

Sabores Asiáticos

Os melhores ingredientes, receitas e dicas
para preparar novos sabores



Viajar, criar, ousar, experimentar e descobrir são os termos que queremos que designem a nossa entrada no maravilhoso mundo das diferentes cozinhas asiáticas.

Através desta nossa abordagem aos Sabores Asiáticos, trazemos para as cozinhas dos chefs portugueses a possibilidade infinita de novos sabores e novas formas de usar os ingredientes de sempre!

O nosso compromisso de encontrar soluções práticas, criativas e verdadeiramente apreciadas pelos clientes mais exigentes, está presente nesta nossa publicação, onde a facilidade de preparação só é superada pela surpresa da degustação.

A ousadia dos chefs não tem limite, os tempos e as exigências dos clientes são outros e a nossa abertura ao mundo dos sabores deve acontecer já!

Não se sinta limitado por estas receitas, descubra mais em ufs.com.

Carlos Madeira

Carlos Madeira
e a Equipa de Chefs Unilever Food Solutions





OS ESSENCIAIS

Com Knorr, os segredos dos sabores e receitas asiáticas estão agora ao alcance dos chefs Portugueses.

A Knorr é a marca mais recomendada por chefs asiáticos* e apresenta produtos de alta qualidade com receitas autênticas, e ideias quer para uma cozinha asiática pura ou para interpretações criativas da cozinha ocidental.

Knorr traz-lhe autênticos ingredientes do sudeste asiático, prontos para preparar receitas excecionais. Doseie e elabore de acordo com o seu gosto, técnica, ou tipo de confeção.



* Fonte: TNS Win in Top World Cuisine, DACH 2015. Base N°200



UM INGREDIENTE, MUITAS APLICAÇÕES

KNORR CARIL VERMELHO

Autêntica pasta de caril vermelho tailandês, feita com ervas e especiarias frescas, que combina a intensidade do **picante com sabores frescos e cítricos**. É a solução perfeita para preparar pratos tailandeses fácil e rapidamente, ou adicionar um toque picante às suas preparações.

A sua textura é pastosa, ideal para aplicar de forma prática e intuitiva.

Ideal para pratos de carne, peixe e vegetais, assim como para elaborar molhos.

Principais ingredientes:

Erva-príncipe, alho, chalota, galanga (gingibre do Laos), malagueta vermelha, raspa de combava (lima kaffir), coentros.

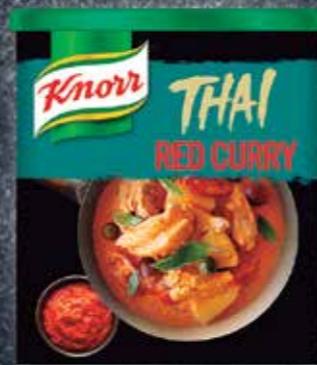
Uma combinação de picante e frescura, cuja intensidade pode ser ajustada ao fritar a pasta numa pequena quantidade de óleo por alguns minutos. A intensidade diminui sem perder o sabor.

Pasteurizado. Validade de 24 meses.

Mantém-se fresco durante 5 dias depois de aberto se fechado e refrigerado.*

Pode ser congelado para uso posterior em congelador de quatro estrelas (****), com temperatura entre -18° e -24°C.*

*consulte as instruções de conservação na embalagem.



SOPAS, GUISADOS E CARIL

Misture Knorr Caril Vermelho em diversas preparações líquidas um pouco antes de terminar a cozedura dos ingredientes. Coloque uma quantidade a gosto. Deste modo, adicionará um sabor picante mas muito fresco.



MARINADAS

Misture Knorr Caril Vermelho a frio com bases como maionese, queijo creme, molho de tomate ou iogurte. Ao adicionar um pouco de azeite, é ideal para snacks, sanduíches e dippings.



MOLHOS FRIOS E DIPPING

Barre Knorr Caril Vermelho em carne ou peixe antes de levar ao forno para potenciar o seu sabor. Aproveite os sucos soltos no tabuleiro de forno para preparar um molho com um toque caramelizado.



SALTEADOS DE ARROZ, VEGETAIS E NOODLES

Misture Knorr Caril Vermelho no refogado ou óleo no início da preparação. Também pode incorporá-lo como molho. Os restantes elementos da receita irão ganhar o seu sabor intenso, que se mantém em cozeduras curtas.



UM INGREDIENTE, MUITAS APLICAÇÕES

KNORR SWEET CHILLI

É uma **versão do molho Nam Chin**, muito popular na Tailândia e Malásia. É composto principalmente por malaguetas vermelhas, vinagre de arroz, alho e açúcar. Está **pronto a usar** e é perfeito para dipping.

É um **molho líquido, doce e um pouco picante**, com uma **textura suave e caramelizada**, fácil de apreciar.

É ideal para utilizar diretamente como molho para fritos (rolos primavera, chamuças, tempuras, etc.) Por ser tão **versátil**, também pode utilizá-lo em salteados tipo wok, ou para adicionar complexidade a outros molhos, frios ou quentes.

Principais ingredientes: açúcar, malaguetas vermelhas, vinagre de vinho, alho, pimentos.

Validade de 12 meses, antes e depois de aberto, quando refrigerado.



SALTEADOS E WOKS

Adicione Knorr Sweet Chili nos primeiros passos de qualquer salteado ou wok. Este molho suporta temperaturas elevadas sem queimar, mantendo o seu sabor equilibrado.



MOLHOS CAMELIZADOS

É perfeito para acompanhar snacks fritos. Aplique-o também em temperos e molhos e consiga novos contrastes e sabores em qualquer salada.



MOLHOS FRIOS E DIPPING

Com o seu sabor adocicado e brilho, dará um toque inesperado a molhos quentes ou refogados. Controle a quantidade tendo em conta o grau de doçura geralmente apreciado em Portugal.



