

# O Chef sugere

PRATOS

DE PRIMAVERA



Unilever  
Food  
Solutions

# Dê as boas-vindas à primavera!

Agora que os dias começam a ficar mais longos e o tempo mais ameno convida a sair, reunimos as melhores receitas para celebrar a chegada da primavera.

Nesta 2ª edição de "O Chef Sugere", os pratos mais frescos e coloridos da estação vão estar em foco, bem como as sugestões mais práticas e rentáveis para o seu menu de "Pratos do Dia".

Ao nível do conteúdo de formação, a atenção vai toda para a batata, um dos acompanhamentos mais ricos, nutritivos e versáteis que combina com diversos pratos e pode ser confeccionado de muitas formas diferentes.

Inspire-se nas criações dos nossos Chefs, renove os pratos da sua ementa e surpreenda os seus clientes com propostas únicas, atrativas e saborosas.

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*





# O supra-sumo DA BATATA

A batata é originária da América do Sul e pertence à família das Solanáceas. É o tubérculo mais popular do mundo e revolucionou a história da alimentação do povo europeu.

Embora no país dos Incas já se cultivasse e consumisse batatas há milhares de anos, este tubérculo ainda não tinha sido disseminado pelo resto da América do Sul. Só no século XVI, quando os navegadores espanhóis e portugueses a provaram, no seu local de origem, é que a batata começou a ganhar mundo.

Hoje é um dos alimentos mais consumidos no mundo devido à sua versatilidade e valor nutricional. É uma raiz comestível rica em hidratos de carbono (principalmente amido), vitaminas, minerais e fibras, que pode ser confeccionada de muitas maneiras diferentes.

**A batata é muito versátil e aparece em diversas culinárias:**

**BATATA COZIDA OU ASSADA**  
como acompanhamento simples e saudável.

**PURÉ DE BATATA**  
um clássico em pratos de carne.

**BATATA FRITA**  
muito popular como snack ou acompanhamento.

**BATATA GRATINADA**  
uma receita sofisticada com queijo e creme.

**SOPAS E CALDOS**  
a batata dá textura e sabor.

**BATATA ROSTI OU SAUTÉ**  
pratos típicos europeus.

**GNOCCHI**  
massa italiana feita à base de batata.

# Os tipos de corte de batata



## BATATA CHIP

Cortar finamente na mandolina e conservar em água bem fria.



## BATATA RENDADA

Só pode ser feita com a utilização da mandolina, com a lâmina rendada.



## BATATA PALHA

Aparar a batata e cortar em rodela. Colocar as rodela em cima da tábua de corte e cortar tiras com cerca de 2 mm.



## BATATA "FÓSFORO"

Aparar a batata e cortar em rodela com 5 mm de espessura. Colocar as fatias em cima da tábua de corte e cortar paralelepípedos com 5 mm de lado e 7cm de comprimento.



## BATATA "PALITO"

Aparar e cortar em fatias com 1 cm de espessura e 7 cm de comprimento. Colocar as fatias em cima da tábua de corte e cortar paralelepípedos com 1 cm de lado e 7 cm de comprimento.



## BATATA "PONTE NOVA"

Aparar e cortar em fatias com 2 cm de espessura e 7 cm de comprimento. Colocar as fatias em cima da tábua de corte e cortar paralelepípedos com 2 cm de lado e 7 cm de comprimento.



## BATATA BATALHA

Cubos com 2 cm de lado.



## CAMPONESA DE BATATA

Cortar em quadrados com cerca de 0,5 a 0,8 cm de lado.



## BATATA NATURAL OU TORNEADA

Altura de 5 a 6 cm, Diâmetro de 3 a 4 cm e Peso 30 a 40g.



