

PRATOS *de* TACHO

Sabores de Inverno



Inspire-se em
www.ufs.com



Unilever
Food
Solutions



PRATOS *de* TACHO

TIRE PARTIDO DAS CARACTERÍSTICAS DESTES PRATOS

quer para o seu restaurante

• • •

Por serem receitas icônicas da nossa tradição, conferem ao menu o toque caseiro, de proximidade e de apetecível segurança.

•

Na época fria do ano, são pratos muito solicitados por serem quentes e apetecíveis.

•

Porque podem ser preparados em grandes quantidades usando ingredientes da época e de baixo custo, são muito rentáveis.

•

O uso de produtos da época também confere ao menu a noção de personalização e frescura.

quer para os seus clientes

• • •

Estes são os pratos que mais conforto e calor transmitem no inverno.

•

Os ingredientes tradicionais e da estação são reconhecidos por terem, não só muito sabor, como também benefícios nutricionais.

•

As receitas caseiras e genuínas dos pratos tradicionais são sempre escolhas acertadas e seguras.

DICAS *dos* CHEFS

A importância do tempero na proteína

A preparação da mise en place deve ter em conta as características das diferentes carnes usadas:

- A carne vermelha deve ser temperada na hora, para manter os sucos que lhe dão o sabor característico.
- As carnes brancas devem ser temperadas com bastante antecedência.
- Knorr Marinada Vinha D'Alhos é uma base de tempero pratica e simples. Tempera na hora ou em 30 minutos, com o sabor tradicional português.



Os nossos Chefs

• • •



Carlos Madeira



David Silva



Pedro Gaspar

O caldo tem funções importantes na confeção de pratos de tacho:

- Confere sabor
- Faz a ligação dos ingredientes e aumenta a base líquida
- É ideal para retificar o sabor ao longo da preparação.
- Ajuda na ligação do líquido que se liberta ao usar ingredientes congelados.
- O seu excesso é facilmente corrigido com Knorr 1-2-3 Roux, ou Maizena Amido de Milho diluída a frio.



O início da preparação e a ordem dos ingredientes ditam o sucesso do resultado final

O refogado tem segredo

- A gordura usada deve estar bem quente
- O alho é o primeiro ingrediente sobre o azeite e deve fritar bem, para libertar o aroma
- A cebola só é adicionada depois do alho estar no ponto.

Cada elemento no seu tempo

- Acrescentar primeiro os ingredientes com maior tempo de cozedura, para garantir a textura certa no final.
- A introdução de ervas aromáticas também no final da confeção potencia a frescura e personalidade do prato - se usar coentros, utilize apenas os pés na fase do refogado.
- As bases de sabor e textura pré-preparadas, como o Creme de Marisco, acrescentam-se a seguir à introdução dos primeiros ingredientes sólidos da receita. Dissolva num pouco de água tépida.





ESTUFADO de VACA EM CUBOS

Receita para 10 pessoas

INGREDIENTES

• • •

1.5kgs Carne de vaca (chambão ou pá) cortada em cubos

75g Azeite

25g Maizena Amido de Milho

300g Cebola picada

20g Alho picado

10g Pimentão-doce em pó

200g Cenoura em camponesa

175g Knorr Tomate Cubos

1.5dl Knorr molho Demi Glace preparado

1.25kgs Knorr puré Batata preparado

PREPARAÇÃO

• • •

Corar a carne no azeite, polvilhar com Maizena Amido de Milho e pimentão-doce, e reservar.

Fazer um refogado com alho e cebola.

Adicionar Knorr molho Demi Glace e deixar estufar em lume brando até a carne estar macia.

Adicionar a cenoura e em seguida Knorr Tomate Cubos.

Retificar temperos. Polvilhar com salsa picada e servir acompanhando com Knorr Puré de Batata.



custo indicativo
1,45€
por pessoa

Pode enriquecer
o puré de batata
adicionando 200g de
folhas de espinafres
frescas, enquanto o
puré está quente.

Nesta receita,
o Knorr Molho
Demi Glace deve
ser preparado
com o dobro da
água indicada na
embalagem.

Inspire-se em
www.ufs.com

Unilever
Food
Solutions



AÇORDA

de

MARISCOS

Receita para 10 pessoas

INGREDIENTES

• • •

1kg Gambas descascadas
250g Miolo de berbigão
250g Miolo de ameijoia
500g Pão regional em cubos
500ml Knorr Creme de Marisco preparado

2dl Azeite
50g Dentes de alho laminados
5unid. Gemas de ovo
25g Coentros picados grosseiramente

PREPARAÇÃO

• • •

Demolhar o pão em Knorr Creme de Marisco preparado, deixando amolecer.

