

□ Bobó de Cogumelos e Espinafre Cremoso

Uma receita que celebra a harmonia entre seus ingredientes, trazendo o sabor do Brasil para sua mesa de forma vegetariana!

□ Ingredientes Identificados:

- Cogumelos (diversos, como Portobello, Shiitake, Paris) - frescos, fatiados e inteiros
- Espinafre - folhas frescas e vibrantes
- Tomate cereja - frescos, cortados ao meio
- Queijo ralado (tipo Parmesão) - para finalizar, com textura fina
- Manteiga - no ramekin, para acompanhar
- Base cremosa alaranjada - sugere abóbora/moranga e leite de coco, com toques de dendê

□ *Combinação perfeita para um bobó vegetariano delicioso e reconfortante!*

□ Ingredientes da Receita (para 7 pessoas):

500g de cogumelos frescos variados (Portobello, Shiitake, Paris), fatiados e alguns inteiros para decorar

200g de espinafre fresco, lavado e picado grosseiramente

1 xícara de tomate cereja, cortados ao meio

1/2 xícara de queijo parmesão ralado na hora (para finalizar)

1 kg de abóbora cabotiá (ou moranga), descascada e picada em cubos

1 cebola grande, picada

4 dentes de alho, amassados

1 pimentão vermelho pequeno, picado

1 pimentão amarelo pequeno, picado

1 lata (400ml) de leite de coco

2 colheres de sopa de azeite de dendê (opcional, para sabor autêntico)

1/4 xícara de cheiro-verde picado (coentro e salsinha)

Azeite de oliva para refogar

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Manteiga para servir (opcional, para acompanhar pão ou arroz)

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

□□ Modo de Preparo:

Cozinhe a abóbora: Em uma panela grande, coloque a abóbora picada e cubra com água. Cozinhe até ficar bem macia. Escorra a água (reserve um pouco, se quiser um bobó mais fluido) e amasse a abóbora até virar um purê. Reserve.

Prepare o refogado: Em outra panela grande ou frigideira funda, aqueça um fio de azeite de oliva. Refogue a cebola e o alho até ficarem translúcidos e perfumados. Adicione os pimentões picados e refogue por mais 5 minutos, até começarem a amolecer.

Cozinhe os cogumelos: Adicione os cogumelos fatiados ao refogado e cozinhe em fogo médio-alto, mexendo ocasionalmente, até que soltem a água e comecem a dourar. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Monte o bobó: Junte o purê de abóbora ao refogado de cogumelos. Adicione o leite de coco e o azeite de dendê (se estiver usando). Misture bem e cozinhe em fogo baixo por cerca de 10-15 minutos, mexendo ocasionalmente, para que os sabores se incorporem e o bobó engrosse levemente. Se estiver muito espesso, adicione um pouco da água reservada do cozimento da abóbora.

Adicione o espinafre e os tomates: Desligue o fogo e incorpore o espinafre picado ao bobó. O calor residual fará com que ele murche. Adicione também os tomates cereja cortados ao meio e o cheiro-verde. Ajuste o sal e a pimenta-do-reino, se necessário.

Finalização e serviço: Transfira o bobó para uma travessa de servir ou pratos individuais. Decore com alguns cogumelos inteiros que você reservou (se usou) e finalize com o queijo parmesão ralado na hora. Sirva quente, acompanhado de arroz branco e, se desejar, com um pouco de manteiga.

□ Tempo de Preparo

Mais de 1 hora

□ Rendimento

Serve 7 pessoas

□ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Liquidificador (opcional, se preferir um purê de abóbora mais liso), Panelas, Frigideira,

⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma,

□ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver abóbora cabotiá, pode usar batata doce ou mandioquinha (batata baroa) para a base cremosa.

Para uma versão sem laticínios, omita o queijo parmesão ou use um queijo vegano ralado.

Se não encontrar azeite de dendê, pode usar um pouco mais de azeite de oliva e, se gostar, uma pitada de colorau para a cor.

Para intensificar o sabor umami, adicione um caldo de legumes concentrado ou um pouco de missô à base do bobó.

□ *Dica do Chef:* Para um sabor ainda mais profundo nos cogumelos, salteie-os separadamente em fogo alto até dourarem bem antes de adicioná-los ao refogado de cebola e pimentões. Isso garante que eles liberem seu sabor sem cozinhar demais no molho.