

RECEITUÁRIO ORIENTAL



KNORR
COZINHAS
DO MUNDO



ADOTANDO TENDÊNCIAS ASIÁTICAS

A culinária asiática é uma tendência crescente e que está se tornando cada vez mais popular entre os consumidores.

ORIGENS

As origens da cozinha asiática são encontradas na cozinha tradicional chinesa. É nela que as regras básicas se originam, garantindo o equilíbrio perfeito de doce, azedo, salgado e picante.

No entanto, a culinária oriental também consegue misturar diferentes sabores, tanto da culinária dos países orientais, quanto de países ocidentais, sempre acrescentando um toque diferente pela mistura de sabores.

Portanto, a culinária oriental é uma tendência da cozinha de fusão que está na moda e tem um crescimento constante em todo o mundo.

ADAPTAÇÃO

Para adicionar toques asiáticos aos seus preparativos, os chefs podem misturar pratos de diferentes países do oriente para adicionar sabor e variar suas composições. Os pratos tradicionais da Tailândia, Laos, Vietnã, Índia, Malásia, Camboja, Coreia, Japão e certamente da China formam a base deste tipo de sabor, mas para algumas pessoas, esses sabores podem ser exóticos de mais. Para surpreender seus clientes, os chefs podem preparar pratos autênticos asiáticos ou oferecer novidades interessantes aos seus convidados, acrescentando toques orientais aos seus pratos, alinhando-os com as tendências culinárias, mas sem correr riscos ou trazer complicações às suas cozinhas.



CONCEITOS BÁSICOS DA COZINHA ASIÁTICA

WOK - A BASE DA COZINHA ASIÁTICA

O wok está no coração da culinária asiática. É o utensílio universal do chef, que lhe permite fritar, ensopar e cozinhar no vapor, sendo o equivalente a um conjunto básico de equipamentos no Ocidente. Em geral, existem dois tipos de wok: o primeiro é o wok clássico ou wok indutivo, feito para fogão a gás e o segundo é um wok com fundo plano, feito para um fogão simples. Os woks são usados principalmente para fritar, mantendo a suculência dos principais ingredientes e ajudando os vegetais a reter suas vitaminas.

EQUIPAMENTOS ESPECIAIS

1. WOK

Uma frigideira profunda e tradicional feita de aço carbono. O wok é um utensílio indispensável da culinária chinesa usado para preparar sopas e pratos quentes. Os ingredientes são fritos na frigideira à uma temperatura muito alta em questão de segundos, e devem ser mexidos o tempo todo. Para molhos, o wok deve ser usado em conjunto com conchas com medidas especiais de 30-50 ml e 100-300 ml para os caldos.

2. COLHER DE MEDIDA

Usada para medir molhos e caldos e também para mexer os ingredientes no wok. Evite aderir a altas temperaturas.

3. FACA DE AÇOUGUEIRO/ CUTELO

Esta é uma faca especial usada na culinária asiática que permite ao chef cortar facilmente vários ingredientes diferentes.

4. ESCOVA DE BAMBU PARA LIMPEZA DE WOK

Ela permite que o chef limpe o wok rápido e completamente, e não cause danos à superfície.

WOK DE
INDUÇÃO



WOK TRADICIONAL



PANELA WOK



FACA DE AÇOUGUEIRO/
CUTELO



ESCOVA DE BAMBU



COLHER DE MEDIDA



MOLHO DE OSTRAS/
TERIYAKI



CALDO



ÓLEO VEGETAL



PREPARAÇÃO PARA A COZINHA ASIÁTICA

Os insumos básicos utilizados na culinária asiática têm um custo bastante controlado. Em geral, são usados ingredientes básicos congelados (carne, frango, peixe, marisco) e vegetais sazonais, por isso são tão atraentes para chefs e donos de restaurantes.

Uma marca da cozinha asiática é a velocidade dos preparativos, esta é a razão pela qual o local de trabalho deve estar sempre preparado com antecedência. A preparação da estação de cozinha requer mais tempo do que o processo de cozimento, e a falta de ingredientes ou estoque pode fazer com que os pratos não saiam a tempo, podendo prejudicar a imagem do negócio. Por isso, é importante preparar adequadamente o local antes de cozinhar, pois é um dos principais fatores para criar um grande modelo de cozinha asiática que satisfaça os clientes.

