



RECEITAS PARA BARES

SALGADOS
FRITOS E ASSADOS

COXINHA DE ATUM COM REQUEIJÃO

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3/4 de xícara (chá) de óleo
- 1 pouch de Atum em Pedacos ou Ralado Gomes da Costa (500g)
- 2 batatas médias cozidas passadas
- Farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de margarina s/ sal
- 1/2 xícara (chá) de salsinha picada
- 1 tablete de caldo de galinha
- 1/2 colher (sopa) de sal
- Orégano seco a gosto
- 1/2 cebola (média) ralada
- 6 unidades de azeitona preta picada
- Óleo para fritar
- Clara de ovos
- 1/2 quilo de requeijão cremoso

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 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 (5 min). 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.

BOLINHO DE MANDIOCA COM ATUM

INGREDIENTES:

- 3kg de mandioca bem cozida e espremida
- 3 colheres (sopa) de manjericão picado
- 3 ovos
- 3 tomates maduros e firmes, sem semente, cortados em cubos pequenos
- 3/4 xícara (chá) de leite
- Sal a gosto
- 1 pouch de Atum em Pedacões ou Ralado Gomes da Costa (500g)
- Cerca de 3 xícaras (chá) de amido de milho (300g)
- 6 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Numa tigela junte a mandioca, o ovo e o leite. Trabalhe a massa com as mãos até ficar homogênea. Junte o Atum Gomes da Costa com seu óleo, o cheiro verde, o manjericão e o tomate. Misture bem e tempere com sal a gosto. Acrescente o amido aos poucos, até a massa ficar consistente. Preencha cerca da metade da capacidade de uma panela média com óleo. Leve ao fogo brando para aquecer. Com o auxílio de 2 colheres (sobremesa) porcione a massa e faça movimentos seguidos, despejando a massa numa colher e depois na outra, de maneira que o bolinho fique com um formato ovalado. Despeje o bolinho diretamente no óleo e frite. Pode-se fritar vários bolinhos, dependendo da panela. Vire de vez em quando para que todos os lados fiquem dourados. Retire do óleo e escorra em papel toalha. Sirva quente.

CROQUETE DE BATATA COM ATUM

INGREDIENTES:

- 2 kg de batata com casca
- Clara de ovos
- 60ml de óleo
- 60g de queijo parmesão ralado
- Farinha de trigo
- 1 pouch de Atum em Pedacos
- 4 gemas
- 350g de farinha de trigo
- 1 cebola graúda picada finamente
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Massa: lave bem as batatas e cozinhe-as em água até ficarem macias. Escorra, descasque e passe pelo espremedor.

Coloque a massa numa tigela e espere esfriar. Junte as gemas, o queijo, a farinha aos poucos e o sal. Misture bem e

trabalhe a massa até obter uma textura homogênea (a massa deve soltar das mãos). **Recheio:** aqueça o óleo e doure

levemente a cebola. Junte o Atum e refogue rapidamente. Tempere com sal a gosto. **Montagem:** porcione a massa e

abra como se fosse um círculo. Coloque o recheio no centro e feche. Molde como um croquete. Empane, frite em óleo

quente e escorra em papel toalha. Sirva quente.

PASTEL ABERTO DE ATUM

INGREDIENTES:

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 3 xícaras (chá) de requeijão cremoso
- 1 cebola graúda picada finamente
- 6 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 pouch de Atum em Pedacos ou Ralado Gomes da Costa (500g)
- 30 quadrados de massa pronta para pastel (5cm x 5 cm)

MODO DE PREPARO:

Recheio: refogue a cebola no azeite aquecido até que fique dourada. Junte o Atum Gomes da Costa e refogue até que fique sequinho. Adicione o requeijão e a salsinha picada e misture bem. Reserve e recheie. **Massa:** com a massa de pastel pronta, corte quadrados de cerca de 5cm x 5cm. Acomode sobre forminhas para empada e leve ao forno para assar até que estejam douradas e crocantes (cerca de 10 a 15 min). As cestinhas ficam com aspecto rústico. **Montagem:** acomode cerca de 1 colher de sopa do recheio no centro da cestinha e salpique queijo parmesão ralado. Se preferir, gratine ao forno antes de servir.

