

Confira cinco receitas deliciosas para fazer na Páscoa



São Paulo, março de 2024 - A Páscoa se aproxima e nada melhor do que reunir a família e celebrar esta data especial com uma refeição deliciosa. Muitas pessoas têm como tradição não consumir carne vermelha neste período, e, pensando nisso, o time de especialistas em alimentação da **Ajinomoto do Brasil** separou receitas preparadas com peixes e frutos do mar, nutritivas e muito saborosas, além de práticas para que todos possam desfrutar de momentos agradáveis em família e entre amigos.

Uma das opções, o “Peixe Cozido com Legumes” preparado com **VONO® Mandioquinha com Cebola e Salsa**, é uma escolha prática e leve. Assim como a “Tilápia Assada com Sódio Reduzido” preparada com **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®** e com **Molho Shoyu Tradicional SATIS!®**, marcada por um sabor irresistível da mistura do azeite com o molho shoyu. E para quem deseja optar por uma receita mais econômica, há é o “Peixe à Portuguesa”, que, além de ser preparado com **Azeite de Oliva TERRANO®**, leva **Tempero SAZÓN® Toque de limão**, garantindo ainda mais deliciosidade ao prato. E, por fim, o “Risoto de Camarão”, feito com **Caldo SAZÓN® Camarão** e o Bacalhau com Natas feito com **HONDASHI®** e **Azeite de Oliva TERRANO®**, adicionam um toque de sofisticação à celebração.

Confira abaixo o passo a passo das sugestões e acesse a plataforma [Sabores Ajinomoto](#) para mais dicas de receitas.

PEIXE COZIDO COM LEGUMES

Tempo de Preparo: 15 minutos

Rendimento: 2 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- meia cenoura pequena, cortada em cubos pequenos
- 1 batata pequena, em cubos médios
- 2 xícaras (chá) de brócolis ninja, em floretes pequenos
- 2 filés de tilápia, sem pele e sem espinha, cortado em cubos médios (200 g)
- 2 pitadas de sal
- 2 xícaras (chá) de água (400 ml)
- 1 envelope de **VONO® Mandioquinha com Cebola e Salsa**

Modo de preparo

1. Em uma panela média, coloque a cenoura, a batata, os brócolis, o peixe, o sal, e a água, e leve ao fogo alto para ferver. Cozinhe em fogo médio, com a panela semi tampada, por 12 minutos, ou até que os legumes fiquem macios.
2. Junte a **VONO®** e misture delicadamente por 30 segundos, ou até dissolver completamente. Retire do fogo e sirva em seguida.

Dica: Se preferir, substitua a tilápia por merluza ou cação.

TILÁPIA ASSADA COM SÓDIO REDUZIDO

Tempo de Preparo: 10 minutos (+ 30 minutos de geladeira + 35 minutos de forno)

Rendimento: 6 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 6 filés pequenos de tilápia (600 g)
- 2 colheres (sopa) de **Molho Shoyu Tradicional SATIS!®**
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO™**
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de coentro picado
- 1 caixinha de tomate-cereja (180 g)

Modo de preparo

1. Em uma tigela média, coloque os filés de tilápia, o **SATIS!**[®], o suco de limão, o **Azeite TERRANO**[™], o alho, 2 colheres (sopa) de coentro e o tomate. Misture, cubra com filme-plástico e deixe tomar gosto na geladeira por 30 minutos.
2. Em uma assadeira grande, untada, disponha os filés de tilápia e os tomates. Regue com a marinada e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 35 minutos ou até o peixe ficar macio e o tomate murchar levemente.
3. Retire do forno, salpique com o coentro restante e sirva em seguida.

Dica: Esta preparação possui 25% menos sódio em relação à mesma receita preparada com sal.

