



RECEITAS FOOD SERVICE

A R\$ 2,00

SALPICÃO DE ATUM

INGREDIENTES:

- 2 potes de iogurte natural (340g)
- 2 cenouras médias
- 8 colheres (sopa) de azeite
- 1 pouch de Atum em Pedacos ou Ralado
Gomes da Costa (500g)
- 4 colheres (sopa) de mostarda
- 2 colheres de chá de sal
- 2 colheres (sopa) de uva passa
- 1 colher (café) de pimenta em pó
- 1 maçã grande

MODO DE PREPARO:


Rale as cenouras, corte as maçãs em cubos pequenos e agregue aos demais ingredientes. Acerte o sal e a pimenta.

Sirva a seguir.

SALADA BATATA DOCE COM ATUM

INGREDIENTES:

- 500g de batata doce
- 240g de cenoura cozida cortada em cubos
- 240g de salsão picado
- 1 embalagem de Atum Pedacos em Óleo Pouch Gomes da Costa (500g)
- 500g de requeijão cremoso
- Sal e pimenta do reino a gosto



A receita também pode ser feita com **sardinhas em óleo comestível Gomes da Costa.**

MODO DE PREPARO:

Cozinhe as batatas doces com casca, em água até que enfiando-se um garfo este entre sem dificuldade. Escorra, descasque as batatas e corte-as em rodela e depois em cubos de cerca de 1 cm. Numa tigela junte as batatas em cubos, a cenoura, o salsão e o Atum Gomes da Costa. Misture bem. Envolve a salada no requeijão. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Sirva em temperatura ambiente.

SALADA DE MACARRÃO

INTEGRAL COM ATUM (NO PONTE)

INGREDIENTES:

- 2 pacotes de macarrão integral (1kg)
- 400g de tomate cereja ou grape cortados ao meio
- 6 colheres (sopa) de azeite
- 1 pouch de Atum em Pedaçoes ou Ralado Gomes da Costa (500g)
- 3 abobrinhas italianas pequenas em cubos
- Sal, pimenta do reino e manjerição a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem. Escorra, passe por água corrente e reserve. Aqueça uma panela com o azeite e refogue a abobrinha temperada com sal e pimenta até ficar al dente. Adicione o tomate e o atum, acerte o tempero com sal, pimenta e manjerição e refogue por mais 3 minutos. Misture o macarrão cozido com o refogado e transfira para uma saladeira.

PURÊ DE BATATA AO FORNO COM ATUM

INGREDIENTES:

PURÊ

- 100g de cebola
- 15g de margarina com sal
- 1kg de batata cozida e espremida
- 1l de leite
- 200g de creme de leite
- Sal a gosto

RECHEIO

- 200g de cebola
- 6g de alho amassados
- 20ml de azeite de oliva
- 1 pouch de Atum em Pedacos ou Ralado
- Gomes da Costa (500g)
- 50g de azeitonas pretas picadas
- 50h de salsinha picada
- 15g de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Purê: em uma panela, derreta a margarina e doure a cebola. Adicione as batatas cozidas e, aos poucos o leite e o creme de leite. Acerte o sal e reserve. **Recheio:** em outra panela, refogue a cebola e o alho no azeite de oliva. Adicione o atum, as azeitonas e a salsa picada. Envolve os ingredientes e desligue o fogo.

Montagem: em um refratário quadrado ou oval, adicione metade do purê. Acomode todo o recheio e cubra com o restante do purê. Finalize com o queijo ralado. Leve ao forno para gratinar e sirva.

CUZCUZ DE SARDINHA

INGREDIENTES:

- 20ml de azeite de oliva
- 400g de cebola picada
- 20 gramas de alho amassado
- 1,5kg de tomate maduro cortado em cubos
- 800g de ervilha em conserva
- 600g de palmito
- 1,1kg de sardinha em óleo comestível Gomes da Costa
- 340g de molho de tomate
- 150g de azeitonas picadas
- 200g de ovos cozidos e picados
- 200ml de água fervente
- 600g de farinha de milho

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola e o alho. Adicionei a ervilha, o palmito, a sardinha e refogue. Junte o molho de tomate e as azeitonas. Agregue a água fervente e adicione, aos poucos, a farinha de milho até dar o ponto. Cozinhe por cerca de 10 minutos. Desligue o fogo e agregue os ovos picados. Pegue uma forma de anel e molhe com água. Não seque. Acomode a massa do cuzcuz e deixe esfriar para desenformar. Se desejar, separe um pouco do ovo e corte em rodelas, para decorar a forma, junto com fatias de tomates. A preparação também pode ser servida quente, em pequenas cumbucas.