REGRA DE OURO:

O ingrediente principal deve estar sempre no ponto correto e os vegetais devem estar sempre frescos e crocantes.

PRINCIPAIS COMPONENTES DOS PRATOS ASIÁTICOS

Alguns ingredientes que podem ajudar a dar toques orientais em suas preparações são:

1. MOLHO

O molho confere ao seu prato um sabor e aroma únicos. Em pratos asiáticos, os condimentos não são adicionados separadamente, eles geralmente estão dentro do molho. As receitas dos molhos tradicionais são complexas e demoram muito tempo para preparar, por isso recomendamos comprar os molhos Knorr® preparados para cozinha asiática.

2. ÓLEO

O óleo deve suportar temperaturas extremamente altas (300-400 ° C), portanto somente óleos adequados para altas temperaturas devem ser usados.

3. FARINHA

Apenas o amido de milho Maizena® é adequado para esta cozinha, porque não altera o sabor ou a cor dos ingredientes e adiciona brilho e consistência às preparações.

4. CALDOS

Para um sabor autêntico, os caldos Knorr® são a melhor opção. Lembre-se de manter sua cozinha abastecida com arroz e macarrão; eles muitas vezes formam as melhores bases para seus pratos.

5 DICAS DA COZINHA ASIÁTICA

DICA #1

Prepare e corte todos os ingredientes antes. Na culinária asiática, os vegetais são geralmente cortados em finas tiras de 5x2x1 cm. A cebola é geralmente cortada em pedaços pequenos, com as cenouras e a abobrinha cortadas em julienne, diagonais ou fatiadas.

DICA #2

Para adicionar um toque oriental aos seus preparos com carne, faça os cortes no modo oriental, alterando os tamanhos de acordo com os pratos principais, arroz, macarrão ou sopas. A aparência do prato terá um toque diferenciado. (para mais detalhes, veja a página 8).

DICA #3

Cozinhar com wok envolve altas temperaturas, por isso é muito importante usar um molho que contenha açúcar de alta qualidade em quantidades equilibradas. Isso evita que o molho queime e estrague o sabor do prato.

DICA#4

Use amido de milho especial Maizena® para dar brilho aos ingredientes principais (frango, carne, porco, camarão) e engrossar os molhos.

DICA #5

Preste atenção à qualidade e quantidade de óleo. Cozinhar com wok requer pequenas quantidades de óleo para fritar, pois o excesso de óleo pode deixar o alimento muito gorduroso. O óleo vegetal comum com baixo ponto de fumaça (por exemplo, óleo de girassol) não se adapta ao cozimento do wok.



INGREDIENTES ASIÁTICOS

ALHO



GENGIBRE



CEBOLINHA



CEBOLA



CALDO DE GAINHA



ÓLEO VEGETAL



PIMENTÃO VERMELHO



COGUMELOS



CORTES ASIÁTICOS

CARNE BOVINA



Prato principal: lâminas ou pedaços (3-4 cm)

Prato com arroz: cubos (0,5 x 0,5 cm)

Prato com macarrão e sopa: tiras (largura: 0,5 cm, comprimento: 4-5 cm)

OVOS



Pratos com arroz

Sopas

PORCO



Prato principal: lâminas ou pedaços (3-4 cm)

Prato com arroz: cubos (0,5 x 0,5 cm)

FRANGO



Prato principal: lâminas ou pedaços (3-4 cm)

Prato com arroz: cubos (0,5 x 0,5 cm)

Prato com macarrão e sopa: tiras (largura: 0,5 cm, comprimento: 4-5 cm)

COGUMELOS



Prato principal: 1/4 de um cogumelo

Pratos com macarrão e sopa: fatias (largura 0,2-0,3 cm)

CAMARÃO



Todos os pratos, exceto os de arroz: cortado em dois

Pratos com arroz: cubos (0,5 x 0,5 cm)

