

**COM**  
**É SEMPRE**  
**GOOOOL!**



# Croquetes de Batata

## INGREDIENTES

300 g Knorr Flocos de Batata

1 l água

150 g Maizena

150 g ovos

100 g pão ralado

1 l óleo

q.b. Hellmann's Maionese

q.b. Knorr Molho Sweet Chilli

## MODO DE PREPARAÇÃO

Misture **Knorr Flocos de Batata** com a água quente (a cerca de 85°C). Mexa bem.

Deixe arrefecer um pouco e adicione **Maizena**, mexendo bem. Deixe arrefecer completamente.

Amasse e molde em formato de croquete.

Pane passando por **Maizena**, ovo e o pão ralado e frite em óleo. Sirva com **Knorr Sweet Chilli** e **Hellmann's Maionese**.

Custo indicativo  
por pessoa

**0,62€**

para 10 pessoas



# Calamares

Custo indicativo  
por pessoa

**1,56€**

para 10 pessoas



## INGREDIENTES

1,2 kg lulas	2 limões
4 g alho em pó	300 ml leite
1 limão	300 g farinha
7 g sal	1 ovo
3 g pimenta preta do moinho	
<b>600 g Hellmann's Molho Tártaro</b>	

## MODO DE PREPARAÇÃO

Tempere as rodela de lulas com sal, pimenta, limão e alho em pó.  
Prepare o polme misturando os ovos, a farinha, o leite e o sal.  
Pane com o polme as rodela.  
Frite em seguida em óleo bem quente.  
Sirva com **Hellmann's Molho Tártaro** e um gomo de limão.



# Choco Frito

## INGREDIENTES

1,8 kg choco limpo em tiras  
50 g alho laminado  
100 ml sumo de limão  
20 g coentros picados  
2 l óleo vegetal  
**150 g Hellmann's Maionese**  
400 g farinha de trigo  
500 g sêmola de milho  
200 g rodela de limão

## MODO DE PREPARAÇÃO

Tempere o choco com o sumo de limão, o alho e os coentros e deixe marinar 10 minutos. Misture a farinha com a sêmola e depois pane o choco e frite em óleo vegetal. Sirva com rodela de limão e **Hellmann's Maionese** a acompanhar.

Custo indicativo  
por pessoa

**2,19€**

para 10 pessoas



# Batata Doce, Cascas de Batata e Vide Frigo

Custo indicativo  
por pessoa

**0,81€**

para 10 pessoas



## INGREDIENTES

1,2 kg batata doce laranja  
300 ml Molho Tártaro Hellmann's  
1 kg cascas de batata de fritar  
300 g Hellmann's Maionese

30 g molho sriracha  
300 g cogumelos marron  
100 g cenoura ralada  
2 g alho descascado  
2 g salsa picada  
200 g Hellmann's Maionese

## MODO DE PREPARAÇÃO

Descasque e corte em palitos a batata doce. Frite e sirva com **Hellmann's Molho Tártaro**. Demolhe as cascas de batata em água e sal. Escorra e frite bem. Misture **Hellmann's Maionese** com o molho sriracha e sirva com as cascas. Para o vide frigo, coloque os cogumelos, a cenoura, a salsa e o alho num robô de cozinha e triture tudo bem. Envolve com **Hellmann's Maionese** e sirva acompanhado com tostas.



# Smash Burger Hellmann's

## INGREDIENTES

850 g bife da vazia  
1 kg carne vaca picada  
20 fatias de queijo cheddar  
200 g manteiga  
10 un. pão de hambúrguer brioche  
100 g pickles pepino em rodelas  
**50 g Knorr Aromat**  
**400 g Hellmann's Maionese Original**  
**40 g Knorr Primerba Alho**  
**40 g Maille Mostarda Dijon**

## MODO DE PREPARAÇÃO

Divida a carne picada em 20 bolas. Numa chapa bem quente, coloque um pouco de manteiga e deixe derreter. Cozinhe a carne e esmague com ajuda de uma prensa. Tempere com **Knorr Aromat** e com uma espátula, vire e cozinhe do outro lado. Coloque uma fatia de queijo por cima de cada hambúrguer. Abra o pão e core na chapa juntamente com os sucos da carne. Sobre a base, coloque os pickles com o molho de alho e mostarda. Misture todos os ingredientes e reserve num biberon. Sirva o Smash Burger com batata frita palito.

