

# CHEFS

*em ação*

**NO TACHO**



Unilever  
Food  
Solutions



## Bem-vindo a 2025!

Começamos o ano com uma nova brochura, repleta de ideias, sugestões e receitas que inspiram e facilitam a vida dos Chefs nas suas cozinhas.

Nesta primeira edição, o foco vai ser em caldos e pratos de tacho. Aquela comida de conforto que nos aquece nestes dias mais frios, com todos os aromas e sabores que nos reconfortam e fazem sentir em casa.

O conteúdo de formação incidirá sobre aves, dado que são predominantes nas ementas de vários restaurantes, de norte a sul do país.

E como sempre, reunimos várias receitas das mais práticas e simples às mais elaboradas e requintadas, para além de sugestões rentáveis para Pratos do Dia.

Aproveite este início de um Novo Ano para renovar a sua ementa e surpreender os seus clientes com propostas deliciosas e irresistíveis.

Pela nossa parte, continuamos a trabalhar para ajudar o seu negócio a crescer e prosperar.

**Conte connosco, hoje e sempre!**

*Equipa UFS*

# AVES

PARTE IMPORTANTE DAS NOSSAS  
RECEITAS ESTÁ NA CATEGORIA  
DAS AVES

## Frango

Com o peso a variar entre os 750 g e os 1500 g, indicando tempo de vida entre 8 a 16 semanas, os mais jovens são frangos com pouca gordura, indicados para churrasco ou fritura.

Os maiores são indicados para assar, tanto simples como recheados. Destes saem também deliciosos peitos, que com ou sem pele resultam bem em tantas receitas.

O frango é uma carne de fácil digestão e uma das proteínas mais recomendadas em dietas alimentares. A carne de frango tem uma quantidade muito reduzida de gorduras saturadas, controla a saciedade, fortalece o sistema imunológico e é uma fonte de aminoácidos essenciais ao humor, à atenção, à concentração e à qualidade do sono. Além disso é rica em vitaminas, nomeadamente do complexo B, como a B2 e a B12. A carne de frango é também rica em ferro, ajudando a combater problemas de anemia.

O frango de churrasco, tão popular nas churrasqueiras que existem por Portugal inteiro, continua a ser o Top 1 das carnes brancas.

## Galinha

Animal de maior porte (+/-2 Kg), com maior teor de gordura, especialmente utilizado em caldos, sopas ou estufados e guisados. As partes em que se divide a galinha são idênticas às do frango. A sua "carcaça" é muito utilizada para caldos, e também para a tão popular canja de galinha.



## Peru

Entre os 3 e os 8 Kgs, com utilização de partes (idênticas ao frango e à galinha), geralmente é estrela nas mesas de Natal, com ou sem recheio, mas sempre assado. Baixo teor de gordura (peito 2% e coxa 8%) e elevado conteúdo proteico (peito 24% e coxa 21%). Uma porção de carne de peru tem cerca de 36% das necessidades diárias de vitamina B3, um nutriente essencial ao tratamento do colesterol, devido ao seu baixo teor de gordura. Alguns nutrientes da carne de peru podem ter efeitos no sistema nervoso central e são um poderoso antioxidante.

## Pato

Muito embora pertença à categoria das carnes vermelhas, não podíamos deixar de mencionar o Pato. Em partes, peito ("Magret") ou perna, cozido ou assado, todos eles derivam de um animal com cerca de 2 Kg, extremamente gordo. Magret de Pato, Confit de Pato ou o top de vendas, Arroz de Pato, são as receitas mais emblemáticas desta ave.

A carne de pato é uma excelente fonte de vitamina B3, fundamental no metabolismo das gorduras do corpo e ajuda também a controlar os níveis de colesterol. O pato é uma carne rica em proteínas, contribuindo para a formação de anticorpos que ajudam a combater infecções. À semelhança da carne de frango, o pato também é rico em ferro e é ainda rico em selênio, o que permite ativar muitas enzimas no organismo.

