

SOMAC

COZINHAS DO MUNDO

Uma viagem pelos sabores

ÁSIA

Tailândia · Japão · China

COZINHA

ÁSIA

•
COZINHAS
DO MUNDO



DISPONÍVEL
EM FORMATO
DIGITAL EM
CONTINENTE.PT



O QUE RENDE É IR AO
CONTINENTE

A COZINHA ASIÁTICA

EXOTISMO E SEDUÇÃO DE SABORES

Num território tão extenso, não é surpreendente que exista uma enorme diversidade gastronómica, com ingredientes, técnicas e apresentações quase inesgotáveis. Surpreendente é sim a forma como cada país fez evoluir e elevar até à perfeição a execução e os sabores de cada receita, em pleno respeito e comunhão com a sua cultura milenar.

E se cada país tem uma culinária específica, cada região segue as suas próprias tendências, o que resulta numa extraordinária multiplicidade de cozinhas.

Entre neste mundo de sabores exóticos e sedutores e apaixone-se por estas experiências culinárias...

Tailândia

Uma cozinha de essência muito aromática, repleta de cores e texturas que deixam na boca uma paleta de sabor surpreendente entre o salgado, o doce, o ácido e o picante ou muito picante. Deixe-se tentar pela intensidade única dos sabores tailandeses!



Molho de Ostra 225ml

Sugerimos como tempero de noodles com legumes ou no famoso prato de Vaca com Molho de Ostras.

€3,99 /Unid
€ 15,65/L



Erva Príncipe 190g

Combina bem com leite ou creme de coco e valoriza o sabor de pratos de peixe e marisco tailandeses.

€2,99 /Unid
€ 15,74/kg

Molho Sriracha 475ml

Molho picante para usar com frutos do mar. É uma pasta de pimenta, vinagre, alho, açúcar e sal.

€3,59 /Unid
€ 8,35/L



Óleo de coco 500ml

Utilizado na fritura de Guisados (especialidade japonesa), é muito versátil e saudável também como substituto de outros óleos.

€4,99 /Unid
€ 9,98/L

Pastas de caril amarelo, verde e vermelho 220g

Os caris tailandeses variam conforme as especiarias adicionadas. O verde tende a ser mais picante.

€3,49 /Unid
€ 1,59/kg



Leite de Coco 200ml

Cria nos pratos um molho muito aromático e macio, característico da culinária tailandesa.

€1,24 /Unid
€ 5,95/L

CONTINENTE

Caril de frango Thai

30 MINUTOS | 4 PESSOAS | FÁCIL

INGREDIENTES

- > 2 c. sopa de óleo de coco KTC
- > 1 dente de alho
- > 1 c. sopa de gengibre fresco ralado
- > 1 vagem de cebolo
- > 4 c. sopa de pasta de caril vermelho Exotic Food
- > 700 ml de leite de coco Ayam
- > 2 c. sopa de creme de coco Koala
- > 1 c. sopa de molho de ostra Lee Kum Kee
- > 1 c. sopa de açúcar mascavado Sidul
- > 3 peitos de frango grandes
- > 1 pedaço de gengibre de 3 cm
- > Coentros q.b.
- > 1 malagueta vermelha

PREPARAÇÃO

Num tacho médio aqueça o óleo de coco e refogue o dente de alho picado finamente. Junte o gengibre e cozinhe até o alho estar dourado. Adicione o cebolo picado e misture bem. Dissolva a pasta de caril em 1/2 de chávena de água e junte ao refogado. Adicione o leite e o creme de coco, o molho de ostra e o açúcar e envolva bem. Cozinhe cerca de 2 minutos ou até os ingredientes incorporarem uns nos outros.

Baixe o lume e adicione o frango cortado em cubos médio. Tape e deixe cozinhar cerca de 20 minutos, mexendo de vez em quando. Quando o frango estiver completamente cozinhado, retire do lume e sirva numa travessa ou taça decorado com gengibre cortado em tiras finíssimas, coentros a gosto e a malagueta laminada.



