

SMAE

COZINHAS DO MUNDO
Uma viagem pelos sabores

COZINHA

ÍNDIA

•
COZINHAS
DO MUNDO



ÍNDIA

29 DE AGOSTO A 25 DE SETEMBRO DE 2018



DISPONÍVEL
EM FORMATO
DIGITAL EM
CONTINENTE.PT



O QUE RENDE É IR AO
CONTINENTE



A COZINHA INDIANA

BEM-VINDO À CULINÁRIA DOS SENTIDOS

É impossível ficar indiferente ao exotismo sensorial da culinária indiana. As cores, texturas e sabores invadem os sentidos, combinando uma extraordinária riqueza de especiarias que realçam, combinam ou fazem contrastar paladares doces, salgados, picantes, azedos, ácidos e amargos.

Trouxemos da Índia os produtos mais conceituados e tradicionais e os temperos mais marcantes e característicos. Descubra alguns deles e deixe que a sua cozinha seja conquistada por uma gastronomia absolutamente distinta de qualquer outra do mundo. Um ótimo apetite!



Chutney manga e gengibre Khanum 350g

Um chutney agridoce que à doçura da manga junta a frescura picante do gengibre e não deixa o paladar indiferente.

€3,49 /Unid
€ 9,97/kg



Molho indiano Madras / Tikka Spicy / Korma Sharwoods 420g

Para cada receita há um molho que permite atingir a perfeição, conforme se pretenda mais leve, picante, intenso... Para ousar e inovar.

€3,99 /Unid
€ 9,50/kg

Pasta Garam Masala Khanum 100g

Uma mistura equilibrada de caril com outras especiarias para temperar e emprestar um picante muito ligeiro aos seus pratos.

€3,29 /Unid
€ 32,90/kg



Chutney manga doce Khanum 350g

O toque aromático da manga realça pratos grelhados ou assados, saladas, sanduiches ou qualquer outro prato.

€3,49 /Unid
€ 9,97/kg

Caril em pó picante Sharwoods 102g

Utilize o caril mais picante, conforme os ingredientes a cozinhar tenham um sabor mais intenso.

€2,99 /Unid
€ 29,31/kg



Molho de mesa Manga e caril Continente 285ml

Cremoso, saboroso, pronto a usar no acompanhamento de pratos cozinhados ou saladas frescas.

€1,39 /Unid
€ 4,88/L



Chamuças de carne à Indiana

35 MINUTOS | 4 PESSOAS | MÉDIO

INGREDIENTES

- > 1/2 cebola
- > Azeite q.b.
- > 500 g de carne picada
- > 1 cenoura
- > 1 c. café de curcuma moído KTC
- > 1 c. chá de Caril em pó picante Sharwoods
- > 1 c. café de Cominhos Margão
- > 1 c. sopa de Garam Masala Khanum
- > Sal q.b.
- > Massa filo q.b.
- > 50 g de manteiga derretida
- > 1/2 chávena de chutney de manga e gengibre Khanum
- > Cerveja Cobra para servir

PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Refogue a cebola picada finamente num fio de azeite e em seguida junte a carne e a cenoura ralada. Cozinhe até a carne deixar de estar vermelha.

Adicione a curcuma, o caril em pó, os cominhos e a garam masala. Envolve tudo muito bem.. Tempere com sal a gosto e deixe cozinhar cerca de 10 minutos em lume brando.

Corte a massa filo em tiras de cerca de 7 centímetros de largura. Coloque o recheio de carne numa das pontas e vá fechando dobrado em triângulo até à outra extremidade. Pincele as chamuças com a manteiga e leve ao forno até ficarem douradas. Sirva com o chutney de manga e gengibre e acompanhe com uma cerveja cobra bem fresca.



DESCUBRA
TODAS AS
RECEITAS EM
CHEF.CONTINENTE.PT

*Cerveja cl álcool
Cobra 4x33 cl*

É suave, fresca e única
esta cerveja indiana
Lager, ótima "companhia"
de sabores fortes e ricos
em especiarias.

€5⁹⁹/Unid
€ 4,54/L



Caril em pó suave Sharwoods 102g

Utilize o caril mais suave
conforme os ingredientes a
cozinhar tenham um sabor
mais discreto.

€2,99 /Unid
€ 29,31/kg



Pappadums com alho Patak's 100g

A este "pão" crocante, o
alho adiciona o seu sabor
extra. Aprecie assim
mesmo, ou a acompanhar
os cozinhados.

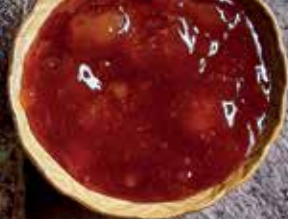
€2,89 /Unid
€ 28,90/kg



Pappadums Plain Patak's 100g

Um "pão" estaladiço
para servir como
aperitivo ou com
pratos de paladar
intenso.

