

Dia 4

Almoço:
Prato Principal

Escondidinho de Batata Baroa com Cogumelo Paris



Tempo de preparo
60 min.

Caso você
não tenha
nhum tipo
cogumelo,
substitua o
recheio por
gramas de
carne de soja
desidratada,
preparando
conforme
orientações da
embalagem.

INGREDIENTES:

- 100 gramas de batata baroa (1 batata baroa média)
- 200 gramas de cogumelos Paris
- 50 gramas de cebola
- Azeite
- Cebolinha picada a gosto
- 1 dente de alho ralado
- Sal

MODO DE PREPARO:

Descasque e cozinhe a baroa na água. Quando estiver bem molinha, desligue o fogão, escorra a água e amasse deixando uma textura de purê e reserve. Em outra panela, doure o alho em um fio de azeite. Misture o purê de baroa e mexa bem. Coloque sal e a cebolinha picada.

Fatie os cogumelos Paris em lâminas finas e separe. Doure a cebola em um fio de azeite, acrescente o cogumelo e refogue. Acrescente sal a gosto.

Montagem

Divida o purê em duas porções. Em uma tijelinha use a primeira porção para fazer uma camada nas laterais e no fundo do recipiente. Recheie com os cogumelos e use a segunda porção para cobrir. Leve ao forno 15 minutos, em forno já aquecido a 180 graus, e sirva em seguida.