

The logo for Ajinomoto, featuring the stylized red characters 'Aji'.

**AJINOMOTO**

 Food Service



RECEITUÁRIO DE  
**NATAL**  
& ANO NOVO  
**2020**

**Aproveite as oportunidades de vendas  
nas festas de fim de ano!**

# SUMÁRIO

▶ **INTRODUÇÃO**

▶ **DICAS**

▶ **COMBOS**

▶ **RECEITAS**

👉 CLIQUE/TOQUE NOS ÍCONES PARA INTERAGIR



# INTRODUÇÃO

## **APROVEITE AS FESTAS PARA IMPULSIONAR AS VENDAS!**

As festas de fim de ano estão chegando e, em meio a pandemia do COVID-19, é importante que todos celebrem em suas casas, longe de aglomerações e protegendo uns aos outros. Apesar disso, ainda existem grandes oportunidades de vendas para os estabelecimentos de Food Service, que podem oferecer serviços que ajudem o cliente a preparar suas celebrações no lar.

Seu negócio pode vender aos clientes itens para que ele componha a ceia em casa, principalmente quando envolvem receitas trabalhosas e complexas. Existe também a oportunidade de vender combos de ceia completa ou até oferecer o serviço de catering\*, sempre respeitando as normas locais de combate à COVID-19.

Pensando nisso, os Chefs da Ajinomoto® Food Service elaboraram sugestões de ceias completas para você impulsionar as vendas no fim do ano!

\*Catering: Serviço de buffet oferecido diretamente no local do evento.



## SERVIÇOS

1. Ofereça um cardápio de natal para que seus clientes possam compor a ceia em suas casas.
2. Ofereça a opção do cliente comprar combos completos de ceia de natal, oferecendo um desconto ou brinde.
3. Comece a divulgar seu cardápio de natal com antecedência. Aposte na comunicação via redes sociais e dentro do próprio salão do estabelecimento.
4. Ofereça a opção do cliente fazer uma encomenda com antecedência para que você programe sua produção.
5. Dê a oportunidade do cliente se sentir parte da preparação e o oriente sobre como finalizar os pratos em casa. Adicione também itens decorativos nos pratos, como frutas secas ou frescas, para finalização pelo cliente.

## CARDÁPIO

1. Ofereça itens nos quais sua cozinha tenha capacidade de produzir e aposte na variedade, mesclando opções clássicas com opções criativas, opções para vegetarianos, opções para quem prefere comer peixe nas festas de fim de ano, entre outros.
2. Flexibilize o tamanho das porções, oferecendo desde combos para grandes famílias até porções para famílias menores.
3. Ofereça também sobremesas e bebidas como parte dos combos, brownie e tortas doces são ótimas opções.
4. Para evitar contaminações pelo COVID-19 via cardápio físico, disponibilize um cardápio digital para que seus clientes acessem diretamente de seus celulares via QR Code. Crie seu cardápio digital gratuitamente no Portal Meu Negócio da Ajinomoto® Food Service.
5. Escolha fotos apetitosas para seu cardápio e capriche na descrição adicionando palavras que ressaltem a qualidade do prato, como "suculento", "aromático", "exclusivo", entre outros.
6. Não deixe de informar os detalhes do prato, como ingredientes, quantas pessoas serve, como finalizar em casa e até indicação de alergênicos.

## EMBALAGEM E DELIVERY

1. Faça as contas para que você mantenha a lucratividade mesmo com os gastos de frete e possíveis taxas de aplicativos de delivery. Ofereça também a opção do cliente retirar o pedido na loja para evitar custos de entrega, organizando horários específicos de retirada para não atrapalhar sua operação regular.
2. Escolha boas embalagens de delivery, optando por opções bonitas e com decoração temática, que não deixam o molho vazar e que sejam resistentes. Para os pratos principais, opte por embalagens que possam ir ao forno para que o cliente possa finalizar e esquentar em casa.
3. Envie os molhos e as carnes separadamente, desta forma o cliente finaliza em casa e o prato mantém sua consistência e sabor.



VOLTAR PARA O SUMÁRIO

# COMBOS



Combo 1



Combo 2



Combo 3



Combo 4



VOLTAR PARA O SUMÁRIO

CLIQUE/TOQUE NOS ÍCONES PARA INTERAGIR



## COMBO 1

### DICAS:

- Entregue a manteiga aromática do Frango Borboleta separadamente para que o cliente possa finalizar em casa, inserindo ele na preparação da receita!
- Para a entrega de pratos quentes como a barriga suína e Frango Borboleta, opte por embalagens de delivery que possam ir ao forno para caso o cliente queira manter o prato aquecido.
- Para a salada capriche na apresentação e avalie a possibilidade de entregar os ingredientes separadamente para que o cliente monte em casa, garantindo que a beterraba não irá manchar os demais itens.
- A embalagem da Barriga Suína deve conter furos para ventilação, de forma a não abafar e perder a crocância do prato.

### ENTRADA:

 Terrine mediterrânea

### PRATO PRINCIPAL 1:

 Frango borboleta com manteiga aromática

### PRATO PRINCIPAL 2:

 Barriga suína especial

### ACOMPANHAMENTO 1:

 Farofa natalina

### ACOMPANHAMENTO 2:

 Arroz com espumante e nozes

### ACOMPANHAMENTO 3:

 Cheesecake de tomate confitado

### SALADA:

 Salada de beterraba e pêssego grelhado com vinagrete de laranja



VOLTAR PARA O SUMÁRIO



## COMBO 2

### DICAS:

- Em caso de delivery, entregue a mousse de tomate e o crocante de castanhas separadamente para que o cliente finalize em casa. Você pode optar pela embalagem da mousse grande ou pequena para que o cliente possa desenformar em casa.
- Envie o molho do frango marinado separadamente, desta forma caso o cliente deseje levar ao forno para aquecer, poderá regar no momento de servir;
- O rabanete vai bem com a carne suína e pode ser servido quente ou frio.
- A embalagem da Costelinha Suína deve conter furos para ventilação, de forma a não abafar e perder a crocância do prato.

### ENTRADA:

Mousse de tomate com crocante de castanhas e manjericão

### PRATO PRINCIPAL 1:

Costelinha suína desossada e empanada

### PRATO PRINCIPAL 2:

Frango marinado com sidra e mostarda

### ACOMPANHAMENTO 1:

Torta flor de legumes

### ACOMPANHAMENTO 2:

Couscous marroquino diferente

### ACOMPANHAMENTO 3:

Rabanete Assado com gergelim

### SALADA:

Salada de maçã verde (waldorf)



VOLTAR PARA O SUMÁRIO



## COMBO 3

### DICAS:

- A alcatra pode ser montada em uma embalagem resistente forneavel, desta forma o cliente pode aquecer em casa se desejar;
- Avalie a venda do pernil em fatias ou por peso, atendendo a necessidade de pedidos menores. Desta forma há possibilidade de adicionar ao prato farofas ou outros acompanhamentos;
- Sugira o aproveitamento do pernil que não foi consumido na ceia para a preparação de outros pratos como salpicão de pernil e sanduiche de pernil com coleslaw.

