

COGUMELOS ESCONDIDOS

MOLHO CROCANTE DE ALHO, CEBOLA & CERVEJA PORTER AROMATIZADO COM ALECRIM

PARA 4 PESSOAS | 1 HORA E 15 MINUTOS

4 ovos grandes	2 cebolas
175 g de farinha	4 pés de alecrim
175 ml de leite gordo	250 ml de cerveja Porter suave
4 cogumelos portobello grandes	2 dentes de alho

Pré-aqueça o forno a 200 °C. Bata os ovos com 150 g de farinha, 1 pitada de sal marinho, o leite e 2 colheres de sopa de água até obter um polme aveludado e reserve.

Retire as peles aos cogumelos e reserve-as. Disponha os cogumelos, com os chapéus virados para baixo, numa assadeira antiaderente grande, regue-os com 1 colher de sopa de azeite e tempere-os com sal e pimenta-preta. Leve a assar no forno durante 30 minutos. Entretanto, para o molho, descasque as cebolas, lamine-as finamente com as peles dos cogumelos reservadas e coloque tudo numa caçarola em lume brando com 2 colheres de sopa de azeite. Adicione metade das folhas de alecrim e deixe refogar durante 15 minutos, ou até estar escuro e apetitoso, mexendo de vez em quando. Adicione a cerveja e 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto, deixe reduzir para metade e envolva a restante farinha. Verta gradualmente 700 ml de água, mexendo com frequência, deixe cozinhar em lume brando até obter a consistência que preferir e, por fim, retifique os temperos. Em seguida, envolva muito bem o alho finamente picado e as restantes folhas de alecrim com um fio de azeite.

Retire a assadeira do forno, transfira os cogumelos para um prato e deixe-os repousar. Rapidamente, mas com cuidado, verta o polme na assadeira, disponha os cogumelos mais ao centro da assadeira e regue com o azeite aromatizado com alho e alecrim. Volte a levar ao forno durante 25 minutos, ou até ter aumentado de volume e estar dourado. Sirva com o molho.

ENERGIA	GORDURA	GORD SAT	PROTEÍNAS	HIDR CARB	AÇÚCARES	SAL	FIBRAS
410 kcal	18,8 g	4,3 g	15,5 g	45,2 g	9,1 g	1,3 g	3,4 g