

*Livro de receitas*

# MAIZENA

*Presente há mais de 150 anos nas cozinhas dos portugueses*



Unilever  
Food  
Solutions



# Introdução

Líder mundial na oferta de produtos alimentares para Chefs profissionais, a **Unilever Food Solutions** compromete-se a fornecer produtos de alta qualidade para atender às necessidades dos seus clientes.

O nosso objetivo é simplificar os processos, economizar tempo e energia dos operadores, permitindo que se dediquem ao que mais amam: experimentar e criar propostas originais e de qualidade para os seus clientes.

Em todo o mundo e com consistência, a **Unilever Food Solutions** concebe, produz e apresenta ao mercado produtos inovadores com alto valor agregado, desenvolvendo soluções eficazes e seguras, feitas à medida para Chefs de cozinha e todos os profissionais do sabor, com atenção constante à qualidade e à sustentabilidade das matérias-primas utilizadas.

O papel da **Unilever Food Solutions** é ser exploradora e pioneira, mas também guardiã do conhecimento e da experiência adquiridos ao longo de muitos anos de atuação no topo do mercado, sempre atenta às novas tendências.

Este livro de receitas tem como objetivo inspirar e permitir que os profissionais criem pratos únicos e simples de preparar, graças aos novos produtos da gama **Maizena**.

*Ingredientes inovadores, criados por chefs para chefs, que tornarão originais todos os pratos.*

Atualmente, **Maizena** é uma das marcas mais reconhecidas nas cozinhas profissionais, sendo considerada sinónimo de amido de milho. Com a expansão da gama **Maizena**, estamos a lançar novos produtos sob a mesma marca, todos, sempre, isentos de glúten. Foram, portanto, incluídos a **Maizena Express Fix** e **Maizena Stacca Facile**.





# O ingrediente secreto que torna tudo melhor.



SEM  
GLÚTEN

2,5 kg

SEM  
Maizena



COM  
Maizena

## Benefícios:

- Não afeta o **resultado** final dos pratos.
- Confere aos molhos, recheios e cremes uma **textura suave e cremosa**.
- Não altera o **sabor e cor** dos pratos podendo ser utilizada em **preparações doces e salgadas**.

- É bastante **versátil** dado que permite inúmeras aplicações
- Ingredientes: amido de milho

*Principais Aplicações:* massas de bolos, recheios, molhos, frituras.



## Vantagens da utilização de Maizena em frituras:

- Permite preparar com antecedência, mantendo a crocância por mais tempo.
- Compatível com a mistura com outras farinhas, garantindo panados ainda mais crocantes.
- Deixa menos resíduos no fundo da fritadeira em comparação com a farinha convencional, mantendo o óleo limpo por mais tempo.
- Permite regeneração no micro-ondas.

## Dicas de utilização:

- Quando utilizado como espessante, o amido de milho deve ser dissolvido num líquido frio e adicionado ao líquido a espessar quente, devendo ser mexido.
- Quando o líquido ultrapassa os 70°C, os grânulos de amido começam a inchar, espessando o líquido e formando a chamada “pasta de amido”. Muito utilizado em sobremesas de colher, molhos béchamel e acompanhamentos para carne e peixe, o amido de milho não possui sabor residual.
- Em preparações com fermento, como pão de ló, confere leveza e macieza à massa. No entanto, é preciso atenção às quantidades: doses excessivas podem comprometer a consistência do produto final.



*O espessante inovador  
para engrossar molhos rapidamente.*



ISENTO DE  
GLÚTEN

1 Kg



**Outros  
espessantes**

**COM  
Maizena**

*Benefícios:*

- Espessante à base de **amido de batata** com **dissolução instantânea a quente**.
- Pode ser utilizado em todos os tipos de receitas dado que tem **cor e sabor neutros** e **não altera o gosto** das preparações.
- Ideal para engrossar molhos escuros dado que **não os aclara**.
- Não faz grumos e permite engrossar cremes e molhos **de forma imediata**.
- Ideal para **molhos brilhantes** e **translúcidos** com uma **textura aveludada**.

*Dica de utilização:*

Recomenda-se adicionar, aos poucos, ao molho ou ao líquido a ferver, até atingir a textura desejada.

*Principais Aplicações:* sopas, recheios, molhos escuros, sobremesas.





