



O SEGREDO
ESTÁ NA

MISE EN PLACE



Unilever
Food
Solutions



ÍNDICE

BASE ARROZ

BASE PURÉ DE BATATA

BASES PARA MOLHOS
DE CARNE

BASES DE TEMPEROS
PARA GRELHADOS

BASES PARA
ACOMPANHAMENTOS



MISE EN PLACE

O SEGREDO PARA A EFICIÊNCIA NA SUA COZINHA.

Para o ajudar a desenhar os seus pratos do dia partimos de novas abordagens às receitas de sempre e pensamos na forma como o podemos ajudar a criar bases que podem facilitar a sua operação.

Uma boa **mise en place**, ingredientes simples combinados com a nossa sugestão de produtos UFS são a base para que os seus dias sejam mais simples!

A equipa de chefs UFS desenvolveu sugestões para que o seu trabalho esteja facilitado.

BASE ARROZ

O SEGREDO ESTÁ NA MISE EN PLACE

O arroz é um ingrediente muito versátil podendo ser usado como prato principal ou como acompanhamento. Uma base de arroz neutra pode derivar para vários pratos diferentes.

Trazemos 3 propostas de receitas tradicionais. Prepare a base e perto da hora de servir termine um arroz de marisco, um arroz de tamboril ou um arroz de polvo.

BASE DE ARROZ

10 PESSOAS

0,14€

Custo indicativo
por pessoa

Prepare um refogado. Junte o arroz, deixe fritar um pouco e adicione **Knorr caldo de peixe preparado**. Deixe cozinhar durante 6 minutos. Coloque num tabuleiro e deixe arrefecer. Mantenha o arroz no tabuleiro até à hora de terminar cada um dos pratos.



ARROZ DE MARISCO

10 PESSOAS

0,99€

Custo indicativo
por pessoa

INGREDIENTES

- 1 kg base de arroz
- 1,5 kg mistura de mariscos congelados
- 1 l **Knorr caldo pasta Marisco preparado**
- 200 g pimento vermelho em cubos
- 30 g **Knorr creme desidratado de Marisco**
- 5 g coentros picados

PREPARAÇÃO

Ferver **Knorr caldo pasta Marisco preparado** juntamente com o marisco e o pimento encarnado. Juntar a base de arroz. Retificar temperos e mexer. Adicionar **Knorr creme desidratado de Marisco** diluído em água fria e envolver no arroz. Deixar levantar fervura e finalizar com os coentros.



ARROZ DE TAMBORIL

10 PESSOAS

0,89€

Custo indicativo
por pessoa

INGREDIENTES

- 1 kg base de arroz
- 1 l **Knorr caldo pasta Peixe preparado**
- 1,5 kg tamboril em cubos
- 150 g pimento verde cubos
- 150 g pimento vermelho cubos
- 50 g **Knorr molho desidratado Tomate**

PREPARAÇÃO

Ferver **Knorr caldo pasta Peixe preparado** juntamente com os pimentos e o tamboril. Juntar a base de arroz. Retificar temperos e deixar levantar fervura. Polvilhar com **Knorr molho desidratado Tomate** e envolver tudo.



ARROZ DE POLVO

10 PESSOAS

0,84€

Custo indicativo
por pessoa

INGREDIENTES

- 1 kg base de arroz
- 1 l água da cozedura do polvo
- 1,2 kg polvo em pedaços cozinhado
- 300 g **Knorr tomate cubos Lata**
- 200 g pimento vermelho em cubos
- 5 g coentros picados

PREPARAÇÃO

Ferver a água da cozedura do polvo juntamente com **Knorr tomate cubos Lata** e os pimentos. Juntar o polvo e a base do arroz. Retificar temperos e deixar levantar fervura. Finalizar com os coentros.



BASE PURÉ DE BATATA

O SEGREDO ESTÁ NA MISE EN PLACE

O puré pode ser mais do que um acompanhamento tradicional mas uma base extremamente versátil. Basta juntar ao puré alguns ingredientes comuns da sua cozinha para os transformar em propostas apetecíveis, de valor acrescentado e bastante rentáveis.



PURÉ COM COGUMELOS E SALSA

10 PESSOAS

0,66€

Custo indicativo por pessoa

INGREDIENTES

- 800 g Knorr puré desidratado Batata
- 300 g cogumelos paris em quartos
- 10 g alho picado
- 50 g Vaqueiro profissional 66%
- 5 g salsa picada

PREPARAÇÃO

Saltear os cogumelos em **Vaqueiro profissional 66%** juntamente com o alho. Envolver com a base de puré de batata quente. Juntar a salsa picada. Retificar temperos e servir.

PURÉ DE ESPINAFRES

10 PESSOAS

0,60€

Custo indicativo por pessoa

INGREDIENTES

- 800 g Knorr puré desidratado Batata
- 200 g espinafres em folha
- 5 g alho laminado
- 50 ml azeite

PREPARAÇÃO

Saltear os espinafres em azeite e alho. Colocar num liquidificador e triturar. Envolver na base de puré de batata quente. Retificar temperos e servir.

