

INSPIRAÇÃO

ENTRECHEFS

VOLUME IV

ESPECIAL

SAZONALIDADE NO MENU



PRATOS DA ÉPOCA

COM OS INGREDIENTES MAIS FRESCOS

NOVAS SUGESTÕES

PARA MENUS "PRATOS DO DIA"



Unilever
Food
Solutions



Bem-vindo ao 4º volume da “Entre Chefs”, o suporte e a inspiração para o dia a dia na cozinha, feito de Chefs para Chefs. Nesta edição, vamos mostrar-lhe como ter um menu adaptado à sazonalidade dos ingredientes pode ser muito valorizado pelos seus clientes e interessante para a rentabilidade do seu negócio.

Escolher os sabores mais frescos da cada época garante uma qualidade superior nos pratos, com a maturação certa dos ingredientes, que respeita os ciclos da natureza e a exploração não excessiva dos solos. Outra das grandes vantagens desta opção é que permite reduzir os custos, pois com o aumento da oferta de cada estação, o preço dos ingredientes tende a diminuir.

Descubra a seguir como adicionar um menu móvel ao seu menu fixo, acompanhando as alterações sazonais e aproveitando para rentabilizar os seus pratos.

**Conte connosco:
já sabe que estamos sempre aqui para o inspirar e apoiar!**

EQUIPA UFS

Menu

os seus pratos de assinatura

O menu é o elemento central do seu restaurante. Comer fora é cada vez mais uma experiência. Por isso, é fundamental criar o menu de acordo com os gostos do típico cliente que se senta diariamente à sua mesa. Sejam pratos à base de carne, peixe, comida de conforto, um hambúrguer suculento ou um prato vegano, é essencial definir no menu opções fixas e que façam sentido.



**JÁ PENSOU EM CRIAR MENUS
SAZONAIS DURANTE O ANO?**

Vantagens do menu sazonal

Ao seu menu habitual, experimente adicionar um novo menu móvel, que acompanhe as alterações sazonais e que siga os momentos de melhor qualidade e sabor das frutas e vegetais utilizados na confeção dos pratos. Mas não se preocupe, à medida que tiver de alterar os ingredientes sazonais, não mude os pratos na totalidade, experimente alterar apenas os ingredientes por outros que também funcionem bem.

**INGREDIENTES
NO AUGUE DA
MATURAÇÃO
GARANTEM
UM SABOR
FANTÁSTICO
E INTENSO
ÀS CONFEÇÕES.**



Utilizar ingredientes da época garante sempre a máxima qualidade e frescura aos seus pratos, resultando numa explosão de sabores, aromas e cores.

Redução de custos

Criar pratos que respeitem a sazonalidade dos ingredientes é, garantidamente, uma forma de diferenciar com sabores notavelmente melhores, dada a maturidade dos ingredientes. Ao mesmo tempo, é também uma forma de economizar, garantindo toda a qualidade. Ao procurar os ingredientes na época, estará a comprá-los na sua melhor relação qualidade-preço, dada a maior oferta.

Consumir produtos fora de época envolve custos mais elevados visto que as colheitas têm menor rendimento.

Sustentabilidade e uso responsável dos ingredientes

Os ingredientes da época, não só garantem sabor e qualidade, como representam um comportamento responsável na gestão dos mesmos. A exploração e cultivo de ingredientes fora de época, implica um maior esforço de recursos, bem como a utilização de produtos artificiais, como fertilizantes, para induzir o crescimento e maturação e que pode prejudicar o sabor e as propriedades nutricionais dos mesmos.



Personalização e criatividade

Ao apresentar um menu móvel, que vai alterando consoante a oferta sazonal, estará a garantir um toque criativo constante.

Pense no tipo de perfil dos seus clientes: terá certamente o típico cliente, que procura um prato específico que já experimentou anteriormente, mas também terá o cliente que, por mais vezes que o visite, mostra sempre alguma indecisão e procura algo novo.



Dica do Chef

Tenha um menu móvel com 2 a 3 pratos, facilmente adaptáveis de acordo com a oferta sazonal. É ideal para demonstrar criatividade e personalização!

Menu Sazonal em 3 passos

1º IDENTIFIQUE OS LEGUMES E FRUTAS DA ÉPOCA

Consulte a tabela de legumes e frutas da época, para retirar ideias para o seu menu sazonal.

