SABOREAL

LIVRO DE RECEITAS



EMPADA SABOREAL

DICA: A massa poderá ser de industrializada ou fresca, feita em casa.

Ingrediente

- 2 embalagens de Petiscada Saboreal
- 1 embalagem de massa quebrada
- 1 ovo (opcional)

Corte 8 circulos de massa. Coloque algumas colheres de petiscada Saboreal dentro da massa. Cubra o primeiro circulo com mais uma camada de massa e precione as esrtemidades para juntar a empada. Pincele com o ovo batido. Leve ao forno a 160º por 15 minutos.
Acompanhe com uma salada verde.



30 min

Forno

SABOREAL

PINTXO DE BACALHAU

Com as **RECEITAS SABOREAL** ganhe tempo para o que realmente importa!



05 min

N/A

Ingredientes

- Petiscada de Bacalhau com azeite Bio, Saboreal
- Pão rustico ou Baguete
- Cebola
- Tomate cherry
- Agrião
- Palitos

Fatie o pão e molhe uma das superficies no azeite bio. Pique alguns agriões grosseiramente e coloque no pão. Cubra com o grão picado que retirou da conserva de bacalheu. Junte alguma cebola picada e por cima o bacalhau.

Encerre com tomate cherry, uma azeitona e um palito para segurar o pintxo.

SABOREAL

MINI-PIMENTOS COM SABOREAL

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



05 min

N/A

Ingredientes

- Mini-pimentos
- Petiscada de Atum à Algarvia Saboreal
- Azeitonas

Lave os pimentos e corte o topo do pimento para formar uma pequena tampa. Remova as sementes dos pimentos. Pique as azeitonas e coloque um pouco dentro de cada pimento.
Encha o pimento com Petiscada Saboreal e está pronto a degustar.
Opcionalmente pode acompanhar os pimentos com agriões e temperá-los com limão para sabor extra.

SABOREAL

SALADA RUSSA SABOREAL

Ingredientes

- Milho doce (verde)
- Bróculos (uma flor)
- Petiscada Saboreal
- Batata (2 médias)
- Pepino (4 mini ou 1 regular)
- Tomate (250 gr)

Cozinhar os brócolos, e a batata em água a ferver. Retirar do fogão e deixar arrefecer. Cortar a batata, os brócolos, o pepino e o tomate e juntar tudo numa taça ou prato. Servir com a sua petiscada favorita e se for da sua preferência, adicionar ervas aromáticas.

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



15 min Fogão[1]



1- Apenas a confeção dos legumes.

SABOREAL

BOLA de PETISCADA

Com as RECEITAS SABOREAL ganhe tempo para o que realmente importa!



30 min Forno

Ingredientes

- 1 a 2 conservas Saboreal (Preferencialmente Sardinha)
- 3 ovos
- 1 chávena de azeite
- 1 chávena de molho de tomate
- 1 colher (chá) de sal
- ½ colher de açúcar
- Pimenta preta e orégãos a gosto
- 1 chávena de farinha de aveia
- 2 chávenas de farinha de trigo
- 1 colher de fermento
- 1 colher de bicarbonato de sódio
- 3 colheres de sopa de Queijo de S. Jorge*
- Manteiga para barrar a forma
- Tomate cherry para decorar.

Adicionar de seguida os condimentos e os ingredientes secos. Colocar metade da massa numa forma previamente untada com manteiga e farinha. Colocar as petiscadas numa camada uniforme. Ao centro coloque uma linha de queijo ralado. Pode cobrir com a restante massa, e decorar com fatias finas de tomate cereja. Levar ao forno por 150-180º por 30 minutos.

SABOREAL

BATATA RECHEADA com ATUM à Algarvia

Com as **RECEITAS SABOREAL** ganhe tempo para o que realmente importa!





20 min N/A

Ingredientes

- 6 batatas médias
- 2 petiscadas de atum à Algarvia
- Coentros
- q.b. sal
- q.b. Azeite

Acompanhamento:

- Alface
- Cebola
- Bróculos

Coloque as batatas numa panela e cubra com água e uma pitada de sal. Retire as batatas, deixe arrefecer e faça um corte na horizontal. Retire parte do interior da batata. Numa taça misture o excesso das batatas com a petiscada de atúm à Algarvia. Misture os coentros picados e volte a colocar esta salada de batata, dentro da batata. Tempere com azeite e sal. Acompanhe com legumes verdes e salada de alface com cebola.

