BNP PARIBAS CARDIF

La Tablée des Chefs

MOLHOS

Descubra as receitas saudáveis e sazonais criadas pelos grandes chefes de cozinha de La Tablée des Chefs, com o apoio do BNP Paribas Cardif, no programa de prevenção do excesso de peso e da obesidade

UTENSÍLIOS

- Tigelas
- Tábuas de cortar
- Facas
- Uma batedeira
- Colheres de chá e colheres de sopa
- Uma panela

MAIONESE

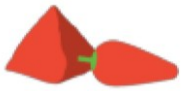
- 200 ml de óleo
- 1 gema de ovo
- 30 ml de vinagre
- 1 colher de chá de mostarda
- Sal e pimenta

1. Numa tigela, misture a gema de ovo, a mostarda, o sal, a pimenta branca e o vinagre. Bata até o sal se dissolver.

2. Acrescente o óleo em pequenas quantidades, mexendo constantemente até obter uma textura agradável e uniforme que não seja líquida demais.

KETCHUP

- 750 ml de polpa de tomate
- 1 colher de chá de colorau
- 1 colher de sopa de molho inglês
- 2 colheres de sopa de vinagre
- ½ colher de chá de canela em pó
- 3 colheres de sopa de fubá
- 1 colher de sopa de açúcar ou açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de sopa de mel



1. Coloque todos os ingredientes numa panela e deixe reduzir e engrossar durante cerca de 20 minutos, mexendo regularmente.

DICA: Para dar o ponto da sua maionese, certifique-se de que todos os seus ingredientes estão na mesma temperatura, caso contrário, ela pode não chegar ao ponto certo!

MOLHO ALGÉRIENNE

- 8 colheres de sopa de maionese
- ½ colher de chá de cominho
- 1 chalota
- 1 dente de alho
- 2 colheres de chá de harissa ou pasta de pimenta malagueta
- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- 2 colheres de chá de salsa lisa
- 2 colheres de chá de coentro fresco

1. Utilize a receita de maionese acima.

2. Lave e seque as ervas aromáticas e pique-as.

3. Pique finamente o alho e a chalota.

4. Misture as ervas e os condimentos na maionese. Adicione o cominho e a harissa (ou pasta de malagueta), misture e leve à geladeira até o momento de servir.