

Arrozottos

PERFEITOS



SEGREDOS DE CHEF

Visite-nos em ufs.com



Unilever
Food
Solutions

JÁ ABRIU A LOJA ONLINE UFS!

Encomende de forma cômoda, prática e fácil.



Vá a ufs.com
e registre-se



Selecione
o distribuidor



Adicione produtos
ao carrinho



Finalize a encomenda
e ganhe pontos

Receba como habitualmente pelo seu distribuidor preferencial.
Ganhe **PONTOS & PRÊMIOS** no programa de fidelidade exclusivo UFS.



Risottos PERFEITOS

O risotto é um prato de arroz cozinhado em caldo e com uma consistência cremosa. Teve origem no norte de Itália e a primeira receita com o nome de “risotto” fazia parte do Trattato di cucina (Tratado de cozinha) do Chef dos Reis em 1854.

Tem vindo a tornar-se muito apreciado em Portugal nos últimos anos, quer como acompanhamento quer como prato principal.

É uma alternativa aos tradicionais pratos de arroz e, com ingredientes regionais ou da época, permite explorar uma multiplicidade de sabores.

Os Chefs Carlos Madeira e Pedro Gaspar da UFS trazem-lhe dicas e sugestões para pratos de risotto perfeitos.



Dicas para tornar os seus risottos perfeitos:

O arroz

- 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.
- Para manter o sabor e textura, não o lave.
- Deve ser sempre **bem aquecido antes de receber o caldo**.

O caldo

- Use caldo de legumes na pré-cozedura do arroz e caldo do sabor dominante da receita na fase de finalização.
- Deve estar sempre **muito quente** e em **grande quantidade**.
- Não pode faltar - prepare sempre mais do que a receita recomenda.

A finalização

- O processo de *mantecatura* – adicionar cremosidade e textura – deve ser feito com o lume apagado.
- Pode incluir manteiga fria, queijo ralado, ou até ambos. Envolver até à absorção deste(s) ingrediente(s).
- Necessita de ainda mais cremosidade? Junte um pouco mais de caldo.

O risotto é uma receita que demora cerca de 20 minutos a preparar. No entanto, numa cozinha profissional, pode prepará-lo em duas fases, incluindo a pré-cozedura do arroz na *mise-en-place*. Assim, quando receber o pedido, demorará cerca de 5 minutos a finalizar o prato:

FAZER A MISE-EN-PLACE

1. Pré-cozer



Fritar bem o arroz no refogado.

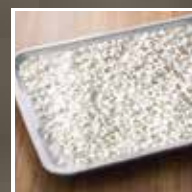


Refrescar o refogado com vinho.



Juntar cerca de 40% do caldo e deixar absorver, durante 8 minutos no máximo.

2. Arrefecer (3 min)



Espalhar num tabuleiro para arrefecer rápida e uniformemente.

FINALIZAR NA HORA



Adicionar o restante caldo ou base do sabor desejado ao arroz pré-cozido (ex: base de marisco).



Deixar cozinhar o arroz até ficar no ponto (não deve ser muito mexido para não libertar amido em excesso).



Finalizar/'mantecare' conforme a receita e servir.

As receitas que se seguem ilustram a confeção numa só fase. Adapte-as à sua cozinha profissional com estas duas fases.

Risotto Vegetariano



CUSTO UNITÁRIO
POR PESSOA
1,10€



10 PESSOAS

MISE EN PLACE

Para o risotto

500 gr arroz arbório
80 gr chalotas picadas
10 gr alho picado
500 gr cogumelos mistos em quartos
400 gr curgete em cubos
50 gr Vaqueiro Profissional creme vegetal
culinário e fritura rasa 66%
150 ml vinho branco
1,5 l Knorr caldo pasta Legumes preparado
5 gr tomilho em folhas

Para finalizar

4 cubos Knorr molho cubos Cogumelos
50 gr manteiga sem sal em cubos
150 gr espinafres em folha

Risottos

PERFEITOS



Modo de preparação

Refogar o alho, as chalotas e o tomilho em **Vaqueiro Profissional** creme vegetal 66%.
Juntar o arroz e deixar fritar.
Refrescar com vinho branco e deixar reduzir.
Aos poucos, deitar **Knorr caldo pasta Legumes** quente e mexer.
Acrescentar a curgete e os cogumelos.
Deixar cozinhar em lume branco e colocar mais caldo até o arroz ficar cozido.
Rectificar os temperos.

