

# Champignons recheados



## Ingredientes

Champignons

Azeite de oliva extra virgem

Sal

### Recheio 1:

Legumes

Molho romesco

### Recheio 2:

Molho de tomate

Queijo para derreter (com ou sem lactose, conforme a tolerância)

Orégano

### Recheio 3:

Carne picada

Legumes

Requeijão (com ou sem lactose, conforme a tolerância)

## Preparo

Para os champignons:

1. Remova o cabo dos champignons de maneira que a base fique intacta para poder recheiar. Reservar os cabos para outras receitas. Em uma frigideira com um fio de azeite e em fogo médio, dourá-los em todos os lados. Adicionar uma pitada de sal e reservar.

2. Quando os recheios estiverem preparados, recheiar os champignons com eles e aquecer ligeiramente no micro-ondas antes de servir, exceto os de legumes e molho romesco, que ficam melhores quando servidos à temperatura ambiente.

Para os recheios:

Opção 1. Lavar e picar os legumes escolhidos. Refogar em uma frigideira com um fio de azeite durante uns 10 minutos. Retirar e reservar. Misturar com um pouco de molho romesco.

Opção 2. Colocar o molho de tomate dentro dos champignons, salpicar orégano e colocar um pouco de queijo por cima.

Opção 3. Lavar e picar os legumes escolhidos. Refogar em uma frigideira com a carne picada e algumas gotas de azeite durante 10 minutos. Retirar e misturar com um pouco de requeijão para unir os ingredientes e dar cremosidade..

## Recomanacions

Sugestão: para fazer um molho romesco prático, coloque no processador, 50 g de tomate seco, 50 g de pimentão vermelho braseado, 1 dente de alho pequeno, 12 amêndoas torradas, 30 ml de azeite, 30 ml de água e 20 g de miolo de pão picado. Tempere com sal, orégano, páprica defumada e vinagre de vinho tinto. Bater até obter uma mistura homogênea. Coloque em um recipiente com tampa hermética e conserve na geladeira por até 5 dias.