

Hortifruti União na cozinha

Shitake refogado

Ingredientes

200gr de cogumelos shitake frescos
1/2 cebola média
1 colher (chá) de manteiga (pode substituir por óleo de coco)
1/2 maçã média
4 colheres (sopa) de shoyu (molho de soja)
1 colher (sopa) sakê culinário
1 colher (sobremesa) de amido de milho
1 colher (chá) de açúcar
Sal a gosto
Cebolinha a gosto



Modo de Preparo

Corte os shitakes em lâminas e a cebolinha na diagonal (bastões de 3cm). Reserve. Bata no liquidificador a maçã cortada, shoyu, sakê, amido de milho e açúcar. Em uma panela, refogue a cebola na manteiga (ou óleo de coco), quando estiver dourada e ainda firme, coloque os shitakes cortados, mexendo e refogando em fogo alto por mais 2 minutos. Despeje o molho do liquidificador e cozinhe por mais 3 minutos ou até engrossar. Acerte o sal. Decore com a cebolinha em cima e sirva quente.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 15 minutos