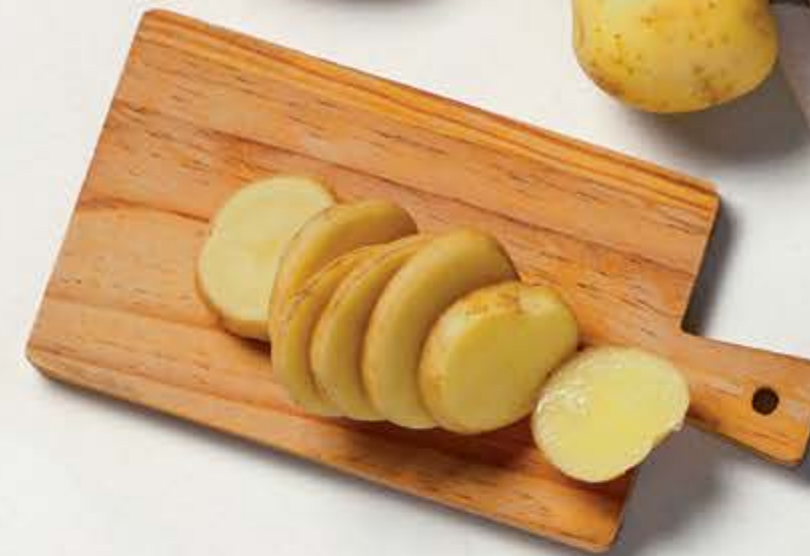
## BATATA COCOTTE

Altura de 4 a 5 cm, diâmetro de 2 cm e peso 15 a 20 g.



## BATATA NOISETTE

Feitas com auxílio de colher própria.





# Receitas que celebram a primavera

# Papelote de dourada com molho de caldeirada e puré de batata



## Ingredientes

4,20€ custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

### MOLHO CALDEIRADA

400 g cebola meia lua  
400 g pimento vermelho juliana  
50 g Knorr Primerba Alho  
200 g Knorr Tomate cubos  
200 ml Azeite Gallo  
30 g Knorr Caldo de Peixe  
200 ml vinho branco  
20 g coentros picados  
400 g miolo de mexilhão

### PAPELOTE

1,8 kg filtes de dourada  
2,2 kg Knorr Puré Batata Preparado  
200 ml Azeite Gallo  
q.b. sal



## Modo de Preparação

### MOLHO CALDEIRADA

Refogue num tacho a cebola e o pimento no azeite quente. Junte **Knorr Primerba Alho** e **Knorr Tomate em Cubos**. Refresque com o vinho branco e deixe reduzir. Acrescente **Knorr Caldo de Peixe** e o miolo de mexilhão. Finalize com os coentros. Reserve.

seguida feche nas laterais fazendo pequenas dobras. Deixe um pouco de ar para o vapor circular. Leve ao forno a 180°C durante 25 minutos.

### SERVIR

Sirva o papelote aberto.

### PAPELOTE

Numa folha de papel vegetal, coloque individualmente uma cama de **Knorr Puré de Batata**. Por cima o molho de caldeirada e por fim o filete de dourada. Regue com **Azeite Gallo** e tempere com um pouco de sal. Dobre o papel ao meio sobre recheio e de

# Poke de salmão e maionese teriyaki

## Ingredientes

### POKE DE SALMÃO

150 ml sumo de lima  
10 g coentros frescos picados  
10 g cebolinho fresco picado  
500 g cenoura ralada  
1 kg pepino  
150 ml mirin  
800 g quinoa hidratada  
5 abacates  
200 g cebola frita  
600 g beterraba cozida em pedaços  
100 g sementes mix

## Modo de Preparação

### POKE DE SALMÃO

Limpe o salmão de peles e espinhas. Corte em cubos e marine com o sumo de lima, coentros e cebolinho. Envolve tudo e reserve. Abra ao meio o pepino e retire as sementes. Corte em meias-luas e marine com o mirin. Coloque numa taça a quinoa hidratada, a cenoura ralada e o pepino marinado. De seguida o salmão, a beterraba e meio abacate recheado de cebola frita. Finalize com sementes mix por cima.

4,53€ custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

### MAIONESE TERIYAKI

1600 g Hellmann's Maionese  
200 ml Knorr Molho Teriyaki



### MAIONESE TERIYAKI

Misture os dois ingredientes e coloque num biberon. Coloque por cima do Poke antes de servir.

# Picanha no forno com 2 molhos

2,33€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

## Ingredientes

### PICANHA NO FORNO

1,3 kg picanha  
20 g Knorr Caldo de Galinha Pasta  
20 g dentes de alho

### FEIJÃO PRETO ESTUFADO

200 g cebola picada  
1 folha de louro  
800 g feijão preto cozido  
10 g Knorr Caldo de Galinha em Pasta  
100 g bacon em brunesa  
100 g cenoura em brunesa  
100 ml Azeite Gallo

### MOLHOS FRIOS

350 g Hellmann's Molho BBQ  
300 g Hellmann's Maionese  
200 g Knorr Molho Sweet Chili



## Modo de Preparação

### PICANHA NO FORNO

Pré-aqueça o forno. Esmague os dentes de alho juntamente com **Knorr Caldo de Galinha em Pasta**. Barre o preparado anterior em toda a peça de picanha. Levar ao forno durante 25 minutos com a gordura para cima. Passado esse tempo, retire e deixe repousar. Depois de cortada, a carne deve estar rosada.

