

CHEFS

em ação

NO FORNO



Unilever
Food
Solutions



De volta às receitas de conforto

Com a chegada do tempo frio, regressam os pratos de conforto, ideais para aquecer, saciar e reconfortar. Os pratos de forno ganham destaque nesta altura. A apresentação faz toda a diferença: transforma uma simples refeição numa verdadeira obra de arte gourmet.

Um bom empratamento valoriza o trabalho da cozinha e eleva qualquer receita, por mais simples que seja. O cuidado com os detalhes e o sentido estético conquistam até os paladares mais exigentes. É o toque final que completa todo o processo.

Nesta edição, destacamos algumas das técnicas de empratamento mais relevantes, acompanhadas por uma seleção de receitas que inspiram e facilitam o dia a dia dos Chefs. Incluímos também sugestões práticas e rentáveis para os Pratos do Dia.

Aproveite a estação para renovar a sua ementa e surpreender os clientes com propostas apelativas e deliciosas.

Nós continuamos a trabalhar para ajudar o seu negócio a crescer e prosperar. Conte sempre connosco!

Equipa UFS

O EMPRATAMENTO

O empratamento é a arte de dispor os alimentos no prato de forma harmoniosa, apelativa e funcional. Vai além da estética: influencia a percepção do sabor, valoriza os ingredientes e transmite cuidado e profissionalismo.

Princípios como o equilíbrio de cores, texturas e volumes, a escolha do prato e o uso inteligente do espaço vazio são essenciais para uma apresentação visualmente agradável. Um bom empratamento respeita a lógica da receita, destaca o ingrediente principal e usa guarnições e molhos com moderação e intenção.

Para profissionais, é uma competência essencial. Para o público, é uma surpresa agradável que pode marcar a diferença. Mesmo os detalhes mais simples podem conquistar o cliente.

Seja num restaurante sofisticado ou mais informal, é fundamental garantir que os pratos tenham tão bom aspeto quanto sabor. Afinal, os clientes comem com os olhos. Por isso, dominar as técnicas de empratamento é crucial, e estas dicas profissionais vão ajudar a elevar cada prato!

DICA 1 - Criar uma estrutura

Comece por desenhar o prato que idealiza, isso ajuda a perceber o que funciona melhor. Inspire-se em objetos e imagens. Monte um “prato de ensaio” para testar a ideia antes de a executar. É útil ter um conceito definido antes de emprar. Aqui ficam algumas dicas:

- Faça um esboço antes de usar comida real.
- Desenhe a apresentação completa para visualizar o resultado.
- Acompanhe as tendências em revistas gastronómicas.

DICA 2 - Equilibrar o prato

O empratamento deve realçar o sabor. Combine texturas e sabores contrastantes, use formas e cores para criar impacto visual e sirva molhos à parte. Evite excessos e mantenha o equilíbrio, uma boa regra: um elemento quente, um frio, algo crocante, algo suave e uma textura marcante.



DICA 3 - A porção correta

Use a louça adequada e equilibre os ingredientes: proteína, hidratos e vegetais. Uma técnica útil é imaginar o prato como um relógio:

- **Proteína:** das 3h às 9h
- **Hidratos:** das 9h às 11h
- **Vegetais:** das 11h às 3h

Este método ajuda a criar equilíbrio visual e nutricional, com uma apresentação limpa e apelativa.

DICA 4 - Dar destaque ao ingrediente principal

O ingrediente principal deve ser o centro das atenções no prato. Evite escondê-lo entre acompanhamentos ou decorações. Use a louça adequada e equilibre bem as porções de proteína, hidratos e vegetais. Certifique-se de que o destaque visual vai para o elemento principal, sem desvalorizar os restantes.

DICA 5 - Encontre o seu estilo

O empratamento deve refletir a identidade do Chef e transmitir valores como sustentabilidade e criatividade. Usar o ingrediente por completo reduz o desperdício e influencia a apresentação. Elementos como folhas fritas ou cascas reaproveitadas reforçam essa filosofia. A apresentação deve ser clara, intencional e visualmente apelativa.

