

# RECEITAS DO MUNDO COM OS SEUS INGREDIENTES







*Hambúrguer de Barriga de Porco Desfiado, Pág. 4*



*Waterzooi, Pág. 8*



*Sopa Rica de Marisco, Pág. 10*



*Lasanha Desconstruída, Pág. 14*



*Esparguete do Mar e do Campo, Pág. 16*



*Risotto de Gambas al Ajillo, Pág. 18*



*Salada de Quinoa e Abacate, Pág. 6*



*Cachupa, Pág. 12*



*Ramen, Pág. 20*



*Bowl de Salmão Grelhado e Legumes, Pág. 22*



*Cesto de Camarão, Pág. 24*

*Cada vez mais as viagens gastronômicas, as inspirações de outros continentes, a comida do mundo são muito procuradas por quem sai para comer fora. Partilhamos aqui a oportunidade de poder trazer essas viagens para o seu menu. Com os ingredientes que já usa e inspirações do mundo vai perceber que é muito fácil ter novidades na sua ementa.*

*As receitas que constam nesta brochura são receitas interpretadas e adaptadas pelos chefs UFS, podendo as mesmas apresentar diferenças relativamente ao receituário de cada país.*



# Hambúrguer de Barriga de Porco Desfiado

1,62€ CUSTO INDICATIVO POR PESSOA

## INGREDIENTES

10 PESSOAS

## PREPARAÇÃO

### Para a carne

- 2 kg barriga de porco
- 10 g paprika
- 20 g pimenta preta moída
- 20 g cominhos
- 15 g açúcar amarelo
- 0,5 l sidra
- 250 g **Hellmann's Molho Barbecue**
- 10 g **Knorr caldo pasta Carne**

### A servir

- 200 g pickles de couve e cenoura
- 10 un. pães brioche
- 500 g batata chips

### Para a carne

- Misturar todas as especiarias e esfregar na peça de carne;
- Colocar num tabuleiro e deitar a sidra juntamente com **Knorr caldo pasta Carne**;
- Voltar a misturar e deixar a pele para cima;
- Levar ao forno 6-8h a 120°C;
- Depois de sair do forno a carne deve ser retirada e colocada numa rede a descansar 15min;
- Juntar **Hellmann's Molho Barbecue** ao molho que ficou no tabuleiro do forno e reservar;
- Voltar a colocar a carne dentro deste molho a absorver sabor.

### A servir

- Torrar os pães;
- Desfazer a carne com um garfo e envolver com o molho;
- Recheiar os pães;
- Finalizar com os pickles de couve e cenoura;
- Servir com batata frita à parte.





# Salada de Quinoa e Abacate

2,53€ CUSTO INDICATIVO POR PESSOA

## INGREDIENTES

10 PESSOAS

## PREPARAÇÃO

### Para a quinoa

- 500 g quinoa
- 1 l Knorr caldo pasta Legumes

### Para o molho

- 10 g Knorr Primerba Manjeriçã
- 500 g Caterline hambúrguer vegetal
- 500 ml Hellmann's molho logurte

### Para a salada

- 500 g alfaces mistas
- 500 g pera abacate fatiada fina
- 300 g tomate cherry às metades
- 400 g gomos de laranja
- 5 g folhas de manjeriçã
- 100 g cebola roxa em rodela finas

### Para a quinoa

- Lavar a quinoa em água abundante;
- Cozer em Knorr caldo pasta Legumes 10-15 min.

### Para o molho

- Misturar os 2 ingredientes e reservar;
- Levar ao forno Caterline hambúrguer vegetal durante 14 min. a uma temperatura de 220°C

### Para a salada

- Colocar as alfaces, a quinoa, o tomate, a pera abacate e Caterline hambúrguer vegetal no prato;
- Por cima os gomos de laranja, as folhas de manjeriçã e a cebola;
- Finalizar com Hellmann's molho logurte.





# Waterzoiï

1,73€ CUSTO INDICATIVO  
POR PESSOA

INGREDIENTES 10 PESSOAS

Para o waterzoiï

- 1,6 k g peito de frango em pedaços
- 300 g cenoura em juliana
- 300 g alho francês em juliana
- 200 g cebola em juliana
- 200 g cogumelos paris laminado
- 200 g cogumelos marron laminados
- 0,75 l Vaqueiro Creme & Creme
- 0,5 l Knorr caldo pasta Galinha
- 200 g Vaqueiro Profissional 66%

Para a clorofila de espinafres

- 100 g espinafres

PREPARAÇÃO

Para o waterzoiï

- Corar o frango de ambos os lados em Vaqueiro Profissional 66%;
- Adicionar Knorr caldo pasta Galinha e Vaqueiro Creme & Creme;
- Mexer e colocar os legumes por cima;
- Tapar e deixar cozinhar 20 min;
- No final, juntar os cogumelos e deixar cozinhar 10 min.

Para a clorofila de espinafres

- Colocar os espinafres num copo do liquidificador;
- De seguida espremer e guardar o suco verde;
- Deitar o suco dos espinafres por cima do waterzoiï e envolver;
- Servir com batata cozida.





