

CHEFS *em ação*

NA TÁBUA



Unilever
Food
Solutions



O calor está a chegar!

Vem aí o bom tempo e os dias mais longos e com eles crescem as oportunidades para inovar e criar novas propostas para surpreender os seus clientes.

Nesta nova edição de Chefs em Ação, vamos focar-nos em carnes, sejam estas brancas ou vermelhas e qual a melhor forma de temperar cada uma. Sem esquecer dos melhores molhos e temperos para estes pratos mais primaveris.

Encontre ainda uma série de sugestões de receitas, umas mais elaboradas para elevar o seu menu e outras mais rentáveis para Pratos do Dia.

Aproveite a estação para renovar a sua ementa e surpreender os seus clientes com propostas frescas, saborosas e irresistíveis.

Pela nossa parte, estamos sempre aqui para si, com as melhores soluções e inspirações que contribuem para o sucesso do seu negócio. **Conte connosco, hoje e sempre!**

Equipa UFS

CARNES BRANCAS

Porco

Ao comprar carne de porco deve observar-se a gordura, verificando se esta é firme e de cor leitosa. Caso seja acinzentada e mole, não deverá comprar a carne.

As principais peças do Porco são:

- Costeletas – dividindo entre lombo e cachaço
- Entrecosto ou “piano”
- Entremeadas (como o nome indica, composta por gordura e carne)
- Lombrinho e Lombo
- Perna
- Toucinho

Contrariamente à carne de bovino, a de porco deve ser sempre bem cozinhada. Os bifes e bifanas de porco deverão ser cortados finos para ficarem bem cozinhados no seu interior. Os pedaços de grande dimensão deverão ser assados ou cozidos.

Dica: Por ser uma carne branca e não tendo sangue na sua composição, o tempero da carne de porco deverá anteceder algumas horas a sua confeção. As diversas marinadas são o tempero de eleição para este tipo de carnes, pois conseguem transmitir com a sua composição entre líquidos e sólidos, o tempero ideal para a carne.

Vitela

Dá-se este nome aos bovinos mais jovens (4 a 6 meses ou entre 120 a 220Kg). Caracteriza-se por ter uma carne clara, levemente rosada, com uma textura suave e uma gordura tom branco creme. As peças/cortes de uma vitela são em tudo idênticas às da vaca.



CARNES VERMELHAS

Vaca

Em termos culinários, a vaca está inserida no grupo dos bovinos. A carne de vaca, quando em perfeitas condições, apresenta uma coloração avermelhada, sem nunca ser escura (se assim o fosse, poderia indicar que se tratava de um animal velho ou deficientemente conservado). A gordura que envolve a carne deverá ser cor creme ou amarela de clara.



A carne de bovino divide-se em 3 categorias principais: Especial, 1ª Categoria e 2ª Categoria. O preço vai diminuindo conforme a categoria, o que não significa que a categoria inferior seja de menos valor alimentar, apenas que se trata de uma carne menos tenra e com menor aproveitamento.

A carcaça de bovino é dividida em quatro partes – 2 Traseiros e 2 Dianteiros.

O **traseiro**, como o nome sugere, é a metade de trás da carcaça que apresenta cortes mais tenros e mais adequados para grelhar ou outros processos de preparação mais rápidos. Como regra nos processos de confeção associados à utilização dos cortes desta parte, deve ser feita uma operação designada por selar, que consiste na criação de uma crosta exterior, com a finalidade de reter os sucos que são a principal fonte de sabor. Esta selagem obtém-se do contacto da carne com uma superfície quente, por vezes com a presença de uma gordura. De igual modo o tempero destas peças deve ser

feito na hora da confeção, para que os sucos (sangue) não sejam libertados, mantendo assim o seu bom sabor.

O **dianteiro**, corre do pescoço até ao lombo, onde os cortes são mais rijos, pois estes músculos trabalharam mais, não afetando o aroma nem sabor. Geralmente, requerem confeções mais lentas, tais como os estufados ou guisados.

Ovinos e Caprinos

Segue um quadro explicativo que permitirá perceber melhor as diferentes variedades:

OVINOS	ANHO  cria nova e tenra da ovelha	BORREGO  cria da ovelha e do carneiro	CARNEIRO  macho da ovelha
CAPRINOS	CABRITO  cria da cabra e do bode	CABRA  fêmea do bode	

Todos este tipos de carne têm um sabor próprio devendo haver alguns cuidados no seu tempero ou confeção. Ainda sobre este ponto é importante mencionar que a glândula bedum, presente nas pernas do borrego, deve ser retirada para que o sabor da carne não seja tão intenso.

