

CHEFS

em ação

O GUIA

DAS ERVAS AROMÁTICAS
E ESPECIARIAS



Unilever
Food
Solutions



INTRO DUÇÃO

Ano novo, vida nova! Apresentamos a nova publicação feita pelos nossos Chefs para acompanhar, apoiar e inspirar todos os “Chefs em Ação”.

Este novo guia prático é totalmente dedicado às **ervas aromáticas e especiarias**, poderosos ingredientes naturais e essenciais que dão mais personalidade e sabor aos seus pratos. Muito utilizadas na gastronomia em todo o mundo, são as grandes protagonistas da dieta mediterrânea e constituem uma excelente opção para tornar qualquer receita mais fresca e saudável, ajudando a reduzir a quantidade de sal.

Iremos dar a conhecer os diferentes tipos de ervas aromáticas e quais as mais adequadas para cada tipo de prato e de alimentos. Reunimos também nesta nova edição, uma série de receitas, que são ideais para o inverno, onde os produtos UFS se aliam às ervas aromáticas e especiarias, para confeccionar os melhores pratos, renovar a sua ementa e surpreender os seus clientes.

Desejamos a todos um excelente 2024, cheio de momentos saborosos e grandes sucessos!

EQUIPA UFS

MAIS ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

As ervas aromáticas

são plantas odoríferas, das quais são utilizadas principalmente as folhas.

As ervas aromáticas podem ser encontradas frescas e secas, sendo que as ervas frescas só deverão ser adicionadas no final da cozedura, para que não percam as suas propriedades.



As especiarias

são produtos vegetais de aroma muito intenso, devido aos óleos essenciais que contêm.

As especiarias são utilizadas secas e na sua maioria, reduzidas a pó, devendo ser utilizadas em quantidades menores do que as ervas aromáticas.

O Alecrim, Manjeriço, Orégãos, Pimenta, Salsa ou Coentros são exemplos de ótimas ervas aromáticas e especiarias que ajudam a reduzir o sal da alimentação, uma vez que os seus sabores e aromas funcionam como excelentes substitutos.

MENOS SAL

O sal é um tempero que quando utilizado em excesso pode trazer malefícios à saúde, podendo provocar a subida da tensão arterial e aumentar o risco de doenças no coração, para além de poder também causar problemas nos olhos e nos rins.

Com a substituição do sal por ervas aromáticas, de preferência frescas, conseguimos que o sabor do alimento a temperar e das ervas aromáticas seja mais fresco e saudável.

Ainda que o sal possa ser utilizado em equilíbrio com as ervas aromáticas, sempre que utilizamos mais que uma, devemos ser conhecedores do seu sabor e da sua intensidade, para que o resultado final fique equilibrado e que não exista sobreposição, ou mesmo anulação de sabores.



COMO USAR AS ERVAS AROMÁTICAS



Manjericão
Muito usado em pratos de massa, saladas, peixes, carne, pizzas, enchidos, cogumelos e molhos.



Cebolinho
Para aromatizar omeletes, pratos de queijo, molhos de iogurte e alguns pratos de carne e peixe.



Orégãos
Ideal para saladas de tomate, molhos à base de tomate, pratos com queijo e massas.



Coentros
Vai bem com quase tudo, açordas, saladas, pratos de carne e peixe, arroz, molhos e massas.



Hortelã
Combina com pratos salgados, sopas e carne de carneiro. Bom para aromatizar chás e sumos.



Alecrim
Combina com carne de porco e aves, com assados de peixe, carneiro, cabrito e vitela.



Tomilho
Muito usado em guisados e cozidos, vai bem com carnes, molhos, atum e até saladas.



Louro
Pode ser usado em pratos de carne e de peixe, bem como com feijão, sopa e batatas cozidas.



Salsa
Deve ser usada sempre crua em sopas, saladas, pratos de carne e peixe, omeletes e massas.

- alecrim
- alho
- colorau
- cebolinho
- coentros
- tomilho
- funcho
- salsa
- manjericão
- louro
- orégão
- hortelã

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
					<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Receitas
Cheias de Sabor
para renovar a sua ementa





Massa com Pesto

de noz e almôndegas vegan



INGREDIENTES

PESTO DE NOZ

200 ml Azeite Gallo
20 g Knorr Primerba
Manjeriçã
20 g manjeriçã
100 g queijo parmesão
ralado
200 g miolo de noz
400 ml água
q.b. sal e pimenta

MASSA

1,5 kg massa talharim cozida
700 g TVB Almôndegas Vegan
300 ml natas culinárias
200 ml Azeite Gallo Aroma
Manjeriçã



2,81 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

PESTO DE NOZ

Num copo misturador, colocar todos os ingredientes e triturar tudo bem. Retificar temperos. Reservar.

