

**Aprenda a diferenciar seu
estabelecimento em datas
comemorativas...**

... e atraia mais clientes nesta Páscoa!



Unilever
Food
Solutions



MAIZENA

© unileverfoodsolutions.br

ⓧ UFSchefsBrasil

Comida que faz bem

Nossas pesquisas revelam a tendência global em prol da alimentação mais nutricionalmente equilibrada, as pessoas têm se demonstrado cada vez mais conscientes a respeito de sua alimentação e o impacto dessa em sua saúde: 7 em cada 10 brasileiros se preocupam com os alimentos os quais consomem diariamente. O valor nutricional é o novo paradigma para a alimentação contemporânea. Seguindo esse ritmo decidimos ser a vanguarda desse movimento.

Acreditamos que a cozinha tradicional pode fazer parte desse movimento de gastronomia equilibrada sem perder sua essência e, pensando nisso, produzimos esse e-book com o intuito de divulgar as receitas cuidadosamente desenvolvidas por nossa equipe de chefs.

Aqui você encontrará 15 receitas criadas e testadas com muito carinho pelos chefs da Unilever com o foco nessa mistura única entre a tendência global e a culinária local.



Sumário

Arroz Sinfonia Marítima	4
Espeto de Peixe com Toque Defumado Picante	5
Torta de Palmito, Ervilhas e Peixe	6
Ceviche de Camarão e Peixe	7
Tostex de Camarão e Pasta de Ricota Cítrica	8
Curry de Peixe com Abóbora	9
Sanduíche de Maionese de Camarão, Maçã Verde e Salsão	10
Arroz de Polvo	11
Taco de Peixe com Salada Fresca	12
Wrap Cremoso de Tilápia	13
Moqueca de Peixe e Camarão	14
Bobó de Camarão	15
Arroz de Alho Frito	16
Ensopado de Abóbora com Maionese	17
Risoto de Abóbora	18



Arroz Sinfonia Marítima

RENDIMENTO - 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 50 ml de azeite
- 120 g de cebola picada
- 300 g de mexilhão
- 300 g de anéis de lula
- 400 g de filé de pescada em cubos
- 150 g de tomate em cubos
- 50 g de **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional**
- 2 L de água
- 65 g de **Base de Tomate Knorr Professional**
- 1 kg de arroz
- 500 g de camarão limpo
- 50 g de coentro picado
- Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela adicione o azeite e refogue a cebola. Inclua os mexilhões e a lula, refogue por mais 3 minutos e adicione os cubos de peixe e os cubos de tomate.
2. Tempere tudo com **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional**, adicione a água e a **Base de Tomate Knorr Professional**, reduza o fogo e deixe ferver por 4 minutos. Desligue o fogo, retire todos os frutos do mar da panela e reserve.
3. Nesse mesmo caldo, adicione o arroz e cozinhe até que esteja ao dente.
4. Adicione os camarões, cozinhando por 4 minutos. Retorne os frutos do mar ao preparo, misture delicadamente e finalize com coentro picado e pimenta-do-reino.



Espeto de Peixe com Toque Defumado Picante

RENDIMENTO - 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1.8 kg de filé de pescada em cubos
- 32 g de **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional**
- 40 ml de azeite
- 350 g de **Barbecue Hellmann's**
- 20 ml de molho de pimenta
- 20 espetos de bambu

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, tempere os filés de peixe com **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional**.
2. Corte em cubos e coloque nos espetos (cerca de 90 g por espeto).
3. Em uma chapa ou grelha, adicione o azeite e doure os espetos por cerca de 3 minutos.
4. Misture o **Barbecue Hellmann's** com o molho de pimenta e pincele nos espetos.
5. Grelhe por mais 1 minuto.



Torta de Palmito, Ervilhas e Peixe

RENDIMENTO - 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 500 ml de leite
- 45 g de **Molho Branco Bechamel Knorr Professional**
- 40 g de **Mostarda Hellmann's**
- 30 ml de azeite
- 500 g de filé de tilápia
- 8 g de **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional**
- 150 g de ervilha fresca
- 200 g de palmito em cubos
- 2 ovos
- 200 g de massa folhada
- 200 g de queijo parmesão

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela adicione o leite e misture com o **Molho Branco Knorr Professional**, deixe ferver por 1 minuto, adicione a mostarda e reserve.
2. Em uma panela, adicione o azeite e refogue a tilápia em cubos. Tempere com pimenta-do-reino e **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional**. Inclua o palmito e as ervilhas e desligue o fogo, misture tudo e reserve.
3. Em um recipiente, misture os ovos com o molho branco em temperatura ambiente.
4. Abra a massa folhada em uma forma, adicione a tilápia com legumes e o molho branco pronto, cubra com queijo parmesão ralado grosso e leve para o forno até dourar.



