

Menus do Futuro para os chefs de hoje

# MENUS DO FUTURO

2023



**Moqueca**  
com palmito  
grelhado e  
farofa de picles

**8 PRINCIPAIS**  
*Tendências Globais*  
**DE MENUS**



Unilever  
Food  
Solutions



# INTRO -dução

**Chef Kees van Erp**  
Chef Executivo Global,  
Unilever Food Solutions



**Oferecer menus  
atrativos e  
inovadores é  
algo que mantém  
você ocupado  
enquanto chef  
ou cozinheiro.  
E isto é ainda  
mais desafiador  
nos dias de hoje.**

Com isso em mente, criamos o relatório **MENUS DO FUTURO** para inspirar você. Junto de parceiros especializados, mapeamos as principais tendências que impactarão

o setor e selecionamos cuidadosamente as oito mais importantes, que foram validadas por *chefs* do mundo inteiro. Estas oito tendências ganharam vida e foram traduzidas em receitas testadas e aprovadas.

E por trás de todas essas receitas inspiradoras cuidadosamente elaboradas, está a nossa equipe de *chefs* da **UNILEVER FOOD SOLUTIONS** de todo o mundo!

Com mais de 250 *chefs* em cerca de 70 países, apoiamos você criando conteúdos que atendam as necessidades do seu negócio e te preparem para o futuro.

# Tudo sobre o MENUS DO FUTURO 2023



A Unilever mapeou oito megatendências ao redor do mundo e identificou que quatro delas estão ligadas ao setor de *foodservice*. Essas megatendências, obtidas por meio de 178 relatórios, da análise de 44.000 contextos alimentares de mais de 15 países, representam grandes mudanças no mundo que permanecerão conosco nos próximos anos.

Essas megatendências são: **Conscious Choices (escolhas conscientes)**, **Healthier Living (vida mais saudável)**, **Cooking Renaissance (renascimento da culinária)** e **Indulgent Experiences (experiências prazerosas)**.

Por meio destas, identificamos oito tendências emergentes de *foodservice* para 2023 que serviram como base para esse relatório.

MENUS DO FUTURO é um relatório anual de tendências para a indústria de serviços gastronômicos. Para 2023, com uma equipe de *chefs* e parceiros da indústria do mundo todo, nós da Unilever Food Solutions selecionamos oito tendências para você ter no radar e cozinhar.

Testamos e validamos cada uma delas com mais de 250 *chefs* mundo afora, que as traduziram e lhes deram vida em receitas de cozinha profissional. Todas elas servem de inspiração para os seus *menus*, já considerando desafios como a escassez de mão de obra, e o crescente custo dos insumos e gastos operacionais. Com MENUS DO FUTURO e as oito tendências, vemos uma oportunidade cada vez maior para introduzir ingredientes mais nutritivos e sustentáveis, reduzir a pegada de carbono\* e apresentar técnicas de cozinha que trazem o melhor sabor em cada prato. Assim também desempenhamos um papel fundamental na melhoria das dietas por meio de uma nutrição mais positiva e na redução do impacto ambiental da cadeia alimentar global.

\*Pegada de carbono representa o volume total de gases causadores do efeito estufa, gerado pelas atividades dos seres humanos.

No relatório você encontrará uma explicação de cada tendência junto com suas receitas e os seguintes detalhes:



Introdução do UFS Chef incluindo dicas.

Este relatório é interativo para que você possa navegar no seu próprio ritmo.



Fique atento para dicas sustentáveis ou de emissão reduzida de carbono quando encontrar este símbolo!

Você sabia?

80% dos restaurantes em todo o mundo têm problemas de escassez de mão de obra, mesmo após a covid.

Estima-se que o crescimento de receitas à base de plantas e vegetais (como as vegetarianas e veganas) nos *menus* seja 15 vezes maior do que era há quatro anos.

Principais ingredientes e técnicas

que melhor se adaptam à tendência.

Para saber mais detalhes sobre as tendências e informações sobre como a Unilever Food Solutions pode ajudar você, acesse [unileverfoodsolutions.com.br](https://unileverfoodsolutions.com.br).

Para mais informações visite [UNILEVERFOOD SOLUTIONS.COM.BR](https://unileverfoodsolutions.com.br)

# OITO PRINCIPAIS *Tendências Globais* DE MENUS



**Menus  
com Baixo  
Desperdício**



**Comida que  
Faz Bem**

21



**Comida  
Afetiva e  
Moderna**

31



**Proteínas  
Conscientes**



41

O relatório é  
interativo para que  
você possa navegar  
no seu próprio ritmo.



