

O Chef sugere

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

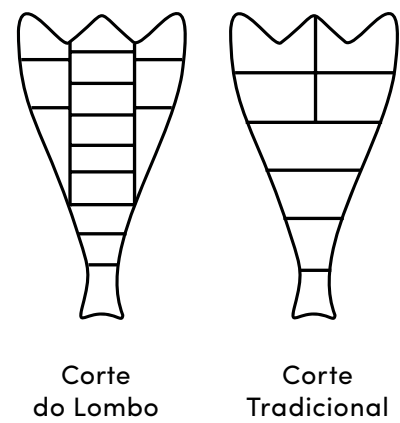
Atente agora ao quadro de classificação do bacalhau por calibre, conforme o seu tamanho e peso:

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.



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

Cachaços de bacalhau no forno

Ingredientes

3,71€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

CACHAÇOS NO FORNO

1,8 kg cachaaos de bacalhau
1,5 kg batata em rodelaa grossaa
400 g cebola em rodelaa
400 g tomate fresco em pedaaaos
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 Preparaaõ

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 cachaaos 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 cachaaos empratados individualmente.



Bife com molho Tuga

Ingredientes

4,83€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

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

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 **3,55€** custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

LEGUMES GRELHADOS

300 g curgete em rodelas
300 g beringela 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

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**. Trincar o pato e emplatado acompanhado do puré, os legumes e o molho de frutos silvestres.



Unilever
Food
Solutions



“Bife” Portobello com molho cogumelos e batata gratinada

Ingredientes

3,69€ custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

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

1 L Knorr Molho Demi Glace Preparado

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

PORTOBELLO

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



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 comecem 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.



Almofada crocante com gelado de baunilha

Ingredientes

0,92€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

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

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 pulverizar com **Maizena Stacca Facile**. Juntar os 4 meios da folha até parecer uma flôr. Levar uma ponta para o centro e rechear com a fruta caramelizada. Fechar, levando as outras 3 pontas por cima do recheio. Voltar ao contrario e pulverizar novamente com **Maizena Stacca Facile**. Levar ao forno quente até ficarem bem douradas.

Chocoólico

Ingredientes

1,15€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

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

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.

A chalkboard with a light-colored wooden frame is mounted on a black easel. The chalkboard is positioned on a wooden surface, likely a table or counter. The background is a blurred restaurant interior with people seated at tables.

Sugestões do Chef

para Pratos do Dia



Filetes de peixe com puré de espinafres e molho de marisco

Ingredientes

2,85€ custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

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

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



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 marinar 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.

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.



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

Ingredientes

2,69€ custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

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

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 rodela

2 L Knorr Molho Tomate Preparado

150 ml Azeite Gallo

700 g Knorr Massa Lasanha

300 g queijo mozzarella

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 rodela de tomate. Levar ao forno 40 minutos a 180 °C

LASANHA DE LEGUMES

Disponer 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**.



Unilever
Food
Solutions

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**