

O Chef sugere

PRATOS

REFRESCANTES



Unilever
Food
Solutions

Abra as portas ao verão!

Deixe o sol entrar na sua cozinha com todos os sabores e aromas da estação. É tempo de pratos que captam a essência dos dias quentes, com receitas leves, frescas, vibrantes e cheias de sabor.

Nesta 3ª edição de "O Chef Sugere", damos destaque a pratos leves, refrescantes e irresistivelmente coloridos, criados para conquistar o cliente na primeira garfada. Sem esquecer sugestões práticas e rentáveis, que são ideais para dar uma nova energia ao seu menu de "Pratos do Dia".

Ao nível do conteúdo de formação, o tema desta edição são os aromáticos, os elementos base que constroem frescura, aroma e leveza em diferentes receitas. Versáteis por natureza, os aromáticos adaptam-se a preparações mais leves, criativas e surpreendentes, mantendo o valor nutritivo e a capacidade de acompanhar qualquer prato.

Deixe-se envolver pelas criações dos nossos Chefs, refresque a sua ementa e surpreenda os seus clientes com propostas que sabem a verão: leves, deliciosas e memoráveis.

Estamos consigo, todos os dias, para inspirar, apoiar e ajudar o seu negócio a crescer e prosperar.

Conte sempre connosco!

Equipa UFS





Aromáticos

Tal como o verão desperta os sentidos, também os aromáticos dão vida às receitas. São a base invisível que transforma um prato simples numa experiência cheia de sabor.

Quando suados, salteados ou ligeiramente tostados, libertam óleos essenciais e criam profundidade e um perfil aromático equilibrado, sendo perfeitos para a cozinha de verão.

Cebola, alho, cenoura, aipo, alho-francês, ervas frescas e especiarias são alguns dos protagonistas que, em contacto com o calor, revelam todo o seu potencial, trazendo equilíbrio e personalidade a cada prato.

Porque são essenciais:

- Dão profundidade aromática aos pratos, mesmo os mais leves.
- Funcionam como base universal de múltiplas cozinhas.
- Contribuem para obter notas verdes e aromáticas e perfis equilibrados: doçura, frescura, acidez.

Principais tipos de aromáticos

AROMÁTICOS VEGETAIS

Cebola, cenoura, aipo, alho-francês, pimentos e chalota: ingredientes que dão corpo e perfil aromático ao prato.

ERVAS AROMÁTICAS

Tomilho, louro, salsa e alecrim trazem frescura e perfume e podem ser usadas frescas ou em bouquet.

ESPECIARIAS

Pimenta preta, cravinho, canela, sementes de funcho ou gengibre acrescentam profundidade, calor aromático ou frescura perfumada.



Os clássicos aromáticos

MIREPOIX

Mistura de legumes aromáticos cortados de forma irregular, perfeita para enriquecer caldos, molhos e outras confeções. O seu papel é essencial, ainda que não apareça no prato final.

BOUQUET GARNI

Ervas frescas atadas que libertam aroma de forma delicada durante a confeção. Adaptável aos sabores e ingredientes da estação.

CEBOLA CRAVEJADA

Cebola com cravinho, ideal para dar profundidade a sopas, caldos e fundos.

CEBOLA QUEIMADA

Levemente queimada para trazer notas tostadas e escurecer as preparações.

SACHET (OU "BONECA")

Seleção de ervas e especiarias envolvidas num pedaço de tecido (étamine), que infusionam sabor de forma subtil e equilibrada.

Os melhores
pratos de verão
leves, frescos e cheios de sabor



Sopa fria de Tomate com manjericão

Ingredientes

0,62€ custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

SOPA FRIA DE TOMATE

150 g Knorr Creme de Tomate

150 g pepino

100 g pimento vermelho

100 ml vinagre

GUARNIÇÃO

300 g croutons de pão

100 g pimento verde micro brunesa

100 g pepino micro brunesa

100 g tomate micro brunesa

200 ml Azeite Gallo

20 g Knorr Primerba Manjericão



Modo de Preparação

SOPA FRIA DE TOMATE

Dilua **Knorr Creme de Tomate** em 2 L de água fria. Leve à ebulição e deixe ferver 3 minutos, mexendo de vez em quando. Deixe arrefecer um pouco. Coloque num liquidificador, juntamente com o pepino, o pimento, o vinagre e algumas pedras de gelo. Triture tudo bem, retifique os temperos e passe pelo chinês. Reserve no frio.

