

# Picadinho Oriental!



Passear no bairro da Liberdade em SP é sempre uma inspiração para quem gosta de cozinhar e sair do trivial. Lá a gente encontra produtos naturais e industrializados de todo tipo que os orientais gostam e a gente também. Isso sem falar nos inúmeros restaurantes japoneses, coreanos, chineses, tailandeses etc. E a feirinha então? Com todas as barracas de

todo tipo de comida. Fico imaginando em qual lugar do mundo tem tantas opções orientais ao mesmo tempo. Acho que só mesmo em cada país de origem...

Enfim, adoro ir até lá e conferir as novidades e os produtos dos quais já sou fã. Ontem comprei 1 kg de cogumelo shitake super fresquinho e não sabia muito bem o que fazer com tanto cogumelo. Daí meu filho disse que viria almoçar conosco e logo lembrei de algumas receitas que um amigo de família chinesa me passou há muitos anos atrás. Quando eu preparava em casa, todos adoravam, especialmente o Filipe. Hoje fiz um 'Mix' das receitas para adicionar o shitake e ficou muuuiiito bom. Obrigada Família Shin Shien Lin!!

### **Ingredientes para a Carne com Cebolinhas:**

1 kg de filé-mignon em peça ou em escalopes

4 colheres de sopa de óleo de soja

1/2 xícara de molho de soja (Shoyu)

Sal a gosto

1 pitada de açúcar

3 colheres de sobremesa de maisena

1 clara de ovo levemente batida

5 cebolinhas

### **Ingredientes para o Shitake:**

500 g de cogumelo shitake fresco sem os talos grossos e limpo dos resíduos sem lavar em água. Use um papel toalha para limpar.

1 colher de sopa de manteiga

1/4 xícara de saquê Mirin liquoroso

1 colher de sopa de vinagre de arroz

sal e pimenta do reino à gosto

1/2 xícara de shoyu

Para acompanhar:

1 maço de Acelga chinesa, também conhecida como verdura colher.

### **Modo de fazer em 3 etapas:**

**1- Comece pela verdura:** lave bem em água corrente soltando as folhas e coloque-as em água fervente com 1 colher de chá de sal numa panela por 2 a 3 minutos. Escorra e jogue água fria para cortar o cozimento e manter as folhas verdes. Coloque em uma travessa formando um círculo deixando espaço para colocar a carne com cogumelos no centro. ou da maneira que preferir. Reserve.

**2- Preparo da Carne:** Corte a carne em lâminas finas obedecendo a direção transversal das fibras e com tamanhos parecidos. Coloque numa tigela e tempere com sal, açúcar, shoyu, maisena e a clara levemente batida. Misture o tempero de forma a incorporar a clara à carne e deixe pegar gosto. Corte as cebolinhas em rodela grossas e reserve. Ligar o fogo e usar uma panela funda ou tipo "Wok", esquentar bem e colocar o óleo de soja. Quando o óleo estiver bem quente, adicione as lâminas do filé e revire com uma escumadeira para que a carne possa entrar em contato com o óleo quente de forma homogênea. Se o fogo for de alta intensidade, bastam uns 3 minutos de cozimento. Acrescente no final as cebolinhas e desligue em seguida. Coloque a carne na travessa das verduras e abafe com papel alumínio até o final do preparo dos cogumelos.

**3- Preparo dos Cogumelos:** Use a mesma panela sem lavar que foi preparada a carne, e adicione 1 colher de sopa de manteiga e 1 colher de sopa de óleo de soja. Assim que a manteiga derreter,

coloque os talinhos de shitakes, mexa um pouco e deixe cozinhar por uns 2 minutos. Adicione o saquê e o vinagre mexendo bem o fundo da panela para soltar os queimadinhos da carne e adicionar sabor aos cogumelos. Coloque um pouquinho de sal e pimenta do reino e o shoyu (tome cuidado com a quantidade de sal, pois o shoyu é muito salgado). Deixe reduzir um pouco, retire do fogo e jogue por cima da carne na travessa com as verduras. Salpique cebolinha picada por cima e sirva de preferência com arroz branco oriental (aquele que faz sushi), ou arroz normal.