Calendário de legumes

produção nacional

	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Abóbora	●	●	●	●	●				●	●	●	●
Acelga	●	●	●	●	●	●				●	●	●
Agrião	●	●	●	●	●					●	●	●
Aipo de cabeça	●	●	●	●	●	●				●	●	●
Aipo de talo	●	●	●	●	●	●				●	●	●
Alcachofra				●	●	●						
Alface	●	●	●	●	●	●				●	●	●
Alface de cordeiro	●	●	●	●	●	●				●	●	●
Alho porro	●				●	●	●	●	●	●	●	●
Batata nova				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Beldroegas				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Beringela					●	●	●	●	●	●		
Beterraba de mesa	●	●	●	●	●	●				●	●	●
Brócolos	●	●	●	●	●	●				●	●	●
Cebola	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cebola nova				●	●	●						
Cenoura	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Chicória de folhas	●	●	●	●	●	●				●	●	●
Chuchu						●	●	●	●	●		
Curgete					●	●	●	●	●	●		
Couve de Bruxelas	●	●	●	●	●					●	●	●
Couve Lombarda	●	●	●	●	●					●	●	●
Couve Portuguesa	●	●	●	●	●					●	●	●
Endívias	●	●	●								●	●
Ervilhas			●	●	●							
Espargo		●	●	●								
Espinafre	●	●	●	●	●					●	●	●
Fava				●	●							
Feijão verde						●	●	●	●			
Funcho	●	●	●	●	●					●	●	●
Grelos	●	●	●	●	●					●	●	●
Milho doce						●	●	●	●			
nabiças	●	●	●	●	●					●	●	●
Nabo	●	●	●	●	●					●	●	●
Pepino					●	●	●	●	●	●	●	
Pimento					●	●	●	●	●	●	●	
Rabanete	●	●	●	●	●	●				●	●	●
Rábano	●	●	●	●						●	●	●
Repolho	●	●	●	●						●	●	●
Rúcula	●	●	●	●	●	●				●	●	●
Rutabaga	●	●	●							●	●	●
Tomate						●	●	●	●	●	●	●

● Estação normal

Calendário de frutas

produção nacional

	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Abacate	●	●	●	●	●	●	●	●			●	●
Alperce					●	●	●					
Ameixa						●	●	●	●	●		
Amora						●	●	●				
Ananás do Açores	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Banana da Madeira	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cereja					●	●	●					
Dióspiro										●	●	●
Figo						●	●	●	●			
Framboesa						●	●	●	●			
Kiwi	●	●	●								●	●
Laranja	●	●	●	●	●					●	●	●
Limão	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Maçã	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●
Melancia							●	●	●			
Melão e Melloa						●	●	●	●			
Mirtilo					●	●	●					
Morango				●	●	●	●	●				
Nêspera				●	●							
Pêra	●	●	●			●	●	●	●	●	●	●
Pêssego						●	●	●	●	●	●	●
Romã									●	●	●	●
Tangerina	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●
Uva						●	●	●	●	●	●	●

● Estação normal

● Disponível na 1ª quinzena

● Disponível na 2ª quinzena

2º Defina entre 2 a 3 pratos com uma base de proteína fixa

Neste passo, é importante pensar em fontes de proteína com oferta consistente ao longo do ano.

Procure evitar proteínas mais sazonais como sardinhas, cabrito ou borrego.



3º Defina o tipo de confeitão para os seus acompanhamentos

Após ter definido os legumes e frutas da época, está na altura de definir o modo de apresentação dos mesmos.

Por exemplo: se escolheu batatas e brócolos, porque não fazer um puré de brócolos?



HÁ SEMPRE MANEIRAS DIFERENTES DE APRESENTAR OS SEUS INGREDIENTES SAZONAIS!

Ingredientes sazonais de outono que vão bem com...

Abóbora



A ABÓBORA COMBINA BEM COM:

CARNES: bacon, porco e marisco.

LATICÍNIOS: queijo de cabra e queijo azul.

FRUTOS FRESCOS E SECOS: maçã, lima, amêndoas e castanhas.

VEGETAIS E FUNGOS: cogumelos

ESPECIARIAS E ERVAS: alecrim, noz-moscada, salva, gengibre, canela e chili.

Couves

AS COUVES COMBINAM BEM COM:

CARNES E PEIXES: borrego, vaca, porco, bacon, frango, peixes fumados e ovos.

LATICÍNIOS: queijo azul.

FRUTOS FRESCOS E SECOS: maçã, e castanhas.

VEGETAIS E FUNGOS: cebola, alho, batatas, cenoura e trufas.