MASSA

Saltear TVB Almôndegas Vegan até ficarem coradas e reservar. No mesmo sauté, colocar as natas e juntar o pesto de noz. Envolver a massa no molho e servir juntamente com as almôndegas.

SERVIR

Finalizar com Azeite Gallo Aromatizado com Manjeriçã.



Francesinha de Atum



INGREDIENTES

MOLHO

260 g Knorr Molho

Francesinha

1 l cerveja

200 ml vinho do Porto

1,5 l água

200 g polpa de tomate

200 g margarina

q.b. sal

5 pimentas

FRANCESINHA DE ATUM

1,5 kg bifes de atum

500 g espargos verdes cozidos

1,5 kg cogumelos salteados

500 g queijo mozarela ralado

1,2 kg pão fatiado (20 fatias)

q.b. sal

5 pimentas

5,87 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

MOLHO

Misturar a cerveja com o vinho do Porto e ferver até o álcool desaparecer. Juntar a água e **Knorr Molho Francesinha**. Mexer com umas varas e deixar ferver 2 a 3 minutos. Adicionar a polpa de tomate e deixar ferver mais 3 minutos. Já desligado, ligar o molho com a margarina com a ajuda de uma varinha mágica.

Retificar temperos e reservar.

FRANCESINHA DE ATUM

Fritar os bifes de atum temperados com sal e 5 pimentas de ambos lados. Torrar as fatias de pão. Por cima, colocar os cogumelos salteados, depois o bife de atum, os espargos verdes e um pouco de queijo. Tapar com a outra fatia de pão e mais queijo. Levar ao forno a 190 °C durante 5 minutos e servir sobre o molho francesinha.





Sopa Rica de 7 Legumes

com azeite de alecrim



INGREDIENTES

SOPA

300 g abóbora em pedaços
300 g cenoura em rodelas
300 g alho francês em rodelas
300 g cebola à paisana
300 g curgete
200 g chuchu em pedaços

100 g Knorr Flocos de Batata

30 g Knorr Caldo de Legumes Líquido

200 ml Azeite Gallo

50 ml Azeite Gallo Aroma Alecrim

0,65 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

SOPA

Numa panela, colocar o azeite, os legumes e **Knorr Caldo de Legumes Líquido**.

Tapar e deixar estufar durante 20 minutos.

Acrescentar água e deixar cozinhar até os legumes estarem cozinhados.

Juntar **Knorr Flocos de Batata** e triturar tudo até obter um creme generoso.

SERVIR

Servir com alguns pedaços de legumes por cima e um fio de **Azeite Gallo com Aroma de Alecrim**.





Vitela Assada

no tacho com legumes
no forno e arroz de açafrão



 Unilever
Food
Solutions

INGREDIENTES

VITELA ASSADA

2,2 kg vitela para assar
300 g cebola à paisana
300 g cenoura em rodela
50 g alho laminado
30 g aipo em pedaços
40 g Knorr Caldo de Carne em Pasta
300 ml vinho branco
400 g Knorr Tomate em Cubos
5 g **cominhos**
1 l Knorr Molho Assado Preparado
250 ml Azeite Gallo

LEGUMES NO FORNO

1 kg batata doce laranja em rodela
1 kg abóbora butternut em pedaços
1 kg curgete em quartos
500 g pimento vermelho em pedaços
5 g **cominhos**
300 ml Azeite Gallo
q.b. sal e **pimenta**

7,13 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas

ARROZ DE AÇAFRÃO

1 kg arroz basmati cozido
10 g **açafrão**
100 ml Azeite Gallo



MODO DE PREPARAÇÃO

VITELA ASSADA

Num tacho, corar bem a carne em azeite. Juntar os legumes e deixar refogar tudo bem. Adicionar **Knorr Caldo de Carne** e o vinho branco. Deixar reduzir, acrescentar **Knorr Tomate em Cubos**, tapar e deixar cozinhar em lume brando. Mexer de vez em quando e acrescentar mais caldo, caso seja necessário, para evitar que queime. Depois de cozinhada, retirar a carne e deitar **Knorr Molho Assado Preparado**. Triturar tudo e passar pelo chinês. Reservar o molho e fatiar a carne depois de fria.

LEGUMES NO FORNO

Dispor todos os legumes num tabuleiro. Temperar com sal, pimenta e cominhos. Regar com **Azeite Gallo**. Levar ao forno a 180 °C durante 40 minutos.

ARROZ DE AÇAFRÃO

Aquecer o açafrão no **Azeite Gallo** e juntar o arroz. Saltear bem até o arroz ficar amarelo.