### ENTRADA:

Carpaccio de abóbora com camarão

### PRATO PRINCIPAL 1:

Pernil assado na cerveja

### PRATO PRINCIPAL 2:

Alcatra com nozes caramelizadas

### ACOMPANHAMENTO 1:

Arroz de pato

### ACOMPANHAMENTO 2:

Vagem com gremolata crocante

### ACOMPANHAMENTO 3:

Rabanete assado com gergelim

### SALADA:

Salada de Natal



VOLTAR PARA O SUMÁRIO



## COMBO 4

### DICAS:

- Pratos como o lombo podem ser montados em uma embalagem resistente e forneável, desta forma o cliente pode aquecer em casa se desejar;
- Pratos assados combinam com molhos diversos, ofereça opções de molho à fiorentina ou mostarda para o lombo;
- Ofereça receitas com peixes como o Bacalhau de Forno para aqueles clientes que não comem carne bovina, suína ou de ave nas festas de fim de ano!

### ENTRADA:

▶ Patê de nozes com lentilha

### PRATO PRINCIPAL 1:

▶ Lombo suíno e laqueado

### PRATO PRINCIPAL 2:

▶ Bacalhau de forno

### ACOMPANHAMENTO 1:

▶ Batatas rústicas

### ACOMPANHAMENTO 2:

▶ Arroz à grega

### ACOMPANHAMENTO 3:

▶ Farofa natalina

### SALADA:

▶ Salada de lentilha com cebola dourada



VOLTAR PARA O SUMÁRIO

# RECEITAS

The background is a solid red color. It is decorated with numerous white snowflake patterns of varying sizes and orientations, scattered across the page. Additionally, there are several soft, out-of-focus white circles (bokeh) scattered throughout the background, creating a festive and wintry atmosphere.

-  **Terrine mediterrânea**
-  **Frango borboleta com manteiga aromática**
-  **Barriga suína especial**
-  **Farofa natalina**
-  **Arroz com espumante e nozes**
-  **Cheesecake de tomate confitado**
-  **Salada de beterraba e pêssego grelhado com vinagrete de laranja**
-  **Mousse de tomate com crocante de castanhas e manjeriço**
-  **Costelinha suína desossada e empanada**
-  **Frango marinado com sidra e mostarda**
-  **Torta flor de legumes**
-  **Couscous marroquino diferente**
-  **Rabanete assado com gergelim**
-  **Salada de maçã verde (waldorf)**
-  **Carpaccio de abóbora com camarão**
-  **Pernil assado na cerveja**
-  **Alcatra com nozes caramelizadas**
-  **Arroz de pato**
-  **Vagem com gremolata crocante**
-  **Salada de natal**
-  **Patê de nozes com lentilha**
-  **Lombo suíno e laqueado**
-  **Bacalhau de forno**
-  **Batatas rústicas**
-  **Arroz à grega**
-  **Salada de lentilha com cebola dourada**



VOLTAR PARA O SUMÁRIO



# TERRINE MEDITERRÂNEA

## INGREDIENTES

- **Folha de gelatina** - 4 unidades
- **Pimentão vermelho médio** - 3 unidades média - 450 g
- **Pimentão amarelo** - 3 unidades médias - 300 g
- **Sal** - 3 pitadas - 1,2 g

## CAMADA VERDE

- **Ricota amassada** - 2 e meia xícaras (chá) - 250 g
- **Folhas de manjeriço fresco branqueadas** - 1 e meia xícara (chá) - 60 g
- **Sal** - meia colher (chá) - 2,5 g
- **AJI-NO-MOTO®** - meia colher (chá) - 2 g
- **Pimenta-do-reino preta moída** - 1 pitada - 0,2 g

## CAMADA AMARELA

- **Ricota** - 2 e meia xícaras (chá) - 250 g
- **Tempero SAZÓN® Profissional Amarelo** - 1 colher (chá) - 5 g
- **Sal** - 1 pitada - 0,4 g
- **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO™** - 3 colheres (sopa) - 45 ml

## MODO DE PREPARO

1. Em um bowl médio, coloque 500 ml de água gelada e as folhas de gelatina, e deixe hidratar por 20 minutos. Divida em duas partes iguais e reserve.
2. Em uma GN grande, coloque os pimentões e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 20 minutos, ou até que dourem. Retire do forno, cubra a GN com folha de alumínio e deixe esfriar. Remova a pele dos pimentões e reserve.
3. Corte os pimentões em tiras, tempere com sal, a pimenta e o **Azeite TERRANO™**, e reserve.
4. Prepare a camada verde: em um processador, coloque metade da ricota, metade da gelatina já derretida, o manjeriço, o sal, o **AJI-NO-MOTO®** e a pimenta. Bata por 1 minuto, ou até ficar homogêneo. Reserve.
5. Prepare a camada amarela: no processador, misture o restante da ricota com o **Tempero SAZÓN® Profissional**, o sal, o azeite e o restante da gelatina derretida. Reserve.
6. Montagem: forre uma forma retangular alta (30cm x 12cm x 7 cm) com filme-plástico, distribua e intercale as camadas na seguinte ordem. Uma camada de pimentão amarelo, uma camada de ricota amarela, uma camada de pimentão vermelho e uma camada de ricota verde. Repita o processo com os ingredientes restantes.
7. Leve à geladeira por 2 horas. Desenforme e sirva em seguida.



## RENDIMENTO:

10 porções



## TEMPO DE PREPARO:

30 minutos (+ 20 minutos de forno  
+ 2 horas de geladeira)



VOLTAR PARA O SUMÁRIO



# FRANGO BORBOLETA COM MANTEIGA AROMÁTICA

## INGREDIENTES

### MANTEIGA AROMÁTICA

- **Manteiga sem sal** - meia xícara (chá) - 50 g
- **Tempero SAZÓN® Profissional Alecrim** - meia colher (chá) - 2,5 g
- **Sal** - meia colher (chá) - 2,5 g
- **Tomilho seco** - meia colher (chá) - 0,3 g
- **Suco de limão** - 1 colher (chá) - 5 ml
- **Raspas de limão** - 1 colher (sopa) - 3 g

### FRANGO

- **Frango inteiro, limpo** - 1 unidade - 2 kg
- **Manteiga** - 2 colheres (sopa) - 10 g
- **Tempero SAZÓN® Profissional Alho** - 1 colher (chá) - 5 g
- **Tempero SAZÓN® Profissional Alecrim** - meia colher (chá) - 2,5 g
- **Sal** - meia colher (chá) - 2,5 g
- **Tomilho seco** - meia colher (chá) - 0,3 g
- **Pimenta-do-reino preta moída** - meia colher (chá) - 1,5 g

## MODO DE PREPARO

1. Prepare a manteiga aromática: em um bowl pequeno, coloque a manteiga, o **Tempero SAZÓN® Profissional Alecrim**, o sal, o tomilho, o suco de limão e as raspas de limão, e misture. Transfira a manteiga para um pedaço de filme-plástico, enrole e reserve na geladeira.
2. Remova a espinha dorsal do frango, e coloque-o em uma GN com o peito virado para cima. Reserve.
3. Em um bowl pequeno, coloque a manteiga, o **Tempero SAZÓN® Profissional Alho**, **Tempero SAZÓN® Profissional Alecrim** o sal e o tomilho, e misture, reservando 2 colheres (sopa) da mistura. Espalhe o restante em todo o frango, cubra com papel-alumínio e leve para assar em forno médio (180 graus), preaquecido, por 1 hora, ou até cozinhar.
4. Remova o papel alumínio e espalhe o restante da mistura reservada no frango, asse por mais 20 minutos, ou até dourar. Retire do forno e sirva com fatias da manteiga aromática por cima.