ESPECIARIAS E ERVAS: noz-moscada, zimbri, gengibre e chili.



A ROMÃ COMBINA BEM COM:

CARNES E PEIXE: vaca, sardinha e cavala.

LATICÍNIOS: queijos curados.

FRUTOS FRESCOS E SECOS: maçã, tomate, manga, mirtilos, coco, azeitonas e nozes.

VEGETAIS: favas, couve galega e espinafres.

ESPECIARIAS, ERVAS E OUTROS: chocolate, lúcia-lima, pimenta preta e canela.

Romã



Dióspiro



O DIÓSPIRO COMBINA BEM COM:

LATICÍNIOS: queijos de cabra, queijo creme, gelado e iogurte.

FRUTOS FRESCOS E SECOS: banana, maçã, figo, laranja, amêndoa e nozes.

VEGETAIS: rúcula, espinafres, batata doce e couves.

ESPECIARIAS, ERVAS E OUTROS: pimenta preta, açúcar mascavado, gengibre e chocolate.

O MARMELO COMBINA BEM COM:

CARNES E PEIXES: carnes curadas/fumadas (marmelada)

LATICÍNIOS: queijo curados, meia cura e amanteigados.

FRUTOS FRESCOS E SECOS: tomate, lúcia, banana, ananás, maçã e pêra.

VEGETAIS: aipo, cenouras, abóbora, rábano, beterrabas e couves.

ESPECIARIAS, ERVAS E OUTROS: chá preto, mel, vinho doce e vinho tinto.

Marmelo



Pêra



A PÊRA COMBINA BEM COM:

CARNE: porco, presunto, vaca e frango.

LATICÍNIOS: queijo de cabra, queijo azul e queijo curado.

FRUTOS FRESCOS E SECOS: banana, castanhas, avelãs, nozes e amêndoas.

ESPECIARIAS, ERVAS E OUTROS: canela, cardamomo, anis, chocolate, vinho tinto e vinho do Porto.

“Sonhos” de polvo com arroz de tomate e molho tártaro

Ingredientes

“SONHOS” DE POLVO

1,2 kg polvo cozido
8 ovos
150 g farinha sem fermento
50 g Maizena
100 ml leite
200 g cebola picada
q.b. salsa picada
q.b. sal e pimenta

ARROZ DE TOMATE

800 g arroz agulha
1,6 L Knorr Caldo de Legumes em Pasta
200 g cebola picada
200 g de pimento verde brunesa
10 g alho picado
100 ml Azeite Gallo
500 g Knorr Tomate Cubos

SERVIR

500 g Hellmann's Molho Tártaro



Modo de preparação

“SONHOS” DE POLVO

Cortar o polvo em rodela finas e reservar. Numa tigela de inox, colocar os ovos e deitar o leite. Bater com a ajuda de uma vara. Juntar as farinhas e envolver. Temperar a gosto com sal, pimenta e salsa picada. Envolver o polvo. Aquecer o óleo e fritar os “sonhos”. Reservar.

ARROZ DE TOMATE

Refogar o alho com a cebola e o pimento em **Azeite Gallo**. Juntar **Knorr Tomate em Cubos** e o arroz. Mexer e de seguida deitar **Knorr Caldo de Legumes**. Depois de levantar fervura, tapar e deixar cozinhar em lume brando.

SERVIR

Servir os “sonhos” de polvo com o arroz de tomate e, à parte, **Hellmanns Molho Tártaro**.

Wellington

de pescada com molho aveludado de peixe

Ingredientes

WELLINGTON

1,8 kg medalhões de pescada
300 g **cebola** meia lua
300 g **pimentos** vermelhos juliana
1 kg massa folhada
1 kg **grelos** cozidos congelados
30 g **Maizena**

500 ml leite

200 ml Azeite Gallo
10 ml Vinagre Vinho Branco Gallo
q.b. sal e pimenta

MOLHO AVELUDADO DE PEIXE

1 l vinho branco chardonnay
22 g Knorr Caldo de Peixe Pasta
70 g Knorr Roux
100 g tomate concassé
5 g salsa picada



Modo de preparação

WELLINGTON

Ferver o leite e juntar os grelos partidos em pedaços.

Diluir a farinha **Maizena** num pouco de água e misturar bem no preparado anterior.

Temperar com sal, pimenta e o vinagre. De seguida deixar arrefecer e reservar.

Fazer uma cebolada com **Azeite Gallo** com a cebola e os pimentos. Temperar com sal e reservar.