BATATA DELÍCIA

INGREDIENTES:

- 3Kg de batatas cozidas (16 unidades médias)
- 160g de azeitonas verdes picadas em rodelas
- 20g de margarina com sal
- 80g de cheiro verde picado
- 240g de cream cheese
- 32g de orégano
- 1 pouch de Atum em Pedacos ou Ralado Gomes da Costa (500g)
- 8g de pimenta do reino em pó
- 240g de parmesão ralado

MODO DE PREPARO:

Lave bem as batatas, fure-as com um garfo. Coloque-as num refratário e cubra-as com papel toalha. Leve ao forno de microondas em potência máxima por 10 minutos (este tempo varia conforme o modelo e potência do forno de microondas). Retire as batatas e espere amornar. Corte uma tampa na batata, no sentido horizontal. Com uma colher de chá, retire uma parte da polpa da batata (cerca de 4/5 colheres (chá)). Salpique sal no interior das batatas e reserve-as no mesmo refratário utilizado. Amasse a polpa retirada com um garfo e coloque numa tigela. Junte o Atum Gomes da Costa, o cream cheese, as azeitonas, o cheiro verde, o orégano e a pimenta. Acerte o sal, se necessário. Recheie as batatas com esta mistura. Salpique queijo parmesão e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos ou até dourar levemente. Sirva em seguida.

FAROFA DE SARDINHA

INGREDIENTES:

- 50g de margarina
- 150g de cebola cortada em cubos
- 625g de sardinha em óleo Gomes da Costa
- 100g de azeitonas verdes picadas
- 30g de cheiro verde picado
- 500g de farinha de mandioca
- 300g de ovos picados
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Doure a cebola na margarina aquecida. Acrescente os demais ingredientes, envolvendo-os na farinha de mandioca.

Acerte o sal, desligue o fogo e sirva a seguir.

LASANHA DE ATUM

INGREDIENTES:

MOLHO DE ATUM

- 60ml de óleo de soja
- 250g de cebola picada em cubos
- 1kg de tomates picados em cubos
- 1 pouch de Atum em Pedacos ou Ralado Gomes da Costa (500g)

- 1 copo de água

MOLHO BRANCO

- 100g de margarina
- 100g de farinha de trigo
- 1l e 250ml de leite
- 500ml de creme de leite

MOLHO BRANCO

- 750g de massa seca para lasanha
- 50g de farinha de rosca
- 50g de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO: Molho Branco: numa panela, aqueça a margarina e doure a farinha de trigo.

Retire do fogo e junte o leite aos poucos, mexendo até completa dissolução. Leve novamente ao fogo, mexendo sempre, e cozinhe até começar a encorpar. Acerte o sal. Reserve. Molho de atum: numa panela aqueça o óleo e doure a cebola. Junte o tomate e refogue em fogo baixo até o tomate desmanchar. Acrescente o Atum Gomes da Costa. Cozinhe por alguns minutos, mexendo de vez em quando. Tempere com sal a gosto. Deixe o molho bem úmido, a partir da adição de um copo de água. Montagem: num refratário grande, espalhe uma camada de molho branco. Distribua folhas de massa, em seguida molho de atum, massa, molho branco e assim sucessivamente finalizando com molho branco. Polvilhe a superfície da lasanha com uma mistura feita com a farinha de rosca e o queijo ralado. Cubra o refratário com papel alumínio e leve ao forno médio (180°C), preaquecido e cozinhe conforme recomendação da embalagem do fabricante.

