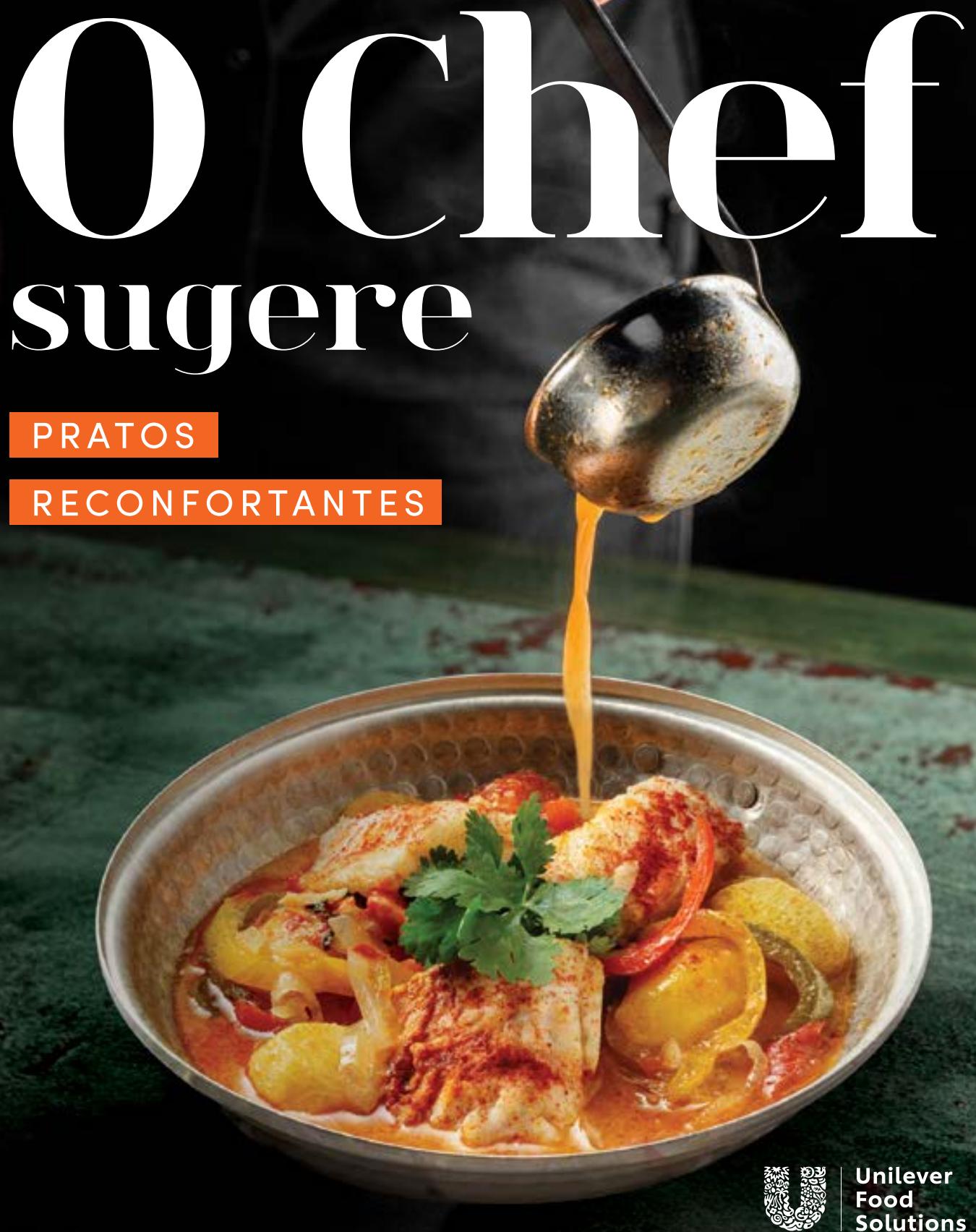


O chef sugere

A close-up photograph of a hand holding a large, metallic ladle. The ladle is tilted, pouring a vibrant orange-colored sauce onto a dish of fish curry. The dish is served in a shallow, round metal bowl. The curry contains pieces of white fish, red bell peppers, and yellow potatoes, garnished with fresh cilantro. The background is dark and out of focus, making the bright orange sauce stand out.

PRATOS

RECONFORTANTES



Unilever
Food
Solutions

Ano novo, revista nova!