Receitas deliciosas

para refrescar a sua carta



Sopa de peixe

com lulas e palitos folhados



Unilever
Food
Solutions

INGREDIENTES

SOPA DE PEIXE

1,2 kg red fish
1 kg lulas em rodela
300 g cebola picada
200 g pimento verde em brunesa
200 g pimento vermelho em brunesa
200 g pimento amarelo em brunesa
50 g alho picado
300 g Knorr Tomate cubos
30 g Knorr Caldo de Peixe
50 g Maizena Express Fix
30 g coentros frescos
300 ml Azeite Gallo

GUARNIÇÃO

300 g massa folhada
250 g iogurte grego natural
10 g paprika

2,29 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas



MODO DE PREPARAÇÃO

SOPA DE PEIXE

Colocar a cozer o peixe em 3 L de água juntamente com **Knorr Caldo de Peixe**. Depois de cozido, retirar o peixe e passar o caldo pelo chinês. Reservar o caldo. Noutra panela, refogar o alho com a cebola e os talos dos coentros. Juntar os pimentos, **Knorr Tomate Cubos** e as lulas. Adicionar o caldo do peixe e deixar levantar fervura. Ligar a sopa com **Maizena Express Fix** e retificar temperos. Finalizar com coentros picados e a carne do peixe.

GUARNIÇÃO

Cortar a massa folhada em palitos, enrolar e levar ao forno até ficarem estaladiças. Misturar o iogurte com a paprika.

SERVIR

Servir a sopa com os palitos e o molho à parte.

Filetes de pescada

com molho tártaro, salada verde e azeite de pesto verde



Unilever
Food
Solutions

INGREDIENTES

FILETES DE PESCADA

2,2 kg filetes de pescada
100 ml sumo de limão
200 g Maizena
200 g farinha
4 g fermento
300 ml água
200 ml água com gás
q.b. sal e pimenta
2 L óleo

SALADA

400 g mistura de alfaces
300 g tomate cherry em metades
100 g cebola roxa em rodela
500 g Hellmann's Molho Tártaro
300 ml Azeite Gallo
30 g Knorr Primerba Pesto Verde



2,77 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

FILETES DE PESCADA

Para o polme, misturar as farinhas com fermento numa tigela e de seguida juntar as águas. Mexer com umas varas e reservar no frio. Temperar os filetes com sal, pimenta e sumo de limão. Passar os filetes por farinha e de seguida pelo polme. Fritar em óleo quente.

SALADA

Misturar **Azeite Gallo** com **Knorr Primerba Pesto Verde** e colocar num biberon. Envolver a salada com o tomate e a cebola e temperar com o preparado anterior.

SERVIR

Servir os filetes com a salada e **Hellmann's Molho Tártaro**.

Bife grelhado

com mostarda e salada composta



INGREDIENTES

BIFE GRELHADO

2,2 kg bife da vazia
300 g abacaxi em rodela
200 g tomate cherry
200 ml Azeite Gallo
100 g Maille Mostarda Dijon
q.b. sal e pimenta

SALADA COMPOSTA

400 g couve roxa laminada
300 g abacate em tiras
300 g cenoura em palitos
100 g cebola em cubos
300 g tomate em juliana
300 ml Azeite Gallo
30 g Knorr Primerba Pesto Vermelho

3,66 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas



MODO DE PREPARAÇÃO

BIFE GRELHADO

Misturar **Azeite Gallo** com **Maille Mostarda de Dijon**. Temperar a carne com sal, pimenta e barrar com a mistura anterior. Grelhar os bifes juntamente com o abacaxi e o tomate. Ir pincelando a carne com a mistura de azeite com mostarda. Depois de grelhada, a carne deve descansar antes de ser trinchada.

SALADA COMPOSTA

Misturar **Azeite Gallo** com **Knorr Primerba Pesto Vermelho**. Colocar todos os ingredientes numa tigela e temperar com o preparado anterior.

Sandes aberta de rosbife

com molho frio de mostarda



INGREDIENTES

ROSBIFE

1,2 Kg bife vazia
30 g alho laminado
100 g Maille Mostarda Dijon
5 g alecrim fresco
q.b. sal e pimenta

SANDES ABERTA

800 g pão de centeio fatiado (10 und.)
500 g Hellmann's Maionese Original
50 g Maille Mostarda Anciène
300 g rúcula selvagem
500 g tomate rodela
50 g alcaparras

2,83 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

ROSBIFE

Num almofariz, colocar o alho, a **Maille Mostarda Dijon** e o alecrim. Misturar tudo bem até obter uma pasta. Barrar a peça de carne com o preparado. Levar ao forno a 180° C durante 35 minutos. Depois de cozinhado, deixar repousar 15 minutos antes de fatiar.