SABOREAL

ENTRADAS com FAMILIAR

Ingredientes

- Tapas à Algarvia
- Azeitonas verdes
- Cenouras à Algarvia
- Familiar Saboreal (Atum com tomate e pimento, Cavala com tomate, Sardinha com tomate)
- Broa de Milho, pão alentejano, pão de centeio.

Entradas e petiscos em poucos minutos. Restaurantes e clientes particulares, aproveitam este produto para criar entradas diferentes, cheiras de sabor e qualidade.

Com as **RECEITAS SABOREAL** ganhe tempo para o que realmente importa!



02 min

N/A



SABOREAL

PIZZA COM PETISCADA

DICA: A massa poderá ser de industrializada ou fresca, feita em casa.

Massa

- 110 ml de água morna
- 1/2 colher de chá de açúcar
- 1/2 colher de chá de sal
- 15 gr de fermento fresco de padeiro
- 200 gr de farinha T55 sem fermento

Recheio

- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres dr sopa de orégãos
- 2/3 chávena de molho de tomate
- 200 gr de Petiscada de sardinha e tomate
- Queijo parmesão ralado q,b,
- Azeitonas q.b.
- Rúcula q.b.



30 min Forno

Estique a massa o disponha o molho de tomate o queijo e as azeitonas sobre a massa. Leve ao forno a 230º por 15 minutos. Retire a massa do forno e cubra com petiscada e rucula.

SABOREAL

ESPARGUETE COM PETISCADA

Ingredientes

- 400 gr de Esparguete
- 200 gr de Petiscada de Carapau com Cenoura e Coentros
- 150 gr de Cogumelos
- 200 gr de Ervilhas
- 4 colheres de sopa de Azeite
- 1 colher de sopa de folhas de tomilho frescas
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

Cozer o esparguete em água temperada de sal e azeite. Levar a cozer as ervilhas num tacho com água temperada de sal.
Leve ao lume uma frigideira com o restante azeite e com as folhas de tomilho. Acrescente os cogumelos laminados e deixe saltear por 5 minutos.
Misture tudo e sirva com a Petiscada de Carapau, Cenoura e Coentros.

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



15 min Fogão

SABOREAL

PANQUECA SALGADA COM PETISCADA SABOREAL

Uma receita perfeita para levar consigo!
Experimente!



20 min Forno

Ingredientes

- 4 ovos
- 2/3 chávena de leite
- 2/3 chávena de farinha
- 1/2 colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de queijo
- 2 colheres de cebolinho picado
- Tomates com rama q.b.
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 lima
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 100 gr de Petiscada de Cavala com Pimento Habanero

Coloque uma frigideira com a manteina no centro do forno enquanto este aquece, até chegar aos 230º.

Bata os ovos com a farinha, o leite, o sal, o queijo e o cebolinho picado. Coloque na frigideira que está no forno e deixe assar por 20 minutos. Tempere o tomate com azeite e sal e leve ao forno por 10 minutos. pode servir com uma colher de petiscada Saboreal.