# A inovação que facilita a sua vida na cozinha.



SEM  
LACTOSE

ISENTO DE  
GLÚTEN

500 ml



## Benefícios:

- Spray antiaderente à base de óleo de colza.
- Adere facilmente às superfícies, evitando que os ingredientes fiquem colados/agarrados.
- Resiste a altas temperaturas e não queima nem carboniza as preparações.
- Por não ter sabor, odor nem cor, não altera as preparações doces nem as salgadas.
- Permite utilizar apenas a quantidade suficiente sendo bastante fácil de dosear, evitando assim o desperdício.
- Ideal para substituir o papel de cozinha.
- Higiênico (sem manuseamento direto).

## Principais Aplicações:



Formas



Tabuleiros



Chapas



Frigideiras



Pizzas



Grelhas





# *Receitas*

únicas e originais criadas por

*Chefs para Chefs*







## Sopa de Peixe

com lulas e palitos folhados

2,29€ Custo indicativo por pessoa  
Para 10 pessoas

### Ingredientes

#### Para a sopa de peixe

1,2 kg red fish  
1 kg lulas em rodela  
300 g cebola picada  
200 g pimento verde em brunesa  
200 g pimento vermelho em brunesa  
200 g pimento amarelo em brunesa  
50 g alho picado  
300 g Knorr Tomate cubos  
30 g Knorr Caldo de Peixe  
50 g Maizena Express Fix  
30 g coentros frescos  
300 ml Azeite Gallo

#### Para a guarnição

300 g massa folhada  
250 g iogurte grego natural  
10 g paprica

### Modo de Preparação

#### Para a sopa de peixe

Colocar a cozer o peixe em 3 L de água juntamente com **Knorr Caldo de Peixe**. Depois de cozido, retirar o peixe e passar o caldo pelo chinês. Reservar o caldo. Noutra panela, refogar o alho com a cebola e os talos dos coentros. Juntar os pimentos, **Knorr Tomate Cubos** e as lulas. Adicionar o caldo do peixe e deixar levantar fervura. Ligar a sopa com **Maizena Express Fix** e retificar temperos. Finalizar com coentros picados e a carne do peixe.

#### Para a guarnição

Cortar a massa folhada em palitos, enrolar e levar ao forno até ficarem estaladiços. Misturar o iogurte com a paprica.

#### Servir

Servir a sopa com os palitos e o molho à parte.



## Filetes de Pescada

com molho tártaro e salada verde

2,77€ Custo indicativo por pessoa  
Para 10 pessoas

### Ingredientes

#### Para os filetes de pescada

2,2 kg filetes de pescada  
100 ml sumo de limão  
200 g Maizena Amido de Milho  
200 g farinha  
4 g fermento  
300 ml água  
200 ml água com gás  
q.b. sal e pimenta  
2 L óleo

#### Para a salada

400 g mistura de alfaces  
300 g tomate cherry em metades  
100 g cebola roxa em rodela  
500 g Hellmann's Molho Tártaro  
300 ml Azeite Gallo  
30 g Knorr Primerba Pesto Verde

### Modo de Preparação

#### Para os filetes de pescada

Para o polme, misturar as farinhas com fermento numa tigela e de seguida juntar as águas. Mexer com umas varas e reservar no frio. Temperar os filetes com sal, pimenta e sumo de limão. Passar os filetes por farinha e de seguida pelo polme. Fritar em óleo quente.

#### Para a salada

Misturar **Azeite Gallo** com **Knorr Primerba Pesto Verde** e colocar num biberon. Envolver a salada com o tomate e a cebola e temperar com o preparado anterior.

#### Servir

Servir os filetes com a salada e **Hellmann's Molho Tártaro**.

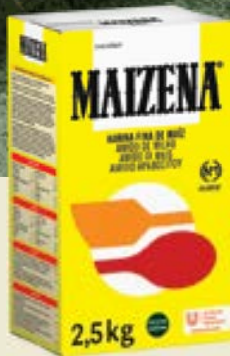






## Trio na Tábua

2,78€ Custo indicativo por pessoa  
Para 10 pessoas



### Ingredientes

500 g feijão verde  
700 g TVB Nuggets de “Frango”  
600 g mozzarella panada  
200 g farinha  
200 g Maizena Amido de Milho  
4 g fermento  
500 g água com gás  
600 g Hellmann’s Maionese Original  
30 g Knorr Primerba Pesto Vermelho  
30 g Knorr Primerba Manjeriçã  
3 L óleo

### Modo de Preparação

Misturar numa tigela a farinha com **Maizena**, adicionar o fermento e a água com gás. Mexer com umas varas e reservar. Humedecer o feijão verde, passar por farinha e de seguida pelo polme. Fritar os peixinhos da horta, **TVB Nuggets de “Frango”** e o queijo panado. Dividir **Hellmann’s Maionese Original** em 2 taças e em cada uma delas, misturar **Knorr Primerba Manjeriçã** e **Knorr Primerba Pesto Vermelho**.

