

INSPIRAÇÃO

ENTRE CHEFS

VOLUME II

ESPECIAL

COMO EVITAR
O DESPERDÍCIO
ALIMENTAR



PRATOS PRIMAVERIS

PARA OS DIAS MAIS QUENTES

OS MELHORES PRATOS DO DIA

PARA TER NA SUA EMENTA



Unilever
Food
Solutions



INTRODUÇÃO

Bem-vindo à 2ª edição da nossa brochura "Entre Chefs", o seu suporte e inspiração com receitas e conteúdo informativo para ajudar o seu negócio no dia a dia.

Nesta edição, vamos falar sobre a questão do desperdício alimentar e de tudo o que pode fazer para o evitar, reutilizando os ingredientes com receitas cheias de sabor e reduzindo custos ao longo do processo. Porque o bom tempo já convida a refeições e convívios ao ar livre, reunimos também as melhores receitas e petiscos para partilhar e saborear sem pressas nestes dias mais longos.

Encontre ainda uma seleção exclusiva de sugestões para deliciosos pratos do dia, que pode e deve ter na sua ementa.

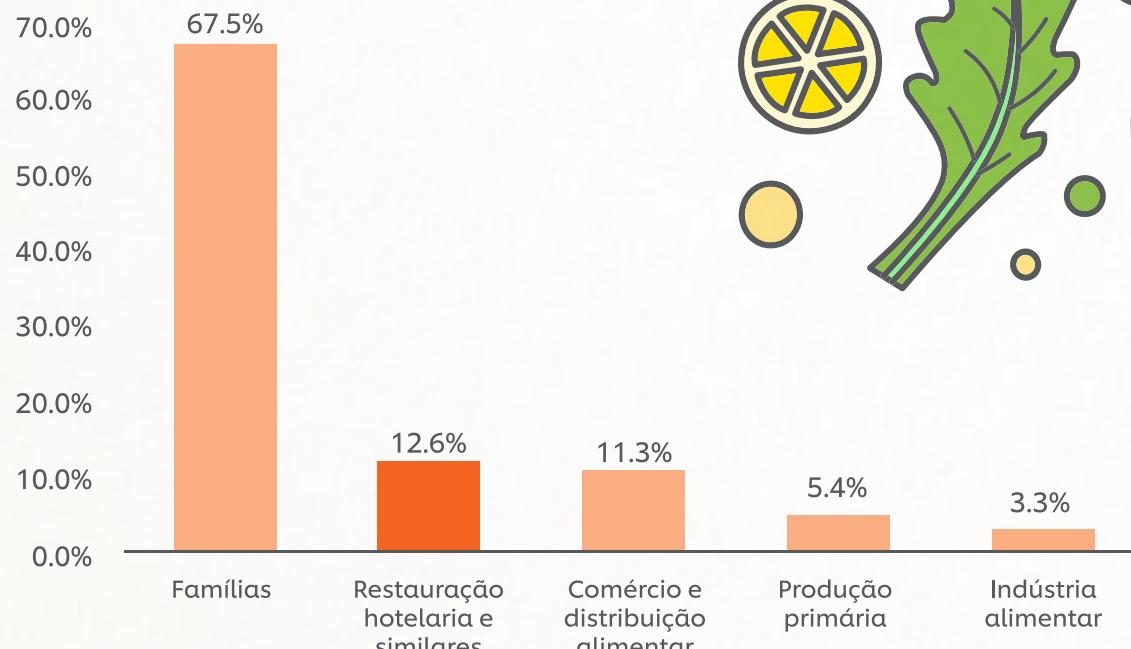
Conte connosco: estamos sempre aqui para o inspirar e apoiar!

EQUIPA UFS

O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS É UM PROBLEMA AMBIENTAL E SOCIAL

Se o desperdício alimentar fosse um país, seria o 3.º maior emissor de gases com efeito de estufa, depois da China e dos Estados Unidos da América segundo a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura.

Dados do desperdício alimentar em Portugal



Os portugueses desperdiçam anualmente quase 2 milhões de toneladas de alimentos, o que equivale a quase 183 quilos por pessoa, segundo os dados do INE referentes ao ano de 2020.

O SETOR DA RESTAURAÇÃO, HOTELARIA E SIMILARES É RESPONSÁVEL POR UMA PARTE SIGNIFICATIVA DO DESPERDÍCIO, CONTABILIZANDO 12,6% DO DESPERDÍCIO TOTAL EM PORTUGAL.