## Coelho

Não sendo uma ave, é considerado uma carne branca razão pela qual aparece sempre associado a receitas idênticas às das aves. Atinge um peso aproximado de 2 Kg e a sua pele é geralmente cinzenta.

## Caça

As carnes de caça podem ser divididas em penas (Perdiz, Faisão...) e pelo (Javali, Veado...). Pelas suas características, é nos temperos, geralmente marinadas prolongadas e intensas em sabor, que a diferença é sentida. Com sabores fortes e tempos de confeção demorados, já fazem parte das nossas ementas há muito tempo.



# Novas Receitas

para o seu menu



# Tranche de salmão

com caril de legumes e mexilhão



## INGREDIENTES

### CARIL

300 g chalotas em pedaços  
50 g alho laminado  
50 g gengibre descascado  
30 g malagueta vermelha  
15 g curcuma fresca descascada  
**200 ml Azeite Gallo**  
5 g caril em pó  
3 g sementes de coentros  
3 g erva príncipe  
20 g coentros frescos

### SALMÃO

1,8 kg salmão em tranche  
300 g pimento verde em pedaços  
300 g pimento vermelho em pedaços  
1 kg mexilhão com casca  
**2 l Knorr Caldo de Marisco**  
500 ml leite de coco  
**250 ml Azeite Gallo**  
**80 g Knorr Roux**  
q.b. sal e pimenta

3,79 € | custo indicativo por  
pessoa para 10 pessoas



## MODO DE PREPARAÇÃO

### CARIL

Num sauté, aquecer as sementes de coentros juntamente com o caril. Colocar num processador, juntar os restantes ingredientes e triturar bem até obter uma pasta. Reservar.

### SALMÃO

Temperar o salmão com sal e pimenta. Num tacho, deitar o azeite e corar o peixe do lado da pele até ficar bem tostada e reservar. Na mesma gordura, saltear os pimentos e juntar a pasta de caril. Adicionar **Knorr Caldo de Marisco** e deixar levantar fervura. Por cima

colocar o salmão a acabar de cozinhar. Depois de cozinhado, retirar e cozinhar os mexilhões. Finalizar com o leite de coco e **Knorr Roux**. Deixar ferver 2 minutos.

### SERVIR

Servir com o salmão e mexilhão por cima do caril.

# Caldeirada de bacalhau



## INGREDIENTES

1,8 kg batata em rodelas  
1,8 kg lombos de bacalhau em metades  
**40 g Knorr Caldo de Peixe**  
400 g cebola em meia lua  
250 g pimento verde em rodelas  
250 g pimento vermelho em rodelas  
50 g alho laminado  
**450 g Knorr Tomate Pelado**  
**250 ml Azeite Gallo**  
300 ml vinho branco  
50 g coentros

3,04 € | custo indicativo por  
pessoa para 10 pessoas



## MODO DE PREPARAÇÃO

Num Tacho, aquecer **Azeite Gallo** juntamente com **Knorr Caldo de Peixe**. Adicionar metade da cebola e de seguida as batatas. Por cima, colocar a restante cebola, os pimentos, o alho e **Knorr Tomate Pelado**. No final, acrescentar o bacalhau e os coentros, Refreshar com o vinho branco e tapar. Deixar cozinhar durante 40 minutos em lume branco, abanando o tacho de vez em quando.

## SERVIR

Servir com mais um pouco de coentros frescos no final.

# Peito de frango

com mostarda dijon e verduras



Unilever  
Food  
Solutions

## INGREDIENTES

1,8 kg peito de frango  
**200 g Maille Mostarda Dijon**  
**40 g Knorr Caldo de Galinha**  
**200 ml Azeite Gallo**  
50 g alho picado  
1 l nata culinária  
100 g manteiga  
q.b. salsa picada

1,81 € | custo indicativo por  
pessoa para 10 pessoas

## MODO DE PREPARAÇÃO

Dissolver **Knorr Caldo de Galinha** no **Azeite Gallo**. Marinar os peitos de frango com um pouco de **Maille Mostarda Dijon**. Num tacho, corar os peitos de frango de ambos lados e reservar. Adicionar a manteiga, o alho e juntar **Maille Mostarda Dijon** e as natas. Mexer até dissolver a mostarda. Juntar novamente os peitos de frango para acabarem de cozinhar e a salsa picada a gosto. Depois de cozinhados, trincar e servir sobre o molho.

