

### Gourmet

# Paella com um sabor especial

Aprenda a preparar uma receita que destaca o sabor umami e promete agradar toda a família

**R**eceita típica da região de Valência, na Espanha, a paella se destaca pelo arroz combinado com vários ingredientes, como legumes, carnes e até especiarias, como a cúrcuma. Na escolha desta edição, a doutora em Ciência dos Alimentos pela Unicamp e consultora do Comitê Umami, Hellen Maluly, apresenta uma deliciosa receita que destaca o sabor umami.

A especialista explica que o umami é o quinto gosto básico do paladar humano e, ao utilizar ingredientes que contêm glutamato, é possível viver uma experiência ainda mais saborosa.

As diversas versões de paellas podem levar ingredientes umami como ervilha, tomates, frutos do mar e outras carnes. Na receita a seguir, adicionamos toques a mais de umami como a alga kombu, por exemplo.

“Para quem quer uma versão vegetariana, sugere-se a substituição dos frutos do mar e carnes por cogumelos variados. Para quem deseja harmonizar, sucos ácidos, cervejas tipo Pale Ale ou mesmo uma Porter caem muito bem. Para vinhos, brancos tipo Chardonnay ou tintos tipo Tempranillo podem dar um toque muito agradável à combinação de temperos”, aconselha Hellen.



### Paella Umami

Rendimento:  
2 pessoas

**Ingredientes:**  
20 cm de alga kombu (8 g)  
1 envelope de tempero em pó para paella (3 g)  
3 xícaras e ½ (chá) de água  
1 colher e ½ (sopa) de óleo  
100 g de camarão cinza médio limpo  
100 g de lula limpa cortada em anéis finos  
1 cebola pequena picada  
2 dentes de alho picados  
1 xícara (chá) de arroz arbóreo cru  
½ colher (chá) de sal  
½ xícara (chá) de ervilha congelada  
1 tomate pequeno, sem sementes, cortado em tiras

#### Modo de preparo

Em uma panela média, coloque a alga, o tempero para paella e a água, e leve ao fogo médio até levantar fervura. Abaixe o fogo e deixe ferver por 10 minutos, ou até que o volume reduza para 2 xícaras e ½(chá). Retire do fogo, retire a alga e reserve.

Em uma outra panela média, coloque ½ colher (sopa) do óleo e leve ao fogo médio para aquecer. Junte o camarão e a lula, e frite por 2 minutos, ou até dourarem levemente. Transfira para uma tigela e reserve aquecido.

Na mesma panela, coloque o óleo restante e leve ao fogo médio para aquecer. Junte a cebola e o alho, e refogue-os por 2 minutos, ou até que a cebola fique transparente. Adicione o arroz e misture até que fique completamente envolvido. Acrescente o sal, regue com o caldo reservado e cozinhe em fogo médio, com a panela semi tampada, por 15 minutos, ou até o arroz ficar “al dente”.

### LEIA TAMBÉM

#### Motores

#### Novo Equinox a caminho

A Chevrolet revela detalhes do novo Equinox, que chega em junho às concessionárias da marca em todo o País. SUV recebe nova grade, faróis, rodas e acabamentos internos.



#### Saúde

#### H3N2 Darwin e os riscos

Especialista fala sobre a nova cepa do vírus da gripe e os cuidados com a prevenção no dia a dia.

# SUPER Unibom

**PROMOÇÕES**  
Válidas do dia  
13/05/2022  
Até 16/05/2022.

**OFERTAS ESPECIAIS**

BAIXE AGORA NOSSO  
APP UNIBOM E TENHA  
FRETE GRÁTIS  
\*CONSULTE REGULAMENTAÇÃO

VENHA CONFERIR

Coxa e Sobrecoxa corte normal congelado Kg 7,49	Arroz Blue Ville 5Kg 15,99 branco e parboilizado	Feijão Caldo Grössso Pct 1Kg 6,99	Lentilha Gaiteiro 500g 5,99	Café Melitta 500g 18,99 dinheiro 19,90 *3un por cliente	Café Melitta Solúvel 40g 2,99	Leite Dália 1l 4,19 *exceto o lactose	Nata Frialack 400g 6,99	Maionese Hellmanns Sachê 400g 5,99	Mistura Bolo Dr. Oetker 400g 2,99	Repolho Verde Un 3,99	Batata Branca Monalisa Kg 3,99
Paleta Suína com Pele Kg 10,49	Carré Suíno s/ pele Kg 12,99	Macarrão Inst Germani 63g 0,99	Refrig. Pepsi 2,5L 5,99	Sukita Uva Laranja, Limão e Guaraná 2L 4,49	Cerveja Schin 473ml 2,79 dinheiro 2,99 *comprando 12un	Cerveja Brahma 473ml 3,69	Cerveja Amstel 473ml 3,49	Energ. Redbull Tropical e Melancia 250ml 4,49	Vinho San Severo Pet 1,45L 8,99	Pinhão Kg 5,99	Cenoura Kg 3,99
Coração de Frango Cong. Kg 19,90	Carne Moida Frango Agrosul Pacote 1Kg 9,90	Meio da Asa Frango Kg 15,99	Massa Isabela Bom Gosto 500g 2,89	Ovos Brancos Band c/20 11,99	Farinha de Trigo Rosa Branca 5Kg 15,99	Batata Cong. Taja Foods Importada 1,5Kg 12,99	Acucar Cristal Colombo 5Kg 15,99	Papel Hig. Stylus Fd 12 Rolos 20mt 9,90	Sabonete Nivea 85g 1,69	Sabão Pó Surf Sachê 800g 6,99	Shampoo Seda 325ml 5,39 *exceto anti caspa e infantil
Agua Sanitaria Ypê 2L 7,49											