



18 Receitas Saborosas e Versateis com Cogumelos

# COGUMELOS

DO BÁSICO AO AVANÇADO!



Sítio  
**CAMPESTRE**

# Sumário

1. Introdução
  - Benefícios dos cogumelos
  - Tipos de cogumelos e suas características
2. Receitas
  - Salada de Cogumelos Frescos
  - Cogumelos Grelhados
  - Risoto de Cogumelos
  - Sopa de Cogumelos
  - Torradas com Pasta de Cogumelos
  - Canelone de Cogumelos
  - Pizza de Cogumelos
  - Tacos de Cogumelos
  - Strogonoff de Cogumelos
  - Cuscuz Marroquino com Cogumelos
  - Hambúrguer de Carne com Cogumelos
  - Ragú de Cogumelos
  - Risoto Negro de Cogumelos
  - Cogumelos ao Forno com Queijo
  - Ceviche de Cogumelos
  - Cogumelos em Molho Teriyaki
  - Bolo de Cogumelos e Queijo
  - Confit de Cogumelos
3. Considerações Finais
  - Dicas de armazenamento e preparo
  - Inspiração para novas receitas
4. Sobre o Autor
  - Breve biografia e experiências

# Introdução

## Benefícios dos Cogumelos

Os cogumelos são uma fonte rica em nutrientes, oferecendo diversos benefícios para a saúde. Eles são baixos em calorias e ricos em proteínas, fibras, vitaminas do complexo B (como riboflavina, niacina e ácido pantotênico) e minerais como selênio e potássio. Além disso, os cogumelos contêm antioxidantes que ajudam a combater o estresse oxidativo no organismo. Incorporá-los na dieta pode apoiar a saúde cardiovascular, fortalecer o sistema imunológico e melhorar a saúde intestinal.

## Tipos de Cogumelos e suas Características

1. **Champignon:** O mais comum em receitas, tem sabor suave e textura firme. Ideal para saladas e pratos grelhados.
2. **Shiitake:** Com um sabor mais intenso e umami, é frequentemente utilizado em pratos asiáticos e sopas.
3. **Portobello:** Grande e carnudo, perfeito para grelhar ou rechear, oferecendo uma textura semelhante à carne.
4. **Shimeji:** Sabor delicado e textura macia, ótimo para refogados e sopas.
5. **Trufas:** Famosas por seu aroma e sabor únicos, são utilizadas em pequenas quantidades para dar um toque especial aos pratos.

# Receitas Básicas

## 1. Salada de Cogumelos Frescos'

**Comentário:** "Refrescante e nutritiva, essa salada é perfeita para quem busca um lanche leve e cheio de sabor. Os cogumelos frescos adicionam uma textura única!"

### Ingredientes:

- 200g de cogumelos frescos fatiados
- 100g de rúcula
- 2 colheres de sopa de azeite
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misture os cogumelos e a rúcula.
  2. Em um recipiente separado, misture o azeite, o suco de limão, sal e pimenta.
  3. Regue a salada com o molho e misture bem. Sirva imediatamente.
- 

## 2. Cogumelos Grelhados

**Comentário:** "Com um sabor defumado e uma textura suculenta, os cogumelos grelhados são ideais como acompanhamento ou lanche. Uma explosão de sabor que agrada a todos!"

### Ingredientes:

- 500g de cogumelos (shiitake, portobello ou champignon)
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de Preparo:

1. Preaqueça a grelha.
  2. Em uma tigela, misture os cogumelos com o azeite, alho, sal e pimenta.
  3. Grelhe os cogumelos por cerca de 5-7 minutos, virando na metade do tempo, até ficarem macios. Sirva quente.
-

### **3. Risoto de Cogumelos**

**Comentário:** "O risoto de cogumelos é cremoso e reconfortante, perfeito para um jantar especial. Os sabores se combinam de forma harmoniosa, agradando os paladares mais exigentes."

#### **Ingredientes:**

- 1 xícara de arroz arbóreo
- 200g de cogumelos fatiados
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 4 xícaras de caldo de legumes
- 1/2 xícara de vinho branco
- 50g de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite a gosto

#### **Modo de Preparo:**

1. Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
  2. Adicione os cogumelos e cozinhe até que soltem água.
  3. Adicione o arroz e misture bem. Depois, acrescente o vinho e cozinhe até evaporar.
  4. Adicione o caldo, uma concha de cada vez, mexendo sempre, até o arroz ficar al dente.
  5. Finalize com o queijo parmesão, sal e pimenta. Sirva imediatamente.
- 

### **4. Sopa de Cogumelos**

**Comentário:** "Essa sopa é como um abraço quentinho em um dia frio. Cremosa e reconfortante, perfeita para aquecer o corpo e a alma!"

