
a Arte de EMPRATAR!
CRIE VALOR NOS SEUS MENUS
Unilever Food Solutions

INTRODUÇÃO

A época festiva é cada vez mais longa e as reservas para grupos de amigos surgem cada vez mais cedo, com exigências mais ou menos tradicionais. No entanto, todos têm em comum querer **comer bem e ser surpreendidos com a melhor relação qualidade preço.**

A equipa de Chefs UFS traz-lhe algumas sugestões para preparações fáceis e rentáveis, e mostra como introduzir **pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença na percepção de valor** que o cliente tem, ao ser servido.

Planear, tendo em mente os **5 sentidos** de quem se senta à mesa, é meio caminho para o sucesso. Pela força das redes sociais, os clientes tornaram-se ainda mais críticos e exigentes, e por exemplo, é indiscutível **a importância do empratamento na culinária**, seja qual for a ocasião ou o tipo de restaurante.

a Arte de EMPRATAR!

Novo em **ufs.com**

"A Arte de Empratar" na nova Academia UFS.

Não perca todos os novos vídeos que lhe mostram técnicas, ferramentas e as novas tendências.



Unilever Food Solutions

ÍNDICE

RECEITAS PRATOS

Sonhos de Bacalhau 6
Lombo de Porco Wellington 8
Filetes de Robalo 10
Rolinho de Frango 12
Tranches de Garoupa 14
Magret de Pato 16

EXCEÇÕES À REGRA

Hambúrguer Vegetal 20
Estufado de Legumes 22
Tofu Marinado e Frito..... 24
Risotto de espinafres e espargos verdes 26

SOBREMESAS

Baba de Camelo 30
Mousse de Chocolate 32
Doce de Amêndoa 34



Unilever Food Solutions

PLANEIE O EMPRATAMENTO PARA LHE FACILITAR O SERVIÇO:

- Ser rápido de **executar**
- **Replicar** em todos de forma idêntica

AO EMPRATAR, PLANEIE INCLUIR SEMPRE:

- Um **elemento quente**
- Um **elemento frio**
- Uma **textura crocante**
- Uma **textura suave**

Aceda aqui à formação sobre a arte de empratar

UFS ACADEMY

SONHOS DE BACALHAU

PREÇO POR PESSOA 1,27€



SONHOS DE BACALHAU

INGREDIENTES

1 kg	Posta de bacalhau demolhado
250 gr	Cebola picada
500 ml	Leite
250 gr	**Maizena Amido de Milho**
250 gr	Farinha
4	Ovos
10 gr	Salsa picada
2 lt	**Vaqueiro Fritura Imersão BiB**

PREPARAÇÃO

// Cozer o bacalhau no leite
// Depois de cozido deixar arrefecer e reservar o leite da cozedura
// Numa tigela, colocar a farinha e deitar o leite mexendo sempre com umas varas
// Adicionar os ovos e voltar a mexer tudo bem
// Juntar a cebola e salsa ferver 5 min. e triturar
// Limpar as peles e as espinhas ao bacalhau e envolver no preparado anterior
// Aquecer **Vaqueiro Fritura Imersão BiB** e fritar, deitando a mistura numa colher de servir para que forme um sonho

MIGAS

INGREDIENTES

1,2 kg	Broa de milho picada
600 gr	Feijão frade cozido
300 gr	Caldo verde cozido
100 ml	Azeite
500 ml	**Knorr caldo pasta Legumes preparado**
10 gr	Alho picado
600gr	**Hellmann's Maionese**
15ml	**Hellmann's Molho Picante**

PREPARAÇÃO

// Refogar o alho em azeite e juntar a broa
// Deitar **Knorr caldo pasta Legumes preparado** quente e mexer
// Adicionar o feijão frade juntamente com o caldo verde e envolver tudo
// Misturar **Hellmann´s Maionese** com **Hellmann´s Molho Picante** e servir por baixo dos sonhos



MOLHOS

Os molhos, para além do sabor e textura que acrescentam à preparação, são uma forma habilidosa de captar o olhar e preencher espaços num prato.

EVITE A SIMETRIA

Na disposição dos vários elementos, evite a simetria, pois visualmente não é muito interessante.