Juntar os espinafres e **Knorr molho Cogumelos**.
Deixar levantar fervura.
Adicionar a manteiga e mexer até ficar bem cremoso.
Servir.



Unilever
Food
Solutions



Risotto de Cogumelos e Tomilho



CUSTO UNITÁRIO
POR PESSOA
1,05€



10 PESSOAS

MISE EN PLACE Para o risotto

500 gr arroz carnaroli
80 gr chalotas picadas
20 gr alho picado
400 gr cogumelos Paris laminados
e salteados
200 gr cogumelos Shitake laminados
e salteados
50gr Vaqueiro Profissional creme vegetal
culinário e fritura rasa 66%
150 ml vinho branco
1,2 l Knorr caldo pasta Galinha preparado
2 gr tomilho fresco

Para finalizar

50 gr Vaqueiro Profissional creme vegetal
culinário e fritura rasa 66%
70 gr queijo parmesão ralado
2 gr tomilho fresco

Risottos

PERFEITOS



Modo de preparação

Refogar o alho e as chalotas em **Vaqueiro Profissional creme vegetal 66%**.
Juntar o arroz e deixar fritar.
Refrescar com vinho branco e deixar reduzir.
Adicionar os cogumelos e, aos poucos, o **Knorr caldo pasta Galinha** bem quente.
Deixar cozinhar, mexendo de vez em quando.
Acrescentar caldo quente sempre que necessário até o arroz ficar no ponto pretendido.
Rectificar temperos

Com o lume desligado, envolver **Vaqueiro Profissional creme vegetal 66%**, o queijo e o tomilho.
Mexer até ficar bem cremoso.
Servir.





Risotto de Açafrão sobre Tosta de Parmesão



CUSTO UNITÁRIO
POR PESSOA
2,07€



10 PESSOAS

MISE EN PLACE

Para o risotto

500 gr arroz arbório
100 gr cebola picada
50 gr alho picado
400 gr cogumelos Porcini laminados
100 ml vinho branco
50 gr Vaqueiro Profissional creme vegetal
culinário e fritura rasa 66%
1,5 l Knorr caldo pasta Legumes preparado
5 gr açafrão em pó
5 gr tomilho-limão em folha

Para a tosta

10 fatias de pão
300 gr queijo parmesão ralado

Para finalizar

50 gr Vaqueiro Profissional creme vegetal
culinário e fritura rasa 66%
5 gr tomilho-limão em folha
10 gr açafrão em filamentos

Risottos

PERFEITOS



Modo de preparação

Refogar o alho, a cebola e o tomilho em **Vaqueiro Profissional creme vegetal 66%**.
Juntar o arroz e deixar fritar.
Refrescar com vinho branco e deixar reduzir.
Aos poucos, deitar **Knorr caldo pasta Legumes** quente e mexer.
Acrescentar os cogumelos e o açafrão.
Deixar cozinhar em lume brando e colocar mais caldo até o arroz ficar cozido.
Rectificar os temperos.

Levar o pão polvilhado com queijo ao forno até ficar tostado.

Com o lume desligado, envolver **Vaqueiro Profissional creme vegetal 66%**.
Mexer até ficar bem cremoso e servir por cima das tostas.
Decorar com folhas de tomilho e açafrão em filamentos.