GUARNIÇÃO

Dilua **Knorr Primerba Manjericão** no azeite. Misture os legumes e tempere com o azeite aromatizado.

SERVIR

Sirva a sopa fria guarnecida com os legumes, os croutons e o azeite aromatizado.

Legumes assados no forno e molho bearnês

Ingredientes

2,20€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

500 g mini pimentos tricolor
500 g tomate cherry
400 g couve flor
500 g espargos verdes
300 g beterraba
600 g grão cozido
0,7 l Knorr Molho Bearnês
200 ml Azeite Gallo
10 g Knorr Primerba Alho
q.b. sal e pimenta
3 g pimentão fumado



Modo de Preparação

Corte os legumes em pedaços pequenos e disponha num tabuleiro juntamente com o grão. Tempere com sal e pimenta. Adicione **Knorr Primerba Alho** diluído em azeite. Polvilhe com o pimentão fumado. Leve ao forno 40 minutos a 180°C. Aqueça **Knorr Molho Bearnês** e sirva juntamente com os legumes assados.

Camarão com molho holandês e arroz de lima e coentros

Ingredientes

5,75€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

ARROZ DE LIMA E COENTROS

700 g arroz carolino

100 ml Azeite Gallo

10 g Knorr Primerba Alho

50 g cebola picada

10 g coentros frescos

100 g lima

10 g Knorr Caldo de Peixe

CAMARÃO

2,2 kg camarão 10/20

100 ml Azeite Gallo

500 ml Knorr Molho Holandês

q.b. sal



Modo de Preparação

ARROZ DE LIMA E COENTROS

Refogue a cebola com **Knorr Primerba Alho** em **Azeite Gallo** quente. Junte o arroz e deixe vitrificar. Adicione 1,5 L de água e **Knorr Caldo de Peixe**. Mexa e deixe cozinhar lentamente, mexendo de vez em quando. Retifique temperos. Finalize com os coentros picados, raspa e sumo de lima e a manteiga. Sirva de imediato.

CAMARÃO

Abra os camarões ao meio e tempere com sal e azeite. Leve ao forno a cozinhar 20 minutos a 180 °C. Aqueça **Knorr Molho Holandês** e coloque numa taça.

SERVIR

Sirva os camarões com o molho holandês e o arroz cremoso de lima e coentros.

Filete de dourada

com escama de batata e molho de marisco



Ingredientes

6,84€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

MOLHO DE MARISCO

0,5 kg cascas de camarão
100 g cebola paisana
100 g cenoura rodela
100 g polpa de tomate
50 g aipo cubos
100 ml Azeite Gallo
65 g Knorr Creme de Marisco
100 ml aguardente
100 g manteiga

FILETE DE PEIXE

2,5 kg filetes de dourada
1 kg batata para fritar
1 kg bimis
50 g Maizena
150 ml Azeite Gallo
q.b. sal e pimenta



Modo de Preparação

MOLHO DE MARISCO

Numa panela, aqueça o **Azeite Gallo** e refogue a cebola juntamente com a cenoura e o aipo. Depois de bem refogados, junte a polpa de tomate e as cascas de camarão. Esmague com a colher e flambee com a aguardente. Polvilhe com **Knorr Creme de Marisco**. Acrescente 2 L de água e deixe cozinhar tudo durante 45 minutos. Triture tudo e passe pelo chinês. Deixe reduzir um terço e ligue com a manteiga. Reserve.

FILETE DE PEIXE

Retire a pele aos filetes. Descasque as batatas e fatie na mandolina. Depois de fatiadas, corte com

um cortador de massas redondo pequeno. Numa folha vegetal, tempere o filete com sal e pimenta e deixe o lado da pele para cima. Agarre na batata cortada em redondo pequeno e comece a formar as “escamas” do peixe, tapando todo o peixe. Polvilhe com **Maizena** e leve ao frio 20 minutos. Num sauté anti-aderente, aqueça o azeite e frite o peixe do lado da batata, se possível com um peso por cima, de modo a que as “escamas” de batatas frite e fiquem douradas. Vire o peixe e deixe cozinhar mais um pouco.

