

### Gourmet

# Paella com um sabor especial

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



COMITÊ UMAMI/DIVULGAÇÃO



### Paella Umami

Rendimento:  
2 pessoas

Receita 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 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.

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