LACAR

Por ter açúcar, pode usá-lo em assados e grelhados para conferir um brilho caramelizado ao resultado final. Poderá combinar o seu toque simultaneamente doce e picante especialmente bem com carne de porco ou frango.



KNORR LEITE DE CÔCO DESIDRATADO

É um **preparado desidratado para leite de côco**. Em cada quilo de Knorr Leite de Côco desidratado foi usada a polpa fresca de cerca de 20 côcos das Filipinas, o que lhe confere um **sabor autêntico**. Na cozinha oriental é usado em tudo – **ameniza o sabor de especiarias picantes e engrossa molhos**, dando-lhes uma consistência cremosa. Tem **inúmeras aplicações**, tanto doces como salgadas.

A sua fácil dissolução permite a dosagem e textura conforme a aplicação. Um quilo de Knorr Leite de Côco desidratado rende até 6,6 litros de leite de côco. Numa dissolução inferior, permite também obter até 4 litros de creme de côco.

Pode ser usado tanto em preparações salgadas como doces, tais como: sopas, molhos, caril, pratos de peixe, bolos e sobremesas, e até bebidas.

Principais ingredientes: é composto por 90% de leite de côco desidratado e maltodextrina e proteínas de leite.

Validade de 12 meses em local seco e fresco,

afastado a luz solar.

Após a abertura, conservar em embalagem bem fechada. Mantém-se fresco durante 30 dias.



UM INGREDIENTE, MUITAS APLICAÇÕES



PRATOS ASIÁTICOS

É tipicamente usado em caril de peixe, marisco ou carne e sopas, para conferir textura, sabor, e regular a intensidade de elementos picantes.



SOBREMESAS

É extremamente versátil na preparação de pudins, leite creme, bolos, gelatinas, semi-frios, e tapioca. É uma alternativa ao leite de vaca que acrescenta sabor às suas sobremesas.



MOLHOS

Ideal para todo o tipo de molhos. Espessa ao longo da fervura, o que permite controlar a textura do molho. É um exemplo de uma alternativa às natas.



BEBIDAS

Pode ser usado na preparação de bebidas com ou sem álcool. Desde clássicos cocktails a diversos smoothies.



2 FORMAS DE SURPREENDER OS SEUS CLIENTES

RECEITAS 100% ASIÁTICAS

Junte-se à tendência e acrescente ao seu menu novos pratos que vão apelar aos sentidos dos seus clientes.

Deixamos-lhe diferentes receitas de preparações típicas asiáticas, com todos os ingredientes de que necessita para elaborá-las. Ajudamo-lo também a conhecer os utensílios e técnicas mais usados, para que descubra como é fácil conseguir o resultado original.

RECEITAS TRADICIONAIS COM UM TOQUE ASIÁTICO

Tire ainda mais partido da tendência que é a cozinha asiática, combinando os seus ingredientes com os pratos ocidentais. As suas texturas e sabores complementam-se muito bem, permitindo resultados inesperados mas muito apetecíveis.

Deixamos-lhe diferentes receitas que utilizam apenas os melhores ingredientes da sua cozinha e a autenticidade asiática da nova gama Knorr.



RECEITAS 100% ASIÁTICAS

PASSO A PASSO

Começamos pelos utensílios mais usados nas cozinhas asiáticas, bem como os ingredientes mais utilizados na sua gastronomia, e as técnicas de preparação a que mais recorrem.

De seguida, resumimos as 5 regras básicas a seguir na cozinha asiática.

Por fim, terminamos com receitas inspiradoras das preparações mais típicas do oriente.



SOPAS



ARROZES
FRITOS



SALTEADOS



SALADAS



NOODLES
FRITOS



MARINADAS



CARIL

UTENSÍLIOS

O WOK É ESSENCIAL

É o utensílio imprescindível dos chefs asiáticos, pois permite fritar, estufar e cozinhar a vapor. São utilizados principalmente para saltear, pois preservam os sucos dos principais ingredientes e permitem que os vegetais mantenham as suas propriedades.

MISE-EN-PLACE

Também na cozinha asiática existe a mise-en-place. Um dos pontos fortes desta cozinha é a sua rapidez, algo que é conseguido graças a um local de trabalho e ingredientes preparados com antecedência.

1. WOK PARA FOGÃO DE INDUÇÃO



1.1. WOK PARA FOGÃO TRADICIONAL



1.2. ADAPTADOR PARA FOGÃO DE INDUÇÃO



EQUIPAMENTO ESPECIAL

Os ingredientes básicos utilizados nas receitas asiáticas são muito económicos pois a maioria são congelados (carne e peixe) e da época (vegetais). Assim, são mais rentáveis e atrativos para os chefs. Estes ingredientes preparam-se com equipamento típico da sua região, equivalente aos nossos utensílios de cozinha:

1. WOK

Frigideira tradicional feita de aço com base profunda. O wok é uma parte indispensável da culinária asiática, usado para preparar sopas e pratos quentes. Os ingredientes fritam a uma temperatura muito alta rapidamente, pelo que devem mexer-se constantemente.

2. CONCHAS DE MEDIR

São usadas para medir molhos e caldos. Para molhos, são de cerca de 30ml, e para caldos, cerca de 100ml. Também são usadas para mexer os ingredientes no wok. Evitam que se peguem ao fundo devido ao calor extremo.

3. CUTELO

Esta faca especial permite cortar os ingredientes muito finos e de forma muito rápida, com maior precisão.

4. ESCOVA DE BAMBÚ

Permite ao chef limpar o wok rápida e conscienciosamente, sem danificar a sua superfície.