SABOREAL

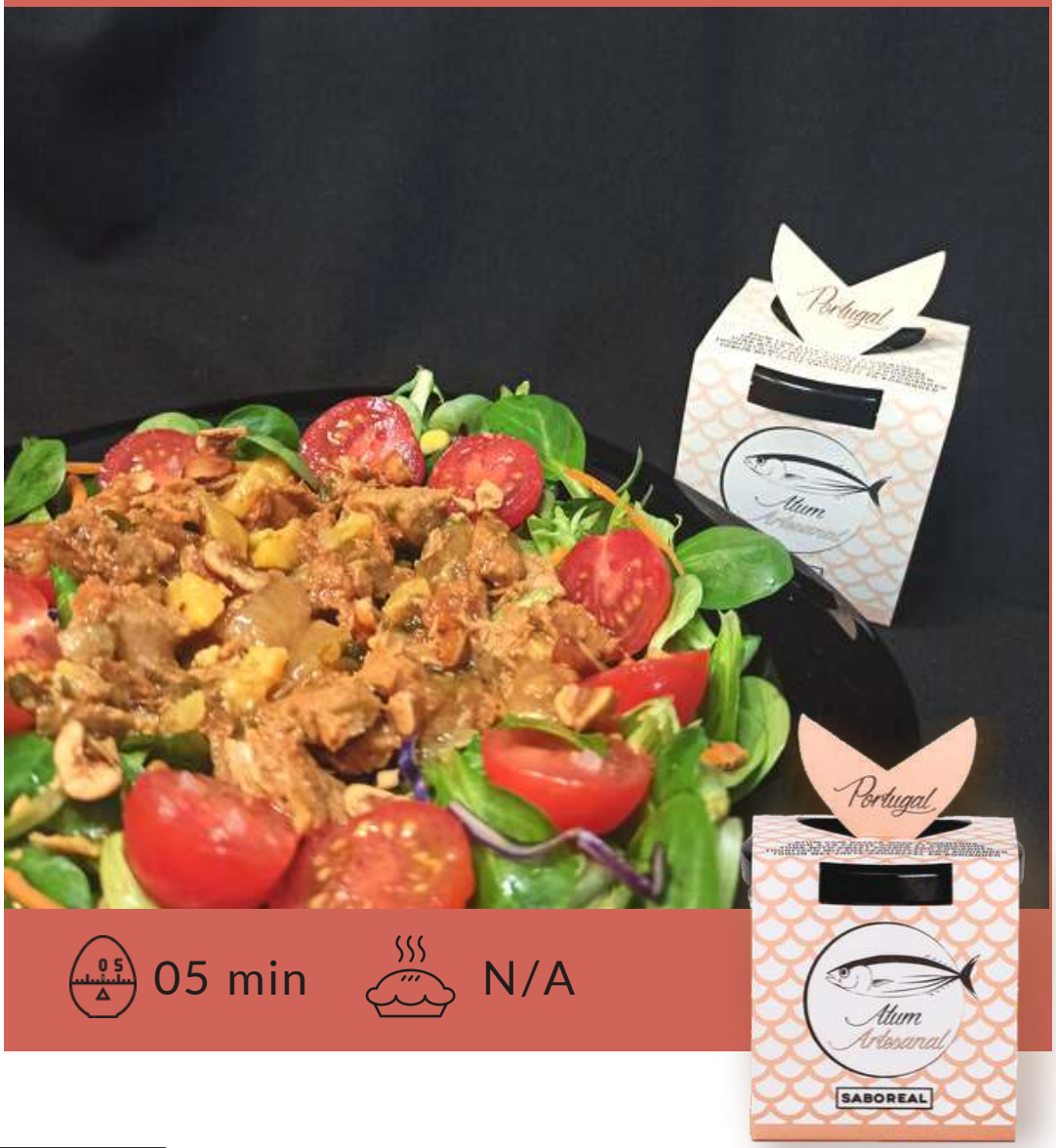
SALADA SABOREAL

Ingredientes

- Petiscada Saboreal
- Salada pré-lavada (pode ser alface ou mista)
- Tomate Cherry
- Frutos secos tostados
- Azeite
- Limão Sal

Colocar a salada no prato juntamente com o tomate cherry. Dispor o conteúdo da petiscada sobre os legumes e salpicar com frutos secos a gosto.
Temperar com azeite, limão e sal.

Com as **RECEITAS SABOREAL** ganhe tempo para o que realmente importa!



05 min N/A

SABOREAL

PETISCADA DE BACALHAU COM HÚMUS

Ingredientes

- Petiscada de Bacalhau com azeite bio
- Grão de bico
- Tahini (pasta de sésamo)
- Limão
- Azeite (da Petiscada)
- Pimenta e sal a gosto

Colocar o grão de bico, o alho, sal, limão, o azeite da petiscada, um copo de água da cozedura do grão e triturar até obter uma mistura macia e homogénea. Ajustar o sal e o limão.

Com as **RECEITAS SABOREAL** ganhe tempo para o que realmente importa!



