SABOREAL

LIVRE DE CUISINE



PETIT TARTÉ SABOREAL

Ingrédients

- 2 paquets de Petiscadas Saboreal
- 1 paquet de pâte brisée
- 1 oeuf (facultatif)

Découpez 8 cercles dans la pâte. Placez quelques cuillères à soupe de Petiscada Saboreal à l'intérieur de la pâte. Recouvrez le premier cercle d'une autre couche de pâte et appuyez sur les outils pour ajouter la tarte. Badigeonner d'oeuf battu. Cuire au four à 160º pendant 15 minutes.
Servir avec une salade verte.

Avec les RECETTES SABOREAL, gagnez du temps pour ce qui compte vraiment!



SABOREAL

PINTXO DE BACALHAU

Une recette parfaite à emporter avec soi!
Essayez-la!



05 min N/A

Ingrédients

- Petiscada de morue à l'huile d'olive Bio, Saboreal
- Pain de campagne ou Baguette
- Oignon
- Tomate cerise
- Cresson
- Cure-dents

Trancher le pain et tremper une des surfaces dans de l'huile d'olive biologique. Hachez grossièrement un peu de cresson et placez-le sur du pain. Couvrir avec les grains hachés que vous avez retirés de la Petiscada de morue. Ajouter un peu d'oignon haché et la morue sur le dessus. terminer avec des tomates cerises, une olive et un cure-dent pour tenir le pintxo.

Ce n'est pas comme si tu allais pouvoir le revoir. Servir avec une bonne bière fraîche !

SABOREAL

MINI POIVRONS FARCIS AU SABOREAL

Avec les RECETTES SABOREAL, gagnez du temps pour ce qui compte vraiment!



05 min N/A

Ingrédients

- Mini poivrons
- Petiscada Saboreal (Petiscada de Thon Algarve)
- Olives

Lavez les poivrons et coupez le dessus du poivron pour former un petit couvercle. Retirez les graines des poivrons. Hachez les olives et placez-en un peu à l'intérieur de chaque poivron. Remplissez le poivron de Saboreal Petiscada et c'est prêt à déguster.
En option, vous pouvez accompagner les poivrons de cresson et les assaisonner de citron pour plus de saveur.