Custo indicativo  
por pessoa

**2,97€**

para 10 pessoas



# Batatas Carnitas & Barbecue

## INGREDIENTES

2 kg pernil de porco desossado  
20 g paprica  
20 g pimenta preta moída  
20 g cominhos  
15 g açúcar amarelo  
0,5 l cidra  
**250 g Hellmann's Molho Barbecue**  
200 g pickles de cebola roxa  
1,2 kg batata frita  
5 g cebolinho

## MODO DE PREPARAÇÃO

Misture todas as especiarias e esfregue na peça de carne. Coloque num tabuleiro e deite a cidra. Volte a misturar e deixe a pele para cima. Leve ao forno durante 6 a 8 horas a 120°C. Depois de sair do forno, a carne deve ser retirada e colocada numa rede a repousar durante 15 minutos. Junte **Hellmann's Molho Barbecue** ao molho que ficou no tabuleiro do forno e reserve. Volte a colocar a carne dentro deste molho para absorver o sabor. Para servir, desfaça a carne com o garfo e coloque sobre as batatas fritas juntamente com o molho. Por cima, coloque os pickles de cebola roxa e **Hellmann's Molho Barbecue**. Finalize com cebolinho picado.

Custo indicativo  
por pessoa

**3,70€**

para 10 pessoas



# Nachos Vegão

Custo indicativo  
por pessoa

**3,21€**

para 10 pessoas



## INGREDIENTES

1 kg nachos pré-fritos  
de sabor neutro

**400 g TVB Pedações de  
"Frango"**

600 g feijão manteiga cozido

6 g coentros

3 g cominhos moídos

**25 ml Azeite Gallo**

2 g chili em pó

2 g sal

300 g tomate maduro

10 ml óleo

20 g pimento verde picante

80 g cebola

3 g alho em pó

3 g coentros

3 g sal

563 g abacate

68 g sumo de lima

135 g tomate

5 g cominhos em pó

5 g sal

5 g alho em pó

3 g chili em pó

113 g cebola

5 g coentros

**320 g Hellmann's Mostarda**

80 g mel

500 g cheddar vegan ralado

150 g jalapeños em conserva

15 g cebolinho

## MODO DE PREPARAÇÃO

Salteie os cominhos, chili, sal e coentros em **Azeite Gallo**. Adicione o feijão e depois reserve. Para o pico de gallo, pique a cebola, pimentos picantes frescos e coentros. Corte o tomate em cubos pequenos e tempere com sal e um fio de óleo. Junte tudo e reserve. Para o guacamole, pique a cebola e os coentros finamente e corte o tomate em cubos pequenos. Retire a casca e centro do abacate e esmague a polpa para uma tigela. Junte a cebola, coentros, sumo de limão, sal, cominhos, alho e chili e no final, adicione o tomate. Reserve o guacamole. Frite **TVB Pedações de "Frango"** numa frigideira com sal e pimenta e um pouco de azeite. Coloque os nachos num prato e coloque o feijão temperado e **TVB Pedações de "Frango"** por cima. Polvilhe com pico de gallo e acrescente mais nachos. Polvilhe com cheddar vegan ralado e leve a gratinar. Decore com pico de gallo, cebolinho picado grosseiramente e rodela de jalapeño em conserva. Misture **Hellmann's Mostarda** e mel numa taça para acompanhamento. Sirva com guacamole e o molho de mostarda e mel à parte.