## SERVIR

Servir com arroz branco e verduras salteadas.



# Perna de pato

estufada com puré trufado e couve roxa



## INGREDIENTES

### COUVE ROXA

1 kg couve roxa juliana  
100 ml Azeite Gallo  
150 g açúcar  
150 ml Vinagre  
Cidra Gallo  
q.b. sal

### PERNA DE PATO

1,9 kg pernas de pato  
300 g cebola picada  
100 g aipo em brunesa  
200 g cenoura em rodela  
50 g alho picado

200 g Knorr Tomate Triturado

100 ml Azeite Gallo

2 l Knorr Caldo de Carne Líquido

400 ml vinho tinto

80 g Knorr Roux

q.b. alecrim

### SERVIR

450 g Knorr Puré de Batata

100 g manteiga em cubos

40 ml Azeite Trufa Gallo

1,5 l água

3,78 € | custo indicativo por  
pessoa para 10 pessoas

## MODO DE PREPARAÇÃO

### COUVE ROXA

Aquecer o azeite num tacho e adicionar a couve com um pouco de sal. Deixar cozinhar um pouco. Polvilhar com o açúcar e verter o vinagre. Misturar tudo. Deixar cozinhar tapado em lume brando mexendo de vez em quando. Reservar.

### PERNA DE PATO

Num tacho, corar as pernas de pato de ambos lados até ficarem bem douradas. Reservar. Adicionar Azeite Gallo e refogar o alho, a cebola, o aipo, a cenoura e o alecrim. Juntar Knorr Tomate Triturado e deixar refogar mais um pouco. Refrescar com o vinho

tinto e deixar reduzir. Verter Knorr Caldo de Carne Líquido e as pernas de pato. Deixar a carne cozinhar lentamente e, depois de cozinhada, retirar do tacho e deixar reduzir o molho. Ligar o molho com Knorr Roux e deixar ferver 2 minutos. Juntar a carne ao molho.

### SERVIR

Aquecer a água e dissolver Knorr Puré de Batata. Juntar a manteiga e envolver bem. Retificar temperos e finalizar com Azeite Trufa Gallo. Servir o pato com o puré trufado e a couve roxa.



# Arroz cremoso de cogumelos



## INGREDIENTES

200 g cebola picada  
20 g alho picado  
1,2 kg mistura de cogumelos em pedaços  
750 g arroz carolino  
**1,5 l Knorr Caldo de Legumes Líquido**  
**200 ml Azeite Gallo**  
**120 g Knorr Profissional Molho de Cogumelos**  
200 g queijo parmesão ralado  
q.b. tomilho fresco

1,31 € | custo indicativo por  
pessoa para 10 pessoas

## MODO DE PREPARAÇÃO

Refogar o alho, a cebola e o tomilho. Juntar os cogumelos e deixar cozinhar um pouco. Verter **Knorr Caldo de Legumes** e colocar o arroz. Envolver tudo e deixar cozinhar lentamente, mexendo de vez em quando. Ainda a ferver, polvilhar o arroz com **Knorr Profissional Molho de Cogumelos**.

## SERVIR

Finalizar com o queijo parmesão e servir ainda cremoso.