SALTEADO



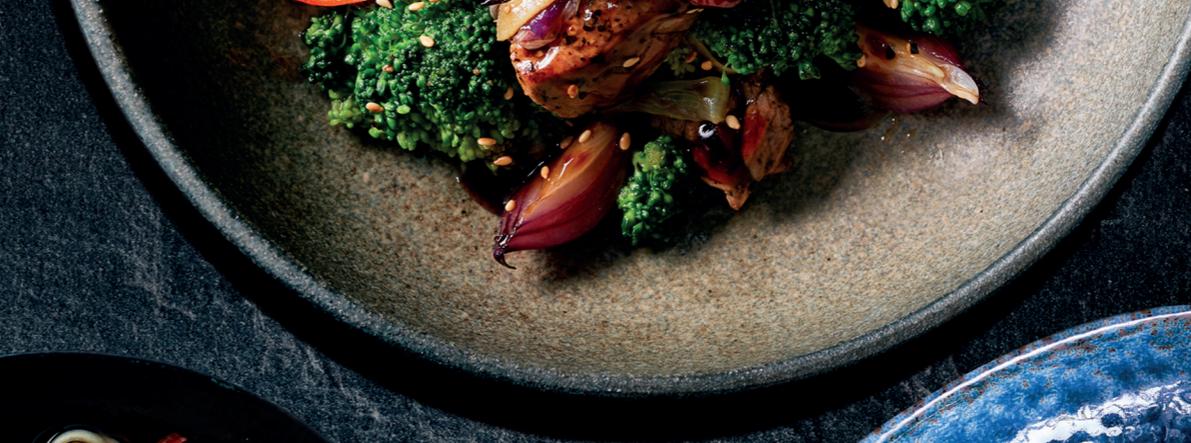
- 1- Prepare todos os ingredientes (ferva o macarrão / arroz, pique legumes, cogumelos, carne). Para regras sobre como cortar ingredientes e criar pratos de diferentes tipos, consulte a página 4. Preste atenção ao corte correto de alho e gengibre. Para cozinha asiática, o alho é cortado em fatias, o gengibre em julienne.
- 2- Cubra o ingrediente principal (carne, frango, frutos do mar) na mistura de farinha de trigo e vinho doce.
- 3- Frite o ingrediente principal no wok quente por 1 minuto. Reserve.
- 4- Frite os vegetais por 1 minuto. Adicione o macarrão / arroz. Continue mexendo para evitar grudar.
- 5- Adicione o ingrediente principal ao wok e adicione o molho. Misture e sirva.
- 6- Após cada uso, limpe a wok com uma escova de bambu e lave com água. Não use agentes de lavagem.

DICA DO CHEF:

Para evitar que o gengibre e o alho oxidem, mantenha-os em óleo.



NOSSOS PRODUTOS



MOLHO DE OSTRAS

Tamanho do Produto: 2,04L

Onde usar?

Por ser um realçador de sabor natural e proporcionar um gosto equilibrado na boca sem um paladar pronunciado de ostra, é fácil de misturar com outros molhos, além de possuir alta viscosidade, o que cria um revestimento homogêneo.

Como usar?

Perfeito para múltiplas aplicações, tais como: fritar, estufar, imersão, acompanhamento, etc.

Informação Nutricional: Uma porção de 50g de produto contém:

131 Kcal • 2337 mg de Sódio • 4,1g de açúcares



MOLHO TERIYAKI

Tamanho do Produto: 2,05L

Onde usar?

Adequado para uso direto e para incorporação em molhos mais elaborados. Forte sabor doce e umami *, para construir um sabor complexo e diferenciado. Possui alta viscosidade, o que cria um revestimento homogêneo.

Como usar?

Perfeito para marinar proteínas, como carnes, aves e peixes.

Informação Nutricional: Uma porção de 6g de produto contém:

11 Kcal • 184 mg de Sódio • 2,0g de açúcares

* **Observação:** O que é Umami? Umami é o quinto sabor do paladar humano, complementado por salgado, doce, azedo e amargo. É um sabor muito popular e apreciado em preparações orientais, e é conhecido por equilibrar e harmonizar os pratos. Umami pode ser sentida em alimentos como cogumelos, algas marinhas, peixe, chás e queijos.



DICAS DE EMPRATAMENTO PARA CULINÁRIA ASIÁTICA

Na culinária asiática, a criatividade tem diferentes formas, de guarnição à ingredientes únicos, que podem transformar seu prato em uma experiência de sabor completa. Nós selecionamos algumas dicas para que você possa ter certeza de que seus pratos não tenham apenas um ótimo sabor, mas também um ótimo visual.



PEQUENAS PORÇÕES

Para encantar a clientela, os chefs podem misturar no menu os pratos de todos os países do oriente para dar sabor e variar os preparativos. Os pratos nacionais da Tailândia, Laos, Vietnã, Índia, Malásia, Camboja, Coreia, Japão e com certeza da China formam a base.