2. CONCHA DE MEDIR



3. CUTELO



4. ESCOVA DE BAMBÚ



OS SEUS INGREDIENTES MAIS UTILIZADOS

Os básicos



Pimenta de olho de pássaro tailandês



Pimentão de dedo tailandês



Alho tailandês



Galanga



Líma Kaffir



Chalota



Folhas de líma



Erva limão



Cebolinho chinês



Coentro chinês



Manjericão



Manjericão sagrado tailandês

Os extra



Sementes de coentro



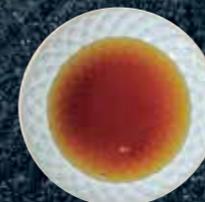
Semente de cominho



Côco tailandês



Camarão seco



Molho de peixe



Açafrão



Gengibre



Folha de Pandana



Tamarindo



Raiz dos dentes

TÉCNICAS



Pré-cozedura

Algumas carnes e vegetais precisam de ser parcialmente cozinhados antes da confeção principal. Isto ajuda a manter os seus melhores sabores e textura e confere-lhes uma cor mais fresca.

#1

FERVER: Cozinhar os legumes em água a ferver antes de cozinhá-los com os outros ingredientes.

#2

FERVER EM LUME BRANDO: Cozinhar a carne em lume brando durante alguns minutos, até à ebulição.

#3

ESCALDAR: Submergir os vegetais em água a ferver, retirando-os assim que a água volte à fervura. Melhora a sua cor e textura.

#4

FERVER RAPIDAMENTE: Colocar a carne em água ainda fria e retirar assim que ferver. Ajuda na separação da carne do osso e elimina o odor do sangue.

#5

PANAR: Marinar as carnes e vegetais e mergulhá-los em polme para fritos. Isto permite selar os sucos dos ingredientes, evitando que se desfaçam mais tarde na confeção e se perca parte dos nutrientes.



Cozedura

#1

SALTEAR: Cozinhar em lume alto com pouca gordura, adicionando os ingredientes. Os ingredientes cortam-se finos e mexem-se constantemente para que a carne se mantenha suculenta e os legumes crocantes.

#2

FRITAR: Fritar num wok é mais fácil e limpo. O óleo deve estar a cerca de 190°C e os ingredientes são geralmente marinados em molho de soja durante meia hora e depois cobertos com Maizena, farinha ou pão. Com esta técnica fazem-se, por exemplo, os rolos primavera. Confere também uma consistência crocante ao exterior de carnes e mariscos.

#3

FRITAR EM LUME BRANDO: Encher a panela ou wok com óleo até cobrir os ingredientes. Estes fritam lentamente e devem ser virados algumas vezes até dourar ambos os lados.

#4

FERVER: Cozinhar os ingredientes em líquido e em lume brando para que cozam. Isto potencia o seu sabor e as carnes tornam-se mais tenras.

#5

AO VAPOR: Permite conservar os sabores e nutrientes dos ingredientes com a temperatura do vapor. Há duas formas de o fazer: mantendo os ingredientes acima da água a ferver e cozinhando-os apenas com o vapor, ou submergindo parte do recipiente para que os ingredientes cozinhem pelo contacto com a água a ferver e seu vapor

#6

NA BRASA: Colocar os ingredientes em lume médio com pouco caldo ou molho. Se o molho ou caldo forem feitos com molho de soja, o prato é conhecido como Hong-shao.



#7

GUISADO VERMELHO: Cozinhar os ingredientes em grandes quantidades de molho de soja e água para que o prato seja rico, saboroso e tenha um tom avermelhado. É ideal para cozinhar carnes brancas.

Outros

#1

BARBECUE: Cozinhar sobre carvão, grelha ou grelhador.

#2

ASSADO: Cozinhar em forno sobre carvão, típico na China.



AS 5 REGRAS DA COZINHA ASIÁTICA

#1

Na cozinha asiática, os vegetais cortam-se em tiras finas (cerca de 5 cm). Por sua vez, a cebola é cortada em pequenos pedaços.

#2

É muito importante cozinhar a carne e os vegetais passo a passo, controlando bem os tempos de cozedura.

#3

Para cozinhar em wok são necessárias temperaturas muito altas, pelo que os molhos devem conter açúcar em quantidades equilibradas. Deste modo os molhos não queimam.

#4

As cozeduras não são longas. Cozinhe os ingredientes em poucos minutos para que mantenham a sua textura e sabor fresco.

#5

Utilize gorduras adequadas a altas temperaturas.



SOPAS

Crie deliciosas e autênticas sopas asiáticas de forma simples e rápida.

Passo 1: Use Knorr Leite de Côco como base.



Knorr Leite de Côco



Frango



Camarão/Gambas



Marisco



Cogumelos



Cenoura



Cebolinho



Coentros e rebentos de soja



Knorr Caril Vermelho



Passo 2: Adicione as proteínas de acordo com a sua preferência.

Passo 3: Adicione as verduras.

Passo 4: Dê o toque final com Knorr Caril Vermelho.



CONSELHO DO CHEF:

Adicione folhas de lima kaffir para dar à sopa um aroma mais fresco.

Tom Khai Ghai

SALADAS

As saladas asiáticas são frescas e fáceis de preparar em poucos passos.

Passo 1: Corte e salteie as verduras num wok.

Passo 2: Adicione Knorr Sweet Chili para temperá-las.

Passo 3: Adicione os ingredientes preparados (fritos, cozidos ao vapor, salteados, etc.).

Passo 4: Tempere com limão ou lima.



Chalota



Alho



Gengibre



Erva Limão



Knorr Sweet Chili



Frango



Gambas/Camarão



Vitela/Vaca



Marisco



Limão



Lima



CONSELHO DO CHEF:

Coloque um pouco de óleo de sésamo para obter um sabor mais autêntico. Se adicionar amendoins obterá um toque final crocante.

Salada asiática de gambas

CARIL

Os caris asiáticos são doces, aromáticos e muito saborosos. Siga estes passos simples para criar os seus pratos asiáticos autênticos.

Passo 1: Misture Knorr Leite de Côco com Knorr Caril Vermelho.



Knorr Leite de Côco



Knorr Caril Vermelho



Vitela/Vaca



Frango



Porco



Cogumelos



Tomate Cherry



Abacxi



Pimentos



Ervilhas



Passo 2: Adicione a proteína crua à panela.

Passo 3: Adicione os vegetais.