Esticar a massa folhada e cortar em retângulos. Numa ponta colocar um pouco de esparregado de grelos, por cima o medalhão de pescada e depois a cebolada. Enrolar a massa e levar ao forno durante 25 minutos a 200°C.

MOLHO AVELUDADO DE PEIXE

Ferver o vinho até reduzir pela metade. Juntar **Knorr Caldo de Peixe Pasta** e 0,5 l de água.

Depois de levantar fervura, ligar o molho com **Knorr Roux**. Finalizar com o tomate concassé e a salsa picada.

Servir juntamente com o Wellington de pescada.



Unilever
Food
Solutions

3,50 €

custo indicativo por pessoa
para 10 pessoas

Perna de borrego estufada no forno

Ingredientes

PERNA DE BORREGO

3 kg perna de borrego
35 g Knorr Caldo de Carne
Líquido
5 g cominhos
300 ml vinho branco
200 g cenoura em cubos
200 g cebola picada
300 g Knorr Tomate em Cubos
1 ramo de alecrim
100 g Knorr Molho Demi Glace

GUARNIÇÃO

420 g Knorr Puré de Batata
1,5 l água
q.b. sal, pimenta e noz moscada
1 kg couve lombarda cozida



Modo de preparação

PERNA DE BORREGO

Temperar a carne com o alecrim, os cominhos, pimenta preta do moinho e um pouco de sal. Colocar no tabuleiro e por cima a cebola, a cenoura e Knorr Tomate Cubos. Por fim Knorr Caldo de Carne Líquido preparado. Tapar com folha de alumínio e levar ao forno durante 2h a 150°C. Depois de cozinhado, verter o molho para um tacho e ligar com Knorr Molho Demi Glace.

GUARNIÇÃO

Hidratar Knorr Puré de Batata na água quente e temperar com sal, pimenta e noz moscada.

SERVIR

Servir a perna de borrego com o puré de batata e a couve salteada.

Entrecosto

americano com legumes salteados com ananás

Ingredientes

ENTRECOSTO

2,2 kg entrecosto
80 g Knorr Caldo de Carne
Pasta
10 g pimentão doce
5 g erva doce em pó
100 g açúcar amarelo
100 ml Azeite Gallo
5 g pimenta branca
500 ml Hellmann's Molho BBQ

LEGUMES SALTEADOS

300 g **ananás** em cubos
250 g **brócolos** cozidos
250 g **cenoura** rodela cozida
250 g **couve-flor** cozida
250 g feijão verde cozido
200 ml Azeite Gallo
10 g alho laminado
250 g cebola roxa em cubos



Modo de preparação

ENTRECOSTO

Fazer uma pasta com **Knorr Caldo de Carne**, azeite, açúcar e as especiarias. Barrar em todo o entrecosto. Colocar no tabuleiro e tapar com papel de alumínio. Levar ao forno durante 2h a 130°C. Passadas as 2h, pincelar a carne com **Hellmann's Molho BBQ** e assar destapado durante 30 minutos a 180°C.

LEGUMES SALTEADOS

Saltear o alho e a cebola em azeite. Juntar o ananás e os restantes legumes.

SERVIR

Servir o entrecosto juntamente com legumes da época salteados e ananás em cubos. À parte, colocar um ramequim com **Hellmann's Molho BBQ**.

Tarte

de “almôndegas” The Vegetarian Butcher

Ingredientes

TARTE

- 230 g massa folhada
- 400 g folhas de **espinafres**
- 3 ovos
- 300 g Hellmann's Vegan**
- 200 ml natas vegetais
- 50 g Knorr Molho de Tomate**
- 350 g TVB “Almôndegas”**



Modo de preparação

TARTE

Cobrir a tarteira com a massa folhada.

Misturar numa taça os ovos, **Hellmann's Vegan**, as natas e **Knorr Molho de Tomate desidratado**.

Saltear os espinafres com **Azeite Gallo** e alho. Dispor o espinafre sobre a massa folhada e de seguida as “**Almôndegas**” **TVB**. Levar ao forno durante 30 minutos a 175°C.

SERVIR

Servir a tarte com salada de alfaces mistas temperada com **Azeite Gallo** e **Vinagre Balsâmico Gallo**.