SANDES ABERTA

Misturar **Hellmann's Maionese Original** com **Maille Mostarda Anciène**. Torrar as fatias de pão e barrar com a maionese. Por cima, a rúcula e depois as rodela de tomate. Finalizar com as fatias de rosbife finas, pimenta preta do moinho, as alcaparras e alguns apontamentos de molho.



Trio na Tábua



 Unilever
Food
Solutions

INGREDIENTES

500 g feijão verde
700 g TVB Nuggets de “Frango”
600 g mozzarella panada
200 g farinha
200 g Maizena
4 g fermento

500 g água com gás
600 g Hellmann’s Maionese Original
30 g Knorr Primerba Pesto Vermelho
30 g Knorr Primerba Manjericão
3 L óleo

2,78 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

Misturar numa tigela a farinha com **Maizena**, adicionar o fermento e a água com gás. Mexer com umas varas e reservar. Humedecer o feijão verde, passar por farinha e de seguida pelo polme. Fritar os peixinhos da horta, **TVB Nuggets de “Frango”** e o queijo panado. Dividir **Hellmann’s Maionese Original** em 2 taças e em cada uma delas, misturar **Knorr Primerba Manjericão** e **Knorr Primerba Pesto Vermelho**.

SERVIR

Servir os fritinhos numa tábua, acompanhados com os molhos frios.



Hambúrguer na Pedra



INGREDIENTES

2,4 Kg TVB Hambúrguer Vegan
300 g Hellmann's Molho Barbecue
400 g mistura de alfaces
200 g cenoura ralada
100 g couve roxa
400 ml Hellmann's Molho para Saladas Mil Ilhas
q.b. staccafacile
Maizena StaccaFacile

2,99 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

Misturar as alfaces com a cenoura e a couve. Colocar em taças e temperar com **Hellmann's Molho Molho para Saladas Mil Ilhas**. Cozinhar **TVB Hambúrguer Vegan** na chapa, utilizando **Maizena StaccaFacile** antes de colocar os hambúrgueres. Depois de cozinhados, pincelar com **Hellmann's Molho Barbecue**.

SERVIR

Servir os hambúrgueres com a salada à parte, batatas fritas e mais **Hellmann's Molho Barbecue**.



Mousse de Manga

com estaladiço de caramelo



INGREDIENTES

ESTALADIÇO DE CARAMELO

500 g massa folhada
200 g açúcar
300 ml Carte D'Or Topping Caramelo

MOUSSE DE MANGA

500 g manga laminada
1 Kg Carte D'Or Mousse Manga preparada
200 ml Carte D'Or Topping Caramelo

2,33 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

ESTALADIÇO DE CARAMELO

Cortar a massa folhada em quadrados e colocar no tabuleiro. Com a ponta de uma faca, golpear a massa sem rasgar. Polvilhar com açúcar e levar ao forno 20 minutos a 180° C. Depois dos 20 minutos, retirar do forno e colocar por cima **Carte D'Or Topping Caramelo**. Levar novamente ao forno durante 10 minutos. Reservar.

MOUSSE DE MANGA

Colocar manga laminada sob o estaladiço de caramelo. Por cima a **Carte D'Or Mousse de Manga**. Finalizar com raspas de lima e **Carte D'Or Topping Caramelo**.



Fondue de mousses



INGREDIENTES

500 g Carte D'Or Mousse de Morango preparada
500 g Carte D'Or Mousse de Chocolate preparada
500 g Carte D'Or Mousse Coco preparada
1,2 kg manga em cubos
1,2 kg morangos em quartos
1,2 kg kiwis em pedaços
100 ml Topping Carte D'Or Chocolate
100 ml Topping Carte D'Or Morango
100 ml Topping Carte D'Or Toffee
50 g coco ralado corado

3,71 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

Servir esta sobremesa, dividindo as mousses em taças individuais. Por cima da mousse de coco, colocar **Topping Carte D'Or Toffee** e coco ralado corado. Na mousse de morango, **Topping Carte D'Or Morango** e finalmente na mousse de chocolate, **Topping Carte D'Or Chocolate**.

SERVIR

As mousses devem ser acompanhadas com a fruta fresca.