DESCUBRA
TODAS AS
RECEITAS EM
CHEF.CONTINENTE.PT

China

Yin e Yang são energias opostas que se complementam, segundo a filosofia chinesa. Assim é também a culinária que, às minuciosas técnicas de confeção, associa o contraste e o equilíbrio de texturas estaladiças e macias, de paladares agridoces, de suaves e intensos, de quentes e frios, entre outras combinações marcantes.



Hóstias Camarão 50g

Rodelas estaladiças com sabor a camarão, para degustar como aperitivo ou snack.

€1,54 /Unid
€ 30,08/kg



Lichias em Calda 565g

Termine a refeição com este fruto tipicamente asiático, muito fresco e levemente perfumado.

€2,39 /Unid
€ 4,23/kg



Noodles de Ovo 300g

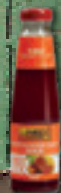
Além do tradicional Noodles com Porco, utilize com outros ingredientes cozinhados em wok.

€2,79 /Unid
€ 9,30/kg



Molhos para wok 250ml

€4,12 /Unid
€ 16,48/L



Molho agridoce 240ml

Sublime com carnes (por exemplo, porco doce) ou vegetais, conferindo corpo e sabor.

€3,99 /Unid
€ 16,63/L



Molho de Soja 150ml

Básico e essencial na maioria das receitas.

€1,88 /Unid
€ 12,53/L



Molho Hoisin 397g

Conhecido como molho de churrasco chinês para carnes ou legumes, de sabor picante, salgado e doce.

€3,99 /Unid
€ 10,05/kg

CHINA

Porco agridoce

30 MINUTOS | 4 PESSOAS | FÁCIL

DESCUBRA
TODAS AS
RECEITAS EM
CHEF.CONTINENTE.PT



INGREDIENTES

- > 600 g de lombinho de porco em cubos
- > 2 c. sopa de água
- > 1 c. chá de alho em pó Margão
- > 1 c. chá de cebola desidratada
- > 1 c. sopa de óleo de coco KTC
- > 2 c. sopa de molho de soja Blue Dragon
- > 2 chávenas de molho agridoce Lee Kum Kee
- > 2 rodelas de ananás
- > 1/2 pimento vermelho
- > 1/2 chávena de farinha Branca de Neve
- > 1/4 chávena de amido de milho Espiga
- > 1 ovo
- > Óleo de amendoim Fula q.b.
- > 1 chávena de água
- > 5 milhos inteiros baby Cock Brand
- > Cebolinho q.b.
- > Hóstias de camarão Zanuy q.b.

PREPARAÇÃO

Tempere os cubos de porco com a água, o alho em pó, a cebola, o óleo de coco, o molho de soja e o molho agridoce. Misture bem e deixe marinar cerca de 15 minutos.

Numa panela pequena aqueça o molho agridoce. Junte o ananás sem casca e o pimento cortados em cubinhos pequenos. Baixe o lume para brando e deixe cozinhar cerca de 10 minutos, mexendo sempre.

Numa taça misture a farinha com o amido de milho e noutra disponha o ovo batido. Passe os cubos de porco pelo ovo e em seguida pela mistura de farinhas. Frite estes cubos em óleo quente abundante cerca de 3 minutos. Não deve fritar demasiado pois ainda vão cozinhar no molho. Quando estiverem ligeiramente fritos retire, escorra o excesso de gordura e coloque-os no molho agridoce juntamente com o ananás e o pimento. Envolve bem, acrescente a água e deixe cozinhar cerca de 10 minutos em lume brando. Sirva com o milho em rodelas e cebolinha a gosto. Acompanhe com hóstias de camarão.

Japão

A cozinha japonesa é pura arte. Uma arte milenar em que cada ingrediente é trabalhado com delicadeza e de forma a elogiar as suas características e qualidades naturais. Um legado milenar de sabor que tem conquistado cada vez apreciadores!

Arroz para Sushi 500g

Utilize sempre o arroz certo para conseguir a textura característica e um grão unido, que não se separe nos rolinhos.