Aceda aqui à formação sobre a arte de empratar

UFS ACADEMY

LOMBO DE PORCO WELLINGTON

PREÇO POR PESSOA 1,34€



DUXELE DE COGUMELOS

INGREDIENTES

- **600 gr** Cogumelos Paris
- **100 gr** Chalota picada
- **1 gr** Tomilho em folhas
- **100 gr** **Vaqueiro Profissional**

PREPARAÇÃO

// Refogar a chalota em **Vaqueiro Profissional**
// Saltear os cogumelos e temperar com sal e o tomilho em folhas
// Deixar cozinhar bem
// Por fim, triturar tudo bem com a varinha até obter uma duxele de cogumelos

LOMBO DE PORCO

INGREDIENTES

- **1,8 kg** Lombinho de porco limpo
- **150 gr** **Maille mostarda Dijon**
- **1 kg** **Vaqueiro Profissional Folhado**
- **5** Gemas de ovo
- **100 gr** **Vaqueiro Profissional**

PREPARAÇÃO

// Cortar o lombinho em 10 pedaços iguais
// Temperar com sal e pimenta
// Corar de ambos os lados e deixar arrefecer
// Esticar **Vaqueiro Profissional Folhado** e cortar em 10 retângulos compridos
// Barrar a carne com **Maille mostarda Dijon**
// Colocar a duxelle no centro da massa e de seguida a carne
// Embrulhar, pincelar com gema de ovo e levar ao forno 20min

PARA O MOLHO

INGREDIENTES

- **1 lt** **Knorr molho desidratado Demi Glace**
- **10 gr** Alho Esmagado
- **0,5 lt** Vinho da Madeira
- Alecrim
- **50 gr** **Vaqueiro Profissional**

PREPARAÇÃO

// Refogar o alho juntamente com o alecrim
// Refrescar com o vinho da madeira e deixar reduzir para metade
// Juntar **Knorr molho desidratado Demi Glace** e mexer
// Servir o welligton cortado, com brócolos ao vapor e figos em rodelas



CRIE ALTURA

Se os seus pratos são tradicionais e redondos, também há muitas formas de recriar o empratamento. Por exemplo, crie altura, montando em camadas com cor e contraste. Acrescente um pequeno detalhe no topo, cria impacto.

Aceda aqui à formação sobre a arte de empratar

UFS ACADEMY

FILETES DE ROBALO

PREÇO POR PESSOA 1,16€



ESMAGADA COM ESPINAFRES

INGREDIENTES

- **2 kg** Batata doce
- **300 gr** Espinafres em folha
- **100 gr** **Vaqueiro Profissional**
- **15 gr** **Knorr caldo líquido concentrado Vegetais preparado**

PREPARAÇÃO

// Assar a batata doce com pele até ficar mole
// Descascar e esmagar com a ajuda de um garfo
// Levar ao lume e acrescentar **Knorr caldo líquido concentrado Vegetais preparado, Vaqueiro Profissional** e os espinafres
// Mexer sempre até os espinafres cozinharem

FILETES DE ROBALO

INGREDIENTES

- **1,6 kg** Filete de robalo
- **20 gr** Cabeças de alho
- **250 gr** Presunto fatiado fino
- **200 ml** Vinho branco
- **1 lt** **Knorr molho desidratado Béchamel**
- **qb** Sal e pimenta

PREPARAÇÃO

// Temperar os filetes com sal e pimenta
// Corar em azeite quente com os alhos esmagados com pele
// Começar com a parte da pele para que a mesma fique estaladiça e levar ao forno a acabar de cozinhar
// No mesmo sauté, colocar as fatias de presunto para que fiquem crocantes
// Reservar e refrescar o sauté com o vinho branco
// Deixar reduzir e adicionar **Knorr molho desidratado Béchamel**
// Mexer e deixar levantar fervura
// Colocar no centro do prato a esmagada de batata com os espinafres
// Por cima os filetes intercalados com o crocante do presunto
// Por fim passe com a varinha no molho e de seguida coloque no prato



AO PLANEAR AS CAMADAS, GARANTA :

- Que os ingredientes não se fundem entre si
- Que cada garfada contenha os vários ingredientes da receita. Assim, a combinação de texturas e sabores contrastantes resulta em pleno

Aceda aqui à formação sobre a arte de empratar

UFS ACADEMY

ROLINHO DE FRANGO

PREÇO POR PESSOA 1,27€



ROLINHOS DE FRANGO

INGREDIENTES

- **1,8 kg** Bifes de frango
- **400 gr** Bacon fatiado
- **10 gr** **Knorr 1-2-3 caldo desidratado Galinha**
- **350 gr** **Knorr molho desidratado Demi Glace**

