



fungueria®

Simple no preparo, sofisticado no Sabor



Receitas

COM COGUMELOS





fungueria®

Simples no preparo, sofisticado no Sabor

Quem somos

Movidos pela paixão por alimentação saudável e por um mundo mais sustentável, cultivamos cogumelos frescos em Campo Grande (MS), desde 2020.

Da qualidade do insumo ao manejo, garantimos que os nossos cogumelos atendam aos padrões mais exigentes do mercado.



Vergilio Mann, sócio-proprietário.

Bom apetite!

«Este livro de receitas é um convite especial para você, nosso cliente, botar a mão na massa, junto da família e amigos, e assim, degustar o melhor da vida com os nossos deliciosos cogumelos, que são uma verdadeira iguaria da natureza!»

Família Fungueria



Considerados super alimentos, os cogumelos são fontes de proteína, vitaminas e minerais, baixo em gorduras, sem glúten e cheios de sabor.

Além de super nutritivos, são versáteis, fáceis de preparar e valorizam qualquer receita.

Como limpar cogumelos

HIGIENIZAÇÃO

Evite deixá-los de molho, ou lavar em água corrente, pois os cogumelos são como esponjas e absorvem a água, perdendo textura e sabor.

Para limpar os cogumelos, use papel toalha e pano úmido.

Para sujeiras mais difíceis, use escova macia ou pincel. Você também pode descascar a camada externa.



Champignon de Paris

O cogumelo Paris é mais resistente, e você pode usar um pano úmido, ou descascar a camada externa.



Shiitake

Com uma textura um pouco mais firme, remova a haste e limpe com um pincel, uma escova de cerdas macias, ou pano úmido.



Portobello

O Portobello costuma ter mais resíduos. Você pode usar um pano úmido ou descascar a camada externa.



Shimeji

O Shimeji é delicado e requer um toque suave. Primeiro, separe-os do cacho. Use papel toalha úmido ou um pincel para remover resíduos.



Validade e conservação

Validade: 10 dias na geladeira, sob temperatura de 2° a 7°C.

Para manter a textura e o sabor por mais tempo, você pode congelar os cogumelos limpos, selados, e bem embalados por até 3 meses.

Para selar, use um fio de azeite ou manteiga em frigideira bem quente, e mexa delicadamente por uns 3 minutos.





Entradas

1. Shimeji na Manteiga (Culinária Oriental)....7
2. Shimeji Salteado (para recheios).....9
3. Omelete de Cogumelos.....11
4. Espetinho de Shimeji e Bacon.....13
5. Quiche de Alho Poró e Cogumelos.....15
6. Creme de Cogumelos.....17
7. Portobello Recheado.....19




Pratos Principais

- | | | |
|------------|---|----|
| 8. | Macarrão ao Alho e Óleo com Shiitake..... | 21 |
| 9. | Espaguete ao Pesto com Shimeji..... | 23 |
| 10. | Ragu de Cogumelos com Polenta..... | 25 |
| 11. | Hambúrguer de Cogumelos..... | 27 |
| 12. | Estrogonofe de Cogumelos..... | 29 |
| 13. | Risoto de Cogumelos..... | 31 |
| 14. | Steak Diane | 33 |
| 15. | Beef Wellington..... | 35 |



 Fácil

 20min

 2 porções

Shimeji na Manteiga

(Culinária Oriental)

INGREDIENTES

- 200g de shimeji Fungueria®
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de saquê culinário
- 4 colheres (sopa) de shoyu
- 1/2 colher (sopa) de manteiga
- Cebolinha a gosto



MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira sele o shimeji limpo despetalado no azeite.
2. Acrescente o saquê e deixe reduzir por uns 4 minutos.
3. Finalize com o shoyu e a manteiga.
4. Desligue o fogo e acrescente a cebolinha.
5. Sirva quente!



 Fácil 20 min 4 porções

Shimeji Salteado

(para recheios)

INGREDIENTES

400g de Shimeji Fungueria®
2 dentes de alho amassados
3 colheres (sopa) de manteiga
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Cebolinha opcional



MODO DE PREPARO

1. Separe o shimeji limpo dos cachos.
2. Numa frigideira grossa coloque a manteiga, o alho e adicione o shimeji.
3. Acrescente os temperos e mexa levemente por 4 minutos.
4. Desligue o fogo e acrescente a cebolinha (opcional).
5. Você pode fatiar o pão baguete, ou pão italiano, adicionar tipos de queijo diversos e cream cheese para rechear massas, panquecas, escondidinho de batata ou mandioca, e também para rechear massa de pastel. Use a criatividade e eleve o sabor de suas receitas!



