



ENTRADA / PRATO PRINCIPAL · VEGETARIANO · SEM GLÚTEN

Miniabóbora Recheada com Ricota e Shimeji

⚠ Contém: laticínios (ricota e creme de ricota). Sem glúten. Verifique a tolerância antes de servir.

Uma entrada que é também um prato completo: a miniabóbora moranga, com sua polpa naturalmente adocicada e cor alaranjada vibrante, vira uma tigela comestível que guarda um recheio cremoso de ricota temperada com pimenta calabresa e Cogumelo Shimeji King Funghi refogado no perfumado óleo de gergelim. O resultado é visualmente impressionante, nutritivo, leve e sem glúten. Perfeito como entrada sofisticada para um jantar especial ou como prato único num almoço mais delicado. Pronto em 60 minutos, a maior parte desse tempo é o forno trabalhando sozinho.

DIFICULDADE	PORÇÕES	TEMPO TOTAL	GRUPO ALIMENTAR
Fácil	4 pessoas	60 min	Vegetariano

◆ UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

Travessa refratária · Colher de café (para retirar as sementes) · Frigideira antiaderente · Tigela média · Garfo · Uma boa faca · Papel toalha



◆ INGREDIENTES

Miniabóboras

Miniabóboras moranga (cabotiá mini)	4 unidades (~300 g cada)
Azeite extravirgem	2 col. sobremesa
Sal e pimenta-do-reino	a gosto

Recheio

Cogumelo Shimeji King Funghi	200 g
Ricota fresca	240 g (1 xícara bem cheia)
Creme de ricota	1 col. sopa
Óleo de gergelim (para refogar)	1 col. sopa
Alho picado	1 dente
Salsinha picada	2 col. sopa
Pimenta calabresa	a gosto
Sal	a gosto

◆ MODO DE PREPARO

Prepare as miniabóboras

1. Pré-aquecer o forno a 200°C. Lavar bem as miniabóboras por fora. Com uma faca firme, cortar uma tampa na parte superior de cada uma (onde fica o cabinho). Reservar as tampinhas.
2. Com uma colher de café, retirar todas as sementes com cuidado, procurando não arrancar a polpa junto. Reservar as sementes para tostar depois (veja a dica).
3. Temperar o interior de cada miniabóbora com um fio de azeite, sal e pimenta-do-reino. Reposicionar as tampinhas sobre elas e levar à travessa refratária. Assar por 10 a 15 minutos apenas para iniciar o cozimento da casca. Retirar do forno e reservar.

Prepare o recheio

1. Separar os bquês do Cogumelo Shimeji King Funghi com as mãos em pores menores. Limpar com papel toalha seco, sem lavar em água corrente.
2. Aquecer o óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicionar o alho picado e refogar por 30 segundos. Adicionar o Shimeji e saltear por 3 a 4 minutos até amaciar levemente e perfumar. Temperar com sal. Deixar esfriar ligeiramente.
3. Em uma tigela, amasse a ricota fresca com um garfo até ficar cremosa. Adicionar o creme de ricota e misturar bem. Temperar com sal e pimenta calabresa a gosto. Acrescentar a salsinha picada e o Shimeji refogado. Misturar delicadamente até o recheio ficar homogêneo.

Recheie e finalize no forno

4. Recheiar cada miniabóbora com a mistura de ricota e Shimeji, pressionando bem com a colher para não deixar bolsas de ar. O recheio deve ficar levemente abaulado acima da borda.



5. Levar ao forno a 200°C por 35 a 40 minutos, sem as tampinhas, até a casca da abóbora estar macia ao toque e levemente dourada nas bordas. Testar com um palito: se entrar com facilidade na casca, está pronto. Nos últimos 5 minutos, posicionar as tampinhas ao lado na travessa para aquecê-las.
6. Servir imediatamente, com as tampinhas reposicionadas para apresentação.

◆ DICAS DA KING FUNGHI

Não desperdice as sementes: Lavar as sementes, secar com papel toalha, temperar com azeite e sal e torrar em frigideira seca ou no forno a 180°C por 10 minutos, mexendo sempre. Ficam crocantes e saborosas como petisco ou decoração do prato.

Óleo de gergelim é o segredo: O óleo de gergelim tostado tem aroma intenso e transforma completamente o sabor do Shimeji refogado. Use com parcimônia: uma colher de sopa já é suficiente para perfumar toda a receita.

Pimenta calabresa faz diferença: Não substitua por pimenta-do-reino no recheio. A calabresa tem um calor suave e um aroma defumado que harmoniza muito melhor com a doçura natural da abóbora e a untuosidade da ricota.

Como escolher a miniabóbora: Procure por morangas cabutiás mini com casca firme, sem manchas moles, e de tamanho uniforme para que assem igualmente. Peso ideal por unidade: entre 250 e 350 g.

Versão King Funghi: Substitua metade do Shimeji por Cogumelo Shiitake King Funghi fatiado, refogado junto. O Shiitake adiciona uma camada de umami muito mais intensa ao recheio. Para uma versão ainda mais rica, adicione uma colher de sopa de parmesão ralado à mistura de ricota.

◆ EMPRATAMENTO E FINALIZAÇÃO

Servir cada miniabóbora individualmente em prato raso, com a tampinha reposicionada ligeiramente de lado para revelar o recheio. Finalizar com um fio de azeite extravirgem sobre o recheio exposto, alguns bquês de Shimeji reservados como decoração, salsinha fresca picada e as sementes tostadas polvilhadas por cima para textura e crocância. Acompanha bem uma salada verde leve com limão, ou pode ser servida sozinha como entrada de jantar. A miniabóbora inteira na mesa tem um impacto visual muito forte: sirva antes de abrir para os convidados apreciarem a apresentação.

◆ INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

NUTRIENTE	POR PORÇÃO (1 miniabóbora)
Valor energético	245 kcal / 1.025 kJ
Carboidratos	18 g



dos quais açúcares	8 g
Proteínas	12 g
Gorduras totais	14 g
gorduras saturadas	4 g
Fibra alimentar	3 g
Sódio	≈ 250 mg *

** Valores estimados com base na Tabela TACO (UNICAMP) e TBCA (USP), calculados para a versão com Cogumelo Shimeji King Funghi. O teor de sódio varia conforme o sal adicionado no preparo. Esta tabela tem fins informativos e não substitui análise laboratorial.*