€2,79 /Unid
€ 27,90/kg



Chutney de manga Sharwoods 227g

Com toda a suculência
e doçura da manga e o
perfume das especiarias,
para dar um toque especial a
carnes grelhadas ou assadas.

€3,49 /Unid
€ 15,37/kg



Molho Tikka / Korma / Mild curry / Mild butter chicken Patak's 350g

Molhos prontos para
fazer diversas receitas
como a célebre "Butter
Chicken", ou o "Korma
vegetariano", por
exemplo.

€3,44 /Unid
€ 9,83/kg

Molho curcuma da Índia / gingibre puro KTC 38/55g

Uma embalagem muito
prática, para dar o toque
doce/ fresco/ quente/ picante
a molhos, ensopados e outros
pratos. A curcuma (açafrão-
da-terra) confere sabor e cor
amarela a molhos, arroz ou
massas e outras receitas.

€2,69 /Unid
€ 70,79/kg | € 48,90/kg



Arroz Basmati Extra Veetee 1kg

Ideal para acompanhar
pratos com molho de caril.
Tem cozedura rápida,
ficando sempre solto, muito
aromático e equilibrado.

€4,69 /kg



Óleo de coco KTC 500ml

O óleo de eleição na
gastronomia indiana.
É estável a altas
temperaturas e dá aroma
a uma diversidade de
receitas.

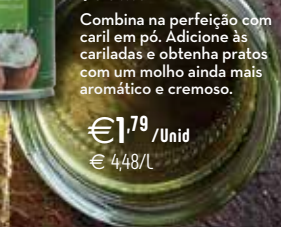
€4,79 /Unid
€ 9,58/L



Leite de coco Continente 400ml

Combina na perfeição com
caril em pó. Adicione às
cariladas e obtenha pratos
com um molho ainda mais
aromático e cremoso.

€1,79 /Unid
€ 4,48/L



CONTINENTE



Chicken Korma

45 MINUTOS | 4 PESSOAS | FÁCIL

INGREDIENTES

- > 4 peitos de frango
- > Azeite q.b.
- > 1 c. sopa de garam masala Khanum
- > 1 c. sopa de caril em pó suave Sharwoods
- > Sal e pimenta q.b.
- > 1 cebola grande
- > 3 dentes de alho
- > 2 c. chá de caril em pó picante Sharwoods
- > 1 c. chá de cominhos Margão
- > 1 c. chá de sementes de coentro
- > 1/2 hávena de molho Korma
- > 2 chávena de leite de coco Continente
- > Coentros picados q.b.
- > Arroz basmati Veetee q.b.
- > Papadums com alho Patack's q.b.
- > Chutney de manga doce Khanum

PREPARAÇÃO

Tempere o frango com um fio de azeite, a garam masala, o caril suave e sal e pimenta a gosto. Deixe marinar cerca de 10 minutos.

Num tacho refogue a cebola e o alho picados finamente num fio de azeite até estarem bem tenros. Adicione o caril, os cominhos, as sementes de coentros e o frango em cubos. Cozinhe até o frango estar bem dourado e os sabores se misturarem. Junte o molho korma e o leite de coco. Baixe o lume e deixe cozinhar cerca de 20 minutos em lume brando. Polvilhe com coentros picados a gosto.

Enquanto isso prepare a quantidade de arroz basmati que quiser cozendo-a no dobro da água com um pitada de sal. Faça os papadums consoante as instruções da embalagem. Sirva o frango com o arroz, as papadums e o chutney de manga doce.



DESCUBRA
TODAS AS
RECEITAS EM
CHEF.CONTINENTE.PT



Caril Margão
frasco 42g /
saqueta 50g

Um tempero aromático para preparar qualquer tipo de caril: de lulas, frango, peixe, marisco, etc.

€1,79 /Unid
€ 42,62/kg



Caril Madras Margão 45g

Uma receita do sul da Índia, cuja mistura apimentada enriquece e "aquece" o sabor de pratos de carne e vegetarianos.

€2,29 /Unid
€ 50,89/kg



Caril Tandoori Margão
Frasco 37g

Um caril de intensidade média, ideal para temperos mais leves de carne, peixe, marisco ou vegetais.

€2,29 /Unid
€ 61,89/kg

Chutney Sweet
Mango Patak's
340g

Com toda a suculência e doçura da manga e o perfume das especiarias, para dar um toque especial a carnes grelhadas ou assadas.

€3,99 /Unid
€ 11,74/kg



Pasta Tandoori
Khanum
300g

Aromático e ligeiramente picante, é indispensável no célebre "Frango Tandoori" ou para criar exotismo noutros pratos simples.

€3,99 /Unid
€ 13,30/kg



Pão Indiano
Chupati ou Roti
Lekha 270g

Aqueça no forno ou micro-ondas e recheie com chutney e outros sabores indianos.