CORES VIBRANTES

A Ásia está cheia de cores, por que não levá-las ao prato? De folhas verdes a pimentões vermelhos e flores comestíveis brilhantes, certifique-se de jogar com luz e contrastes para tornar o seu prato ainda mais emocionante.



ALTURA

Você realmente quer surpreender seus convidados? Divida os diferentes ingredientes que compõem o seu prato, organize-os e certifique-se de não perderam forma e textura. Não se esqueça de limpar qualquer queda ou sujeira acidental antes de levar o prato para a mesa.



REPETIÇÃO

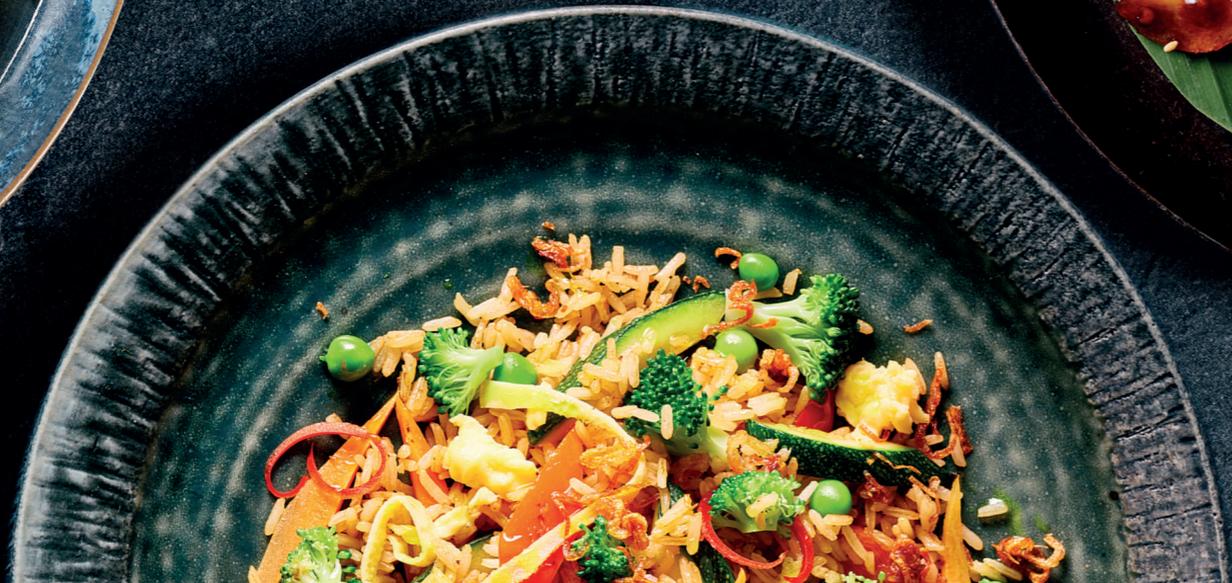
Use louças iguais para criar um bom efeito visual. Não se esqueça de jogar com cores, alguns ornamentos e maneiras simples de colocar o seu prato.



PRATO PARA COMPARTILHAR

Compartilhar uma refeição é uma prática comum na culinária asiática. Embora acomodar grandes porções seja um desafio, tente usar tigelas menores e folhas de bananeira para tornar toda a experiência mais interessante.

RECEITAS



MACARRÃO COM FRANGO E KNORR®

INGREDIENTES

1,2 kg de macarrão com ovos ou tagliatelle

600 g de peito de frango cortado em cubos

150 g de alho finamente fatiado

60 g de gengibre finamente fatiado

200 g de cenouras cortadas em fatias

200 g de aspargos verdes

200 g de brócolis cortado em floretes

200 g de pimenta vermelha em filetes

Azeite de Oliva

MOLHO

100 ml de Teriyaki Knorr® + 50 ml de Molho de Ostras Knorr®

PARA DECORAR

Gengibre frito crocante

Pimentão verde e vermelho cortado em julienne

MODO DE PREPARO

• Marinar os cubos de frango com 100 ml de molho Knorr® Teriyaki

• Frite o alho e o gengibre em óleo vegetal e adicione o frango marinado.

• Adicione os legumes e frite em fogo médio.