### BATAIA PONTE NOVA

Refogue a cebola com a folha de louro em **Azeite Gallo**. Junte o bacon, a cenoura e o **Knorr Caldo de Galinha** deixando refogar mais um pouco. Adicione

o feijão preto cozido, bem como a água da cozedura. Ferva e retifique os temperos.

### MOLHOS FRIOS

Misture **Hellmann's Maionese** juntamente com **Knorr Molho Sweet Chili** e reserve.

### SERVIR

Corte a carne em fatias finas e acompanhe com feijão preto estufado, com o molho previamente preparado e com **Hellmann's Molho BBQ**.

# Smash Burger Hellmann's

## Ingredientes

2,97€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

### SMASH BURGER

1 kg carne vaca picada  
20 fatias de queijo cheddar  
200 g manteiga  
10 und. pão de hambúrguer brioche  
100 g picles pepino em rodela  
50 g Knorr Aromat

### MOLHO DE ALHO E MOSTARDA

400 g Hellmann's Maionese Original  
40 g Knorr Primerba Alho  
40 g Maille Mostarda Dijon



## Modo de Preparação

### SMASH BURGER

Divida a carne picada em 20 bolas. Numa chapa bem quente, coloque um pouco de manteiga e deixe derreter. Cozinhe a carne e esmague com ajuda de uma prensa. Tempere com **Knorr Aromat** e com uma espátula, vire e cozinhe do outro lado. Coloque uma fatia de queijo por cima de cada hambúrguer. Abra o pão e core na chapa juntamente com os sucos da carne. Sobre a base, coloque os picles com o molho de alho e mostarda.

### SERVIR

Sirva o Smash Burger com batata frita palito.

### MOLHO DE ALHO E MOSTARDA

Misture todos os ingredientes e reserve num biberon.

# Cascas de batata frita

## Ingredientes

0,80€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

### MOLHOS

500 g Hellmann's Maionese  
20 g Knorr Primerba Pesto Vermelho  
200 g Hellmann's Molho Tártaro  
10 g alho desidratado  
3 g açafrão  
20 g pimentos vermelho brunesa

### CASCAS DE BATATA

2,2 kg cascas de batata  
q.b. sal fino  
2 L óleo



## Modo de Preparação

### MOLHOS

Divida **Hellmann's Maionese** em 2 taças mais pequenas. Junte **Knorr Primerba Pesto Vermelho** e misture bem numa das taças. Na outra, junte o alho desidratado, o açafrão e o pimento. Misture e reserve.

### SERVIR

Sirva as cascas de batata juntamente com os molhos à parte.

### CASCAS DE BATATA

Coloque as cascas de batata em água bem fria. Aqueça o óleo a 170°C. Escorra bem as cascas e seque com um pano. Frite bem.

# Salada de tomate com burrata e pesto vermelho

## Ingredientes

3,17€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

500 g tomate coração de boi rodelas  
500 g tomate chucha rodelas  
500 g tomate verde rodelas  
500 g tomate cherry em metades  
10 burratas  
**300 ml Azeite Gallo**  
**50 g Knorr Primerba Pesto vermelho**  
10 fatias de pão centeio  
q.b. sal



## Modo de Preparação

Espalhe as fatias de pão no tabuleiro e regue com azeite. Leve ao forno até ficarem bem tostadas. Dilua o restante azeite com **Knorr Primerba Pesto Vermelho** e reserve. Emprate o tomate e tempere com sal. Coloque a tosta e por cima a burrata. Finalize com o pesto vermelho e manjeriço fresco.

# Ananás às rodelas com gelatina e pannacotta

## Ingredientes

1,06€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

**340 g Carte D'Or Gelatina de Ananás**

0,5 L água

0,5 L leite

0,5 L nata

**260 g Carte DO'r Panna Cotta**

565 g ananás em calda

**q.b. Creme Balsâmico Gallo**

q.b. hortelã



## Modo de Preparação

Abra a lata de ananás e verta o líquido para dentro de um tacho. Acrescente água e deixe levantar fervura. Dilua **Carte D'Or Gelatina de Ananás** e reserve. Ferva o leite e dissolva o preparado **Carte D'Or Panna Cotta**. Acrescente a nata e o preparado da gelatina. Misture bem e reserve. Coloque as rodelas de ananás dentro de molde largo e preencha com o preparado anterior. Leve ao congelador 2 horas para ser mais fácil desenformar.

## SERVIR

Sirva as rodelas de ananás com hortelã e **Creme Balsâmico Gallo**.