CONSELHO DO CHEF:

Adicione ervas asiáticas, como coentros e manjeriço tailandês, para alcançar um toque final autêntico. Substitua a carne por tofu para um menu vegetariano. Substitua o sal por caldo de peixe e açúcar normal por açúcar de palma, para dar um toque ainda mais autêntico.

Caril de frango ao estilo asiático

ARROZ FRITO

Um prato de cozinha asiática tão essencial como delicioso. Siga estes passos para criar um prato de arroz perfeito.

Passo 1: Salteie as chalotas e o alho ou o gengibre.

Passo 2: Adicione ovo, as proteínas de acordo com a sua preferência e o arroz previamente cozido.

Passo 3: Adicione Knorr Sweet Chilli a seu gosto.

Passo 4: Adicione os vegetais de acordo com a sua preferência.



CONSELHO DO CHEF:

Cozinhe o arroz um dia antes para que não se agarre enquanto arrefece.

Arroz frito com gambas e frango

NOODLES FRITOS

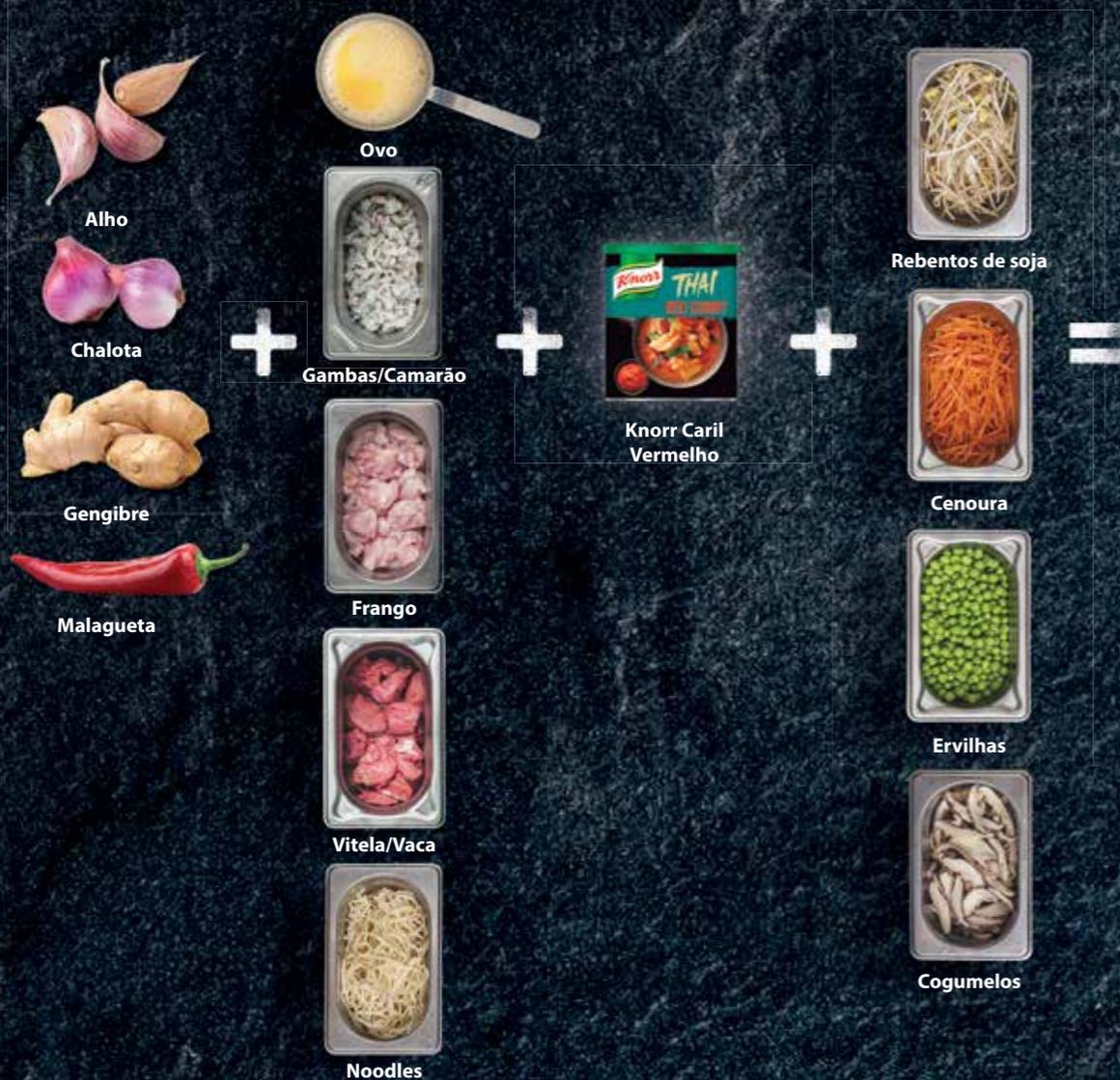
Prato muito fácil de cozinhar seguindo estes passos simples. Os noodles fritos são a alternativa perfeita ao arroz frito.

Passo 1:
Escolha as
verduras que
queira saltear.

Passo 2: Adicione
ovo, as proteínas de
acordo com a sua
preferência e os
noodles previamente
cozinhados.

Passo 3:
Adicione Knorr
Caril Vermelho.

Passo 4:
Adicione os
vegetais de
acordo com a
sua preferência.



CONSELHO DO CHEF:

Se utilizar noodles secos, não deve demolhá-los por muito tempo para que não fiquem demasiado suaves.

Bami Goreng

SALTEADOS

Um prato rápido com que fará nascer água na boca dos seus clientes se seguir estes passos simples. As carnes marinadas salteadas são um verdadeiro prazer.

Passo 1: Salteie as verduras de acordo com a sua preferência.

Passo 2: Adicione o proteína previamente marinada com Maizena.

Passo 3: Adicione os vegetais de acordo com a sua preferência.

Passo 4: Termine com um toque de Knorr Sweet Chili.