 **RENDIMENTO:**  
10 porções

 **TEMPO DE PREPARO:**  
20 minutos (+ 1 hora e 20 minutos de forno)



VOLTAR PARA O SUMÁRIO

 CLIQUE/TOQUE NOS ÍCONES PARA INTERAGIR



# BARRIGA SUÍNA ESPECIAL

## INGREDIENTES

- Barriga suína limpa - 1,5 KG
- AJI-SAL® Churrasco - 2 colheres (chá) - 12 g
- Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO™ - 5 colheres (sopa) - 75 ml
- Tempero SAZÓN® Profissional Vermelho - 1 e meia colher (chá) - 7,5 g
- Suco de limão - 3 colheres (sopa) - 45 ml

## MODO DE PREPARO

1. Em GN coloque a barriga suína com a pele virada para cima e, no sentido do comprimento, faça incisões com uma faca, deixando as bordas da pele intactas. Nas incisões, distribua o AJI-SAL®.
2. Vire a barriga com o lado da carne para cima, espalhe o suco de limão e o Azeite TERRANO™ e, em seguida, polvilhe com o Tempero SAZÓN® Profissional. Cubra com filme-plástico e reserve por 2 horas na geladeira para tomar gosto.
3. Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 50 minutos ou até cozinhar. Aumente para temperatura alta (200 graus), vire a barriga com a pele para cima e asse por mais 40 minutos, ou até dourar e a pele ficar crocante. Retire do forno e sirva em seguida.



### RENDIMENTO:

15 porções



### TEMPO DE PREPARO:

20 minutos (+ 2 horas de geladeira, + 1 hora e 30 minutos de forno)



VOLTAR PARA O SUMÁRIO



# FAROFA NATALINA

## INGREDIENTES

- **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO™** - 1 colher (sopa) - 15 ml
- **Bacon cortado em cubos** - 2 xícaras (chá) - 240 g
- **Manteiga sem sal** - 8 colheres (sopa) - 120 g
- **Farinha de mandioca crua** - 2 xícaras (chá) - 300 g
- **Uva-passa preta sem sementes** - 1 xícara (chá) - 130 g
- **Creme de Cebola Ajinomoto®** - 3 colheres (sopa) - 30 g
- **Salsa picada** - meia xícara (chá) - 20 g

## MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira grande, coloque o **Azeite TERRANO™** e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o bacon e frite por 2 minutos, ou até dourar.
2. Acrescente a manteiga, a farinha de mandioca, a uva-passa e o **Creme de Cebola Ajinomoto®**, e cozinhe por 3 minutos, mexendo sempre, ou até começar a dourar. Retire do fogo, adicione a salsa, misture e sirva em seguida.



**RENDIMENTO:**  
10 porções



**TEMPO DE PREPARO:**  
15 minutos



**DICA:**  
o **Creme de Cebola Ajinomoto®** tempera e substitui a cebola "in natura".



VOLTAR PARA O SUMÁRIO



# ARROZ COM ESPUMANTE E NOZES

## INGREDIENTES

- **Uvas passas escuras, sem sementes** - 1 xícara (chá) - 120 g
- **Vinho branco espumante ("champanhe")** - 2 xícaras (chá) - 400 ml
- **Óleo** - 2 colheres (sopa) - 30 ml
- **Cebola picada** - 1 unidade grande - 200 g
- **Arroz cru** - 3 xícaras (chá) - 500 g
- **Tempero SAZÓN® Profissional Amarelo** - 2 e meia colheres (chá) - 12,5 g
- **Sal** - 1 colher (chá) - 5 g
- **Nozes picadas grosseiramente** - 2 xícaras (chá) - 200 g
- **Água fervente** - 4 xícaras (chá) - 800 ml
- **Salsa picada** - meia xícara (chá) - 20 g

## MODO DE PREPARO

1. Em um bowl médio, coloque as uvas passas, cubra com o vinho espumante e deixe por 30 minutos, ou até que as passas inchem. Separe as passas hidratadas, reservando o vinho espumante.
2. Em uma panela grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 2 minutos, ou até que fique transparente. Adicione o arroz e mexa até envolvê-lo por completo.
3. Acrescente o **Tempero SAZÓN® Profissional**, o sal, as passas hidratadas, as nozes e a água, e misture. Deixe cozinhar, em fogo médio, com a panela semitampada, por 10 a 12 minutos, ou até que o líquido tenha secado.
4. Regue com o vinho espumante reservado e deixe cozinhar por mais 3 minutos, ou até secar todo o líquido.



### RENDIMENTO:

11 porções



### TEMPO DE PREPARO:

25 minutos (+ 30 minutos de hidratação das passas)



VOLTAR PARA O SUMÁRIO



# CHEESECAKE DE TOMATE CONFITADO

## INGREDIENTES

### MASSA

- **Biscoito tipo água e sal** - 1 pacote - 225 g
- **Manteiga sem sal** - 1 e meia xícara (chá) - 150 g

### RECHEIO

- **Cream cheese** - 1 xícara (chá) - 200 g
- **Molho Branco Bechamel Ajinomoto®** - 2 e meia colheres (sopa) - 25 g
- **Leite** - 1 e meia xícara (chá) - 300 ml
- **Ovos** - 5 unidades - 250 g

### COBERTURA

- **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO™** - meia xícara (chá) - 100 ml
- **Tomate cereja** - 3 xícaras (chá) - 500 g
- **Tempero SAZÓN® Profissional Alecrim** - 2 colheres (chá) - 10 g
- **Sal** - 3 pitadas - 1,2 g

## MODO DE PREPARO

1. Faça a massa: no copo do processador de alimentos, coloque o biscoito e a manteiga, e bata em velocidade média por 1 minuto, ou até ficar homogêneo. Transfira para uma forma redonda de fundo removível (26 cm de diâmetro) e pressione cobrindo o fundo e a lateral. Cubra com filme plástico e reserve na geladeira por 30 minutos.
2. Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 8 minutos. Retire do forno e reserve.
3. Prepare o recheio: em um bowl médio, coloque o cream cheese, o **Molho Branco Bechamel Ajinomoto®** e o ovo, misture e reserve na geladeira.
4. Prepare a cobertura: em uma frigideira grande, coloque o **Azeite TERRANO™** e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o tomate, o **Tempero SAZÓN® Profissional** e o sal, e refogue por 5 minutos, ou até murchar levemente.
5. Distribua o recheio reservado à massa pré-assada e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 40 minutos. Retire do forno e espalhe a cobertura. Espere esfriar e sirva em seguida.