Como optimizar o processo para gerar menos desperdício:

REDUZA O DESPERDÍCIO E POUPE NOS GASTOS!

Cada vez mais, as pessoas preocupam-se com o desperdício de comida nos restaurantes e similares. Quando deitamos comida fora, desperdiçamos recursos valiosos, porque é dispendioso comprá-la e eliminá-la.

A pegada ecológica da comida é grande e todo o processo de colheita, transporte e processamento tem um impacto sério no nosso planeta. Comece já a poupar custos reduzindo o desperdício!

A CADEIA DE VALOR NA REDUÇÃO DOS DESPERDÍCIOS

A essência de uma gestão de desperdícios eficaz reside na fórmula dos três R:

REDUZIR, REUTILIZAR E RECICLAR

OTIMIZAR ESTES PASSOS SIGNIFICA:



Compra

Deve ter um controle em tempo real dos produtos existentes e dos vendidos.



Armazenamento

Deve ter uma visão geral dos produtos existentes utilizando um sistema eficaz de etiquetas de prazos de validade.



Preparação

Prepare a comida que sabe que vai ser consumida para que não tenha de cozinhar em demasia.



Da preparação ao pedido

Utilize os seus produtos de maneira inteligente e use os produtos que de outra forma acabariam desperdiçados.



As porções e o desperdício no prato

Se as porções forem as corretas, não sobrará demasiada comida no prato e o desperdício na sua cozinha será reduzido.



Eliminação

Recolha os desperdícios que ficam no prato e elimine os resíduos orgânicos de forma sustentável.



REDUZIR O VOLUME DOS DESPERDÍCIOS É A ÚNICA MANEIRA DE ENFRENTAR O PROBLEMA

Empresas de aproveitamento

A **Economia Circular** é várias vezes apontada como uma solução capaz de fazer frente à problemática, e está presente em vários dos projetos que combatem o desperdício.

Este conceito permite fazer uma melhor gestão dos recursos do planeta e desenvolver novos produtos e serviços, economicamente mais viáveis e ecologicamente mais eficientes.

Está ligado à redução máxima do desperdício, seja na produção (como por ex. a introdução de materiais reciclados no fabrico de novos artigos), ou no consumo (ao dar uma nova utilização a um artigo que poderia ir parar ao lixo).



Os desperdícios têm um efeito secundário inevitável em qualquer operação nos restaurantes e são uma fonte contínua de gastos.

Alternativas ao desperdício

Surgem cada vez mais conceitos e alternativas para combater e reaproveitar os excedentes. Um dos projetos solidários mais antigos e pioneiros nesta área é a **Refood**, que tem como missão resgatar alimentos dos restaurantes e similares para alimentar as pessoas mais desfavorecidas de toda a comunidade local, contribuindo para uma sociedade mais justa, sustentável e solidária.

São já várias as aplicações que permitem que alimentos saborosos que não sejam vendidos a tempo em cafés, restaurantes, hotéis e supermercados possam ser comprados pelo consumidor a preços mais acessíveis, como por exemplo: **Too Good To Go**, **Phenix** ou **Fair Meals**. E outras soluções permitem dar uma segunda vida às frutas e legumes, que já não podem ser comercializados nos canais de distribuição, como a **Fruta Feia**.



APROVEITE TUDO

E NÃO DESPERDICE NADA!

Veja a seguir algumas das receitas mais saborosas para aproveitar melhor todos os ingredientes e gerar menos desperdício na cozinha do seu restaurante.

PRATOS PRIMAVERIS

Deliciosas sugestões para receber os dias mais quentes e longos.



Gratinado rico de camarão e peixe



Veja o vídeo desta
receita aqui



1,98€
custo indicativo por pessoa
para 10 pessoas

INGREDIENTES

1,5 kg pescada fresca
150 g miolo de gambas
1,7 kg batatas
300 g mix de legumes
200 ml Azeite Gallo Clássico
10 g alho seco
2 g pimenta preta do moinho
10 g sal grosso

MOLHO
1 l leite
100 g Knorr molho desidratado Béchamel
3 g noz moscada
q.b. sal grosso



MODO DE PREPARAÇÃO

1. Descascar as batatas e cozê-las em água e sal.
2. Amanhar o peixe e cortar em filetes e de seguida temperar com sal e pimenta.
3. Num sauté colocar **Azeite Gallo**, alho picado e juntar as gambas. Deixar cozinhar. Reservar. No mesmo sauté adicione os legumes.
4. Num sauté com azeite cozinhar os filetes de pescada.
5. Esmagar a batata. Reservar.

