

COZINHAS DO MUNDO
Uma viagem pelos sabores

COZINHA
MAGREBE

•
COZINHAS
DO MUNDO



MAGREBE

31 DE OUTUBRO A 27 DE NOVEMBRO DE 2018



DISPONÍVEL
EM FORMATO
DIGITAL EM
CONTINENTE.PT



O QUE RENDE É IR AO
CONTINENTE

A COZINHA DO MAGREBE

EXOTISMO DOS SENTIDOS



Nesta região do noroeste de África, cada país tem as suas particularidades culinárias, mas todos têm em comum o exotismo, a criatividade e a profundidade dos sabores. Com alguns pratos que se celebrizaram e influenciaram a gastronomia de outras regiões do mundo, como é o caso do couscous ou do houmous, o Magrebe tem muitos outros sabores marcantes para conhecer. É isso que lhe propomos: produtos prontos a degustar e ingredientes para preparar facilmente as suas receitas, com toda a inspiração do Magrebe.



Pasta Harissa Al'fez 100 g

Molho rico em ervas e especiarias, que eleva os sabores de pratos tradicionais da região (couscous, houmous, tagines, etc).

€3,29 /Unid
€ 32,90/kg



Couscous Integral Tipiak 500 g

Feito com sémola de trigo, é um acompanhamento muito versátil de pratos com molhos ou legumes cozinhados.

€1,69 /Unid
€ 3,38/kg

Couscous Al'fez 200 g

Descubra o delicioso sabor deste prato tão característico da região do Magrebe, com uma refeição prática, fácil e rápida de preparar.

€2,19 /Unid
€ 10,95/kg



Houmous Al'fez 160 g

Sirva como entrada ou com pratos de aves ou peixe. Deliciosa pasta à base de grão-de-bico e temperos que elevam o seu sabor.

€3,45 /Unid
€ 21,56/kg



CONTINENTE



Tagine de grão com legumes

40 MINUTOS | 4 PESSOAS | FÁCIL

INGREDIENTES

- > 1 cebola roxa
- > 2 dentes de alho
- > Azeite q.b.
- > 1 c. café de cominhos
- > 1 c. café de sementes de coentro
- > 1 c. café de canela
- > 1/2 pimento vermelho
- > 1 curgete
- > 1/2 beringela
- > 3 tomates de rama
- > 400 g de grão cozido
- > 250 ml de caldo de legumes
- > 2 c. sopa de Pasta de Harissa Al'Faz
- > Salsa q.b.
- > Pearl Couscous Al'Faz q.b.
- > 1/2 chávena de Houmous Al'Faz

PREPARAÇÃO

Pique a cebola e o alho finamente. Refogue num fio de azeite cerca de 5 minutos ou até a cebola estar tenra. Adicione os cominhos, as sementes de coentro e a canela e deixe cozinhar até as especiarias largarem todos os aromas. Em seguida junte o pimento, a curgete e a beringela e os tomates cortados em cubinhos. Cozinhe mais 6 minutos ou até os vegetais começarem a ficar dourados. Por fim adicione o grão, o caldo de legumes e a Harissa. Deixe levantar fervura e baixe o lume. Tape e cozinhe por 20 minutos.

Enquanto isso cozinhe o couscous segundo as instruções da embalagem. Quando a tagine estiver pronta polvilhe-a com salsa picada a gosto e sirva com o couscous e o houmous.



DESCUBRA
TODAS AS
RECEITAS EM
CHEF.CONTINENTE.PT



*Farinha Teff
Diese*
500 g

€6.39 /Unid
€ 12,78/kg



Obtida a partir de um grão semelhante ao da papoila, é uma farinha densa e nutricionalmente rica, que permite obter texturas elásticas e mais gelatinosas que as farinhas comuns. Ótima para pão, bolachas, etc.

*Boulgour
Tipiak*
500 g

Espécie de trigo, que pode utilizar em diversas receitas ou cozer e misturar em saladas (é a base do tabouleh).

€2.69 /Unid
€ 5,38/kg



*Tabouleh
Al'fez*
150 g

De origem libanesa, preparado à base de trigo bulghur, é uma salada a que pode juntar molho harissa.

€2.19 /Unid
€ 14,60/kg

*Tahini Natural
Al'fez*
270 g

Uma pasta de sementes de sésamo, que combina com sabores doces ou salgados. Barre em pão ou tostas ou utilize em molhos de saladas.