# Barbecue Chicken Bites

Custo indicativo  
por pessoa

**1,82€**

para 10 pessoas



## INGREDIENTES

1,5 kg frango cortado  
à passarinho  
**400 ml Hellmann's Molho Barbecue**  
q.b. sal  
30 g cebolete em rodela  
**200 g Hellmann's Maionese**  
**300 ml Knorr Molho Sweet Chili**

## MODO DE PREPARAÇÃO

Tempere o frango com sal. Envolve em **Hellmann's Molho Barbecue**.  
Leve ao forno a 180°C durante 40 minutos. Mexa de vez em quando.  
No final coloque o cebolete por cima.  
Misture **Hellmann's Maionese** com **Knorr Molho Sweet Chili** e sirva à parte.

## DICAS DO CHEF:

O corte à passarinho é um corte em pequenos pedaços que cabem na boca de uma vez só.

# Pregos do Mar e da Terra

## INGREDIENTES

850 g bife da vazia  
850 g bife de atum  
200 g margarina  
10 g alho  
10 g sal  
2 g pimenta preta de moinho  
5 bolos do caco  
5 pães bijou  
40 ml vinho branco  
100 g Knorr molho desidratado Demi Glace

## MODO DE PREPARAÇÃO

Frite o bife da vazia em margarina e alho esmagado com casca. Tempere com sal e pimenta. Corte o bolo do caco ao meio e coloque o bife. Repita o mesmo procedimento para o bife de atum mas com o pão bijou. Refresque a frigideira com vinho branco e adicione **Knorr molho desidratado Demi Glace**. Sirva com o molho **Knorr molho desidratado Demi Glace** e **Hellmann's Mostarda** a gosto.

Custo indicativo  
por pessoa

**3,32€**

para 10 pessoas



# Bifanas

Custo indicativo  
por pessoa

**0,58€**

para 10 pessoas



## INGREDIENTES

1,5 kg febras de porco  
10 carcaças/papo-secos  
300 ml cerveja branca  
70 g marinada vinha d'alhos  
250 g margarina  
**q.b. Hellmann's Mostarda**  
10 g sal  
**q.b. Calvé Piri-Piri**  
5 g Knorr Roux

## MODO DE PREPARAÇÃO

Faça a marinada com vinha d'alhos, cerveja e sal. Marine as febras de porco durante 20 minutos. Num tacho quente, coloque a margarina, adicione as febras e a marinada. Por fim, ligue o molho com **Knorr Roux** e coloque **Calvé Piri-Piri** a gosto. Num grelhador, toste o pão. Coloque as bifanas no meio do pão. Sirva com **Hellmann's Mostarda** a gosto.

# Cascas de Batata Frita

Custo indicativo  
por pessoa  
**0,80€**  
para 10 pessoas



## INGREDIENTES

500 g Hellmann's Maionese  
20 g Knorr Primerba Pesto Vermelho  
200 g Hellmann's Molho Tártaro  
10 g alho desidratado  
3 g açafrão  
20 g pimentos vermelho brunesa  
2,2 kg cascas de batata  
q.b. sal fino  
2 L óleo

## MODO DE PREPARAÇÃO

Divida Hellmann's Maionese em 2 taças mais pequenas. Junte Knorr Primerba Pesto Vermelho e misture bem numa das taças. Na outra, junte o alho desidratado, o açafrão e o pimento. Misture e reserve. Coloque as cascas de batata em água bem fria. Aqueça o óleo a 170°C. Escorra bem as cascas e seque com um pano. Frite bem. Sirva as cascas de batata juntamente com os molhos à parte.