MOLHO

6. Numa panela, juntar o leite e deixar ferver. Adicionar **Knorr molho desidratado Béchamel** e mexer com a ajuda de umas varas. Retificar o tempero adicionando a noz moscada e o sal e deixar engrossar.

SERVIR

7. Numa travessa, começar por dispor os legumes e de seguida, com a ajuda de um aro, a batata esmagada. Por cima dispor os filetes e as gambas.
8. Colocar o molho béchamel por cima dos filetes e gratinar com a ajuda de um maçarico.



Unilever
Food
Solutions

Choco frito com Hellmann's maionese



Unilever
Food
Solutions



1,86€
custo indicativo por pessoa
para 10 pessoas

INGREDIENTES

1,5 kg choco limpo
220 g Knorr preparado desidratado Panado
2 un limão
4 g pimenta preta do moinho
10 g sal grosso
7 g alho desidratado

MOLHO
300 ml Hellmann's Maionese
1 un limão
5 g salsa
2 g alho seco



MODO DE PREPARAÇÃO

1. Cortar o choco em tiras grossas. Deixar marinar com sumo do limão, a pimenta e o sal, durante 1 hora.
2. Colocar num tabuleiro **Knorr preparado desidratado Panado** e o alho. Panar o choco.
3. Numa fritadeira a 180 °C, fritar o choco e reservar.

MOLHO

4. Sirva duas opções de molhos:
Numa taça misture **Hellmann's Maionese**, a salsa e o alho picado.
Numa outra taça coloque a maionese **Hellmann's maionese**

SERVIR

5. Servir o choco frito acompanhado com gomos de limão.

Pica Pau com cascas de batata e Hellmann's Tártaro



Veja o vídeo desta
receita aqui



1,46€

custo indicativo por pessoa
para 10 pessoas

Aproveite as cascas
de batata e frite-as.
São um sucesso
para comer com
molho.



INGREDIENTES

2 kg perna de porco
100 g Knorr Demi Glace
70 g de Maille Mostarda Dijon
100 ml Azeite Gallo Clássico
15 g alho seco
7 g sal grosso
2 g pimenta preta do moinho
33 ml cerveja branca
150 g mix de pickle
1l água
5 g salsa

ACOMPANHAMENTO

1,5 kg cascas de batata fritas
200 ml Hellmann's
molho Tártaro



MODO DE PREPARAÇÃO

1. Cortar a perna de porco em tiras.
2. Marinar a carne com o alho picado, o sal, a pimenta, a cerveja e **Maille Mostarda Dijon**, e reservar durante 1h.
3. Num tacho colocar a água e **Knorr Demi Glace**, mexer bem e deixar engrossar.
4. Numa panela colocar o **Azeite Gallo** a aquecer, e de seguida juntar a carne escorrida da marinada e deixar cozinhar.
5. Juntar a marinada ao molho demi glace , adicionar à carne e deixar cozinhar.
6. Para finalizar, juntar os pickles e a salsa picada.

ACOMPANHAMENTO

7. Demolhar as cascas de batata em água e sal. Escorrer muito bem e numa frigideira a 180°C fritar as cascas de batata.

SERVIR

8. Servir o pica pau acompanhado com as cascas de batata e **Hellmann's molho tártaro**.

Espetada de carne com milhos fritos



2,17€

custo indicativo por pessoa
para 10 pessoas

INGREDIENTES

1,5 kg carne novilho
4 folhas de louro
70 g alhos secos
200 ml Azeite Gallo Clássico
50 g Knorr molho cervejeira
0,5 l água
2 g pimenta preta do moinho
7 g sal grosso

ACOMPANHAMENTO

50 g Knorr Caldo de Galinha Pasta
500 g farinha de milho branco ou amarela
2 l água
150 g couve galega
70 ml Azeite Gallo Clássico
2 g oregãos
10 g alhos secos
2 g pimenta preta do moinho
10 g sal grosso



MODO DE PREPARAÇÃO

1. Cortar a carne aos cubos para espetada. Temperar a carne com sal e pimenta.
2. Montar as espetadas. Reservar.
3. Num tacho, colocar a água fria e dissolver **Knorr molho cervejeira**. Posteriormente, levar ao lume para engrossar.
4. Picar o alho e as folhas de louro e juntar o azeite até obter uma pasta.
5. Pincelar o grelhador com **Azeite Gallo Clássico** e grelhar as espetadas.
6. Servir as espetadas, barradas com a pasta anterior.

