



SALADERIAS

SALADA CÉASAR 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 de oliva
- 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 (500g)

MODO DE PREPARO

Crocante: numa assadeira antiaderente, junte a aveia, a semente de girassol, as amêndoas, a glucose e o azeite de oliva Gomes da Costa. 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 GRÃO DE BICO E ATUM

INGREDIENTES:

- 12 colheres (sopa) de maionese
- 8 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 embalagem de Atum Pedacos em Óleo Pouch Gomes da Costa (500g)
- 8 xícaras (chá) de grão de bico cozido
- 8 xícaras (chá) de rúcula fatiadas
- Azeite de oliva Gomes da Costa à gosto.

MODO DE PREPARO

Numa tigela junte a maionese, o suco de limão e o azeite de oliva Gomes da Costa. Tempere com sal e pimenta a gosto. Numa travessa junte o grão de bico e o Atum Gomes da Costa. Envolve na maionese reservada. Acrescente a rúcula e misture. Sirva em seguida. Delivery: Para melhor atender seu cliente, envie um molho à base de azeite de oliva Gomes da Costa e ervas finas separadamente.

SALADA DE BATATA, ABACAXI, ATUM E NOZES

INGREDIENTES:

- | | |
|---|--|
| • 4 abacaxis doces (cerca de 1,5kg cada) | • 1 embalagem de Atum Pedacos em Óleo Pouch |
| • 4 embalagens de cream cheese light (600g) | Gomes da Costa |
| • 8 colheres (sopa) de leite | • (500g) 12 colheres (sopa) de nozes picadas |
| • 12 batatas médias cortadas em cubos, cozidas em | grosseiramente (30g) |
| água temperada com sal | • Colheres (sopa) de endro fresco picado |
| • Sal e pimenta do reino a gosto | |

MODO DE PREPARO

Corte o abacaxi com a casca ao meio no sentido do comprimento. Escave a

polpa deixando cerca de 0,5cm de polpa junto a casca. Pique a polpa retirada (cerca de 1 e meia xícara (chá) de polpa picada). Vire as cascas do abacaxi com a abertura para baixo (para que escorra o excesso de suco do abacaxi). Numa frigideira antiaderente coloque a polpa de abacaxi picada e leve ao fogo, mexendo de vez em quando até começar a dourar levemente. Espere esfriar. Dissolva o cream cheese com o leite, misturando até obter um creme homogêneo. Numa tigela junte a batata e envolva-a no creme de cream cheese. Junte o Atum Gomes da Costa escorrido, as nozes e a polpa de abacaxi reservada. Acrescente o endro e tempere com sal e pimenta a gosto.

Misture. Recheie as cascas de abacaxi com a salada no momento de servir.

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

MODO DE PREPARO:

Cozinhe as batatas doces com casca, em água até que enfando-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.

SALPICÃO DE ATUM

INGREDIENTES:

- | | |
|--|------------------------------------|
| • 2 potes de iogurte natural (340g) | • 2 cenouras médias |
| • 8 colheres (sopa) de azeite de oliva | • 1 pouch de Atum em Pedacos ou |
| Gomes da Costa | Ralado Gomes da Costa (500g) 2 |
| • 4 colheres (sopa) de mostarda | 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. Delivery: Para melhor atender seu cliente, envie um molho à base de azeite de oliva Gomes da Costa e ervas finas separadamente.

SALADA DE MACARRÃO COM ATUM

INGREDIENTES:

- 2 pacotes de macarrão integral (1kg)
- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva Gomes da Costa
- 3 abobrinhas italianas pequenas em cubos
- 400g de tomate cereja ou grape cortados ao meio
- 1 pouch de Atum em Pedacos ou Ralado Gomes da Costa (500g)
- 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 de oliva Gomes da Costa 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.

SALADA DE FEIJÃO BRANCO COM ATUM

INGREDIENTES:

- 1 pouch de Atum em Pedacos ou Ralado
- 1 xícara (chá) de pimentão vermelho em cubinhos
- Gomes da Costa (500g)
- 2 colheres (chá) de sálvia
- 2 xícaras (chá) de feijão branco cozido
- 5 colheres (sopa) de molho de soja
- 2 xícaras (chá) de feijão fradinho cozido
- 8 colheres (sopa) de óleo de gergelim
- 2 cebolas (média) picada finamente
- Sal a gosto
- 6 colheres (sopa) de catchup
- 8 colheres (sopa) de cebolinha verde picada finamente

MODO DE PREPARO:

Coloque numa travessa os 4 primeiros ingredientes misturados. Reserve. Misture bem os demais ingredientes (menos a cebolinha) e cubra a salada reservada. Salpique a cebolinha. Sirva gelada. Delivery: Para melhor atender seu cliente, envie um molho à base de azeite de oliva Gomes da Costa e ervas finas separadamente.

OUTRAS
SUGESTÕES

ESTROGONOFE DE ATUM

INGREDIENTES:

- | | |
|--|--|
| • 3 colheres (sopa) de azeite de oliva | • Xícara (café) de conhaque |
| • 1 cebola (média) picada | • 1 litro de creme de leite fresco |
| • 1 kg de tomate sem pele e sem sementes | • 50g de catchup |
| picados | • 25g de molho inglês |
| • 1 pouch de Atum em Pedacos em Óleo | • 25g de mostarda |
| Gomes da Costa (500g) | • 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.