Ceviche de Camarão e Peixe

RENDIMENTO - 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 200 g de cebola roxa
- 1 kg de filé de salmão em cubos
- 1 g de pimenta-do-reino
- 12 g de **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional**
- 50 ml de sumo de laranja
- Sumo de 3 limões
- 5 g de **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**
- 60 g de coentro picado
- 120 g de abacate em cubos
- 120 g de manga palmer em cubos

MODO DE PREPARO

1. Corte a cebola em fatias finas e reserve.
2. Em um recipiente adicione os cubos de peixe, tempere com pimenta-do-reino e **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional**.
3. Adicione o sumo de limão e laranja e inclua o **Meu Tempero Cebola e Alho Knorr Professional**.
4. Deixe marinando em refrigeração por 1 hora. Finalize com coentro, cubos de abacate e cubos de manga, misture delicadamente.



Tostex com Camarão e Pasta de Ricota Cítrica

RENDIMENTO - 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 120 g de ricota fresca
- 40 g de salsinha
- 30 g de cebolinha
- Pimenta-do-reino a gosto
- 3 g de **Base Sabor Limão em Pó Knorr Professional**
- 70 g de **Maionese Hellmann's**
- 8 fatias de pão brioche quadrado
- 40 g de manteiga
- 30 ml de azeite
- 500 g de camarão limpo
- 8 g de **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional**

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente adicione a ricota processada, inclua a salsinha e cebolinha picada, tempere com pimenta-do-reino.
2. Adicione a **Base Sabor Limão em Pó Knorr Professional** e a **Maionese Hellmann's**, misture tudo e reserve.
3. Corte as fatias de pão em 4 pedaços iguais, espalhe manteiga e asse até dourar.
4. Em uma frigideira, adicione o azeite e refogue os camarões, temperando com **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional** e pimenta-do-reino. Doure por 3 minutos.
5. Adicione uma porção do da ricota cremosa em cima da fatia de pão e finalize com um camarão grelhado.



Curry de Peixe com Abóbora

RENDIMENTO - 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 L de leite de coco
- 60 g de **Molho Branco Bechamel Knorr Professional**
- 10 g de curry
- 40 ml azeite
- 10 g de alho picado
- 50 g de cebola roxa fatiada
- 80 g de pimentão fatiado
- 80 g de cenoura cortada em julienne
- 250 g de abóbora
- 1 kg de filé de robalo
- 25 g de **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional**
- 10 g de pimenta dedo-de-moça picada
- 40 g de coentro picado

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela adicione o leite de coco, misture com o **Molho Branco Bechamel Knorr Professional** e o **curry**, aqueça, fervendo por 1 minuto. O molho Branco vai ajudar o leite de coco a ganhar mais cremosidade. Reserve
2. Em outra panela, adicione o azeite, refogue o alho e a cebola roxa fatiada. Inclua o pimentão e a cenoura e, por último, a abóbora. Refogue por 2 minutos.
3. Adicione a mistura reservada e, em seguida, os filés de robalo em pedaços, o **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional** e a pimenta dedo-de-moça picada.
4. Cozinhe por 8 minutos e finalize com coentro picado.



Sanduíche de Maionese de Camarão, Maçã Verde e Salsão

RENDIMENTO - 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 40 ml de azeite
- 1.1 kg de camarão limpo
- 20 g de **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional**
- 100 g de talos de salsão picado
- 10 g de pimenta dedo-de-moça picada sem sementes
- 200 g de maçã verde em cubos
- 30 ml de sumo de limão
- 350 g de **Maionese Hellmann's**
- 10 pães de leite
- 20 g de manteiga

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela adicione azeite, inclua o camarão, tempere com **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional** e refogue por 3 minutos. Reserve.
2. Em um recipiente adicione o salsão picado, a pimenta dedo-de-moça picada sem sementes, a maçã verde picada, sumo do limão e a **Maionese Hellmann's**.
3. Corte os camarões ao meio e misture com a maionese.
4. Corte os pães ao meio, espalhe manteiga e asse até dourar.
5. Recheie os pães com a maionese cremosa de camarão.



