

Cogumelos

..... para todas as horas



**+ de 30 receitas
vegetarianas
pra você
experimentar**

Por Lorena Abreu
Expert em cozinha saudável

Sumário

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 3 | "Vieiras" de Cogumelos Eryngii com Molho de Alcaparras | 15 | Strogonoff de Cogumelos |
| 4 | Shitake da Mongólia | 16 | Gyoza de Cogumelo |
| 5 | Shitake Tailandês | 17 | Eryngii Coreano Salteado |
| 5 | Bacon de shitake | 18 | Sorvete Vegano de Shitake |
| 6 | "Vieiras" Veganas com Molho de Manteiga de Alho | 18 | "Pulled Pork" com Molho Barbecue |
| 7 | Cogumelos Eryngii Desfiados Apimentados | 19 | Shitake Indiano Tikka Masala |
| 7 | Shitake Sabor Churros com Sorvete de Baunilha | 20 | Strudel Alemão de Cogumelos |
| 8 | Feijoada Vegana com Cogumelos Eryngii Defumados | 21 | Sopa Picante e Azeda com Shitake |
| 9 | Moqueca de Cogumelos | 21 | Espaguete de legumes com bolonhesa de cogumelos com berinjela |
| 9 | Curry da Malásia com Cogumelos Eryngii com arroz jasmim | 22 | Esfiha Libanesa de Cogumelos |
| 10 | Mini Pizzas de Cogumelos Shitake com Molho Marinara Caseiro | 23 | Strogonoff de cogumelos com arroz de brócolis e couve flor |
| 11 | Ensopado Etíope de Cogumelos Shitake (inspirado no Doro Wat) | 23 | Salpicão de legumes com maionese de macadâmia e mix de frutas secas com castanhas |
| 11 | Ceviche Peruano Vegano | 24 | Charuto recheado de legumes, cogumelos e nirá |
| 12 | Salada Grega com Cogumelos Eryngii Salteados | 24 | Croquete de cogumelos com maionese de inhame com alho e ervas |
| 13 | Tacos de "camarão" (Vegano) | 25 | Bobó aipim de cogumelos com farofinha de castanhas com coco |
| 14 | Kebab de Cogumelos do Afeganistão | 26 | Caldo verde de batata doce com bacon de shitake |
| 14 | Antipasto Italiano com Shitake, Eryngii e Trufas | | |

“Vieiras” de Cogumelos Eryngii com Molho de Alcaparras



INGREDIENTES:

- 340g de cogumelos Eryngii
- 2 colheres de sopa de missô
- 1 xícara de água fervente
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (dividido)
- 2 dentes de alho, picados
- 1 colher de sopa de farinha de arroz
- 1/2 xícara de vinho branco seco
- 2 colheres de sopa de alcaparras
- 2 colheres de sopa de salsa picada (mais um pouco para decorar)
- Suco de 1/2 limão



MODO DE PREPARO:

Molhe os cogumelos: Em uma tigela grande, misture o missô com a água fervente e mexa bem para dissolver o missô. Adicione os cogumelos e misture-os no líquido para garantir que estejam absorvendo-o de maneira uniforme. Reserve por 20 a 30 minutos, mexendo a cada 5 minutos mais ou menos. Depois desse tempo, escorra os cogumelos e seque-os com papel toalha. Tempere com sal e pimenta.

Sele as “vieiras”: Aqueça 1 colher de sopa de azeite de oliva em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Adicione os cogumelos e cozinhe-os até ficarem bem dourados dos dois lados, cerca de 10 minutos no total. Certifique-se de virá-los apenas uma vez para garantir um bom douramento. Transfira as “vieiras” para um prato de servir.

Prepare o molho: Na mesma frigideira, adicione a colher de sopa restante de azeite de oliva e o alho picado. Cozinhe por alguns segundos e, em seguida, adicione a farinha de trigo, mexendo bem. Adicione o vinho branco e mexa vigorosamente para deglaçar a frigideira, soltando os pedaços dourados que ficaram grudados no fundo. Deixe o molho ferver por 2 a 3 minutos para evaporar o álcool. Em seguida, adicione as alcaparras, a salsa picada e o suco de limão. Tempere a gosto com sal e pimenta.

Sirva as “vieiras”: Despeje o molho sobre os cogumelos e polvilhe com salsa picada extra. Sirva imediatamente.



SERVE 3-4 PESSOAS



Shitake da Mongólia



INGREDIENTES:

- 500g de cogumelos shitake fatiados
- 1/4 de xícara de amido de milho
- 1/4 de xícara de óleo vegetal
- 3 dentes de alho picados
- 1/2 xícara de molho de soja de baixo teor de sódio
- 1/2 xícara de água
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1/2 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 4 cebolinhas picadas em diagonal em pedaços de 2,5 cm



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela grande, misture os cogumelos shitake fatiados com o amido de milho até que estejam bem revestidos. Reserve.

Aqueça o óleo vegetal em uma frigideira grande ou wok em fogo médio-alto.

Adicione os cogumelos shitake revestidos na frigideira em uma única camada e cozinhe por 2-3 minutos de cada lado, até que fiquem dourados e crocantes. Retire os cogumelos da frigideira e reserve.

Na mesma frigideira, adicione o alho picado e cozinhe por 1 minuto, até ficar perfumado.

Em uma tigela pequena, misture o molho de soja, a água, o açúcar mascavo e o gengibre ralado. Despeje a mistura na frigideira com o alho e mexa bem.

Deixe o molho ferver e cozinhe por 2-3 minutos, até engrossar ligeiramente.

Devolva os cogumelos shitake cozidos à frigideira e misture bem para revesti-los com o molho.

Adicione as cebolinhas picadas na frigideira e cozinhe por mais 1-2 minutos, até que as cebolinhas amoleçam levemente.

Retire do fogo e sirva o "Mongolian Beef" vegano sobre arroz ou macarrão cozido.

Aproveite os deliciosos sabores do "Mongolian Beef" vegano feito em casa, com cogumelos shiitake.



SERVE 4 PESSOAS



Shitake Tailandês



INGREDIENTES:

- 225g de cogumelos Shitake fatiados
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim torrado
- 1 colher de sopa de gengibre picado
- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de molho teriyaki
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de vinagre de arroz
- 1 colher de sopa de mel ou melado ou agave (opcional, para adoçar)
- 1 colher de sopa de sementes de gergelim, para decorar
- Cebolinha verde picada, para decorar (opcional)
- Arroz ou macarrão cozido, para servir



SERVE 2 PESSOAS



MODO DE PREPARO:

Em uma frigideira grande ou wok, aqueça o óleo de gergelim torrado em fogo médio. Adicione o gengibre picado e o alho picado, e refogue por cerca de 1 minuto até ficarem perfumados.

Adicione os cogumelos Shitake fatiados à frigideira e refogue por cerca de 5 minutos até começarem amolecer e dourar.

Em uma tigela pequena, misture o molho teriyaki, a manteiga de amendoim, o molho de soja, o vinagre de arroz e o mel (se estiver usando), até obter uma mistura homogênea.

Despeje a mistura de molho na frigideira com os cogumelos. Refogue por mais 2-3 minutos, até que os cogumelos estejam cobertos pelo molho e aquecidos. Retire a frigideira do fogo. Sirva o refogado de cogumelos shitake sobre o arroz ou macarrão cozido.

Decore com sementes de gergelim e cebolinha verde picada, se desejar. Aproveite!