**Sabores  
Contrastantes**

51



**O Novo  
Compartilhar**

61



**Vegetais  
Irresistíveis**

71



**Nativo &  
Natural**

81

[Ingredientes UFS](#)

90

[Knorr apresenta 50 ingredientes do futuro](#)

92

[Índice](#)

94

[Conheça a equipe](#)

96

[Sobre nós](#)

98



# Menus com **BAIXO, DESPERDÍCIO**

**Faça uso consciente dos ingredientes para ajudar a reduzir o desperdício de alimentos e de custos.**

## **MENUS COM BAIXO DESPERDÍCIO**

buscam o mínimo de perdas e o máximo de sabor nos pratos.

**Ainda temos muito a aprender com várias culinárias ao redor do mundo que fazem o uso integral dos vegetais ou carnes nos pratos, maximizando o uso de cada pedaço de um ingrediente em lugar de manter apenas os "cortes bons ou premium". Temos que ser conscientes com os alimentos disponíveis e pensar na melhor forma de utilizá-los para reduzir o desperdício, maximizar o lucro e agir de maneira sustentável. Fazer isso é uma relação de ganha-ganha.**

Técnicas que existem há séculos como fermentação, conserva e cura, não apenas prolongam a vida útil dos ingredientes, mas também trazem grande

complexidade aos sabores. Porém, não apenas estas podem ser utilizadas na redução de desperdício: técnicas do dia a dia, como ensopados, grelhados e frituras, podem ser empregadas ao utilizar os ingredientes integralmente.

Além disso, planejar com eficiência o fluxo de trabalho, dimensionar corretamente o tamanho das porções, aproveitar fornecedores locais e a sazonalidade podem reduzir significativamente o desperdício de alimentos.

## **Nesta seção**

» **O chef Igor Mochizuki** ensina receitas que exploram todos os insumos da cozinha de maneira criativa, para torná-la ainda mais sustentável.

**Principais Ingredientes:** Copa Lombo Suína, Folha de Cenoura, Alho-Poró  
**Principais Técnicas:** Grelhar, Ensopar, Refogar, Fritar, Assar e Gratinar

# Picadinho suíno com legumes rústicos

POR *Igor Mochizuki*



“Todas as culinárias sempre tiveram altos índices de desperdício ao se refinarem na alta gastronomia eliminando irregularidades (de cortes e de padronização). Neste processo, um dos grandes males do século aumentou: o desperdício dos alimentos. **Menus com Baixo Desperdício** é o desenvolvimento de técnicas culinárias com respeito ao meio ambiente, utilizando insumos em todo o seu potencial, diminuindo os custos da receitas e adicionalmente agregando valor nutricional aos pratos.”

**Chef Igor Mochizuki**  
Chef de Redes e Novos Projetos  
@chefigormochizuki @ufschefsbrasil



## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### PROTEÍNA SUÍNA E LEGUMES

34 g de **Caldo de Carne Knorr Professional**

1,8 kg de copa lombo suíno em cubos

200 g de cenoura com casca

200 g de batata inglesa com casca

10 g de alho picado

70 g de cebola picada

70 ml de azeite

### MOLHO

40 g de **Base de Tomate Knorr Professional**

180 g de **Molho Demi-Glace Knorr**

**Professional**

3 folhas de louro

2,3 l de água

### FINALIZAÇÃO

30 g de salsinha picada

1 g de pimenta do reino

200 ml de óleo vegetal

Casca da cebola utilizada na receita

## DENTRO DA cozinha

Essa é uma receita tradicional com total aproveitamento dos **legumes, sem retirar suas cascas**, em cortes de formatos rústicos. O Caldo de Carne Knorr tempera os legumes e a proteína, carrega de sabor e entrega uma apresentação caramelizada. Já o Demi-Glace Knorr aprofunda o sabor e o aroma do cozido de carnes.



## MODO DE PREPARO

### PROTEÍNA SUÍNA E LEGUMES

- Higienizar bem os legumes antes de iniciar o preparo.
- Cortar a batata e a cenoura, com casca, em cubos médios e reservar.
- Em uma panela grande, adicionar o azeite e dourar e a cebola picada. Incluir o alho e a carne suína cortada em cubos e misturar bem.
- Temperar com Caldo de Carne Knorr Professional e pimenta do reino. Refogar tudo por 5 minutos.

### MOLHO E PREPARO

- Em uma panela colocar a água, misturar o Molho Demi-Glace Knorr Professional e levar ao fogo mexendo até começar a espessar.
- Adicionar a Base de Tomate Knorr Professional e misturar até que fique uniforme.
- Incluir os legumes cortados em cubos médios com a casca, o copa lombo suíno grelhado e as folhas de louro.
- Reduzir o fogo, tampar a panela e cozinhar até que os legumes e a carne fiquem macios.

### FINALIZAÇÃO

- Fritar a casca da cebola em óleo quente e reservar.
- Finalizar com salsinha picada com os talos e, se necessário, corrigir o sabor com pimenta do reino.
- Adicionar a casca de cebola frita como decoração.