**Hoje
temos...**

PARA PRATOS DO DIA



Lombinhos de pescada

gratinados



INGREDIENTES

ESTUFADOS DE LEGUMES

500 g curgete em cubos
500 g beringela em cubos
300 g cebola picada
200 g pimento verde em cubos
200 g pimento vermelho em cubos
500 g Knorr Tomate Cubos
20 g Knorr Caldo de Galinha Pasta
200 ml Azeite Gallo
q.b. sal e pimenta

LOMBINHOS DE PESCADA

2,2 kg lombo de pescada
1 L leite
100 g Knorr Molho Bechamel
10 g Knorr Primerba Manjeriço
q.b. sal e pimenta

2,59 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas



MODO DE PREPARAÇÃO

ESTUFADOS DE LEGUMES

Refogar a cebola em **Azeite Gallo**. Juntar os pimentos com a curgete e depois a beringela. Acrescentar **Knorr Caldo de Galinha Pasta**, tapar e deixar estufar um pouco. Adicionar **Knorr Tomate Cubos** e retificar temperos. Deixar cozinhar tudo bem.

LOMBINHOS DE PESCADA

Misturar o leite com **Knorr Molho Bechamel** e levar ao lume até ficar um molho espesso. Temperar com sal, pimenta e **Knorr Primerba Manjeriço**. Dividir o estufado de legumes em pirex individuais, por cima colocar o lombinho de pescada. Tapar com o **Knorr Molho Bechamel** preparado e levar ao forno a gratinar. Servir.

Bifinhos com cogumelos e arroz branco



INGREDIENTES

BIFINHOS

1,8 Kg bifes de frango
800 g cogumelos laminados
1,5 L natas culinárias
50 g alho laminado
200 ml vinho branco
200 ml Azeite Gallo
50 g Knorr Demi Glace
30 g Knorr Primerba Cogumelos
q.b. sal e pimenta

ARROZ BRANCO

700 g arroz agulha
1,4 L Knorr Caldo Galinha Preparado
100 ml Azeite Gallo
20 g alho esmagado

3,92 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas



MODO DE PREPARAÇÃO

BIFINHOS

Aquecer o **Azeite Gallo** com alho laminado num sauté. Temperar os bifes com sal e pimenta. Fritar de ambos os lados e reservar. Adicionar os cogumelos e deixar cozinhar. Refrescar com vinho branco e deixar reduzir. Juntar os bifes e deitar a nata culinária e **Knorr Primerba Cogumelos**. Polvilhar com **Knorr Demi Glace** e deixar ferver mexendo de vez em quando.

ARROZ BRANCO

Aquecer **Azeite Gallo** juntamente com o alho. Adicionar o arroz e mexer. Juntar **Knorr Caldo de Galinha** a ferver e deixar levantar fervura. Mexer e deixar cozinhar em lume brando até o caldo desaparecer.

Servir

Servir os bifinhos com cogumelos com arroz branco e salsa muito picada.

Hambúrguer de legumes

crocante com batatas e molho de alho



INGREDIENTES

1,5 kg Caterline Hambúrguer Vegetal
400 g tomate em quartos
400 g alface
1,9 kg batata para fritar
2 L óleo
500 g Hellmann's Maionese Original
30 g Knorr Primerba Alho

0,71 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

Misturar **Hellmann's Maionese Original** com **Knorr Primerba Alho**. Cortar as batatas com a faca de corte ondulada e fritar. De seguida, fritar o **Caterline Hambúrguer Vegetal**. Cortar em pedaços e servir na tábua juntamente com alface e tomate. Acompanhar com batata frita ondulada com o molho de alho.



Doce da casa



INGREDIENTES

LEITE CREME

20 g **Maizena Express Fix**
50 g açúcar
3 gemas
0,5 L leite

DOCE DA CASA

700 g **Carte D'Or Mousse de Chocolate Preparada**
1L nata para bater
390 g leite condensado
100 g açúcar

0,71 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

LEITE CREME

Misturar o açúcar com as gemas. Ferver o leite e aos poucos deitar para dentro das gemas, “temperando” de modo a que não talhe. Levar novamente ao lume e engrossar com **Maizena Express Fix**. Ferver 3 minutos em lume brando e reservar deixando arrefecer.

DOCE DA CASA

Bater as natas e envolver com o leite condensado. Colocar no fundo das taças **Carte D'Or Mousse de Chocolate**. De seguida as natas batidas. Por fim, um pouco de leite creme. Polvilhar com açúcar e queimar com a ajuda de um maçarico antes de servir.





Unilever
Food
Solutions

Visite-nos em **ufs.com**