

CHEFS

em ação



O GUIA

DOS PETISCOS



Unilever
Food
Solutions

INTRODUÇÃO

Nesta 3ª edição de "Chefs em Ação", contamos com a colaboração da empresa César Castro para criar um guia prático e inspirador, repleto de dicas, conselhos, sugestões e receitas deliciosas de snacks e petiscos para os dias quentes de verão.

Fundada em 1970, a César Castro é uma marca de referência no mundo da hotelaria e restauração, e oferece uma enorme variedade de produtos de qualidade para mesa, casa e cozinha, com lojas físicas no Porto e em Lisboa, e loja online: www.cesar-castro.pt

Para este guia, a César Castro ajudou-nos a preparar um pequeno roteiro para ajudar os Chefs a escolher os melhores utensílios e os equipamentos mais adequados para a confeção das suas receitas.

Como sempre, apresentamos ainda uma seleção dos "Pratos do Dia" mais rentáveis para renovar a sua ementa e continuar sempre a surpreender os seus clientes.

Conte connosco, hoje e sempre!

Equipa UFS



Preparação

Para além da seleção dos melhores e mais frescos alimentos, e de origem mais sustentável, o modo como os preparamos faz toda a diferença. Nomeadamente o corte. Um corte limpo e uniforme confere maior qualidade ao resultado final.

Auxiliares indispensáveis:

FACA DE LEGUMES: é a faca que se encaixa perfeitamente na nossa mão e nos permite tirar a pele a uma cebola ou cortar as pontas de uma cenoura. Designamos por faca de legumes as facas com lâmina entre os 8 e 12 cm.

FACA DE CHEF: estas facas de lâmina larga têm comprimentos entre os 15 e os 30 cm, sendo os 20 cm o tamanho mais confortável para a maioria das pessoas. Com uma boa faca de chef, bem equilibrada, vamos conseguir fazer quase tudo.

FACA DE TRINCHAR: pode ter lâminas entre os 15 e 30 cm, são mais estreitas e boas para limpar e fatiar peças de carne e peixe.



Como avaliar o aço de uma faca?

Quem já andou a pesquisar por facas de qualidade já se cruzou com designações como "X 50 Cr MoV 15". Mas o que significa?

X - refere-se ao aço inoxidável.

50 - porque tem 0,5 % de carbono e o teor de carbono é essencial para a afiação.

Cr - significa crómio que vai conferir propriedades resistentes às manchas.

Mo - é o molibdénio e é o responsável por conferir dureza e resistência à corrosão.
V - o Vanadio irá garantir que a dureza e o fio se manterão.

15 - neste caso será o teor de crómio em percentagem.

Qual o processo de têmpera de uma boa faca?

A peça forjada é aquecida até 1070° C durante 15 minutos arrefecida até 60° C em 2 minutos recozida a 200° C durante 45 minutos. Resultado: facas com a dureza ideal de 58° C rockwell.

MANDOLINA: é indispensável nas cozinhas profissionais e acessível para qualquer um. Os melhores modelos deverão apresentar a lâmina com orientação diagonal ou em "v" para ajudar a vencer o atrito no primeiro contacto com o alimento. As mandolinas permitem-nos obter consistência noutra tipo de cortes, nomeadamente palitos.

DESCASCADOR: idealmente com formato ferradura (a lâmina fica perpendicular ao cabo) e necessariamente com lâmina oscilante para acompanhar as irregularidades do alimento sem desperdiçar. As lâminas fixas vão levar a um maior desperdício de alimentos junto da casca. Habitualmente as lâminas são lisas mas um modelo com lâmina ligeiramente serrilhada pode fazer a diferença na hora de descascar tomate ou kiwi.

E agora que temos o mise en place preparado

qual o passo que se segue?

Petiscos Frios

Está na hora de montar os pratos! E se em Portugal temos uma opção fantástica de porcelanas, não podemos descartar as melaminas. Claro que devemos procurar marcas de confiança, certificadas e sem BPA. As melaminas não devem ser usadas com alimentos quentes (ou seja a mais de 70° C) todavia são o ideal para usar no exterior e inclusivamente as mais seguras para áreas relvadas, ou junto a piscinas por serem (quase) inquebráveis.

As **monodoses** podem ser muito úteis para as situações volantes. Em vez de servir em grandes travessas ou saladeiras podemos recorrer a copos (preferencialmente de boca larga e paredes retas para facilitar o uso da colher ou garfo) ou até frascos com mola. Este tipo de apresentação também reduz o desperdício, que é algo que nunca devemos descurar.