PREPARAÇÃO

// Temperar os bifes de frango com **Knorr 1-2-3 caldo desidratado Galinha**
// Dispor 3 fatias de bacon na bancada e de seguida colocar por cima o frango
// Enrolar e colocar todos os rolinhos no tabuleiro
// Levar ao forno cerca de 20 min. a 180ºC
// Depois de sair do forno, reservar os rolinhos e deitar o vinho do porto
// Levar o tabuleiro ao lume e raspar de modo a aproveitar todo o sabor que fica agarrado no fundo
// Deitar num tacho e juntar **Knorr molho desidratado Demi Glace**
// Mexer, deixar ferver e reservar

ARROZ DE AÇAFRÃO

INGREDIENTES

- **200 gr** Cebola picada
- **500 gr** Arroz agulha
- **100 gr** **Vaqueiro Profissional**
- **1 kg** **Knorr caldo pasta Galinha preparado**
- **2 gr** Açafrão-da-índia
- **100 gr** Sultanas
- **300 gr** Rúcula
- **100 gr** Amêndoa laminada e corada
- **1 lt** **Hellmann's molho Vinagrette**

PREPARAÇÃO

// Refogar a cebola em **Vaqueiro Profissional** e o açafrão
// Juntar o arroz e deixar fritar um pouco
// Adicionar as sultanas e **Knorr caldo pasta Galinha preparado** quente
// Mexer, tapar e deixar cozinhar em lume brando até o caldo desaparecer
// Separar com um garfo
// Misturar a rúcula com a amêndoa e temperar com **Hellmann's molho Vinagrette**
// Montar o aro com o arroz no centro do prato
// Por cima a rúcula temperada e no final o rolinho de frango com bacon
// Deitar o molho à volta e servir



CLAREZA E SERENIDADE

Ao empratar, pondere deixar uma área do prato sem ingredientes. Assim, destaca o elemento principal da receita, valoriza molhos e texturas adicionais e o conjunto ganha em **clareza e serenidade**. Poderá servir os acompanhamentos à parte, dando-lhes ainda um protagonismo que não teriam no prato central.

Aceda aqui à formação sobre a arte de empratar

UFS ACADEMY

TRANCHES DE GAROUPA

PREÇO POR PESSOA 1,38€



GAROUPA

INGREDIENTES

- **1,4 kg** Garoupa em Tranches
- **20 gr** Alho laminado
- **100 ml** Sumo de limão
- **20 gr** **Knorr Primerba Manjericão**
- **qb** Sal
- **300 gr** **Knorr Flocos Batata desidratado**

PREPARAÇÃO

// Colocar no almofariz o sal, pimenta, raspas e sumo de limão, o alho e **Knorr Primerba Manjericão**
// Marinar o peixe com o preparado anterior
// Deixar repousar 10min
// Retirar o peixe, passar por farinha, ovo e **Knorr Flocos Batata desidratado** e fritar

AVELUDADO DE TOMATE

INGREDIENTES

- **1 lt** **Knorr molho desidratado Tomate preparado**
- **10 gr** Alho esmagado
- **0,5 lt** Vinho branco
- **100 gr** Manteiga sem sal em cubos

PREPARAÇÃO

// Refogar o alho juntamente com o alecrim
// Refrescar com o vinho branco e deixar reduzir para metade
// Adicionar **Knorr molho desidratado Tomate preparado** e deixar levantar fervura
// Fora do lume, juntar a manteiga e triturar bem com a varinha



DUAS NOTAS CRUCIAIS PARA O SERVIÇO DE MESA:

- Garantir zero marcas na superfície do prato, transportando-o sempre pela parte inferior.
- Colocar o prato à frente do cliente de acordo com as indicações do chef.

Aceda aqui à formação sobre a arte de empratar

UFS ACADEMY

MAGRET DE PATO

PREÇO POR PESSOA 1,66€



AZEITONAS DESIDRATADAS

INGREDIENTES

- **400 gr** Azeitonas pretas em rodelas

PREPARAÇÃO

// Escorrer o líquido das azeitonas
// Espalhar num tabuleiro e levar ao forno a 90ºC durante 2-3horas

MAGRET DE PATO

INGREDIENTES

- **1,6 kg** Magret de pato
- **qb** Sal e pimenta
- **400 gr** Cebola em pétalas
- **30 gr** Açúcar