Bacon de Shitake



INGREDIENTES:

- 225g de cogumelos shitake talos removidos e fatiados
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de fumaça líquida
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1/2 colher de chá de páprica defumada
- 1/4 colher de chá de alho em pó
- 1/4 colher de chá de pimenta preta



SERVE 4 PESSOAS

Observação: O tempo de cozimento pode variar dependendo da espessura das fatias de shitake e do nível de crocância desejado. Ajuste o tempo de acordo com suas preferências de sabor.



MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Em uma tigela, misture o molho de soja, xarope de bordo ou fumaça líquida, azeite de oliva, páprica defumada, alho em pó e pimenta preta.

Adicione as fatias de cogumelo shitake à tigela e misture para revesti-las uniformemente com a marinada. Deixe marinar por cerca de 10 minutos para que os sabores se fundam.

Forre uma assadeira com papel manteiga. Arrume as fatias de shitake marinadas em uma única camada na assadeira, certificando-se de que não estejam sobrepostas.

Coloque a assadeira no forno pré-aquecido e asse por 15 a 20 minutos, ou até que as fatias de shitake fiquem crocantes e levemente douradas. Fique de olho para evitar que queimem. Após assar, retire o bacon de shitake do forno e deixe esfriar por alguns minutos. As fatias continuarão a ficar crocantes à medida que esfriam.

Sirva o bacon de shitake como cobertura para saladas, sanduíches e hambúrgueres veganos, ou desfrute como um petisco crocante por si só.



“Vieiras” Veganas com Molho de Manteiga de Alho



INGREDIENTES:

- 6 cogumelos Eryngii (King Oyster) grandes, fatiados com 2,5 cm de espessura
- 1 xícara de caldo de legumes quente
- 2 colheres de sopa de missô branco
- 1 colher de sopa de molho de soja ou tamari sem glúten
- 1-1/2 colher de chá de grânulos de alga marinha ou kelp
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Molho de Manteiga de Alho com Limão
- 3 colheres de sopa de manteiga vegana
- 2 dentes de alho, picados
- Suco de 1 limão
- Sal marinho e pimenta-do-reino, a gosto
- 2 colheres de sopa de salsinha fresca picada



SERVE 3 PESSOAS

Nota: Ajuste o tempero e o suco de limão de acordo com seu gosto.



MODO DE PREPARO:

Corte as tampas dos cogumelos. Guarde as tampas para usar em outra receita, como um stir fry. (saltear em alta temperatura, mexendo sempre);

Corte os talos dos cogumelos em pedaços de 2,5 cm de comprimento.

Em uma tigela grande, misture o caldo de legumes quente, o missô branco, o molho de soja ou tamari sem glúten, os grânulos de alga marinha e o azeite de oliva. Misture até que o missô esteja dissolvido no caldo quente.

Adicione os cogumelos e deixe marinar por 15 minutos a 2 horas. A marinada durante a noite é preferível. Após os cogumelos terem marinado, derreta 1 colher de sopa de manteiga vegana em uma frigideira grande em fogo médio-alto.

Trabalhando em lotes, coloque os cogumelos marinados com o lado plano para baixo e doure por 6-8 minutos de cada lado. Reserve e mantenha aquecido.

Você pode economizar tempo fazendo o molho de manteiga de alho em uma panela separada ao mesmo tempo em que frita os cogumelos, ou economizar louça usando a mesma panela depois que todos os cogumelos estiverem cozidos e reservados.

Para fazer o molho de manteiga de alho, derreta 2 colheres de sopa de manteiga vegana na mesma frigideira. Adicione o alho e cozinhe, mexendo frequentemente, por 1 minuto, ou até ficar perfumado. Adicione o suco de limão; tempere com sal e pimenta a gosto.

Sirva vieiras de cogumelos em uma tigela ou prato de servir e despeje o molho de manteiga de alho. Decore com salsinha. Aproveite como aperitivo ou adicione a um prato de massa cremosa vegana.

Cogumelos Eryngii Desfiados Apimentados



INGREDIENTES:

- 3 cogumelos Eryngii
- 1 colher de chá de pimenta em pó
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de alho granulado
- 1 colher de chá de páprica



SERVE 3 PESSOAS



MODO DE PREPARO:

Usando um garfo, desfie os cogumelos para baixo, pressionando o garfo e puxando-o para baixo. Em seguida, use a lateral do garfo para separar as tiras.

Repita o processo até que o cogumelo esteja totalmente desfiado (gire o cogumelo e use outro lado). Faça isso para todos os cogumelos.

Coloque os cogumelos desfiados em uma tigela e misture as especiarias: pimenta em pó, cominho em pó, alho granulado e páprica.

Aqueça um pouco de óleo em uma frigideira e refogue suavemente os cogumelos desfiados. Não deixe cozinhar demais e mexa para garantir que não grudem.

Assim que os cogumelos começarem a soltar líquido e ficarem quentes, desligue o fogo e mexa mais uma vez.

Utilize a mistura quente em seu sanduíche favorito. Você pode colocá-la em um pão vegano com maionese vegana e salada, ou em um sanduíche de pão de fermentação natural torrado com tomates e salada.

Shitake Sabor Churros com Sorvete de Baunilha



INGREDIENTES:

- 250g de cogumelos shitake frescos, fatiados
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sorvete de baunilha (opcional)



SERVE 2 PESSOAS



MODO DE PREPARO:

Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione a manteiga. Deixe derreter completamente. Adicione os cogumelos shitake fatiados à frigideira e cozinhe por alguns minutos até ficarem macios.

Em uma tigela pequena, misture o açúcar e a canela em pó. Adicione a mistura de açúcar e canela aos cogumelos na frigideira. Mexa bem para garantir que os cogumelos fiquem cobertos com a mistura.

Cozinhe por mais alguns minutos, mexendo ocasionalmente, até que os cogumelos estejam caramelizados e cobertos com o sabor da canela e do açúcar.

Retire do fogo e acrescente o extrato de baunilha. Mexa para incorporar o sabor da baunilha aos cogumelos. Sirva quente ou morno os cogumelos shitake com sabor de churros em pratos individuais.

Se desejar, adicione uma bola de sorvete de baunilha em cima dos cogumelos quentes. O contraste entre o doce do sorvete e o sabor picante dos cogumelos criará uma combinação deliciosa.

Essa combinação oferece uma experiência indulgente com a doçura dos cogumelos caramelizados e a suavidade do sorvete de baunilha. Desfrute dessa sobremesa deliciosa e surpreendente!

Feijoada Vegana com Cogumelos Eryngii Defumados



INGREDIENTES:

- 2 xícaras de feijão preto, deixado de molho durante a noite e escorrido
- 2 cogumelos Eryngii defumados fatiados (ou bacon de cogumelos)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola, cortada em cubos
- 4 dentes de alho, picados
- 1 pimentão vermelho, cortado em cubos
- 2 cenouras, cortadas em cubos
- 2 tomates, cortados em cubos
- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- 1 folha de louro
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1 colher de chá de tomilho seco
- 4 xícaras de caldo de legumes
- Sal e pimenta, a gosto
- Salsinha fresca picada, para decorar
- Arroz branco, farofa, couve fatiada e fatias de laranja para acompanhar



SERVE 4-6 PESSOAS



MODO DE PREPARO:

Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola, o alho, o pimentão e as cenouras. Refogue até que os legumes estejam macios, cerca de 5 minutos.

Adicione os cogumelos Eryngii defumados fatiados à panela e cozinhe por mais 3 minutos.

Misture os tomates em cubos e o extrato de tomate.

Cozinhe por alguns minutos até que os tomates comecem a se desfazer.

