



ENTRADA / SOPA ♦ VEGANO

Sopa de Abóbora com Shitake

Uma sopa aveludada de abóbora, perfumada com gengibre e finalizada com um toque de óleo de gergelim tostado. O Cogumelo Shiitake King Funghi desidratado, hidratado e cozido junto, entrega pedaços macios e cheios de sabor em cada colherada. Simples de fazer, 100% vegana e perfeita para os dias mais frios.

Contém: soja (shoyu). Verifique a tolerância antes de servir.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Fácil	4 pessoas	40 min	Vegano

UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Panela grande · Liquidificador · Uma boa faca · Tábua de corte

INGREDIENTES

Cogumelo Shiitake Desidratado King Funghi	20 g
Óleo vegetal	2 col. sopa
Cebola média, em fatias	1 unidade
Gengibre fresco, 1 fatia fina	a gosto
Caldo de legumes	600 ml
Folhas de louro	2 unidades
Abóbora japonesa sem casca, em cubos	1 kg
Shoyu	¼ xícara
Óleo de gergelim torrado	1 col. chá
Sal e pimenta-do-reino	a gosto

MODO DE PREPARO

1. Colocar o Cogumelo Shiitake Desidratado King Funghi de molho em ■ de xícara de água fervente por cerca de 20 minutos. Escorrer, picar os cogumelos e reservar junto com a água da hidratação.
2. Refogar a cebola no óleo até ficar transparente.
3. Juntar a abóbora, as folhas de louro e o gengibre. Cobrir com o caldo de legumes e cozinhar até a abóbora ficar macia.

4. Retirar as folhas de louro e o gengibre. Bater no liquidificador o restante do conteúdo da panela: abóbora, caldo e cebola.
5. Retornar a sopa para a panela, juntar os cogumelos reservados e sua água, e deixar ferver por alguns minutos até os cogumelos ficarem bem macios.
6. Temperar com o shoyu, o óleo de gergelim e sal e pimenta a gosto. Adicionar o sal por último, já que o shoyu é salgado.

EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir bem quente em tigelas fundas, com um fio de óleo de gergelim por cima e, se desejar, alguns pedaços extras de Shiitake fresco salteado como guarnição. Uma sopa reconfortante para dias frios.

DICAS DA KING FUNGHI

- Abóbora japonesa (kabotiá) é a ideal: tem casca fina e polpa doce, mas qualquer abóbora de polpa firme funciona bem.
- Água da hidratação é puro sabor: reserve sempre e use na receita, não descarte.
- Sirva com torrada crocante: contrasta bem com a textura aveludada da sopa.
- Versão King Funghi: finalize com Cogumelo Shiitake King Funghi fresco fatiado e salteado por cima, além dos pedaços já cozidos na sopa, para mais textura.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente	Valor
Valor energético	145 kcal / 607 kJ
Carboidratos	20 g
dos quais açúcares	8 g
Proteínas	4 g
Gorduras totais	6 g
gorduras saturadas	1 g
Fibra alimentar	3 g
Sódio	≈ 780 mg *

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