# Cheesecake no forno

## Ingredientes

0,79€ custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

500 g queijo creme  
4 gemas  
100 g açúcar em pó  
**50 g Maizena**  
q.b. cacau ou canela em pó



## Modo de Preparação

Misture todos os ingredientes. Divida em taças. Leve ao forno a 175°C até crescer e corar. Decore com zestes de citrinos e juliana fina de manjeriço.



**Sugestões  
do Chef**  
para Pratos do Dia

# Bolinhos de peixe com arroz de tomate

## Ingredientes

1,45€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

### ARROZ DE TOMATE

200 g cebola picada  
200 g chouriço picado  
**400 g Knorr Tomate Cubos**  
1 kg arroz agulha  
**2 L Knorr Caldo de Galinha Preparado**  
50 ml Azeite Gallo

### MAIONESE DE TOMATE

500 g Calvé Maionese  
50 g Knorr Molho de Tomate

### BOLINHOS DE PEIXE

100 g cebola picada  
150 g peixe cozido desfiado  
5 g salsa picada  
50 g pimento vermelho cubos  
4 ovos  
**320 g Knorr Flocos de Batata**  
**1 L Knorr Caldo de Peixe Preparado**  
200 g farinha



## Modo de Preparação

### ARROZ DE TOMATE

Refogue a cebola em azeite juntamente com o chouriço. Junte o tomate e o arroz. Verta **Knorr Caldo de Galinha**, mexa e depois de levantar fervura, tape. Deixe cozinhar em lume brando e reserve.

### MAIONESE DE TOMATE

Misture ambos os ingredientes e reserve no frio.

### BOLINHOS DE PEIXE

Coloque a cebola, o peixe, a salsa e o pimento dentro de uma taça. Acrescente **Knorr Flocos de Batata**. Verta **Knorr Caldo de Peixe** e envolva tudo até a batata hidratar. Junte 1 ovo e retifique os temperos. Forme uns bolinhos e passe em farinha, ovo e mais **Knorr Flocos de Batata**. Frite de seguida.

### SERVIR

Sirva os bolinhos com o arroz de tomate e a maionese de tomate.

# Panado de frango com arroz de cenoura



## Ingredientes

**3,16€** custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

### ARROZ DE CENOURA

200 g cebola picada  
20 g alho picado  
300 g cenoura ralada  
1 kg arroz agulha  
2 L Knorr Caldo de Galinha Preparado  
50 ml Azeite Gallo

### PANADOS DE FRANGO

2,2 kg bifes de frango  
500 g Knorr Panado  
300 ml sumo de limão  
2 L óleo  
400 g Hellmann's Tártaro



## Modo de Preparação

### ARROZ DE TOMATE

Refogue a cebola e o alho em **Azeite Gallo**. Junte a cenoura e o arroz. Adicione **Knorr Caldo de Galinha**, mexa e depois de levantar fervera, tape. Deixe cozinhar em lume brando e reserve.

### SERVIR

Sirva o panado de frango com o arroz de cenoura e **Hellmann's Molho Tártaro**.

### PANADOS DE FRANGO

Marine o frango com o sumo de limão durante 10 minutos. Pane os bifes diretamente no **Knorr Panado** e frite de ambos os lados.

# Salada de batata cozida com molho de iogurte

## Ingredientes

1,22€ custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

1,5 g batata cozida inteira  
500 g pepino em rodela  
10 ovos  
**500 ml Hellmann's Molho de iogurte**  
**50 g Knorr Primerba Manjeriçao**  
**200 ml Azeite Gallo**  
q.b. pickles de cebola



## Modo de Preparação

Corte as batatas em rodela finas e coloque numa taça. Acrescente o pepino e o **Hellmann's Molho de iogurte**. Tempere com sal e pimenta e envolva tudo bem. Dilua o **Azeite Gallo** em **Knorr Primerba Manjeriçao** e reserve. Emprate a salada num aro e por cima coloque um ovo escalfado e pickles de cebola. Finalize com o azeite aromatizado e sirva.



# Crepe com canela e chocolate

## Ingredientes

0,99€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

480 g Carte D'Or Preparado para Crepes  
1 L leite  
300 ml Carte D'Or Topping Chocolate  
q.b. canela em pó



## Modo de Preparação

Dilua **Carte D'Or Preparado para Crepes** no leite até formar uma massa lisa e homogénea. Passe no passador e cozinhe os crepes individuais.

### SERVIR

Sirva com **Carte D'Or Topping Chocolate** e polvilhe com canela em pó.



**Unilever**  
**Food**  
**Solutions**

Visite-nos em **ufs.com**