# Francesinha à moda do Porto

## INGREDIENTES

1 L água  
**103 g Knorr Molho francesinha**  
3 dentes alho  
2 folhas louro  
**15 g Hellmann's Ketchup**  
25 ml cerveja nacional  
q.b. sal grosso  
**q.b. Piri Piri Gallo**  
10 fatias de pão forma torradas  
500 g bife vaca  
120 g linguiça  
1 emb. fiambre fatiado  
2 emb. queijo fatiado  
q.b. sal grosso  
q.b. pimenta preta do moinho

## MODO DE PREPARAÇÃO

Numa panela, adicione uma cerveja, junte alho esmagado e louro e deixe ferver 5 minutos. De seguida, junte água e **Knorr Molho Francesinha**, e vá mexendo com a ajuda de uma vara de arames. Acrescente o ketchup, o piri piri e o sal e deixe ferver durante 20 minutos. Retifique o sabor e sirva. Pincele um grelhador bem quente com azeite ou manteiga e comece por grelhar os bifes com sal e pimenta e de seguida a linguiça. Reserve. Disponha as fatias de pão, de seguida o fiambre, o bife, a linguiça e o queijo. Feche com a outra fatia de pão e pressione um pouco. Cubra com as fatias de queijo e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 3 minutos. Com a ajuda de uma espátula, passe para um prato fundo, regue com o molho a gosto e sirva.

Custo indicativo  
por pessoa

**1,04€**

para 10 pessoas



# Hot Dog Vegão

Custo indicativo  
por pessoa

**2,14€**

para 10 pessoas



## INGREDIENTES

10 un. pão de cachorro vegan  
10 un. TVB "Salsicha" Vegan  
60 g Knorr Molho Sweet Chili  
60 g batata palha pré-frita  
q.b. sal

210 g cebola  
Azeite Gallo  
Hellmann's Ketchup  
Hellmann's Maionese Vegan

## MODO DE PREPARAÇÃO

Refogue a cebola em **Azeite Gallo** até ficar translúcida e suave. Adicione **Knorr Molho Sweet Chili**. Aqueça as **Salsichas Vegan TVB** e o pão. Monte o hot dog com cebola, salsicha, batata palha, **Hellmann's Maionese Vegan** e **Hellmann's Ketchup**.

# Hambúrguer de Cebola Confitada e Cheddar

## INGREDIENTES

250 g cebola roxa caramelizada  
q.b. margarina  
220 g queijo Cheddar fundido  
1,2 kg carne de novilho picada  
**200 g Hellmann's Molho Tártaro**  
10 un. pão de hambúrguer  
5 g pimenta preta de moinho  
10 g sal  
600 g batatas fritas  
**150 g Hellmann's Molho Batatas**

## MODO DE PREPARAÇÃO

Tempere a carne com sal e pimenta.  
Molde em hambúrgueres e frite de ambos os lados com margarina. Corte o pão de hambúrguer em metades e torre ligeiramente. Coloque no pão **Hellmann's Molho Tártaro**, o hambúrguer, o queijo e a cebola roxa caramelizada.  
Sirva com batatas fritas e **Hellmann's Molho Batatas**.

Custo indicativo  
por pessoa

**2,92€**

para 10 pessoas



# Hambúrguer Crocante Pão Naan

Custo indicativo  
por pessoa

**2,17€**

para 10 pessoas



## INGREDIENTES

### PÃO NAAN

500 g iogurte grego natural  
1 kg farinha trigo com fermento  
q.b. sal fino

### HAMBÚRGUER

10 un. TVB Crocante de "Frango"  
250 ml Hellmann's Maionese  
50 ml Hellmann's Ketchup  
50 g folhas de espinafres  
50 g folhas de beterraba

## MODO DE PREPARAÇÃO

Numa tigela, amasse todos os ingredientes até obter uma massa homogénea. Faça um rolo e corte em 10 pedaços. Estique até formar um círculo e leve ao forno a 180°C por 15 minutos até começarem a empolar. Misture a **Hellmann's Maionese** com **Hellmann's Ketchup**. Abra o pão ao meio e barre de ambos os lados com o molho anterior. Coloque folhas de espinafres e beterraba na base e por cima o **TVB Crocante de "Frango"**. Sirva como sandwich.