PREPARAÇÃO

// Retirar o excesso de gordura lateral do magret
// Fazer um quadriculado na restante gordura e temperar com sal e pimenta
// Num sauté bem quente colocar o magret com a gordura para baixo e deixar corar bem de ambos os lados
// Levar ao forno 8 min. a 180ºC
// Deixar descansar e reservar
// No mesmo sauté e aproveitando a gordura do pato, caramelizar a cebola deixando corar um pouco
// Polvilhar com o açúcar e deixar caramelizar

PURÉ

INGREDIENTES

- **280 gr** **Knorr Puré Batata desidratado**
- **1,5 lt** **Knorr caldo líquido concentrado Carne preparado**

PREPARAÇÃO

// Aquecer **Knorr caldo líquido concentrado Carne preparado** e misturar **Knorr Puré Batata desidratado**
// Mexer até ficar homogéneo
// Retificar temperos e envolver as azeitonas desidratadas

MOLHO DE FRUTOS VERMELHOS

INGREDIENTES

- **1 lt** **Carte D'Or Coulis Frutos Vermelhos**
- **350 ml** **Knorr molho desidratado Demi Glace**
- **150 gr** Mirtilos frescos

PREPARAÇÃO

// Ferver **Carte D'Or Coulis Frutos Vermelhos**
// Adicionar **Knorr molho desidratado Demi Glace** e misturar bem
// Por fim juntar os mirtilos

A SERVIR

INGREDIENTES

- **300 gr** Romã (só sementes)

PREPARAÇÃO

// Colocar o puré no centro do prato, metade do magret inteiro, a cebola caramelizada e o molho
// Decorar com as azeitonas desidratadas e a romã

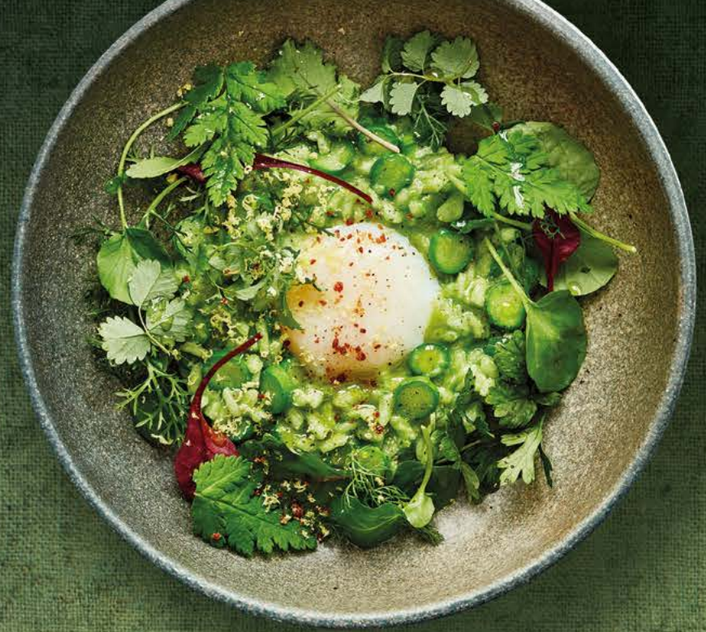


AS EXCEÇÕES À REGRA

São cada vez mais frequentes os pedidos de exceção, o que não é fácil quando a cozinha está vocacionada para menus tradicionais.
Os pratos para clientes vegetarianos, vegans, etc, podem ser igualmente surpreendentes e deliciosos e, porque se baseiam muito em legumes, leguminosas e cereais, têm um custo que permite manter ou mesmo aumentar a rentabilidade.
Com criatividade e os ingredientes certos, estes clientes especiais ficarão plenamente satisfeitos, e o seu restaurante aumenta a imagem de serviço e modernidade.

VEGETARIANO

VEGAN









Unilever Food Solutions

HAMBÚRGUER VEGETAL

OVO-LACTO VEGETARIANO

PREÇO POR PESSOA **1,42€**

PURÉ DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES

- **1,3 kg** Couve-flor em pedaços
- **0,3 lt** **Knorr Leite Coco desidratado**
- **50 gr** **Knorr Flocos Batata desidratado**

PREPARAÇÃO

// Cozer a couve-flor juntamente com **Knorr Leite Coco desidratado**, noz moscada e sal
// Depois de cozido, triture tudo
// Adicionar K**norr Flocos Batata desidratado** até obter um puré homogéneo
// Juntar azeite a gosto para aveludar

ERVILHAS ESTUFADAS

INGREDIENTES

- **600 gr** Ervilhas
- **200 gr** Cebola roxa em juliana
- **20 gr** **Knorr caldo líquido Vegetais preparado**
- **1 dl** Água
- **50 ml** Azeite