SABOREAL

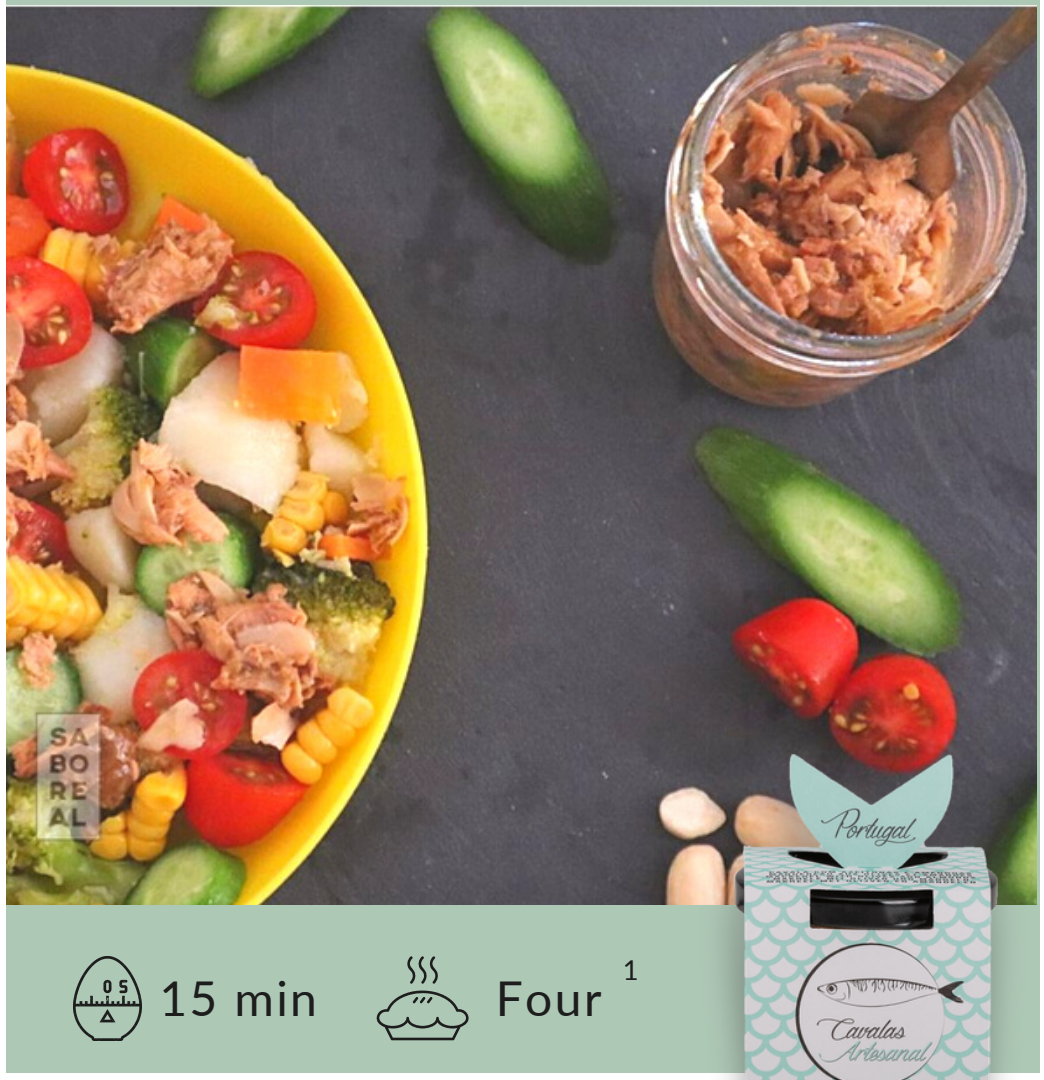
SALADE RUSSE

Ingrédients

- Maïs doux (vert)
- Brocoli (une fleur)
- Petiscada Saboreal
- Pomme de terre (2 moyennes)
- Concombre (4 mini ou 1 régulier)
- Tomate / Tomate cerise (250 gr)

Faites cuire le brocoli et la pomme de terre dans de l'eau bouillante. Retirer du feu et laisser refroidir. Coupez la pomme de terre, le brocoli, le concombre et la tomate et mettez le tout dans un bol ou une assiette.
Servez avec votre Petiscada préférée et si vous préférez, ajoutez des herbes aromatiques.

Receitas simples, saborosas e deliciosas com as **PETISCADAS SABOREAL.**



15 min Four [1]

1- Pomme de terre

SABOREAL

GÂTEAU SALÉ DE PETISCADA

Recettes simples, savoureuses et délicieuses avec une petiscada SABOREAL .



30 min Four

Ingrédients

- 1 à 2 conserves Saboreal (Sardines de préférence)
- 3 œufs
- 1 tasse à café d'huile d'olive
- 1 tasse à café de sauce tomate
- 1 cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de sucre
- Poivre noir et origan au goût
- 1 tasse à café de flocons d'avoine
- 2 tasses à café de farine de blé
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 3 cuillères à soupe de fromage
- Beurre à étaler sur la plaque à pâtisserie
- Tomates cerises pour la garniture.

Ajoutez les œufs, le sel, l'huile d'olive, la sauce tomate et mélangez. Ajouter ensuite les assaisonnements et les i ngrédients secs. Placez la moitié de la pâte dans un moule préalablement graissé au beurre et à la farine. Placez les petiscadas en une couche uniforme. Au centre, placez une ligne de fromage râpé. Vous pouvez recouvrir avec le reste de la pâte, et décorer avec de fines tranches de tomate cerise. Faites cuire au four à 150-180º pendant 30 minutes. Servez avec la salade.

SABOREAL

POMMES DE TERRE FARCIES AU THON À ALGARVIA

Avec les RECETTES SABOREAL, gagnez du temps pour ce qui compte vraiment!



Ingrédients:

- 6 pommes de terre moyennes
- 2 Petiscadas de thon à Algarvia
- Coriandre
- q.b. sel
- q.b. olive Huile

Placez les pommes de terre dans une casserole et couvrez d'eau et d'une pincée de sel. Cuire jusqu'à ce que la pomme de terre se détache de la fourchette. Retirez les pommes de terre, laissez-les refroidir et faites une coupe horizontale.

Retirez une partie de la pomme de terre à l'intérieur. Dans un bol, mélanger l'excédent de pommes de terre avec de thon à l'Algarvia.

Mélangez la coriandre hachée et remettez cette salade de pommes de terre dans la pomme de terre. Assaisonner d'huile d'olive et de sel. Servir avec des légumes verts et une salade de laitue aux oignons.

20 min N/A



SABOREAL

ENTRÉES SABOREAL

Une recette parfaite à emporter avec soi! Essayez-la!