# Lasanha

## “Desconstruída”

2,14€ CUSTO INDICATIVO  
POR PESSOA

### INGREDIENTES

10 PESSOAS

### PREPARAÇÃO

#### Para a lasanha

- 600 g Knorr massa Lasanha
- 1 l Vaqueiro Frit óleo vegetal

#### Para a bolonhesa

- 1,2 kg carne de novilho picada
- 100 g Vaqueiro Profissional 66%
- 200 g chalota picada
- 0,4 l vinho branco
- 500 ml Knorr molho desidratado Tomate preparado
- 10g Knorr Primerba Manjeriçã

#### Para empratar

- 1l Knorr Garde D’Or molho Béchamel
- 200 g queijo mozzarella ralado

#### Para a lasanha

- Cozer a Knorr massa Lasanha e cortar em quadrados pequenos;
- Fritar em Vaqueiro Frit óleo vegetal e reservar.

#### Para a bolonhesa

- Corar a carne em Vaqueiro Profissional 66% e reservar;
- Refogar a chalota;
- Refrescar com o vinho branco e juntar Knorr molho desidratado Tomate preparado;
- Juntar a carne e deixar cozinhar, tapado e em lume brando.
- Finalizar com Knorr Primerba Manjeriçã.

#### Para empratar

- Colocar no fundo do prato um pouco de carne e por cima Knorr Garde D’Or molho Béchamel quente;
- Depois uma folha de massa e continuar repetidamente;
- Finalizar com queijo e gratinar com o maçarico;
- Colocar o prato com um pouco de molho de tomate.





# Esparguete do Mar e do Campo

1,23€ CUSTO INDICATIVO POR PESSOA

INGREDIENTES 10 PESSOAS

Para o esparguete

- 600 g esparguete
- 40 g **Knorr caldo pasta Marisco**
- 600 g red fish cozido e desfiado
- 200 g cenoura em brunesa
- 200 g alho francês em brunesa
- 0,2 l vinho branco
- 1 l **Vaqueiro Creme Cuisine**
- 200 g cogumelos Paris laminados
- 45 g **Knorr creme desidratado Marisco**
- 100 g **Vaqueiro Profissional 66%**
- 150 g rabanetes laminados
- q.b. pimenta preta

PREPARAÇÃO

Para o esparguete

- Cozer a massa em **Knorr caldo pasta Marisco** até ficar “al dente”, escorrer e reservar;
- Refogar o alho francês, a cenoura e os cogumelos em **Vaqueiro Profissional 66%**;
- Refrescar com vinho branco e deixar tapado;
- Diluir **Knorr creme desidratado Marisco** em **Vaqueiro Creme Cuisine**, juntar ao preparado anterior e deixar ferver durante 5 min;
- Envolver no peixe e retificar temperos;
- Envolver a massa no molho e decorar com rabanetes, pimenta preta moída e **Vaqueiro Creme Cuisine**.





# Risotto de Gambas al Ajillo

1,74€ CUSTO INDICATIVO  
POR PESSOA

## INGREDIENTES

10 PESSOAS

## PREPARAÇÃO

### Para o risotto

- 500 g arroz carnaroli
- 30 g alho laminado
- 50 g **Vaqueiro Profissional 66%**
- 50 g coentros picados
- 1,5 l **Knorr caldo pasta Marisco**
- 100 ml vinho branco

### Para finalizar

- 80 g **Knorr creme desidratado Marisco**
- 90 g manteiga sem sal em cubos
- 1,3 kg miolo de gamba
- 10 g coentros em folha
- 10 un piri-piri

### Para o risotto

- Refogar o alho em **Vaqueiro Profissional 66%**;
- Juntar o arroz e deixar fritar;
- Refrescar com vinho branco e deixar reduzir;
- Aos poucos, deitar **Knorr caldo pasta Marisco** quente e mexer;
- Deixar cozinhar em lume brando e colocar mais caldo até o arroz ficar cozido;
- Retificar temperos e adicionar os coentros.

### Para finalizar

- Juntar **Knorr creme desidratado Marisco** diluído num pouco de água e deixar levantar fervura;
- Adicionar a manteiga e mexer até ficar bem cremoso;
- Servir com camarões salteados, folhas de coentros e piri-piri por cima.





# Sopa Rica de Marisco

0,87€ CUSTO INDICATIVO  
POR PESSOA

## INGREDIENTES

10 PESSOAS

## PREPARAÇÃO

### Para o creme de marisco

- 150 g Knorr creme desidratado Marisco
- 1,5 l água
- 200 ml Vaqueiro Creme Cuisine

### Para a guarnição

- 500 g camarão cozido em pedaços
- 5 g coentros picados
- 50ml azeite
- q.b croutons de pão

### Para o creme de marisco

- Diluir **Knorr creme desidratado Marisco** na água e levar ao lume;
- Depois de levantar fervura ligar com **Vaqueiro Creme Cuisine**.

### Para finalizar

- Verter a sopa rica de marisco em taças;
- Colocar no centro o camarão e dispor em volta os croutons;
- Finalizar com um fio de azeite e os coentros picados.





