

Cinco receitas "comfort food" para aquecer o seu inverno

Especialistas em alimentação da Ajinomoto do Brasil selecionaram pratos para levar aconchego e calor nos dias gelados



São Paulo, julho de 2022 – Com a queda de temperatura surge a vontade de consumir alimentos que reforcem a sensação de aconchego, conhecidos também como “comfort food”. Trata-se de refeições que remetem àquelas comidas da infância. Assim, além de manter o corpo aquecido, os alimentos que proporcionam mais energia são encontrados em receitas saborosas que promovem conforto.

Para auxiliar no preparo de pratos que combinem com a ocasião, a equipe de especialistas em alimentação responsável pelo site **Sabores Ajinomoto** (www.saboresajinomoto.com.br), da **Ajinomoto do Brasil**, separou cinco sugestões de pratos salgados .

A Torta de Pão pode ser feita com o reaproveitamento de pães amanhecidos cortados em cubos, lembrando as antigas receitas de vó, com um toque de **Caldo SAZÓN® Bacon defumado**.

Já a Salada Quente de Legumes é um prato bem versátil e pode ser uma ótima escolha de alimentação para os dias frios. Para realçar o sabor dos legumes, acrescente o **Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®** e o **RECEITA DE CASA™ Caseiro**.

É possível preparar uma receita com poucos ingredientes e muito saborosa. Utilize **Tempero SAZÓN® Toque de Alho**, lombo suíno e mandioquinha.

No combo de comida quentinha e saudável tem o Frango ao Curry com Arroz Integral, apresentando a versão menos sódio para o seu menu de inverno com o **Caldo SAZÓN® Lev Galinha**.

A estação pede o preparo da Sopa de Cebola Gratinada para esquentar os dias gelados. Aqui o pão amanhecido faz parte da cobertura da receita, preparada com **VONO® Chef Creme de Cebola**. A combinação para deixar o momento mais aconchegante.

Outras sugestões de receitas para embalar o inverno podem ser encontradas no site **Sabores Ajinomoto**, conheça: www.saboresajinomoto.com.br.

Confira o modo de preparo das receitas:

TORTA DE PÃO – [Sabores Ajinomoto](#)

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 15 minutos (+ 10 minutos para umedecer o pão + 50 minutos de forno)

Elaboração: Sabores Ajinomoto

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de leite (400 ml)
- 1 sachê de Caldo SAZÓN® Bacon defumado
- 2 ovos

- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
- 2 pães tipo francês amanhecidos, cortados em cubos
- 1 peito de frango grande, sem pele e sem osso, cozido e desfiado (350 g)
- 1 lata de milho-verde, escorrido (200 g)
- 1 tomate médio picado

- 100 g de muçarela picada

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela grande, coloque o leite, o Caldo SAZÓN®, os ovos e o cheiro-verde, e misture. Junte o pão, mexa e reserve para umedecê-lo por 10 minutos.
2. Em um refratário médio (20 x 30 cm), untado, disponha o frango, o milho, o tomate, a mistura de pão e salpique a muçarela. Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 50 minutos, ou até que ao espetar um palito, este saia limpo.
3. Retire do forno e sirva em seguida.

SALADA QUENTE DE LEGUMES – [Sabores Ajinomoto](#)

Rendimento: 5 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

Elaboração: Sabores Ajinomoto

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®
- 1 xícara (chá) de vagem cortada em tiras finas na diagonal (60 g)
- 2 xícaras (chá) de abóbora moranga, com casca e sem sementes, em palitos finos (140 g)
- 1 batata-doce pequena, com casca, em palitos finos
- 1 cebola pequena fatiada

- 1 mandioquinha pequena, com casca, em palitos finos
- 1 colher (chá) de RECEITA DE CASA™ Caseiro
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho branco

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira grande, coloque metade do Azeite TERRANO® e leve ao fogo médio para aquecer. Junte a vagem e refogue por 1 minuto, ou até que mude de cor. Acrescente a abóbora, e refogue por mais 1 minuto, ou até envolvê-la completamente.
2. Adicione a batata-doce, a cebola, a mandioquinha e o RECEITA DE CASA™, e refogue por 10 minutos, ou até que os legumes fiquem “al dente”.
3. Regue com o Azeite TERRANO® restante e o vinagre, misture, e sirva em seguida.

DICA

Se preferir, substitua a abóbora moranga pela abóbora japonesa (kabotchá).

LOMBO DE PANELA COM MANDIOQUINHA – [Sabores Ajinomoto](#)

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 1 hora

Elaboração: Sabores Ajinomoto

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de óleo

- 1 pedaço de lombo suíno, cortado em cubos médios (400 g)
- 1 sachê de Tempero SAZÓN® Toque de Alho
- 1 pitada de sal
- 2 xícaras (chá) de água (400 ml)

- 1 mandioquinha grande, em cubos médios (200 g)
- 1 colher (sopa) de salsa picada

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela de pressão, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o lombo e frite por 10 minutos, ou até dourar. Acrescente o Tempero SAZÓN®, o sal e a água, e deixe cozinhar, em fogo médio, por 20 minutos, após o início da fervura. Desligue o fogo e espere a pressão ceder.
2. Abra a panela, adicione a mandioquinha e cozinhe em fogo médio, com a panela semi tampada, por 20 minutos, ou até que a mandioquinha fique macia.
3. Retire do fogo, salpique a salsa e sirva em seguida.