SERVIR

Sirva com o molho por baixo e os bimis salteados.

Espetada de novilho com salada de cuscuz e agrião

Ingredientes

3,65€ custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

SALADA DE CUSCUZ

800 g cuscuz
100 g pimento verde cubos
100 g pimento amarelo cubos
200 g tomate chucha cubos
200 g agrião baby
20 g Knorr Caldo de Legumes
300 ml Hellmann's Molho Vinagrete

ESPETADA

1,8 kg vazia de novilho em cubos
400 g cebola em quartos
300 g pimentos em pedaços

MOLHO CHIMICHURRI

400 ml Azeite Gallo
100 g cebola picada
50 g pimento verde brunesa
50 g pimento vermelho brunesa
10 g Knorr Primerba Pesto Vermelho
5 g salsa picada
100 ml vinagre



Modo de Preparação

SALADA DE CUSCUZ

Dilua **Knorr Caldo de Legumes** em 1 L de água fervente e reserve. Num tabuleiro, coloque o cuscuz e deite por cima o caldo. Tapar e deixe hidratar. Depois de hidratado, misture com os vegetais. Sirva misturado com os agriões e temperado com **Hellmann's Molho Vinagrete**.

ESPETADA

Faça a espetada alternando a carne com a cebola e os pimentos. Tempere com sal e pimenta. Grelhe.

SERVIR

Sirva a espetada com o molho chimichurri por cima e a salada de cuscuz.

MOLHO CHIMICHURRI

Misture todos os ingredientes. Tempere com sal e pimenta. Reserve.

Supremo de frango grelhado com molho de pimenta verde

Ingredientes

4,19€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

MOLHO DE PIMENTA

100 g pimenta verde conserva
10 g Knorr Primerba Alho
100 ml azeite
100 ml aguardente
1 l Knorr Demi Glace
250 ml nata culinária
100 g manteiga em cubos

SUPREMO DE FRANGO

2,2 kg supremos de frango
1,5 kg batata rendilhada
1,2 kg grelos cozidos
2 l óleo
10 g Knorr Primerba Alho
100 ml Azeite Gallo
q.b. sal e pimenta



Modo de Preparação

MOLHO DE PIMENTA

Abra e escorra a água das pimentas. Aqueça **Azeite Gallo** num sauté juntamente com **Knorr Primerba Alho**. Junte as pimentas e deixe fritar um pouco. Flambee com a aguardente e deixe reduzir. Adicione **Knorr Demi Glace** e a nata. Deixe ferver. Finalize com a manteiga.

SERVIR

Sirva o supremo com as batatas, os grelos e o molho de pimenta verde.

OBSERVAÇÃO

Supremo de frango é o peito com a ponta de asa agarrada e a pele.

SUPREMO DE FRANGO

Tempere os supremos com sal e pimenta. Marque a pele no grelhador em quadrilhage. Leve ao forno 20 minutos a 180°C. Frite as batatas e reserve. Salteie os grelos em azeite e **Knorr Primerba Alho**.

Avelã ao quadrado

Ingredientes

BOLO DE AVELÃ
600 g **Carte D'Or Base Mousse de Avelã**
10 ovos
150 g farinha
5 g fermento em pó

GANACHE DE AVELÃ
300 g **Carte D'Or Base Mousse Avelã**
300 ml natas para sobremesa

Modo de Preparação

BOLO DE AVELÃ
Pré-aqueça o forno a 180°C. Coloque **Carte D'Or Base Mousse Avelã** num recipiente fundo e bata com a batadeira eléctrica (varas de claras) até ficar bem cremoso. Acrescente 8 gemas mexendo bem com a colher. Bata 8 claras em castelo e envolva suavemente no creme. Divida a mousse em 2 tigelas e reserve uma no frio. Polvilhe a farinha juntamente com o fermento na restante mousse e volte a envolver bem. Leve ao forno durante 35 minutos e reserve.

1,13€ custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

SERVIR
200 g miolo de avelã
200 g açúcar



GANACHE DE AVELÃ
Dilua a base de mousse na nata até obter um creme mais denso e saboroso. Reserve.