Risotto de Gambas à Guilho



CUSTO UNITÁRIO
POR PESSOA
1,74€



10 PESSOAS

MISE EN PLACE

Para o risotto

500 gr arroz carnaroli
30 gr alho laminado
50 gr Vaqueiro Profissional creme vegetal
culinário e fritura rasa 66%
50 gr coentros picados
1,5 l Knorr caldo pasta Marisco preparado
100 ml vinho branco

Para finalizar

80 gr Knorr creme desidratado Marisco
90 gr manteiga sem sal em cubos
1,3 kg miolo de gamba
10 gr coentros em folha
10 un piri-piri

Risottos

PERFEITOS



Modo de preparação

Refogar o alho em **Vaqueiro Profissional creme vegetal 66%**.

Juntar o arroz e deixar fritar.

Refrescar com vinho branco e deixar reduzir.

Aos poucos, deitar **Knorr caldo pasta Marisco** quente e mexer.

Deixar cozinhar em lume brando e colocar mais caldo até o arroz ficar cozido.

Rectificar temperos e adicionar os coentros.

Juntar **Knorr creme desidratado Marisco** diluído num pouco de água e deixar levantar.

Adicionar a manteiga e mexer até ficar bem cremoso.

Servir com camarões salteados, folhas de coentros e piri-piri por cima.



Unilever
Food
Solutions



Risotto do Atlântico



CUSTO UNITÁRIO
POR PESSOA
2,14€



10 PESSOAS

MISE EN PLACE

Para o risotto

500 gr arroz arbório
100 gr cebola picada
10 gr alho picado
200 gr pimento verde em brunesa
150 gr pimento vermelho em brunesa
300 gr tomate cherry em quartos
150 ml vinho branco
1,5 l Knorr caldo pasta Peixe preparado

Para finalizar

100 gr Knorr molho desidratado Tomate
50 gr manteiga sem sal em cubos
200 gr queijo da ilha lascado

Para o peixe

1,5 kg corvina em tranche
100 gr Vaqueiro Profissional creme vegetal
culinário e fritura rasa 66%
q.b. sal e pimenta

Risottos

PERFEITOS



Modo de preparação

Refogar o alho e a cebola
em **Vaqueiro Profissional creme vegetal 66%**.
Juntar o arroz e deixar fritar. Refrescar
com vinho branco e deixar reduzir.

Aos poucos, deitar **Knorr caldo pasta Peixe**
quente e mexer.

Acrescentar os pimentos e o tomate cherry.
Deixar cozinhar em lume branco e colocar
mais caldo até o arroz ficar cozido.

Rectificar os temperos.

Polvilhar com **Knorr molho desidratado Tomate**
e deixar levantar fervura.

Adicionar a manteiga e mexer até ficar
bem cremoso.

Servir com o queijo à volta.

Temperar o peixe.

Corar de ambos os lados em **Vaqueiro**

Profissional creme vegetal 66% quente.

Levar ao forno a 180°C durante 12 minutos.

Servir por cima do risotto.



Risotto de Frango e Farinheira



**CUSTO UNITÁRIO
POR PESSOA
1,04€**



10 PESSOAS

MISE EN PLACE

Para o risotto

500 gr arroz arbório
80 gr chalotas picadas
10 gr alho picado
700 gr peito de frango cozido em tiras
400 gr farinheira sem pele em pedaços
50 gr Vaqueiro Profissional creme vegetal
culinário e fritura rasa 66%
100 ml vinho branco
1,5 l Knorr caldo pasta Galinha preparado

Para finalizar

4 cubos Knorr molho cubos Mostarda
50 gr manteiga sem sal em cubos
q.b. rebentos de bróculos

Risottos

PERFEITOS



Modo de preparação

Fritar a farinheira num sauté e reservar.
Refogar o alho e as chalotas em **Vaqueiro Profissional creme vegetal 66%**.
Juntar o arroz e deixar fritar.
Refrescar com vinho branco e deixar reduzir.
Aos poucos, deitar **Knorr caldo pasta Galinha** quente e mexer.
Acrescentar o frango e metade da farinheira.
Deixar cozinhar em lume brando e colocar mais caldo até o arroz ficar cozido.
Rectificar temperos.

