e shoyu que se forma no fundo fique visível e apetitoso. A cebolinha picada sobre o Shimeji traz cor, frescor e contraste com o aroma tostado do refogado. Para uma apresentação mais sofisticada, sirva em bowls individuais sobre uma cama de arroz branco ou macarrão sobá. Gergelim torrado polvilhado por cima finaliza o prato com textura e aroma orientais.

◆ INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

NUTRIENTE	POR PORÇÃO (1/4 da receita)
Valor energético	**178 kcal / 745 kJ**
Carboidratos	**9 g**
dos quais açúcares	**2 g**
Proteínas	**5 g**
Gorduras totais	**13 g**
gorduras saturadas	**6 g**
Fibra alimentar	**2 g**
Sódio	**≈ 1.900 mg * ⚠**

** Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP). ⚠ O teor de sódio é elevado devido ao shoyu (molho de soja). Para reduzir, utilize shoyu com menor teor de sódio ou diminua a quantidade para 60 ml. Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*