# Bowl Crocante

## INGREDIENTES

200 g pepino cortado em quartos  
100 ml água  
**100 ml Gallo Vinagre Vinho Branco**  
10 g açúcar  
**10 un TVB Crocante de "Frango"**  
1 kg arroz basmati cozinhado  
400 g tomate cherry em quartos  
600 g abacate laminado  
150 g espinafres em folha  
300 g cenoura em rodela cozida  
200 g pickles de pepino  
**600 ml Hellmann's Molho para Saladas Mil Ilhas**  
**para saladas Mil Ilhas**  
20 g sementes mix

## MODO DE PREPARAÇÃO

Para o picle de pepino, coloque a água, **Gallo Vinagre Vinho Branco** e o açúcar num tacho. Leve ao lume e depois de levantar fervura, desligue. Coloque o pepino num frasco e deite o líquido por cima até ficar totalmente submerso. Deixe arrefecer e reserve. Coloque o arroz no fundo da bowl. Envolve os restantes ingredientes. Tempere com **Hellmann's Molho para Saladas Mil Ilhas**. Por cima, coloque **TVB Crocante de "Frango"** cortado em tiras, previamente preparado no forno. Finalize com o mix de sementes.

## DICAS DO CHEF

**TVB Crocante de "Frango"** pode também ser preparado em fritura rasa ou de imersão.

Custo indicativo  
por pessoa

**3,19€**

para 10 pessoas

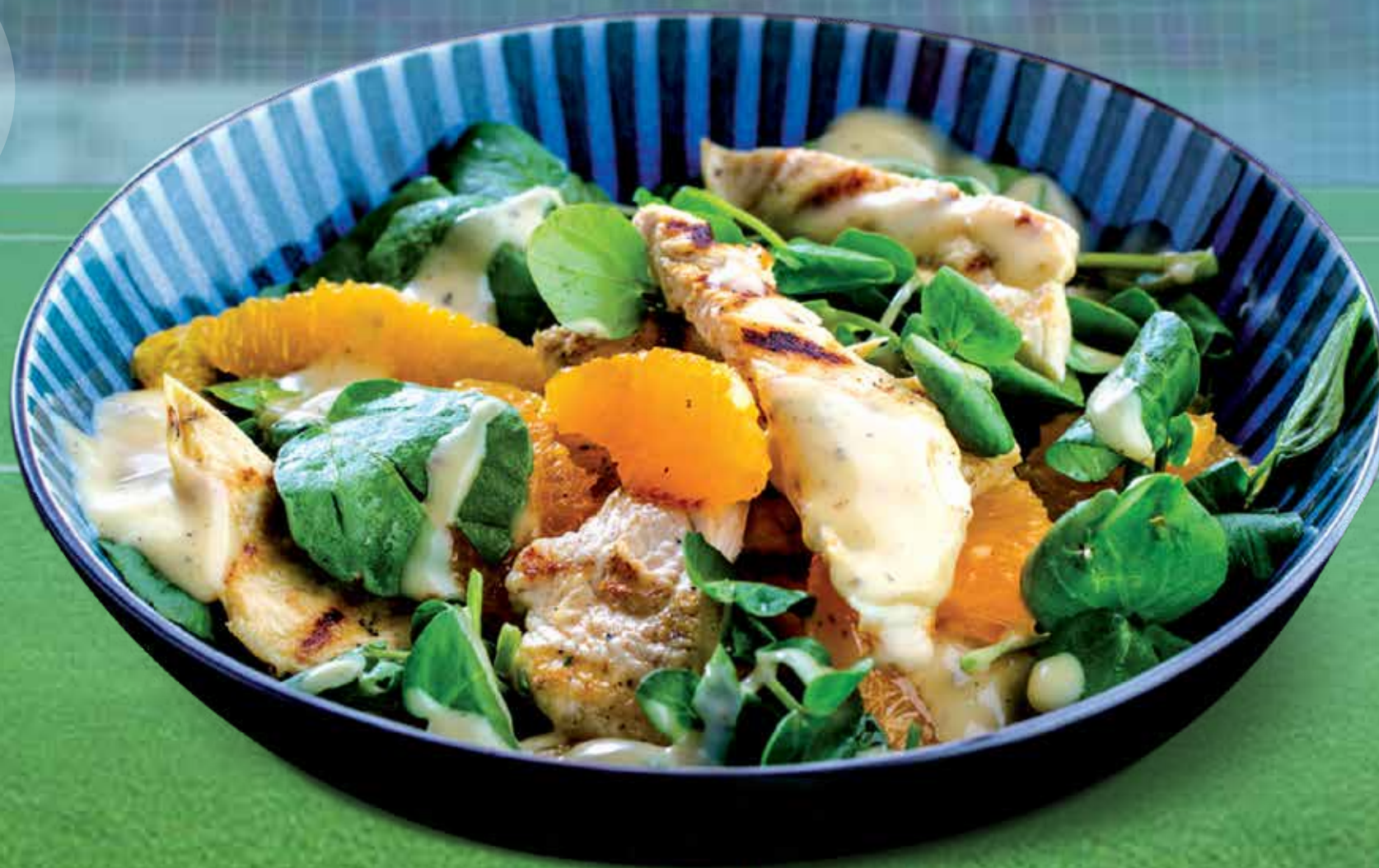


# Salada de Frango com Laranja e Agrião

Custo indicativo  
por pessoa

**1,34€**

para 10 pessoas



## INGREDIENTES

350 g agrião em folha  