CONSELHO DO CHEF:

Pode colocar Maizena na carne crua cortada em fatias. Assim evitará que a carne seque e obterá uma textura suave.

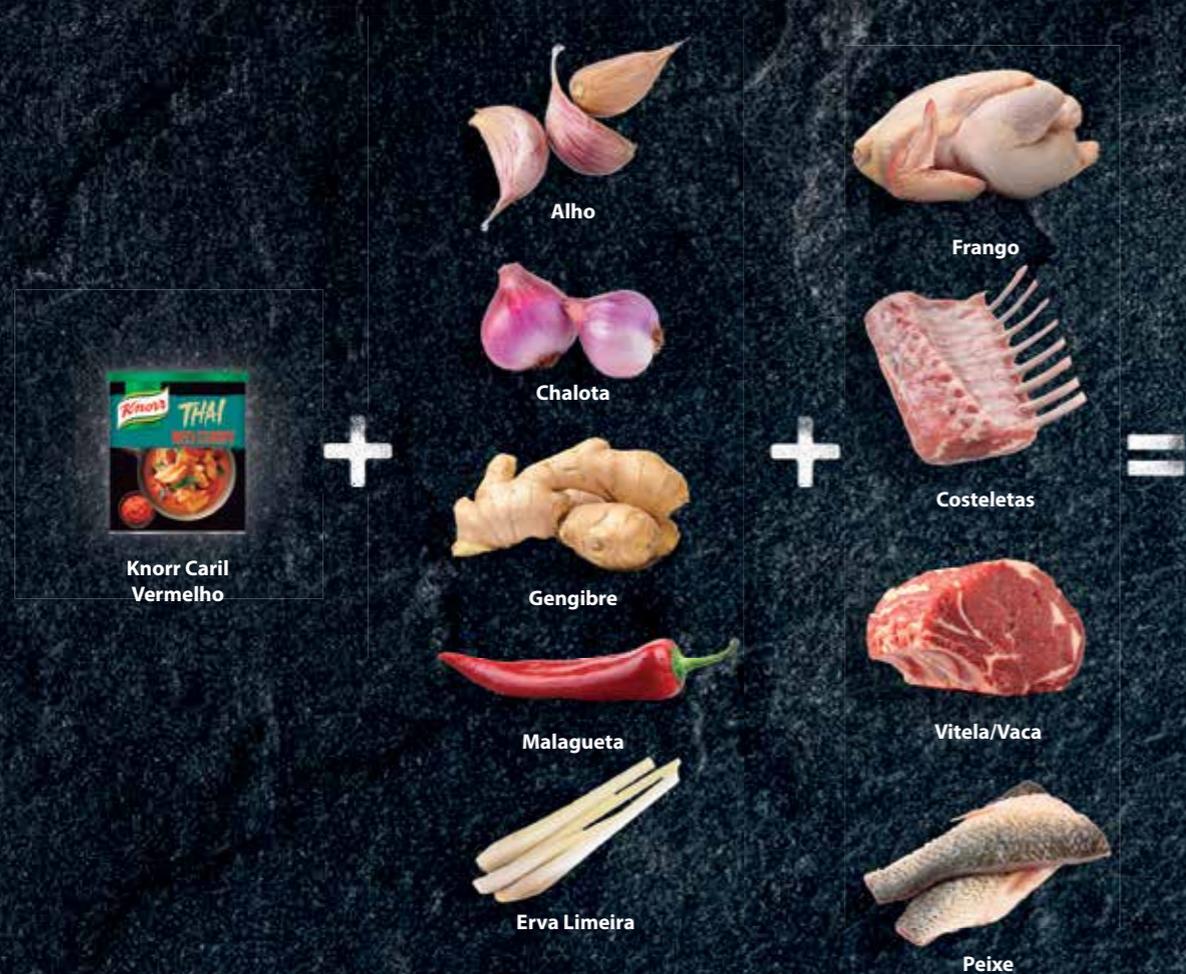
Salteado de vegetais e carne

MARINADAS

Um assado lento com especiarias asiáticas torradas, fornece um sabor ideal e uma humidade extra à carne. Consiga um prato de sucesso com estes passos simples.

Passo 1: Misture Knorr Caril Vermelho com os vegetais de acordo com a sua preferência e marine a carne.

Passo 2: Asse a carne marinada num forno pré-aquecido até que esteja bem cozinhada.



CONSELHO DO CHEF:

Cozinhe a vácuo lentamente ou num forno a 110 ° C.



Entrecosto no forno



RECEITAS TRADICIONAIS COM UM TOQUE ASIÁTICO

Os sabores asiáticos complementam os ingredientes portugueses.

Para o comprovar, convidámos 3 chefs portugueses a criar receitas surpreendentes, que combinam a nova Gama Asiática Knorr com ingredientes já conhecidos da sua cozinha.

Inspire-se com as criações dos chefs Ana Lins, António Lourenço, e Miguel Bértolo, e experimente introduzir toques asiáticos simples nos seus pratos de sempre.



Chef Ana Lins

Professora da Escola Superior de Turismo e Hotelaria do Estoril



Chef António Lourenço

Formador da Associação dos Cozinheiros Profissionais de Portugal



Chef Miguel Bértolo

Formador da Associação dos Cozinheiros Profissionais de Portugal



INSPIRAÇÃO DE ESTE À OESTE

Deixamos-lhe 5 dicas para começar a incorporar sabores asiáticos em confeções tipicamente ocidentais.

Depois oferecemos-lhe uma seleção muito especial de receitas que juntam toques asiáticos autênticos aos seus pratos e ingredientes mais conhecidos:



SOPAS



ARROZ E
MASSAS



CARNE E
PEIXE



SALADAS



MOLHOS

DICAS PARA USAR SABORES ASIÁTICOS

#1

Ao utilizar Knorr Caril Vermelho nas suas preparações, é importante que o adicione apenas imediatamente antes de terminar a confecção, para potenciar em pleno a sua intensidade e frescura no resultado final.