• Adicione os 50 ml de molho Knorr® Ostras e deixe cozinhar em fogo baixo.

• Certifique-se de que os vegetais permaneçam crocantes.

• Misture com o macarrão.

• Sirva e finalize com gengibre frito, pimenta verde e vermelha sem sementes e gergelim torrado ou cebola.

Acompanhe com uma salada fresca de alface.

DICA: Servir em folha de bananeira.

Tempo de preparo 30 min

Rendimento 10 pessoas



COSTELINHA DE PORCO AO ESTILO BARBECUE

INGREDIENTES

10 pedaços de costelinha de porco

Azeite de Oliva

Pimenta preta moída

Rasas de limão

100 ml de Teriyaki Knorr® + 100 ml de Molho de Ostras Knorr®

LEGUMES GRATINADOS

Abóbora

Cebola

Pimentão vermelho

Aspargos verdes

Milho cozido

Tomilho e alecrim

BATATA ASSADA

Batatas em quartos sem pele

Pimenta preta moída

Azeite de oliva

MODO DE PREPARO

- Limpe as nervuras e remova a pele da parte de trás.
- Marinar costelas de porco com molho Knorr® Teriyaki e Ostras, rasas de limão e pimenta preta moída.
- Coloque em uma assadeira e cubra com folha de alumínio.
- Cozinhe no vapor a 85 ° C por 2 horas até que a carne amoleça.
- Deixe as costelas esfriar.
- Assar na grelha ou no forno a 200 ° C.
- Reduza a marinada e use para glacear as costelas durante e após a torrefação.
- Misture as batatas com a pimenta do reino e óleo e asse a 170 ° C até ficarem macias.
- Sirva com legumes grelhados e batatas assadas.

Tempo de preparo 2 horas

Rendimento 10 pessoas



CARPACCIO DE SALMÃO

INGREDIENTES

800 g de filé de salmão fresco
150 g de rabanete vermelho
Alface baby ou mix de folhas
Brotos de ervilha ou brotos de beterraba
Cebola cortada finamente

MARINADA

80 ml de Knorr® Molho de Ostras + 20ml de Knorr® Teriyaki
45 g de Limão
40 g de Óleo de girasol

PARA DECORAR

Brioche crocante ou migalhas de pão Panko

MODO DE PREPARO

- Misture o molho Knorr® Ostras e Teriyaki com as raspas e suco dos limões e óleo de girassol.
- Corte o salmão bem finamente e coloque nas placas.
- Envernize o salmão com a marinada e deixe marinar por 5 a 10 minutos. Você pode adicionar um pouco de pimenta preta moída.
- Decore com alface, ervas e rabanete.
- Termine com as migalhas de pão de brioche e a cebola.
- Adicione um pouco de marinada para temperar a alface e terminar o prato.

Tempo de preparo 30 min

Rendimento 10 pessoas



YAKI MESHI

INGREDIENTES

1,2 Kg de arroz cozido
100 g de ervilhas
150 g de cenoura
150 g de abobrinha
200 g de brócolis picado
200 g de filé de pimentão vermelho
250 g de ovos
Azeite vegetal

MOLHO

125 ml de Knorr® Molho de Ostras

PARA DECORAR

Cebola frita
Pimenta vermelha em julienne

OPCIONAL

Camarão ou bacon

MODO DE PREPARO

- Bata os ovos e cozinhe com óleo vegetal em uma frigideira ou uma panela de Teflon.
- Remova os ovos.
- Frite os legumes em óleo vegetal.
- Tempere os legumes com o molho Knorr® Ostras.
- Adicione o arroz e frite até ficar ligeiramente crocante.
- Retifique o tempero e adicione mais molho Knorr® Ostras, se necessário.
- Adicione os ovos à preparação.
- Sirva e decore com as cebolas fritas e a julienne de pimentões vermelhos.

Tempo de preparo 30 min

Rendimento 10 pessoas



CARNE COM BRÓCOLIS EM MOLHO DE OSTRA

INGREDIENTES

1,2 kg de filé de carne
Pimenta preta moída
200 g de cebola baby roxa / cortado em 8 partes
15 g de alho finamente fatiado
40 g de gengibre fresco picado
400 g de brócolis picado
15 g de pimenta vermelha em filetes
Azeite vegetal
Sementes de gergelim torradas

MOLHO

150 g de Knorr® Molho de Ostras

PARA ACOMPANHAR

Arroz branco

MODO DE PREPARO

- Corte o filé de carne em pequenas tiras e deixe marinar com a pimenta preta moída.
- Frite o filé de carne em óleo quente na wok e retire.
- Frite a cebola, o alho e o gengibre no mesmo óleo.
- Adicione brócolis e pimenta.
- Coloque o filé de carne no wok e adicione o molho Knorr® Ostras e misture.
- Sirva em um prato acompanhado de arroz branco.
- Finalize com sementes de gergelim torradas.