€4.34 /Unid
€ 16,07/kg



CONTINENTE



Tabbouleh libanês

20 MINUTOS | 4 PESSOAS | FÁCIL

INGREDIENTES

- > 120 g de Boulgour Tipiak
- > 350 ml de água
- > 1 chávena de salsa
- > 1/2 chávena de hortelã
- > 2 chávenas de tomate em cubos
- > 140 g de pepino em cubos
- > 1 alho francês
- > 60 ml de sumo de limão
- > 30 ml de azeite
- > Sal q.b.
- > 1 c. sopa de Tahini Al'Fez

PREPARAÇÃO

Coloque o Boulgour numa taça e cubra com a água a ferver. Deixe repousar cerca de 15 minutos. Quando o grão estiver cozido, retire o excesso de água e volte a colocar o Boulgour na taça. Cubra com a salsa e a hortelã picadas, os tomates em cubos, o pepino e o alho francês em rodelinhas. Misture tudo muito bem. Regue com o sumo de limão, o azeite e tempere com sal a gosto e o Tahini. Misture energicamente até os ingredientes combinarem muito bem e coloque no frigorífico cerca de 30 minutos antes de servir.



DESCUBRA
TODAS AS
RECEITAS EM
CHEF.CONTINENTE.PT



Molho Shoarma Dona Sarah

250 g

Um molho *made in Portugal*, inspirado no mais característico molho israelita. Combina com carnes grelhadas, fondues, saladas, batatas fritas, tostas e outras receitas.

€1,59 /Unid
€ 6,36/kg

Falafel Al'fez

150 g

Bolinhos de grão-de-bico com ervas aromáticas e especiarias. Experimente-os com molho tahini.

€2,19 /Unid
€ 14,60/kg



Molho Kebab Dona Sarah

250 g

Uma receita turca *made in Portugal*, com ingredientes selecionados da dieta mediterrânica. Utilize com wraps, sanduíches, carnes grelhadas, batatas fritas e outros pratos a seu gosto.

€1,59 /Unid
€ 6,36/kg

CONTINENTE



Espetadas marroquinas de borrego

50 MINUTOS | 4 PESSOAS | FÁCIL

INGREDIENTES

- > 300 g de arroz de Boulgour Tipiak
- > 1 c. sopa de salsa picada
- > Sal e pimenta q.b.
- > 600 g de borrego picado
- > 2 c. sopa de hortelã picada
- > 1 limão (sumo)
- > 1 c. chá de cominhos
- > 1 c. café de caril
- > 1 c. café de pimentão doce
- > 1 dente de alho
- > Azeite q.b.
- > 2 c. sopa de farinha
- > Óleo q.b.
- > 1/2 chávena de molho kebab Dona Sarah
- > 1/2 chávena de molho shoarma Dona Sarah
- > 4 pães pita

PREPARAÇÃO

Cozinhe o arroz de Boulgour segundo as instruções da embalagem. Quando estiver pronto tempere com a salsa, sal e pimenta.

Tempere a carne picada de borrego com a hortelã, o sumo de limão, os cominhos, o caril, pimentão-doce, sal e pimenta a gosto, o alho picado finamente e um fio de azeite. Envolve bem a carne nos temperos e deixe marinar cerca de 30 minutos. Depois de marinada adicione a farinha e forme almondegas grandes e compridas.

Frite-as num centímetro de óleo até estarem bem douradas e coloque-as nos paus de espetada. Sirva com os molhos kebab e shoarma, o arroz de Boulgour e os pães pita.



DESCUBRA
TODAS AS
RECEITAS EM
CHEF.CONTINENTE.PT



Excelente alternativa ao arroz, batatas ou massa, o couscous liga bem com quase tudo. Tire partido da sua versatilidade, misturando-o com legumes variados (cozidos ou salteados), incluindo-o em saladas diversas ou servindo como acompanhamento de pratos à base de molhos, leves ou picantes. Como sobremesa, pode ser cozinhado até obter uma cor esbranquiçada e combinar com canela, açúcar e amêndoas e outros frutos secos, frescos ou cristalizados.

Estes preços são válidos de 31 de outubro a 27 de novembro de 2018, nos hipermercados Continente, Continente Modelo e Continente Dom (Léxico Madeira e Açores), salvo alteração de stock ou tipo tipográfico. Aderentes não incluídos. Não acumular com outras campanhas em vigor. Modelo Continente Hipermercados, S.A. (anunciante). Sede: Rua João de Deus, n.º 605 - Senhora da Hora - 4440-050 Matosinhos. Matriculada na C.R.D. do credenc. nº: 502.011.475 NIFPC. Capital Social: € 360.000 euros.



RECEITAS DO MUNDO

À venda nas lojas Continente e Worten!

Siga-nos  

www.yammil.pl

yãmmi
Para uma nova
geração de cozinheiros

CONTINENTE