#2

A cozinha asiática é característica pelo seu equilíbrio. Por exemplo, uma preparação picante tem sempre um contraste doce ou cítrico.

#3

Os sabores asiáticos podem ser protagonistas em preparações mais informais, sobretudo em molhos frios para sanduíches, fritos, ou saladas.

#4

Use molhos asiáticos como um novo ingrediente nas suas preparações para torná-las mais surpreendentes e apelativas.

#5

A cozinha asiática autêntica é pouco calórica mas muito nutritiva. Permite-lhe criar pratos ligeiros, com sabor e personalidade.



CANJA DE FRANGO E CÔCO

CHEF MIGUEL BÉRTOLO

Para 10 pessoas

CUSTO INDICATIVO

1,42€

POR PESSOA

INGREDIENTES

3kg frango do campo
5,5L água
300g alho francês (apenas a rama verde)
200g cebola em gomos
30g dentes de alho esmagados
25g gengibre fatiado com casca
360g massa pevide
5un ovos
160g **Knorr Leite de Côco desidratado**
6g hortelã
q.b. malagueta vermelha laminada
q.b. sal

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Cortar o frango em peças e passar por água a ferver durante 2min. De seguida, passar por água fria para retirar as impurezas, sangue e excesso de gordura.
- 2 Colocar o alho francês, cebola, alho e gengibre num tacho. Levantar fervura, baixar o lume e deixar cozer por 60min (retirar espuma e excesso de gordura).
- 3 Passar o caldo e reservar.
- 4 Desfiar o frango e reservar.
- 5 Colocar a massa e o frango desfiado a cozer no caldo por 15min. Neste ponto, o líquido deverá ter aproximadamente 3,5L - se necessário acrescentar água.
- 6 Num outro recipiente, cozer os ovos por 7min e reservar.
- 7 Acrescentar **Knorr Leite de Côco desidratado**, hortelã e malagueta vermelha, deixar apurar e temperar com sal.
- 8 Servir numa tigela, com um ramo de hortelã, malagueta laminada e meio ovo cozido.



Knorr Leite de Côco desidratado

Miguel Bérto

ARROZ DE TAMBORIL COM CARIL VERMELHO

CHEF ANA LINS

Para 10 pessoas

CUSTO INDICATIVO

1,59€

POR PESSOA

INGREDIENTES

600g arroz carolino
2kg tamboril em cubos
500g cebola roxa em meia-lua
60g alho picado
500ml **Knorr Molho Tomate**
12g **Knorr Caril Vermelho**
10g sal
100ml azeite
50g azedas

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Refogar a cebola e alho.
- 2 Juntar o peixe e envolver.
- 3 Juntar **Knorr Molho Tomate**, **Knorr Caril Vermelho** e 1,3L de água e cozer.
- 4 Retificar de sal.
- 5 Juntar o arroz e cozer durante 10min.
- 6 Fora do lume, juntar azedas cortadas grosseiramente.



Knorr Molho de Tomate

Knorr Caril Vermelho

DICA DO CHEF:

O arroz pode cozer no caldo ou, para facilitar, já estar cozido e adicionar ao caldo bem quente no momento de servir.

Ana Lins

RISOTTO DE CARIL VERMELHO

CHEF MIGUEL BÉRTOLO

Para 10 pessoas

CUSTO INDICATIVO

1,19€

POR PESSOA

INGREDIENTES

4L água
300g pera
60g **Knorr Caldo Galinha**
20ml **Knorr Caril Vermelho**
75 ml **Phase Sabor a Manteiga**
500g arroz carolino
60g manteiga
200g queijo da Ilha ralado
110g coentros

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Ferver a água e cozer as peras.
- 2 Juntar o **Knorr Caldo Galinha** e **Knorr Caril Vermelho**, deixar dissolver bem e triturar com uma varinha mágica. Reservar.
- 3 Numa panela, colocar **Phase Sabor a Manteiga**, aquecer e pôr o arroz.
- 4 Mexer e intervaladamente adicionar colheres do caldo até ficar no ponto desejado.
- 5 No final, pôr a manteiga e o queijo, envolver e colocar os coentros picados.
- 6 Retirar do lume e servir com um pouco de coentros picados.



Phase Sabor
a Manteiga

Knorr Caril
Vermelho

Knorr Caldo
de Galinha

Miguel Bérto

QUINOA COM LEGUMES ASIÁTICOS E OVO ESCALFADO

CHEF ANTÓNIO LOURENÇO

Para 10 pessoas

CUSTO INDICATIVO

1,52€

POR PESSOA

INGREDIENTES

0,5kg quinoa
14un ovos
0,5kg legumes variados em cubos
q.b. sal e pimenta
0,5kg **Knorr Tomate Cubos**
0,4kg pimentos vermelhos em cubos
30g alho
20g **Knorr Caril Vermelho**
1dl azeite
2 dl **Phase Sabor a Manteiga**
40 g **Knorr Caldo Legumes**

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Cozer a quinoa e os legumes em caldo Knorr.
- 2 Saltear ligeiramente em azeite previamente aquecido com alho picado.
- 3 Envolver tudo, enformar e colocar no centro do prato.
- 4 Escalfar o ovo e sobrepor.
- 5 Colocar **Knorr Caril Vermelho** em volta.
- 6 Para a emulsão, juntar as gemas e vinagre. Bater bem em banho-maria com varas.
- 7 Juntar em fio **Phase Sabor a Manteiga**, **Knorr Caril Vermelho** e retificar os temperos.