PREPARAÇÃO

// Deitar o azeite no fundo do tacho e refogar a cebola
// Juntar as ervilhas, **Knorr caldo líquido Vegetais preparado** e a água
// Mexer bem e tapar
// Deixar cozinhar em lume brando até as ervilhas ficarem cozinhadas

PARA EMPRATAR

INGREDIENTES

- **10** **Caterline hambúrguer vegetal**
- **250 ml** **Knorr molho Teriyaki**
- **150 gr** Castanha de caju tostada
- **10 gr** Mini folhas de acelga
- **2 l** **Vaqueiro fritura imersão BiB**

PREPARAÇÃO

// Fritar **Carterline hambúrguer vegetal** em **Vaqueiro fritura imersão BiB** e cortar em 4 pedaços
// Dispor o puré de couve-flor no prato e por cima do hambúrguer vegetal
// Intercalar com as ervilhas e por fim coloque a castanha de caju, a folha de acelga, bem como **Knorr molho Teriyaki** e servir

O hambúrguer pode ser feito no forno.



ESTUFADO DE LEGUMES

VEGETARIANO

PREÇO POR PESSOA 0,86€

ESTUFADO DE COGUMELOS

INGREDIENTES

- 200 gr Cebola picada
- 10 gr Alho picado
- 1,5 kg Mistura cogumelos cong
- 300 gr Cenoura em rodelas
- 300 gr Alho francês em rodelas grossas
- 100 ml Vinho branco
- 80 gr **Knorr sopa desidratada Cebola**
- 100 ml Azeite

PREPARAÇÃO

// Aquecer o azeite e colocar o alho francês a tostar de ambos os lados e reservar
// Refogar o alho com a cebola e as cenouras
// Refrescar com vinho branco e juntar a mistura de cogumelos
// Mexer, tapar e deixar durante 5 min.
// Polvilhar com **Knorr sopa desidratada Cebola** e voltar a mexer (se necessário juntar mais água)
// Deixar cozinhar e retificar temperos

LENTILHAS COZIDAS

INGREDIENTES

- 500 gr Lentilhas
- 800 ml Água
- 33 gr **Knorr caldo líquido concentrado Vegetais preparado**
- 100 gr Cebola picada
- 10 gr Alho picado
- 100 ml Azeite

PREPARAÇÃO

// Colocar as lentilhas no tacho juntamente com **Knorr caldo líquido concentrado Vegetais preparado**
// Levar ao lume e quando levantar fervura, mexer e deixar cozinhar em lume brando
// À parte, refogar bem o alho e a cebola em azeite
// Quando as lentilhas amaciarem, juntar o refogado e mexer bem
// Desligar o lume e deixar as lentilhas tapadas

A SERVIR

INGREDIENTES

- 1 kg Couve galega cozida e salteada
- 100 gr Sementes de girassol

PREPARAÇÃO

// Numa tigela, colocar num canto as lentilhas cozidas
// Depois o estufado de cogumelos e a couve
// Colocar o alho francês corado e servir com salsa picada e sementes girassol



TOFU MARINADO E FRITO

VEGAN

PREÇO POR PESSOA **1,30€**

PURÉ DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- **2,3 kg** Abóbora Butternut em metades
- **50 gr** Cebola em quartos
- **10 g** Alho inteiro
- Tomilho em folhas
- **100 ml** Azeite

PREPARAÇÃO

// Corte a abóbora aos pedaços sem retirar a casca
// Temperar com a cebola, alho, o tomilho e o azeite por cima
// Levar ao forno até ficar tenra
// Retirar o miolo e triturar até obter um puré homogéneo
// Retificar temperos

TOFU MARINADO

INGREDIENTES

- **1,2 kg** Tofu natural em pedaços
- **400 ml** **Knorr molho Teriyaki**
- **5 gr** Coentros picados
- **300 gr** Farinha de arroz
- **0,5 lt** Claras de ovo
- **300 gr** **Knorr Flocos Batata desidratado**
- **50 gr** Mel

PREPARAÇÃO

// Marinar o tofu em **Knorr molho Teriyaki** e os coentros
// Deixar marinar 30 min.
// Retirar o tofu e deixar escorrer
// Passar na farinha de arroz, clara de ovo e **Knorr Flocos Batata desidratado**
// Fritar até ficarem dourados
// Levar a marinada ao lume a reduzir juntamente com o mel e reservar

A EMPRATAR

INGREDIENTES

- **1 kg** Espinafres salteados
- **200 gr** **Hellmann's Molho Barbecue**
- **200 gr** Cebola frita
- **100 gr** Mistura de sementes

PREPARAÇÃO

// Colocar o puré de abóbora no centro do prato
// Os espinafres salteados e por cima o tofu frito
// Colocar pequenos apontamentos de **Hellmann's Molho Barbecue** e riscar com a redução da marinada
// Polvilhar com mistura de sementes por cima e servir

Depois de frito, pode aquecer o tofu no forno antes do serviço.