ACOMPANHAMENTO

7. Num panela, colocar **Azeite Gallo Clássico**, o alho picado e deixar refogar.
8. Adicionar a farinha, mexendo sempre com umas varas para não formar grumos.
9. Juntar a água e **Knorr Caldo de Galinha Pasta**, mexendo sempre.
10. Juntar a couve finamente cortada.
11. Deixar cozinhar e retificar o tempero com sal.
12. Colocar o preparado num tabuleiro e levar ao frigorífico durante 24h.
13. Cortar em cubos e fritar.



Unilever
Food
Solutions

Hambúrguer crocante de “frango” no pão e no prato



2,64
custo indicativo por pessoa
para 10 pessoas

Aproveite as cascas de batata e frite-as.
Ficam deliciosas como acompanhamento.



INGREDIENTES

- 10 un TVB Crocante de “Frango” Vegan**
10 un pão hambúrguer Vegan
300 g tomate grande
300 g mix de saladas
300 g Hellmann’s Vegan

- ACOMPANHAMENTO**
1,5 kg cascas de batata Fritas
10 g Knorr molho de tomate desidratado



MODO DE PREPARAÇÃO

1. Fritar os hambúrgueres TVB Crocante de “Frango” Vegan.
2. Cortar o pão de hambúrguer a meio e o tomate em rodelas.
3. Barrar o pão com Hellmann’s Vegan e juntar um pouco mix de salada.
5. Juntar o hambúrguer, o tomate e finalizar com maionese.
6. Tapar com a outra parte do pão e está pronto a servir.

ACOMPANHAMENTO

7. Numa fritadeira a 180 °C, fritar as cascas de batata, previamente lavadas.

SERVIR

8. Servir o hambúrguer com as cascas polvilhadas com Knorr molho de tomate desidratado.

OUTRA SUGESTÃO DO CHEF - CROCANTE NO PRATO

Pode optar por servir o hambúrguer de “frango” no prato. Dispor a salada, o tomate e o crocante de “frango”. Por fim, finalizar com Hellmann’s vegan por cima do crocante de “frango”.

Migas de Espargos



1,14€

custo indicativo por pessoa
para 10 pessoas

Não deite o pão
do dia anterior!
Fica uma delícia
para fazer migas.



INGREDIENTES

2 kg pão alentejano (dia anterior)
300 g espargos verdes
70 ml Knorr Caldo Legumes Líquido
50 g Knorr molho desidratado Tomate
100 ml Azeite Gallo Clássico
50 g alhos secos
15 g coentros
1 g pimenta preta do moinho

2 folhas de louro
sumo de meio limão
5 g sal grosso
2 l de água



MODO DE PREPARAÇÃO

1. Cortar o pão em cubos.
2. Num tacho colocar a água e **Knorr Caldo Legumes Líquido** e deixar ferver. De seguida juntar **Knorr molho desidratado de Tomate**.
3. Retirar a parte dura e fibrosa dos espargos e colocar no caldo.
4. Cortar as partes sobrantes dos espargos em rodelas finas e reservar as pontas.
5. Numa panela, colocar o azeite e o alho cortado em lâminas. Juntar o louro e deixar refogar bem.
6. Adicionar os espargos. Deixar cozinhar.
7. Juntar o pão ao preparado de espargos. Por último, adicionar gradualmente o caldo até obter a consistência pretendida. Adicionar as pontas de espargos.
8. Temperar com a pimenta preta, o sal, o sumo de limão e com os coentros cortados grosseiramente.



Unilever
Food
Solutions

Panna Cotta Jogo das Damas



Veja o vídeo desta
receita aqui



INGREDIENTES

- 130 g **Carte D'OR preparado para Panna Cotta**
- 500 ml leite
- 500 ml natas
- 200 ml **Carte D'Or Topping líquido Chocolate**
- 30 g café Solúvel



MODO DE PREPARAÇÃO

1. Num tacho ferver o leite e retirar do calor.
2. Dissolver o **Carte D'Or preparado para Panna Cotta** e com ajuda de umas varas, juntar as natas.
3. Separar o conteúdo em duas tigelas.
4. Numa das tigelas misturar bem o café solúvel e na outra deixar o preparado original.
5. Verter em formas com pequenos orifícios retangulares.
6. Levar ao frigorífico durante 2 horas.
7. Desenformar e num tabuleiro plano dispor os retângulos de panna cotta de forma alternada. Tipo tabuleiro de damas.
8. Com o **Carte D'Or Topping líquido Chocolate** fazer a remarcação.