Knorr Caril Vermelho

Phase Sabor a Manteiga

Knorr Tomate em Cubos

Knorr Caldo de Legumes

António Lourenço

BACALHAU CONFITADO COM PURÉ DE FAVAS E LEITE DE CÔCO

CHEF ANTÓNIO LOURENÇO

Para 10 pessoas

CUSTO INDICATIVO

2,21€

POR PESSOA

INGREDIENTES

1,5kg bacalhau demolhado
0,5kg broa de milho
250g favas
1L azeite
50g alho
q.b. coentros
q.b. tomilho
200g azeitonas
2,5dl **Knorr Leite de Côco desidratado**
30g **Knorr Caril Vermelho**

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Colocar azeite num tacho, aromatizar com alho e tomilho, deixar aquecer ligeiramente, introduzir o bacalhau e deixar cozinhar lentamente.
- 2 Cozer as favas em água temperada de sal e um fio de azeite. Triturar, juntando **Knorr Leite de Côco** e azeite do bacalhau.
- 3 Retificar os temperos.
- 4 Temperar a broa com azeite, coentros, alho picado e **Knorr Caril Vermelho**. Levar ao lume numa frigideira e saltear até ficar crocante.
- 5 Para emprarar, pode colocar um aro no centro do prato, encher com a broa e sobrepôr o bacalhau.
- 6 Faça um quinele com o puré de favas e forme uma lágrima em volta do bacalhau.
- 7 Sobreponha as azeitonas e regue em volta com um pouco de azeite.



Knorr Leite de Côco desidratado

Knorr Caril Vermelho

António Lourenço

LULAS RECHEADAS COM CARIL VERMELHO E BATATA DOCE

CHEF ANA LINS

Para 10 pessoas

CUSTO INDICATIVO

2,76€

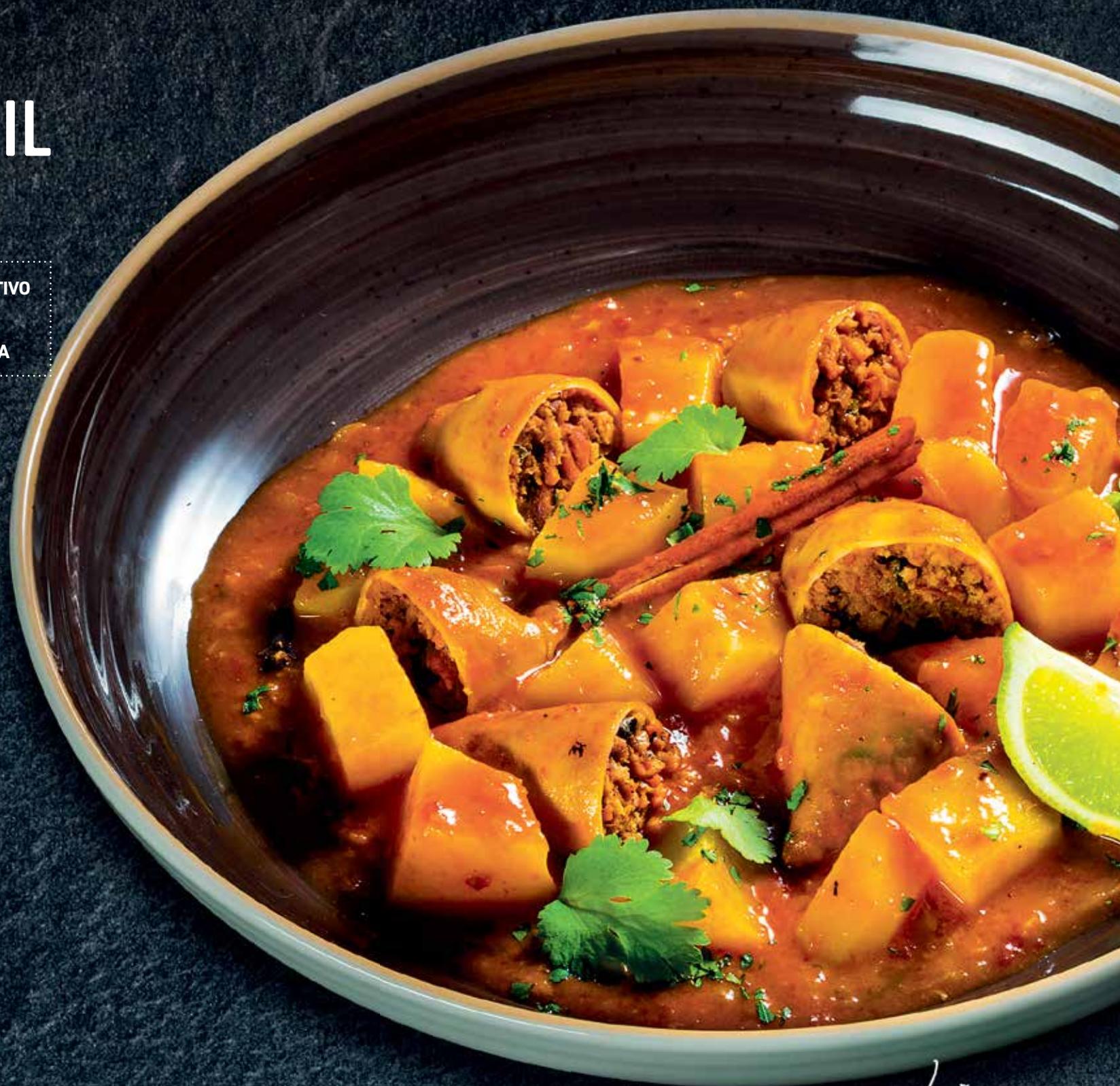
POR PESSOA

INGREDIENTES

2,5kg lulas recheadas
250g cebola picada
100ml azeite
50g alho picado
1,2L **Knorr Molho Tomate**
15g **Knorr Caril Vermelho**
400ml **Knorr Leite de Côco**
5g salsa picada
4un pau de canela
10un cravinho
1,2kg batata doce descascada em cubos

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Refogar bem a cebola e alho.
- 2 Juntar **Knorr Molho Tomate**, **Knorr Caril Vermelho**, canela e cravinho.
- 3 Juntar a batata doce e, quando estiver quase cozida, juntar as lulas.
- 4 Deixar cozinhar durante 5 min.
- 5 Adicionar **Knorr Leite de Côco** e a salsa.