Adicione o feijão preto deixado de molho, a folha de louro, o cominho em pó, a páprica defumada, o tomilho seco e o caldo de legumes à panela. Mexa bem para combinar os ingredientes.

Leve a mistura para ferver e, em seguida, reduza o fogo para baixo. Cubra a panela e deixe a feijoada cozinhar em fogo baixo por cerca de 1,5 a 2 horas, ou até que o feijão esteja macio e os sabores estejam bem incorporados. Mexa ocasionalmente e adicione mais caldo, se necessário.

Tempere com sal e pimenta a gosto. Remova a folha de louro da panela.

Sirva com arroz, couve refogada e fatias de laranja para uma refeição completa e satisfatória.



Moqueca de Cogumelos



INGREDIENTES:

- 3 cogumelos Eryngii fatiados
- 1 pimentão vermelho, cortado em fatias finas
- 1 pimentão verde, cortado em fatias finas
- 1 cebola grande, cortada em fatias finas
- 2 tomates, cortados em fatias finas
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta moída na hora
- Suco de 2 limões
- 2 colheres de chá de alho picado
- 4-5 cebolinhas, partes brancas e verdes, picadas finamente
- 1 maço de coentro, lavado e picado grosseiramente
- 1 colher de chá de pimenta dedo de moça
- 2 + 1/2 xícaras de leite de coco
- 3 colheres de sopa de óleo de coco ou azeite de oliva extra virgem
- Arroz branco e farofa para acompanhar



SERVE 6 PESSOAS



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela grande, misture o sal, a pimenta, o suco de limão e o alho. Adicione os cogumelos e deixe marinar por cerca de 10 minutos.

Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva ou óleo de coco em fogo médio. Adicione os cogumelos marinado com o alho e refogue por alguns minutos até ficarem macios e dourados.

Após, adicione os pimentões, a cebola, os tomates, as cebolinhas e o coentro na panela. Mexa novamente para misturar tudo.

Mexa delicadamente para garantir que todos os ingredientes fiquem cobertos com os temperos.

Despeje o leite de coco na panela e misture bem.

Reduza o fogo para médio-baixo e deixe a moqueca cozinhar por cerca de 10 minutos

Sirva a moqueca com arroz branco e farofa.

Curry da Malásia com Cogumelos Eryngii com arroz jasmim



INGREDIENTES:

- 2 xícaras de cogumelos Eryngii fatiados
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal azeite de oliva extra virgem
- 1 cebola, picada finamente
- 3 dentes de alho, picados
- 1 pedaço de gengibre do tamanho de um polegar, ralado
- 2 colheres de sopa de curry em pó malaio
- 1 lata (400 ml) de leite de coco
- 1 xícara de caldo de legumes
- 2 colheres de sopa de molho de soja ou tamari
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de açafrão em pó
- 1 colher de chá de coentro em pó
- 1 colher de chá de cominho em pó
- Sal a gosto
- Coentro fresco picado (para decorar)
- Arroz jasmim para acompanhar



SERVE 6 PESSOAS



MODO DE PREPARO:

Aqueça o óleo vegetal em uma panela grande ou wok em fogo médio. Adicione a cebola picada e cozinhe até ficar translúcida.

Adicione o alho picado e o gengibre ralado à panela.

Refogue por cerca de um minuto até que fiquem perfumados.

Polvilhe o curry em pó malaio sobre a cebola, alho e gengibre na panela. Mexa bem para revestir os ingredientes uniformemente.

Adicione os cogumelos Eryngii fatiados à panela e refogue por alguns minutos até começarem a amolecer.

Despeje o leite de coco, caldo de legumes, molho de soja ou tamari, açúcar mascavo, açafrão em pó, coentro em pó e cominho em pó na panela. Mexa para combinar todos os ingredientes.

Reduza o fogo para baixo e deixe o curry ferver por cerca de 15-20 minutos, permitindo que os sabores se misturem. Mexa ocasionalmente para evitar que grude no fundo da panela.

Prove o curry e tempere com sal, conforme necessário.

Retire do fogo e decore com coentro fresco picado.

Mini Pizzas de Cogumelos Shitake com Molho Marinara Caseiro



INGREDIENTES:

Para o Molho Marinara:

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho, picados
- 1 lata (400 gramas) de tomates triturados
- 1 colher de chá de manjeriço seco
- 1 colher de chá de orégano seco
- Sal e pimenta a gosto

Para as Mini Pizzas de Cogumelos Shitake

- 4 cogumelos Shitake grandes, sem os talos (vai substituir a massa de pizza)
- Azeite de oliva, para pincelar
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo parmesão vegano, para cobrir
- Folhas de manjeriço fresco, para decorar (opcional)

Observação: Você pode personalizar as coberturas adicionando outros legumes ou proteínas veganas de sua escolha antes de assar.



MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Para o molho marinara, aqueça o azeite de oliva em uma panela em fogo médio. Adicione o alho picado e refogue por cerca de um minuto até ficar perfumado.

Despeje os tomates triturados na panela e adicione o manjeriço seco e o orégano. Tempere com sal e pimenta a gosto. Deixe o molho ferver e cozinhe por cerca de 10 a 15 minutos, mexendo ocasionalmente. Ajuste o tempero, se necessário.

Enquanto o molho marinara cozinha, prepare as bases de cogumelos shitake. Coloque os cogumelos shitake em uma assadeira forrada com papel manteiga. Pincele os chapéus dos cogumelos com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Coloque uma pequena quantidade de molho marinara em cada chapéu de cogumelo, espalhando de forma uniforme. Asse as bases de cogumelos no forno pré-aquecido por cerca de 10 minutos ou até que os cogumelos estejam macios e o molho marinara esteja borbulhante.

Retire os cogumelos do forno e polvilhe queijo parmesão vegano em cima de cada cogumelo. Retorne os cogumelos ao forno e leve-os ao grill por mais 2 a 3 minutos, até que o queijo derreta e fique levemente dourado.

Retire do forno e deixe as mini pizzas de cogumelos shitake esfriarem por alguns minutos. Decore com folhas de manjeriço fresco, se desejar.

Sirva as mini pizzas individuais de cogumelos shitake como aperitivo ou prato principal. Aproveite os deliciosos sabores dos cogumelos shitake, molho marinara caseiro e queijo parmesão vegano.



SERVE 4 PESSOAS



Ensopado Etíope de Cogumelos Shitake

(inspirado no Doro Wat)



INGREDIENTES:

- 250g de cogumelos shitake fatiados
- 1 cebola grande, picada finamente
- 3 dentes de alho, picados
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 2 colheres de sopa de tempero berbere (ou substitua por uma mistura de páprica, pimenta-caiena e outras especiarias etíopes como fenogregó, cominho e cardamomo ou mistura de temperos has el hanout)
- 2 tomates, picados
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 1 xícara de caldo de legumes
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Coentro fresco ou salsa, para decorar



SERVE 3 PESSOAS



MODO DE PREPARO:

Aqueça o azeite em uma panela grande em fogo médio. Adicione a cebola picada e refogue até ficar translúcida.

Adicione o alho picado e o gengibre ralado à panela. Cozinhe por mais um minuto até ficar perfumado.

Adicione os cogumelos shitake fatiados à panela e cozinhe até começarem a amolecer e liberar seus sucos. Polvilhe o tempero berbere sobre os cogumelos e misture bem para cobri-los uniformemente. Ajuste o nível de tempero de acordo com sua preferência.

Adicione os tomates picados e o extrato de tomate à panela. Mexa e cozinhe por alguns minutos até que os tomates se desmanchem e se misturem com as especiarias.