As **mini espetadas** são também ideais para petiscos e podemos levá-las à mesa, seja espetadas em metades de limão ou numa grande melancia, caso queiramos mais quantidade.

Outra alternativa pode ser espetar pequenos **cones de bambu** numa taça com sal grosso, que lhes vai dar estabilidade apesar de se poder encontrar no mercado suportes para cones.



Petiscos Quentes

Aqui debatemo-nos com outra questão: **a melhor frigideira**. Mas eleger a melhor frigideira pode ser tão erróneo como eleger o melhor restaurante. Cada um para cada situação.

FRIGIDEIRA ANTI-ADERENTE: é imprescindível para preparações mais delicadas ou com grande tendência para agarrar. São a opção para cozinhar a temperaturas mais baixas.

FRIGIDEIRA DE FERRO: são uma abordagem simples e natural sem qualquer revestimento adicional. Todavia não são laváveis à máquina e podem oxidar se forem guardadas sem estarem devidamente secas.

WOKS ASIÁTICOS OU FRIGIDEIRAS FUNDAS DE 2 ASAS: para fritar bifanas, são fabricadas neste aço normalmente em peças de espessura mais fina.



FRIGIDEIRAS DE FERRO FUNDIDO: têm mais espessura e acumulam mais calor. São boas para preparações mais longas quando usadas em fogo brando ou médio.

FRIGIDEIRAS DE AÇO OU FERRO (não nos estamos a referir ao ferro fundido): com espessuras ainda superiores que vão ser ideais para grelhar peças de carne ou legumes.

FRIGIDEIRAS DE INOX: habitualmente têm um fundo térmico que reforça a base, acumulando o calor e tornando-as aptas para os diferentes fogões, inclusivamente placas de indução. As de melhor qualidade em vez deste fundo térmico que parece um disco colado no fundo, são fabricadas em multicamada.

GRELHADOR: pode ser quadrado, retangular ou oval, pode ser liso ou ondulado. Devemos usar o ondulado para os alimentos que vão libertar mais líquido, quer seja água ou gordura. Os sulcos vão permitir que o alimento cozinhe sem ficar mergulhado nesses sucos libertados, aproximando-se mais de um grelhado numa grelha.

Snacks e petiscos

para todos os momentos



Bao de peixe frito

e molho sweet chili



INGREDIENTES

PEIXE FRITO

1,5 kg filetes de pescada
150 g Maizena
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

BAO

10 un. pão bao
125 g cebolinha fresca em rodelas
100 g espinafres frescos
400 ml Molho Sweet Chili

2,94 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas



MODO DE PREPARAÇÃO

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.

BAO

Envolver o peixe frito em **Knorr molho Sweet Chili**. Cozinhar o pão Bao a vapor durante 5 min. 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.

Ventresca de atum

com salada russa



Unilever
Food
Solutions

INGREDIENTES

SALADA RUSSA

1 kg jardineira de legumes congelada

20 g Knorr Caldo Pasta de Legumes

400 g Hellmann's Maionese

VENTRESCA

10 un. Ventresca de atum em Azeite Gallo

q.b. Salsa picada

4,82 € | custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

SALADA RUSSA

Cozer a jardineira de legumes em Knorr caldo de legumes.

Depois de cozida, escorrer e arrefecer.

Envolver com Hellmann's Maionese e reservar no frio.

VENTRESCA

Enfornar a salada russa e servir a ventresca de atum em Azeite Gallo ao lado.

Deitar o restante azeite da lata no prato.

SERVIR

Servir com salsa picada.



Hambúrguer à cervejeira



Unilever
Food
Solutions

INGREDIENTES

HAMBURGUER

1,2 kg TVB Hambúrguer Vegan

2 l Knorr Molho Cervejeira

Preparado

200 ml vinho branco

50 g dentes de alho
esmagados

100 ml Azeite Gallo

180 g picles em pedaços

qb folhas de louro



2,60 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

Num sauté, colocar **Azeite Gallo**, os dentes de alho e as folhas de louro.

Fritar os hambúrgueres de ambos os lados e retirar.

Refrescar o sauté com o vinho branco e deixar reduzir.

Deitar **Knorr Molho Cervejeira Preparado** e, depois de levantar fervura, colocar os hambúrgueres.