€2,59 /Unid
€ 5,18/kg



Molho Teriyaki 190ml

Molho adocicado, pronto a adicionar em carnes, peixes ou mariscos.

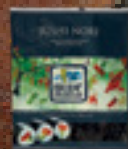
€2,59 /Unid
€ 13,63/L



Gengibre em calda 190g

Além de temperar, abre o paladar. Consuma entre as peças de sushi para sentir melhor os sabores.

€3,99 /Unid
€ 21/kg



Folhas de Alga Noori 11g

Ingrediente essencial do sushi; podem também ser degustadas como snack.

€2,29 /Unid
€ 208,18/kg

Sopa Miso 72g

Para iniciar o ritual do sushi, uma sopa de miso, especialidade feita a partir de uma pasta de cereais.

€1,99 /Unid
€ 27,64/kg



Folhas de arroz 134g

Utilize para envolver ou para fazer rolinhos fritos (harumaki ou spring rolls).

€2,19 /Unid
€ 16,34/kg



Panko 150g

Prepare hot rolls, gambas, peixe, carne ou vegetais fritos e muito crocantes com este pão-ralado japonês.

€2,99 /Unid
€ 19,93/kg

Salmão Teriyaki

35 MINUTOS | 4 PESSOAS | FÁCIL

INGREDIENTES

- > 1 c. sopa de molho *Sweet chili* Blue Dragon
- > 2 c. sopa de mel de rosmaninho Serramel
- > 1 c. sopa de óleo de coco KTC
- > 3 c. sopa de molho de soja Blue Dragon
- > 1 c. sopa de gengibre ralado
- > 1 c. sopa de molho *Teriyaki* Blue Dragon
- > 4 lombos de salmão fresco
- > 200 g de couve *Pak choy*
- > 2 c. sopa de óleo de amendoim Fula
- > 50 ml de água
- > 1/2 chávena de rebentos de bambu Globo
- > 1/2 chávena de arroz de sushi Saitaku
- > Sementes de sésamo q.b.
- > *Chips* de algas Bibigo q.b.

PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Numa taça misture o molho *Sweet chili* com o mel, o óleo de coco, a soja, o gengibre ralado e o molho *Teriyaki*. Envolve tudo muito bem e regue o salmão com esta mistura. Leve ao forno cerca de 20 minutos ou até o salmão estar bem dourado e cozinhado.

Enquanto isso corte a couve em pedaços. Numa frigideira aqueça o óleo juntamente com o molho de saltear e deixe que comece a ferver. Adicione a couve e salteie cerca de 3 minutos. Junte a água, os rebentos de bambu escorridos, misture e tape por 2 minutos para a couve cozer ligeiramente. Retire do lume e reserve.

Cozinhe o arroz de sushi segundo as instruções da embalagem. Sirva o salmão sobre uma cama de arroz e couve salteada com rebentos de bambu. Polvilhe tudo com sementes de sésamo a gosto. Pode acompanhar com *chips* de algas.

DESCUBRA
TODAS AS
RECEITAS EM
CHEF.CONTINENTE.PT

SAKE GEKKEIKAN

75cl

A mais conhecida bebida japonesa, obtida da fermentação de arroz, que deve servir a 35°C.