TORTA DE ATUM COM MASSA PODRE

INGREDIENTES:

MASSA

- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de manteiga ou margarina
- 1/2 xícara (chá) de água
- 2 ovos (100g)

RECHEIO

- 1 pouch de Atum em Pedacos ou Ralado Gomes da Costa (500g)
- 2 unidades de cebola (grande) picada
- 2 dentes de alho socados
- 2 unidades de tomate salada

- 1 lata de ervilha
- 1/2 xícara (chá) de cheiro verde
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO: **Massa:** misture, com a ponta dos dedos, a farinha de trigo e a manteiga/

margarina até obter uma farofa. Adicione os ovos e a água e misture até obter uma massa lisa. Preencha uma forma de fundo removível com a massa e leve ao forno por 30 minutos para assar. Enquanto isso, prepare o recheio.

Recheio: doure a cebola e o alho no azeite. Adicione os tomates e deixe apurar. Junte a ervilha e o Atum Gomes da Costa. Refogue um pouco. Em seguida, agregue a farinha diluída no leite e deixe abrir fervura. Acerte o sal e a pimenta. Desligue, adicione o cheiro verde e disponha o recheio sobre a massa já assada. Decore com cheiro verde ou queijo ralado. Sirva a seguir. **Montagem:** despeje o recheio ainda quente na massa pré-assada. Deixe amornar e sirva.

PATÊS E MOLHOS

PATÊ DE ATUM COM ALCAPARRAS

INGREDIENTES:

- 1 pouch de Atum em Pedacos ou Ralado
- 3 xícara (chá) de maionese light
- Gomes da Costa (500g)
- 4 folhas de manjeriço
- 9 colheres (sopa) de alcaparras
- 6 colheres (sopa) de salsa picadinha
- 1 cebola (grande) picada
- Sal a gosto
- 4 dentes de alho
- 1 e ½ xícara (chá) de vinho branco seco

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Sirva com legumes crus ou pães de sua preferência.

SARDELA SUAVE DE ATUM

INGREDIENTES:

- 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.

SALADINHAS E PRATOS QUENTES

SALADA CÉSAR COM ATUM

INGREDIENTES:

CROCANTE

- 1 xícara (chá) de aveia em grãos
- 3 colheres (sopa) de semente de girassol
- 3 colheres (sopa) de amêndoas em lascas
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 e ½ colher (sopa) de glucose de milho
- Sal e pimenta do reino a gosto

MOLHO

- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- 3 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 e ½ colher (sopa) de suco de limão
- Sal e pimenta do reino a gosto

SALADA

- 30 folhas de alface lisa ou americana
- 1 embalagem de Atum Pedacos em Óleo Pouch Gomes da Costa

MODO DE PREPARO:

Numa assadeira antiaderente, junte a aveia, a semente de girassol, as amêndoas, a glucose e o azeite de oliva. Salpique sal e pimenta. Misture bem. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando para que doure por igual. Retire do forno. Reserve. **Molho:** numa tigela junte o creme de leite, o queijo e o suco de limão. Misture. Tempere com sal e pimenta a gosto. Misture e reserve. **Montagem:** lave as folhas de alface e acomode em um prato; regue com o molho e distribua os pedaços de atum Gomes da Costa. Salpique o crocante. Sirva em seguida.

SALADA DE MACARRÃO INTEGRAL COM ATUM

INGREDIENTES:

- 2 pacotes de macarrão integral (1kg)
- 3 abobrinhas italianas pequenas em cubos
- 400g de tomate cereja ou grape cortados ao meio
- 6 colheres (sopa) de azeite
- 1 pouch de Atum em Pedacos ou Ralado Gomes da Costa (500g)
- 5 dentes de alho em cortados em lascas
- Sal, pimenta do reino e manjericão 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, doure as lascas de alho 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 manjericão e refogue por mais 3 minutos. Misture o macarrão cozido com o refogado. Porcione e finalize com queijo parmesão ralado. Pode ser servido quente ou frio.