#### Servir

Servir os fritinhos numa tábua, acompanhados com os molhos frios.



## Hambúrguer na Pedra

2,99€ Custo indicativo por pessoa  
Para 10 pessoas



### Ingredientes

2,4 Kg TVB Hambúrguer Vegan  
300 g Hellmann’s Molho Barbecue  
400 g mistura de alfaces  
200 g cenoura ralada  
100 g couve roxa  
400 ml Hellmann’s Molho para Saladas Mil Ilhas  
q.b. Maizena Stacca Facile

### Modo de Preparação

Misturar as alfaces com a cenoura e a couve. Colocar em taças e temperar com **Hellmann’s Molho para Saladas Mil Ilhas**. Cozinhar **TVB Hambúrguer Vegan** na chapa, utilizando **Maizena Stacca Facile** antes de colocar os hambúrgueres. Depois de cozinhados, pincelar com **Hellmann’s Molho Barbecue**.

#### Servir

Servir os hambúrgueres com a salada à parte, batatas fritas e mais **Hellmann’s Molho Barbecue**.





## Bao de Peixe Frito

e molho sweet chili

2,94€ Custo indicativo por pessoa  
Para 10 pessoas

### Ingredientes

#### Para o peixe frito

1,5 kg filetes de pescada  
**150 g Maizena Amido de Milho**  
300 g farinha de trigo  
5 g paprica  
50 ml sumo de lima  
3 g coentros em pó  
q.b. sal e pimenta  
2 L óleo

#### Para o Bao

10 un. pão Bao  
125 g cebolinha fresca em rodela  
100 g espinafres frescos  
**400 ml Molho Sweet Chili**

### Modo de Preparação

#### Para o peixe frito

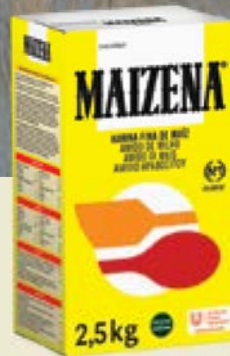
Depois de descongelados, cortar os filetes de pescada com a faca japonesa em pedaços pequenos. Marinar com o sumo de lima, sal e pimenta. Numa tigela, misturar a **Maizena** com a farinha de trigo, a paprica e os coentros em pó. Passar o peixe pela mistura anterior e fritar em óleo bem quente. Reservar.

#### Para o Bao

Envolver o peixe frito em **Knorr Molho Sweet Chili**. Cozinhar o pão Bao a vapor durante 5 minutos. Depois de cozinhado, colocar folhas de espinafres no centro do pão e colocar o peixe frito por cima. Finalizar com a cebolinha fresca.

### Dica

Ótimo prato para partilhar, servindo 2 unidades de pão por dose.



## Caril de Peixe com Gambas

3,39€ Custo indicativo por pessoa  
Para 10 pessoas

### Ingredientes

#### Para o molho caril

300 g cebola em pedaços  
10 g alho laminado  
10 g coentros picados  
5 g gengibre em pó  
40 g raz-el-hanout  
1 g erva limeira  
**200 ml Azeite Gallo**  
200 ml vinho branco  
**2 L Knorr Caldo de Marisco Preparado**  
**70 g Maizena Amido de Milho**

casca dos camarões  
q.b. sal e pimenta

#### Para o caril de peixe

2 kg garoupa em pedaços  
1,5 kg camarão 20/30 descascado  
200 ml creme de coco  
5 g coentros picados  
30 g cebola roxa em rodela  
q.b papadums

### Modo de Preparação

#### Para o molho caril

Aquecer as especiarias em azeite quente. Juntar o alho e a cebola e deixar refogar juntamente com erva limeira e os coentros. De seguida, acrescentar as cascas do camarão e deixar cozinhar bem, esmagando com a colher as cabeças. Refrescar com o vinho branco e deixar reduzir. Deitar **Knorr Caldo de Marisco Preparado** e cozinhar durante 30 minutos. Triturar tudo, passar pelo chinês e voltar a colocar ao lume. Diluir **Maizena** num pouco de água fria e juntar ao molho. Depois de engrossar, retificar temperos.

