



## ☐ Cogumelos Salteados com Néctar Cítrico Especiado e Bananas Caramelizadas

*Uma explosão de sabores exóticos e terrosos, harmonizando o doce, o ácido e o umami!*

### ☐ Ingredientes Identificados:

- Alecrim (seco, em pacotes)
- Gengibre moído (em pacotes)
- Curry em pó (em pacotes)
- Cominho moído (em pacotes)
- Azeite de oliva (garrafa)
- Óleo vegetal (garrafa, genérico)
- Açúcar (jarra)
- Sal (jarra)
- Tempero para churrasco (BBQ seasoning, garrafa)
- Bananas (maduras)
- Laranjas/Tangerinas (frutas frescas)
- Limões/Limas (frutas frescas)
- Cogumelos frescos (tipo Shiitake)

☐ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa!*

### ☐ Ingredientes da Receita (para 1 pessoa):

---

Cogumelos frescos (Shiitake ou similar) - 200g

Azeite de oliva - 1 colher de sopa

Alecrim seco - 1/2 colher de chá

Cominho moído - 1/4 colher de chá

Sal - a gosto

Pimenta do reino preta - a gosto

Suco de laranja ou tangerina - 1/4 xícara

Suco de limão ou lima - 1 colher de sopa

Gengibre moído - 1/4 colher de chá

Curry em pó - 1 pitada (aprox. 1/8 colher de chá)

Banana madura - 1 unidade média

Tempero para churrasco (BBQ seasoning) - 1/4 colher de chá

Açúcar (opcional, para caramelizar) - 1 colher de chá

□ *Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!*

## □□ Modo de Preparo:

---

**Preparo dos Cogumelos:** Comece limpando os cogumelos com um pano úmido ou papel toalha. Evite lavá-los diretamente na água para não absorverem umidade. Fatie-os em pedaços de tamanho similar, preparando-os para o salteado.

**Saltear os Cogumelos:** Em uma frigideira grande, aqueça o azeite em fogo médio-alto. Quando estiver quente, adicione os cogumelos fatiados. Salteie por 5 a 7 minutos, ou até dourarem e liberarem a maior parte de sua água. Tempere com sal, pimenta do reino, alecrim seco e cominho moído. Misture bem para que os temperos cubram todos os cogumelos e reserve-os em um prato.

**Preparar o Néctar Cítrico Especiado:** Na mesma frigideira (se necessário, adicione um fio de azeite), combine o suco de laranja (ou tangerina), o suco de limão (ou lima), o gengibre moído e a pitada de curry em pó. Leve ao fogo baixo e deixe ferver por 2 a 3 minutos, até que o molho reduza ligeiramente e os sabores se integrem, formando um néctar aromático.

**Caramelizar as Bananas:** Enquanto o molho cítrico reduz, fatie a banana madura em rodellas de aproximadamente 1 cm de espessura. Em outra frigideira pequena, ou na mesma após transferir o molho cítrico, adicione as fatias de banana. Polvilhe-as com o tempero para churrasco e o açúcar (se optar por usar). Cozinhe por 2 a 3 minutos de cada lado, até as bananas ficarem douradas e levemente caramelizadas, com um toque agridoce.

**Finalização e Montagem:** Retorne os cogumelos salteados à frigideira com o néctar cítrico. Misture delicadamente para que os cogumelos fiquem bem envolvidos no molho. Sirva os cogumelos imediatamente, acompanhados das bananas caramelizadas ao lado, criando um contraste delicioso de texturas e sabores.

## □ Tempo de Preparo

Até 1 hora

## □ Rendimento

Serve 1 pessoa

## □ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Frigideira(s)

## ⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma

## 📦 Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver alecrim seco, pode usar uma pitada de orégano ou tomilho seco para um perfil de sabor herbal similar.

Para uma versão mais picante, adicione uma pitada de pimenta caiena ou um fio de molho de pimenta no final do cozimento dos cogumelos.

Para intensificar o sabor umami dos cogumelos, adicione um fio de molho shoyu (molho de soja) no final do salteado.

📌 *Dica do Chef:* Para garantir que seus cogumelos fiquem bem dourados e saborosos, evite sobrecarregar a frigideira. Se tiver muitos, salteie-os em levas. Isso permite que a umidade evapore e eles dourem, em vez de cozinharem no próprio líquido, resultando em uma textura e sabor superiores.