€14,25 /Unid
€ 19/L

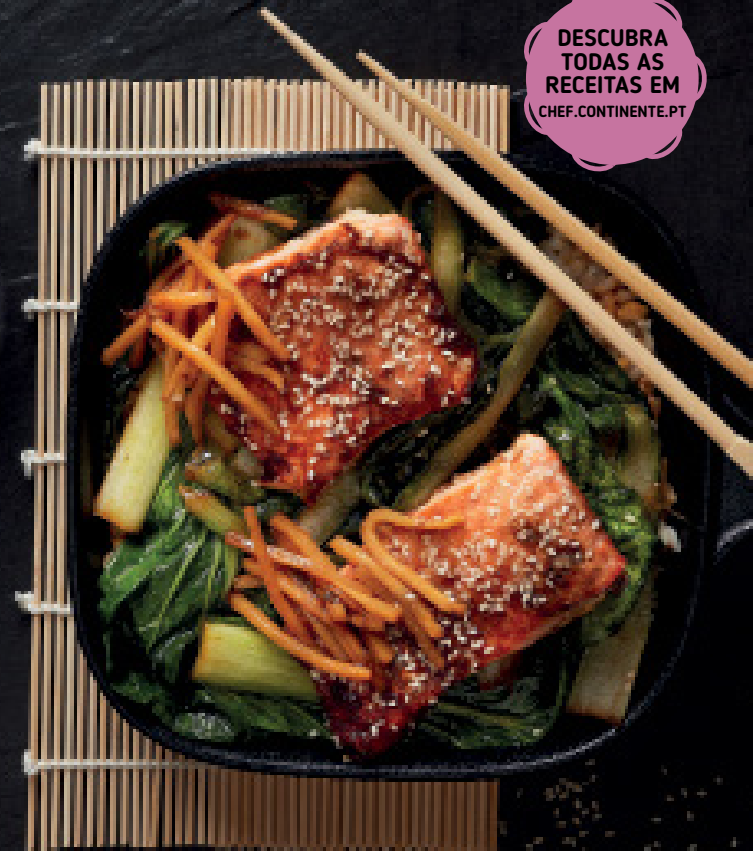


CERVEJA SUPER BOCK 1927 JAPAN

75cl

Acompanhe o sushi com esta cerveja de inspiração japonesa, à base de arroz, flor de sal e algas kumbu.

€5,99 /Unid
€ 7,99/L





*Pauzinhos de Bambu
Blue Dragon*

€1⁹⁹ /Unid



*Esteira de Bambu
Blue Dragon*

€2⁴⁹ /Unid



SABE COMER COM “PAUZINHOS”?

SE NÃO SABE,
NÓS DAMOS UMA DICA...

As peças de sushi são feitas para serem degustadas em peças inteiras, no tamanho certo para levar até à boca sem ser necessário cortar. E sabem muito melhor quando são saboreadas com pauzinhos. Estes medem cerca de 30 cm de comprimento e podem ser feitos em diferentes materiais, como bambu, metal, madeira ou plástico.

Tradicionalmente, os pauzinhos colocam-se na mão direita, utilizando-se a mão esquerda apenas para pegar em tigelas de arroz ou sopa.

Os pauzinhos devem funcionar como uma pinça. Segurá-los corretamente requer prática, mas depois de dominar a técnica, são muito simples de utilizar.

Saiba ainda que deve pegar-se nas peças de sushi sempre pelas laterais e nunca na posição vertical.

TÉCNICA

Posicione um pauzinho (com a parte larga para cima) entre a palma da sua mão e a base do polegar. Suporte a parte de baixo com o dedo anelar. Segure o segundo pauzinho com a ponta do polegar e os dedos indicador e médio (como se segurasse uma caneta) e alinhe-os. Para abrir e fechar, movimente o pauzinho de cima, utilizando os dedos indicador e médio. Aperte as pontas para pegar, mas não demasiado, para não desfazer o alimento. Calmamente, leve cada peça até à boca, evitando inclinar-se sobre o prato para comer.



Estes preços são válidos nos hipermercados Continente, Continente Modelo e Continente Bom Dia (exceto Madeira e Açores), salvo rutura de stocks ou erro tipográfico. Adereços não incluídos. Modelo Continente Hipermercados, S.A. (Iscun, darte), Sede: Rua João Mendonça, n.º 505 - Senhora da Hora - 4464-503 Matosinhos; Matriculada na C.R.C. do Porto sob o n.º 502.011.4/5/NIPC; Capital Social: 69.360.000 euros.

CUIDE DO MEIO AMBIENTE Depois de ler este folheto coloque-o para reciclar no contentor de lixo verde. Este folheto não deve ser usado para outros fins. Este folheto não deve ser usado para fins comerciais. Este folheto não deve ser usado para fins comerciais. Este folheto não deve ser usado para fins comerciais.



CONTINENTE