#### Para o caril de peixe

Colocar os pedaços de garoupa juntamente com os camarões no molho de caril. Depois de tudo cozinhado, finalizar o molho com o creme de coco e envolver tudo bem.

#### Servir

Servir com coentros frescos e cebola roxa por cima. Acompanhar o caril com arroz Basmati e papadums.







# Sonhos de Bacalhau

Migas e Maionese Composta

1,27€ Custo indicativo por pessoa  
Para 10 pessoas

## Ingredientes

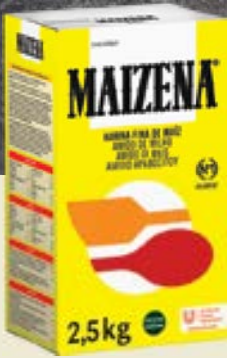
- 1 kg posta de bacalhau demolhado
- 500 ml leite
- 250 g farinha
- 4 un ovos
- 250 g cebola picada
- 10 g salsa picada
- 2 L óleo vegetal
- 250 g Maizena Amido de Milho**
- 100 ml azeite
- 10 g alho picado
- 1 kg broa de milho picada
- 500 ml Knorr caldo pasta Legumes**
- 600 g feijão frade cozido
- 300 g caldo verde cozido
- 15 ml Hellmann's Molho Picante**
- 600 g Hellmann's Maionese**

## Modo de Preparação

**Para os sonhos de bacalhau**  
Cozer o bacalhau no leite. Depois de cozido deixar arrefecer e reservar o leite da cozedura. Numa tigela, colocar a farinha e deitar o leite mexendo sempre com uma vara. Adicionar os ovos e voltar a mexer tudo bem. Juntar a cebola e salsa. Limpar as peles e as espinhas ao bacalhau e envolver no preparado anterior. Aquecer o óleo vegetal, deitando o aparelho com uma colher de servir para que forme um sonho.

**Para as migas**  
Refogar o alho em azeite e juntar a broa. Deitar **Knorr caldo pasta Legumes** preparado quente e mexer. Adicionar o feijão frade juntamente com o caldo verde e envolver tudo.

**Para a maionese composta**  
Misturar **Hellmann's Maionese** com **Hellmann's Molho Picante**.



# Leite Creme Vegan

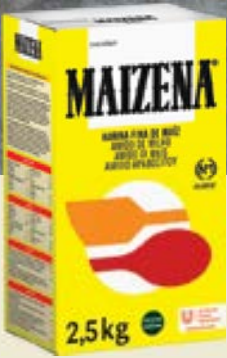
0,48€ Custo indicativo por pessoa  
Para 10 pessoas

## Ingredientes

- 165 g **Carte D'Or Leite Creme**
- 1 L bebida de amêndoa
- 5 g Maizena Amido de Milho**
- 200 g açúcar amarelo

## Modo de Preparação

Diluir a **Maizena** e o preparado **Carte D'Or Leite Creme** na bebida de amêndoa. Levar à ebulição, mexendo sempre até ferver durante 2-3 min. Deixar arrefecer e reservar no frio. Polvilhar o leite creme com açúcar e queimar.







## Pataniscas de tudo

e mais alguma coisa

2,74€ Custo indicativo por pessoa  
Para 10 pessoas



### Ingredientes

#### Para a base das pataniscas

8 ovos  
300 g farinha sem fermento  
**100 g Maizena Amido de Milho**  
150 ml leite  
200 g cebola picada  
5 g salsa picada  
300 g bacalhau cozido e desfiado  
300 g mix de legumes em juliana  
300 g peixe cozido  
**500 g Hellmann's Molho Tártaro**  
q.b. sal e pimenta  
q.b. açafrão  
q.b. paprica  
2 L óleo

### Modo de Preparação

#### Para a base das pataniscas

Numa taça e com a ajuda de umas varas, envolver a farinha e a **Maizena** com ovos e o leite até criar uma massa homogénea. Juntar a cebola e a salsa. Dividir a massa em 3 taças. Numa taça colocar o bacalhau, noutra os legumes e a paprica e, na última taça, o miolo de peixe com açafrão. Retificar temperos de cada uma das taças. Aquecer o óleo e fritar cada uma das pataniscas. Acompanhar com **Hellmann's Molho Tártaro**.

### Dica

Tendo a base feita, podemos fazer a patanisca que quisermos, podendo até aproveitar algum ingrediente que esteja em excesso no frio (por exemplo: legumes cozidos).