RISOTTO DE ESPINAFRES E ESPARGOS VERDES

VEGETARIANO

PREÇO POR PESSOA 0,78€

CLOROFILA DE ESPINAFRES

INGREDIENTES

- **300 g** Espinafres

PREPARAÇÃO

// Colocar os espinafres num copo e triturar bem até obter um puré

RISOTTO DE ESPINAFRES

INGREDIENTES

- **900 gr** Arroz arbóreo
- **1,7 lt** **Knorr caldo líquido concentrado Vegetais preparado**
- **80 gr** Chalotas picadas
- **50 gr** Alho picado
- **350 ml** Espargos verdes em rodelas
- **150 ml** Vinho branco

PREPARAÇÃO

// Pré-cozer o arroz em 500ml de **Knorr caldo líquido concentrado Vegetais preparado**
// Deitar num tabuleiro e espalhar para arrefecer
// Aquecer 1,2 l de **Knorr caldo líquido concentrado Vegetais** preparado à parte
// Refogar o alho e a chalota
// Refrescar com o vinho branco e deixar reduzir
// Juntar o arroz e um pouco de caldo quente
// Deitar mais caldo aos poucos e mexer de vez em quando até ficar no ponto pretendido
// Adicionar a clorofila de espinafres e os espargos
// Retificar temperos

A SERVIR

INGREDIENTES

- **50 g** Manteiga sem sal em cubos
- **70 gr** Parmesão ralado
- **10** Ovos estrelados
- **50 gr** Mistura de baby folhas comestíveis

PREPARAÇÃO

// Com o lume desligado, envolver com a manteiga e o queijo
// Mexer até ficar bem cremoso
// Servir colocando o ovo no centro do prato
// À volta o risotto e as baby folhas comestíveis



SOBREMESAS

O TOQUE FINAL DO MENU

tem também sempre de ser especial.
Até a sobremesa portuguesa mais tradicional pode
tornar-se extraordinária, moderna e apelativa
se servida, por exemplo, num copo diferente!



DOCE DE AMÊNDOA
CARTE D'OR

MOUSSE DE CHOCOLATE
CARTE D'OR

BABA DE CAMELO
CARTE D'OR

Unilever Food Solutions

A tradicional baba de camelo pode ter um empratamento simples, adicionando uma juliana de lima ou …



BABA DE CAMELO

Servir numa taça de vidro e terminar com uma juliana de lima, laranja ou limão.

… surpreender servida como topping sobre um gelado de nata, a desafiar uma combinação de cor, texturas e sabores …



GELADO DE NATA COM BABA DE CAMELO

Colocar as bolas de gelado Carte D'Or Nata numa taça.
Servir com Carte D'Or Baba de Camelo.
Ideal para combinar com gelado de limão, iogurte, baunilha ou noz.

A consensual Mousse de chocolate servida com frutos vermelhos...



MOUSSE CHOCOLATE

Servir numa taça de vidro polvilhada com cacau em pó no rebordo.

… ou, inesperadamente a acompanhar profiteroles.

PROFITEROLES COM CHOCOLATE

Colocar no fundo de uma taça um pouco de Carte D'Or Mousse de Chocolate
De seguida, Carte D'Or Profiteroles e finalizar com mais
Carte D'Or Mousse de Chocolate.

Doce de amêndoa com um topping de frutos secos para finalizar ou…



DOCE DE AMÊNDOA

Servir o doce de amêndoa numa taça de vidro com amêndoas laminadas.

… servido num mil folhas, criando camadas de texturas diferentes.



ESTALADIÇO COM DOCE DE AMÊNDOA E CREME AZEDO

Cortar massa filo em quadrados e colocar num tabuleiro. Levar ao forno a 180º.
Fazer um creme azedo com Vaqueiro Creme&Creme , açúcar e limão.
Servir em camadas.

Inspire-se em
www.ufs.com



Unilever
Food
Solutions