Simplifiez-vous la vie avec la gamme Familiar de Saboreal en créant des entrées et des tapas en quelques minutes. Les Restaurants et clients privés utilisent ce produit pour créer des plats différents, savoureux et de qualité.

Ingrédients:

- Olives vertes
- Carottes à Algarvia
- Familiar de Saboreal (Thon à la tomate et au poivron, Maquereau à la tomate, Sardine à la tomate)
- Pain de maïs, pain d'Alentejo, pain de seigle.



02 min

N/A



SABOREAL

PIZZA AUX SARDINES ET ROQUETTE

ASTUCE : La pâte à pizza peut être industrielle ou fraîche, faite maison.



Pâte à pizza

- 110 ml d'eau chaude
- 1/2 cuillère à café de sucre
- 1/2 cuillère à café de sel
- 15 gr de levure de boulanger fraîche
- 200 gr de farine T55 sans levure

Farce

- 1 cuillère à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe d'origan
- 2/3 tasse de tomates sauce
- 200 gr de Petiscada de sardines et tomates
- Parmesan râpé
- Olives
- Roquette

30 min Four

Déroulez la pâte et disposez la sauce tomate, le fromage et les olives sur le dessus de la pâte. Faites cuire au four à 230º pendant 15 minutes. Retirez la pâte du four et couvrez-la de petiscada et de roquette.

SABOREAL

PANCAKE SALÉ AVEC PETISCADA SABOREAL

Une recette parfaite à emporter avec soi! Essayez-la!



20 min Four

Ingrédients

- 4 oeufs
- 2/3 tasse de lait
- 2/3 tasse de farine
- 1/2 cuillère à café de sel
- 3 cuillères à soupe de fromage râpé S. Jorge
- 2 cuillères à soupe de haché ciboulette
- tomates
- 3 cuillères à soupe de soupe d'huile
- 1 citron vert
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 100 gr de maquereau Petiscada au piment Habanero

Placez un moule au centre du four pendant que le four chauffe, jusqu'à ce qu'il atteigne 230 degrés.

Fouettez les œufs avec la farine, le lait, le sel, le fromage et la ciboulette hachée. Placez-les dans le moule qui est dans le four et faites-les cuire pendant 20 minutes. Assaisonnez la tomate avec de l'huile d'olive et du sel et faites cuire au four pendant 10 minutes. Vous pouvez servir avec une cuillerée de Petiscada Saboreal.

SABOREAL

SPAGHETTI Á LA PETISCADA DE CHINCHARD

Recettes simples, savoureuses et délicieuses avec une petiscada SABOREAL .



15 min

Cuisinière

Ingrédients

- 400 gr de Spaghetti
- 200 gr de Petiscada de chinchard à la carotte et coriandre
- 150 gr de champignons
- 200 gr de petits-pois
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de feuilles de thym frais
- Sel
- Poivre

Commencez par cuire les spaghettis dans de l'eau salée et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
Faites cuire les petits-pois dans une casserole avec de l'eau salée. Mettez dans une poêle le reste de l'huile et les feuilles de thym sur le feu. Ajouter les champignons laminés et faire sauter pendant 5 minutes.

Placez la pâte sur un plat de service. Mélangez ensuite les champignons et les petits pois. Servir avec une petiscada de maquereau, carotte et coriandre.

SABOREAL

PETISCADA DE MORUE AU HOUMOUS

Avec les RECETTES SABOREAL, gagnez du temps pour ce qui compte vraiment!



30 min

N/A

Ingrédients

- Petiscada de morue avec de l' huile d'olive bio
- Pois chiche
- Tahini (pâte de sésame)
- Lemon
- Pepper et Sel
- Huile d'olive (l'huile d'olive de Petiscada)

Placez les pois chiches, l'ail, le sel, le citron, l'huile de la collation, un verre d'eau pour cuire les haricots et broyez jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et homogène. Ajustez le sel et le citron.

Servez votre houmous avec la morue saboreal Petiscada et avec des légumes verts ou une salade.

SABOREAL

SALADE FRAÎCHE AVEC UNE PETISCADA

Ingrédients

- Petiscada Saboreal
- Salade prélavée (peut être en laitue ou mélangée)
- Tomate cerise
- Fruits séchés grillés
- Huile d'olive
- Citron Sal

Placez la salade dans l'assiette avec la tomate cerise. Disposez le contenu de la petiscada sur les légumes et saupoudrez de fruits secs au goût.
Assaisonner d'huile d'olive, de citron et de sel.