PENNE DE ATUM, PALMITO E GORGONZOLA

INGREDIENTES:

- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 2 cebolas (grande) picadas
- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 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 Açaí em Conserva Gomes da Costa (300g)
- 1 embalagem de Atum Pedacos em Óleo Pouch Gomes da Costa (500g)
- 1 embalagem de macarrão tipo mini pene
- 2 xícara (chá) de queijo tipo gorgonzola picado grosseiramente

MODO DE PREPARO:

Aqueça a manteiga e doure a cebola. Junte a farinha e misture até obter uma pasta. Adicione o leite aos poucos e misture até dissolver por completo. Cozinhe em fogo brando, mexendo sempre até obter um creme encorpado.

Acrescente o creme de leite e tempere com sal e noz moscada a gosto. Junte o Palmito Gomes da Costa escorrido e cortado em rodela e o Atum Gomes da Costa. Misture e reserve. Cozinhe o macarrão conforme recomendação da embalagem. Escorra o macarrão e envolva-o com o gorgonzola. Despeje por cima o molho de palmito com atum. Sirva em seguida.

LASANHA DE ATUM

INGREDIENTES:

MOLHO DE ATUM

- 60mL de óleo de soja
- 250g de cebola picada em cubos pequenos
- 1Kg de tomates picados em cubos pequenos
- 1 pouch de Atum em Pedacos ou Ralado

- 1 copo de água

MOLHO BRANCO

- 100g de margarina
- 100g de farinha de trigo
- 1l e 250mL de leite

OUTROS INGREDIENTES

- 500mL de creme de leite
- 750g de massa seca para lasanha
- 50g de farinha de rosca
- 50g de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO: Molho de atum: 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 branco: 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 de 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.

PATÊ DE ATUM COM ALCAPARRAS

INGREDIENTES:

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

MODO DE PREPARO:

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

*o patê pode ser ofertado como entrada, juntamente com fatias de pão. Porcionado em potinhos charmosos, pode acompanhar o delivery e ser ofertado como um mimo acompanhado de tiras de massa de pizza assada.

SARDELA SUAVE DE ATUM

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de $\frac{1}{2}$ de azeite de oliva Gomes da Costa
 - 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 de oliva Gomes da Costa 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.

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!

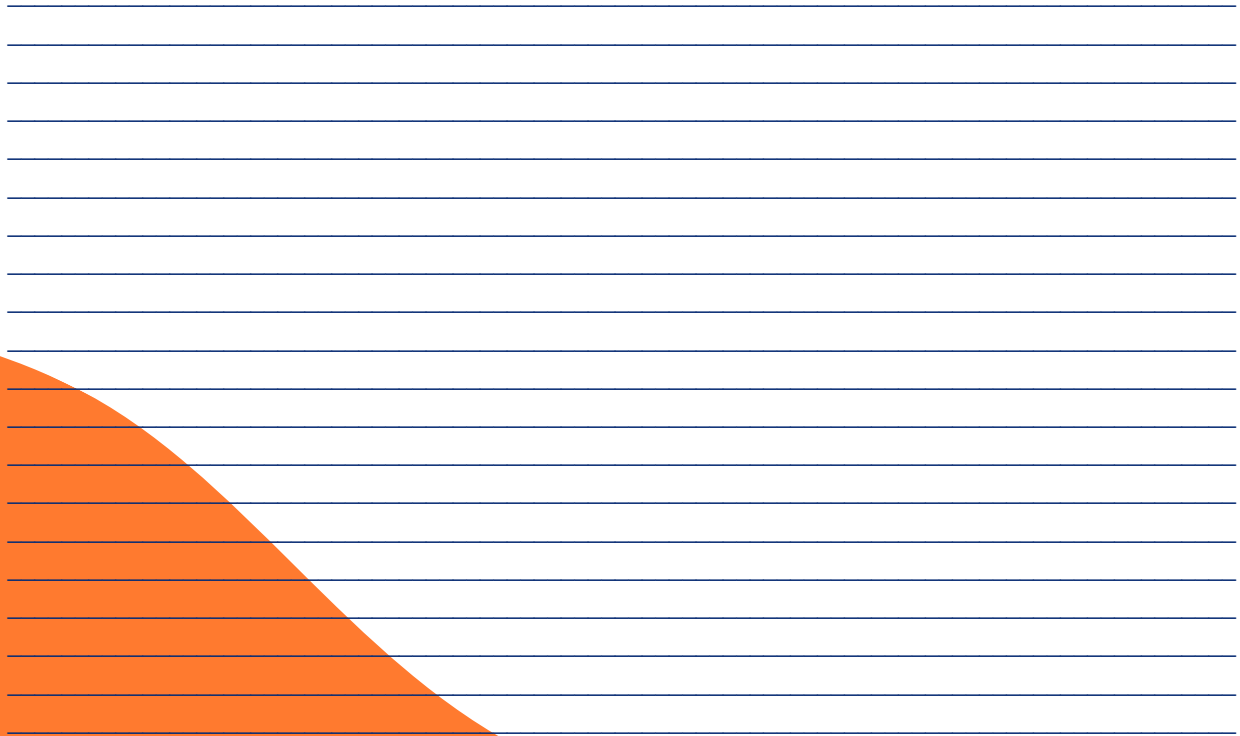
Com todas estas qualidades, a Gomes da Costa traz ao Food Service a linha mais completa de atuns em embalagens pouch, que além de práticas e rentáveis, ocupam pouco espaço no estoque. **Os pouches também possuem 95% de peso drenado - ou seja, muito mais atum!**

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 on the left side.