# Trilogia de boteco

POR Igor Mochizuki



## Pastel de presunto e queijo com vinagrete de folhas de cenoura

**INGREDIENTES** (Serve 10 pessoas)

**RECHEIO**

150 g de queijo muçarela ralado

150 g de presunto ralado

100 g de **Maionese Hellmann's**

**VINAGRETE**

80 g de cebola picada em cubos

70 g de folhas de cenoura picadas

50 ml de suco de limão

120 g de tomate em cubos

5 g de **Base de Limão em Pó Knorr Professional**

30 ml de azeite

Pimenta do reino Q.B.

Sal Q.B.

**MASSA**

200 g de massa para pastel

**FRITURA**

700 ml de óleo de fritura

**MODO DE PREPARO**

**RECHEIO**

- Em um recipiente misturar o queijo muçarela ralado, a Maionese Hellmann's e o presunto picado. Reservar.

**VINAGRETE**

- Em um recipiente misturar a cebola picada, o tomate em cubos, as folhas de cenoura, suco de limão, a Base de Limão em Pó Knorr Professional e o azeite. Ajustar temperos com sal e pimenta do reino.

**MONTAGEM**

- Abrir a massa para pastel e adicionar o recheio.
- Fechar o pastel umedecendo as bordas com água.

**FRITURA**

- Fritar até dourar.



**Substituindo os recheios por legumes refogados, você terá uma versão Plant Based deliciosa.** No lugar dos caldos de carne, você pode usar o Tempero Meu Arroz Knorr Professional como base de sabor.

### DENTRO DA cozinha

Na trilogia de boteco, você pode utilizar como recheio ingredientes que já existem no estoque ou reaproveitar insumos, como aparas de carne, de queijo e de embutidos e **folhas e talos de legumes**. Agregue cremosidade ao recheio utilizando Maionese Hellmann's e aprofunde o sabor com Caldo Carne Knorr e Tomate Knorr.





## Croquete de carne louca

**INGREDIENTES** (Serve 10 pessoas)

### RECHEIO

500 g de alcatra/aparas de carne sem gordura

40 g de **Base de Tomate Knorr Professional**

1,25 l de água

16 g de **Caldo de Carne Knorr Professional**

150 g de cebola picada

40 ml de azeite

Pimenta do reino Q.B.

### MASSA

200 g de **Purê de Batatas Knorr Professional**

90 g de farinha de trigo

50 g de manteiga

600 ml de caldo do cozimento da carne

### EMPANAMENTO

200 g de **Preparo para Milanesa Knorr Professional**

700 ml de óleo de fritura

### MODO DE PREPARO

#### RECHEIO

- Em uma panela de pressão adicionar a carne em pedaços, 1 l de água e temperar com Caldo de Carne Knorr Professional. Cozinhar até que esteja macia. Desfiar e reservar. (Reservar 600 ml do caldo do cozimento).
- Em uma panela aquecer o azeite e dourar a cebola. Colocar a carne desfiada, 250 ml de água e a Base de Tomate Knorr Professional.
- Ajustar o tempero com pimenta do reino.

#### MASSA

- Em uma panela aquecer os 600 ml do caldo do cozimento e adicionar o Purê de Batatas Knorr Professional.
- Misturar a carne desfiada, farinha de trigo e a manteiga até que se torne uma massa lisa e homogênea.

#### EMPANAMENTO

- Moldar em formato de croquete e empanar com Preparo para Milanesa Knorr Professional.

#### FRITURA

- Fritar até dourar.

## Mini Sanduíche

**INGREDIENTES** (Serve 10 pessoas)

### RECHEIO DE CARNE

400 g de acém bovino desfiado/aparas sem gordura

10 g de **Caldo de Carne Knorr Professional**

1 l de água

40 ml de azeite

90 g de cebola fatiada

20 ml de **Molho Shoyu Knorr Professional**

### MONTAGEM

10 unid. de mini pão tipo francês

250 g de **Maionese Hellmann's**

### MODO DE PREPARO

#### RECHEIO DE CARNE

- Em uma panela de pressão adicionar o acém em pedaços, a água e temperar com Caldo de Carne Knorr Professional. Cozinhar até que esteja macia. Desfiar e reservar.
- Em uma panela adicionar o azeite e dourar a cebola. Colocar o Molho Shoyu Knorr Professional misturar delicadamente. Reservar.

#### MONTAGEM

- Cortar os pães ao meio.
- Passar a Maionese Hellmann's.
- Adicionar uma porção do recheio.
- Finalizar com a cebola com *shoyu*.