Knorr Leite de Côco desidratado

Knorr Caril Vermelho

Knorr Molho de Tomate

Ana Lins

CEVICHE DE POLVO

CHEF ANA LINS

Para 10 pessoas

CUSTO INDICATIVO

1,73€

POR PESSOA

INGREDIENTES

1,2kg polvo cozido
200g **Knorr Molho Sweet Chili**
300ml sumo de lima
10g coentros picados
150g cebola roxa em meia-lua fina
1,7kg batata doce cozida
400g pimento vermelho em macedónia
300g pimento amarelo em macedónia

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Cortar o polvo em bocados grandes.
- 2 Juntar os pimentos, cebola e coentros.
- 3 Temperar com **Knorr Molho Sweet Chili** e sumo de lima.
- 4 Servir sobre batata doce e decorar com gomo de lima.



Knorr Molho Sweet Chili



DICA DO CHEF:

250g de polvo cru equivalem a 120g de polvo cozido.

Ana Lins

FRANGO ASIÁTICO COM LEGUMES ASSADOS

CHEF ANTÓNIO LOURENÇO

Para 10 pessoas

CUSTO INDICATIVO

1,25€

POR PESSOA

INGREDIENTES

1kg peito de frango
1,5kg legumes mistos
q.b. sal e pimenta
1dl azeite
q.b. **Knorr Molho Sweet Chili**
10un tomate Cherry
400g espinafres
300g quiabos
q.b. manjeriço
0,5dl vinho Madeira
30g gengibre ralado

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Cortar os legumes em rodela, temperar de sal e pimenta, borrifar com azeite e grelhar.
- 2 Temperar o peito de frango com sal, pimenta e sumo de lima, e grelhar.
- 3 Napar o frango com uma mistura de **Knorr Sweet Chili**, manjeriço, gengibre e vinho Madeira.
- 4 Servir laminado com os legumes assados e o tomate Cherry.



Knorr Molho Sweet Chili



António Lourenço

ROJÕES DE CAFÉ E SWEET CHILI

CHEF MIGUEL BÉRTOLO

Para 10 pessoas

CUSTO INDICATIVO

1,23€

POR PESSOA

INGREDIENTES

q.b. azeite
90g dentes de alho esmagados
10un louro
2,5kg rojões em cubos
270ml vinho branco
30ml vinagre branco
225ml **Knorr Molho Sweet Chili**
80ml mel
20 colheres de café de café solúvel expresso
180ml água quente
q.b. sal
q.b. pimenta
6g coentros picados

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Cortar os rojões em pedaços iguais e retirar o excesso de gordura.
- 2 Temperar com sal e deixar repousar.
- 3 Aquecer o azeite numa panela, aromatizar com dentes de alho esmagados e louro, e fritar os rojões até corar.
- 4 Depois ir regando com vinho e o vinagre durante o processo e deixar cozinhar por mais 35/40min em lume baixo.
- 5 À parte, misturar o café na água quente e depois acrescentar **Knorr Molho Sweet Chili** e mel.
- 6 Quando a carne estiver tenra, regar com o molho preparado e deixar reduzir um pouco.
- 7 Temperar com sal e pimenta.
- 8 Acrescentar os coentros picados e servir.



Knorr Molho Sweet Chili

Miguel Bérto

SALADA PICANTE

CHEF MIGUEL BÉRTOLO

Para 10 pessoas

CUSTO INDICATIVO
0,64€
POR PESSOA

INGREDIENTES

800g couve coração em laminado fino
200g pimento vermelho laminado
100g coentros em picado grosseiro
250g tomate em gomos
350g pepino laminado
150g cebola roxa laminada
400g vermicelli (massa de arroz fina)
60ml **Knorr Molho Sweet Chili**
45ml **Hellmann's Molho logurte**
20ml sumo de lima
q.b. sal

MODO DE PREPARAÇÃO

- 1 Cortar a couve, pimento e coentros, e envolver.
- 2 Preparar à parte o tomate, pepino e cebola roxa.
- 3 Demolhar a massa em água a ferver, e depois passar por água fria para parar a cozedura.
- 4 Juntar **Knorr Molho Sweet Chili**, **Hellmann's Molho logurte**, e sumo de lima e mexer. Reservar este molho.
- 5 Servir a massa numa tigela com os primeiros legumes.
- 6 Temperar com sumo de lima e sal a gosto.
- 7 Regar com o molho preparado.
- 8 No fim, decorar com os segundos legumes.



Knorr Molho Sweet Chili



Hellmann's
Molho de logurte

Miguel Bérto

MOLHOS

CHEF ANA LINS

Para 10 pessoas

CUSTO INDICATIVO

0,13€

POR PESSOA

MOLHO I

INGREDIENTES

300g Hellmann's Maionese
40g cebola roxa picada
30g Knorr Molho Sweet Chili
5g coentros picados
20g sumo de lima

CUSTO INDICATIVO

0,31€

POR PESSOA

MOLHO II

INGREDIENTES

300g Hellmann's Maionese
8g Knorr Caril Vermelho
30g salsa
20g coentros
20g manjeriço

CUSTO INDICATIVO

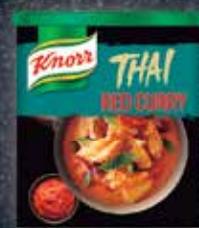
0,13€

POR PESSOA

MOLHO III

INGREDIENTES

300g Hellmann's Maionese
40g Knorr Molho Sweet Chili
10g Maille Mostarda à l'Ancienne



Knorr Caril Vermelho



Knorr Molho Sweet Chili



Hellmann's Maionese



Maille Mostarda à l'Ancienne



Encontre as suas receitas
e inspiração em
www.unileverfoodsolutions.pt



Unilever Food Solutions Portugal

☎ 21 303 3101

Largo Monterroio Mascarenhas, 1 1099-081
Lisboa Portugal