SERVIR

Leite Creme com palitos de massa folhada



0,63€
custo indicativo por pessoa
para 10 pessoas

INGREDIENTES

LEITE CREME

165 g **Carte D'OR preparado para Leite Creme**

500 ml leite

500 ml natas

5 g canela moída

ACOMPANHAMENTO

500 g massa folha

75 g açúcar branco

2 ovos



MODO DE PREPARAÇÃO

LEITE CREME

1. Numa panela, levar ao lume o leite até ferver.
2. Juntar **Carte D'OR preparado para Leite Creme** mexendo sempre.
3. Adicionar canela e as natas até engrossar e deixar arrefecer.
4. De seguida, passar para um saco de pasteleiro. Reservar no frio.

ACOMPANHAMENTO

5. Estender a massa folhada e pincelar com ovo previamente batido. De seguida polvilhar com açúcar branco e cortar a massa em forma de palitos.
6. Levar ao forno a 200°C e deixar cozinhar até obter a cor pertendida.

SERVIR

7. Servir o leite creme acompanhado com palitos de massa folhada.



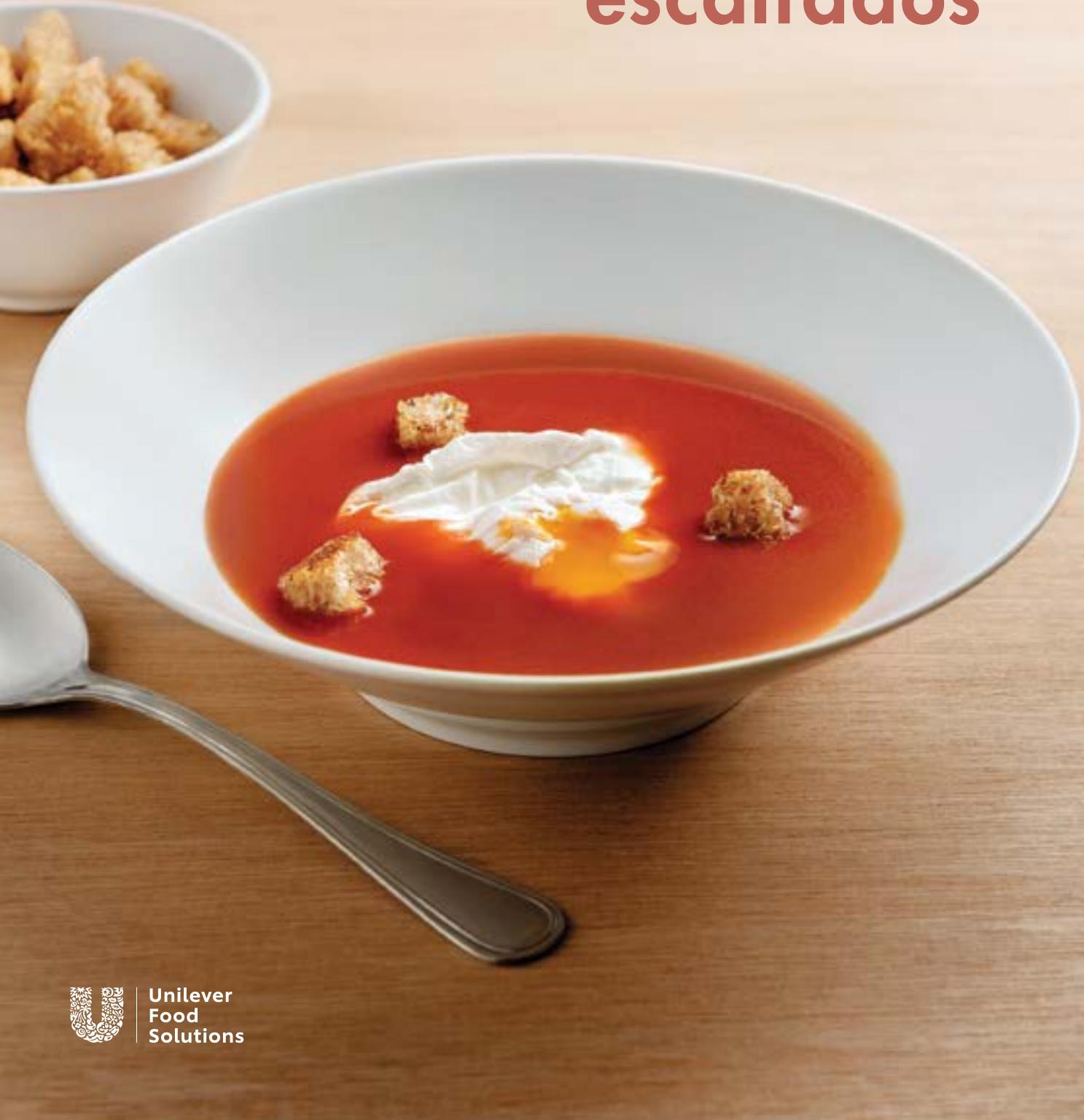
Unilever
Food
Solutions

PRATOS DO DIA

Opções rentáveis
e saborosas que vai
querer ter na sua ementa



Sopa de Tomate com ovos escalfados



0,73€
custo indicativo por pessoa
para 10 pessoas

Aproveite o pão
mais duro para
fazer croutons!
Ficam deliciosos
nas sopas.



INGREDIENTES

200 g Knorr creme de tomate desidratado

2 l de água

4 folhas de louro

100 g croutons

sal fino

ACOMPANHAMENTO

10 ovos XL

2 l de água

20 ml Gallo Vinagre

vinho branco



MODO DE PREPARAÇÃO

1. Num tacho, colocar a água, o louro e o **Knorr creme de tomate desidratado**.
2. Deixar cozinhar, até obter a consistência pretendida. Retificar o tempero com o sal.
3. Numa panela, juntar água e **Gallo vinagre branco**.
4. Deixar ferver, baixar o lume e escalfar os ovos.
5. Servir a sopa numa tigela, com os croutons e o ovo escalfado.

Salada com TVB Salsicha e Hellmann's molho de iogurte



Veja o vídeo desta
receita aqui



2,66€
custo indicativo por pessoa
para 10 pessoas

O pão do dia anterior
também fica ótimo
nas saladas!
Já experimentou?



INGREDIENTES

300 g massa
33 g Knorr Caldo líquido vegetais
10 un TVB Salsicha Vegan
600 g mix saladas