### RENDIMENTO:

10 porções



### TEMPO DE PREPARO:

20 minutos (+ 30 minutos de geladeira,  
+ 40 minutos de forno)



VOLTAR PARA O SUMÁRIO



# SALADA DE BETERRABA

COM PÊSSEGO GRELHADO  
COM VINAGRETE DE LARANJA

## INGREDIENTES

### VINAGRETE

- Suco de laranja - meia xícara (chá) - 100 ml
- Raspas de laranja - 2 colheres (chá) - 6 g
- Mel - 4 colheres (chá) - 20 g
- Vinagre de vinho tinto - 4 colheres (sopa) - 60 ml
- Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO™ - meia xícara (chá) - 100 ml
- AJI-SAL® Professional - 1 e meia colher (chá) - 7,5 g
- Pimenta-do-reino preta moída - 2 pitadas - 0,4 g

### SALADA

- Mini rúcula - 1 maço - 150 g
- Beterraba assada, cortada em cubos grandes - 4 unidades - 800 g
- Pêssego, cortado em fatias grossas, grelhado - 3 unidades - 400 g
- Laranja, cortada em gomos - 2 unidades - 360 g
- Cebola roxa fatiada - meia unidade - 100 g
- Ricota amassada - 6 colheres (sopa) - 90 g

## MODO DE PREPARO

1. Faça o vinagrete: em um bowl pequeno, coloque o suco de laranja, as raspas de laranja, o mel, o vinagre, o **Azeite TERRANO™**, o **AJI-SAL® Professional** e a pimenta-do-reino, e misture. Cubra com filme-plástico e reserve.
2. Prepare a salada: em um prato ou saladeira média, distribua os ingredientes em camadas, começando pelas folhas de rúcula, a beterraba, o pêssego grelhado, os gomos de laranja, a cebola roxa.
3. Montagem: regue a salada com o vinagrete e finalize com a ricota amassada. Sirva em seguida.



**RENDIMENTO:**  
12 porções



**TEMPO DE PREPARO:**  
20 minutos



**DICA:**  
a utilização da rúcula é opcional e, se preferir, substitua a mini rúcula por rúcula comum



VOLTAR PARA O SUMÁRIO



# MOUSSE DE TOMATE

COM CROCANTE DE  
CASTANHAS E MANJERICÃO

## INGREDIENTES

### MOUSSE

- **Extrato de Tomate Ajinomoto®** - 2 xícaras (chá) - 400 g
- **Ricota amassada** - meia xícara (chá) - 100 g
- **Cream cheese** - meia xícara (chá) - 100 g
- **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO™** - 3 colheres (sopa) - 45 ml
- **Sal** - meia colher (chá) - 2,5 g
- **Pimenta-do-reino branca** - 1 pitada - 0,2 g
- **Folha de gelatina incolor hidratada** - 5 unidades

### CROCANTE

- **Farinha de trigo** - 2 colheres (sopa) - 40 g
- **Castanha-do-pará** - meia xícara (chá) - 100 g
- **Folhas branqueadas de manjericão fresco** - 1 e meia xícara (chá) - 60 g
- **AJI-NO-MOTO®** - meia colher (chá) - 2 g

## MODO DE PREPARO

1. Prepare a mousse: no copo do liquidificador, coloque o **Extrato de Tomate Ajinomoto®**, a ricota, o cream cheese, o **Azeite TERRANO™**, o sal e a pimenta, e bata por 2 minutos, ou até ficar homogêneo. Reserve.
2. Em uma panela média, transfira a mistura reservada e leve para aquecer em fogo baixo, adicione a gelatina, mexendo sempre por 2 minutos, ou até dissolver. Reserve.
3. Enquanto isso, no copo da batedeira, coloque o creme de leite gelado e bata por 3 minutos, ou até ficar consistente. Junte à mistura reservada e envolva delicadamente.
4. Distribua a mistura em 10 forminhas individuais, previamente untadas com um fio de **Azeite TERRANO™**. Cubra com filme-plástico e reserve na geladeira por 3 horas.
5. Prepare o crocante: no copo do processador, coloque a castanha e o manjericão, e bata na velocidade média por 1 minuto, ou até triturar bem. Acrescente a farinha, o sal e o **AJI-NO-MOTO®**, e bata na função pulsar para misturar.
6. Em uma GN ½, distribua o crocante e leve ao forno baixo (160 graus), preaquecido, por 5 minutos, ou até secar. Retire do forno e deixe esfriar.
7. Desenforme a mousse, salpique com o crocante por cima e sirva em seguida.



**RENDIMENTO:**  
10 porções



**TEMPO DE PREPARO:**  
20 minutos  
(+ 3 horas de geladeira)



**DICA:**  
adicione mais farinha ao crocante se parecer que está muito úmido



VOLTAR PARA O SUMÁRIO



# COSTELINHA SUÍNA

DESOSSADA E EMPANADA

## INGREDIENTES

COSTELINHA SUÍNA INTEIRA DESOSSADA - 1,5 kg

- **Alho picado** - 6 dentes - 24 g
- **Páprica picante** - 1 e meia colher (sopa) - 12 g
- **Pimenta-do-reino preta moída** - 1 colher (chá) - 3 g
- **Sal** - 1 colher (chá) - 5 g
- **Cachaça** - meia xícara (chá) - 100 ml
- **Mistura Completa Para Milanesa Ajinomoto®** - 1 e meia xícara (chá) - 150 g

## MODO DE PREPARO

1. Em uma GN, coloque a costelinha desossada, o alho, a páprica, a pimenta, o sal e a cachaça, e misture. Cubra com papel-alumínio e deixe tomar gosto por 1 hora na geladeira.
2. Passe a costelinha pela **Mistura Completa Para Milanesa Ajinomoto®** e frite em imersão, em óleo médio (140 graus), por 10 minutos, ou até cozinhar por dentro e dourar por fora. Escorra e sirva em seguida.



**RENDIMENTO:**

12 porções



**TEMPO DE PREPARO:**

20 minutos (+ 1 hora de marinada)



VOLTAR PARA O SUMÁRIO

CLIQUE/TOQUE NOS ÍCONES PARA INTERAGIR



# FRANGO MARINADO

COM SIDRA E MOSTARDA

## INGREDIENTES

- Sidra - 2 e meia xícaras (chá) - 500 ml
- Suco de maçã - 1 e meia xícara (chá) - 300 ml
- Suco de limão - meia xícara (chá) - 100 ml
- Cebola cortada em quartos - 1 unidade grande - 200 g
- Noz moscada em pó - meia colher (chá) - 1 g
- Tempero SAZÓN® Profissional Alecrim - 2 colheres (chá) - 10 g
- Sal - 1 colher (chá) - 5 g
- Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO™ - 2 colheres (sopa) - 30 ml
- Frango inteiro, limpo - 1 unidade - 2 kg
- Manteiga sem sal - 3 colheres (sopa) - 45 g
- Mostarda dijon - 1 colher (sopa) - 17 g

## MODO DE PREPARO

1. Em um bowl grande, coloque a sidra, o suco de maçã, o suco de limão, a cebola, a noz moscada, o **Tempero SAZÓN® Profissional**, o sal, o **Azeite TERRANO™**, e misture. Junte o frango, cubra com filme-plástico e reserve na geladeira de um dia para o outro para tomar gosto.
2. Transfira para uma GN, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 1 hora e 30 minutos, regando com a própria marinada a cada 30 minutos.
3. Remova o papel alumínio, separe a marinada e reserve-a. Pincele o frango com a manteiga, e retorne ao forno por mais 1 hora, ou até dourar.
4. Enquanto isso, coloque a marinada reservada no copo do liquidificador e bata, em velocidade média, por 2 minutos, ou até ficar homogênea. Transfira para uma panela média e cozinhe em fogo alto por 20 minutos, ou até reduzir para  $\frac{1}{4}$  do volume inicial. Adicione a mostarda, misture e reserve.
5. Retire o frango do forno, regue com o molho reservado e sirva em seguida.