30 min N/A

Servir o seu húmus com o Bacalhau da Petiscada Saboreal e com legumes verdes ou salada.

SABOREAL

EMPADÃO SABOREAL

Com as **RECEITAS SABOREAL** ganhe tempo para o que realmente importa!

Ingredientes

- Q.B. Petiscadas Saboreal
- Puré de batata

Prepare o puré e disponha em camadas intercaladas com a sua petiscada favorita. Pincele a última camada com ovo e leve ao forno até ficar dourado.



30 min Forno

SABOREAL

WRAP SABOREAL

Uma receita perfeita para levar consigo!
Experimente!



05 min Frio

Wrap:

- Petiscada de Cavala Habanero
- 1 embalagem de wraps
- Alface
- Tomate
- Pepino
- Abacate
- Couve-roxa (opcional)

Molho

- Iogurte natural (1 copo)
- Limão
- Sal
- Hortelã (folhas de 2-4 ramos)
- Alho (opcional)

Para o Molho: Juntar os ingredientes do molho num copo e levar à varinha mágica. Ajustar o tempero e levar ao frigorífico. Para o Wrap: Colocar os legumes sobre o wrap, juntar duas colheres generosas da Petiscada de Olhalvo ou de Cavala com Habanero.



SABOREAL

HAMBURGER SABOREAL

Ingredientes

- Um bom pão de hamburger (ou similar)
- Alface ou rúcula a gosto
- Uma petiscada de Atum com Batata doce
- Batatas fritas a gosto

Abra o pão ao meio, coloque a alface e a petiscada Saboreal. Pode empratar com as batatas fritas e já está!
Uma refeição em menos de 2 minutos!

Com as **RECEITAS SABOREAL** ganhe tempo para o que realmente importa!



02 min Forno

SABOREAL

POKE SABOREAL

Ingredientes

- 1 Petiscada Saboreal
- Arroz (cozinhado)
- Beterraba
- Rabanetes
- Pepino
- Bróculos
- Sementes de sésamo
- Molho de soja

Coloque o arroz na taça, e no centro disponha algumas colheres de Petiscada Saboreal. Continue a preencher os espaços com os legumes da sua preferência. Tempere os legumes com um pouco de molho de soja ou outro molho a gosto, e polvilhe tudo no final com as sementes de sésamo.

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



15 min Fogão[1]

1- Apenas a confeção dos legumes e arroz.

SABOREAL

WRAP SABOREAL

Uma receita perfeita para levar consigo!
Experimente!



Wrap:

- Petiscada de Olhalvo à Xalapa
- 1 embalagem de wraps
- Alface
- Tomate
- Pepino
- Abacate
- Couve-roxa (opcional)

Molho:

- Iogurte natural (1 copo)
- Limão
- Sal
- Hortelã (folhas de 2-4 ramos)
- Alho (opcional)

05 min

Frio



Para o Molho: Juntar os ingredientes do molho num copo e levar à varinha mágica. Ajustar o tempero e levar ao frigorífico. Para o Wrap: Colocar os legumes sobre o wrap, juntar duas colheres generosas da Petiscada de Olhalvo ou de Cavala com Habanero.

SABOREAL

Com quem falar?



VINCENT

DEP. COMERCIAL

(+351) 916 141 249

(+351) 916 141 249

VINCENT.JONCKHEERE@SABOREAL.PT



MANUEL

PRODUÇÃO & QUALIDADE

(+351) 916 141 244

(+351) 916 141 244

MANUEL.MENDES@SABOREAL.PT



VERA

COMUNICAÇÃO & IMAGEM

(+351) 967 281 808

(+351) 967 281 808

COMUNICACAO.SABOREAL@GMAIL.COM

Encomendas

(+351) 282 498 170

(+351) 916 141 249

(+351) 916 141 249

COMERCIAL@SABOREAL.PT

WWW.SABOREAL.PT

CONSERVEIRA DO ARADE, LDA

NIPC: 513367470

MORADA: ZONA INDUSTRIAL DO PATEIRO,

LOTE 8, 8400-651 PARCHAL

LAGOA - PORTUGAL

SIGA-NOS

INSTAGRAM.COM/SABOREAL

FACEBOOK.COM/CONSERVEIRASABOREAL