Descubra aqui mais dicas
de empratamento



Novas receitas

que apelam aos sentidos



Vírgula de salmão

no forno com puré e legumes assados



Unilever
Food
Solutions

INGREDIENTES

CROSTA PARA O SALMÃO

250 g Knorr Panado
20 g Knorr Primerba Alho
5 g salsa picada

SALMÃO NO FORNO

1,8 kg postas de salmão
300 g pimentos padrão
600 g abóbora manteiga em cubos
300 g tomate cherry
150 ml Azeite Gallo
q.b. sal e pimenta

PARA FINALIZAR

450 g Knorr Puré de Batata
1,5 L água
100 g manteiga em cubos
50 g parmesão ralado
20 g Knorr Primerba Alho

3,91 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas



MODO DE PREPARAÇÃO

CROSTA PARA O SALMÃO

Misturar tudo bem.

SALMÃO NO FORNO

Cortar as postas de salmão ao meio e retirar a espinha de ambos os lados. Colocar num tabuleiro gastronorm e por cima o preparado anterior. Noutro tabuleiro, colocar os legumes e temperar com sal, pimenta e um fio de azeite por cima. Colocar tudo no forno durante 40 minutos a 180 °C.

PARA FINALIZAR

Aquecer a água e dissolver Knorr Puré de Batata. Juntar a manteiga, Knorr Primerba Alho e envolver bem. Retificar temperos e finalizar com o queijo parmesão.

SERVIR

Servir o salmão com puré de batata e os legumes assados.

Polvo assado

com molho de mostarda



Unilever
Food
Solutions

INGREDIENTES

POLVO

2,2 kg polvo cozido
1,5 kg batata pequena cozida
500 g brócolos em pedaços
300 g cebola roxa em quartos
200 g tomate cherry
300 g Maille Mostarda Dijon
300 ml Azeite Gallo
50 ml vinagre de vinho tinto
5 g salsa picada
q.b. sal e pimenta

5,27 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas



MODO DE PREPARAÇÃO

POLVO

Cortar o polvo por tentáculos e colocar em tabuleiros gastronorm. Adicionar as batatas, a cebola roxa, os brócolos e o tomate cherry. Numa taça, misturar **Maille Mostarda Dijon** com **Azeite Gallo**, salsa e o vinagre de vinho tinto. Temperar com sal e pimenta e regar pelos tabuleiros. Envolver tudo e levar ao forno 30 minutos a 180 °C.

SERVIR

Empratar e servir com molho do assado à parte.

Lombinho de porco

com castanhas e molho de mostarda antiga



Unilever
Food
Solutions

INGREDIENTES

CASTANHAS

1 kg castanhas congeladas
500 g pimento vermelho em pedaços
500 g pimento amarelo em pedaços
300 g cebola em rodela
150 ml Azeite Gallo
40 g Knorr Primerba Alho
3 g tomilho seco
q.b. sal e pimenta

LOMBINHO

2,2 kg lombinho de porco
50 g Maille Mostarda Ancienne
20 g Knorr Caldo de Carne
100 ml Azeite Gallo

MOLHO

1 L Knorr Demi Glace Preparado
100 g cebola em pedaços
10 g alho esmagado
200 ml vinho do Porto branco
40 g Maille Mostarda Ancienne
100 g manteiga em cubos
q.b. tomilho fresco

A SERVIR

700 g esparregado quente



4,68 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

CASTANHAS

Misturar **Azeite Gallo** com **Knorr Primerba Alho** e o tomilho. Colocar todos os legumes e as castanhas num tabuleiro e envolver no azeite aromatizado. Levar ao forno 35 minutos a 180 °C. Reservar.

LOMBINHO

Dissolver **Knorr Caldo de Carne** em **Azeite Gallo** e juntar **Maille Mostarda Ancienne**. Barrar no lombinho e levar ao forno 40 minutos a 180 °C. Depois de cozinhado, deixar descansar e aproveitar todos os sucos para o molho.