1,2 kg bife de frango grelhado  
300 g laranja em gomos  
200 ml Hellmann's Molho Vinagrete

## MODO DE PREPARAÇÃO

Misture os agriões com os gomos da laranja.  
Disponha o frango cortado em juliana e sirva  
com **Hellmann's Molho Vinagrete**.



# Salada de Meloa com Penne e Queijo Fresco

## INGREDIENTES

800 g massa penne  
**50 g Knorr Caldo Legumes Pasta**  
300 g mistura de alfaces  
50 g cebola roxa rodela finas  
500 g meloa em cubos  
150 g queijo fresco em cubos  
**250 g Hellmann's Molho logurte**

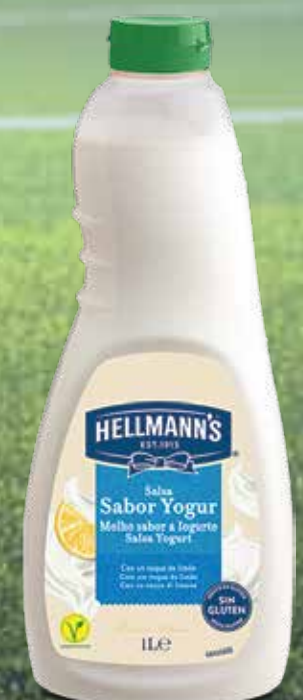
## MODO DE PREPARAÇÃO

Coza a massa penne em **Knorr Caldo Legumes Pasta** e deixe arrefecer. Numa taça, coloque as alfaces, o queijo fresco e a meloa e envolva com **Hellmann's Molho de logurte**. Sirva com a cebola por cima.

Custo indicativo  
por pessoa

**0,79€**

para 10 pessoas



# MOLHOS OS CRAQUES DA NOSSA SELEÇÃO



# Molho Manjericão e Sésamo



## INGREDIENTES

- 50 g Hellmann's Maionese
- 50 ml Hellmann's Molho Vinagrete
- 150 ml Azeite Gallo
- 50 g sésamo
- 5 g Knorr Primerba Manjericão

## MODO DE PREPARAÇÃO

Num recipiente, coloque Hellmann's Maionese e adicione a mistura de Hellmann's Molho Vinagrete com Azeite Gallo, o sésamo tostado e Knorr Primerba Manjericão. Misture todos os ingredientes até obter a consistência desejada.



