



Unilever  
Food  
Solutions

# SABORES DE VERÃO





# INTRODUÇÃO

Chegou o verão por que todos esperávamos! É bom poder voltar a sair sem restrições e disfrutar das refeições ao ar livre, sejam almoços de família, lanches leves a meio da tarde, ou jantaradas de amigos sob o céu estrelado.

É a oportunidade para renovar o seu menu, oferecendo novas e irresistíveis propostas aos seus clientes, com os ingredientes mais frescos e deliciosos da estação.

Nesta brochura, reunimos as melhores dicas e inspirações, que o vão ajudar a criar os pratos ideais para este verão e deixar todos de água na boca.

DÊ AS BOAS-VINDAS  
AO VERÃO!



## O ARROZ...

...é uma planta da família das gramíneas que alimenta mais de metade da população mundial. É a terceira maior cultura cerealífera do mundo, apenas ultrapassada pelas do milho e trigo. Os portugueses têm o maior consumo per capita de arroz, 16/17 kg/ano. Este valor, não sendo mais do que um décimo da média asiática, ultrapassa largamente o consumo em outros países europeus, incluindo a Itália. Este facto, certamente herdado dos nossos navegadores, assumiu particular importância nos hábitos alimentares enriquecendo a nossa gastronomia regional.

### MODOS DE CONFEÇÃO DE ARROZ

Ao existirem diferentes tipos de arroz, existem diferentes marcas. Importa notar que os tempos de cozedura podem variar de marca para marca, ainda que no mesmo tipo.

A cru, a quantidade de arroz que se considera por pessoa é de cerca de 60g.

De notar que as mesmas 60g de arroz a cru se transformam em 180gr quando cozinhado.

# VARIEDADES DE ARROZ MAIS UTILIZADAS EM PORTUGAL

## AGULHA

Pertencente à espécie índica, o arroz Agulha apresenta um grão com um comprimento superior a 6,0mm e uma relação comprimento/altura superior a 3. Agulha é um arroz de grão fino e longo, vítreo e consistente.



### ARROZ PILAF

50g cebola picada  
250g arroz agulha  
500ml caldo  
50g manteiga

1. Refogar a cebola em manteiga.
2. Juntar o arroz e fritar um pouco até que fique transparente.
3. Juntar o caldo a ferver e misturar bem.
4. Tapar e deixar cozinhar lentamente 12 a 15 min. em lume brando até que o caldo evapore na totalidade.
5. Deixar repousar 10 min e de seguida mexer com um garfo.

NOTA: Este arroz pode ser confeccionado no forno, não dispensando as ações 1, 2 e 3 da receita.

## CAROLINO

Um arroz da variedade japónica, mais volumoso e aveludado, que incha mais e cria mais goma que as outras variedades. O Carolino é o tipo de arroz mais genuinamente português. As suas características fazem com que absorva como nenhum outro os aromas e sabores dos temperos e ingredientes com que é cozinhado.

### ARROZ "MALANDRINHO" DE TOMATE

250g arroz carolino  
750ml caldo de legumes  
300g tomate concassé  
200g alho picado  
50ml azeite  
Coentros picados q.b.  
Sal q.b.

1. Refogar o alho e a cebola em azeite
2. Juntar o tomate concassé e o caldo
3. Depois de levantar fervura, adicionar o arroz
4. Mexer e deixar cozinhar 12 a 15 min.
5. Retificar temperos e finalizar com os coentros

NOTA: A quantidade de caldo para arroz é de 3 para 1, para que o mesmo fique caldoso no final da cozedura. Geralmente estas confeções pressupõem o seu consumo imediato.

## VAPORIZADO/ESTUFADO

Submetido a um tratamento com vapor de água. É um arroz firme e dourado, rico em fibra e minerais que permanece solto mesmo após a preparação, não necessitando de especial atenção durante a cozedura.

### ARROZ CRIOLLO

250g arroz vaporizado/estufado  
2L água  
Sal q.b.