 **RENDIMENTO:**  
10 porções

 **DICA:**  
se preferir, sirva  
o molho separado

 **TEMPO DE PREPARO:**  
20 minutos  
(+ 12 horas de geladeira  
+ 2 horas e 30 minutos  
de forno)



VOLTAR PARA O SUMÁRIO



# TORTA FLOR DE LEGUMES

## INGREDIENTES

### MASSA

- **Farinha de trigo** -1 e meia xícara (chá) -300 g
- **Manteiga sem sal** -1 e meia xícara (chá) -150 g
- **Sal** - 1 pitada -0,4 g
- **Água** -meia xícara (chá) -100 ml

### RECHEIO

- **Abobrinha italiana fatiada no sentido do comprimento** - 1 unidade grande -310 g
- **Berinjela fatiada no sentido do comprimento** - 1 unidade média -335 g
- **Cenoura fatiada no sentido do comprimento** - 2 unidades média -300 g
- **Leite** -1 xícara (chá) -200 ml
- **Molho Branco Bechamel Ajinomoto®** - 2 colheres (sopa) -20 g
- **Ovo** - 2 unidades -100 g
- **Queijo parmesão ralado** -1 xícara (chá) -100 g
- **Tempero SAZÓN® Profissional Amarelo** -1 colher (chá) -5 g
- **Sal** -1 pitada -0,4 g
- **Pimenta-do-reino preta moída** -2 pitadas - 0,4 g

## MODO DE PREPARO

1. Prepare a massa: em um bowl grande, coloque a farinha, a manteiga, o sal e a água, e misture até a massa ficar homogênea. Transfira para uma forma redonda de fundo removível (26 cm de diâmetro) e pressione cobrindo o fundo e a lateral. Cubra com filme-plástico e reserve na geladeira.
2. Enquanto isso prepare o recheio: em uma GN grande, distribua a abobrinha, a berinjela e a cenoura, e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 8 minutos, ou até murcharem. Retire do forno e deixe esfriar.
3. Em uma panela média, coloque 150 ml do leite e leve ao fogo alto até ferver. Enquanto isso, em um bowl pequeno, misture o restante do leite com o **Molho Branco Bechamel Ajinomoto®** e junte ao leite fervido previamente, mexendo sem parar até encorpar. Retire do fogo, cubra com filme-plástico e deixe esfriar.
4. No copo do liquidificador, coloque o molho branco preparado previamente, os ovos, o queijo, o **Tempero SAZÓN® Profissional**, o sal e a pimenta. Bata por 2 minutos, ou até ficar homogêneo. Reserve.
5. Montagem: preencha as laterais da torta com fatias de cenoura, berinjela e abobrinha, intercalando-as, de fora para dentro até fechar o centro da forma. Distribua o creme reservado, preenchendo todos os espaços entre as camadas de legumes.
6. Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 30 minutos, ou até dourar. Retire do forno e sirva em seguida.



**RENDIMENTO:**  
10 porções



**TEMPO DE PREPARO:**  
20 minutos (+ 40 minutos de forno)



VOLTAR PARA O SUMÁRIO



# COUSCOUS MARROQUINO DIFERENTE

## INGREDIENTES

- **Couscous marroquino** - 3 e meia xícaras (chá) - 500 g
- **HONDASHI® Profissional** - 1 e meia colher (sopa) - 20 g
- **Sal** - meia colher (chá) - 2,5 g
- **Água fervente** - 2 e meia xícaras (chá) - 500 ml
- **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO™** - 2 colheres (sopa) - 30 ml
- **Seleta de legumes congelada** - 3 e meia xícaras (chá) - 400 g
- **Nozes quebradas** - 1 xícara (chá) - 100 g
- **Salsa picada** - 2 colheres (sopa) - 10 g

## MODO DE PREPARO

1. Em um bowl grande, coloque o couscous, metade do **HONDASHI® Profissional**, metade do sal e a água fervente, cubra com filme-plástico e deixe hidratar por 10 minutos, ou até que o couscous absorva completamente a água.
2. Em uma panela grande, aqueça o **Azeite TERRANO™** em fogo alto e refogue a seleta de legumes por 2 minutos, ou até estar aquecida. Junte o couscous previamente hidratado, o **HONDASHI® Profissional** e o sal restantes, e mexa.
3. Finalize com as nozes e a salsa. Sirva em seguida.



**RENDIMENTO:**  
12 porções



**TEMPO DE PREPARO:**  
30 minutos



VOLTAR PARA O SUMÁRIO

CLIQUE/TOQUE NOS ÍCONES PARA INTERAGIR



# RABANETE ASSADO COM GERGELIM

## INGREDIENTES

- Rabanete cortado em quatro partes - 1 kg
- Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO™ - 2 colheres (sopa) - 30 ml
- SATIS!® Molho Shoyu Profissional - 3 colheres (sopa) - 45 ml
- Óleo de gergelim torrado - 2 colheres (chá) - 10 ml
- Cebolinha-verde picada - 1 xícara (chá) - 40 g
- Gergelim preto - 2 colheres (sopa) - 20 g

## MODO DE PREPARO

1. Em uma GN, disponha o rabanete, regue com o **Azeite TERRANO™**, e misture. Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 20 minutos, ou até ficarem macios e começarem a dourar, mexendo uma vez na metade do tempo.
2. Retire do forno, junte o **SATIS!®**, o óleo de gergelim torrado e a cebolinha-verde, e misture bem, até estarem completamente envolvidos. Retorne ao forno por mais 7 minutos, ou até dourar.
3. Retire do forno, finalize com as sementes de gergelim e sirva em seguida.

 **RENDIMENTO:**  
12 porções

 **DICA:**  
sirva quente ou refrigerado

 **TEMPO DE PREPARO:**  
10 minutos  
(+ 27 minutos de forno)



VOLTAR PARA O SUMÁRIO



# SALADA DE MAÇÃ VERDE (WALDORF)

## INGREDIENTES

- **Peito de peru defumado cortado em cubos** - 1 xícara (chá) - 100 g
- **Maçã verde, em cubos pequenos** - 1 unidade média - 350 g
- **Salsão picado** - meia xícara (chá) - 50 g
- **Azeite de Oliva Extra virgem TERRANO™** - 3 colheres (sopa) - 45 ml
- **Uvas passas brancas sem sementes** - meia xícara (chá) - 60 g
- **Amêndoas picadas** - meia xícara (chá) - 70 g
- **Leite** - 2 xícaras (chá) - 400 ml
- **Molho Branco Bechamel Ajinomoto®** - 4 colheres (sopa) - 40 g
- **Batata palha** - 1 embalagem - 150 g

## MODO DE PREPARO

1. Em uma panela pequena, coloque 350 ml de leite e leve ao fogo alto até ferver. Em uma tigela pequena, misture o restante do leite com o **Molho Branco Bechamel Ajinomoto®** e junte ao leite fervido previamente, mexendo sem parar até encorpar. Retire do fogo e reserve.
2. Em uma bowl grande, misture o peito de peru, a maçã, o salsão, o **Azeite de oliva TERRANO™**, as passas, as amêndoas e misture delicadamente.
3. Leve à geladeira por, no mínimo, 3 horas. Distribua a batata-palha e sirva em seguida.