€2,99 /Unid
€ 11,07/kg



Caril em pó
Jalpur 200g

Um caril de aroma intenso e subtilmente cítrico, resultado da sua mistura de especiarias (coentros, cominhos, piri-puti, etc.).

€2,59 /Unid
€ 12,95/kg

Cominhos moídos
Margão
Saqueta 50g

Um tempero aromático para preparar qualquer tipo de caril de lulas, frango, peixe, marisco, etc.

€1,39 /Unid
€ 27,80/kg



Pão Indiano
Super Naan
Lekha 450g

Um pão leve que não contém fermento, ideal para acompanhar pratos de caril ou com outras especiarias.

€3,09 /Unid
€ 6,87/kg

CONTINENTE



Caril de Camarão

40 MINUTOS | 4 PESSOAS | FÁCIL

INGREDIENTES

- > 1 kg de miolo de camarão
- > Azeite q.b.
- > 1 limão (Sumo)
- > Sal e pimenta q.b.
- > 1 cebola
- > 2 dentes de alho
- > Azeite q.b.
- > 1 c. sopa de caril Madras Margão
- > 1 c. chá de gengibre moído KTC
- > 1 c. chá de caril em pó suave Sharwoods
- > 3 c. sopa de pasta tandoori Khanum
- > 1 chávena de caldo de legumes
- > 1 chávena de leite de coco Continente
- > 4 fatias de Pão indiano Lekha
- > Salsa q.b.

PREPARAÇÃO

Tempere o camarão com um fio de azeite, o sumo de limão e sal e pimenta a gosto.

Refogue a cebola e os dentes de alho picados finamente num fio de azeite até estarem bem tenros. Adicione os camarões e salteie cerca de 5 minutos. Junte o caril madras, o gengibre, o caril em pó suave e a pasta de tandoori e envolva tudo muito bem. Junte o caldo de legumes e o leite de coco e baixe o lume, deixando apurar por cerca de 20 minutos. Sirva o caril com o pão indiano e salsa picada a gosto.



DESCUBRA
TODAS AS
RECEITAS EM
CHEF.CONTINENTE.PT



SEGREDOS DAS ESPECIARIAS

Os indianos são mestres na combinação de temperos, usando massivamente massalas e caris, que são misturas de especiarias e ervas aromáticas, cujos sabores e intensidades variam conforme os ingredientes, regiões e receitas de família. Além dos sabores exóticos, estes condimentos juntam também diversas propriedades nutricionais e benefícios para a saúde, reunindo propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes, termogénicas, anticancerígenas, etc.

ALGUMAS DAS MAIS UTILIZADAS:

Caril

O caril tradicional não é uma especiaria, mas uma mistura de pelo menos 20 especiarias/ervas, feita à base de curcuma e outras como cardamomo, piri-piri, coentros, noz-moscada, sementes de sésamo, tamarindo, cominhos, etc.

Cravo-da-Índia

Tostados, moídos ou em pó, têm sabor intenso sobre receitas de carne ou doces.

Cardamomo

Pratos salgados ou doces e bebidas como o *chai*, não dispensam o aroma único destas vagens.

Massala

Em hindi, *garam masala*, é uma mistura de especiarias, ervas aromáticas e aromatizantes naturais, cujos ingredientes e sua proporção variam com o paladar pretendido. As receitas podem conter misturas de cardamomo, canela, cravo, pimentas, anis, etc.

Anis-estrelado

Dá doçura e aroma às massalas e caris e um toque diferente em receitas com carne ou doces.

Curcuma (ou açafrão-da-terra)

É combinada com outras especiarias e confere sabor e o tom amarelo/laranja aos caris.

Estes preços são válidos de 29 de agosto a 25 de setembro de 2018, nos hipermercados Continente, Continente Bom Dia (exceto Madeira e Açores), salvo rutura de stocks ou erro tipográfico. Adereções não incluídas. Não acumula com outras campanhas em vigor. Modelo Continente Hipermercados, S.A. (anunciante); Sede: Rua João Mendonça, n.º 505 - Senhora da Hora - 4464-503 Matosinhos. Matriculada na C.R.C. do Porto sob o n.º 502.011 475/NIPC. Capital Social: 69.360.000 euros. **QUÊDE DO MEIO AMBIENTE** Depois de ler este folheto colabore para a sua reciclagem, colocando-o no ecoponto. Este folheto utiliza papel produzido e impresso por empresas certificadas segundo a norma ISO 14001 (certificação de sistemas de Gestão Ambiental), Impressão: LUDERGRAF (gráfica)



RECEITAS DO MUNDO

À venda nas lojas Continente e Worten!

Siga-nos  



www.yammi.pt
yammi
Para uma nova
geração de cozinheiros

CONTINENTE