1. Colocar o arroz num tacho, juntamente com água e sal
2. Levar ao lume e deixar ferver 12 a 15 min.
3. Depois de cozido, passar pelo passador chinês e lavar com água fria
4. Deixar escorrer bem

NOTA: Nesta confeção pode utilizar outras variedades de arroz (integral, agulha)

## SELVAGEM

Rico em nutrientes e pouco calórico, é geralmente utilizado em misturas com o arroz branco. Também conhecido por Zizania ou Grão de Água. O seu grão tem um comprimento maior e apresenta uma cor escura.

### ARROZ SELVAGEM

250g arroz selvagem  
2L água  
Sal q.b.

1. Colocar o arroz num tacho, juntamente com água e sal
2. Levar ao lume e deixar ferver 12 a 15 min.
3. Depois de cozido, passar pelo passador chinês e lavar com água fria
4. Deixar escorrer bem

NOTA: Nesta confeção pode utilizar outras variedades de arroz (integral, agulha)



## BASMATI

Arroz de variedade índica, o arroz Basmati deve o seu nome ao perfume que exala no momento da cozedura. É muito associado a cozinhas étnicas e embora intenso, o seu aroma não se traduz em sabor no prato, uma vez que o seu longo e delicado grão de brancura excepcional tem um sabor neutro.

### ARROZ BASMATI

250g arroz basmati  
250ml caldo  
50ml azeite  
1 estrela de anis  
1 estrela de anis  
20g gengibre

1. Aquecer o azeite juntamente com o gengibre e a estrela de anis
2. Adicionar o arroz e mexer
3. Deitar o caldo e deixar cozinhar 12 a 15 min. em lume brando até que o caldo evapore na totalidade
4. No final mexer com o garfo

**NOTA:** A quantidade de caldo para o arroz é de 1 para 1. Este arroz é habitualmente utilizado em comida étnica com bastante molho (por ex: Caril de galinha).

## INTEGRAL

Rico em fibras, o arroz Integral é um arroz Carolino ao qual não foi retirada a película protetora durante o processo de branqueamento. O resultado é um grão de cozedura mais lenta, mas de alto valor nutritivo graças aos nutrientes que se encontram na casca: fibras, vitaminas, minerais e óleos essenciais.



## RISOTTO

O risotto requer uma confeção onde a utilização de um caldo ganha preponderância para que no final aparente uma consistência cremosa. É essencial usar um arroz gordo e com muito amido. Os tipos de arroz italiano mais comuns em Portugal são Arbório, Carnaroli e Vialone Nano.

### RISOTTO

250g arroz Arbório  
1Lt caldo de legumes  
150g manteiga  
100g chalotas picadas  
10g alho picado  
80g queijo parmesão ralado  
200ml vinho branco

1. Num tacho, refogar em metade da manteiga o alho e a cebola
2. Juntar o arroz e deixar fritar um pouco
3. Refrescar com o vinho branco e deixar reduzir
4. Acrescentar o caldo aos poucos e ir mexendo até que o arroz fique cozinhado
5. Retificar temperos
6. Fora do lume, ligar o risotto com a manteiga e o queijo parmesão envolvendo tudo muito bem
7. Servir

**NOTA:** A quantidade de caldo para o arroz não é certa sendo necessário caldo até que a cozedura do arroz esteja no ponto pretendido.

## SUSHI

O arroz de Sushi é um arroz Carolino da variedade Sfera, variedade esta com um grão redondo e com núcleo firme. Os grãos consistentes, redondos e volumosos, apresentam uma grande capacidade de absorção sem perder a forma, sendo por isso uma variedade utilizada em todo o mundo na preparação da gastronomia japonesa.

### SUSHI

300g arroz para sushi  
330ml água  
1 pedaço alga Kombu  
PARA O TEMPERO:  
100ml vinagre  
50g açúcar  
25g sal fino

1. Com a ajuda do escorredor, lavar bem o arroz até que a água saia limpa
2. Colocar o arroz no tacho, a alga e a água
3. Levar ao lume tapado, em lume brando até que ferva 10 min.
4. Verter numa tijela
5. Para o tempero, aquecer todos os ingredientes de modo a que se dissolvam (sem deixar ferver)
6. Ainda quente, temperar o arroz envolvendo bem

**NOTA:** Este arroz deve ser lavado até que a água saia limpa e tem de ser temperado depois de cozinhado. Não se deve utilizar outro tipo de arroz para esta confeção.