**RENDIMENTO:**  
10 porções



**TEMPO DE PREPARO:**  
15 minutos  
(+ 3 horas de geladeira)



**DICA:**  
se preferir, substitua o peito de peru por frango cozido desfiado



VOLTAR PARA O SUMÁRIO



# CARPACCIO DE ABÓBORA COM CAMARÃO

## INGREDIENTES

- **Abóbora-paulista cortada em rodelas finas (2 mm), pré-cozida "al dente" (branqueada)** - 2 unidades pequenas - 650 g
- **Sal** - meia colher (chá) - 2,5 g
- **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO™** - 3 colheres (sopa) - 45 ml
- **Alho-poró, cortado em rodelas** - 2 talos - 180 g
- **Cebola, picada** - 1 unidade média - 150 g
- **Alho, picado** - 3 dentes - 9 g
- **Camarão cinza, descongelado e limpo** - 4 xícaras (chá) - 800 g
- **HONDASHI® Profissional** - 1 colher (sopa) - 13 g
- **Pimenta dedo-de-moça, picada** - 1 unidade pequena - 3,5 g
- **Vinho branco seco** - 4 colheres (sopa) - 60 ml

## MODO DE PREPARO

1. Em um refratário grande, disponha as rodelas de abóbora e salpique metade do sal. Reserve.
2. Em uma frigideira grande, coloque metade do **Azeite TERRANO™** e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o alho-poró e refogue por 2 minutos, ou até começar a dourar. Retire do fogo e disponha sobre as rodelas de abóbora.
3. Na mesma frigideira, coloque o **Azeite TERRANO™** restante e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e o alho, e refogue por 2 minutos, ou até começar a dourar. Acrescente o camarão, o **HONDASHI® Profissional**, o sal restante, a pimenta e o vinho, e cozinhe por 5 minutos, mexendo de vez em quando, ou até o camarão estar cozido.
4. Retire do fogo, disponha sobre as rodelas de abóbora e sirva em seguida.



**RENDIMENTO:**  
12 porções



**TEMPO DE PREPARO:**  
20 minutos



**DICA:**  
se preferir, decore o "carpaccio"  
com tomate-cereja cortado em gomos



VOLTAR PARA O SUMÁRIO



# PERNIL ASSADO NA CERVEJA

## INGREDIENTES

- **SABOR A MI® com Pimenta** - 1 colher (sopa) - 15 g
- **Vinagre de vinho branco** - meia xícara (chá) - 100 ml
- **Cerveja escura** - 2 latas - 700 ml
- **Pernil suíno limpo** - 1 peça - 3 kg

## MODO DE PREPARO

1. Em um bowl médio, coloque o **SABOR A MI®**, o vinagre e a cerveja, misture e reserve.
2. Com o auxílio de uma faca, faça furos na superfície do pernil e acomode-o em um bowl grande. Regue com a marinada reservada, cubra com plástico-filme e deixe tomar gosto na geladeira de um dia para outro.
3. Disponha o pernil em uma GN, regue com metade da marinada, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 2 horas. Na metade do tempo, vire a peça de pernil, regue com o restante da marinada, cubra novamente e volte para o forno.
4. Remova o papel-alumínio e volte ao forno por 10 minutos, ou até dourar, virando na metade do tempo.
5. Retire do forno, fatie e sirva em seguida, acompanhado do molho formado na assadeira.



### RENDIMENTO:

12 porções



### TEMPO DE PREPARO:

20 minutos (+ 12 horas de marinada  
+ 2 horas e 10 minutos de forno)



VOLTAR PARA O SUMÁRIO



CLIQUE/TOQUE NOS ÍCONES PARA INTERAGIR



# ALCATRA COM NOZES CARMELIZADAS

## INGREDIENTES

- **Alcatra bovina** - 2 peças médias - 2,5 kg
- **Tempero SAZÓN® Profissional Vermelho** - 1 colher (sopa) - 15 g
- **Sal** - 1 e meia colher (chá) - 7,5 g
- **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO™** - 3 colheres (sopa) - 45 ml
- **Água** - 2 xícaras (chá) - 400 ml
- **Cachaça** - 1 xícara (chá) - 200 ml
- **Batata cortada em cubos grandes** - 2 unidades médias - 400 g
- **Cenoura, em cubos grandes** - 2 unidades médias - 300 g
- **Manteiga sem sal, derretida** - 3 colheres (sopa) - 45 g
- **Açúcar** - 2 colheres (sopa) - 24 g
- **Nozes picadas grosseiramente** - 2 xícaras (chá) - 200 g
- **Cheiro-verde picado** - meia xícara (chá) - 20 g

## MODO DE PREPARO

1. Corte as peças de alcatra pela metade e, com o auxílio de uma faca, faça furos na carne. Espalhe o **Tempero SAZÓN® Profissional** e o sal, cubra e deixe tomar gosto na geladeira por 3 horas.
2. Em uma frigideira grande, coloque o **Azeite TERRANO™** e leve ao fogo alto para aquecer. Junte as peças de carne e sele por 15 minutos, ou até que todos os lados fiquem dourados.
3. Transfira para uma GN ½ e regue com a água, previamente misturada com a cachaça. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 40 minutos, virando e regando com o molho formado na GN, na metade do tempo.
4. Remova o papel, espalhe a batata e a cenoura, e regue com metade da manteiga. Volte ao forno por mais 40 minutos, regando ocasionalmente com o molho formado no fundo da assadeira. Na metade do tempo, vire e regue com a manteiga restante.
5. Enquanto isso, em uma frigideira pequena, coloque o açúcar e 4 colheres (sopa) de água, e leve ao fogo baixo. Quando ferver, junte as nozes e deixe cozinhar por 12 minutos, ou até caramelizar. Retire do fogo e reserve.
6. Retire a carne do forno, corte em fatias finas e regue com o molho. Salpique as nozes caramelizadas e o cheiro-verde. Sirva em seguida acompanhada dos legumes.

 **RENDIMENTO:**  
14 porções

 **TEMPO DE PREPARO:**  
30 minutos (+ 3 horas de geladeira  
+ 1 hora e 20 minutos de forno)



### DICA:

1. Se preferir, antes de servir, engrosse o molho com um pouco de amido de milho ou farinha de trigo.
2. Se preferir, substitua a cachaça comum pela dourada.



VOLTAR PARA O SUMÁRIO



# ARROZ DE PATO

## INGREDIENTES

- **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO™** - 5 colheres (sopa) - 75 ml
- **Cebola picada** - 1 unidade média - 150 g
- **Coxa e sobrecoxa de pato, cozida e desfiada** - 3 e meia xícaras (chá) - 350 g
- **Linguiça paio cortada em cubos** - 1 gomo grande - 200 g
- **Tempero SAZÓN® Profissional Alho** - 2 colheres (chá) - 10 g
- **Sal** - 3 pitadas - 1,2 g
- **Molho Escuro Demi-Glace Ajinomoto®** - 3 colheres (sopa) - 30 g
- **Água** - 1 e meia xícara (chá) - 300 ml
- **Arroz cru** - 4 xícaras (chá) - 680 g
- **Água fervente** - 4 xícaras (chá) - 800 ml
- **Salsa picada** - meia xícara (chá) - 20 g

## MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, coloque o Azeite TERRANO™ e leve ao fogo alto para aquecer, acrescente a cebola e refogue por 5 minutos, ou até dourar. Junte o pato desfiado, o paio, o **Tempero SAZÓN® Profissional** e o sal, e frite por 10 minutos, ou até dourar bem, mexendo sempre.
2. Enquanto isso, em uma panela média, adicione 250 ml da água e leve ao fogo alto até levantar fervura, em seguida junte o **Molho Escuro Demi-Glace Ajinomoto®**, previamente dissolvido na água restante, misture e deixe cozinhar por 3 minutos. Reserve aquecido.
3. Acrescente o arroz e o molho reservado ao refogado, adicione a água fervente e cozinhe em fogo baixo, com a panela tampada, por 25 minutos, ou até que o arroz esteja macio. Retire do fogo, finalize com a salsa, e sirva em seguida.