# Cachupa

1,92€ CUSTO INDICATIVO  
POR PESSOA

INGREDIENTES 10 PESSOAS

Para a Cachupa

- 750 g perna de porco em cubos
- 500 g peito de frango em cubos
- 200 g chouriço de carne rodela
- 500 g miolo de camarão 20/30
- 100 g cebola picada
- 10 g alho picado
- 0,5 l Knorr caldo líquido concentrado preparado Galinha
- 200 g abóbora em cubos
- 300 g batata doce em pedaços
- 150 g banana madura
- 200 g couve lombarda em pedaços
- 300 g milho para cachupa seco
- 300 g feijão branco cozido
- 0,5 l Knorr creme desidratado Marisco
- 50ml azeite
- 5ml Hellmann's Molho Picante

PREPARAÇÃO

Para a Cachupa

- Hidratar o milho em água durante 24 horas;
- Cozer e reservar (incluindo a água da cozedura);
- Refogar em azeite o alho e a cebola juntamente com o chouriço;
- Juntar as carnes e quando ganharem cor adicionar Knorr caldo líquido concentrado preparado Galinha;
- Tapar e deixar cozinhar;
- Quando a carne estiver quase cozinhada, juntar a abóbora, a batata doce, a couve, o milho e o feijão;
- Tapar e voltar a deixar cozinhar em lume brando;
- Por fim adicionar o miolo de camarão, Knorr creme desidratado Marisco e Hellmann's Molho Picante;
- Deixar ferver 15 min e adicionar a banana antes de servir;
- Retificar temperos.

Observação: Pode ser servido com arroz crioulo. Pode acrescentar a esta receita mandioca cortada em rodela.





# Ramen

1,70€ CUSTO INDICATIVO POR PESSOA

## INGREDIENTES 10 PESSOAS

### Para o caldo

- 150 g lombinho de porco limpo
- 3 l **Knorr caldo líquido concentrado preparado de Carne**
- 1,5 l mirepoix de legumes
- 200 ml **Knorr molho Teriyaki**

### Para o Ramen

- 600 g noodles
- 350 g espinafres em folha
- 200 g alho francês em rodela finas
- 400 g cenoura em rodela
- 400 g cogumelos marron
- 5 ovos cozidos
- 10 g cebolinho picado

## PREPARAÇÃO

### Para o caldo

- Corar o lombinho de ambos os lados e reservar;
- Deitar o mirepoix de legumes no **Knorr caldo líquido concentrado preparado de Carne** juntamente com a carne e **Knorr molho Teriyaki**;
- Deixar cozer em lume brando durante 30 min;
- Retirar a carne e passar o caldo.

### Para finalizar

- Ferver o caldo e cozer os cogumelos, a cenoura e o alho francês;
- Escorrer e hidratar os noodles;
- Colocar numa taça juntamente com os espinafres e os legumes cozidos;
- Por cima a carne e o caldo a ferver;
- Finalizar com o ovo e o cebolinho.

**Observação:** O ovo deve estar mal cozido.





# Bowl de Salmão Grelhado e Legumes

1,26€ CUSTO INDICATIVO POR PESSOA

## INGREDIENTES

10 PESSOAS

### Para o bowl

- 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

## PREPARAÇÃO

### Para o bowl

- 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.

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





# Cesto de Camarão

2,40€ CUSTO INDICATIVO  
POR PESSOA

## INGREDIENTES 10 PESSOAS

### Para o cesto

- 200 g massa filo
- 20 g **Vaqueiro Profissional 66% derretida**

### Para o recheio

- 400 g cebola juliana
- 1,5 kg miolo de camarão 30/40
- 50 g **Vaqueiro Profissional 66%**
- 50 g **Knorr creme desidratado Marisco**
- 200 ml **Vaqueiro Creme & Creme**
- 5 g salsa picada
- 100 ml vinho branco

## PREPARAÇÃO

### Para o cesto

- Cortar as folhas de massa filo ao meio;
- Barrar uma tigela com **Vaqueiro Profissional 66%** e moldar a massa;
- Levar ao forno até ficar dourada;
- Desenformar e reservar.

### Para o recheio

- Refogar a cebola em **Vaqueiro Profissional 66%**;
- Acrescentar metade dos camarões e deixar cozinhar;
- Refrescar com vinho branco e deixar reduzir;
- Juntar **Knorr creme desidratado Marisco** diluído em **Vaqueiro Creme & Creme** e deixar levantar fervura.







*O ingrediente base:  
sabor e cor a marisco*



- Cor e brilho
- Sabor constante
- Textura aveludada
- Fica pronto em 5 minutos





*Hambúrguer de Barriga  
de Porco Desfiado*



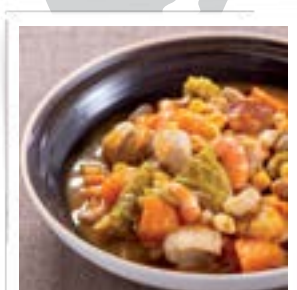
*Sopa Rica de Marisco,*



*Ramen*



*Salada de Quinoa  
e Abacate*



*Cachupa*



*Cesto de Camarão*