MOLHO

Refogar em metade da manteiga, o alho, a cebola e o tomilho. Refrescar com o vinho do Porto e deixar reduzir. Deitar **Knorr Demi Glace** e os sucos do tabuleiro de forno. Passar pelo chinês e voltar a levantar fervura lenta durante 10 minutos. Por fim, ligar o molho com **Maille Mostarda Ancienne** e a restante manteiga. Reservar.

A SERVIR

Laminar o lombinho de porco e servir com molho à volta. Acompanhar com as castanhas, legumes assados e um pouco de esparregado.

Empada do campo



INGREDIENTES

MASSA

800 g farinha com fermento
300 g margarina em cubos
100 ml água
q.b. sal fino

RECHEIO

1,2 kg frango do campo cozido e desfiado
1,5 L Knorr Bechamel Preparado
50 g Knorr Primerba Cogumelos
250 g cogumelos laminados
200 g cebola picada

200 g cenoura em brunesa
30 g alho picado
100 ml Azeite Gallo
q.b. sal e pimenta

SERVIR

300 g folhas de espinafre
300 g tomate em juliana
200 g sementes de romã
250 ml Hellmann's Molho Mostarda e Mel

3,57 € | custo indicativo por pessoa para 10 pessoas



MODO DE PREPARAÇÃO

MASSA

Num triturador, colocar a farinha, a margarina e um pouco de sal fino. Triturar tudo até obter uma farinha areada. Juntar aos poucos a água até começar a formar uma bola. Retirar e amassar até que fique mais homogênea. Se ainda estiver a colar aos dedos, acrescentar mais um pouco de farinha. Reservar e deixar descansar a massa tapada.

RECHEIO

Refogar o alho e a cebola em **Azeite Gallo**. Adicionar a cenoura e os cogumelos e deixar cozinhar um pouco.

Acrescentar **Knorr Molho Bechamél** e **Knorr Primerba Cogumelos**. Deixar levantar fervura. Envolver o frango cozido e desfiado. Retificar temperos. Deixar arrefecer. Tender a massa e forrar uma forma redonda. Preencher com o preparado anterior e tapar com mais um pouco de massa. Pincelar com gema de ovo e levar ao forno 40 minutos a 180 °C.

SERVIR

Misturar as folhas de espinafres com o tomate e a romã. Temperar com **Hellmann's Molho Mostarda e Mel**. Servir a acompanhar a fatia de empada.

Raviolis, pesto verde e queijo de cabra



INGREDIENTES

PASTA

600 g farinha sem fermento
6 ovos
20 ml Azeite Gallo
q.b. sal fino

RECHEIO

800 g TVB Pedacos de "Frango"
100 g alho francês em brunesa
100 g cebola picada
0,5 L Caldo de Legumes Preparado
50 g Maizena Express Fix
30 g Knorr Primerba Pesto Verde
50 g manteiga

MOLHO

135 g Knorr Molho Bechamel
2 L leite
200 g queijo de cabra em pedaços
10 g Knorr Pesto Manjericão

SERVIR

200 ml Azeite Gallo
50 gr Knorr Pesto Verde
q.b. folhas de manjericão fresco



2,12 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

PASTA

Colocar a farinha na bancada e abrir um buraco no centro. Colocar os ovos, o fio de azeite e um pouco de sal fino. Com a ajuda de um garfo, bater os ovos enquanto vai agregando a farinha para o centro até que toda ela esteja misturada. Amassar com as mãos de forma a esmagar e a estender a massa contra a bancada até obter uma massa sedosa e sem grumos. Formar uma bola e envolver em película aderente. Deixar descansar no mínimo 30 minutos no frio.

RECHEIO

Cortar **TVB Pedacos de "Frango"** em pedaços mais pequenos. Refogar a cebola e o alho francês na manteiga. Juntar **TVB Pedacos de "Frango"** e **Knorr Caldo de Legumes**. Deixar cozinhar lentamente durante 10 minutos. Engrossar o recheio com a **Maizena Express Fix**. Finalizar, envolvendo **Knorr Primerba Pesto Verde**. Deixar arrefecer e reservar.

