



ENTRADA / SOPA • VEGANO

Sopa Creme de Cogumelos com Castanha-de-Caju Tostada

⚠ **Contém:** soja (tofu sedoso). Verifique a tolerância antes de servir.

Uma sopa que guarda um segredo duplo: toda a cremosidade que parece vir de um creme de leite generoso é, na verdade, fruto do tofu sedoso batido com o caldo de cogumelos. E o que transforma cada colherada numa experiência completa é a castanha-de-caju tostada na hora, crocante e amanteigada, que contrasta com o creme aveludado e profundo do Cogumelo Paris King Funghi e do Cogumelo Shiitake King Funghi. Uma combinação de sabores genuinamente brasileiros: o cogumelo fresco King Funghi com a castanha-de-caju do Nordeste, unidos num prato 100% vegano, pronto em 15 minutos e com mais de 13 g de proteína por tigela, sem nenhum ingrediente de origem animal.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Fácil	4 tigelas	15 min	Vegano

♦ UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Frigideira grande antiaderente • Liquidificador ou mixer de imersão potente • Frigideira pequena (para tostar a castanha-de-caju) • Uma boa faca • Tábua de corte • Espátula

◆ **INGREDIENTES**

Cogumelo Paris King Funghi fatiado	500 g
Cogumelo Shiitake King Funghi fatiado	250 g
Alho-Poró fatiado	1 unidade média
Alho picado	4 dentes
Azeite extravirgem	1 col. sopa
Caldo de legumes quente	1 litro
Tofu sedoso	350 g
Salsinha seca ou fresca	2 col. chá
Pimenta-do-reino	a gosto
Castanha-de-caju torrada (para finalizar)	3 col. sopa

◆ **MODO DE PREPARO**

Prepare a base de cogumelos

1. Limpar os Cogumelos Paris King Funghi e Shiitake King Funghi com papel toalha seco. Fatiar os chapéus. Reservar um punhado dos cogumelos mais bonitos para guarnecer as tigelas ao final.
2. Aquecer o azeite em uma frigideira grande em fogo médio. Adicionar o Alho-Poró fatiado e refogar por 2 a 3 minutos até amaciar. Adicionar todos os cogumelos. Se não couberem de uma vez, acrescentar aos poucos: eles reduzem bastante de volume ao cozinhar. Adicionar o alho e a pimenta-do-reino, e continuar refogando por mais alguns minutos até os cogumelos estar dourarem levemente.
3. Reservar o punhado de cogumelos separado para a guarnição. Transferir o restante para o liquidificador.
4. Deglaçar a frigideira: adicionar um pouco do caldo de legumes à frigideira quente e deixar ferver por 1 minuto, raspando bem o fundo com uma espátula para soltar todos os resíduos caramelizados. Adicionar esse caldo ao liquidificador junto com o restante do caldo, o tofu sedoso e a salsinha.
5. Tampar o liquidificador e bater em velocidade alta até obter uma sopa completamente lisa, aveludada e homogênea. Provar e acertar o sal, a pimenta e a salsinha. Bater rapidamente para incorporar.

Toste a castanha-de-caju

1. Adicionar as castanhas-de-caju a uma frigideira pequena seca, sem óleo, em fogo médio. Mexer constantemente até dourarem de forma uniforme, cerca de 2 a 3 minutos. Retirar imediatamente do fogo assim que atingirem cor dourada. Deixar esfriar antes de servir para garantir a crocância máxima.

◆ DICAS DA KING FUNGHI

O segredo é o tofu sedoso: Não confundir com tofu firme ou extra-firme. O tofu sedoso (silken tofu) tem consistência próxima de um iogurte espesso e é o que confere a cremosidade láctea à sopa. Encontrado em mercados orientais e lojas de produtos naturais.

Liquidificador potente faz diferença: Para obter aquela textura completamente aveludada, use um liquidificador de boa potência. Um mixer de imersão também funciona, mas o resultado é ligeiramente menos fino.

Guarnição é obrigatória: Os cogumelos reservados, salteados com um fio de azeite e uma pitada de alho no momento de servir, e a castanha-de-caju tostada não são apenas decoração: eles adicionam textura, sabor e aroma que transformam uma sopa simples em prato de restaurante.

Castanha-de-caju ou semente de abóbora: A castanha-de-caju tostada em frigideira seca é ideal: sabor amanteigado, textura perfeita e 100% brasileira, mas uma opção ainda mais leve e econômica, use sementes de abóbora sem casca, igualmente tostadas a seco.

Versão King Funghi: Use exclusivamente Cogumelo Shiitake King Funghi (750 g no total) para uma sopa de sabor muito mais intenso, terroso e com aroma marcante. O Shiitake também eleva significativamente o teor de vitamina D e os compostos beta-glucanos do prato.

◆ EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir em tigelas fundas previamente aquecidas. Verter a sopa quente e dispor os cogumelos salteados reservados no centro, criando uma ilha de textura sobre o creme liso. Espalhar as castanhas-de-caju tostadas ao redor dos cogumelos. Finalizar com folhas de salsinha fresca, uma volta de pimenta-do-reino moída na hora e um fio fino de azeite extravirgem em espiral sobre toda a superfície. Servir imediatamente: a sopa deve estar fumegante na tigela.



◆ INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

NUTRIENTE	POR TIGELA (1/4 da receita)
Valor energético	191 kcal / 799 kJ
Carboidratos	14,2 g
dos quais açúcares	5,5 g
Proteínas	13,5 g
Gorduras totais	10,8 g
gorduras saturadas	1,1 g
Fibra alimentar	2,7 g
Sódio	48 mg *

** Valores nutricionais calculados pela autora da receita original (Becca Heyes / easychesyyvegetarian.com), adaptados para a versão com Cogumelo Paris e Cogumelo Shiitake King Funghi. Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*