Juntar **Knorr molho Mostarda** e deixar levantar fervura.
Adicionar a manteiga e mexer até ficar bem cremoso.
Servir com frango e rebentos de bróculos por cima e farinheira à volta.



Unilever
Food
Solutions

Arroz

A PORTUGUESA



SEGREDOS DE CHEF

Visite-nos em ufs.com



Unilever
Food
Solutions

arroz

A PORTUGUESA

O arroz foi trazido para a Península Ibérica pelos árabes, na altura da sua conquista em 711 e é a eles que devemos o nome que hoje lhe damos, derivado do árabe aru. Contudo, as primeiras referências escritas sobre a cultura do arroz só surgem no reinado de D. Dinis (1279-1325).

Portugal é hoje o terceiro maior produtor europeu (cerca de 160 000 toneladas por ano), nas zonas do Vale do Tejo e Sorraia, do Vale do Mondego e do Vale do Sado, maioritariamente com o arroz do tipo Carolino. Os Portugueses são os maiores consumidores de arroz da Europa, cerca de 15 kg per capita/ano.

Numa Cozinha profissional, há vantagem em integrar o arroz na mise-en-place, reduzindo substancialmente o tempo de preparação durante o serviço.

Os nossos Chefs partilham os pontos essenciais para preparar este cereal, tão popular na culinária tradicional.



Dicas para o seu arroz à Portuguesa:

Prepare a mise-en-place

- Coza o arroz a 80%.
- Espalhe num tabuleiro para arrefecer.
- Reserve.

Momento da finalização

- Adicione a porção necessária de arroz ao caldo com o sabor dominante da receita.

A receita de arroz de feijão é um bom exemplo: na finalização, fazer refogado com gordura, alho e cebola picada, adicionar o feijão, o arroz pré-cozinhado, e em seguida caldo do feijão. Deixar apurar.

Este método pode ser utilizado para qualquer preparação das receitas tão portuguesas de arroz “malandrinho”, onde a proporção de caldo/arroz é de 3 para 1.

Quantidade por pessoa

60g a 80g



80 g de arroz = 190 g
quando cozido (em 240 ml água)

A porção certa de
caldo e arroz?



2 de caldo para 1 de arroz.

Verta o arroz ao centro
do líquido. Pára quando
este atingir a superfície.

Tempo de cozedura*

12 a 15 min.



Não misturar arroz de marcas
diferentes na confeção.

Mexer o arroz cozido
e quente?



Só com um garfo de cozinha,
não com uma colher.



*ver instruções da embalagem



Arroz de Gambas



**CUSTO UNITÁRIO
POR PESSOA**
1,93€



10 PESSOAS



MISE EN PLACE

Para o caldo

30 gr Knorr caldo pasta Marisco
2 l água

Para o arroz

600 gr arroz carolino
150 gr cebola picada
100 gr Vaqueiro Profissional creme vegetal culinário e fritura rasa 66%
150 gr Knorr tomate Cubos
20 gr coentros

Para os camarões

5 gr sal
40 gr alho laminado
1.50 kg gambas 20/30
100 gr Vaqueiro Profissional creme vegetal culinário e fritura rasa 66%

Modo de preparação

Ferver o **Knorr caldo pasta Marisco** com as cascas das gambas.
Passar pelo chinês e reservar.

Refogar a cebola em **Vaqueiro Profissional creme vegetal 66%**.

Juntar o arroz, deixar fritar e adicionar o **Knorr tomate Cubos**.

Deitar o caldo quente, mexer e tapar deixando cozinhar lentamente em lume brando.

Retificar temperos.

Finalizar com os coentros picados por cima.

Altear o miolo dos camarões temperados em **Vaqueiro Profissional creme vegetal 66%**.
Servir por cima do arroz.



