Shiitake com Alho Poró!

O shiitake é nutritivo, rico em proteínas e aminoácidos essenciais. Ajuda no controle da pressão arterial, redução no nível do colesterol e fortalece o sistema imunológico. E aliado a todos esses benefícios, ele é uma delícia e super prático, podendo ser preparado de diversas maneiras.

Essa receita é uma variação do popular “shiitake com shoyu”, pois adicionei alho poró e cream cheese. Ficou muito bom, serve como uma refeição completa e combina muito bem com o arroz japonês (aquele empapadinho). Rápido, leve e saboroso!

Ingredientes:

200 g ou 1 bandeja de Cogumelo Shiitake

2 xícaras de alho poró cortados em rodelas

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

2 colheres de sopa de azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

3 colheres de sopa de Shoyu

2 colheres de sopa de saquê

2 colheres de sopa de cream cheese

Modo de Fazer:

Lavar e secar o shiitake e dividir em pedaços menores. Numa frigideira grande, refogue a cebola e alho picados no azeite e adicione o shiitake, sal, pimenta e deixe cozinhar por 1 minuto. Em seguida, coloque o alho poró, o saquê e o shoyu. Cozinhe por mais 1 ou 2 minutos, até o saquê reduzir um pouco. Adicione o cream cheese e misture rapidamente. Sirva com arroz japonês!