Arroz de Polvo

RENDIMENTO - 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1.2 L de água
- 250 g de cebola
- 20 g de sal grosso
- 2 folhas de louro
- 1 kg de polvo
- 25 g de **Base de Tomate Knorr Professional**
- 40 ml de azeite
- 80 g de pimentão vermelho
- 10 tomates cereja
- 350 g de arroz
- 30 g de salsinha ou coentro
- 1 g de pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela com 1L de água, louro, metade da cebola e sal grosso, adicione o polvo e deixe cozinhar até que esteja macio (cerca de 25 minutos).
2. Retire o polvo quando macio, corte em pedaços e reserve. Guarde a água do cozimento.
3. Em uma panela adicione o restante da água e, quando ferver, inclua a **Base de Tomate Knorr Professional** e misture bem, cozinhe por 1 minuto e separe.
4. Em outra panela, adicione o azeite e a cebola, em seguida o pimentão em cubos e os tomates cereja cortados ao meio.
5. Inclua o arroz e misture bem, adicionando 600 ml do caldo de cozimento do polvo e metade do molho de tomate. Caso precise de mais líquido para cozinhar, use o caldo do cozimento do polvo.
6. Em 20 minutos, retorne o polvo em pedaços e o restante do molho de tomate, finalize com pimenta-do-reino e salsinha ou coentro picado.



Taco de Peixe com Salada Fresca

RENDIMENTO - 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 300 g de abacate
- 300 g de **Maionese Hellmann's**
- 1 g pimenta-do-reino
- 5 g de **Base Sabor Limão em Pó Knorr Professional**
- 50 ml de azeite
- 1 kg de filé de pescada
- 17 g de **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional**
- 10 discos de massa para wrap
- 100 g de cebola roxa fatiada
- 120 g de tomate cereja
- 100 g de acelga fatiada
- 4 g de **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente amasse o abacate, adicione 50 g de **Maionese Hellmann's** e pimenta do reino. Reserve.
2. Em outro recipiente, adicione a **Maionese Hellmann's** e a **Base Sabor Limão em Pó Knorr Professional**, misture bem e reserve.
3. Em uma frigideira, adicione azeite e refogue a pescada em cubos, tempere com **WWCaldo Delícias do Mar Knorr Professional**.
4. Em cada disco de wrap, adicione uma porção de abacate cremoso, tomates cereja partidos ao meio, acelga fatiada, cebola roxa fatiada, cubos de pescada e maionese de Limão.
5. Ajuste o sabor com **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional** e pimenta-do-reino, finalizando com um fio de azeite.



Wrap Cremoso de Tilápia

RENDIMENTO - 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 4 ml de azeite
- 1 kg de filé de tilápia
- 17 g de **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional**
- 1 g pimenta-do-reino
- 400 g de **Maionese Hellmann's**
- 100 g de cenoura ralada
- 120 g de talo de salsão picado
- 180 g de tomate em cubos
- 10 Discos de wrap
- 250 g de alface americana

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela adicione azeite e doure os filés de tilápia cortados em cubos, tempere com **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional** e pimenta-do-reino.
2. Adicione a **Maionese Hellmann's**, a cenoura ralada, o salsão em cubos e o tomate em cubos. Misture tudo.
3. Adicione uma porção da pasta de tilápia cremosa em cada disco de wrap e inclua folhas de alface americana



Moqueca de Peixe e Camarão

RENDIMENTO - 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 200 g de pimentão amarelo
- 200 g de pimentão vermelho
- 100 g de pimentão verde
- 250 ml de água
- 30 g de **Base de Tomate Knorr Professional**
- 40 ml de azeite
- 30 ml de azeite de dendê
- 10 g pimenta-de-cheiro
- 800 ml de leite de coco
- 25 g de **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional**
- 1 kg de filé de pescada
- 300 g de camarão limpo
- 180 g de cebola
- 180 g de tomate
- 100 g de coentro

MODO DE PREPARO

1. Corte a parte central dos pimentões em rodela e com as pontas, corte em cubos e reserve.
2. Em uma panela adicione a água e quando ferver, acrescente a **Base de Tomate Knorr**, misture bem.
3. Em outra panela, inclua o azeite e azeite de dendê e doure 1 cebola, inclua os pimentões em cubos e a pimenta-de-cheiro, refogue por 3 minutos.
4. Acrescente o molho de tomate e o leite de coco e reduza o fogo, deixe cozinhar por 15 minutos.
5. Logo após, processe essa base até que se torne um molho homogêneo.
6. Em um recipiente, tempere o peixe e os camarões com **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional**.
7. Em uma panela para moqueca, inicie incluindo uma concha do molho, seguidos dos filés de peixe e rodela dos pimentões, cebola e tomate.
8. Finalize com o restante do molho e leve ao fogo baixo para cozinhar por 15 minutos, inclua os camarões e cozinhe por mais 4 minutos e finalize com coentro picado.