# RECEITAS FRESCAS

## RECEITAS PARA TODOS OS MOMENTOS

Encontre a seguir um conjunto de receitas que se adaptam às mais diversas ocasiões de consumo deste verão: desde deliciosas sugestões para o almoço, propostas irresistíveis para lanches e snacks e receitas mais elaboradas para grandes jantaradas.

Inspire-se nas nossas receitas e surpreenda os seus clientes.

### OCASIÕES DE CONSUMO

1. Almoço
2. Refeições ligeiras
3. Jantar

# PAELLA

1,60€

custo indicativo por pessoa  
para 10 pessoas

ALMOÇO



Unilever  
Food  
Solutions

## Chef Carlos Madeira

Executive Chef Unilever Food Solutions

Executive Chef Unilever Food Solutions desde 2002, função que partilha com a presidência da Associação de Cozinheiros Profissionais de Portugal (ACPP).

Team manager das Equipas de Competição Culinárias Portuguesas.

Júri acreditado pela World Association of Chefs Societies (WACS)



## INGREDIENTES

### CALDO DA PAELHA

1,5 lt Água  
50 g Knorr Caldo Galinha Pasta  
20 g Açafrão em pó  
10 g Alho granulado  
5 Folhas de louro

### PAELHA

400 g Carne porco em cubos  
400 g Salsicha fresca  
500 g Lulas em rodelas  
500 g Camarão congelado 20/30  
150 g Pimento verde em pedaços  
150 g Pimento vermelho em pedaços  
600 g Arroz carolino  
150 ml Azelte Gallo  
q.b. Sal  
q.b. Pimentão doce

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Colocar todos os ingredientes a ferver na água e reservar.
2. Temperar as carnes com um pouco de sal e pimentão doce.
3. Na Paelheira, refogar os pimentos em **Azelte Gallo**, retirar e reservar.
4. Aproveitando a gordura, fritar as salsichas e a carne de porco até estarem cozinhados.
5. Juntar o arroz e deixar fritar um pouco. Deitar o caldo anterior quente. Mexer, juntar as lulas, decorar com os camarões e deixar cozinhar sem mexer mais até o arroz cozer e absorver o caldo.
6. Servir com gomos de limão a decorar.