Despeje o caldo de legumes na panela e tempere com sal. Mexa para combinar todos os ingredientes.

Reduza o fogo para baixo, tampe a panela e deixe o ensopado cozinhar em fogo brando por cerca de 20-25 minutos, permitindo que os sabores se misturem.

Ceviche Peruano Vegano



INGREDIENTES:

- 2 xícaras de cogumelos Eryngii fatiados finamente
- 1 cebola roxa, fatiada finamente
- 1-2 pimentas jalapeño, sem sementes e picadas finamente ou dedo de moça
- 1 xícara de tomate cereja, cortado ao meio
- 1/2 xícara de folhas de coentro fresco, picado
- 1/2 xícara de suco de limão fresco
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Chips de tortilla de milho para servir



SERVE 3-4 PESSOAS



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture os cogumelos Eryngii, cebola roxa, pimentas jalapeño, tomate cereja e coentro.

Em uma tigela pequena separada, misture o suco de limão, azeite de oliva, sal e pimenta.

Despeje a mistura de suco de limão sobre a mistura de cogumelos e mexa delicadamente para combinar.

Certifique-se de que todos os ingredientes estejam bem cobertos pelo marinado.

Cubra a tigela e leve à geladeira por pelo menos 30 minutos para permitir que os sabores se combinem e os cogumelos marinem.

Quando estiver pronto para servir, mexa o ceviche de cogumelos Eryngii. Prove e ajuste o tempero, se necessário.

Sirva o ceviche de cogumelos Eryngii gelado, acompanhado de chips de tortilla de milho.

Salada Grega com Cogumelos Eryngii Salteados



INGREDIENTES:

- 200g de cogumelos Eryngii fatiados
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de orégano seco
- 1 colher de chá de tomilho seco
- 1 colher de chá de manjericão seco
- 1 colher de chá de alho em pó
- Sal e pimenta, a gosto
- 2 xícaras de folhas de salada mista
- 1 pepino, cortado em cubos
- 1 pimentão, cortado em cubos
- 1/2 cebola roxa, cortada em fatias finas
- 1 xícara de tomates cereja, cortados ao meio
- 1/2 xícara de azeitonas Kalamata
- 100g de queijo feta, esfarelado
- Fatias de limão, para servir

Molho

- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto
- 1 colher de sopa de suco de limão fresco
- 1 colher de chá de orégano seco
- Sal e pimenta, a gosto



MODO DE PREPARO:

Em uma frigideira grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione os cogumelos Eryngii fatiados e refogue por 5-7 minutos, até começarem a dourar e ficarem macios.

Polvilhe o orégano seco, tomilho seco, manjericão seco, alho em pó, sal e pimenta sobre os cogumelos. Mexa bem para cobrir os cogumelos com as especiarias. Cozinhe por mais 2 minutos para que os sabores se misturem. Retire do fogo e reserve.

Em uma tigela grande de salada, misture as folhas de salada mista, pepino em cubos, pimentão em cubos, cebola roxa fatiada, tomates cereja cortados ao meio e azeitonas Kalamata.

Em uma tigela pequena, misture o azeite, vinagre de vinho tinto, suco de limão fresco, orégano seco, sal e pimenta para fazer o molho.

Despeje o molho sobre os ingredientes da salada e misture delicadamente para cobrir tudo com o molho.

Adicione os cogumelos Eryngii salteados na salada e misture suavemente para distribuí-los uniformemente.

Esfarele o queijo feta sobre a salada.

Sirva a salada grega com cogumelos Eryngii salteados imediatamente, decorada com fatias de limão ao lado.



SERVE 4 PESSOAS

Tacos de “camarão” (Vegano)



INGREDIENTES:

Para o “Camarão”:

- 2 xícaras de cogumelos Eryngii fatiados em tiras finas
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 2 colheres de sopa de tamari ou molho de soja
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1/2 colher de chá de alho em pó
- 1/2 colher de chá de cebola em pó
- 1/4 colher de chá de pimenta-caiena (opcional)

Para os Tacos:

- 8 tortillas de milho pequenas
- 1 xícara de alface picada
- 1 xícara de tomates em cubos
- 1/2 xícara de cebola roxa em cubos
- Folhas de coentro fresco para decorar
- Fatias de limão para servir

Para o Molho:

- 1/2 xícara de maionese vegana
- 2 colheres de sopa de suco de limão fresco
- 1 colher de sopa de coentro fresco picado
- Sal e pimenta a gosto



SERVE 2-4 PESSOAS



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture os cogumelos Eryngii fatiados, azeite de oliva, tamari ou molho de soja, páprica defumada, alho em pó, cebola em pó e pimenta-caiena (se estiver usando).

Misture bem para cobrir os cogumelos com a marinada. Deixe marinar por pelo menos 15 minutos.

Enquanto isso, prepare o molho misturando a maionese vegana, suco de limão, coentro picado, sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture bem e reserve.

Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione os cogumelos marinados à frigideira e refogue por cerca de 5-7 minutos até que os cogumelos fiquem macios e levemente dourados. Retire do fogo.

Aqueça as tortillas de milho em uma frigideira seca ou sobre uma chama aberta até que fiquem macias e maleáveis.

Para montar os tacos, espalhe uma colher de molho em cada tortilla. Cubra com uma porção dos cogumelos refogados, alface picada, tomates em cubos, cebola roxa em cubos e folhas de coentro fresco.

Sirva os tacos veganos de “camarão” com fatias de limão ao lado para espremer sobre os tacos.



Kebab de Cogumelos do Afeganistão



INGREDIENTES:

- 20 cogumelos eryngii frescos
- 16 cebolinhas em conserva
- 1/3 de xícara de vinagre balsâmico
- 1/4 de xícara de manteiga, cortada em cubos
- 2 dentes de alho, picados
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta
- Salsa fresca picada, opcional



MODO DE PREPARO:

Em uma pequena panela, leve 6 xícaras de água para ferver. Adicione as cebolinhas em conserva e cozinhe por 5 minutos. Escorra e enxágue com água fria.

Descasque as cebolinhas.

Em 4 espetos de metal ou de madeira previamente embebidos em água, alterne os cogumelos e as cebolinhas, espetando os cogumelos horizontalmente pelo chapéu.

Em uma tigela própria para micro-ondas, misture o vinagre, a manteiga, o alho, o sal e a pimenta; leve ao micro-ondas, coberto, em potência alta até que a manteiga derreta, de 30 a 45 segundos. Misture bem. Reserve metade da mistura de vinagre para servir. Pincele os espetos com a mistura de vinagre restante.

Grelhe os espetos, cobertos, em fogo médio ou asse na grelha a cerca de 10-12 cm de distância do calor até que os legumes estejam macios, por 10-12 minutos, virando-os ocasionalmente e pincelando com frequência com a mistura de vinagre. Se desejar, polvilhe com salsa e sirva com a mistura de vinagre reservada.



4-8 UNIDADES

Antipasto Italiano com Shitake, Eryngii e Trufas



INGREDIENTES:

- 200g de cogumelos Shitake
- 200g de cogumelos Eryngii
- 2 trufas em conserva fatiadas - opcional
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho, picados
- 1 ramo de alecrim fresco
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino preta moída na hora
- 150g de queijo parmesão em lascas
- Folhas de rúcula para decorar
- Pão ou torradas para servir



MODO DE PREPARO:

Corte os talos dos cogumelos e reserve.

Em uma frigideira grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione o alho picado e o ramo de alecrim. Refogue por alguns minutos para liberar os aromas.