MOLHO

Adicionar **Knorr Molho Bechamel** no leite quente e mexer com uma vara de arames. Deixar ferver durante 2 minutos, em lume brando, mexendo de vez em quando. Adicionar o queijo de cabra e triturar tudo com a varinha mágica. Finalizar com **Knorr Primerba Manjericão**, reservar.

SERVIR

Misturar **Azeite Gallo** com **Knorr Primerba Pesto Verde** e reservar. Tender a massa até que ganhe alguma transparência. Cortar 2 tiras largas. Colocar algum recheio por cima de uma das tiras e pincelar com água em volta do recheio. Por cima, colocar a outra tira de massa, moldar um pouco com as mãos e cortar com o corta massa. Retificar algum rebordo aberto, apertando com os dedos. Levar a cozer em água fervente com sal durante 3 minutos. Retirar e envolver no molho quente. Servir e decorar com um pouco de azeite aromatizado.

Ratatouille no forno



Unilever
Food
Solutions

INGREDIENTES

RATATOUILLE

600 g beringela laminada
600 g courgete laminada
600 g tomate laminado
600 g cebola roxa laminada
900 g Knorr Tomate Triturado
50 g Maizena Express Fix
q.b. sal e pimenta
300 g queijo feta
5 g cebolinho picado

1,44 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas



MODO DE PREPARAÇÃO

RATATOUILLE

Ferver **Knorr Tomate Triturado** e engrossar com **Maizena Express Fix**. Reservar. Numa forma redonda, forrar com papel de vegetal. Começar por colocar uma rodela de cada vegetal intercalando entre eles até forrar o fundo. Temperar com sal e pimenta. Por cima, um pouco do tomate e novamente rodela intercaladas, tempero e tomate. Continuar até acabar os legumes. Colocar papel vegetal a tapar e por cima algo para fazer peso durante a confeção no forno. Levar ao forno 45 minutos a 180 °C. Depois de cozinhado, deixar arrefecer um pouco e desenformar. Retirar o papel vegetal.

SERVIR

Decorar com o queijo feta em pedaços e finalizar com o cebolinho.

Bolo de amêndoa

amarga



INGREDIENTES

500 g açúcar
300 g água
250 g miolo de amêndoa
ralada
25 g manteiga
10 g banha
15 g Maizena
10 gemas
2 ovos
50 ml amarguinha

**200 ml Carte D'Or Topping de
Caramelo**
q.b. Maizena Stacca Facile
1 pau de canela
q.b. canela em pó
q.b. açúcar em pó

1,00 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas



MODO DE PREPARAÇÃO

Num tacho colocar a água, o açúcar e o pau de canela. Deixar ferver 4 minutos. Numa taça, misturar a manteiga, a banha e o miolo de amêndoa. Juntar à calda, mexer e levar novamente a levantar fervura muito lentamente. Dissolver **Maizena** na Amarguinha e misturar com as gemas, os ovos e um pouco de canela em pó. Envolver a mistura dos ovos na massa anterior. Pulverizar um tabuleiro retangular com **Maizena Stacca Facile**. Verter o preparado e levar ao forno 35 minutos a 180 °C.

SERVIR

Servir decorado com **Carte D'Or Topping de Caramelo**.

Panna Cotta e pera bêbeda



 Unilever
Food
Solutions

INGREDIENTES

PERA BÊBEDA

1,2 kg pera rocha descascada
600 g açúcar
1,5 L vinho tinto
1 pau de canela

PANNA COTTA

260 g Carte D'Or Preparado Panna Cotta
500 ml leite
500 ml natas

1,44 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas



MODO DE PREPARAÇÃO

PERA BÊBEDA

Colocar as peras descascadas num tacho juntamente com o vinho tinto, o açúcar e o pau de canela. Deixar ferver durante 40 minutos e depois retirar as peras e deixar reduzir a calda para metade e reservar.

