

SABORES DO MUNDO



Saiba mais em ufs.com

 **Unilever**
Food
Solutions

Nesta altura do ano, o seu estabelecimento enche-se de clientes, nacionais e estrangeiros, ansiosos por aproveitar as férias e provar comida deliciosa. Alguns procuram os sabores dos seus países, outros têm paladares mais curiosos... Sabia que pode oferecer **Sabores do Mundo** com ingredientes simples e acessíveis? A nossa equipa de Chefs adaptou receitas muito populares à volta do Mundo, com garantia de simplicidade e rentabilidade. Inspire-se e introduza sabores novos na sua carta de Verão!



EUA

pág 2



AMÉRICA LATINA



pág 4



SUL DE FRANÇA

pág 6



NORTE E SUL DE ITÁLIA

pág 8



pág 10



JAPÃO

pág 14



TAILÂNDIA

pág 12



Hambúrguer Vegetal com Molho Tártaro

(para 10 pessoas)

Ingredientes

- 10 un pão de hambúrguer
- 10 un Caterline Hambúrguer Vegetal congelado
- 150 g alface
- 30 g pimentos em cubos
- 100 g cebola roxa
- 300 g Hellmann's Molho Tártaro
- 150 g tomate seco
- 10 g açúcar amarelo



Molho completo!



- 2 -



Modo de Preparação

Aquecer o forno a 200°C, colocar os Caterline Hambúrgueres Vegetais num tabuleiro e levar ao forno durante 13-14 minutos.

Colocar a base do pão e 2 folhas de alface.

Caramelizar a cebola roxa numa frigideira com o açúcar amarelo, deixar arrefecer ligeiramente e colocar sobre a alface.

Cortar o pimento em brunesa e salpicar sobre a cebola.

Adicionar o tomate seco e Hellmann's Molho Tártaro para terminar. Finalmente, colocar o topo do pão de hambúrguer.



excelente para caramelizar e dar cor



- 3 -

Salada de Quinoa e Abacate

(para 10 pessoas)

Ingredientes

- 400 g quinoa
- 2 L Knorr Caldo Legumes preparado
- 300 g pêra abacate laminada
- 30 g salsa
- 30 g coentros picados
- 300 g pepino sem sementes
- 150 g pepino sem sementes descascado
- 150 g tomate cherry
- 300 ml Hellmann's Molho logurte
- 10 g Knorr Primerba Ervas do Campo



importante para dar
muito sabor à quinoa



Modo de Preparação

Cozer a quinoa em Knorr Caldo Legumes.

Colocar numa taça a quinoa cozida, o abacate, o pepino cortado em quartos, e o tomate cherry cortado ao meio. Adicionar a salsa e os coentros.

Juntar Knorr Primerba Ervas do Campo a Hellmann's Molho logurte.

Envolver o molho na salada e servir.

usar os ingredientes mais frescos



Tagliatelle de Camarão e Béchamel

(para 10 pessoas)

Ingredientes

- 600 g tagliatelle
- 2,5 L Knorr Caldo Marisco preparado
- 1,5 kg miolo de camarão
- 10 g alho picado
- 10 g Knorr Caldo Marisco
- 10 g malagueta fresca picada
- 100 g cebola em rodela
- 100 g Vaqueiro Profissional creme vegetal 66%
- 5 dL Knorr Molho Béchamel preparado
- 10 g Knorr Primerba Mangericão



Para finalizar!



tagliatelle



Modo de Preparação

- Cozer a massa em Knorr Caldo Marisco até ficar *al dente* e reservar.
- Fritar a malagueta juntamente com o alho em Vaqueiro Profissional creme vegetal 66%.
- Juntar os camarões e saltear. Adicionar a cebola e Knorr Caldo Marisco desidratado.
- Finalizar com Knorr Molho Béchamel e Knorr Primerba Manjericão e deixar ferver durante 2 min.
- Envolver bem a massa e servir com manjericão fresco.



manjericão fresco

Risotto Vegetariano

(para 10 pessoas)

Ingredientes

- 500 g arroz arbório
- 80 g chalotas picadas
- 10 g alho picado
- 500 g cogumelos mistos em quartos
- 400 g curgete em cubos
- 50 g Vaqueiro Profissional creme vegetal 66%
- 150 mL vinho branco
- 1,5 L Knorr Caldo Legumes preparado
- 5 g tomilho em folhas
- 30 g Knorr Profissional Molho Cogumelos
- 50 g manteiga sem sal em cubos
- 150 g espinafres em folha



O ingrediente mais importante de qualquer risotto



8 -



Cogumelos

Modo de Preparação

Refogar o alho, as chalotas e o tomilho em Vaqueiro Profissional creme vegetal 66%.

Juntar o arroz e deixar fritar.

Refrescar com vinho branco e deixar reduzir.

Aos poucos, deitar Knorr Caldo Legumes quente e mexer.

Acrescentar a curgete e os cogumelos.

Deixar cozinhar em lume brando e colocar mais caldo até o arroz ficar cozido.

Retificar os temperos.

Juntar os espinafres e Knorr Profissional Molho Cogumelos e deixar levantar fervura.