Adicione os cogumelos shitake, eryngii e as trufas na frigideira e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Mexa bem para cobrir os cogumelos com o tempero. Cozinhe os cogumelos por cerca de 8-10 minutos, mexendo ocasionalmente, até ficarem macios e dourados.

Retire os cogumelos do fogo e deixe esfriar por alguns minutos. Em seguida, transfira-os para uma travessa de servir.

Distribua mais um pouco as lascas de trufa sobre os cogumelos. Se você não tiver trufas em conserva, pode usar óleo ou manteiga de trufa para adicionar o sabor. Decore com lascas de queijo parmesão e folhas de rúcula.

Sirva com pães crocantes ou torradas



Strogonoff de Cogumelos



INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 1 cebola amarela, picada finamente
- Sal a gosto
- 680g de cogumelos variados (shitake, portobello, ou champignon de paris), fatiados em pedaços de ¼ de polegada
- 2 ramos de tomilho fresco
- 2 dentes de alho, picados finamente
- ½ xícara de vinho branco
- 1 xícara de caldo de legumes
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 1 + ½ colher de chá de mostarda Dijon
- ½ xícara de creme de leite sem lactose ou vegano
- Pimenta do reino moída a gosto
- Páprica doce, para polvilhar
- Folhas de salsinha picada para decorar
- Arroz branco, batatas assadas ou palha para acompanhar



SERVE 4 PESSOAS



MODO DE PREPARO:

Aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione a cebola picada e uma pitada de sal.

Refogue até que a cebola fique macia e translúcida.

Adicione os cogumelos fatiados à frigideira. Mexa bem para cobrir os cogumelos com o azeite e a cebola. Adicione os ramos de tomilho fresco e o alho picado.

Cozinhe por cerca de 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os cogumelos estejam macios.

Despeje o vinho branco na frigideira e deixe ferver.

Cozinhe por mais 2 minutos para evaporar o álcool. Adicione o caldo de legumes, o molho de soja e a mostarda Dijon à frigideira. Misture bem e deixe ferver.

Reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe por cerca de 10 minutos para apurar os sabores.

Retire os ramos de tomilho da frigideira. Adicione o creme de leite e mexa delicadamente para incorporar ao molho. Tempere com sal e pimenta preta a gosto.

Cozinhe por mais 2-3 minutos, mexendo suavemente, até que o molho esteja bem quente.

Sirva o strogonoff de cogumelos com purê de batatas, macarrão tipo nhoque ou arroz. Polvilhe com páprica doce e salsinha picada antes de servir. Acompanhe com uma salada fresca, se desejar.

Gyoza de Cogumelo



INGREDIENTES:

Recheio:

- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- 1 cebolinha, parte branca e verde clara, picada finamente
- 2 dentes de alho, picados
- 225g de cogumelos Shitake frescos, picados
- 225g de cogumelos Eryngii frescos, picados
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de saquê mirin
- 1 colher de chá de vinagre de arroz
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 colher de chá de amido de milho dissolvido em 2 colheres de sopa de água

Massa:

- 30 discos de massa para gyoza
- Água (para umedecer as bordas da massa)

Molho:

- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de vinagre de arroz
- 1 colher de chá de óleo de gergelim



MODO DE PREPARO:

Em uma frigideira grande, aqueça o óleo de gergelim em fogo médio. Adicione a cebolinha e o alho picados e refogue por cerca de 1 minuto, até ficarem perfumados.

Adicione os cogumelos shitake e Eryngii picados à frigideira e cozinhe por aproximadamente 5 minutos, até que os cogumelos fiquem macios e liberem a água.

Em uma tigela pequena, misture o molho de soja, o saquê mirin, o vinagre de arroz e o açúcar. Despeje essa mistura na frigideira com os cogumelos e mexa bem para incorporar os sabores.

Adicione o amido de milho dissolvido em água à frigideira e continue mexendo até que o líquido engrosse e se torne um pouco pegajoso. Retire do fogo e deixe o recheio esfriar completamente.

Para montar os gyozas, coloque cerca de 1 colher de chá do recheio no centro de cada disco de massa. Umedeça as bordas da massa com água e dobre-a ao meio, pressionando as bordas para selar. Em seguida, faça pequenos franzidos ao longo da borda para criar o formato característico de um gyoza. Repita esse processo até que todos os gyozas estejam prontos.

Em uma frigideira antiaderente grande, aqueça um pouco de óleo em fogo médio-alto. Coloque as gyozas na frigideira e cozinhe até dourarem na parte de baixo, por cerca de 2-3 minutos.

Adicione cerca de 1/4 de xícara de água à frigideira e tampe imediatamente. Cozinhe por mais 4-5 minutos, até que a água evapore e os gyozas estejam cozidos no vapor.

Enquanto as gyozas cozinham, misture os ingredientes do molho de mergulho em uma tigela pequena. Retire as gyozas da frigideira e sirva-os quentes, acompanhados do molho.



30 UNIDADES



Eryngii Coreano Salteado



INGREDIENTES:

- 350g Cogumelos Eryngii cortados em fatias de 0,5 cm
- Óleo de soja ou outro neutro quanto baste para fritar

Marinada/Molho:

- 1 colher de sopa de molho de soja (use tamari para opção sem glúten)
- 1/2 colher de sopa de pasta de misso e 1/2 colher de sopa de molho de pimenta de sua escolha e misturá-los juntos.
- 2 colheres de sopa de mirim ou saquê ou outro vinho de arroz (ver notas)
- 1 1/2 colher de sopa de açúcar (ajuste de acordo com o seu gosto)
- 2 dentes de alho, picados
- 1/2 colher de chá de sementes de gergelim
- 1/2 colher de sopa de óleo de gergelim
- 1 colher de sopa de gochujang (pasta de pimenta coreana) Gochujang: O gochujang é o ingrediente que dá um toque de picância e umami a esse prato. Se você não tiver gochujang, a melhor substituição seria usar pasta de misso e misturá-la com algum molho de pimenta de sua escolha. Você pode começar com 1/2 colher de

Para servir:

- Arroz cozido no vapor
- Pepino em fatias
- Sementes de gergelim para polvilhar
- Cebolinha verde picada para polvilhar



MODO DE PREPARO:

Corte os cogumelos Eryngii em fatias de 0,5 cm de espessura. Se estiver usando cogumelos Eryngii extragrandes, corte-os ao meio antes de fatiá-los em pedaços finos.

Marinada/molho: simplesmente misture todos os ingredientes em uma tigela. Sinta-se à vontade para ajustar o tempero de acordo com o seu gosto.

Despeje a marinada/molho nos cogumelos. Deixe os cogumelos marinarem por pelo menos 20 minutos. Você também pode deixá-los marinando na geladeira durante a noite, mas observe que os cogumelos continuarão a liberar líquido. Não descarte a marinada/molho restante.

Preparo: Aqueça uma frigideira grande de ferro fundido em fogo médio. Minha frigideira de ferro fundido tem cerca de 25 cm de diâmetro. Assim que estiver quente, adicione um pouco de óleo.

Coloque os pedaços de cogumelo marinados um por um e coloque-os na frigideira, deixando-os planos. Deixe os cogumelos sem mexer por 2-3 minutos, ou até ficarem levemente carbonizados, e vire-os para repetir do outro lado. Assim que estiverem levemente carbonizados dos dois lados, remova os cogumelos da frigideira.

Repita o processo com os demais cogumelos. Eu cozinhei meus cogumelos em 3 porções. Assim que todos os cogumelos estiverem levemente dourados, coloque-os de volta na frigideira e despeje a marinada/molho restante. Deixe os cogumelos cozinharem no molho até que ele comece a engrossar e envolva os cogumelos.