Aquecer metade do azeite, fritar as gambas, adicionar os miolos de berbigão e ameijoia, refrescar com vinho branco e deixar ferver 5 minutos. Reservar os mariscos e o suco.

No mesmo tacho, colocar o restante azeite, coentros picados e o miolo de pão demolido. Mexer bem até estar tudo homogêneo.

Juntar os mariscos ao restante conteúdo, colocar as gemas de ovo cruas, polvilhar coentros e servir de imediato.



custo indicativo
1,60€
por pessoa

Nesta receita,
o Knorr Creme de
Marisco deve ser
preparado com o dobro
da água indicada na
embalagem.

Importante:
A ligação das gemas
com o restante
preparado deve ser
efetuada frente ao
cliente.

Inspire-se em
www.ufs.com





CALDEIRADA

de

BORREGO

Receita para 10 pessoas

INGREDIENTES

• • •

1.75kg Borrego partido em cubos
1kg Batata em rodela
100g Cebola em rodela
25g Alho laminado
150g Pimento verde e vermelho em juliana

2dl Knorr Caldo de Carne
100g Knorr Tomate Cubos
100g Chouriço de carne
20g Knorr Primerba Ervas do Campo
200ml Knorr Marinada Vinha D'Alhos

PREPARAÇÃO

• • •

Marinar cerca de 2h em Knorr Marinada Vinha D'Alhos.

Colocar todos os ingredientes por camadas num tacho.

Adicionar Knorr Caldo de Carne, e terminar com Knorr Tomate Cubos e Knorr Primerba Ervas do Campo.



custo indicativo
1,67€
por pessoa

O corte
em juliana equivale
a tiras grossas

Inspire-se em
www.ufs.com





CARNE DE PORCO

de

ALGUIDAR

Receita para 10 pessoas

INGREDIENTES

• • •

1.5kg Carne de porco (pá ou perna) em cubos pequenos
300ml Knorr Marinada Vinha D'Alhos
1dl Knorr Molho Demi Glace
50g Alho esmagado
1dl Vinho branco

200g Cebola picada grosseiramente
1dl Azeite
75g Vaqueiro Profissional Creme Vegetal 66%
100g Azeitona preta

PREPARAÇÃO

• • •

Marinar a carne durante 24 horas em vinho branco.
Aquecer as duas gorduras, adicionar os alhos e a cebola. Quando alourados, adicionar a carne escorrida e Knorr Molho Demi Glace, e deixar estufar lentamente.

Quando a carne estiver macia, retificar temperos, adicionando Knorr Marinada Vinha D'Alhos.
Servir com azeitonas.



custo indicativo
0,75€
por pessoa

Pode ser polvilhado
com alecrim fresco
à saída.

Pode acompanhar
este prato com migas
ou fatias fritas de pão
regional.



ERVILHAS

com

OVOS ESCALFADOS

Receita para 10 pessoas

INGREDIENTES

• • •

1.25kg Ervilhas
150g Toucinho magro em cubos
1dl Azeite
50g Vaqueiro Profissional Creme Vegetal 66%
200g Chouriço de carne
125g Cebola picada

50g Alho picado
2dl Knorr Molho de Tomate preparado
1dl Knorr Caldo de Galinha preparado
25g Knorr 1-2-3 Roux
10unid. Ovos
25g Salsa picada grosseiramente

PREPARAÇÃO

• • •

Juntar as carnes e Knorr Caldo de Galinha.
Juntar as ervilhas e Knorr Molho de Tomate, e deixar estufar.
Ligar com Knorr 1-2-3 Roux.

Abrir cavidades, colocar os ovos, e deixar escalfar.
Polvilhar com salsa e servir.



custo indicativo
1,12€
por pessoa

Se quiser escalfar os ovos separadamente e adicioná-los à medida que saem as doses, fazê-lo em água e vinagre na proporção de 1L/1dl.

Inspire-se em
www.ufs.com





FAVAS COM ENTRECOSTO à PORTUGUESA

Receita para 10 pessoas

INGREDIENTES

• • •

1.25kg Favas
1.5dl Azeite
2dl Knorr Marinada Vinha D'Alhos
300g Entrecosto cortado em tiras
100g Chouriço de carne em rodelas
100g Chouriço Mouro em rodelas
125g Cebola picada

25g Alho picado
3unid. Folha de louro
30g Coentros em rama
2dl Knorr Caldo de Carne preparado
100g Knorr Tomate Cubos
25g Knorr 1-2-3 Roux

PREPARAÇÃO

• • •

Marinar o entrecosto com antecedência em Knorr Marinada Vinha D'Alhos.

Fazer um refogado com alho e cebola, chouriço, pés de coentros, e louro.

Adicionar o entrecosto escorrido e fritar. Reservar a marinada.

Juntar Knorr Tomate Cubos, favas, e Knorr Caldo de Carne. Deixar estufar, e colocar os coentros.