MACARRÃO COM SARDINHA

INGREDIENTES:

- 2kg de macarrão tipo penne
- 500g de Sardinha em óleo
- 15ml de azeite de oliva
- comestível Gomes da Costa
- 400g de cebola picada em cubos
- 80g de cheiro verde picado
- 30g de alho amassado
- 800g de tomate pelati

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a massa conforme orientações do fabricante e reserve. Em uma panela à parte, doure a cebola e o alho no azeite de oliva. Junte o tomate pelati desmanchado, as sardinhas e refogue por cerca de 5 minutos em fogo brando. Desligue o fogo e finalize com o cheiro verde picado. Agregue o molho à massa e sirva a seguir.

BOLINHO DE ARROZ COM SARDINHA

INGREDIENTES:

- 1,1kg de Sardinha em óleo
- 400g de ovos
- comestível Gomes da Costa
- 100g de farinha de trigo
- 100g de cebola picada finamente
- 50g de fermento químico em pó
- 100g de cheiro verde picado
- 1l de óleo para fritura
- 100g de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, junte todos os ingredientes, deixando por último o fermento. Aqueça o óleo em uma panela média preenchida até a metade com o óleo. Com o auxílio de 2 colheres de sobremesa, porcione a massa e despeje no óleo quente. Frite os bolinhos até que fiquem dourados. Retire os bolinhos com uma escumadeira e escorra em papel toalha. Sirva quente.

COXINHA DE ATUM COM REQUEIJÃO

INGREDIENTES:

MASSA

- 1 xícara (chá) de água
- 1 tablete de caldo de galinha
- 2 xícaras (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de margarina s/sal
- ½ colher (sopa) de sal
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 batatas médias cozidas passadas quentes pelo espremedor
- Óleo para fritar

RECHEIO

- ¾ de xícara (chá) de óleo
- 1/2 cebola (média) ralada
- 1 pouch de Atum em Pedacos ou Ralado Gomes da Costa (500g)
- 6 unidades de azeitona preta picada
- 6 unidades de azeitona verde picada
- ½ xícara (chá) de salsinha picada
- Orégano seco a gosto
- 1/2 quilo de requeijão cremoso

EMPANAR

- Farinha de trigo
- Clara de ovos
- Farinha de rosca

COXINHA DE ATUM COM REQUEIJÃO

MODO DE PREPARO:

Massa: numa panela média, coloque a água para ferver e dissolva o tablete de caldo de galinha, em fogo médio.

Acrescente o leite, a margarina e o sal. Quando voltar a ferver, junte de uma só vez a farinha de trigo e mexa em movimentos circulares até a farinha dissolver completamente e formar um angu. Acrescente a batata passada

pelo espremedor. Continue cozinhando, mexendo sempre, até a massa soltar do fundo da panela (cerca de 5

minutos). Despeje a massa numa travessa e espere esfriar. **Recheio:** refogue a cebola no óleo. Junte o Atum

Gomes da Costa e continue refogando. Acrescente as azeitonas, a salsinha e o orégano. Misture. **Montagem:** abra

uma porção de massa para coxinha na palma da mão. Coloque o recheio de atum no centro da massa e, ao seu

lado, a mesma quantidade de requeijão cremoso. Feche a massa pelas pontas e enrole dando o formato de uma

coxinha. Empane, frite e sirva.

PASTEL DE SARDINHA

INGREDIENTES:

- 1,1kg de Sardinha em óleo comestível Gomes da Costa
- 200g de tomate maduro cortado em cubos pequenos
- 200g de cebola cortada em cubos pequenos
- 80 discos de massa para pastel
- 2l de óleo para fritura

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, junte a Sardinha Gomes da Costa e amasse com a ajuda de um garfo. Acrescente a cebola e o tomate. Tempere com sal. Coloque no centro de cada disco de massa, 1 colher (sopa) do recheio de sardinha. Dobre a massa, formando uma meia lua. Feche cada pastel com a ajuda de um garfo. Frite os pastéis em óleo quente até ficarem dourados por igual. Escorra em papel toalha. Sirva quente.