Abóbora recheada vegan

Ingredientes

BECHAMEL DE COUVE-FLOR

2 kg **couve-flor** congelada

1 l leite de amêndoa

50 g Maizena

q.b. sal

q.b. pimenta

q.b. noz moscada

ABÓBORA / RECHEIO

1 kg TVB "Carne" Picada

500 g cenoura brunesa

500 g pimento vermelho
brunesa

1 l Knorr Caldo Legumes

Líquido preparado

200 ml Azeite Gallo

q.b. sal e cominhos

500 g cebola picada

4 kg **abóbora Hokaido** (5 und)

10 g ras-el-hanout

200 ml **Azeite Gallo**

200 g queijo vegan tipo Feta

q.b. sal

SALADA VERDE COM ROMÃ

200 g **rúcula** selvagem

250 g **canónigos**

100 g **amêndoa** laminada tostada

200 g miolo de **romã**



Modo de preparação

BECHAMEL DE COUVE-FLOR

Levar a cozer a couve-flor juntamente com o leite de amêndoa. Numa taça, diluir **Maizena** em água fria e juntar ao preparado anterior. Triturar tudo bem e temperar a gosto. Reservar.

ABÓBORA / RECHEIO

Refogar em **Azeite Gallo** a cebola, a cenoura e o pimento. Juntar **TVB "Carne" Picada** e temperar com sal e os cominhos a gosto. Acrescentar **Knorr Caldo de Legumes Líquido** e deixar estufar bem. Ligar tudo com metade do bechamel de couve-flor. Retificar temperos. Reservar.

Abrir as abóboras ao meio e retirar as sementes. Golpear a polpa e temperar com sal, ras-el-hanout e o azeite.

Assar durante 20 minutos a 180°C. Retirar do forno e rechear com o aparelho anterior.

Por cima, o queijo vegan tipo feta em pedaços. Voltar a colocar no forno durante 30 minutos.

SERVIR

Servir acompanhado de salada verde com amêndoa e romã.



Unilever
Food
Solutions

3,58€

custo indicativo por pessoa
para 10 pessoas

Torta de chocolate com frutos secos caramelizados e “filhós”

Ingredientes

TORTA DE CHOCOLATE

1190 g Carte D'Or Brownie
2 ovos
400 ml água
150 g óleo

FRUTOS SECOS CARAMELIZADOS

200 g miolo de **amêndoa**
descascada
200 g miolo de **avelã** tostada
300 ml Carte D'Or Topping
Caramelo

“FILHÓS”

300 g Knorr Massa de Lasanha
q.b. açúcar
q.b. canela em pó



Modo de preparação

TORTA DE CHOCOLATE

Pré-aquecer o forno a 175°C. Misturar todos os ingredientes e bater com a batedeira durante 2 minutos. Forrar um tabuleiro gastronorm com papel vegetal. Deitar o preparado anterior e levar ao forno durante 20-25 minutos. Depois de cozinhado, desenformar para cima de uma folha de papel vegetal polvilhada com açúcar. Enrolar e deixar arrefecer.

FRUTOS SECOS CARAMELIZADOS

Num sauté, tostar o miolo de amêndoa. Juntar o miolo de avelã e de seguida **Carte D'Or Topping de Caramelo**. Depois de levantar fervura, deitar por cima da torta e deixar arrefecer.

“FILHÓS”

Ferver **Knorr Massa de Lasanha** durante 3 minutos, de seguida escorrer e secar com a ajuda de papel. Cortar no formato pretendido. De seguida, fritar em óleo quente até obter uma “filhós”. Passar em açúcar e canela.

Panna Cotta de castanha

Ingredientes

PANNA COTTA

130 g Carte D'Or Panna Cotta desidratada

500 ml leite

500 ml natas

500 g miolo de castanha picado grosseiramente

100 ml Carte D'Or Topping de Chocolate

200 ml Carte D'Or Topping de Toffee

100 g manteiga



Modo de preparação

PANNA COTTA

Cozer o miolo de castanha e reservar.

Num tacho ferver o leite juntamente com metade do miolo de castanha. Retirar do calor.

Dissolver **Carte D'Or Panna Cotta** com ajuda de umas varas.

Acrescentar as natas e **Carte D'Or Topping de Chocolate** e mexer. Verter em formas individuais.

Levar ao frigorífico durante 2 horas.

Saltear o restante miolo de castanha em manteiga e de seguida caramelizar com a ajuda de **Carte D'Or Topping Toffee**.

Desenformar a Panna Cotta e decorar com a castanha caramelizada.