SERVIR

Servir a carne fatiada, o molho, os legumes assados e por fim o arroz de açafrão.



Arroz Cremoso

de pato, cogumelos e espargos verdes



INGREDIENTES

CALDO DO PATO

3 kg pato em pedaços
200 ml Knorr Molho Teriyaki
2 **estrela de anis**
1 **pau de canela**
300 g cebola em quartos
40 ml Knorr Caldo de Carne Líquido

ARROZ CREMOSO

200 g cebola picada
20 g alho picado
600 g mistura de cogumelos
500 g espargos verdes cozidos
800 g arroz carolino
200 ml Azeite Gallo
q.b. sal e **pimenta**

3,97 € | custo indicativo por pessoa para 10 pessoas



MODO DE PREPARAÇÃO

CALDO DO PATO

Colocar o pato a cozer acrescentando, à água de cozedura, **Knorr Molho Teriyaki**, a estrela de anis, o pau de canela, a cebola e **Knorr Caldo de Carne Líquido**. Depois de cozinhado, retirar o pato e passar o caldo pelo passador. Limpar o pato de peles e desfiar a carne.

ARROZ CREMOSO

Refogar o alho e a cebola em azeite. Juntar o arroz e um pouco de caldo do pato. Deixar cozinhar, mexendo de vez em quando até o arroz absorver

o caldo. Acrescentar mais caldo e quando o arroz estiver quase cozido, juntar os cogumelos e os espargos em pedaços. Retificar temperos.

Finalizar com a carne desfiada do pato e se necessário acrescentar mais caldo para que o arroz fique mais cremoso.



Caril de Peixe

com gambas



INGREDIENTES

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

cascas dos camarões
q.b. sal e **pimenta**

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



3,39 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

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.

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 cozido e papadums.



Cremoso de café

com chocolate



INGREDIENTES

CREMOSO DE CAFÉ

100 g Carte D'Or Mousse
Desidratada Sabor a Nata
20 g café desidratado
0,5 l leite frio
400 g palitos la reine
400 ml café solúvel frio
q.b. **chocolate em pó**
q.b. **canela em pó**

0,55 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

CREMOSO DE CAFÉ

Juntar o leite e o café com **Carte D'Or Mousse Desidratada Sabor a Nata** e bater durante 2 minutos em velocidade lenta e depois 5 minutos em velocidade máxima. Colocar num saco pasteleiro e reservar no frio. Molhar os palitos la reine no café e colocar no prato. De seguida, colocar a mousse, por cima os palitos e finalizar com mais mousse.

SERVIR

Servir o cremoso polvilhado com chocolate em pó, canela e groselhas a decorar.





Crepes, Leite Creme e frutos silvestres



INGREDIENTES

CREPES

240 g Carte D'Or Preparado para Crepes

0,5 l leite
q.b. óleo

LEITE CREME

332 g Carte D'Or Preparado Desidratado para Leite Creme

1 l leite
5 folhas de gelatina
casca de limão
1 **pau de canela**

FRUTOS VERMELHOS

500 g frutos silvestres congelados
200 g açúcar
100 ml Gallo Creme Balsâmico

SERVIR

500 g iogurte Natural estilo grego
30 ml sumo limão
raspa de limão
q.b. açúcar em pó

1,18 € | custo indicativo por pessoa para 10 pessoas



MODO DE PREPARAÇÃO

CREPES

Misturar o leite com **Carte D'Or Preparado para Crepes** até obter uma massa lisa e homogénea. Num sauté, aquecer um pouco de óleo e colocar uma porção da massa preparada, de seguida, fritar os crepes de ambos os lados até ficarem com uma cor dourada. Com um corta massas, cortar os crepes por igual com uma forma redonda e reservar.

LEITE CREME

Demolhar as folhas de gelatina em água fria. Colocar 800 ml de leite ao lume com um pau de canela e diluir **Carte D'Or Preparado Desidratado para Leite Creme** no restante leite. Juntar o preparado ao leite quente. Escorrer as folhas

de gelatina e adicionar ao leite creme. Depois de ferver, verter em formas de silicone e levar ao frio para solidificar.

FRUTOS VERMELHOS

Ferver os frutos silvestres juntamente com o açúcar durante 5 minutos. Por fim adicionar **Gallo Creme Balsâmico** e reservar.

SERVIR

Misturar o iogurte com o sumo e raspa de limão. Colocar no centro do prato e por cima um pouco de frutos silvestres. De seguida, desenformar o leite creme e colocar por cima dos frutos, colocar por cima o crepe e repetir novamente o processo. Colocar um espeto em toda a sobremesa e servir polvilhado com açúcar em pó.