EMPADINHA DE ATUM

INGREDIENTES:

MASSA

- 750g de farinha de trigo
- 450g de manteiga com sal
- 400g de ovos
- 11,25g de fermento químico em pó

RECHEIO

- 55g de margarina sem sal
- 220g de cebola picada
- 90g de milho em conserva
- 30g de farinha de trigo

- 220ml de leite
- 150ml de creme de leite
- 1 pouch de Atum em Pedacços ou Ralado Gomes da Costa (500g)

MODO DE PREPARO: **Massa:** numa tigela, coloque a farinha. Abra uma cova no centro e junte a

manteiga, os ovos e o fermento. Trabalhe a massa até ficar uniforme (se necessário acrescente a água). Enrole a massa em um filme plástico e leve a geladeira por cerca de 20 minutos. **Recheio:** em uma panela doure a cebola na margarina. Adicione a farinha e doure. Junte o milho e agregue o leite, mexendo sempre. Após encorpado, adicionei o creme de leite e o atum. Refogue por cerca de 2 minutos e reserve. Se necessário, adicione um pouco mais de leite. **Montagem:** Retire a massa da geladeira e separe pequenas porções para cobrir o fundo e tampar as forminhas (reserve). Nas forminhas já forradas com massa, acomode o recheio (cerca de 1 colher de sopa). Com a massa reservada, faça bolinhas, achate-as na palma da mão e cubra as forminhas. Aperte a massa nas bordas para fechar. Distribua numa assadeira e pincele ovo na superfície das empadinhas. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até ficarem douradas.

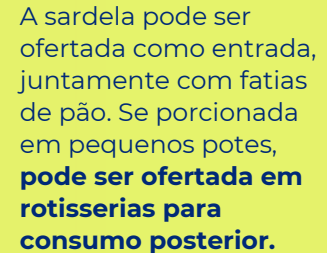
SARDELA SUAVE DE ATUM

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de ½ de azeite de oliva
- 6 dentes de alho amassados
- 1 pouch de Atum em Pedacos ou Ralado Gomes da Costa (500g)
- 6 pimentões vermelhos
- Pimenta calabresa ralada (opcional)

MODO DE PREPARO:

Doure o alho em azeite e adicione os pimentões vermelhos. Cozinhe até que os pimentões fiquem “al dente”. Bata este refogado com o atum em liquidificador, até que a mistura esteja homogênea. Adicione a pimenta e sal, se necessário. Volte à panela e apure, até que ganhe consistência. Após, deixe esfriar e porcione em pequenos potes. Conserve sob refrigeração.



A sardela pode ser ofertada como entrada, juntamente com fatias de pão. Se porcionada em pequenos potes, **pode ser ofertada em rotisseries para consumo posterior.**

GOMES DA COSTA FOOD SERVICE

A Gomes da Costa é líder no mercado de pescados em conserva brasileiro. E é por isso, que trazemos a você o que há de melhor quando se fala em atum e em sardinha em conserva!

Nossos produtos **não possuem conservantes** e podem ser mantidos em temperatura ambiente **por até 2 anos!** Após aberto, pode ser conservado por até 3 dias sob refrigeração!

Com todas estas qualidades, a Gomes da Costa traz ao Food Service a linha mais completa de atuns em embalagens pouch, que além de práticas e rentáveis, ocupam pouco espaço no estoque. **Os pouches também possuem 95% de peso drenado - ou seja, muito mais atum!**

PRODUTOS SEM CONSERVANTES:

- Mais praticidade para sua cozinha;
- Garantia de aproveitamento de 100% do produto;
- Pronto para servir ou compor receitas diversas;
- Não há perdas com descongelamento ou corte do pescado;
- Propriedades nutricionais e sensoriais do peixe são mantidas;
- Permite estoque por longos períodos;
- Demanda pouco espaço para estocagem;
- Não necessita de refrigeração;
- Garante a segurança do alimento;

Peso drenado: 475g e 950g (95% do peso líquido)

Tecnologia de produção: térmico

Conservação: temperatura ambiente

Validade: 2 anos

DEIXE SUAS ANOTAÇÕES AQUI!

A series of horizontal blue lines for writing, with an orange decorative shape at the bottom left.

Gomes
da Costa