FRANGO AO CURRY COM ARROZ INTEGRAL – [Sabores Ajinomoto](#)

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 1 hora

Elaboração: Sabores Ajinomoto

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 peito de frango grande, sem pele e sem osso, cortado em cubos médios (350 g)
- 1 abobrinha pequena, em cubos médios
- 1 sachê de Caldo SAZÓN® Lev Galinha
- 4 xícaras (chá) de água fervente (800 ml)
- 1 e meia colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite (200 ml)
- 1 e meia colher (chá) de curry em pó
- 1 xícara (chá) de arroz integral (170 g)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela média, coloque metade do óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o frango e frite por 10 minutos, ou até dourar. Acrescente a abobrinha, o Caldo SAZÓN® e 2 e meia xícaras (chá) da água fervente (500 ml), e cozinhe por 5 minutos, ou até que o frango fique macio. Reserve o frango e a abobrinha, e transfira o caldo do cozimento para uma panela pequena.
2. Adicione o arroz e a água fervente restante, misture e leve ao fogo médio para cozinhar, com a panela semi tampada, por 45 minutos, ou até que o arroz esteja macio e o líquido secado. Retire do fogo, tampe e reserve aquecido.

4. Na mesma panela do cozimento do frango, coloque o óleo restante e leve ao fogo médio para aquecer. Junte a farinha de trigo e misture rapidamente, sem deixar dourar.
5. Acrescente o leite, aos poucos, mexendo sempre, e cozinhe por 3 minutos, ou até encorpar. Abaixar o fogo, junte o curry, o frango e a abobrinha reservados, misture e deixe cozinhar por 1 minuto, mexendo de vez em quando, ou até aquecer.
6. Retire do fogo e sirva em seguida com o arroz reservado.

SOPA DE CEBOLA GRATINADA – [Sabores Ajinomoto](#)

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 1 hora (+ 15 minutos de forno)

Elaboração: Sabores Ajinomoto

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 3 cebolas grandes cortadas em rodela finas (700 g)
- 1 colher (sopa) de açúcar

- 250 g de músculo limpo cortado em cubos
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de alho-poró cortado em rodela
- 2 colheres (sopa) de salsão picado
- 1 cenoura média picada

- 1,5 L de água
- 1 envelope de VONO® Chef Creme de Cebola
- 2 pães tipo francês amanhados, cortados em rodela
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (100 g)
- 1 xícara (chá) de muçarela ralada (100 g)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela média, aqueça 1 colher (sopa) de óleo e a manteiga em fogo alto e refogue a cebola por 10 minutos, ou até dourar. Junte o açúcar e deixe por 5 minutos, ou até caramelizar (mexendo de vez em quando). Reserve.
2. Em uma panela de pressão, frite a carne no restante do óleo, em fogo alto por 5 minutos, ou até ficar bem dourada. Junte o alho, o alho-poró, o salsão e a cenoura, e refogue por 3 minutos. Acrescente a água e deixe cozinhar, em fogo médio, por 20 minutos após o início da fervura.

3. Espere a pressão ceder, adicione a VONO® Chef e cebola reservada, e misture. Deixe cozinhar em fogo médio por mais 2 minutos, mexendo sempre e retire do fogo.
4. Em uma assadeira grande, disponha 8 cumbucas individuais, distribua a sopa e, na superfície de cada uma delas, coloque 1 rodela de pão e parte do parmesão previamente misturado à muçarela.
5. Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 15 minutos, ou até gratinar a superfície. Retire do forno e sirva em seguida.

DICA

Não deixe as rodelas de pão afundarem na sopa a fim de que fiquem mais crocantes ao serem degustadas.

Sobre a Ajinomoto do Brasil

Presente no Brasil desde 1956, a Ajinomoto é uma multinacional japonesa e referência mundial em aminoácidos. A empresa oferece produtos de qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Atualmente, a unidade brasileira é a terceira mais importante do Grupo Ajinomoto fora do Japão, atrás apenas da Tailândia e dos Estados Unidos. A linha de produtos da empresa voltada ao consumidor é composta pelo tempero umami AJI-NO-MOTO®, AJI-SAL®, Tempero SAZÓN®, Caldo SAZÓN®, SAZÓN® Tempera & Prepara, RECEITA DE CASA™, HONDASHI® e SABOR A MI®, além das sopas individuais VONO® e da linha de sopas cremosas e claras VONO® Chef. Também se destacam os refrescos em pó MID® e FIT Zero Açúcar, o azeite de oliva extra virgem TERRANO® e o azeite de oliva tipo único TERRANO®, o SATIS!® Molho Shoyu, além de aminoVITAL® GOLD e aminoVITAL® GOLD DRINK MIX, produtos compostos por nove aminoácidos essenciais para a recuperação de atletas e entusiastas do esporte. No Brasil, a companhia também atua no segmento de food service (alimentação fora do lar). Com quatro unidades fabris, localizadas no estado de São Paulo, nas cidades de Limeira, Laranjal Paulista, Valparaíso e Pederneiras, e sede administrativa na capital, emprega cerca de 3 mil funcionários e atende tanto ao mercado interno como ao externo. O Grupo Ajinomoto obteve faturamento global de US\$ 10,2 bilhões e nacional de R\$ 3 bilhões no ano fiscal de 2021. Atualmente, está presente em 36 países, possui 120 fábricas e cerca de 33 mil funcionários em todo o mundo. Para saber mais, acesse www.ajinomoto.com.br.

INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL

Race Comunicação

imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br

Milene Rolan – Cel.: (11) 99246-5780

Eldra La Fonte – Cel.: (11) 99462-5903

Michele Colombo – Cel: (11) 98278-1091

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746