PANNA COTTA

Ferver o leite e dissolver **Carte D'Or Preparado de Panna Cotta**. Juntar as natas e dividir em 2 partes. Uma, deitar em copos, colocar a pera dentro e levar a solidificar no frio. Com o restante preparado de pannacota, misturar com a calda da pera e reservar. Depois da panna cotta solidificar juntamente com

a pera, deitar a panna cotta com a calda e levar novamente ao frio.

SERVIR

Servir com mais um pouco de calda da pera bêbeda e um ramo de hortelã.

**Hoje
temos...**

PARA PRATOS DO DIA



Sopa de peixe e bilvaves



INGREDIENTES

2 kg red fish
500 g miolo de mexilhão
500 g miolo de amêijoa
100 g cebola laminada
10 g alho laminado
65 g Knorr Creme de Marisco
5 g coentros
q.b. sal e pimenta

2,96 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas



MODO DE PREPARAÇÃO

Colocar a cozer o peixe em água abundante juntamente com a cebola, o alho e os coentros. Depois de cozido, escorrer e reservar o caldo. Limpar o peixe de peles e espinhas. Medir 3 L de caldo de cozedura e juntar **Knorr Creme de Marisco** dissolvido num pouco de água fria. Levar à ebulição e deixar ferver 3 minutos juntamente com o miolo dos bivalves. Retificar temperos.

SERVIR

Servir a sopa com coentros picados por cima.

Frittata



Unilever
Food
Solutions

INGREDIENTES

20 ovos
600 g batata cozida em pedaços
300 g brócolos cozidos em pedaços
200 g cebola roxa em meia lua
100 g espinafres em folha
20 g Knorr Primerba Alho
q.b. sal e pimenta
500 g mistura de alfaces
200 ml Knorr Molho Sweet Chili
q.b. **Maizena Stacca Facile**

1,32 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas



MODO DE PREPARAÇÃO

Numa taça, bater os ovos e temperar com sal, pimenta e **Knorr Primerba Alho**. Juntar as batatas, os brócolos, a cebola roxa e os espinafres. Pulverizar um tabuleiro com **Maizena Stacca Facile** e deitar o preparado anterior. Levar ao forno 40 minutos a 180 °C. Deixar arrefecer e cortar em pedaços.

SERVIR

Servir a Frittata com **Knorr molho SweetChili** e salada.

Coxas de frango

no forno com Teriyaki



INGREDIENTES

MARINADA

500 ml Knorr Molho Teriyaki
20 g Knorr Caldo de Galinha Pasta
50 ml sumo de lima
300 g cebola meia lua
5 g coentros picados

FRANGO

2 kg coxas de frango
400 g tomate cherry
1,2 kg couve-flor em pedaços

2,00 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas



MODO DE PREPARAÇÃO

MARINADA

Misturar todos os ingredientes numa taça e reservar.

FRANGO

Envolver as coxas de frango na marinada e colocar num tabuleiro gastronorm. Levar ao forno 40 minutos a 170 °C. A meio da cozedura do frango, mexer a carne com o molho e misturar a couve-flor e o tomate cherry em pedaços.

SERVIR

Servir as coxas assadas com arroz branco, a couve, o tomate e o molho do assado em volta. Finalizar com cebolinho picado por cima.

Pastel de nata e gelado



INGREDIENTES

10 un. UFS Pastel de Nata

500 ml gelado nata

200 ml Carte D'Or Topping de Chocolate

150 g bolacha digestive

0,66 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

Sem descongelar, levar os **UFS Pastel de Nata** ao forno previamente aquecido entre 230 °C a 250 °C durante 15 a 20 minutos. Triturar a bolacha.

SERVIR

Servir o pastel de nata com uma bola de gelado de nata sobre a bolacha triturada e decorada com **Carte D'Or Topping de Chocolate**.





Unilever
Food
Solutions

Visite-nos em **ufs.com**