ESTROGONOFE DE ATUM

INGREDIENTES:

- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola (média) picada
- 1 kg de tomate sem pele e sem sementes picados
- 1 pouch de Atum em Pedacos em Óleo Gomes da Costa (500g)
- ½ xícara (café) de conhaque
- 1 litro de creme de leite fresco
- 50g de catchup
- 25g de molho inglês
- 25g de mostarda
- 250g de Champignon Gomes da Costa (fatiado)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Doure a cebola no azeite. Acrescente os tomates e cozinhe em fogo baixo, com a panela tampada, até os tomates desmancharem. Leve ao fogo o conhaque dentro de uma concha. Quando “pegar” fogo, despeje sobre a preparação, flambando-a. Acrescente o creme de leite e aqueça sem ferver. Junte os ingredientes restantes. Acomode o Atum Gomes da Costa. Acerte o sal. Misture delicadamente e cozinhe por 5 minutos. Sirva a seguir.

ESCONDIDINHO DE MANDIOQUINHA COM ATUM

INGREDIENTES:

- 1 kg de mandioquinha descascada
- 1 colher (sopa) de margarina com sal
- 2 cebolas (grandes) picadas
- 2 dentes de alho socados
- ½ xícara (chá) de leite integral
- 150g de muçarela
- 1 pouch de Atum em Pedacos ou Ralado Gomes da Costa (500g)
- 1 unidade de alho poró cortado em anéis
- 1 xícara (chá) de champignons fatiados
- ½ xícara (chá) de cheiro verde picado
- 50g de queijo parmesão ralado
- ½ colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO:

Cozinhe as mandioquinhas até que fiquem bem macias. Passe por um espremedor de batatas e reserve. Em uma panela, derreta a margarina e doure 1/4 da quantidade de cebola. Adicione a mandioquinha espremida e o leite. Apure. Em outra panela, frite o restante da cebola, o alho e o alho poró. Adicione o atum, o champignon e o cheiro verde picado. Reserve. Monte o escondidinho intercalando o purê com o recheio e a muçarela. Finalize com o queijo parmesão e gratine. Sirva em seguida.

ESPAGUETE DE TOMATE CEREJA E ATUM

INGREDIENTES:

- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 xícara (chá) de cebolinha verde picada
- 5 dentes de alho amassados
- 500g de tomate cereja, maduros e firmes, cortados ao meio
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Massa tipo espaguete
- 1 embalagem de Atum Pedaçoes em Óleo Pouch Gomes da Costa (500g)
- 1 e ½ xícara (chá) de folhas de salsa finamente picadas
- 3 colheres (sopa) de castanha de caju torrada, grosseiramente picadas

MODO DE PREPARO:

Numa frigideira grande, aqueça a margarina. Junte a cebolinha e o alho. Frite por cerca de 1 minuto em fogo brando. Acrescente os tomates e tempere com sal e pimenta. Cozinhe mexendo de vez em quando até os tomates começarem a murchar. Reserve. Cozinhe o espaguete conforme recomendação da embalagem. Escorra. Volte à frigideira reservada ao fogo e junte o macarrão. Acrescente o Atum Gomes da Costa e a salsa. Misture bem. Despeje a preparação no prato e salpique a castanha pela superfície. Sirva a seguir, quente ou frio.

PENNE DE ATUM COM PALMITO E GORGONZOLA

INGREDIENTES:

- 4 colheres (sopa) de manteiga (300g)
- 2 cebolas (grande) picadas
- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo da Costa (500g)
- 4 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- Sal e noz moscada ralada na hora a gosto
- 1 vidro de Palmito Açá em Conserva Gomes da Costa
- 1 embalagem de Atum Pedacos em Óleo Pouch Gomes da Costa (500g)
- 1 embalagem de macarrão tipo mini pene
- 2 xícaras (chá) de queijo tipo gorgonzola picado
- grosseiramente

MODO DE PREPARO:

Numa frigideira grande, aqueça a margarina. Junte a cebolinha e o alho. Frite por cerca de 1 minuto em fogo brando. Acrescente os tomates e tempere com sal e pimenta. Cozinhe mexendo de vez em quando até os tomates começarem a murchar. Reserve. Cozinhe o espaguete conforme, recomendação da embalagem. Escorra. Volte à frigideira reservada ao fogo e junte o macarrão. Acrescente o Atum Gomes da Costa e a salsa. Misture bem. Despeje a preparação no prato e salpique a castanha pela superfície. Sirva a seguir, quente ou frio.

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

Gomes
da Costa