Corrigir a consistência do caldo com Knorr 1-2-3 Roux.

Servir bem quente.



custo indicativo
0,78€
por pessoa

Pode ser acompanhado
com salada verde
temperada com
Hellmann's Molho
Vinagrete

Inspire-se em
www.ufs.com





RATATOUILLE

Receita para 10 pessoas

INGREDIENTES

• • •

100g Cebola
200g Courgette
150g Beringela
150g Cogumelos
100g Pimentos verdes e vermelhos
150g Tomate fresco

2dl Azeite
25g Alho com casca
1dl Knorr Molho de Tomate preparado
1dl Knorr Caldo de Legumes preparado

PREPARAÇÃO

• • •

Aquecer o azeite e fritar o alho.

Colocar todos os restantes ingredientes pela seguinte ordem (deixando sempre ferver o anterior): pimentos, cebola, beringela, cogumelos, courgette e tomate.

Adicionar Knorr Caldo de Legumes e Knorr Molho de Tomate, e deixar levantar fervura.

Servir polvilhado com alecrim fresco.



custo indicativo
0,54€
por pessoa

Todos os legumes
devem ser cortados em
cubos grandes



LULAS RECHEADAS à PORTUGUESA

Receita para 10 pessoas

INGREDIENTES

• • •

PARA O RECHEIO DAS LULAS:

- 500g Lulas (tentáculos)
- 20g Alho picado
- 100g Cebola picada
- 300g Presunto em brunesa
- 125g Cenoura em brunesa
- 100g Azeitona preta picada

PARA A CONFECÇÃO:

- 1dl Azeite
- 125g Cebola
- 25g Alho
- 2dl Knorr Molho de Tomate preparado
- 100g Knorr Tomate Cubos
- 30g Salsa picada

PREPARAÇÃO

• • •

RECHEIO DAS LULAS:

- Preparar o refogado.
- Adicionar o presunto, os tentáculos de lula, a cenoura e as azeitonas.
- Encher as lulas com este preparado.

PARA O ESTUFADO:

- Fazer um refogado e adicionar Knorr Molho de Tomate.
- Juntar as lulas recheadas, e deixar estufar.
- Antes de servir, adicionar Knorr Tomate Cubos e polvilhar com salsa picada.



custo indicativo
0,95€
por pessoa

O corte em brunesa
equivale a pequenos
cubos.

Se virar as lulas,
antes de recheiar, não
precisa de colocar
palito, pois elas
fecham durante
a cozedura.

SEGREDOS

para

RECEITAS PERFEITAS



ESPESSANTES

• • •

Podem ser usados em confeções doces e salgadas. São os espessantes ideais para molhos. Não alteram a cor nem o sabor dos pratos. O **Knorr 1-2-3 Roux** pode ser usado a quente, sem diluição prévia. A **Maizena Amido de Milho** é uma opção isenta de glúten.



PURÉ DE BATATA

• • •

A receita tradicional, para um resultado genuíno, com o sabor e a textura do puré feito de raiz. O seu ingrediente principal é a batata de qualidade garantida, 100% de agricultura sustentável. Permite preparar puré de forma muito rápida e conveniente, eliminando o desperdício e garantindo um resultado sempre constante. Não contém conservantes, intensificadores de sabor ou corantes artificiais e é adequado a OVO-LACTO vegetarianos.



CALDOS

• • •

Os **caldos Knorr** são ideais para as preparações de base líquida. Têm um sabor equilibrado, cor e aroma naturais, e adequam-se às várias fases de confeção. Preparam-se em 1 minuto, e são altamente rentáveis.



CREME DE MARISCO

• • •

Knorr Creme de Marisco é uma excelente base para todas as preparações de marisco e tem a cor, sabor e textura naturais do marisco. Fica pronto em 5 minutos. Pode ser diluído e usado como base de diversos pratos e recheios, ou utilizado diretamente como retificador de sabor.



DEMI GLACE

• • •

Knorr Demi Glace é a base ideal para molhos de carne, muito versátil e equilibrada. É estável em banho-maria e congelação e garante brilho, textura, e sabor, sem adição de intensificadores de sabor ou corantes artificiais. Poupa tempo e energia na sua cozinha, pois é preparado em 2 minutos.



MOLHO DE TOMATE

• • •

O preparado **Knorr Molho de Tomate** é uma receita desidratada de molho de tomate feito à base de tomate 100% proveniente de agricultura sustentável. Tem um sabor muito genuíno. Prepara-se em 5 minutos, e rende até 8L de molho. É isento de glúten, adequado a vegetarianos, e o puré de tomate que o compõe é proveniente de agricultura sustentável.

Inspire-se em
www.ufs.com



Unilever
Food
Solutions