SERVIR

Servir numa **frigideira de ferro** com os picles por cima e batata frita às rodelas.

Frituras vegan



INGREDIENTES

FRITURAS

600 g TVB Nuggets de “Frango”

450 g TVB Crocante de “Frango”

350 g cenoura baby

2 l óleo

500 ml Hellmann’s Maionese Vegan

100 ml sumo de lima

q.b. raspas de lima

2,64 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

Fritar numa frigideira anti-aderente TVB Nuggets de “frango” e TVB Crocante de “Frango” e reservar
Misturar Hellmann’s Maionese Vegan e o sumo e raspas de lima.

SERVIR

Cortar os nuggets e crocante de “frango” em tiras.
Servir as frituras misturadas com a cenoura baby e colocar em cones.

Servir a maionese de lima à parte.



Mini sandes de frango

e molho de iogurte e caril



Unilever
Food
Solutions

INGREDIENTES

PÃO

250 g iogurte grego natural
550 g farinha com fermento
q.b. sal fino

FRANGO AROMÁTICO

600 g peito de frango
20 g Knorr Aromat
5 g cominhos
3 g açafrão
100 ml Azeite Gallo

MOLHO IOGURTE

500 ml Hellmann's molho
para saladas iogurte
5 g caril em pó
100 ml sumo de limão

A SERVIR

100 g salada verde
100 g batatas fritas
em rodelas
q.b. Knorr Aromat

1,24 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas



MODO DE PREPARAÇÃO

PÃO

Misturar o iogurte com a farinha e envolver até obter uma massa homogênea.
Caso necessite de mais farinha, acrescente a necessária até descolar a massa dos dedos.
Deixar descansar durante 20 min.
Dividir em 10 bolinhas e espalmar um pouco com o rolo da massa
Levar a cozer no forno durante 15min a 180° C

FRANGO AROMÁTICO

Temperar os peitos de frango com Knorr Aromat, açafrão e os cominhos.

Regar com o azeite e levar ao forno a 180° C durante 30 min.

Depois de cozinhados, cortar em tiras e reservar.

MOLHO IOGURTE

Misturar todos os ingredientes e reservar.

SERVIR

Abrir o pão e barrar com o molho.
Colocar um pouco de salada verde e de seguida o frango em pedaços.
Finalizar com mais um pouco de molho e servir com batatas fritas cortadas em rodelas finas com a ajuda de uma mandolina e aromatizadas com Knorr Aromat. Colocar mais molho à parte.

Satay de novilho

e molho cremoso asiático



INGREDIENTES

MOLHO

400 g Hellmann's Maionese

100 ml molho de soja
20 ml molho de peixe
50 ml sumo de lima
raspas de lima

SATAY

1,2 kg bife da vazia
200 ml Knorr Molho Teriyaki
20 ml molho de peixe
q.b. sementes de sésamo

30 g malaguetes em rodelas
100 g limas em gomos

3,15 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas



MODO DE PREPARAÇÃO

MOLHO

Misturar todos os ingredientes e reservar.

SATAY

Cortar os bifes da vazia em tiras.
Marinar com **Knorr Molho Teriyaki** e o molho de peixe.
Colocar em **mini espetadas** e de seguida, dispor
no **grelhador**.

SERVIR

Servir com a malagueta por cima, as sementes
de sésamo, gomos de lima e o molho de maionese
à parte.

Crocante, crepe e gelado



INGREDIENTES

CREPE

240 g Carte D'Or Preparado
para crepes
0,5 l leite

SERVIR

400 ml Carte D'Or Topping
Crocante Chocolate
500 g Carte D'Or
Gelado de chocolate
q.b. pipocas
q.b. algodão doce

0,97 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas



MODO DE PREPARAÇÃO

CREPE

Misturar o leite com **Carte D'Or preparado para crepes** até obter uma massa lisa e homogénea.
Numa **frigideira anti-aderente**, aquecer um pouco de óleo e colocar uma porção de massa.
Fritar os crepes de ambos os lados até ficarem com uma cor dourada.
Reservar.

SERVIR

Num prato bem frio, riscar com **Carte D'Or Topping Crocante Chocolate** e deixar solidificar.
Colocar o crepe e sobre ele a bola de gelado de chocolate.
Decorar com pipocas e algodão doce.