#### **Ingredientes:**

- 300g de cogumelos fatiados
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 4 xícaras de caldo de legumes
- 1/2 xícara de creme de leite
- Azeite a gosto
- Sal e pimenta a gosto

#### **Modo de Preparo:**

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.

2. Adicione os cogumelos e cozinhe até ficarem macios.
  3. Acrescente o caldo e deixe ferver por 15 minutos.
  4. Bata a sopa no liquidificador, retorno à panela, adicione o creme de leite e tempere a gosto. Sirva quente.
- 

## Receitas Intermediárias

### 5. Torradas com Pasta de Cogumelos

**Comentário:** "Um lanche prático e delicioso! Essas torradas são perfeitas para receber amigos ou para um petisco no fim de semana."

#### Ingredientes:

- 200g de cogumelos picados
- 100g de cream cheese
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 dente de alho picado
- Pão para torradas
- Sal e pimenta a gosto

#### Modo de Preparo:

1. Em uma panela, derreta a manteiga e refogue o alho até dourar.
  2. Adicione os cogumelos e cozinhe até murcharem. Tempere com sal e pimenta.
  3. Misture os cogumelos com o cream cheese até obter uma pasta homogênea.
  4. Torre o pão e espalhe a pasta sobre as fatias. Sirva imediatamente.
- 

### 6. Canelone de Cogumelos

**Comentário:** "Esse canelone é um prato sofisticado que impressiona! Ideal para jantares especiais, é uma combinação perfeita de sabor e apresentação."

#### Ingredientes:

- 12 tubos de canelone
- 300g de cogumelos picados
- 250g de ricota
- 100g de espinafre cozido e picado
- 1 xícara de molho de tomate
- Queijo parmesão ralado

- Sal e pimenta a gosto

**Modo de Preparo:**

1. Cozinhe os tubos de canelone em água salgada até ficarem al dente.
  2. Em uma tigela, misture os cogumelos, ricota, espinafre, sal e pimenta.
  3. Recheie os tubos de canelone com a mistura e coloque em um refratário.
  4. Cubra com molho de tomate e queijo parmesão. Asse a 180°C por 20 minutos.
- 

## 7. Pizza de Cogumelos

**Comentário:** "A pizza de cogumelos é a escolha perfeita para os amantes de uma boa combinação de sabores! Crocante e cheia de personalidade."

**Ingredientes:**

- 1 massa de pizza pronta
- 200g de molho de tomate
- 200g de queijo muçarela
- 200g de cogumelos fatiados
- Azeite, orégano e sal a gosto

**Modo de Preparo:**

1. Preaqueça o forno a 220°C.
  2. Abra a massa de pizza e espalhe o molho de tomate.
  3. Distribua os cogumelos e a muçarela sobre a massa.
  4. Tempere com azeite e orégano.
  5. Asse por 15-20 minutos ou até que a borda esteja dourada.
- 

## 8. Tacos de Cogumelos

**Comentário:** "Esses tacos são uma explosão de sabor! Uma ótima opção para uma refeição rápida e divertida, com um toque de frescor."

**Ingredientes:**

- 200g de cogumelos fatiados
- 1 cebola picada
- 1 colher de sopa de azeite
- Tortilhas de milho
- 1 abacate em fatias

- Salsa a gosto

**Modo de Preparo:**

1. Aqueça o azeite em uma frigideira e refogue a cebola até ficar macia.
  2. Adicione os cogumelos e cozinhe até dourar. Tempere a gosto.
  3. Aqueça as tortilhas, recheie com a mistura de cogumelos, abacate e salsa. Sirva quente.
- 

## **9. Strogonoff de Cogumelos**

**Comentário:** "Creoso e saboroso, o strogonoff de cogumelos é uma opção perfeita para os vegetarianos. Conforto em cada garfada!"