 Fácil 15 min 1 porção

Omelete de Cogumelos

INGREDIENTES

- 75g de cogumelos Fungueria®
- 2 ovos
- 1 ramo de salsa
- 1/2 colher de chá de azeite
- 25 gramas de queijo creme light
- 2 dentes de alho
- 1/2 colher de café de pimenta-preta
- 1/2 colher de café de noz-moscada
- 1 colher de chá de orégano
- Sal a gosto



MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira, refogue os cogumelos frescos laminados com um fio de azeite e os dentes de alho. Reserve assim que ficar pronto.

2. Enquanto isso, bata os ovos com um garfo em uma tigela.

3. Tempere os ovos com salsa picada, pimenta-preta, noz-moscada e uma pitada de sal.

4. Coloque os ovos em uma frigideira pré-aquecida.

5. Mantenha em temperatura média baixa.

6. Retire a omelete e espalhe o queijo creme light.

7. Acrescente os cogumelos salteados. Tempere com orégano e pronto. Bom apetite.



 Fácil 1h 1 porção

Espetinho de Shimeji e Bacon

INGREDIENTES

200g de Shimeji Fungueria®

120g de bacon fatiado fino

1 fio de azeite

Sal e pimenta-do-reino a gosto



MODO DE PREPARO

1. Numa tábua, abra as fatias de bacon finas e enrole de 5 a 8 pétalas de shimeji no bacon e prenda com um palito.

2. Na churrasqueira ou numa frigideira grossa quente, adicione um fio de azeite e coloque os espetinhos separados e não mexa até estarem dourados por baixo.

3. Vire os espetinhos para grelhar todos os lados até ficarem dourados.

4. Sirva quentinho, com batatas grelhadas (opcional).



 Fácil 1h 1 porção

Quiche de Alho Poró e Cogumelos

INGREDIENTES

PARA O RECHEIO

300g de Cogumelos Fungueria®

1 talo de alho poró

100g de mussarela ralada

400g de creme de leite

4 ovos

Sal e pimenta a gosto

PARA A MASSA

300g de farinha

180g de manteiga

1 ovo

1 pitada de sal



MODO DE PREPARO

MASSA

1. Corte a manteiga gelada em cubos e misture com a farinha.
2. Depois junte o ovo e a pitada de sal.
3. Misture e deixe a massa descansar por 15 minutos.
4. Abra a massa sobre a forma de torta e faça furinhos com um garfo.
5. Coloque para gelar.
6. Depois de gelada, asse a massa em forno médio: 200°C por 15 minutos.

RECHEIO

1. Depois de limpos, pique o shiitake, o champignon Paris e o alho poró em fatias finas.
2. Numa tigela, misture o shiitake, o champignon Paris, o alho poró e a mussarela.
3. Depois, misture e bata com um garfo, o creme de leite, ovos, sal e pimenta. Acrescente os cogumelos e o alho poró.
4. Coloque o creme sobre a massa e asse em forno baixo a 160°C por 40 minutos. Sirva quente.





Fácil



40 minutos



2 porções

Creme de Cogumelos

INGREDIENTES

250g de Champignon Paris Fungueria®

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

1½ colher (sopa) de manteiga

1½ xícara (chá) de caldo de carne caseiro

1 xícara (chá) de creme de leite fresco

Noz-moscada ralada na hora a gosto

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Cheiro verde a gosto



MODO DE PREPARO

- 1.** Corte os cogumelos limpos em fatias finas.
 - 2.** Numa panela média com a manteiga ao fogo médio, junte os cogumelos e deixe dourar por 10 minutos. Reserve numa tigela 1 colher (sopa) das fatias de cogumelo dourados para decorar a sopa.
 - 3.** Junte a cebola e o alho, tempere com sal e refogue por 2 minutos. Regue com o caldo de carne, pimenta-do-reino e noz-moscada. Quando ferver, diminua o fogo e cozinhe por mais 5 minutos.
 - 4.** Transfira o creme para o liquidificador e bata até ficar liso.
 - 5.** Volte a sopa para a panela, misture o creme de leite e leve ao fogo médio, apenas para aquecer. Sirva a seguir com as fatias de cogumelo douradas e cheiro verde a gosto.
- OBS: Fica delicioso com uma fatia de pão bem douradinho.