PURÉ COM PRESUNTO E QUEIJO DA ILHA

10 PESSOAS

0,77€

Custo indicativo por pessoa

INGREDIENTES

- 800 g Knorr puré desidratado Batata
- 150 g presunto juliana
- 150 g queijo da ilha em cubos

PREPARAÇÃO

Saltear a juliana de presunto em sauté anti-aderente para que o mesmo fique estaladiço e seco de gordura. Envolver os ingredientes com a base de puré de batata quente. Retificar temperos e servir.

BASES PARA MOLHOS DE CARNE

O SEGREDO ESTÁ NA MISE EN PLACE

Um bom bife faz sempre parte da carta. Para além da qualidade da carne, é o molho que ajuda a diferenciar e a dar personalidade ao prato.

Knorr Molho Demi-Glace confere brilho, textura e sabor ao molho. É a base perfeita para todos os molhos.

Prepare a sua base com **Knorr Molho Demi Glace** e diferencie o seu molho adicionando ingredientes diferentes: cogumelos, 3 pimentas, ou vaqueiro creme cuisine e obtenha molhos diferentes para os seus bifes.



BIFE COM MOLHO DE 3 PIMENTAS

10 PESSOAS

1,48€

Custo indicativo
por pessoa

INGREDIENTES

- 2 kg bife de vaca
- 250 g **Vaqueiro Profissional 66%**
- 2 dlt aguardente
- 50 g mistura 3 pimentas
- 500 ml **Vaqueiro Creme Cuisine**
- sal
- 700 ml **Knorr molho desidratado Demi Glace**



PREPARAÇÃO

Temperar os bifes com sal e a mistura 3 pimentas. Derreter **Vaqueiro Profissional 66%** com o alecrim e quando estiver quente, fritar os bifes de ambos os lados até ficarem bem dourados. Reservar os bifes. Flamejar com a aguardente e deixar reduzir. Juntar **Knorr molho desidratado Demi Glace** e **Vaqueiro Creme Cuisine** e deixar ferver até obter a consistência desejada.

BIFE COM MOLHO DE COGUMELOS

10 PESSOAS

1,15€

Custo indicativo
por pessoa

INGREDIENTES

- 2 kg bife de vaca
- 250 g **Vaqueiro Profissional 66%**
- 2 dlt vinho branco
- 20 g cogumelos frescos laminados
- 500 ml **Vaqueiro Profissional Creme Cuisine**
- sal
- 700 ml **Knorr molho desidratado Demi Glace**



PREPARAÇÃO

Temperar os bifes com sal e pimenta. Derreter **Vaqueiro Profissional 66%** com um alho esmagado e quando estiver quente fritar os bifes de ambos os lados até ficarem bem dourados. Reservar os bifes. Juntar os cogumelos e saltar. Refrescar com o vinho branco e deixar reduzir. Juntar **Vaqueiro Creme Cuisine** e **Knorr molho desidratado Demi Glace** deixar ferver até obter a consistência desejada.

BIFE COM MOLHO CLÁSSICO

10 PESSOAS

0,78€

Custo indicativo
por pessoa

INGREDIENTES

- 1,5 kg bife de vaca
- 250 ml **Knorr molho desidratado Demi Glace**
- 50 ml vinho do porto doce
- 100 g **Vaqueiro Profissional 66%**
- 30 g alho
- sal e pimenta

PREPARAÇÃO

Temperar o bife com sal e pimenta. Derreter **Vaqueiro Profissional 66%** com um alho esmagado e quando estiver quente fritar os bifes de ambos os lados até ficarem bem dourados. Reservar os bifes. Aquecer **Knorr molho desidratado Demi Glace** no mesmo sauté onde se fritaram os bifes, adicionando o vinho do porto depois de apagar o lume.



BASES DE TEMPEROS PARA GRELHADOS

O SEGREDO ESTÁ NA MISE EN PLACE

Os temperos usados antes e durante a grelha enriquecem o sabor das carnes. Com uma base **Vaqueiro** juntando vários ingredientes comuns da sua cozinha e alguns produtos vai ter molhos muito ricos para adicionar sabor às suas carnes grelhadas.

Nota do chef!!! Não deixar aquecer os ingredientes a mais de 100°C, isto é, não deixe ferver, especialmente quando utiliza ervas aromáticas.



CITRINO

10 PESSOAS

0,13€

Custo indicativo
por pessoa

INGREDIENTES

- 250 g Vaqueiro Profissional 66%
- 20 ml Knorr 1-2-3 caldo desidratado Galinha
- 100 ml sumo de limão
- 10 g zestes de limão
- tomilho em folhas

PREPARAÇÃO

Colocar todos os ingredientes num tacho. Levar ao lume até derreter a **Vaqueiro Profissional**. Pincelar a carne antes e durante a confeção.