Desligue o fogo e sirva os cogumelos com arroz ou outro acompanhamento de sua escolha.



SERVE 4-6 PESSOAS

Sorvete Vegano de Shitake



INGREDIENTES:

- 200g de cogumelos Shitake frescos
 - 1 lata (400ml) de leite de coco
 - 1/2 xícara de leite vegetal (como leite de amêndoas, soja ou aveia)
 - 1/2 xícara de açúcar de coco (ou adoçante de sua preferência)
 - 1 colher de chá de extrato de baunilha
- Pitada de sal



SERVE 4 PESSOAS

Dica: Você pode decorar o sorvete com raspas de chocolate vegano, coco ralado ou pedaços de cogumelo shitake caramelizado para adicionar um toque extra de sabor e textura.



MODO DE PREPARO:

Corte os cogumelos em fatias finas. Em uma panela, aqueça o leite de coco e o leite vegetal em fogo médio. Adicione as fatias de shitake e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, até que os cogumelos fiquem macios.

Retire do fogo e deixe esfriar por alguns minutos. Transfira a mistura de cogumelos e leite para um liquidificador ou processador de alimentos. Bata até obter uma mistura lisa e homogênea.

Adicione o açúcar de coco, o extrato de baunilha e uma pitada de sal. Bata novamente para incorporar todos os ingredientes.

Coloque a mistura em um recipiente adequado para sorvete e leve ao congelador. Deixe congelar por cerca de 4 horas ou até ficar firme.

A cada 30 minutos, durante as primeiras 2 horas de congelamento, retire o recipiente do freezer e mexa o sorvete vigorosamente com um garfo para quebrar os cristais de gelo e obter uma textura mais cremosa.

Após o tempo de congelamento, seu sorvete vegano de shitake está pronto para ser servido! Desfrute dessa sobremesa deliciosa e única.

“Pulled Pork” com Molho Barbecue



INGREDIENTES:

- 4 cogumelos
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem, divididas
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de pimenta-caiena
- 2 dentes de alho picados
- 1/4 de xícara de molho barbecue
- Pão para sanduíche para colocar o pulled pork ou , nachos, saladas, tacos



SERVE 2 PESSOAS



MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Desfiar os cogumelos: Usando dois garfos, desfie os talos e as tampas em pedaços grosseiros. Coloque-os em uma assadeira forrada com papel manteiga.

Assar: Regue com 1 colher de sopa de azeite, páprica, sal, pimenta-caiena e alho. Misture bem para cobrir uniformemente os cogumelos e leve ao forno por 20 minutos, ou até que os cogumelos fiquem levemente crocantes e dourados nas bordas.

Refogar: Aqueça a colher de sopa restante de azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Transfira os cogumelos cozidos para a frigideira e adicione o molho barbecue. Mexa e cozinhe por 3 a 5 minutos, até que a mistura fique espessa e perfumada.

Recheie o sanduíche e sirva.



Shitake Indiano Tikka Masala



INGREDIENTES:

- Arroz basmati, pão naan ou roti para acompanhar

Marinada:

- 350g de cogumelos Shiitake MightyGreens
- 1/2 xícara de iogurte natural ou iogurte vegano sem sabor
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 colher de chá de alho picado
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de coentro em pó
- 1/2 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1/2 colher de chá de pimenta em pó – opcional

Molho tikka masala:

- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 cebola grande, picada
- 2 colheres de chá de alho picado
- 2 colheres de chá de gengibre ralado
- 2 colheres de chá de cominho em pó
- 2 colheres de chá de coentro em pó
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1 colher de chá de páprica em pó
- 1 xícara de molho de tomate
- 1 xícara de creme de leite ou creme vegano
- Sal a gosto
- Coentro picado a gosto para decorar



SERVE 2-4 PESSOAS



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes da marinada. Adicione os cogumelos shitake e misture bem para garantir que estejam completamente cobertos pela marinada. Deixe marinar na geladeira por pelo menos 1 hora (ou durante a noite para obter um sabor mais intenso).

Pré-aqueça o forno a 200°C. Espete os cogumelos marinados em espetinhos de metal ou de madeira previamente embebidos em água para evitar queimaduras. Coloque os espetinhos em uma assadeira forrada com papel alumínio.

Asse os cogumelos no forno por cerca de 15-20 minutos ou até que fiquem levemente dourados.

Enquanto os cogumelos estão assando, aqueça o óleo em uma panela em fogo médio. Adicione a cebola picada e refogue até ficar macia e levemente dourada.

Adicione o alho picado e o gengibre ralado à panela e refogue por mais alguns minutos.

Adicione o cominho em pó, coentro em pó, cúrcuma em pó e páprica em pó à panela. Refogue por mais alguns minutos para liberar os aromas das especiarias.

Adicione o molho de tomate à panela e cozinhe por cerca de 5 minutos, mexendo ocasionalmente.

Despeje o creme de leite na panela e mexa bem. Cozinhe por mais alguns minutos até o molho ficar bem incorporado e cremoso.

Tempere com sal a gosto.

Adicione os cogumelos assados ao molho Tikka Masala e mexa suavemente para cobri-los com o molho.

Cozinhe por mais 5 minutos em fogo baixo para que os sabores se misturem. Retire do fogo e sirva quente, decorado com coentro picado por cima e arroz basmati, pão naan ou roti.

Strudel Alemão de Cogumelos



INGREDIENTES:

Recheio:

- 500g de Shitake fatiados
- 1 cebola finamente picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de manteiga ou azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de chá de tomilho seco
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de pimenta-do-reino
- 1/2 xícara de migalhas de pão
- 1/4 xícara de queijo parmesão ralado - opcional
- 1/4 xícara de salsinha fresca picada

Massa do strudel:

- 6 folhas de massa filo
- 1/4 xícara de manteiga derretida ou azeite de oliva extra virgem



MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 180°C. Forre uma assadeira com papel manteiga. Em uma frigideira grande, aqueça a manteiga ou o azeite em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e refogue até ficarem macios e perfumados.

Adicione os cogumelos fatiados na frigideira e cozinhe até liberarem sua umidade e ficarem macios. Acrescente o tomilho seco, o sal e a pimenta-do-reino. Cozinhe por mais 2-3 minutos e, em seguida, retire do fogo.

Transfira a mistura de cogumelos para uma tigela e deixe esfriar um pouco. Misture as migalhas de pão, o queijo parmesão ralado (se estiver usando) e a salsinha picada. Misture bem para combinar.

Coloque uma folha de massa filo em uma superfície de trabalho limpa e pincele-a com manteiga derretida ou azeite de oliva. Repita esse processo com as demais folhas de massa filo, empilhando-as uma sobre a outra e pincelando cada camada com a manteiga derretida ou o azeite.

Coloque o recheio de cogumelos ao longo de um dos lados longos da massa filo, deixando uma borda ao redor das extremidades. Enrole a massa firmemente em torno do recheio, dobrando as bordas à medida que avança, formando um formato de rolo.

Coloque o strudel de cogumelos com a emenda virada para baixo na assadeira preparada. Pincele a parte superior com mais manteiga derretida ou azeite de oliva.

Asse no forno pré-aquecido por 25-30 minutos, ou até que o strudel esteja dourado e crocante.

Retire do forno e deixe esfriar por alguns minutos antes de cortar. Sirva quente como entrada ou prato principal.