Tempo de preparo 30 min

Rendimento 10 pessoas



CALDO DE FRANGO COM MACARRÃO DE ARROZ

INGREDIENTES

300 g de macarrão de arroz
800 g de peito de frango em tiras
600 g de espinafre fresco
1,5 L de caldo de galinha
400 g de cogumelos Cremini
10 g de filé de pimenta vermelha
200 g de brotos de soja / raiz chinesa
Óleo de gergelim

MOLHO

120 ml de Knorr® Molho de Ostras

PARA DECORAR

Coentro
Salsa
Limão

MODO DE PREPARO

- Prepare o caldo misturando o molho Knorr® Ostras com o caldo de galinha.
- Retifique o ponto de sal.
- Cozinhe delicadamente o peito de frango para preservar sua maciez.
- Retire o frango e adicione o macarrão ao caldo, cozinhe.
- Frite os cogumelos e o espinafre com um pouco de óleo vegetal.
- Adicione pimentões e brotos de soja / raiz chinesa.
- Coloque os ingredientes em tigelas.
- Adicione o caldo e finalize com algumas gotas de óleo de gergelim.
- Termine com salsa picada e coentro.
- Sirva com coentro extra e limões.

Tempo de preparo 20 min

Rendimento 10 pessoas



COGUMELOS E VEGETAIS COM MOLHO DE OSTRAS

INGREDIENTES

400 g de cogumelos Cremini
400 g de cogumelos Paris
600 g de cogumelos Shiitake
3 milhos assados
250 g de abobrinha fatiada
200 g de pimenta vermelha em filetes
150 g de cebola roxa em filetes
60 g de gengibre em filetes finos
20 g de dentes de alho em filetes finos
150 g de cebola cortada ao meio
Azeite vegetal

MOLHO

125 ml de Knorr® Molho de Ostras

PARA FINALIZAR

Coentro fresco

GUARNIÇÕES/ACOMPANHAMENTOS:

Macarrão de arroz fino
Pimentões verdes com molho de soja

MODO DE PRAPARO

- Frite a cebola roxa, a pimenta vermelha, o alho e o gengibre em óleo vegetal.
- Adicione os cogumelos e frite até dourar.
- Frite as cebolas e as abobrinhas separadamente e adicione aos cogumelos.
- Adicione o molho Knorr® Ostras, cogumelos e legumes.
- Sirva em uma tigela com grãos de milho torrado e macarrão.
- Finalize com coentro fresco.

DICA: Para um sabor mais fresco, deglace os cogumelos com vinho branco ou suco de limão antes de adicionar o Molho Knorr® Ostras.

Tempo de preparo 30 min

Rendimento 10 pessoas



CAMARÃO COM GENGIBRE E MOLHO DE OSTRAS

INGREDIENTES

20 peças de camarão
120 g de gengibre fresco cortado
15 g de alho em fatias
1,5 L de caldo de legumes
1,2 kg de macarrão de arroz / macarrão de ovo ou Tagiatelle
150 g de ervilhas
200 g de aspargos verdes cortados ao meio
200 g de pimenta vermelha
Azeite vegetal

MOLHO

125 ml de Knorr® Molho de Ostras
Óleo de gergelim

PARA FINALIZAR

Pimentão vermelho finamente fatiado
Sementes de gergelim preto
Cebola em filetes
Manjerição tailandês ou regular

MODO DE PREPARO

- Ferva o macarrão no caldo de legumes com metade do molho Knorr® de Ostras.
- Frite o camarão, o alho e o gengibre em óleo vegetal e adicione o resto do molho Knorr® de Ostras.
- Frite os vegetais separadamente.
- Coloque o macarrão, camarão e legumes em tigelas, adicione o caldo.
- Termine com algumas gotas de óleo de gergelim e adicione os ingredientes para terminar.