PEIXE À PORTUGUESA

Tempo de Preparo: 30 minutos (+ 40 minutos de forno)

Rendimento: 6 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 700 g de filés de tilápia
- 2 sachês de **Tempero SAZÓN**[®] **Toque de limão**
- 2 pitadas de sal
- 1 cebola pequena cortada em tiras
- 1 pimentão vermelho, em cubos
- 1 batata grande, em rodelas (200 g)
- 4 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO**[™]
- 3 ovos cozidos e cortados em gomos
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

Modo de preparo

1. Em uma assadeira grande, coloque o peixe e polvilhe com o **Tempero SAZÓN**[®] e o sal, nos 2 lados do peixe.
2. Junte a cebola, o pimentão, a batata e regue com o **Azeite TERRANO**[™].
3. Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido por 40 minutos.
4. Retire do forno, distribua o ovo e salpique a salsa. Sirva em seguida.

RISOTO DE CAMARÃO SIMPLES

Tempo de Preparo: 20 minutos

Rendimento: 5 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- meia xícara (chá) de camarões médios limpos (100 g)
- 1 cebola pequena picada
- 1 e meia xícara (chá) de arroz arbóreo cru (260 g)
- 1 litro de água fervente
- 1 sachê de **Caldo SAZÓN® Camarão**

Modo de preparo

1. Em uma panela média, coloque 1 colher (sopa) da manteiga e leve ao fogo médio para derreter. Junte o camarão e refogue por 5 minutos, ou até mudar de cor. Acrescente a cebola e refogue por 2 minutos, ou até ficar transparente. Retire da panela e reserve aquecido.
2. Na mesma panela, adicione o arroz e frite-o por 1 minuto. Acrescente a água, previamente misturada ao **Caldo SAZÓN®**, aos poucos e mexendo sempre, e cozinhe em fogo médio por 15 minutos, ou até ficar "al dente".
3. Junte o refogado de camarões, mexa e sirva em seguida.

BACALHAU COM NATAS

Tempo de Preparo: 30 minutos (+ 15 minutos de forno)

Rendimento: 6 porções

Elaboração: Sabores Ajinomoto

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite (200 ml)
- 2 pitadas de sal
- 2 pitadas de noz-moscada
- 1 caixinha de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO™**2 batatas médias, sem casca, cortada em cubos

- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 300 g de bacalhau em lascas, dessalgado
- 1 envelope de **HONDASHI**[®]
- meia xícara (chá) de muçarela ralada (50 g)

Modo de preparo

1. Preparar molho: em uma panela média, derreta a manteiga em fogo alto, junte a farinha e cozinhe rapidamente, sem deixar dourar. Acrescente o leite, aos poucos, mexendo sempre para não formar grumos, até encorpar. Adicione o sal, a noz-moscada e o creme de leite, misture e retire do fogo. Reserve.
2. Em uma frigideira grande, aqueça o **Azeite TERRANO**[™] em fogo alto e refogue as batatas, por 5 minutos ou até começar a dourar. Junte a cebola e o alho por mais 5 minutos. Acrescente o bacalhau, o **HONDASHI**[®] e metade do molho branco e misture.
3. Em um refratário médio (17 x 26 cm) coloque a mistura de bacalhau com batatas, cubra com o molho branco restante e salpique com a muçarela. Leve ao forno médio (220 graus), preaquecido, por 15 minutos, ou até gratinar o queijo.
4. Retire do forno e sirva em seguida.

Dica: Para fazer molho branco, cozinhe a farinha de trigo na manteiga por alguns minutos e depois adicione o leite, aos poucos, e sem parar de mexer. Assim você garante um molho branco liso e cremoso.

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, HONDASHI[®], SABOR A MI[®] e SABOR A MI[®] Receita de Casa, além das sopas individuais VONO[®], VONO[®] Proteína e da linha de sopas cremosas e claras VONO[®] Chef. Também se destacam os refrescos em pó MID[®] e MID ZERO[™], o azeite de oliva extra virgem TERRANO[®], o azeite de oliva tipo único TERRANO[®] e a linha TERRANO[®] Veggie Burger, 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 bilhões e nacional de R\$ 3,4 bilhões no ano fiscal de 2022. Atualmente, está presente em 36 países, possui 117 fábricas e cerca de 34 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

Jones Araújo – Cel.: (71) 99347-1217

Naiara Lemes – Cel.: (11) 95973-0848

Michele Colombo – Cel: (11) 98278-1091

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746