SERVE 4 PESSOAS



Sopa Picante e Azeda com Shitake



INGREDIENTES:

- 450 g de cogumelos Shitake cortados em tiras de 1/4"
- 1 colher de sopa de óleo de semente de uva
- 1 pimenta jalapeño picada
- 1 colher de sopa de gengibre picado
- 1 colher de sopa de alho picado
- 2 maçãs de cebolinha fatiados
- 2 1/2 litros de caldo de frango
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 2 limões
- 1 bloco de tofu sem sabor cortado em cubos
- 2 xícaras de cenoura ralada
- Pimenta-do-reino a gosto



SERVE 2-4 PESSOAS



MODOS DE PREPARO:

Aqueça uma panela grande em fogo médio-alto e adicione o óleo para começar.

Adicione a pimenta jalapeño, o alho, a cebolinha e o gengibre na panela, refogando por cerca de um minuto.

Misture os cogumelos e deixe cozinhar até ficarem macios, por mais dois minutos.

Adicione o molho de soja e o caldo de frango.

Deixe ferver e reduza o fogo, cozinhando por cerca de cinco minutos.

Esprema o suco dos limões frescos na panela.

Por fim, adicione a cenoura ralada e o tofu, cozinhando até que o tofu esteja aquecido.

Sirva a sopa com pimenta-do-reino moída por cima e decore com raspas de limão e cebolinha restante.

Espaguete de legumes com bolonhesa de cogumelos com berinjela



INGREDIENTES:

- 3 potes Espaguete de legumes variados (abobrinha, chuchu e cenoura) do QUASI PRONTO ou espaguete de palmito
- Fio de azeite extra virgem
- Queijo parmesão ralado na hora a gosto

Bolonhesa:

- 2 xícaras de molho de tomate pelatti
- Folhas de manjeriço a gosto
- 1 bandeja de cogumelos frescos (paris, shitake, Portobello)
- 1 berinjela pequena cortada em cubinhos sem casca
- 1/2 cebola picadinha
- 5 dentes de alho picadinhos
- Fio de azeite extra virgem
- Sal marinho e pimenta do reino a gosto
- Folhas de manjeriço a gosto



MODOS DE PREPARO:

Em uma frigideira anti aderente, coloque o azeite e deixe aquecer. Após, coloque os espaguetes e salteie rapidamente para que fiquem firmes porém macios.

Tempere com sal, desligue e retire da panela.

Bolonhesa:
em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola.

Em seguida, coloque o alho e deixe dourar. Retire o refogado e reserve. Na mesma panela, adicione os cogumelos e com fogo médio-alto, deixe dourar e adicione a berinjela e cubinhos.

Assim que estiverem dourados, tempere com sal e junte o refogado. Misture bem e leve isso tudo ao processador (não pode ser liquidificador) e processe até ficar picadinho.

Em seguida, transfira de volta para a panela e adicione o molho de tomate, as folhas de manjeriço e ajuste o sal. Misture bem, deixe encorpar, prove e ajuste os sabores. Reserve.

Montagem: coloque o espaguete em um prato, o bolonhesa ao centro e finalize com o queijo e o manjeriço.

Esfiha Libanesa de Cogumelos



INGREDIENTES:

Massa:

- 3 xícaras de farinha de trigo ou mix sem glúten
- 1 colher de chá de fermento biológico seco
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de água morna
- 1/4 xícara de azeite de oliva
- Papel manteiga

Recheio:

- 250g de cogumelos shiitake picados
- 1 cebola média, finamente picada
- 2 dentes de alho, picados
- 2 colheres de sopa de salsa fresca picada
- 2 colheres de chá de sumac - opcional
- 2 colheres de chá de suco de limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto



APROX. 10 UNIDADES



MODO DE PREPARO:

Em uma tigela grande, misture a farinha, o fermento, o açúcar e o sal. Faça um buraco no centro e adicione a água morna e o azeite de oliva.

Misture bem até formar uma massa macia e elástica. Cubra a tigela com um pano e deixe a massa descansar por cerca de 1 hora, até dobrar de tamanho.

Enquanto a massa descansa, prepare o recheio. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola e o alho, e refogue até ficarem macios e levemente dourados.

Adicione os cogumelos shiitake picados à frigideira e cozinhe por alguns minutos, até ficarem macios. Tempere com sal, pimenta, suco de limão e sumac (se estiver usando).

Misture bem e retire do fogo. Deixe o recheio esfriar completamente.

Pré-aqueça o forno a 200°C. Forre uma assadeira com papel manteiga.

Divida a massa em pequenas porções e, em uma superfície enfarinhada, abra cada porção em forma redonda e fina, com cerca de 10 cm de diâmetro.

Coloque uma colher de chá do recheio de cogumelos no centro de cada disco de massa. Dobre as bordas da massa sobre o recheio, formando uma forma oval.

Coloque as esfihas na assadeira preparada e leve ao forno pré-aquecido por cerca de 15-20 minutos, ou até que fiquem douradas e crocantes.

Retire do forno e deixe esfriar por alguns minutos antes de servir.

As esfihas podem ser servidas quentes ou em temperatura ambiente, como aperitivo ou lanche.



Strogonoff de cogumelos com arroz de brócolis e couve flor



INGREDIENTES:

Strogonoff

- 1 bandeja de cogumelos frescos e fatiados (paris, shitake ou Portobello)
- 1 xícara de molho de tomate (passata)
- 1 colher de sopa de mostarda djon
- ½ cebola picadinha
- 3 dentes de alho picadinhos
- Sal marinho e pimenta do reino a gosto
- Azeite extra virem a gosto

Arroz de brócolis ou couve flor

- 1 pote de arroz de brócolis QUASI PRONTO
- 1 pote de arroz de couve flor QUASI PRONTO
- ½ cebola picadinha
- 4 dentes de alho picadinhos
- Sal marinho a gosto
- Azeite extra virem a gosto

Creme de leite de castanha de caju

- 100g de castanha de caju crua e sem sal
- 300ml de água fervente



MODO DE PREPARO:

Arroz:

Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola. Após, coloque o alho e deixe dourar. Tampe a panela e com o fogo médio baixo, deixe cozinhar, mexendo sempre. Após, 5 minutos, desligue, tempere com sal e reserve.

Strogonoff:

Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola. Após, coloque o alho e deixe dourar. Retire da panela e reserve. Ainda na mesma panela, coloque os cogumelos fatiados e com o fogo médio alto, deixe ficar dourados. Em seguida, volte com o refogado, coloque o molho de tomate, a mostarda e o creme de leite de castanha de caju. Misture bem, deixe apurar os sabores e desligue.

Montagem:

Sirva o strogonoff com o arroz de brócolis e couve flor.

Salpicão de legumes com maionese de macadâmia e mix de frutas secas com castanhas



INGREDIENTES:

- 2 potes de salpicão de legumes QUASI PRONTO
- Salsinha e cebolinha picadinha a gosto
- Batata palha a gosto para finalizar

Maionese de macadâmia:

- 150g de macadâmia ou castanha de caju crua e sem sal
- 300ml de água fervente
- ½ xícara de azeite extra virgem
- 1 colher de sopa de mostarda djon
- 2 dentes de alho sem miolo
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- Sal marinho a gosto

Granola salgada:

- ½ pote de mix de frutas secas e nuts FRUTTORO
- 2 colheres de sopa de tempero lemon pepper
- Fio de azeite extra virgem



MODO DE PREPARO:

Maionese:

coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata bem em alta velocidade por 5 minutos ou até obter um molho liso e homogêneo. Prove e ajuste os sabores. Reserve.

Granola salgada:

coloque todos os ingredientes em uma frigideira anti aderente e deixe tostar. Retire e espere esfriar para usar.