**Ingredientes:**

- 300g de cogumelos fatiados
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara de creme de leite
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

**Modo de Preparo:**

1. Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola e o alho.
  2. Adicione os cogumelos e cozinhe até ficarem macios.
  3. Misture o creme de leite e a mostarda. Cozinhe por mais alguns minutos e tempere a gosto. Sirva com arroz e batata palha.
- 

## **10. Cuscuz Marroquino com Cogumelos**

**Comentário:** "Rápido e cheio de sabor, o cuscuz marroquino com cogumelos é uma opção leve e deliciosa, perfeita para qualquer refeição."

**Ingredientes:**

- 1 xícara de cuscuz marroquino
- 200g de cogumelos fatiados
- 1 cebola picada
- 2 colheres de sopa de azeite

- 1 1/4 xícaras de água
- Sal e pimenta a gosto

#### **Modo de Preparo:**

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola.
  2. Adicione os cogumelos e cozinhe até ficarem macios.
  3. Adicione a água e leve para ferver. Misture o cuscuz, tampe e retire do fogo. Deixe descansar por 5 minutos. Tempere a gosto e sirva.
- 

## **11. Hambúrguer de Carne com Cogumelos**

**Comentário:** "Esse hambúrguer é a combinação perfeita de carne suculenta e sabor intenso dos cogumelos. Uma explosão de sabores em cada mordida!"

#### **Ingredientes:**

- 500g de carne moída
- 200g de cogumelos picados
- 1 cebola picada
- 1/2 xícara de farinha de rosca
- Sal e pimenta a gosto
- Pão de hambúrguer

#### **Modo de Preparo:**

1. Em uma tigela, misture a carne moída, cogumelos, cebola, farinha de rosca, sal e pimenta.
  2. Forme hambúrgueres e grelhe em uma frigideira até dourarem.
  3. Sirva nos pães com os acompanhamentos de sua escolha.
- 

## **12. Ragú de Cogumelos**

**Comentário:** "Este ragú é um prato sofisticado que transforma uma refeição simples em uma verdadeira festa de sabores. Ideal para um jantar especial!"

#### **Ingredientes:**

- 400g de cogumelos variados picados
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara de vinho tinto

- 1 lata de tomate pelado
- Sal, pimenta e ervas a gosto
- Polenta ou massa para servir

#### **Modo de Preparo:**

1. Em uma panela, refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
  2. Adicione os cogumelos e cozinhe até dourarem.
  3. Acrescente o vinho e cozinhe até evaporar. Adicione os tomates e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos.
  4. Tempere a gosto e sirva sobre polenta ou massa.
- 

### **13. Risoto Negro de Cogumelos**

**Comentário:** "Elegante e cheio de sabor, esse risoto é a escolha perfeita para impressionar em uma ocasião especial. A combinação de cogumelos com o arroz cremoso é irresistível!"

#### **Ingredientes:**

- 1 xícara de arroz arbóreo
- 200g de cogumelos fatiados
- 1 cebola picada
- 4 xícaras de caldo de legumes
- 1/2 xícara de vinho tinto
- 1 colher de sopa de tinta de lula (opcional)
- Queijo parmesão a gosto
- Sal e pimenta a gosto

#### **Modo de Preparo:**

1. Refogue a cebola em uma panela com azeite. Adicione os cogumelos e cozinhe até ficarem macios.
  2. Adicione o arroz e misture bem. Depois, acrescente o vinho e a tinta de lula, se usar.
  3. Adicione o caldo aos poucos, mexendo sempre, até o arroz ficar al dente.
  4. Finalize com queijo parmesão, sal e pimenta. Sirva imediatamente.
- 

### **14. Cogumelos ao Forno com Queijo**

**Comentário:** "Uma combinação de texturas e sabores, esses cogumelos ao forno são perfeitos como aperitivo. Quem resiste a queijo derretido?"

#### **Ingredientes:**

- 300g de cogumelos grandes
- 100g de queijo muçarela ralado
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto

#### Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C.
  2. Em uma tigela, misture os cogumelos com azeite, alho, sal e pimenta.
  3. Coloque os cogumelos em uma assadeira e cubra com queijo.
  4. Asse por 15-20 minutos ou até o queijo derreter e dourar.
- 

## Receitas avançadas

### 15. Ceviche de Cogumelos

**Comentário:** "Uma opção fresca e surpreendente, o ceviche de cogumelos é uma excelente alternativa para os amantes de frutos do mar. Refrescante e leve!"