Apresentamos a nova publicação UFS, especialmente criada por Chefs para Chefs.

Nesta primeira edição, o Chef sugere receitas de Pratos Reconfortantes. São pratos mais quentes, como se quer nesta época mais fria, receitas de tacho e de forno, caldos, assados, molhos quentes, cremes e sopas.

E para começar o ano em grande, o conteúdo de formação é totalmente dedicado ao Bacalhau, o nosso “fiel amigo”, que reina na cozinha e já serviu de inspiração para mais de mil e uma receitas no nosso país!

Inspire-se nas criações dos nossos Chefs e surpreenda os seus clientes com propostas únicas, atrativas e saborosas. Veja também na secção de Pratos do Dia, as sugestões mais práticas, acessíveis e rentáveis, para renovar a sua ementa.

Estamos consigo, todos os dias, para o apoiar, inspirar e ajudar a elevar o seu negócio a um patamar de excelência.

Conte sempre connosco!

Equipa UFS





Bacalhau

Tradição à mesa

O bacalhau é um alimento icónico em Portugal, símbolo da identidade e cultura de Portugal, que tem um papel fundamental na nossa gastronomia.

Comercializado na sua maioria limpo, salgado e seco, não deverá ter mais de 40% de humidade.

Dentro destas características existem 2 variedades a considerar como bacalhau legítimo:

Atlântico *Gadus Morhua*

Possui postas altas e claras e desfaz-se em lascas tenras quando cozido. Tem uma coloração palha homogénea e a cauda cinza e uniforme.

Pacífico *Gadus Macrocephalus*

Tem uma coloração bastante mais clara e textura mais fibrosa que a espécie do Atlântico. Apresenta também uma espécie de bordado branco nas extremidades do rabo e das barbatanas.

O mais rico, e reconhecido como "o verdadeiro bacalhau" é o primeiro, sendo que a sua origem de águas frias do Atlântico Norte faz a diferença para com o segundo, este capturado nas águas cálidas do Pacífico, menos saboroso e de "carne" mais mole e com menos lasca. O Paloco, ainda que capturado nas mesmas águas do Atlântico Norte, não tem a qualidade e valor do *Gadus Morhua*.

Classificação do Bacalhau

Atente agora ao quadro de classificação do bacalhau por calibre, conforme o seu tamanho e peso:

Miúdo ≤ 0,5 kg	Corrente 0,5 a 1 kg	Crescido 1 a 2 kg
Graúdo 2 a 3 kg	Especial ≥ 3 kg	Super Especial + 4 kg

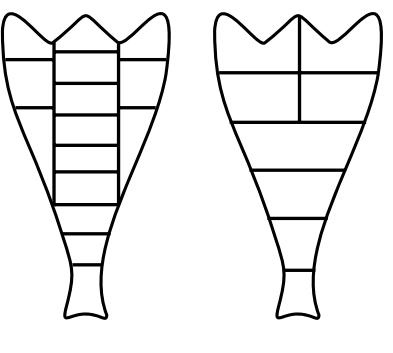
Como demolhar

- Colocar em água fria corrente para remover o sal à superfície.
- Colocar num recipiente com água bem fria, com a pele virada para cima e totalmente coberto pela água.
- Coloca no frigorífico para manter a água bem fria.
- Após a demolha, o Bacalhau aumenta o seu peso até cerca de 35%, aumentando consideravelmente o seu rendimento, razão pela qual devemos efetuar o corte tendo em conta o peso final.

Cortes do bacalhau

Notas importantes:

- A água terá de ser renovada ao fim de algumas horas para eliminar a concentração de sal e o ideal será repetir este processo 3 vezes por dia.
- Não é aconselhável trocar a água até cerca de duas horas antes de cozinhar, para que esta tenha tempo suficiente para se reincorporar no Bacalhau e evitar que fique ressequido após cozinhar.