# Molho Rosa

## INGREDIENTES

- 150 g Hellmann's Maionese
- 50 g cebola picada refogada
- 50 g Hellmann's Mostarda
- 20 g Hellmann's Ketchup
- 6 gotas molho inglês

## MODO DE PREPARAÇÃO

Num recipiente, coloque Hellmann's Maionese, adicione cebola picada refogada, Hellmann's Mostarda, Hellmann's Ketchup e molho inglês. Misture todos os ingredientes até obter a consistência desejada.



# Maionese Gengibre e Pimenta Verde



## INGREDIENTES

220 g Hellmann's Maionese  
5 g gengibre fresco  
5 g pimenta verde

## MODO DE PREPARAÇÃO

Num recipiente, coloque Hellmann's Maionese e adicione gengibre ralado e pimenta verde. Misture todos os ingredientes até obter a consistência desejada.



# Molho Açafrão

## INGREDIENTES

220 g Hellmann's Molho César  
5 g cominhos  
5 g açafrão  
1 un. limão  
20 g sésamo  
q.b. salsa

## MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque Hellmann's Molho César num recipiente e adicione os cominhos, açafrão, sumo de limão, salsa picada e o sésamo tostado. Misture todos os ingredientes até obter a consistência desejada.



# Molho Grego



## INGREDIENTES

220 g Hellmann's Maionese  
5 g alho picado  
5 g tomilho fresco  
75 g iogurte grego natural

## MODO DE PREPARAÇÃO

Num recipiente, coloque Hellmann's Maionese e adicione o alho picado, o tomilho fresco e o iogurte grego natural. Misture todos os ingredientes até obter a consistência desejada.



# Molho Kebab

## INGREDIENTES

220 g Hellmann's Molho César  
50 g Hellmann's Mostarda  
25 g cebola refogada  
5 g Knorr Primerba Manjericão  
10 g paprica

## MODO DE PREPARAÇÃO

Num recipiente, coloque Hellmann's Molho César e Hellmann's Mostarda e adicione a cebola refogada, a paprica e Knorr Primerba Manjericão. Misture todos os ingredientes até obter a consistência desejada.



# Maionese de Tomate Seco



## INGREDIENTES

200 g Hellmann's Maionese  
50 g tomate seco  
5 g alho picado  
5 g anchovas

## MODO DE PREPARAÇÃO

Num recipiente, coloque Hellmann's Maionese e adicione o tomate seco, o alho picado e as anchovas picadas. Misture todos os ingredientes até obter a consistência desejada.



# Molho Gorgonzola e Noz

## INGREDIENTES

100 g Hellmann's Molho César  
150 g queijo gorgonzola doce  
50 g nozes

## MODO DE PREPARAÇÃO

Num recipiente, coloque Hellmann's Molho César e adicione o queijo gorgonzola e as nozes picadas. Misture todos os ingredientes até obter a consistência desejada.



# Molho Alho e Pimentão



## INGREDIENTES

250 g Hellmann's Maionese  
5 g Knorr Primerba Alho  
5 g tomilho fresco  
10 g pimentão seco

## MODO DE PREPARAÇÃO

Num recipiente, coloque Hellmann's Maionese e adicione o alho picado, o tomilho fresco e o pimentão seco picado. Misture todos os ingredientes até obter a consistência desejada.