**PRATOS
DO DIA**





Favas Guisadas

com pedaços de “frango”



INGREDIENTES

500 g TVB Pedaços de “Frango”	200 ml Azeite Gallo
1,5 kg favas congeladas	500 g cenoura em rodela
300 g cebola picada	3 g cominhos
50 g alho picado	1 g folha de louro
30 g Knorr Caldo de Legumes em Pasta	10 g coentros frescos
500 g Knorr Tomate em Cubos	q.b. sal
20 g pasta de tomate	

2,54 € | custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

Refogar o alho, a cebola, o louro e os talos dos coentros picados. Juntar **Knorr Tomate em Cubos** e **Knorr Caldo de Legumes** e misturar tudo. Refrescar com vinho branco e deixar reduzir. Acrescentar as favas, **TVB Pedaços de “Frango”** e a cenoura. Temperar com um pouco de cominhos e sal. Deitar um pouco de água, tapar e deixar cozinhar. Finalizar com os restantes coentros picados.





Filete de Robalo

albardado com arroz de feijão



 Unilever
Food
Solutions

INGREDIENTES

FILETE ALBARDADO

2,4 kg filetes de robalo
400 g bacon fatiado
40 g Knorr Caldo de Peixe em Pasta
200 ml Azeite Gallo
250 ml vinho branco
300 g cebola meia lua
50 g alho laminado
5 g **salsa picada**

ARROZ DE FEIJÃO

300 g cebola picada
50 g alho picado
5 g **coentros picados**
500 g arroz carolino
1,5 l Knorr Caldo de Peixe Preparado
600 g feijão vermelho cozido
50 g Knorr Molho de Tomate
200 ml Azeite Gallo

5,15 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas



MODO DE PREPARAÇÃO

FILETE ALBARDADO

Dissolver **Knorr Caldo de Peixe em Pasta** com o azeite. Espalhar os filetes numa tábua e barrar com a pasta anterior. Enrolar os filetes e albardar com o bacon. Num tabuleiro, colocar a cebola e o alho no fundo e por cima os filetes albardados. Regar com o vinho branco e por fim colocar a salsa. Levar a cozinhar no forno 30 minutos a 180 °C.

ARROZ DE FEIJÃO

Refogar o alho, a cebola e metade dos coentros. Juntar o arroz e deixar fritar um pouco. Adicionar o

feijão vermelho e **Knorr Caldo de Peixe** quente. Mexer e deixar cozinhar em lume brando mexendo de vez em quando. Finalizar com **Knorr Preparado Molho de Tomate**. Retificar temperos.

SERVIR

Servir com coentros por cima.



Frango Estufado

com puré de batata



 Unilever
Food
Solutions

INGREDIENTES

FRANGO ESTUFADO

1,9 kg frango cortado em pedaços
300 g cebola picada
20 g alho picado
200 g cenoura em brunesa
40 g Knorr Caldo de Galinha em Pasta
400 g Knorr Tomate em Cubos

200 ml vinho branco

10 g **salsa picada**

450 g Knorr Puré de Batata

1,5 l água

q.b. sal e **pimenta**

q.b. **noz moscada**

2,03 € | custo indicativo por pessoa para 10 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

FRANGO ESTUFADO

Num tacho, corar o frango em azeite quente e de seguida juntar o alho, a cebola, a cenoura e **Knorr Caldo de Galinha em Pasta**. Deixar refogar bem. Juntar **Knorr Tomate em Cubos** e refrescar com o vinho branco. Acrescentar um pouco de água, tapar e deixar estufar lentamente até a carne ficar cozinhada. Retificar temperos. Hidratar **Knorr Puré de Batata** com água fervente e temperar com sal, pimenta e noz moscada.

SERVIR

Servir o frango acompanhado com o puré de batata e salsa picada por cima.





Mousse de Ananás

com gengibre



INGREDIENTES

200 g Carte D'Or Preparado
Desidratado Mousse de Ananás
0,5 l leite frio
300 g ananás em lata em pedaços
50 g **gengibre**
q.b. **hortelã**

0,48 € | custo indicativo por
pessoa para 10 pessoas

MODO DE PREPARAÇÃO

Descascar o gengibre e ralá-lo. Juntar o conteúdo da saqueta com o leite frio. Bater com a batedeira elétrica durante 2 minutos na velocidade lenta e depois mais 5 minutos na velocidade máxima. Espremer o gengibre ralado e envolver na mousse. Dividir em taças individuais, deixando-as repousar no frigorífico pelo menos 90 minutos.

SERVIR

Servir com pedaços de ananás por cima e hortelã.





**Unilever
Food
Solutions**

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