#### Ingredientes:

- 200g de cogumelos fatiados
- Suco de 2 limões
- 1 cebola roxa fatiada
- 1/2 pimentão picado
- Coentro a gosto
- Sal e pimenta a gosto

#### Modo de Preparo:

1. Faça os **Cogumelos Grelhados** \*Receita número 2 (porém utilizando apenas 200g)
  2. Em uma tigela, misture os cogumelos com o suco de limão, cebola, pimentão e coentro.
  3. Tempere com sal e pimenta. Deixe marinar por 30 minutos na geladeira antes de servir.
- 

### 16. Cogumelos em Molho Teriyaki

**Comentário:** "Com um toque oriental, este prato é doce e salgado, trazendo um sabor diferente ao seu dia a dia. Perfeito para acompanhar arroz!"

### **Ingredientes:**

- 300g de cogumelos fatiados
- 1/4 de xícara de molho teriyaki
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- 1 colher de sopa de gengibre ralado

### **Modo de Preparo:**

1. Aqueça o óleo de gergelim em uma frigideira.
  2. Adicione os cogumelos e o gengibre, cozinhando até ficarem macios.
  3. Misture o molho teriyaki e cozinhe por mais 2-3 minutos. Sirva quente.
- 

## **17. Bolo de Cogumelos e Queijo**

**Comentário:** "Um bolo salgado que surpreende a todos! Uma ótima maneira de aproveitar cogumelos de uma forma diferente e saborosa."

### **Ingredientes:**

- 300g de cogumelos picados
- 200g de queijo cheddar ralado
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1/2 xícara de leite
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Sal e pimenta a gosto

### **Modo de Preparo:**

1. Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma.
  2. Em uma tigela, misture todos os ingredientes até ficar homogêneo.
  3. Despeje a massa na forma e asse por 30-35 minutos ou até que um palito saia limpo.
- 

## **18. Confit de Cogumelos**

**Comentário:** "Esse confit é uma forma deliciosa de preservar os sabores dos cogumelos. Ótimo para petiscar ou adicionar em saladas!"

### **Ingredientes:**

- 400g de cogumelos inteiros

- 1 xícara de azeite
- 2 dentes de alho
- Ervas (alecrim, tomilho) a gosto
- Sal e pimenta a gosto

#### Modo de Preparo:

1. Em uma panela, misture os cogumelos, azeite, alho e ervas.
2. Cozinhe em fogo baixo por 30-40 minutos, sem ferver.
3. Tempere com sal e pimenta. Deixe esfriar antes de armazenar em um pote hermético.

## Considerações finais

### Dicas de Armazenamento e Preparo

- **Armazenamento:** Mantenha os cogumelos frescos em um recipiente aberto na geladeira para permitir a circulação de ar. Eles geralmente duram de 3 a 7 dias.
- **Preparo:** Lave os cogumelos rapidamente em água corrente e seque-os com um pano. Evite deixá-los de molho, pois podem absorver água e perder sabor. Para realçar o sabor, refogue-os em azeite ou manteiga até que fiquem dourados.

### Sugestões para possíveis receitas

Experimente combinar cogumelos com outros ingredientes, como queijos, ervas frescas ou grãos integrais. Você pode criar recheios para massas, adicionar a omeletes ou incorporá-los em molhos e patês.

## Sobre a campestre

A **Campestre Cogumelos** é dedicada à entrega de cogumelos frescos de alta qualidade na região metropolitana de Porto Alegre. Com um compromisso firme em oferecer produtos frescos e saudáveis, nossa missão é proporcionar aos nossos clientes uma experiência gastronômica única e deliciosa.

Este e-book, "**Cogumelos - Do Básico ao Avançado**", foi criado para compartilhar receitas saborosas que celebram a versatilidade dos cogumelos. Aqui, você encontrará inspirações para preparar pratos que podem ser

facilmente reproduzidos em casa. Além disso, estamos animados em produzir e compartilhar essas receitas em nossas redes sociais, trazendo um pouco da nossa paixão pela culinária para a sua mesa.

Na Campestre, acreditamos que o frescor dos ingredientes é essencial para criar pratos memoráveis. Por isso, nossa dedicação em fornecer cogumelos frescos e de qualidade é inabalável. Junte-se a nós nessa jornada de sabores e descubra como os cogumelos podem transformar suas refeições em verdadeiras experiências gastronômicas!