## Doce da Casa

0,71€ Custo indicativo por pessoa  
Para 10 pessoas



### Ingredientes

#### Para o leite creme

**20 g Maizena Express Fix**  
50 g açúcar  
3 gemas  
0,5 L leite

#### Para o doce da casa

**700 g Carte D'Or Mousse de Chocolate Preparada**  
1L nata para bater  
390 g leite condensado  
100 g açúcar

### Modo de Preparação

#### Para o leite creme

Misturar o açúcar com as gemas. Ferver o leite e aos poucos deitar para dentro das gemas, “temperando” de modo a que não talhe. Levar novamente ao lume e engrossar com **Maizena Express Fix**. Ferver 3 minutos em lume brando e reservar deixando arrefecer.

#### Para o doce da casa

Bater as natas e envolver com o leite condensado. Colocar no fundo das taças **Carte D'Or Mousse de Chocolate**. De seguida as natas batidas. Por fim, um pouco de leite creme. Polvilhar com açúcar e queimar com a ajuda de um maçarico antes de servir.





# Croquetes de Batata

0,35€ Custo indicativo por pessoa  
Para 10 pessoas

## Ingredientes

- 300 g Knorr Flocos de Batata
- 1 L água
- 150 g Maizena Amido de Milho
- 150 g ovos
- 100 g pão ralado
- 1 L óleo Vegetal

## Modo de Preparação

Misturar **Knorr Flocos de Batata** com a água quente (a cerca de 85 °C). Mexer bem. Arrefecer e adicionar a **Maizena**, mexendo bem. Deixar arrefecer completamente. Amassar e moldar em formato de croquete. Panar passando por **Maizena**, ovo e pão ralado e fritar em óleo vegetal. Servir com **Knorr Sweet Chili** e **Hellmann's Molho Tártaro**.



# Costeletas de Borrego

2,99€ Custo indicativo por pessoa  
Para 10 pessoas

## Ingredientes

### Para o puré de beringela

- 1,5 kg beringelas
- 20 g Knorr Primerba Alho
- 100 ml Azeite Gallo
- q.b. sal e cominhos
- 5 g salsa picada

### Para a crosta de milho com mostarda

- 300 g broa de milho
- 100 g Maille Mostarda Dijon
- 5 g alho
- 5 g salsa

### Para as costeletas de borrego

- 2,5 kg costeletas de borrego
- 1,2 kg batata nova cozida
- 5 g alecrim fresco
- 100 ml Azeite Gallo
- q.b. sal e pimenta
- q.b. Maizena Stacca Facile

## Modo de Preparação

### Para o puré de beringela

Abrir as beringelas ao meio e golpear o miolo. Misturar **Knorr Primerba Alho** com **Azeite Gallo** e deitar por cima. Temperar com sal e cominhos a gosto. Levar ao forno a 180 °C durante 40 minutos. Depois de cozinhado, triturar bem até obter um puré. Misturar salsa picada.

### Para a crosta de milho com mostarda

Triturar a broa de milho juntamente com o alho e a salsa. Envolver com **Maille Mostarda Dijon**. Espalhar num tabuleiro e levar ao forno a tostar bem.

### Para as costeletas de borrego

Aquecer **Azeite Gallo** com o ramo de alecrim dentro. Temperar as costeletas com sal e pimenta. Colocar **Maizena Stacca Facile** na grelha e grelhar a carne juntamente com as metades da batata e pincelar com azeite de alecrim.

### Servir

Servir com o puré de beringela e a crosta de milho por cima da carne.





## Ratatouille no Forno

1,44€ Custo indicativo por pessoa  
Para 10 pessoas



### Ingredientes

600 g beringela laminada  
600 g curgete laminada  
600 g tomate laminado  
600 g cebola roxa laminada  
**900 g Knorr Tomate Triturado**  
**50 g Maizena Express Fix**  
q.b. sal e pimenta  
300 g queijo feta  
5 g cebolinho picado

### Modo de Preparação

Ferver **Knorr Tomate Triturado** e engrossar com **Maizena Express Fix**. Reservar. Numa forma redonda, forrar com papel vegetal. Começar por colocar uma rodela de cada vegetal intercalando entre eles até forrar o fundo. Temperar com sal e pimenta. Por cima, um pouco do tomate e novamente rodela intercaladas. Repetir o processo até acabar os legumes. Colocar papel vegetal a tapar e por cima algo para fazer peso durante a confeção no forno. Levar ao forno 45 minutos a 180 °C. Depois de cozinhado, deixar arrefecer um pouco e desenformar. Retirar o papel vegetal e decorar com o queijo feta em pedaços. Finalizar com o cebolinho.