Corte do Lombo Corte Tradicional

LOMBOS

ABAS OU
BADANAS

POSTAS
MÉDIAS

POSTAS
FINAS

MIGAS

RABO

Corte do Lombo

Receitas reconfortantes

para os dias mais frios





Cataplana de bacalhau

Ingredientes

4,92€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

CATAPLANA

- 1,8 kg lombos de bacalhau
- 1,5 kg batata pequena descascada
- 400 g cebola juliana
- 200 g pimento verde juliana
- 200 g pimento vermelho juliana
- 20 g Knorr Primerba Alho**
- 20 g Knorr Caldo de Peixe em Pasta**
- 200 ml Azeite Gallo**
- 400 g Knorr Tomate em Cubos**
- 100 ml vinho branco
- 20 g coentros
- q.b. folhas de louro



Modo de Preparação

CROSTA PARA O SALMÃO

Cortar os lombos de bacalhau ao meio e retirar a espinha central. Na cataplana, deitar **Azeite Gallo** juntamente com **Knorr Primerba Alho**, **Knorr Caldo de Peixe**, metade da cebola, dos pimentos e do **Knorr Tomate em Cubos**. Por cima as batatas e o bacalhau. Finalizar com a restante cebola, pimentos e tomate. Deitar o vinho branco e os coentros. Tapar a cataplana e levar a cozinhar durante 25-30 minutos.

SUGESTÃO

Pode dividir estas quantidades por cataplanas individuais ou para 2 pessoas.



Unilever
Food
Solutions



Unilever
Food
Solutions

Cachaços de bacalhau no forno

Ingredientes

3,71€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

CACHAÇOS NO FORNO

1,8 kg cachaços de bacalhau
1,5 kg batata em rodelas grossas
400 g cebola em rodelas
400 g tomate fresco em pedaços
20 g Knorr Primerba Alho
40 g Maille Mostarda Dijon
250 ml Azeite Gallo
50 g Knorr Molho de Tomate
200 ml vinho branco
400 g curgete torneada
500 g bimis



Modo de Preparação

CACHAÇOS NO FORNO

Misturar o azeite com a mostarda, **Knorr Primerba Alho**, **Knorr Molho de Tomate** e o vinho branco. Dispor a batata juntamente com os restantes legumes num tabuleiro de ir ao forno. Verter a mistura do azeite e envolver tudo. Colocar os cachaços por cima e levar ao forno tapado durante 20 minutos a 150°C. Passado o tempo, destapar, molhar o bacalhau com o molho do assado e deixar cozinhar 10 minutos a 180°C.

SERVIR

Servir os cachaços empratados individualmente.



Bife com molho Tuga

Ingredientes

MOLHO TUGA

1,7 L água
300 ml vinho branco
10 g Knorr Primerba Alho
200 g Maizena Express fix
20 g Maille Mostarda Dijon
4 folhas de louro
40 g Knorr Caldo Carne em Pasta
300 g manteiga em cubos

4,83€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

BIFES

2,2 kg bife da vazia
10 un. ovos
q.b. sal e pimenta



Modo de Preparação

MOLHO TUGA

Colocar num tacho a água, **Knorr Caldo de Carne**, o louro e o vinho branco. Deixar levantar fervura até evaporar o álcool. Engrossar o molho com **Maizena Express fix**. Temperar com **Knorr Primerba Alho** e **Maille Mostarda Dijon**. Finalizar com a manteiga mexendo sempre até a mesma derreter na totalidade. Reservar em banho maria.

BIFES

Estrelar os ovos e reservar. Fritar os bifes temperados com sal e pimenta na chapa de ambos os lados. Cortar em pedaços e servir numa frigideira. Deitar o molho tuga por cima e de seguida o ovo estrelado.

SERVIR

Servir com batatas fritas.



Unilever
Food
Solutions

Magret de pato com legumes assados e molho de frutos silvestres



Ingredientes

LEGUMES GRELHADOS

300 g curgete em rodelas
300 g berlingela em rodelas
200 g pimento amarelo em pedaços
200 g pimento verde em pedaços
300 g cebola roxa em rodelas
20 g Knorr Aromat
100 ml Azeite Gallo
q.b. Maizena Stacca Facile

PURÉ DE BATATA

300 g curgete em rodelas
450 g Knorr Puré de batata
1,5 L água
100 g manteiga em cubos
50 g queijo Roquefort
em pedaços



3,55€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

MAGRET DE PATO

2,2 kg magret de pato
20 g alho esmagado
30 g Knorr Demi Glace Profissional
0,5 L água
300 ml vinho do Porto
200 g Carte D'Or Lata Frutos Silvestres
q.b. alecrim fresco
q.b. sal e pimenta

Modo de Preparação

LEGUMES GRELHADOS

Numa grelha quente, pulverizar com **Maizena Stacca Facile** e de seguida grelhar os legumes. Depois de grelhados, cortar em pedaços e temperar com **Knorr Aromat**. Deitar **Azeite Gallo** e envolver tudo bem. Reservar.