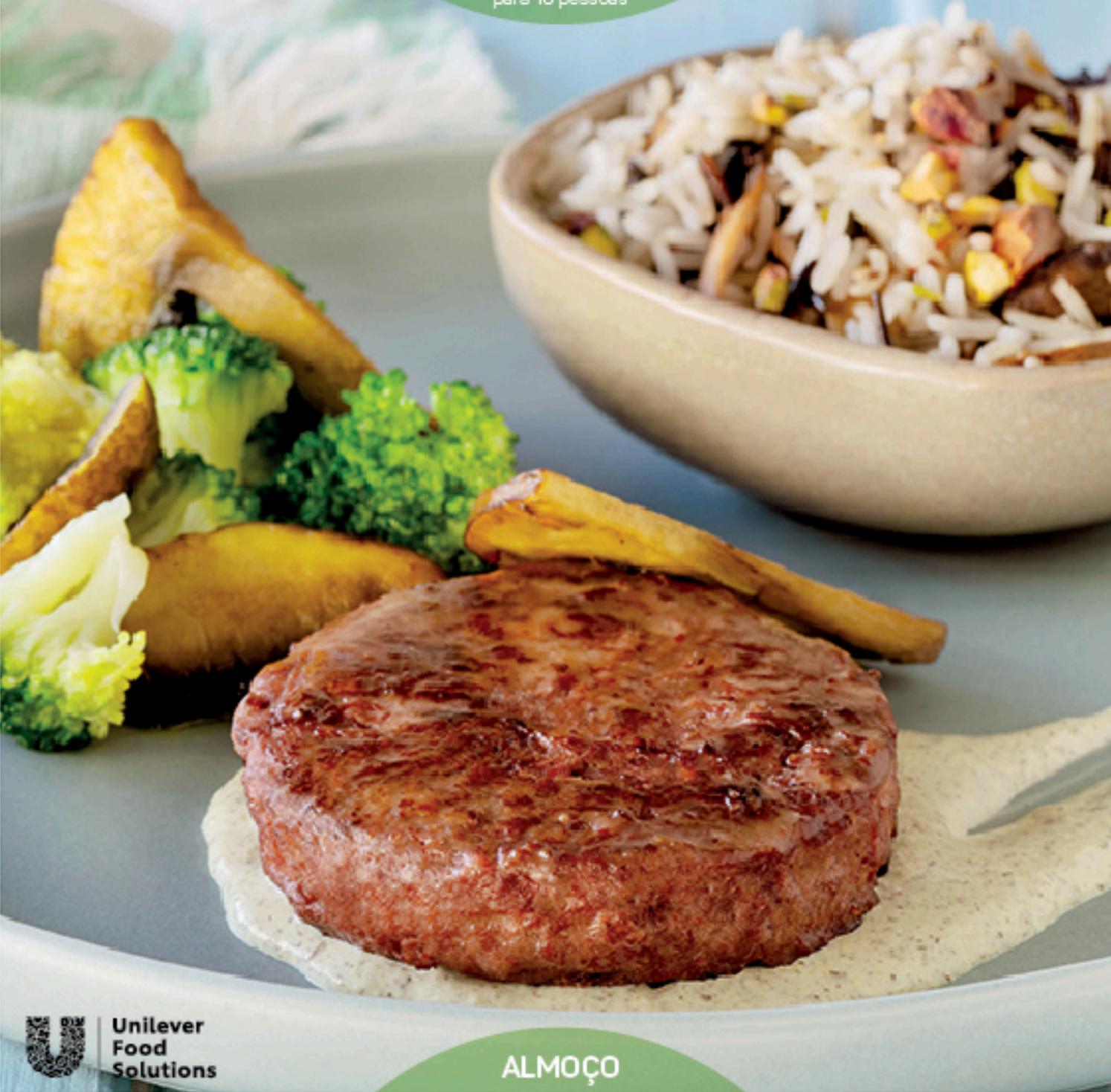
# HAMBÚRGUER

premium com salteado  
de legumes e arroz selvagem

2,66€

custo indicativo por pessoa  
para 10 pessoas

ALMOÇO



## INGREDIENTES

### MOLHO DE COGUMELOS

250 g Cogumelos paris laminados  
1 Lt Knorr Caldo de Legumes Pasta  
200 g Hellmann's Vegan  
q.b. Tomilho em folhas

### HAMBÚRGUER

10 un TVB Hambúrguer Premium Vegan  
500 g Brócolos cozidos  
200 g Cogumelos paris laminados  
300 g Arroz selvagem cozido | F50F  
300 g Arroz basmati cozido  
50 g Amêndoas laminadas tostada  
100 ml Azelte Gallo

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Ferver os cogumelos com o Knorr Caldo de Legumes Pasta.
2. Triturar tudo e aveludar com a Hellmann's Vegan.
3. Finalizar com as folhas de tomilho e reservar.
  
1. Grelhar o TVB Hambúrguer Premium.
2. Saltear os brócolos em Azelte Gallo juntamente com os cogumelos.
3. Misturar os dois tipos de arroz com a amêndoa.
4. Servir os hambúrgueres com o molho por baixo, os legumes salteados e arroz à parte.



## ARROZ SELVAGEM | F50F

Comparado com o arroz branco, este arroz possui o dobro das proteínas, maior quantidade de fibras, vitaminas complexo B e minerais como ferro, cálcio, zinco e potássio.



Unilever  
Food  
Solutions

# CREPE DE VERÃO

com doce de amêndoas  
e morangos

0,80€

custo indicativo por pessoa  
para 10 pessoas



ALMOÇO

## INGREDIENTES

### CREPE

240 g Preparado Para  
Crepes Carte D'Or  
500 ml Leite

### A SERVIR

500 g Morangos em metades  
300 g Doce de Amêndoa Carte D'Or  
q.b. Açúcar em pó

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Juntar o leite ao preparado de Crepes Carte D'Or e mexer com umas varas até obter uma massa homogénea.
  2. Se necessário passar a massa num passador para retirar alguns grumos que possam existir.
  3. Num sauté ou crepeira quente, deitar uma porção de massa e cozinhar os crepes de ambos lados até ficarem com uma cor dourada.
  4. Reservar.
- 
1. Colocar o crepe no centro do prato e servir juntamente com o Doce de Amêndoa Carte D'Or e morangos frescos.
  2. Finalizar com açúcar em pó por cima.