# Beringela recheada



Unilever  
Food  
Solutions

## INGREDIENTES

### RECHEIO

**600 g TVB "Carne" Picada**

800 g feijão vermelho cozido

200 g cebola picada

300 g cenoura em brunesa

**125 g Knorr Molho de Tomate Desidratado**

300 ml vinho branco

250 ml Azeite Gallo

q.b. cominhos

### BERINGELA

1,8 kg beringela fatiada

**300 ml Azeite Gallo**

q.b. alecrim fresco

q.b. sal e pimenta

400 g queijo ralado

2,69€ | custo indicativo por  
pessoa para 10 pessoas



## MODO DE PREPARAÇÃO

### RECHEIO

Refogar a cebola em **Azeite Gallo**. Refrescar com vinho branco e deixar reduzir. Juntar o feijão e temperar com cominhos a gosto. Adicionar 1 l de água misturada com **Knorr Molho de Tomate**. Depois de levantar fervura, acrescentar **TVB "Carne" Picada** e deixar cozinhar lentamente durante 30 minutos. Reservar.

### BERINGELA

Disponer a beringela em tabuleiros. Temperar com um fio de **Azeite Gallo**, sal, pimenta e folhas de alecrim. Levar ao forno 25 minutos a 180 °C. Depois de

cozinhada, deixar arrefecer. Ainda no tabuleiro, empratar a beringela intercalando com o recheio e finalizar com queijo ralado. Antes de servir levar ao forno a gratinar.

# Morango em 3 texturas



## INGREDIENTES

### MOUSSE

**230 g Carte D'Or Mousse de Morango**

400 ml leite

**50 g Carte D'Or Gelatina de Morango**

100 ml água

### MORANGOS MACERADOS

1 kg morangos laminados

150 ml vinho do porto

**200 ml Carte D'Or Topping de Morango**

q.b. hortelã

### ANTES DE SERVIR

300 g granola

**200 ml Carte D'Or Topping de Morango**

1,36€ | custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

## MODO DE PREPARAÇÃO

### MOUSSE

Juntar o conteúdo de uma saqueta ao leite frio. Bater com a batedeira elétrica, durante 2 minutos na velocidade lenta e depois mais 5 minutos na velocidade máxima. Diluir **Carte D'Or Gelatina de Morango** em água quente e envolver na mousse. Colocar a mousse num saco pasteleiro e levar ao frio para arrefecer.

### MORANGOS MACERADOS

Colocar os morangos e deitar o vinho do porto juntamente com **Carte D'Or Topping de Morango**. Envolver e deixar macerar. Reservar no frio.

### ANTES DE SERVIR

Distribuir 10 aros de metal num tabuleiro. Numa taça, misturar a granola com **Carte D'Or Topping de Morango**. Dividir pelos aros de modo a criar uma base e, de seguida, dividir a mousse por cima da granola. Levar ao frio.

### SERVIR

Colocar os morangos por cima da sobremesa e decorar a gosto com pimenta rosa.



# Tarte de coco e requeijão



Unilever  
Food  
Solutions

## INGREDIENTES

230 g massa quebrada  
**225 g Carte D'Or Mousse de Coco**  
0,5 l leite  
5 folhas de gelatina  
4 gemas de ovo  
170 g requeijão  
**250 ml Carte D'Or Topping Toffe**

0,88€ | custo indicativo por  
pessoa para 10 pessoas

## MODO DE PREPARAÇÃO

Estender a massa numa forma redonda e picar com um garfo. Forrar com papel alumínio e por cima deitar feijões secos. Levar ao forno durante 15 minutos a 180 °C. Demolhar as folhas de gelatina em água fria. Numa batedeira, bater **Carte D'Or Mousse de Coco** com o leite durante 5 minutos na velocidade máxima. Juntar as gemas de ovo, o requeijão e a gelatina previamente derretida. Deixar bater mais 2 minutos até todos os ingredientes ficarem bem misturados. Depois de arrefecida a massa, retirar os feijões e o papel alumínio. Verter o preparado da mousse e reservar no frio pelo menos 3 horas.

## SERVIR

Colocar mais requeijão por cima e **Carte D'Or Topping Toffe**.