PURÉ DE BATATA

Aquecer a água e dissolver **Knorr Puré de Batata**. Juntar a manteiga e o queijo. Envolver tudo bem e reservar.

MAGRET DE PATO

Retirar algum excesso de gordura do pato e temperar com sal e pimenta. Corar o pato num sauté com o alho e o alecrim, começando com a gordura para baixo até ganhar uma cor bem dourada, virar e deixar novamente ganhar cor. De seguida, levar ao forno 9 minutos a 180°C. No mesmo sauté do pato, retirar a gordura e refrescar com o vinho do Porto. Deixar reduzir, juntar a água e depois de levantar fervura, diluir **Knorr Demi glace Profissional**. Finalizar o molho com **Carte D'Or Lata Frutos Silvestres**. Trinchar o pato e empratar acompanhado do puré, os legumes e o molho de frutos silvestres.



Unilever
Food
Solutions

“Bife” Portobello com molho cogumelos e batata gratinada



Ingredientes

BATATA GRATINADA

1,5 kg de batata para cozer
1 L Knorr Bechamel Preparado
0,5 L nata culinária
q.b. sal, pimenta e noz moscada
150 g queijo mozarela

PORTOBELLO

1,8 kg cogumelos Portobello grandes
100 ml Azeite Gallo
100 g manteiga
30 g Knorr Primerba Cogumelos
100 ml vinho branco

3,69€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

1 L Knorr Molho Demi Glace Preparado

10 g alho esmagado
q.b. tomilho fresco
q.b. sal e pimenta
500 g nabiças cozidas



Modo de Preparação

BATATA GRATINADA

Descascar as batatas e ralar para uma tigela. Envolver **Knorr Bechamel Preparado** e a nata. Temperar com sal, pimenta e noz moscada. Dividir a batata em formas de muffin e por cima um pouco de queijo mozarela. Levar ao forno 30 minutos a 170°C. Reservar.

reduzir e acrescentar **Knorr Molho Demi Glace**. Finalizar o molho com **Knorr Primerba Cogumelos**.

PORTOBELLO

Num sauté, deitar **Azeite Gallo**, o alho esmagado e o tomilho fresco. Fritar os cogumelos com um peso por cima de modo a que começem a ficar mais espalmados. Depois de fritar de ambos os lados, acrescentar a manteiga e com uma colher, molhar os cogumelos até ficarem bem dourados. Retirar os cogumelos e refrescar com vinho branco. Deixar

SERVIR

Servir os “bifes” Portobello em pedaços, as nabiças salteadas, a batata gratinada e o molho por cima.



Unilever
Food
Solutions

Souflé de legumes assados



Ingredientes

LEGUMES ASSADOS

200 g alho francês em rodelas
400 g curgete ralada
400 g abóbora em cubos
400 g batata doce em cubos
200 g cenoura ralada
100 ml Azeite Gallo
20 g Knorr Primerba Alho
q.b. sal, pimenta e caril

1,09€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

SOUFLÉ

8 un. ovos
200 g Farinha com fermento
200 g Maizena Express Fix
1,5 L leite
200 g queijo parmesão ralado
q.b. sal e pimenta
q.b. Maizena Stacca Facile



Modo de Preparação

LEGUMES ASSADOS

Temperar todos os legumes com sal, pimenta e caril a gosto. Diluir **Knorr Primerba Alho** no **Azeite Gallo** e envolver nos legumes. Levar a assar no forno 20 minutos a 180°C. Depois de cozinhados, deixar arrefecer e reservar.

SOUFLÉ

Separar as gemas das claras. Reservar as claras. Misturar bem o queijo parmesão e a farinha nas gemas até obter uma pasta. Ferver o leite com sal e pimenta. Engrossar com **Maizena Express Fix**. Juntar aos poucos à mistura das gemas e mexer bem para que não engrume. Deixar arrefecer bem. Depois de frio, misturar os legumes ao aparelho anterior. Bater as claras e envolver no preparado. Pulverizar os ramekins com **Maizena Stacca Facile**, encher com o aparelho e limpar bem as bordas. Levar ao forno 25 minutos a 180°C. Servir de imediato.