 **RENDIMENTO:**  
10 porções

 **TEMPO DE PREPARO:**  
40 minutos



VOLTAR PARA O SUMÁRIO



# VAGEM COM GREMOLATA CROCANTE

## INGREDIENTES

- Pão italiano picado - 10 fatias - 150 g
- Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO™ - 4 colheres (sopa) - 60 ml
- Raspas de limão tahiti - 1 e meia colher (chá) - 4 g
- Raspas de limão siciliano - 1 e meia colher (chá) - 4 g
- Tempero SAZÓN® Profissional Alho - meia colher (chá) - 2,5 g
- Salsa picada - meia xícara (chá) - 20 g

## MOLHO

- Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO™ - 3 colheres (sopa) - 45 ml
- Suco de limão tahiti - 1 e meia colher (sopa) - 22,5 ml
- Suco de limão siciliano - 1 e meia colher (sopa) - 22,5 ml
- Tempero SAZÓN® Profissional Alho - meia colher (chá) - 2,5 g
- Sal - meia colher (chá) - 2,5 g
- Vagem holandesa, cozida "al dente" - 750 g

## MODO DE PREPARO

1. Em uma GN, distribua o pão italiano picado, regue com o Azeite TERRANO™ e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 5 minutos, ou até dourar. Retire do forno e deixe esfriar. Junte as raspas de limão tahiti, as raspas de limão siciliano, o Tempero SAZÓN® Profissional e a salsa, e misture. Reserve.
2. Prepare o molho: em um bowl pequeno, coloque o Azeite TERRANO™, o suco de limão tahiti, o suco de limão siciliano, o Tempero SAZÓN® Profissional e o sal, e misture. Reserve.
3. Montagem: em uma travessa de serviço, coloque a vagem previamente aquecida, junte o molho reservado e misture. Cubra com a "gremolata" crocante reservada e sirva em seguida.



**RENDIMENTO:**  
10 porções



**TEMPO DE PREPARO:**  
10 minutos (+ 5 minutos de forno)



## DICA:

1. Para facilitar, corte o pão italiano em fatias e deixe-as no congelador por 10 minutos. Transfira para o processador e triture por 30 segundos, ou até ficar em pedaços de aproximadamente 1 cm.
2. Pode ser servida quente ou em temperatura ambiente.



VOLTAR PARA O SUMÁRIO

# SALADA DE NATAL

## INGREDIENTES

### MOLHO

- **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO™** - meia xícara (chá) - 100 ml
- **Suco de laranja** - meia xícara (chá) - 100 ml
- **Raspas de casca de laranja** - meia colher (sopa) - 3 g
- **Tempero SAZÓN® Profissional Amarelo** - 2 colheres (chá) - 10 g
- **Sal** - meia colher (chá) - 2,5 g

### SALADA

- **Folhas de rúcula** - 1 maço médio - 150 g
- **Repolho roxo cortado em tiras bem finas** - 4 xícaras (chá) - 200 g
- **Maçã verde, em cubos** - 2 unidades grandes - 350 g
- **Abacaxi, em cubos** - 2 xícaras (chá) - 300 g
- **Uvas passas escuras, sem sementes** - 1 xícara (chá) - 120 g
- **Castanha-de-caju picada** - 1 xícara (chá) - 120 g

## MODO DE PREPARO

1. Faça o molho: em um bowl médio, coloque o Azeite TERRANO™, o suco, as raspas de laranja, o **Tempero SAZÓN® Profissional** e o sal, e misture até ficar homogêneo. Reserve.
2. Em uma travessa grande, disponha a rúcula, o repolho, a maçã, o abacaxi, as uvas passas e a castanha-de-caju, regue com o molho reservado e misture. Sirva em seguida.



**RENDIMENTO:**  
10 porções



**TEMPO DE PREPARO:**  
15 minutos



**DICA:**  
ao cortar a maçã em cubos, coloque-a em um bowl com água e vinagre para que não escureça



VOLTAR PARA O SUMÁRIO



# PATÊ DE NOZES E LENTILHA

## INGREDIENTES

- **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO™** - 5 colheres (sopa) - 75 ml
- **Cebola picada** - 2 unidades médias - 300 g
- **Lentilha cozida** - 3 e meia xícaras (chá) - 700 g
- **Nozes picadas** - 1 xícara (chá) - 100 g
- **SATIS!® Molho Shoyu Profissional** - 4 colheres (sopa) - 60 ml
- **Suco de limão** - 2 colheres (sopa) - 30 ml

## MODO DE PREPARO

1. Em uma panela média, coloque 1 colher (sopa) do **Azeite TERRANO™** e leve ao fogo médio para aquecer. Junte a cebola, e refogue por 3 minutos, ou até dourar levemente. Retire do fogo e reserve para esfriar.
2. No copo do liquidificador, coloque a lentilha, as nozes, a cebola reservada, o **SATIS!®**, o **Azeite TERRANO™** restante e o suco de limão, e bata em velocidade média por 2 minutos, ou até obter um creme homogêneo.
3. Deixe esfriar, na geladeira, e sirva com pão ou torrada.



**RENDIMENTO:**  
12 porções



**TEMPO DE PREPARO:**  
10 minutos



**DICA:**  
Para se preferir, cubra com filme-plástico e leve à geladeira até o momento de servir



VOLTAR PARA O SUMÁRIO



# LOMBO SUÍNO LAQUEADO

## INGREDIENTES

- **Lombo suíno inteiro** - 1,2 kg
- **Tempero SAZÓN® Profissional Alecrim** - 2 colheres (chá) - 10 g
- **Sal** - 4 pitadas - 1,6 g
- **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO™** - 5 colheres (sopa) - 75 ml

## MOLHO

- **Água fervente** - 1 e meia xícara (chá) - 300 ml
- **Molho Escuro Demi Glace Ajinomoto®** - 3 colheres (sopa) - 30 g
- **Mel** - 2 colheres (sopa) - 30 g

## MODO DE PREPARO

1. Em uma GN, coloque o lombo, o **Tempero SAZÓN® Profissional**, o sal e o **Azeite TERRANO™**, e misture. Cubra com papel-alumínio e reserve na geladeira por 1 hora para tomar gosto.
2. Enquanto isso prepare o molho: em uma panela média, adicione 250 ml da água e leve ao fogo alto até levantar fervura, em seguida junte o **Molho Escuro Demi-Glace Ajinomoto®**, previamente dissolvido na água restante, misture e deixe cozinhar por 3 minutos. Adicione o mel, misture e reserve.
3. Pincele o lombo com metade do molho reservado, e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 25 minutos. Retire do forno, vire a peça e pincele com o molho restante, e volte ao forno por mais 25 minutos, ou até dourar.
4. Retire do forno e corte em fatias finas, sirva em seguida.