**Hoje  
temos...**

**PARA PRATOS DO DIA**



# Sopa de peixe



## INGREDIENTES

1,5 kg Red fish congelado  
200 g cebola paisana  
200 g pimento vermelho paisana  
20 g alho laminado  
**40 g Knorr Caldo de Peixe**  
**90 g Knorr Flocos de Batata**  
25 g coentros frescos  
q.b. croutons de pão

1,19 € | custo indicativo por  
pessoa para 10 pessoas

## MODO DE PREPARAÇÃO

Num tacho, colocar 2 l de água, o peixe, a cebola, o pimento, o alho e **Knorr Caldo de Peixe**. Deixar cozinhar até o peixe cozer. Retirar o peixe e deixar arrefecer. Juntar **Knorr Flocos de Batata** e triturar tudo, por fim, retificar temperos. Retirar peles e espinhas do peixe e guarnecer a sopa com o mesmo e com os coentros picados.

## SERVIR

Servir com croutons de pão.



# Rancho vegetariano



## INGREDIENTES

**600 g TVB Pedacos de "Frango"**  
1 kg couve coração em pedaços  
300 g cebola picada  
50 g alho picado  
300 g cenoura em rodela  
**300 g Knorr Tomate Triturado**  
**40 g Knorr Caldo de Legumes**  
600 g massa penne  
**300 ml Azeite Gallo**  
300 ml vinho branco  
q.b. folhas de louro

1,86 € | custo indicativo por  
pessoa para 10 pessoas



## MODO DE PREPARAÇÃO

Refogar o alho, a cebola e o louro em **Azeite Gallo** num tacho. Juntar **Knorr Tomate Triturado**, a cenoura e **Knorr Caldo de Legumes**. Refrescar com o vinho branco. Deitar 2 l de água quente e deixar levantar ferver, de seguida, adicionar **TVB Pedacos de "Frango"**, a massa e a couve. Deixar cozinhar tudo mexendo de vez em quando e retificar temperos. Caso seja necessário, acrescentar mais um pouco de caldo.

## SERVIR

Colocar salsa picada por cima.

# Rolinhos de peru

com alho francês e cogumelos



 Unilever  
Food  
Solutions

## INGREDIENTES

2,2 kg bifes de peru  
1 kg alho francês  
600 g cogumelos paris em quartos  
400 g cebola juliana  
50 g alho laminado  
**40 g Knorr Caldo de Galinha Pasta**  
**300 ml Azeite Gallo**  
200 ml vinho branco  
**100 g Knorr Molho Assado**

2,94 € | custo indicativo por  
pessoa para 10 pessoas



## MODO DE PREPARAÇÃO

Disponer os bifes de peru na bancada. No meio, colocar um pouco de alho francês em juliana. Enrolar os bifes e fechar com a ajuda de um palito. Diluir **Knorr Caldo de Galinha** no **Azeite Gallo** e barrar sobre os rolinhos. Num tacho, corar os rolinhos de ambos os lados e reservar. Refogar o alho, a cebola e o restante alho francês em rodelas. Refrescar com o vinho branco e deixar reduzir. Por cima, colocar os rolinhos e os cogumelos e deitar **Knorr Molho Assado** diluído em 2 l de água fria. Mexer e deixar cozinhar tapado em lume brando até a carne cozinhar.

## SERVIR

Acompanhar com batata assada em cubos.

# Tiramisú de canela



## INGREDIENTES

**125 g Carte D'Or Preparado para Tiramisú**

0,5 l Nata culinária

400 ml café

400 g bolachas de canela

q.b. chocolate em pó

q.b. canela em pó

0,57 € | custo indicativo por  
pessoa para 10 pessoas

## MODO DE PREPARAÇÃO

Triturar as bolachas de canela e dividir pelas taças, de seguida, deitar o café por cima. Dissolver **Carte D'Or Preparado para Tiramisú** na nata fria. Bater durante 2 minutos a baixa velocidade. Verter o creme sobre a bolacha de canela e reservar no frio 2 horas. Antes de servir polvilhar com chocolate e canela em pó.





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

Visite-nos em **ufs.com**