Adicionar a manteiga até ficar bem cremoso.

Servir.



- 9 -



Milão

Pasta all'Arrabbiata

(para 10 pessoas)

Ingredientes

- 50 g anchovas
- 500 g penne ou rigatoni
- 100 g cebola picada
- 2 L Knorr Caldo Legumes preparado
- 2 dL Knorr Molho Tomate preparado
- 20 g alho laminado
- 10 un malagueta seca
- 5 g manjeriço
- 100 g queijo parmesão em lascas
- 50 g pimentos em brunesa
- 100 g Vaqueiro Profissional creme vegetal 66%
- 100 mL vinho branco



tomate de
origem sustentável



Costa Amalfi

- 10 -



Rigatoni

Queijo parmesão



Modo de Preparação

Refogar o alho e cebola em Vaqueiro Profissional creme vegetal 66%.

Refrescar com vinho branco.

Preparar Knorr Molho Tomate em água morna ou fria, mexendo com uma vara de arames. Levar lentamente à ebulição, mexendo, e deixar ferver durante 5 min.

Juntar as malaguetas ao molho de tomate preparado.

Adicionar a massa previamente cozida em Knorr Caldo Legumes e os pimentos finamente cortados em brunesa. Envolver.

Servir com anchovas, manjeriço e lascas de queijo parmesão.



um toque de picante!



Para uma versão adequada a vegetarianos, sirva sem anchovas

- 11 -

Sopa de Noodles Asiáticos e Caril

(para 10 pessoas)

Ingredientes

- 1,5 L Knorr 1-2-3 Caldo Galinha preparado
- 1 L Knorr Leite de Côco preparado
- 300 g peito de frango
- 200 g espinafre fresco em folha
- 30 g Knorr Caril Vermelho
- 150 g noodles de ovo



ingredientes
muito autênticos!



Templo Wat Yai Chai Mongkhon
em Ayutthaya



- 12 -



Para uma versão
vegetariana, troque
o frango por tofu e
Knorr 1-2-3 Caldo
Galinha por Knorr
Caldo Legumes



Modo de Preparação

Juntar Knorr Caril Vermelho a Knorr 1-2-3 Caldo Galinha preparado.
Cozer o peito de frango neste caldo.

Preparar Knorr Leite de Côco em água morna e misturar bem com uma
vara de arames ou liquidificador.

Aquecer o leite de côco preparado e ferver os noodles no mesmo.

Desfiar o peito de frango.

Empratar, misturando os dois caldos, e colocando o frango desfiado e os
espinafres. Servir com lima.



- 13 -

Bowl de Salmão Grelhado e Legumes Asiáticos

(para 10 pessoas)

Ingredientes

- 400 g noodles
- 900 g salmão
- 200 g cenoura
- 100 g couve roxa
- 100 g cebola
- 600 g couve chinesa
- 5 ovos cozidos
- 100 g rebentos de soja
- 1 L Knorr Caldo Peixe preparado
- 200 ml Knorr Molho Sweet Chili



molho agridoce
picante muito guloso!

para dar sabor aos noodles



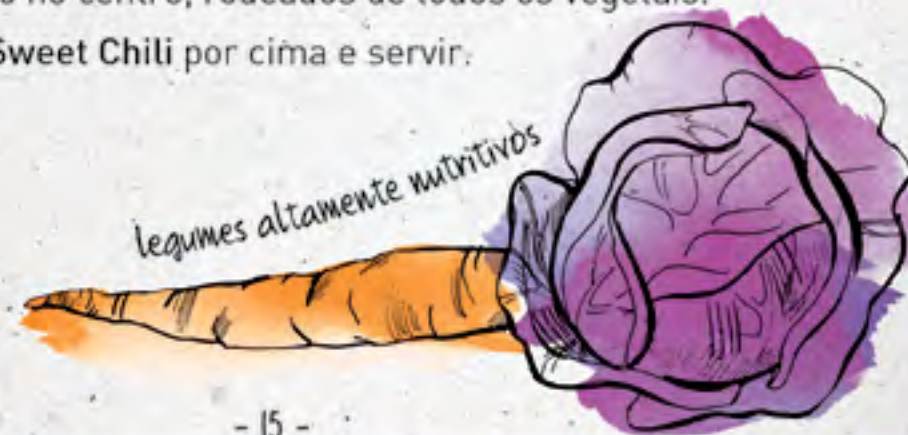
- 14 -



Para uma versão vegetariana, sirva apenas os legumes (com ou sem ovo) ou substitua o salmão por tofu ou seitã. Troque também Knorr Caldo Peixe por Knorr Caldo Legumes.

Modo de Preparação

- Cozer os noodles em Knorr Caldo Peixe e reservar.
- Grelhar o salmão previamente temperado.
- Cortar a cenoura e a couve roxa em juliana e a cebola em meias luas.
- Cortar os ovos em metades.
- Numa taça dispor todos os ingredientes, colocando os noodles no fundo, e o salmão e ovo cozido no centro, rodeados de todos os vegetais.
- Colocar Knorr Molho Sweet Chili por cima e servir.



- 15 -



Visite-nos em **ufs.com**