Montagem:

coloque o salpicão em uma tigela, adicione as ervas e o mix de nuts e frutas secas. Junte a maionese e misture bem. Finalize com a batata palha.

Charuto recheado de legumes, cogumelos e nirá



INGREDIENTES:

- 1 maço de couve mineira sem o talo
- 1 acelga desfolhada
- 1 pote pequeno de mix de cenoura e beterraba do QUASI PRONTO
- 10 unid de nirá picadinhas
- 400g de cogumelos shimeji ou berinjela em cubinhos sem casca
- ½ cebola roxa cortada em tiras finas
- Salsinha, coentro e cebolinha picadinhos a gosto
- 1/3 xícara de molho shoyu
- Fio de óleo de gergelim torrado
- Sementes de gergelim branco e preto para finalizar
- Fio de azeite extra virgem
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- Água fervente qb
- Água gelada e com gelo qb
- Papel toalha



MODO DE PREPARO:

Em uma panela com água fervente, coloque as folhas de couve sem o talo e as folhas de acelga. Deixe cozinhar rapidamente por 2 minutos no máximo ou até que fiquem maleáveis. Retire imediatamente e coloque as folhas na água gelada e deixe esfriar. Após, retire e seque as folhas muito bem. Reserve.

Em uma panela, coloque o azeite, adicione os cogumelos e deixe dourar. Após, coloque o nirá, a cenoura com beterraba, as ervas e refogue rapidamente. Em seguida, coloque o molho shoyu com amido dissolvido, óleo de gergelim torrado, mexa bem e rápido. Assim que engrossar, desligue o fogo, e ajuste os sabores. Reserve.

Montagem:

Pegue uma folha e coloque um pouco do recheio na ponta. Com cuidado, enrole apertando bem e acomode em uma travessa. Repita o processo até terminar. Finalize com mais shoyu, óleo de gergelim torrado, ervas e sementes de gergelim.

Croquete de cogumelos com maionese de inhame com alho e ervas



INGREDIENTES:

- Croquete**
- 400g de cogumelos frescos limpos e fatiados (shitake, paris ou Portobello)
 - ½ cebola picadinha
 - 5 dentes de alho picadinhos
 - ½ xícara de farelo de aveia
 - ½ xícara de molho shoyu ou um pouco mais se necessário
 - Ervas frescas (cebolinha ou salsinha) picadas a gosto
 - Sal e pimenta do reino a gosto
 - Páprica defumada a gosto
 - Fio de azeite extra virgem

Maionese

- 200g de inhame descascado
- 4 dentes de alho sem o miolo
- 1 maço de coentro
- Sumo de 1 limão tahiti
- 1 colher de sopa de tapioca ou polvilho doce
- ½ xícara de azeite extra virgem
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Papel alumínio



MODO DE PREPARO:

Croquete:

Pré aqueça o forno à 180 graus. Em uma frigideira anti aderente, aqueça o azeite e coloque a cebola. Assim que dourar, coloque o alho e deixe dourar. Retire e reserve.

Após, coloque os cogumelos e salteie até que fiquem dourados, em seguida, transfira o refogado e os cogumelos para um liquidificador. Adicione o molho shoyu e bata até obter um creme. Coloque mais shoyu caso necessário para ajudar a girar. Retire e transfira para uma tigela. Adicione o farelo de aveia, os temperos, prove e ajuste os sabores. A textura deve ser modelável. Unte as mãos com azeite e faça croquetes. Coloque em um tabuleiro untado e asse por 20 minutos à 180 graus ou até dourar.

Maionese:

Cozinhe o inhame em água com pitada de sal até que fique macio (reserve um pouco da água do cozimento). Em seguida, coloque o inhame no liquidificador com o alho, todos os ingredientes e bata colocando um pouco da água do cozimento aos poucos até dar textura de maionese. Prove e ajuste os sabores.

Montagem:

Em um prato, acomode os croquetes e a maionese em um pote no centro. Sirva em seguida.

Bobó aipim de cogumelos com farofinha de castanhas com coco



INGREDIENTES:

Bobó:

- 200g de aipim cozido com um pouco de sal

- 1 pote de mix de pimentões fatiados

QUASI PRONTO

- ½ cebola de cebola picadinha
- 4 dentes de alho picadinhos
- 1 maço de coentro picadinho
- 3 colheres de sopa de azeite de dendê
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 colher de sopa de pimenta dedo de moça sem sementes picadinha
- 1 bandeja de cogumelos shitake limpos e fatiados
- Azeite extra virgem a gosto
- Leite de coco caseiro*

Farofa de castanhas com coco:

- 1 pote de castanha de caju crua e sem sal

FRUTTORO (bater no liquidificador até virar uma farinha)

- ½ cebola de cebola picadinha
- 4 dentes de alho picadinhos
- 1 colher de sopa de cúrcuma em pó
- Sal marino a gosto
- Fio de azeite extra virem
- Bagaço do coco seco*

Leite de coco caseiro

- 1 pote de coco seco em pedaços

QUASI PRONTO

- 2 xícaras de água morna



MODO DE PREPARO:

Leite de coco:

Coloque o coco seco no liquidificador com a água morna e bata bem em alta velocidade por 2 minutos. Após, coe bem e reserve o bagaço do leite.

Farofa:

Em uma frigideira, coloque o azeite, doure a cebola e em seguida o alho. Coloque a cúrcuma e a farinha de castanhas e o bagaço do leite de coco. Ajuste o sal e mexa até que fique dourada e crocante. Retire e reserve.

Bobó:

aqueça uma panela com azeite de dendê, doure a cebola com os pimentões. Assim que dourarem, coloque o alho, a pimenta e as folhas de coentro e deixe dourar. Retire da panela e reserve. Na mesma panela, coloque o azeite e salteie os cogumelos até dourarem. Tempere com sal e reserve dentro da panela.

Finalização:

Em um liquidificador, coloque o aipim, o leite de coco e o refogado. Bata bem tudo até obter um creme liso e homogêneo. Prove e ajuste os sabores, volte o bobó para a panela com os cogumelos, deixe apurar os sabores.

Montagem:

Sirva o bobó com a farofa





Caldo verde de batata doce com bacon de shitake



INGREDIENTES:

Caldo:

- 300g de batata doce sem casca cortada em cubos QUASI PRONTO
- 4 dentes de alho picadinhos
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 pct de caldo de legumes QUASI PRONTO
- 1 bandeja de couve mineira fatiada QUASI PRONTO
- Fio de azeite extra virgem a gosto

Bacon de shitake:

- 1 bandeja de shitake (fatiar finamente) ou outro cogumelo
- Azeite extra virem
- Sal marinho e pimenta do reino a gosto
- Páprica defumada a gosto



MODO DE PREPARO:

Pré aqueça o forno à 180 graus.

Bacon de shitake:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes e coloque em um tabuleiro e asse até que fique sequinho e crocante. Mexa eventualmente e retire do forno.

Caldo de legumes:

Coloque os ingredientes do caldo de legumes em uma panela com 2l de água e deixe apurar o sabor com o fogo médio-baixo por 30 minutos. Separe os ingredientes do caldo.

Creme:

cozinhe a batata doce no caldo de legumes com a cúrcuma e sal até ficar macia. Em uma frigideira, aqueça o azeite e doure o alho. Coloque a batata cozida, o alho refogado e coloque o caldo do cozimento aos poucos até virar um creme liso e homogêneo. Volte o creme para a panela, adicione a couve, misture bem, prove e ajuste os sabores.

Finalização:

Coloque o creme na tigela e finalize com o bacon de shitake.