 Fácil 1h 4 porções

Portobello Recheado

INGREDIENTES

BACON E PARMESÃO

400g de Portobello Fungueria®

1 xícara de cream cheese

100g bacon

1 xícara de queijo parmesão

Pimenta-do-reino a gosto

QUEIJO GOUDA, GORGONZOLA E MANJERICÃO

400g de Portobello Fungueria®

150g queijo gouda (ou prato)

70g queijo gorgonzola

1 xícara de tomate picado

1 xícara de azeitona preta fatiada

Manjericão fresco

Sal e pimenta a gosto



MODO DE PREPARO

BACON E PARMESÃO

1. Corte o bacon em cubinhos pequenos, frite-os até ficarem bem torrinhos e crocantes. Reserve sobre papel toalha para secar.

2. Numa tigela misture o cream cheese, o parmesão ralado grosso e o bacon, e misture bem até virar uma pasta.

3. Recheie os cogumelos sem as hastes sobre uma assadeira e leve ao forno a 200° por 30 minutos. Sirva quente.

QUEIJO GOUDA, GORGONZOLA E MANJERICÃO

1. Corte o tomate e o queijo gorgonzola em cubinhos pequenos e reserve.

2. Numa tigela misture o queijo gouda ralado, o tomate, as fatias de azeitona e misture bem.

3. Recheie os cogumelos limpos, sem as hastes, com a mistura e salpique por último os cubos de gorgonzola. Leve para assar no forno a 200° por 30 minutos. Sirva quente.





Fácil



30 minutos



Até 4 porções



Vegana

Macarrão ao Alho e Óleo com Shiitake

INGREDIENTES

- 400g de Shiitake Fungueria®
- 500g de macarrão espaguete
- 2 colheres (sopa) de sal
- 5 dentes de alho grandes
- 3 colheres (chá) de azeite
- 1 pimenta dedo-de-moça inteira
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



MODO DE PREPARO

1. Numa panela grande, ferva 5 litros de água e 2 colheres (sopa) de sal. Leve ao fogo alto e cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem.

2. Descasque os dentes de alho e corte em lascas ou em fatias finas. Leve uma frigideira ao fogo médio, acrescente o azeite e espere aquecer.

3. Na frigideira em fogo médio, adicione a pimenta inteira e as lascas de alho. Quando começar a dourar, retire o alho e reserve para não queimar. Reserve o azeite. Na mesma panela doure o shiitake por 4 minutos.

4. Reserve duas conchas da água do cozimento do macarrão. Escorra e transfira o macarrão para a panela em fogo alto com o azeite reservado, o shiitake, as duas conchas da água do cozimento e misture bem, delicadamente, até reduzir, sem grudar.

5. Desligue o fogo, junte a metade das lascas de alho e misture. Transfira o macarrão para uma travessa e salpique com o restante do alho. Sirva imediatamente.



 Fácil 30 minutos 2 porções Vegana

Espaguete ao Pesto com Shimeji

INGREDIENTES

- 400g de Shimeji Fungueria®
- 250g de macarrão espaguete
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 2 xícaras (chá) de manjeriçao fresco
- ½ xícara (chá) de nozes (ou pinoli)
- 2 dentes de alho
- 1½ xícara (chá) de azeite
- Sal a gosto



MODO DE PREPARO

1. Sele o shimeji despetalado no azeite por 4 minutos, com uma pitada de sal. Reserve.

2. Lave bem as folhas de manjeriço. No processador, ou liquidificador, bata primeiro o azeite com as nozes, os dentes de alho até triturar. Junte as folhas de manjeriço e termine de bater o molho, até que fiquem pedaços das folhas maiores.

3. Cozinhe o macarrão em água com sal, al dente, conforme instruções da embalagem. Escorra e imediatamente volte o macarrão para a panela do cozimento, e misture o molho pesto em fogo desligado. O molho pesto não pode ir ao fogo.

4. Sirva imediatamente com o shimeji selado aquecido por cima e folhas frescas de manjeriço para decorar e realçar sabor!



 Fácil 1 h Até 4 porções

Ragu de Cogumelos com Polenta

INGREDIENTES

RAGU

- 200g de Shiitake Fungueria®
- 200g de Shimeji Fungueria®
- 200g de Champignon Paris Fungueria®
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 1/2 de xícara (chá) de vinho tinto seco
- 3 colheres (sopa) de salsinha picada

POLENTA

- 2 xícaras (chá) de fubá
- 2 litros de água
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 50g de queijo parmesão ralado
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

POLENTA

1. Numa panela grande, coloque a água e quando ferver, adicione o sal e o fubá aos poucos, em fio constante, mexendo com um batedor de arame, em fogo médio.

Deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, mexendo com uma colher de pau. A polenta estará pronta quando se desprender da panela. Acrescente o queijo parmesão ralado e a manteiga. Misture até derreter.