Tiramisú na Mokka



Unilever
Food
Solutions

INGREDIENTES

125 g Carte D'Or preparado
para Tiramisú
0,5 l nata
0,5 l café frio
200 g palitos La Reine
q.b. chocolate em pó

0,35 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas



MODO DE PREPARAÇÃO

Dissolver **Carte D'Or preparado para Tiramisú**
na nata fria.
Bater durante 2 min a baixa velocidade.
Verter o creme para um saco pasteleiro e reservar
no frio.
Demolhar os palitos La Reine no café e montar na parte
inferior da **mokka**.
No centro, colocar o creme polvilhado com chocolate
em pó.

SERVIR

Servir a parte de cima da **mokka** com café e,
desta forma, o cliente pode acrescentar café
a seu gosto.

Pratos do dia



Caracóis



INGREDIENTES

CARACÓIS

2 kg Caracóis lavados
50 g Knorr Caldo Pasta de Galinha
3 folhas de louro
20 g dentes de alho esmagados
50 g cebola em pedaços
q.b. Piri-piri Gallo
q.b. sal

1,10 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas



MODO DE PREPARAÇÃO

Colocar os caracóis num tacho e encher com água fria (2 dedos acima).
Esperar 10 min. com o tacho tapado.
Cozer os caracóis em lume baixo durante 15 min.
Escumar sempre que necessário.
De seguida, colocar os restantes ingredientes, mexer e deixar cozinhar (desta vez com o lume mais forte) durante 10 min.
Findo o tempo, apagar o lume e deixar repousar mais 10 min.

SERVIR

Servir com torradas.

Creme de marisco

com croutons e camarão salteado



INGREDIENTES

165 g Knorr Creme de Marisco
2,5 l água
200 ml natas culinárias
500 g miolo de camarão 30/40
100 ml Azeite Gallo
20 g alho picado
25 ml brandy
150 g croutons de pão

1,46 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

Dissolver **Knorr Creme de Marisco** na água fria e levar ao lume.
Mexer de vez em quando e deixar ferver durante 5 min.
Aveludar com as natas e reservar.
Saltear o miolo de camarão em azeite e alho e flamejar com o brandy.
Reservar o miolo e deitar para o creme de marisco o molho do sauté.

SERVIR

Servir o creme de marisco com o miolo de camarão, os croutons de pão e os coentros.



Folhado de salsicha

com molho de mel e mostarda



INGREDIENTES

1 kg massa folhada
750 g TVB Salsichas Vegan
500 g espinafres
100 ml Azeite Gallo
400 ml Hellmann's Molho para Saladas Mostarda e Mel
q.b. sal e pimenta

2,25 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

Saltear os espinafres em **Azeite Gallo** e temperar com sal e pimenta a gosto.
Reservar.
Esticar a massa folhada e cortar em 10 retângulos com a largura da salsicha.
Colocar os espinafres sobre a massa e de seguida **TVB Salsichas Vegan**.
Deitar um pouco de **Hellmann's molho para Saladas Mostarda e Mel** por cima da salsicha e fechar o folhado.
Levar ao forno durante 20 min a 180° C.

SERVIR

Servir com uma salada verde temperada com **Hellmann's Molho para Saladas Mostarda e Mel**.



Manga e Coco no pote



INGREDIENTES

MOUSSE DE MANGA

95 g Carte D'Or preparado para Mousse de Manga
250 ml água fria
350 g manga em brunesa

MOUSSE DE COCO

110 g Carte D'Or preparado para mousse de Coco
250 ml leite frio
100 g coco ralado

0,53 € | custo indicativo por pessoa para 10 pessoas



MODO DE PREPARAÇÃO

MOUSSE DE MANGA

Dissolver **Carte D'Or preparado para mousse de manga** na água.
Bater durante 2 min. na velocidade mínima e depois 5 min na velocidade máxima. Colocar num saco pasteleiro e de seguida dividir em potes alternando com a manga fresca.
Levar ao frio 1h.
Antes de servir, decorar com hortelã.

MOUSSE DE COCO

Corar o coco ralado num sauté e reservar
Dissolver **Carte D'Or preparado para Mousse de Coco** no leite.
Bater durante 2 min. na velocidade mínima e depois 5 min. na velocidade máxima.
Colocar num saco pasteleiro e de seguida dividir em **frascos de vidro com mola** alternando com o coco.
Levar ao frio 1 h.
Antes de servir, decorar com mais um pouco de coco ralado.



**Unilever
Food
Solutions**

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