Unilever  
Food  
Solutions

# HAMBÚRGUER crocante pão NAN'

1,71€

custo indicativo por pessoa  
para 10 pessoas



REFEIÇÃO LIGEIRA



Unilever  
Food  
Solutions

## INGREDIENTES

### PÃO NAN'

500 g iogurte grego natural  
1 kg Farinha trigo com fermento  
q.b. Sal fino

### HAMBÚRGUER

10 un TVB Crocante de "Frango" Vegan  
250 ml Hellmann's Malonese  
50 ml Hellmann's Ketchup  
50 g Folhas de espinafres  
50 g Folhas de beterraba | F50F

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Numa tigela, amassar todos os ingredientes até obter uma massa homogénea.
  2. Fazer um rolo e cortar em 10 pedaços.
  3. Esticar até formar um círculo e levar ao forno a 180°C 15 min até começarem a empolar.
- 
1. Misturar a Hellmann's Malonese com Hellmann's Ketchup.
  2. Abrir o pão ao meio e barrar de ambos os lados com o molho anterior.
  3. Colocar folhas de espinafres e beterraba na base e por cima o TVB Crocante de "Frango" Vegan.



## FOLHA BETERRABA | F50F

As folhas de beterraba podem ser consumidas crusas ou cozinhadas. Evite o desperdício e experimente cozinhar mais com este ingrediente!

# QUICHE

de sobras  
com Hellmann's

0,37€

custo indicativo por pessoa  
para 10 pessoas



REFEIÇÃO LIGEIRA



Unilever  
Food  
Solutions

## INGREDIENTES

### PARA A MASSA

150 g Farinha de espelta  
semi-integral | F50F

35 g Azelte Gallo

70 g Água

q.b. Sal fino

### APARELHO DA QUICHE

100 ml Azelte Gallo  
350 g Legumes de sobra (cozidos ou crus)  
400 ml OVOCHEF Ovo Inteiro  
200 g Hellmann's Maionese  
120 g Queijo emental ralado

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Numa misturadora, colocar a farinha, o sal e adicionar o azeite.
2. Juntar a água aos poucos batendo bem até obter uma massa lisa. Deixar repousar 30 min.
3. Esticar e forrar a tarteira com a massa, removendo o excesso em volta.

1. Saltear em Azelte Gallo os legumes em pedaços e colocar numa taça.
2. Misturar a Hellmann's Maionese com o OVOCHEF Ovo Inteiro e envolver no preparado anterior.
3. Verter para dentro da tarteira forrada e por cima o queijo ralado.
4. Levar ao forno a 180°C 40 min.

## FARINHA ESPELTA | F50F

Em grão ou farinha, a espelta pode ser utilizada em sopas, massas, sobremesas, pão, doces, etc.



## OBSERVAÇÃO:

A ideia é utilizar a sobra dos legumes que ficam no frio e transformá-los numa refeição leve.

# NUGGETS

## com maionese de manjericão

2,11€

custo indicativo por pessoa  
para 10 pessoas



REFEIÇÃO LIGEIRA

### INGREDIENTES

#### NUGGETS

1,1 Kg TVB Nuggets de "Frango" Vegan  
1 lt Óleo  
350 ml Hellmann's Vegan  
20 g Knorr Primerba Manjericão

### MODO DE PREPARAÇÃO

1. Misturar a Hellmann's Vegan com Knorr Primerba Manjericão.
2. Fritar o TVB Nuggets de "Frango" Vegan em óleo e reservar.
3. Servir com o molho à parte.