SERVIR
Salteie as avelãs num sauté sem gordura. Depois de torrarem, polvilhe com o açúcar até caramelizarem. Corte o bolo em quadrados e sirva com a mousse, a ganache e as avelãs caramelizadas.



Trio com chocolate, pistácio e avelã

Ingredientes

2,31€ custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

MOUSSE DE PISTÁCIO

500 g Carte D'Or Base Mousse Pistácio
8 ovos

FINALIZAR

10 un. Caterline Crepes com Chocolate
100 g miolo de pistácio
200 ml Carte D'Or Topping Pistacchio



Modo de Preparação

MOUSSE DE PISTÁCIO

Coloque **Carte D'Or Base Mousse Pistácio** num recipiente fundo e bata com a batadeira elétrica (varas de claras) até ficar bem cremoso. Acrescente 8 gemas mexendo bem com a colher. Bata 8 claras em castelo e envolva suavemente no creme. Reserve no frio.

FINALIZAR

Pré-aqueça o forno a 160°C. Coloque os crepes ainda congelados num tabuleiro. Deixe cozinhar durante 10 minutos.

SERVIR

Sirva o prato riscado com **Carte D'Or Topping Pistacchio**, o crepe, a mousse e por cima os pistácios.



**Sugestões
do Chef**
para Pratos do Dia

Bruschetta com abacate, tomate e pesto vermelho

Ingredientes

1,10€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

10 fatias de pão tipo alentejano
1,2 kg abacate fatiado
1 kg tomate para salada em rodelas
0,5 l Azeite Gallo
80 g Knorr Primerba Pesto Vermelho
100 g azeitonas pretas descaroadas
250 g salada verde
300 ml Hellmann's Molho logurte



Modo de Preparação

Dilua **Knorr Pesto Vermelho** em **Azeite Gallo**. Torre as fatias de pão e de seguida pincele com o preparado anterior. Disponha o abacate e o tomate, sobre a bruschetta. Decore com a cebola roxa e as azeitonas. Finalize com o molho pesto anterior.

SERVIR

Sirva com uma salada verde temperada com **Hellmann's Molho de logurte**.

Perca grelhada com molho manteiga, e legumes salteados

Ingredientes

3,10€ Custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

MOLHO MANTEIGA

1 l vinho branco
15 g **Knorr Primerba Alho**
100 g **Maizena Express Fix**
150 g manteiga
q.b. salsa picada

PERCA GRELHADA

2,2 kg perca em posta
1,2 kg batata em rodela
300 g ervilhas congeladas
500 g cenouras baby congeladas
100 g cebola roxa fatiada



Modo de Preparação

MOLHO MANTEIGA

Coloque num tacho o vinho e **Knorr Primerba Alho**. Deixe ferver até o álcool evaporar. Espesse com a **Maizena Express Fix** e mexa com umas varas. Finalize com a manteiga e a salsa. Retifique os temperos.

PERCA GRELHADA

Aqueça o azeite num sauté e salteie as rodela de batata juntamente com a cebola. Quando começarem a ficar cozinhadas, junte os legumes e tempere com sal e pimenta. Tape e deixe cozinhar em lume brando. Grelhe o peixe.

SERVIR

Sirva com os legumes salteados e o molho de manteiga por cima.



Wrap de frango com mostarda e mel



Ingredientes

1,39€ custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

1,3 kg bifes de frango grelhados
10 un. wraps
300 g mistura de salada
300 g tomate chucha meia lua
150 g arandos
400 ml Hellmann's Molho Mostarda e Mel



Modo de Preparação

Barre o wrap com **Hellmann's Molho Mostarda e Mel**. No centro, coloque a mistura de alface, tomate e os arandos. Por cima o frango cortado em tiras. Enrole e sirva com mais **Hellmann's Molho Mostarda e Mel**.

Profiteroles e Pistácios

Ingredientes

1,03€ custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

500 g UFS Profiteroles
300 ml Carte D'Or Topping Pistacchio
q.b. açúcar em pó



Modo de Preparação

Suje a taça com **Carte D'Or Topping Pistacchio**.
Coloque 3 profiteroles e polvilhe com açúcar em pó.



Unilever
Food
Solutions

Visite-nos em **ufs.com**