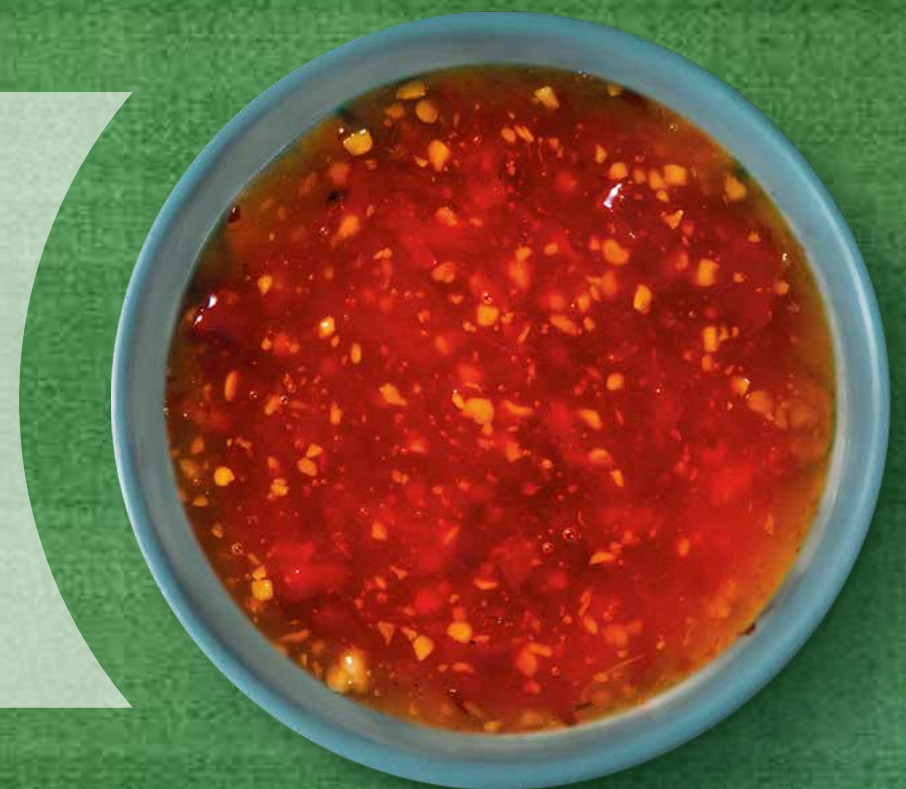
# Maionese Sweet Chili

## INGREDIENTES

200 g Hellmann's Maionese  
75 g Knorr Sweet Chili  
10 g pimentão seco

## MODO DE PREPARAÇÃO

Num recipiente, coloque Hellmann's Maionese e Knorr Sweet Chili.  
Misture todos os ingredientes até obter a consistência desejada.



# Molho Mediterrâneo



## INGREDIENTES

150 g Hellmann's Maionese  
50 g Hellmann's Ketchup  
100 g tomate seco  
5 g orégãos  
10 g queijo parmesão

## MODO DE PREPARAÇÃO

Num recipiente, coloque Hellmann's Maionese e Hellmann's Ketchup adicione tomate seco, orégãos e queijo parmesão ralado. Misture todos os ingredientes até obter a consistência desejada.



# Molho de Manga

## INGREDIENTES

200 g Hellmann's Maionese  
50 ml natas  
20 g manga  
q.b. Calvé Piri Piri  
q.b. molho inglês

## MODO DE PREPARAÇÃO

Num recipiente, coloque Hellmann's Maionese e adicione as natas meio montadas, o puré de manga, o molho inglês e Calvé Piri Piri. Misture todos os ingredientes até obter a consistência desejada.



# Maionese de Beterraba e Citrinos



## INGREDIENTES

220 g Hellmann's Maionese

30 ml Azeite Gallo

10 ml sumo de limão

q.b. beterraba cozida

5 un. folhas de hortelã

## MODO DE PREPARAÇÃO

Num recipiente, coloque Hellmann's Maionese.

Envolva o sumo de limão com Azeite Gallo e coloque a mistura no recipiente. Adicione à mistura o puré de beterraba e a hortelã picada.

Misture todos os ingredientes até obter a consistência desejada.



# Maionese de Cogumelos

## INGREDIENTES

500 g Maionese Hellmann's

20 g Knorr Primerba Cogumelos

100 g cogumelos paris salteados

20 g manteiga

## MODO DE PREPARAÇÃO

Salteie os cogumelos em pedaços em manteiga

e reserve até ficar frio. Envolve Hellmann's

Maionese com Knorr Primerba Cogumelos

Junte os cogumelos salteados e sirva.



# ENTRE EM CAMPO COM A EQUIPA FAVORITA



Unilever  
Food  
Solutions