Tempo de preparo 30 min

Rendimento 10 pessoas



SALADA DE ATUM

INGREDIENTES

1,2 Kg de atum fresco
Sementes de gergelim
Abacate
75 g de limão
Alface longa / romana ou alface italiana / lisa
400 g de pepino cortado em julienne
150 g de rabanete branco cortado em julienne fina
100 g de rabanete vermelho cortado em julienne fino

VINAGRETE

125 ml de Knorr® Molho de Ostra
80 ml de suco de limão
60 ml de azeite
Sal e pimenta
10 g de pimenta vermelha picada

PARA DECORAR

Brotos de beterraba / beterraba ou coentro

MODO DE PREPARO

- Corte o atum em pedaços pequenos e longos.
- Cubra o atum com sementes de gergelim e sele em todos os lados mantendo o centro cru.
- Cubra o atum com um pouco de molho Knorr® Ostras e deixe esfriar.
- Prepare o vinagrete.
- Corte o abacate em cubos e deixe marinar com o vinagrete.
- Monte a salada e finalize com o vinagrete.
- Decore com brotos de beterraba / beterraba ou coentro.

Tempo de preparo 30 min

Rendimento 10 pessoas



FRANGO TERIYAKI

INGREDIENTES

1,5 Kg de filés de peito de frango com pele
25 g de alho finamente fatiado
80 g de gengibre fresco em filetes

MOLHO

250 ml de Knorr® Molho Teriyaki
450 ml de Limão

PARA FINALIZAR

Sementes de gergelim torradas
Folha de bananeira

GUARNIÇÃO

Arroz branco
Legumes
Limões

MODO DE PREPARO

- Deixe o frango marinar por 2 horas no molho Teriyaki Knorr® com as raspas e o suco dos limões.
- Grelhe o frango com um pouco de óleo vegetal.
- Adicione o gengibre e o alho.
- Adicione a marinada e reduza o glacê.

Dica: Adicione um pouco de vinho branco, se você quiser diluir o molho.

- Finalize com sementes de gergelim torradas.
- Sirva com arroz branco, legumes e limões.

Tempo de preparo 30 min

Rendimento 10 pessoas



COSTELETAS DE PORCO TERIYAKI

INGREDIENTES

10 pedaços de costeletas de porco
20 g de alho fatiado
80 g de gengibre fresco em filetes
Pimenta vermelha em julienne a gosto
200 g de pimenta verde em julienne
200 g de cebola roxa

MOLHO

125 ml de Knorr® Molho Teriyaki

PARA FINALIZAR

Cebolinha picada bem fina
Coentro
Cebola

MODO DE PREPARO

- Marinar costeletas de porco com molho Teriyaki Knorr®, alho e gengibre.
- Frite as costeletas em um pouco de óleo vegetal e adicione os legumes.
- Frite o restante dos ingredientes e adicione o que sobrou da marinada no último momento.
- Sirva as costeletas com purê de batatas.
- Terminar com coentro, cebolinha e cebola .

Tempo de preparo 30 min

Rendimento 10 pessoas



SALMÃO TERIYAKI

INGREDIENTES

1,5 kg de lombo de salmão com pele sem escamas
15 g de alho em fatias
60 g de gengibre em filetes

VEGETAIS

Vagem fina
Ervilha chinesa
Mini milho
Feijão branqueado
500 ml de caldo de vegetais
Óleo de gergelim

MOLHO

125 ml Knorr® Molho Teriyaki
60 ml de vinho branco

PARA DECORAR

Cebolinha finamente fatiada
Sementes de gergelim torrada

MODO DE PREPARO

- Corte 10 porções de salmão e recubra com Knorr® Teriyaki deixando apenas a pele sem o molho.
- Sele o salmão no lado da pele em uma panela sem frigideira com um pouco de óleo vegetal.
- Adicione o gengibre e o alho e frite delicadamente.
- Quando o salmão estiver quase pronto, adicione o molho Knorr® Teriyaki e o vinho branco.
- Vire o salmão no último momento para preservar a pele crocante.
- Cozinhe os legumes em um pouco de caldo e com um pouco de óleo de gergelim.
- Emprate e finalize com sementes de gergelim e cebolinha.

Tempo de preparo 30 min

Rendimento 10 pessoas



PARA MAIS INFORMAÇÕES, VISITE [UFS.COM](https://www.ufs.com)