Unilever
Food
Solutions



Almofada crocante com gelado de baunilha

Ingredientes

RECHEIO

400 g maçã reineta em cubos
400 g pera em cubos
400 g maçã bravo de esmolfe cubos
200 ml Carte D'Or Topping Caramelo
100 g manteiga

0,92€ custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

ALMOFADA

250 g massa filo
q.b. Maizena Stacca Facile
300 g Carte D'Or Gelado de Baunilha



Modo de Preparação

RECHEIO

Saltear a fruta em manteiga. Deitar **Carte D'Or Topping Caramelo** e envolver tudo bem. Reservar

SERVIR

Servir as almofadas com **Carte D'Or Gelado de Baunilha**.

ALMOFADA

Esticar uma folha de massa filo em cima da bancada e pulvorizar com **Maizena Stacca Facile**. Juntar os 4 meios da folha até parecer uma flôr. Levar uma ponta para o centro e recheiar com a fruta caramelizada. Fechar, levando as outras 3 pontas por cima do recheio. Voltar ao contrário e pulvorizar novamente com **Maizena Stacca Facile**. Levar ao forno quente até ficarem bem douradas.



Unilever
Food
Solutions

chocoólico



Ingredientes

MOUSSE DE CHOCOLATE

240 g **Carte D'Or Preparado Mousse de Chocolate**
0,5 L leite frio
260 g **Carte D'Or Preparado Pannacota**
500 ml leite
500 ml natas
100 ml **Carte D'Or Topping Chocolate**

1,15€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

CREPES

10 un. **Caterline Crepe Chocolate e Avelas**
q.b. nougat de amêndoa
q.b. bolacha chocolate
q.b. chocolate em pó
q.b. Maizena Stacca Facile



Modo de Preparação

MOUSSE DE CHOCOLATE

Bater **Carte D'Or Preparado Mousse** com o leite na batedeira durante 5 minutos. Colocar num saco pasteleiro e levar ao frio. Ferver o leite e dissolver **Carte D'Or Preparado para Pannacota**. Juntar as natas e **Carte D'Or Topping de Chocolate** e mexer bem. Dividir em taças individuais. Levar ao frio a solidificar.

CREPES

Levar os crepes ao forno sem descongelar a 180°C 5 minutos. Preparar o prato colocando a pannacotta com bolacha de chocolate por cima, um pouco de **Carte D'Or Preparado Mousse** com nougat de amêndoa e o Crepe polvilhado com chocolate em pó.



Unilever
Food
Solutions



A soft-focus photograph of a restaurant scene. In the center, a chef wearing a white shirt and a dark apron is seen from the side, focused on preparing food. Behind him, another person is partially visible, also engaged in work. The background is filled with warm, out-of-focus lights and colors, suggesting a cozy dining atmosphere.

Sugestões do Chef

para Pratos do Dia

Filetes de peixe com puré de espinafres e molho de marisco



Ingredientes

FILETES

1,8 kg filetes de pescada
20 g Knorr Primerba Alho
100 ml sumo de limão
200 g Maizena
8 un. ovos batidos
2 L óleo
q.b. sal e pimenta

MOLHO DE MARISCO

65 g Knorr Preparado Desidratado para Molho de Marisco
50 g manteiga
20 g alho esmagado
50 ml aguardente
20 g coentros frescos
1 L água



Modo de Preparação

FILETES

Diluir **Knorr Primerba Alho** no sumo de limão. Temperar os filetes com sal e pimenta e por cima o preparado anterior. Deixar marinhar 5 minutos. Passar os filetes pela **Maizena** e de seguida pelo ovo batido. Fritar em óleo quente e reservar.

MOLHO DE MARISCO

Refogar o alho na manteiga juntamente com alguns talos de coentros. Flamejar com a aguardente. Verter **Knorr Creme de Marisco** diluído na água fria. Deixar ferver 5 minutos e triturar tudo bem. Finalizar com os restantes coentros picados.

2,85€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

PURÉ DE BATATA

450 g Knorr Puré de Batata
1,5 L água
100 g manteiga em cubos
200 g espinafres em folha
q.b. sal e pimenta

PURÉ DE BATATA

Aquecer a água e dissolver **Knorr Puré de Batata**. Juntar a manteiga e os espinafres. Retificar temperos e envolver tudo bem.