**PRATOS
DO DIA**



Creme de Cenoura com legumes salteados

Ingredientes

CREME CENOURA

400 g **cenoura** em pedaços
100 g **abóbora** em pedaços
200 g **cebola** em pedaços
2,5 l água
40 g **Knorr Caldo Legumes**
Pasta
110 g **Knorr Flocos de Batata**
100 ml **Azeite Gallo**

GUARNIÇÃO

100 g **cenoura** cozida em rodelas
100 g **curgete** cozida em quartos
100 g **couve portuguesa** cozida em juliana
100 ml **Azeite Gallo**



Modo de preparação

CREME CENOURA

Colocar **Azeite Gallo** no fundo da panela e de seguida juntar os legumes. Tapar e deixar suar um pouco.

Deitar a água e **Knorr Caldo de Legumes** e deixar cozinhar.

Depois de cozinhados, juntar **Knorr Flocos de Batata** e triturar bem até obter um creme. Retificar temperos.

GUARNIÇÃO

Saltear os legumes em **Azeite Gallo**.

SERVIR

Servir o creme de cenoura juntamente com os legumes acabados de saltear.

Bacalhau gratinado com todos

Ingredientes

BACALHAU

1,2 kg migas de bacalhau demolhadas
200 g cebola meia lua
10 g alho laminado
1g louro
100 ml Azeite Gallo
2 l Knorr Molho Bechamel preparado
500 ml natas
500 g batata palha

20 g Knorr Caldo Peixe Pasta

300 g grão cozido
200 g **couve portuguesa** cozida em brunesa
100 g pão ralado
q.b. sal
q.b. noz moscada



Modo de preparação

BACALHAU

Refogar o alho, o louro e a cebola em azeite e **Knorr Caldo de Peixe**. Juntar as migas de bacalhau e mexer. Deitar **Knorr Bechamel**, a couve e o grão. Temperar com sal e noz moscada. Envolver a batata palha e colocar em assadeiras individuais. Por cima as natas e depois o pão ralado. Levar ao forno antes de servir.

Rolo de carne

com esmagada de batata doce,
espinafres e molho de manjeriçã

Ingredientes

ROLO DE CARNE

1,6 kg carne picada bovina
400 g chouriço picado
20 g Knorr Aromat
200 g queijo fatiado
100 g fiambre fatiado

MOLHO DE MANJERICÃO

2 l Knorr Demi Glace preparado
20 g Knorr Primerba Manjeriçã
200 ml Azeite Gallo

SERVIR

1,3 kg batata doce assada
700 g folhas de **espinafres** congelados
100 ml Azeite Gallo
10 g alho picado



Modo de preparação

ROLO DE CARNE

Misturar a carne picada com o chouriço e temperar com **Knorr Aromat**. Estenda a carne na bancada forrada de película aderente. Por cima da carne, colocar o queijo fatiado e de seguida o fiambre. Com a ajuda da película, enrolar cuidadosamente a carne até formar um rolo. Colocar num tabuleiro, retirar a película e levar ao forno 50 minutos a 180°C.

MOLHO DE MANJERICÃO

Depois de assado o rolo, aproveitar todos os sucos do tabuleiro e deitar para dentro de um tacho. Juntar **Knorr Molho Demi Glace preparado** e metade de **Knorr Primerba Manjeriçã**. Reservar. Diluir o restante **Knorr Primerba Manjeriçã** no **Azeite Gallo** e colocar dentro de biberon.

SERVIR

Saltear os espinafres descongelados em **Azeite Gallo** e o alho. Juntar a batata doce e esmagar. Envolver tudo bem. Retificar temperos. Servir o rolo de carne em cama de esmagada de batata doce com espinafres e por fim o molho de manjeriçã finalizando com o azeite de manjeriçã.

Bolo da laranja toda

Ingredientes

BOLO DE LARANJA

4 laranja
8 ovos
400 ml óleo
150 g Maizena
500 g açúcar
450 g farinha
15 g fermento em pó
q.b. sal grosso



Modo de preparação

BOLO DE LARANJA

Pré-aquecer o forno a 175°C.

No liquidificador, triturar os ovos, o açúcar, o óleo e as laranjas inteiras (sem topos).

Depois de triturado, verter para uma taça e envolver a farinha **Maizena** juntamente com a restante farinha e o fermento. Forrar o tabuleiro gastronorm com papel vegetal.

Deitar o aparelho no tabuleiro e levar ao forno durante 35-40 minutos.

SERVIR

Decorar com zestes de laranja e polvilhar com açúcar em pó.



**Unilever
Food
Solutions**

Visite-nos em **[ufs.com](https://www.ufs.com)**