RAGU

1. Numa tábua, despreze as pontas dos talos e fatie os cogumelos já limpos com pano úmido, em lâminas não muito finas.

2. Refogue a cebola e o alho na manteiga por uns 3 minutos. Acrescente os cogumelos e aumente o fogo. Mexa bem e quando secar, adicione o vinho.

Quando evaporar, junte o creme de leite fresco e o sal e deixe cozinhar por 5 minutos. Desligue o fogo e salpique com a metade da salsinha.

Num prato fundo, coloque um pouco de polenta quente, acrescente o ragu e polvilhe com a salsinha restante. Sirva imediatamente.



 Fácil 1,5h 6 porções

Hambúrguer de Cogumelos

INGREDIENTES

200g de Shimeji Fungueria®

200g de Shiitake Fungueria®

2 dentes de alho

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

2 ovos

1 cebola

Farelo de aveia a gosto




Cebolinha a gosto



MODO DE PREPARO

- 1.** Coloque os cogumelos limpos no processador com alho, sal e pimenta-do-reino.
- 2.** Dê algumas pulsadas para manter uns pedaços maiores.
- 3.** Transfira para um recipiente e adicione os ovos, a cebola picada, aveia, cebolinha e misture.
- 4.** Formate os hambúrgueres no tamanho que desejar e frite-o com um fio de azeite numa frigideira grossa bem quente. Não vire até estarem dourados e soltando facilmente.
- 5.** Também pode ser assado na air fryer e na churrasqueira.



 Moderado  1,5h  Até 4 porções

Estrogonofe de Cogumelos

INGREDIENTES

- 400g de cogumelos Fungueria® (Paris, Portobello e Shiitake)
- 100g de palmito de pupunha
- 100g de tomate maduro sem pele e sem sementes batido
- 1 xícara de creme de leite fresco
- 1 cebola roxa média picada fino
- 100ml de vinho branco
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de molho inglês
- 1 colher (sopa) de mostarda dijon
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1.** Corte os cogumelos em quartos. Corte o palmito de pupunha em fatias grossas. Retire a pele, as sementes e bata os tomates até formar um suco.
- 2.** Leve uma frigideira grande ao fogo médio para aquecer. Coloque o azeite, adicione a cebola e refogue até ficar transparente.
- 3.** Acrescente o palmito, abaixe o fogo e refogue por um minuto – cuidado para não cozinhar demais, a ideia é preservar a textura. Acrescente os cogumelos e misture bem até secar.
- 4.** Regue com o vinho branco e deixe evaporar o álcool. Junte o tomate batido, o molho inglês e a mostarda, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 5 minutos, misturando com uma colher de baixo para cima, levemente, para que não amasse os cogumelos e o palmito.
- 5.** Adicione o creme de leite e misture bem. Deixe cozinhar até começar a ferver e o caldo engrossar. Sirva a seguir.



 Moderado 1,5h Até 4 porções

Risoto de Cogumelos

INGREDIENTES

PARA O RISOTO

3 xícaras (chá) de arroz para risoto
200g de Shiitake Fungueria®
200g de Shimeji Fungueria®
200g de Champignon Paris Fungueria®
9 xícaras (chá) do caldo de legumes
1 cebola
2 colheres (sopa) de azeite
1½ xícara (chá) de vinho branco
¼ de xícara (chá) de salsinha
1 dente de alho
Sal e pimenta-do-reino a gosto

PARA O CALDO

2 cenouras
2 talos de salsão e folhas
1 cebola grande
3 litros de água
2 folhas de louro
3 cravos-da-índia
Sal e pimenta a gosto



MODO DE PREPARO

CALDO

1. Lave bem todos os legumes. Corte a cenoura em fatias grossas, e a cebola e o salsão em pedaços médios.

2. Numa panela, junte os legumes, as folhas de salsão e os temperos. Coloque a água e leve ao fogo alto.

Quando ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos.

3. Desligue o fogo e, com uma peneira fina, coe o caldo. Reserve.

RISOTO

1. Separe o shimeji do cacho e corte o champignon Paris e o shiitake em fatias.

2. Numa panela grande bem quente coloque uma colher de azeite e os cogumelos. Junte o alho picado e espere dourar, coloque a salsinha, sal e a pimenta-do-reino. Reserve.

3. Na panela que refogou os cogumelos, coloque o azeite, a cebola picada, tempere com sal e leve ao fogo baixo.


Refogue a cebola até ficar transparente, aumente o fogo. Coloque o arroz e refogue por uns 2 minutos. Coloque o vinho e mexa vigorosamente até evaporar.

4. Adicione o caldo aos poucos, mexendo o arroz de forma uniforme e adicione os cogumelos. Adicione caldo até dar o ponto do risoto. Ele deve ficar úmido e durinho no meio. Acerte o tempero e sirva imediatamente.