SERVIR

Servir os filetes com o puré e o molho em volta.



Unilever
Food
Solutions

Coxas de frango recheadas, arroz de legumes e molho pesto vermelho



Unilever
Food
Solutions

Ingredientes

COXAS DE FRANGO

- 200 g bacon em cubos
400 g alho francês meia lua
300 g cogumelos laminados
100 g manteiga
2,2 kg coxas de frango desossadas
8 un. ovos batidos
300 g Knorr Flocos de Batata

ARROZ DE LEGUMES

- 500 g macedonia de legumes cong.
1 kg arroz agulha
2 L Knorr Caldo de Galinha preparado
50 ml Azeite Gallo

2,69€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

FINALIZAR

- 40 g Knorr Pesto Vermelho**
200 ml Azeite Gallo



Modo de Preparação

COXAS DE FRANGO

Deixar corar bem os cubos de bacon num sauté. Juntar a manteiga e de seguida o alho francês com os cogumelos. Envolver tudo e deixar estufar. Retificar temperos e reservar. Abrir as coxas com a pele para baixo e temperar com sal e pimenta. No meio colocar um pouco do recheio, enrolar e fechar com fio do norte. Passar pelo ovo batido e panar com **Knorr Flocos de Batata**. Levar ao forno 30 minutos a 180 °C até ficarem bem douradas.

ARROZ DE LEGUMES

Num tacho, deitar **Azeite Gallo** e fritar um pouco o arroz. Juntar a macedónia de legumes e mexer. Verter **Knorr Caldo de Galinha** quente e deixar levantar fervura. Cozinhar o arroz tapado e em lume brando até o caldo desaparecer.

FINALIZAR

Diluir **Knorr Pesto Vermelho** em **Azeite Gallo**. Servir as coxas cortadas ao meio e sem o fio de norte com o arroz de legumes. Finalizar com o azeite de pesto vermelho.



Lasanha de Legumes

Ingredientes

1,87€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

BECHAMEL

3 L Leite
250 g Knorr Molho Bechamel
40 g Knorr Primerba Pesto Verde
q.b. sal e pimenta

300 g pimentos em cubos
300 g abóbora em cubos
200 g tomate rodelas
2 L Knorr Molho Tomate Preparado
150 ml Azeite Gallo
700 g Knorr Massa Lasanha
300 g queijo mozarela
q.b. sal e pimenta

LASANHA DE LEGUMES

500 g cebola juliana
50 g alho laminado
400 g curgete laminada



Modo de Preparação

BECHAMEL

Levar o leite a aquecer e misturar **Knorr Molho Bechamel**. Mexer com umas varas e deixar ferver 5 minutos. Temperar com sal, pimenta e **Knorr primerba Pesto Verde**. Reservar.

começando com o bechamel no fundo do tabuleiro. De seguida, colocar folhas de lasanha e sobre estas o estufado de legumes e por cima o **Knorr Molho de Tomate**. Repetir esta operação até acabar a massa, terminando com molho bechamel. Deitar o queijo por cima e decorar com umas rodelas de tomate. Levar ao forno 40 minutos a 180 °C

LASANHA DE LEGUMES

Dispor a curgete num tabuleiro e temperar com sal para retirar o excesso de água e reservar. Num tacho, deitar o **Azeite Gallo**. Refogar o alho e a cebola até ficarem macios. Adicionar a curgete, abóbora e os pimentos e deixar estufar. Montar a lasanha,

SERVIR

Servir a lasanha com uma salada verde temperada com **Hellmann's Molho Vinagrete**.



Mousse de chocolate com crocantíssimo

Ingredientes

0,67€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

MOUSSE DE CHOCOLATE

550 g Carte D'Or Base Mousse Chocolate

9 un. ovos

q.b. biscoito crocantíssimo



Modo de Preparação

MOUSSE DE CHOCOLATE

Separar as gemas das claras e reservar. Envolver bem as gemas em **Carte D'Or Base de Mousse Chocolate**. Bater as claras em castelo e envolver no preparado anterior. Dividir em taças individuais e levar ao frio durante 1 hora.

SERVIR

Servir com biscoito crocantíssimo por cima.



Unilever
Food
Solutions



Visite-nos em **ufs.com**