**Unilever
Food
Solutions**



Arroz de Cabidela



**CUSTO UNITÁRIO
POR PESSOA**
0,99€



10 PESSOAS

MISE EN PLACE

Para o frango

2,20 kg Frango do campo
200 gr Cebola
10 gr Alho
150 gr Vaqueiro Profissional creme vegetal
culinário e fritura rasa 66%
30 gr Knorr caldo pasta Galinha
5 gr Sal
2 gr Pimenta de moinho
2 un Louro

Para o Arroz

500 gr arroz carolino
20 gr Knorr caldo pasta Galinha

Para a Cabidela

100 ml Sangue pasteurizado culinário
30 ml Vinagre
15 gr Salsa

Nota: o Arroz de Cabidela é um arroz caldoso,
o caldo deve ter pelo menos 3 vezes o volume do arroz



Modo de preparação

Refogar o alho esmagado e a cebola picada em **Vaqueiro Profissional creme vegetal 66%**.
Juntar o louro e o frango temperado e deixar corar de ambos os lados.
Adicionar o **Knorr caldo pasta Galinha** a ferver, tapare deixar estufar lentamente.
Se necessário acrescentar mais água.

Juntar o arroz carolino Bom Sucesso e mais **Knorr caldo pasta Galinha** a ferver.
Deixar cozinhar em lume brando.

Misturar o sangue com o vinagre e a salsa picada.
Depois de cozinhado, finalizar o arroz com a mistura e retirar do lume mal levante fervura.



**Unilever
Food
Solution**



Arroz de Hortos



**CUSTO UNITÁRIO
POR PESSOA**
0,31€



10 PESSOAS

MISE EN PLACE

Para o Caldo de Legumes

1 l água

30 gr Knorr caldo pasta Legumes

Para o arroz

200 gr cebola picada

500 gr arroz carolino

5 gr tomilho em folhas

100 gr Vaqueiro Profissional creme vegetal
culinário e fritura rasa 66%

200 gr Knorr tomate Cubos

500 gr espigos de nabiça

500 gr espigos de couve portuguesa

5 gr sal grosso



Modo de preparação

Ferver a água.

Juntar Knorr caldo pasta Legumes
deixar ferver cerca de 5 minutos.

Refogar a cebola em Vaqueiro Profissional creme
vegetal 66%.

Adicionar Knorr tomate Cubos e deixar
cozinhar um pouco.

Deitar o caldo de legumes preparado.

Juntar o arroz e deixar cozer.

A meio da cozedura do arroz adicionar
os espigos da couve portuguesa e de couve nabiça
e deixar cozer.

Retificar o sabor se necessário com sal grosso.

Servir numa terrina ou taça para arroz caldoso.



**Unilever
Food
Solutions**

Arroz de Feijão



**CUSTO UNITÁRIO
POR PESSOA**
0,18€



10 PESSOAS

MISE EN PLACE

Para o arroz

100 gr cebola
20 gr alho
200 gr feijão encarnado (cozido)
150 gr Vaqueiro Profissional creme vegetal
culinário e fritura rasa 66%
600 ml arroz carolino
150 gr Knorr tomate Cubos
30 gr Knorr caldo pasta Galinha
5 gr coentros

Observações:

Usar um Arroz Carolino, é um arroz mais indicado para arroz cremoso, "malandrinho".
Picar os talos dos coentros e juntar no refogado da cebola com o alho.



Modo de preparação

Refogar o alho e a cebola picados em **Vaqueiro Profissional** creme vegetal 66%.
Adicionar o arroz e deixar fritar bem.
Juntar **Knorr tomate Cubos** e o feijão encarnado.
Deitar **Knorr caldo pasta Galinha** quente e mexer tudo bem.
Tapar e deixar cozinhar lentamente.
Quando estiver cozinhado, juntar os coentros picados.
Retificar temperos.



**Unilever
Food
Solutions**