 Moderado

 1 hora

 6 porções

Steak Diane

INGREDIENTES

400g de Cogumelos Portobello ou Paris Fungueria®

1kg de filé mignon cortado em bifés

1 cebola roxa cortada em pétalas

1 dente de alho grande picadinho

1 colher (sopa) manteiga

2 colheres (sopa) molho inglês

2 colheres (sopa) mostarda de Dijon

1 xícara de creme leite fresco

1/4 xícara de conhaque

Salsinha picada

Sal e pimenta do reino



MODO DE PREPARO

1. Fatie os cogumelos já limpos com papel toalha e reserve.

2. Corte os bifés com 3cm grossura. Passe o rolo de abrir massa em cima de cada bife para abrir e tempere com sal e pimenta.

3. Regue a frigideira (já super quente) com um fio de azeite e coloque 4 bifés de cada vez. Frite por 2 minutos de cada lado. Retirar da frigideira e reserve em uma assadeira.

4. Na mesma frigideira refogue a cebola até ficar transparente. Adicione os cogumelos, a manteiga e o alho.

5. Quando estiver seco, é hora de flambar com o conhaque. Depois que o álcool evaporar, adicione o molho inglês e mostarda. Adicione por último o creme de leite fresco e ajuste com sal e pimenta.

6. Volte os bifés com o caldo que se formou para a panela. Coloque no prato de servir e polvilhe com a salsinha picada.

OBS.: Você pode substituir o conhaque por vinho branco e outros tipos de corte de carne como contra filé e alcatra.



 Difícil 3h 6 porções

Beef Wellington

INGREDIENTES

- 1 peça de filé mignon limpo (aprox. 1 kg)
- 1 pacote de massa folhada (descongelada na geladeira)
- 400g de cogumelos Fungueria® (Paris, Shiitake, Portobello)
- 10 a 12 fatias de presunto cru (tipo Parma ou serrano)
- 2 colheres (sopa) de mostarda Dijon
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 ovo (para pincelar)
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- Tomilho fresco a gosto
- Farinha de trigo (para polvilhar)

MODO DE PREPARO

FILÉ

1. Em fogo alto sele o filé temperado generosamente com sal e pimenta, de todos os lados (inclusive as pontas). Leve à frigideira grossa bem quente, e o filé em temperatura ambiente para não perder o sumo.

2. Retire o filé e, ainda quente, pincele a mostarda Dijon por toda a superfície. Deixe esfriar completamente na geladeira (isso evita que a massa folhada fique molhada).

DUXELLES

(Pasta de Cogumelos)

1. Na faca ou no processador, pique os cogumelos com alho e tomilho até formar uma pasta grossa.

2. Refogue essa mistura na frigideira da carne, em fogo médio, até que toda a água evapore completamente. Deixe esfriar.



MONTAGEM

1. Em uma superfície lisa enfarinhada, abra a massa folhada, faça uma cama com as fatias de presunto cru e espalhe a pasta de cogumelos fria (duxelles) sobre o presunto.

2. Coloque o filé frio no centro e, com a ajuda de um plástico filme, enrole a carne no presunto e cogumelos, apertando bem.

3. Envolve essa "bomba" com a massa folhada, fechando bem as pontas e retirando o excesso.





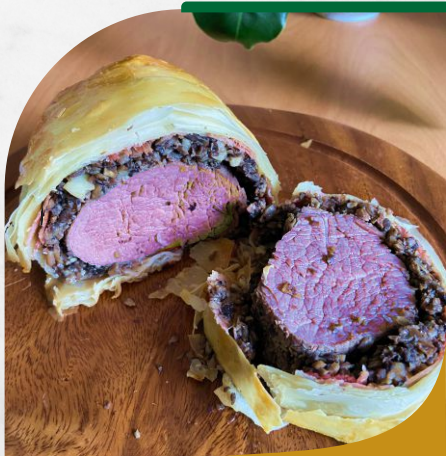
FINALIZAÇÃO E FORNO

1. Pincele com o ovo batido. Faça cortes decorativos na massa com uma faca (sem atravessar).

2. Leve à geladeira por 40 minutos para firmar a massa (dica de ouro para o folhado crescer).

3. Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 25-35 minutos, ou até a massa estar dourada.

4. Deixe descansar por 10 minutos antes de cortar. Sirva com batatas e legumes (opcional).







fungueria®



@fungueria



67 99205-8215



fungueria.com.br

DESIGN GRÁFICO E EDITORAÇÃO

Malu Corrêa Vinha

@malupcorrea