Avec les RECETTES SABOREAL, gagnez du temps pour ce qui compte vraiment!



05 min N/A

SABOREAL

HACHIS DE LA MER SABOREAL

Avec les RECETTES SABOREAL, gagnez du temps pour ce qui compte vraiment!

Ingrédients

- Petiscadas Saboreal
- Purée de pommes de terre

Préparez la purée et disposez-la en couches entrecoupées de votre petiscada préférée. Badigeonnez la dernière couche d'œuf et cuire au four jusqu'à ce qu'elle soit dorée.



30 min

Four

SABOREAL

WRAP SABOREAL AVEC SAUCE AU YOGOURT

Une recette parfaite à emporter avec soi!
Essayez-la!



05 min Froid

Wrap:

- Petiscada maquereau Habanero
- 1 paquet de wraps
- Laitue
- Tomate
- Concombre
- Avocat
- Chou rouge (facultatif)

Sauce:

- Yogourt naturel (1 pot)
- Citron
- Sel
- Menthe (2-4 feuilles de branches)
- Ail (facultatif)



Pour la sauce: Mettez les ingrédients de la sauce dans un verre et mélangez à la fourchette. Ensuite, il suffit d'ajuster l'assaisonnement et de la mettre au réfrigérateur.
Pour le Wrap: Placez les légumes sur le wrap, ajoutez deux généreuses cuillères de Petiscada de Olhalvo ou de Maquereau au Habanero.

SABOREAL

HAMBURGER SABOREAL

LES RECETTES SABOREALES permettent de gagner du temps pour ce qui compte vraiment!



Ingredientss

- Un bon pain hamburger (ou similaire)
- Laitue ou roquette (à discrétion)
- Une petiscada de Thon à la patate douce
- Chips ou frites à volonté

Ouvrez le pain en deux, ajoutez la laitue et la petiscada saboreal. Vous pouvez dresser l'assiette avec des frites et c'est tout!
Un repas en moins de 2 minutes!

02 min N/A

SABOREAL

POKE SABOREAL

Recettes simples, savoureuses et délicieuses avec une petiscada SABOREAL.

Ingredients

- 1 Petiscada Saboreal
- Riz (cuit)
- Beterave
- Radis
- Concombre
- Brocoli
- Graines de sésame
- Sauce soja



Placez le riz dans le bol et placez au centre quelques cuillères de Petiscada Saboreal. Continuez à remplir les espaces avec les légumes de votre choix. Assaisonnez les légumes avec un peu de sauce soja ou une autre sauce au goût et saupoudrez le tout de graines de sésame à la fin.

15 min

Cuisinière[1]



1- Juste la cuisson des légumes et du riz.

SABOREAL

WRAP SABOREAL

Une recette parfaite à emporter avec vous!
Essayez-la!



Wrap:

- Petiscada de Olhalvo à Xalapa
- 1 embalage de wraps
- Salade
- Tomate
- Concombre
- Avocat
- Choux-rouge (option)

Molho

- Iogurte naturel (1 pot)
- Citron
- Sel
- Menthe (2-3feuilles)
- Ail (option)

05 min

Froid



Pour la sauce: mettez les ingrédients de la sauce dans un verre et mélangez. Rectifier l'assaisonnement et placer au réfrigérateur. Pour le Wrap: Placez les légumes sur le wrap, ajoutez deux généreuses cuillères de Petiscada de Olhalvo ou de Maquereau au Habanero.

SABOREAL

Besoin d'informations?



VINCENT

DEP. COMERCIAL

(+351) 916 141 249

(+351) 916 141 249

VINCENT.JONCKHEERE@SABOREAL.PT



MANUEL

PRODUCTION & QUALITÉ

(+351) 916 141 244

(+351) 916 141 244

MANUEL.MENDES@SABOREAL.PT



VERA

COMUNICATION & IMAGE

(+351) 967 281 808

(+351) 967 281 808

COMUNICACAO.SABOREAL@GMAIL.COM

Commandes

(+351) 282 498 170

(+351) 916 141 249

(+351) 916 141 249

COMERCIAL@SABOREAL.PT

WWW.SABOREAL.PT

CONSERVEIRA DO ARADE, LDA

NIPC: 513367470

ADRESSE: ZONA INDUSTRIAL DO PATEIRO,

LOTE 8, 8400-651 PARCHAL

LAGOA - PORTUGAL

SUIVEZ-NOUS

INSTAGRAM.COM/SABOREAL

FACEBOOK.COM/CONSERVEIRASABOREAL