Unilever  
Food  
Solutions

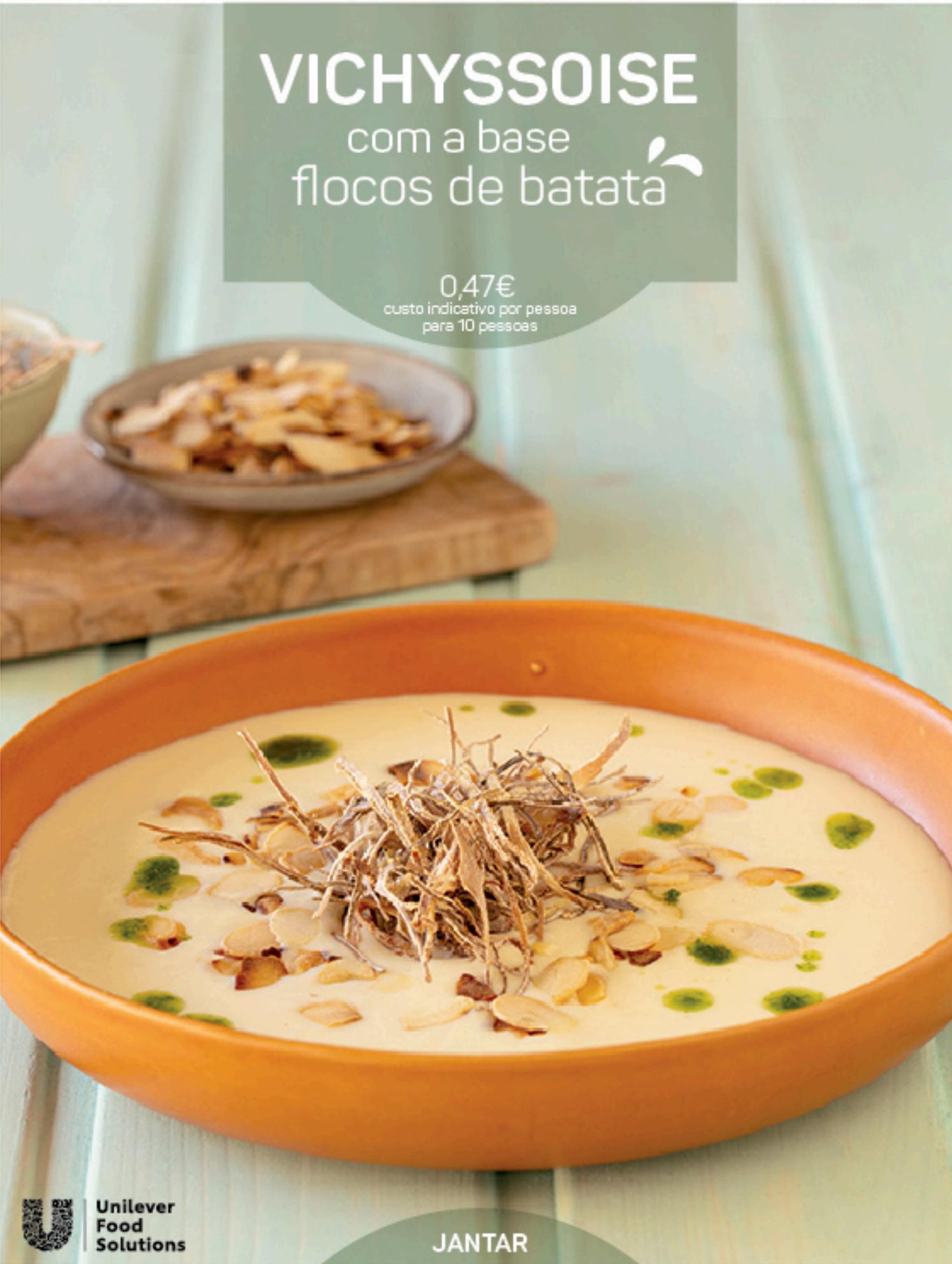
# VICHYSSOISE

com a base  
flocos de batata

0,47€

custo indicativo por pessoa  
para 10 pessoas

JANTAR



## INGREDIENTES

### SOPA DE ALHO FRANCÊS (VICHYSSOISE)

- 2,5 lt Água
- 500 g Alho francês em pedaços
- 50 g Cebola em pedaços
- 330 g Knorr Flocos de Batata
- 40 g Knorr Caldo de Legumes Pasta
- 100 ml Azelte Gallo