## Bolo de Amêndoa Amarga

1,00€ Custo indicativo por pessoa  
Para 10 pessoas



### Ingredientes

500 g açúcar  
300 g água  
250 g miolo de amêndoa ralada  
25 g manteiga  
10 g banha  
**15 g Maizena Amido de Milho**  
10 gemas  
2 ovos  
50 ml Amarguinha  
**200 ml Carte D'Or Topping de Caramelo**  
**q.b. Maizena Stacca Facile**  
1 pau de canela  
q.b. canela em pó  
q.b. açúcar em pó

### Modo de Preparação

Num tacho colocar a água, o açúcar e o pau de canela. Deixar ferver 4 minutos. Numa taça, misturar a manteiga, a banha e o miolo de amêndoa. Juntar à calda, mexer e levar novamente a levantar fervura muito lentamente. Dissolver a **Maizena** na Amarguinha e misturar com as gemas, os ovos e um pouco de canela em pó . Envolver a mistura dos ovos na massa anterior. Pulverizar um tabuleiro retangular com **Maizena Stacca Facile**. Verter o preparado e levar ao forno 35 minutos a 180 °C. Servir decorado com **Carte D'Or Topping de Caramelo**.



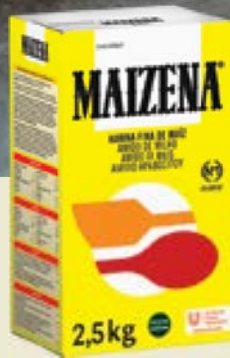


## Brownie Vegan de Chocolate

com maçã caramelizada

0,63€

Custo indicativo por pessoa  
Para 10 pessoas



### Ingredientes

150 g margarina vegan  
200 g chocolate culinário vegan  
100 g farinha com fermento  
**70 g Maizena Amido de Milho**  
180 g açúcar amarelo  
70 g chocolate em pó vegan  
2 g sal grosso  
1 g canela em pó  
100 g miolo de noz em pedaços  
100 g amêndoa laminada  
250 g maçã em pedaços  
**200 ml Carte D'Or Topping Toffee**  
240 ml natas vegan  
150 g açúcar

### Modo de Preparação

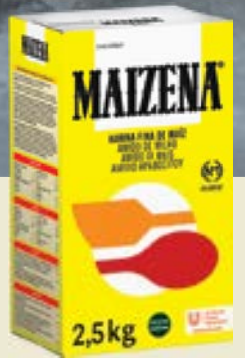
Pré-aquecer o forno a 180 °C. Em banho-maria, derreter o chocolate partido em pedaços juntamente com a margarina. Numa tigela, misturar a farinha, a **Maizena**, o fermento, o açúcar, o chocolate em pó, o sal e a canela. Juntar natas vegan e o chocolate derretido e envolver tudo até obter uma massa homogénea. Verter num tabuleiro forrado com papel vegetal. Adicionar o miolo de noz e a amêndoa laminada por cima da massa e levar ao forno durante 25 min. Saltear a maçã juntamente com **Carte D'Or Topping Toffee**. Sirva o brownie com natas vegan batidas com um pouco de açúcar.



## Cheesecake Vegan

1,02€

Custo indicativo por pessoa  
Para 10 pessoas



### Ingredientes

400 g bolacha vegan tipo biscoito  
200 g margarina vegan  
65 g farinha de amêndoa  
360 g queijo creme vegan  
200 g açúcar amarelo  
35 g farinha  
**75 g Maizena Amido de Milho**  
**400 ml Carte D'Or Topping Frutos Silvestres com pedaços**  
400 ml natas vegan

### Modo de Preparação

Triturar a bolacha e misturar a margarina derretida. Forrar a base de uma forma. Colocar numa tigela as farinhas, o queijo, a margarina, o açúcar e a **Maizena**. Misturar tudo bem com a ajuda de uma batedeira. Depois de ter uma massa homogénea, verter para dentro da forma. Levar ao forno a 170 °C durante 1 hora. Deixar arrefecer e reservar no frio. Antes de servir, colocar uma boa dose de **Carte D'Or Topping Frutos Silvestres** por cima do cheesecake.





Unilever  
Food  
Solutions

Visite-nos em **ufs.com**