ORIENTAL

10 PESSOAS

0,21€

Custo indicativo
por pessoa

INGREDIENTES

- 250 g Vaqueiro Profissional 66%
- 150 ml Knorr molho Teriyaki
- 10 g coentros

PREPARAÇÃO

Colocar todos os ingredientes num tacho. Levar ao lume até derreter a **Vaqueiro Profissional**. Pincelar a carne antes e durante a confeção.



PIRI-PIRI

10 PESSOAS

0,14€

Custo indicativo
por pessoa

INGREDIENTES

- 250 g Vaqueiro Profissional 66%
- 20 ml Hellmann's Molho Picante
- 100 ml vinagre
- 10 g malagueta fresca em rodela

PREPARAÇÃO

Colocar todos os ingredientes num tacho. Levar ao lume até derreter a **Vaqueiro Profissional**. Pincelar a carne antes e durante a confeção.



BASES PARA ACOMPANHAMENTOS

O SEGREDO ESTÁ NA MISE EN PLACE

Partindo de ingredientes presentes em todas as cozinhas como as batatas e os legumes sugerimos vários acompanhamentos fáceis de ter preparados para a hora de ponta na cozinha.

Das batatas pode fazer um gratinado no forno muito apetecível ou um risotto de batata ou partindo de uma base de legumes, assados no forno com um simples toque de caldo consegue tirar o que de melhor o sabor dos legumes tem.



BATATA GRATINADA

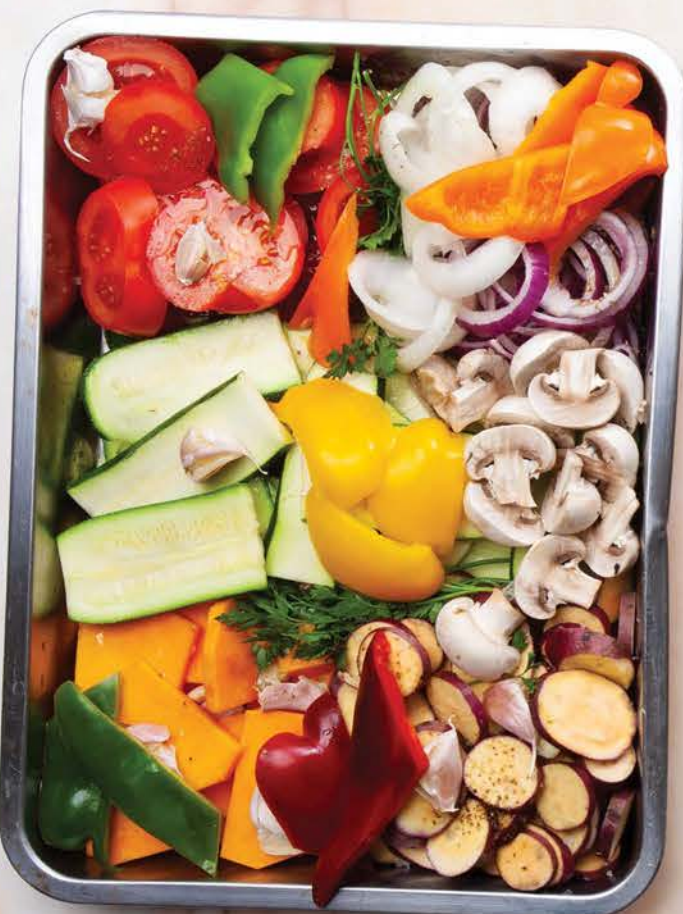
10 PESSOAS

0,41€

Custo indicativo por pessoa

PREPARAÇÃO

Colocar 1,5kg de batata gratinada, 300g de cebola e um pouco tomilho e 0,5l de **Vaqueiro Creme&Creme** num tacho ao lume. Temperar com 15g de **Knorr 1-2-3 Caldo desidratado de galinha** e mexer bem. Deixa ferver 15 min. em lume brando. Verter para um tabuleiro e polvilhar com queijo mozzarella ralado. Levar ao forno a 160°C durante 30 min.



RISOTTO DE BATATA

10 PESSOAS

0,50€

Custo indicativo por pessoa

PREPARAÇÃO

Refogar alho e chalotas em **Vaqueiro Profissional 66%**. Juntar 1,4kg de batatas cortadas em brunesa. Adicionar 0,5l de **Knorr Caldo líquido concentrado vegetais** preparado bem quente e 0,5l de **Vaqueiro Creme&Creme**. Deixar cozinhar e mexer. Quando as batatas já estiverem quase cozinhadas retificar temperos. Finalizar com queijo parmesão ralado.



LEGUMES ASSADOS

10 PESSOAS

0,43€

Custo indicativo por pessoa

PREPARAÇÃO

Misturar o azeite juntamente com 1l de **Knorr Caldo Líquido concentrado vegetais preparado**. Temperar todos os legumes (pimento verde, pimento vermelho, pimento amarelo, cebola roxa e cebola normal, courgette, batata doce, tomate, abóbora, cogumelos frescos) com o preparado anterior.





Unilever
Food
Solutions

Saiba mais em ufs.com