### GUARNIÇÃO

- 200 g Alho francês em juliana fina
- 100 ml Azelte Gallo
- 10 g Salsa fresca
- 100 g Amêndoas laminadas tostadas

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Colocar a ferver a água juntamente com o Knorr Caldo de Legumes Pasta, a cebola e o alho francês. Depois de cozinhados, juntar os Knorr Flocos de Batata e o Azelte Gallo.
  2. Triturar bem até obter um creme.
  3. Retificar temperos.
  4. Deixar arrefecer e colocar no frio.
- 
1. Tostar o alho francês no forno até ficar dourado e seco.
  2. Triturar o Azelte Gallo com a salsa até obter um azeite verde.
  3. Servir a sopa fria com a "palha" de alho francês, amêndoas tostadas e o azeite de salsa.



Unilever  
Food  
Solutions

# BROWNIE

frutos secos e gelado de chocolate

0,53€

custo indicativo por pessoa para 10 pessoas



## INGREDIENTES

### BROWNIE CHOCOLATE

440 g Carte D'Or Preparado Para Brownie Vegan  
150 ml Leite  
30 g Miolo de noz em pedaços  
30 g Alperces secos em pedaços  
30 g Passas de uva  
30 g Ameixas secas em pedaços  
500 g Gelado de chocolate Carte D'Or

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pré-aquecer o forno a 150 °C.
2. Misturar o preparado Carte D'Or Preparado Para Brownie Vegan com a água numa taça batendo durante 1 min.
3. Envolver os frutos secos no preparado anterior.
4. Deitar numa forma quadrada, untada e forrada com papel vegetal.
5. Levar ao forno durante 40 min.
6. Depois de frio, desenformar e cortar o Brownie em quadrados.
7. Polvilhar com chocolate em pó e decorar com folha de hortelã.



Unilever  
Food  
Solutions

# ARROZ do Atlântico

6,58€  
custo indicativo por pessoa  
para 10 pessoas

JANTAR



Unilever  
Food  
Solutions

## INGREDIENTES

### BASE PARA O ARROZ

- 200 g Cebola em pedaços
- 200 g Pimento vermelho em pedaços
- 300 g Knorr Tomate em Cubos**
- 50 g Alho laminado
- 10 g Coentros frescos
- 130 g Knorr Creme de Marisco Desidratado**
- 300 g Cascas e cabeças de camarão
- 2 dl Brandy
- 200 ml Azelte Gallo**
- 2 lt Água

### ARROZ

- 600 g Arroz carolino
- 600 g Miolo de camarão 20/30
- 900 g Pedaços de tamboril congelado
- 1,2 kg Lagosta congelada
- 50 g Coentros picados

## MODO DE PREPARAÇÃO

- Numa panela, refogar o alho e os coentros em **Azelte Gallo**. Juntar os pimentos e o **Knorr Tomate em Cubos**. Adicionar as cascas e cabeças de camarão, mexendo e esmagando contra o fundo da panela. Flamejar tudo com o Brandy e deixar o álcool evaporar.
- Polvilhar com **Knorr Creme de Marisco** e mexer bem. Deitar a água e deixar ferver durante 10 min. Triturar tudo e passar pelo chinês. Reservar.
- Colocar a base do arroz num tacho e depois de levantar fervura juntar o arroz. Mexer e adicionar o tamboril juntamente com a lagosta em metades.
- Por fim, adicionar o miolo de camarão.
- Retificar temperos e finalizar com os coentros picados antes de servir.



## OBSERVAÇÃO:

Caso opte por arroz para 2 pessoas, use lagostas de 300-400 g. A base do arroz também pode ser utilizada em massadas ou sopas.

# PROFITEROLES

com  
chocolate e laranja

0,57€

custo indicativo por pessoa  
para 10 pessoas



## INGREDIENTES

### PROFITEROLES

500 g Carte D'Or Profiteroles

200 ml Carte D'Or

Topping Chocolate

Zestes de Laranja a gosto



## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Colocar os Carte D'Or Profiteroles numa taça e decorar com o Carte D'Or Topping Chocolate.
2. Finalizar com as zestes de laranja por cima.



Unilever  
Food  
Solutions



Visite-nos em [ufs.com](http://ufs.com)