300 g tomate cherry
200 g croutons
**200 ml Hellmann's molho
saladas logurte**



MODO DE PREPARAÇÃO

1. Cozer a massa em água a ferver em cachão com **Knorr caldo líquido legumes** até ficar al dente.
Deixar a massa arrefecer.
2. Num grelhador bem quente, colocar as **TVB Salsicha Vegan**. Seguidamente cortá-las em rodelas.
3. Numa taça, colocar o mix de saladas, a massa, o tomate cherry em metades, os croutons, a salsicha e por último envolver tudo com **Hellmann's molho logurte**.

Açorda de bacalhau em pão alentejano



1,79€
custo indicativo por pessoa
para 10 pessoas

INGREDIENTES

3 un pão grande alentejano
2 kg bacalhau demolido desfiado
200 ml Azeite Gallo Clássico
2 l água
47 g Knorr Caldo de Peixe Pasta
120 g cebola
30 g alho seco
15 g coentros
2 g pimenta preta do moinho
5 g sal grosso



MODO DE PREPARAÇÃO

1. Cortar os pães transversalmente e retirar o miolo.
2. Num tacho, colocar a água e o **Knorr Caldo de Peixe Pasta** e deixar ferver.
3. Numa panela colocar o azeite e deixar refogar a cebola e o alho picado.
4. Juntar o bacalhau, a pimenta e envolver no refogado.
5. Adicionar o pão e, progressivamente o caldo.
6. Mexer sempre até obter a textura pretendida.
7. Polvilhar com os coentros picados.
8. Retificar o sal.
9. Colocar o preparado no interior do pão e servir.



Unilever
Food
Solutions

Gelatina com frutas



0,29€
custo indicativo por pessoa
para 10 pessoas

INGREDIENTES

90 g **Carte D'Or gelatina Morango**

90 g **Carte D'Or gelatina Ananás**

150 g morangos

150 g ananás de lata

1 l de água



MODO DE PREPARAÇÃO

1. Diluir o preparado de **Carte D'Or gelatina de morango** em 250 ml água a ferver. Mexer com varas até dissolver completamente.
2. Adicionar 250 ml de água fria.
3. Preparar, de igual forma, **Carte D'Or gelatina de ananás**.
4. Cortar os morangos e o ananás em cubos.
5. Verter em simultâneo as duas preparações em copos, em quantidades iguais.
6. Colocar os copos no frigorífico até solidificar a gelatina.
7. Decorar a gosto, com a fruta.



Unilever
Food
Solutions



Visite-nos em **ufs.com**