**RENDIMENTO:**  
10 porções



**TEMPO DE PREPARO:**  
20 minutos (+ 1 hora de geladeira  
+ 1 hora de forno)



VOLTAR PARA O SUMÁRIO



# BACALHAU DE FORNO

## INGREDIENTES

- **Bacalhau salgado em lascas** - 1 kg
- **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO™** - 1 xícara (chá) - 200 ml
- **Pimentão vermelho cortado em rodelas** - 1 unidade média - 150 g
- **Pimentão verde, em rodelas** - 1 unidade média - 150 g
- **Pimentão amarelo, em rodelas** - 1 unidade média - 150 g
- **Cebola, em rodelas** - 2 unidades médias - 300 g
- **Batata cozida, em rodelas** - 4 unidades médias - 640 g
- **HONDASHI® Profissional** - 1 colher (sopa) - 13 g
- **Ovo cozido, em gomos** - 5 unidades - 250 g
- **Azeitona preta, sem caroço, cortada ao meio** - 20 unidades - 80 g
- **Cebolinha-verde picada** - meia xícara (chá) - 20 g

## MODO DE PREPARO

1. Para dessalgar o bacalhau: lave as lascas de bacalhau em água corrente por 5 minutos para retirar todo o excesso de sal. Transfira para um bowl grande, cubra com água gelada, tampe com plástico-filme e leve à geladeira por 3 horas. Escorra, cubra novamente com água gelada e plástico-filme e retorne à geladeira por mais 3 horas. Escorra.
2. Em uma panela grande, coloque o bacalhau dessalgado, cubra com água quente e leve ao fogo alto. Deixe cozinhar por 8 minutos, após a fervura, ou até que esteja totalmente cozido. Retire do fogo e reserve.
3. Em uma "sauteuse" média, coloque 2 colheres (sopa) do **Azeite TERRANO™** e leve ao fogo alto para aquecer. Junte os pimentões e a cebola, e refogue até que a cebola fique transparente. Retire do fogo e reserve.
4. Em uma GN ½, disponha, as batatas e salpique metade do **HONDASHI® Profissional**. Distribua o bacalhau, tempere com o restante do **HONDASHI® Profissional** e cubra com os legumes refogados. Regue com o restante do **Azeite TERRANO™**, leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 15 minutos.
5. Retire do forno, distribua o ovo e a azeitona, salpique a cebolinha-verde e sirva em seguida.

 **RENDIMENTO:**  
10 porções

 **TEMPO DE PREPARO:**  
30 minutos (+ 6 horas de geladeira  
+ 15 minutos de forno)



### DICA:

1. Caso o bacalhau ainda esteja salgado, ferva-o no leite por 20 minutos antes de cozinhá-lo em água quente.
2. 1 kg de bacalhau salgado em lascas rende cerca de 650 g de bacalhau dessalgado e cozido.



VOLTAR PARA O SUMÁRIO



# BATATA RÚSTICA

## INGREDIENTES

- Batata - 6 unidades médias - 1 kg
- Tempero SAZÓN® Profissional Alecrim - 1 e meia colher (chá) - 7,5 g

## MODO DE PREPARO

1. Em uma panela média, cubra as batatas com água e cozinhe por 20 minutos, ou até que estejam macias. Corte as batatas em meia lua e reserve.
2. Em uma frigideira média, coloque um fio de óleo e leve ao fogo para aquecer. Junte as batatas, aos poucos, e salteie por 2 minutos, polvilhando com o Tempero SAZÓN® Profissional. Retire do fogo e sirva em seguida.

 **RENDIMENTO:**  
10 porções

 **TEMPO DE PREPARO:**  
30 minutos



VOLTAR PARA O SUMÁRIO

 CLIQUE/TOQUE NOS ÍCONES PARA INTERAGIR



# ARROZ À GREGA

## INGREDIENTES

- Óleo - 4 colheres (sopa) - 60 ml
- Arroz cru - 4 xícaras (chá) - 680 g
- Ervilha congelada - 2 xícaras (chá) - 260 g
- Pimentão vermelho picado - 1 unidade média - 150 g
- Cenoura picada - 2 unidades médias - 300 g
- Milho em conserva, escorrido - 1 lata - 200 g
- SABOR A MI® sem Pimenta - 1 colher (sopa) - 20 g
- Água fervente - 1,6 L

## MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o arroz, a ervilha, o pimentão, a cenoura e o milho, e refogue por mais 2 minutos, ou até que o arroz esteja completamente envolvido.
2. Acrescente o **SABOR A MI®** e a água, misture e cozinhe em fogo baixo, com a panela semitampada, por 15 minutos, ou até que o líquido seque e o arroz esteja macio.
3. Retire do fogo e sirva em seguida.

 **RENDIMENTO:**  
18 porções

 **TEMPO DE PREPARO:**  
30 minutos



VOLTAR PARA O SUMÁRIO

 CLIQUE/TOQUE NOS ÍCONES PARA INTERAGIR

# SALADA DE LENTILHA COM CEBOLA DOURADA

## INGREDIENTES

- **Cebola cortada em pétalas** - 2 unidades grandes - 400 g
- **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO™** - 6 colheres (sopa) - 90 ml
- **Alho inteiro** - 4 dentes - 12 g
- **SATIS!® Molho Shoyu Profissional** - 4 colheres (sopa) - 60 ml
- **Suco de limão** - 1 colher (sopa) - 15 ml
- **Lentilha cozida "al dente"** - 5 xícaras (chá) - 750 g
- **Cebolinha-verde picada** - meia xícara (chá) - 20 g

## MODO DE PREPARO

1. Para dessalgar o bacalhau: lave as lascas de bacalhau em água corrente por 5 l. Em uma GN ½, coloque a cebola e metade do **Azeite TERRANO™**, e misture. Corte a tampa dos dentes de alho, regue com 1 fio do **Azeite TERRANO™** restante, envolva-os em papel-alumínio e acomode na mesma assadeira. Leve ao forno alto (200 graus), preaquecido, por 30 minutos, ou até que a cebola esteja dourada e os dentes de alho macios.
2. Faça o molho: retire a casca do alho assado e coloque em um bowl pequeno. Amasse bem com um garfo, até virar uma pasta. Junte o **Azeite TERRANO™** restante, o **SATIS!®** e o suco de limão, e misture.
3. Em um bowl grande, coloque a lentilha e a cebola assada, regue com o molho e misture delicadamente. Finalize com a cebolinha-verde e sirva em seguida.



**RENDIMENTO:**  
10 porções



**TEMPO DE PREPARO:**  
10 minutos  
(+ 30 minutos de forno)



**DICA:**  
para buffet, servir  
o molho separadamente.



VOLTAR PARA O SUMÁRIO



▶ **Conheça o Portal Meu Negócio!**  
Nele você encontra mais  
receitas com calculadora  
de custos, cardápio digital,  
treinamentos com chefs  
do mercado, e muito mais!  
**E o melhor: É grátis!**

[www.ajinomotomeunegocio.com.br](http://www.ajinomotomeunegocio.com.br)



VOLTAR PARA O SUMÁRIO