Bobó de Camarão

RENDIMENTO - 10 PORÇÕES DE 120 g

INGREDIENTES

- 180 g de pimentão amarelo
- 180 g de pimentão vermelho
- 120 g de cebola
- 40 ml de azeite
- 250 ml de água
- 30 g de **Base de Tomate Knorr Professional**
- 1.2 L de leite de coco
- 30 g de **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional**
- 1.5 kg de mandioca cozida
- 30 ml de azeite de dendê
- 1 kg de camarão limpo
- 1 g de pimenta-do-reino
- 60 g de coentro picado

MODO DE PREPARO

1. Corte os pimentões e cebola em cubos. Refogue por 5 minutos em uma panela com azeite, adicione a água e a **Base de Tomate Knorr**, misture bem e deixe ferver por 2 minutos. Inclua o leite de coco e cozinhe mais 1 minuto.
2. Processe tudo e adicione metade do **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional**, reserve.
3. Em um liquidificador ou processador, bata a mandioca aos poucos, junto com o molho feito anteriormente.
4. Tempere os camarões limpos com a outra metade do **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional** e pimenta-do-reino. Em outra panela, adicione o dendê e refogue por 3 minutos os camarões temperados.
5. Adicione os camarões ao creme de mandioca já pronto, inclua o coentro picado e aqueça por 2 minutos.



Arroz de Alho Frito

RENDIMENTO - 10 PORÇÕES DE 120 g

INGREDIENTES

- 1.8 L de água
- 17 g de **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**
- 1 kg de arroz
- 30 ml de azeite
- 30 g de manteiga
- 100 g de alho fresco laminado
- 1 g de pimenta-do-reino
- 30 g de salsinha picada

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela adicione a água e quando estiver morna, adicione o **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**.
2. Quando a água estiver fervendo, inclua o arroz e misture bem.
3. Cozinhe o arroz até ficar ao dente e reserve.
4. Em outra panela adicione o azeite e manteiga, aqueça por alguns segundos e inclua as fatias de alho, asse em fogo bem baixo até dourar. Retire o excesso de gordura.
5. Misture o alho frito ao arroz, ajuste sabor com pimenta-do-reino e salsinha picada, misture tudo.



Ensopado de Abóbora com Maionese de Alho

RENDIMENTO - 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 cabeça de alho
- 40 ml de azeite
- 280 g de **Maionese Hellmann's**
- 1L de água
- 125 g de **Base de Tomate Knorr Professional**
- 80 g de cebola picada
- 50 g de pimentão vermelho
- 40 g de tomate em cubos
- 1 kg de abóbora em cubos
- 12 g de **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**
- 30 g de salsinha picada
- 1 g de pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

1. Em uma assadeira adicione a cabeça de alho, corte um pouco da parte superior, permitindo regar com um fio de azeite. Leve ao forno baixo por 15 minutos até assar. Processe o alho sem a casca com a **Maionese Hellmann's** e reserve.
2. Em uma panela com água quente adicione a **Base de Tomate Knorr Professional**, misture bem e deixe ferver por 1 minuto.
3. Em outra panela, adicione azeite e doure a cebola, inclua o pimentão picado e os tomates em cubos, refogue tudo por 4 minutos.
4. Inclua a abóbora em cubos grandes, tempere com **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional** e misture tudo. Ajuste sabor com pimenta-do-reino.
5. Inclua o molho de tomate, reduza o fogo, adicione a salsinha picada e cozinhe por 10 minutos.
6. Faça a montagem do prato e inclua ao final a maionese de alho em cima.



Risoto de Abóbora

RENDIMENTO - 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1.3 L de água
- 15 g de **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**
- 2 folhas de louro
- 200 g de folhas do alho-poró
- 50 ml de azeite
- 100 g de alho-poró picado
- 800 g de arroz arbóreo
- 250 ml de vinho branco seco
- 250 g de abóbora em cubos
- 120 g de manteiga gelada
- 180 g de queijo provolone ralado
- 30 g de salsinha picada
- 1 g de pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela adicione a água, quando ferver, inclua o **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**, as folhas de louro e de alho-poró. Reduza o fogo e cozinhe por 5 minutos. Reserve
2. Em outra panela, adicione azeite e doure o alho-poró picado, inclua o arroz arbóreo e misture bem. Adicione o vinho branco seco e deixe evaporar o álcool.
3. Junte as abóboras em cubos médios ao arroz e adicione o caldo pouco a pouco, mexendo sem parar.
4. Assim que o arroz estiver ao dente, desligue o fogo e adicione a manteiga gelada e o queijo provolone ralado, misture bem até que fique cremoso e finalize com salsinha picada e pimenta-do-reino.