# Rondelli de alho-poró caramelizado e ricota

POR *Igor Mochizuki*



## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### MOLHOS DE TOMATE E BRANCO

50 g de **Molho Branco Knorr Professional**

125 g de **Base de Tomate Knorr Professional**

1 l de água

500 ml de leite

### RECHEIO

600 g de alho-poró inteiro

500 g de **Molho Branco Knorr Pronto**

100 g de açúcar

50 ml de azeite

300 g de ricota

10 g de **Meu Arroz Knorr Professional**

Pimenta do reino Q.B.

Sal Q.B.

### MASSA

3 l de água

700 g de massa seca para lasanha

### MONTAGEM

300 g de queijo muçarela

## DENTRO DA cozinha

O *rondelli* feito com massa de lasanha otimiza insumos da cozinha e reduz a chance de desperdício. Para o **alho-poró**, a caramelização auxilia no uso total do vegetal, agregando nova textura e sabor. Ao usar o Molho Branco Knorr junto com a ricota e o alho-poró, tenha um recheio que não esparrama.



## MODO DE PREPARO

### MOLHOS DE TOMATE E BRANCO

- Em uma panela, adicionar 1 l de água e, quando ferver, hidratar a Base de Tomate Knorr Professional, misturar bem e cozinhar por 2 minutos. Reservar.
- Em outra panela, adicionar o leite e misturar o Molho Branco Knorr Professional. Ligar o fogo e mexer até espessar. Resfriar.

### RECHEIO

- Cortar o talo do alho-poró em meia-lua e as folhas finamente.
- Em uma panela, adicionar o azeite e dourar o alho-poró. Adicionar o açúcar e deixar caramelizar.
- Em um recipiente, misturar a ricota e temperar com o Meu Arroz Knorr Professional, sal e pimenta do reino. Adicionar o Molho Branco Knorr Professional pronto e frio e o alho-poró caramelizado. Misturar e reservar.

### MASSA

- Em uma panela, ferver a água, adicionar o sal e cozinhar as tiras de massa para lasanha até estarem ao ponto.
- Retirar e deixar escorrer, com cuidado para não deixar grudar.

### MONTAGEM

- Pegar uma folha de massa cozida e distribuir o recheio de alho-poró em camadas finas. Enrolar em formato de espiral. Resfriar.
- Cortar em fatias de 2 cm. Reservar.
- Em uma forma, adicionar uma camada fina de molho de tomate, posicionar os *rondellis* e finalizar com queijo muçarela e gratinar em forno a 170 °C.



# Comida que **FAZ BEM**

**Pratos saudáveis e saborosos,  
que estimulam a mente, o corpo e o espírito...**

**“COMIDA QUE  
FAZ BEM** tem  
a ver com vigor.  
E o segredo para  
isso é a diversidade  
e o equilíbrio  
nos alimentos  
que ingerimos”.

- Ria van der Maas,  
Gerente Global de Nutrição.

**Os consumidores estão cada  
vez mais preocupados com sua  
saúde, ao mesmo tempo que  
procuram comidas saborosas e  
que tragam prazer. E isso pode ser  
oferecido criando novas opções**

no *menu*, usando os insumos  
e técnicas corretos.

Escolher ingredientes  
alternativos com menos gordura  
saturada, naturalmente ricos em  
fibras, vitaminas e antioxidantes  
e criar versões mais leves de  
pratos são apenas algumas das  
muitas maneiras de fazer isso.

## **Nesta** *seção*

» A moqueca vegetariana  
da **chef Thais Gimenez** usa  
uma variedade de ingredientes  
nutritivos incluindo cúrcuma, azeite  
de oliva e vegetais.

**Principais Ingredientes:** Shiitake, Gengibre, Grão de Bico, Manjericão e Canela  
**Principais Técnicas:** Refogar, Cozinhar, Gratinar e Defumar

# Moqueca cremosa, palmito e farofa de pickles

POR *Thais Gimenez*



“Comida que faz bem é uma tendência sobre **vitalidade** e a chave para alcançar isso é encontrar **diversidade e equilíbrio** nos pratos que criamos e consumimos. Clientes que querem se alimentar de uma forma mais consciente desejam ingredientes em suas refeições que os façam se sentir leves, bem alimentados e com a sua saúde em dia, mas sem perder nada de sabor, texturas e experiência. Incluir ingredientes que tragam todos os benefícios e ainda contribuam para a receita é a medida certa para pratos que fazem bem.”

**Chef Thais Gimenez**  
Chef Executiva Latam  
@thaisgimenez @ufschefsbrasil

## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### MOQUECA CREMOSA

10 ml de azeite de dendê
10 ml de azeite de oliva
100 g de cebolas
30 g de alho picado
500 ml de caldo de legumes
200 ml de leite de coco <i>light</i>
600 ml de leite de soja ou leite vegetal de sua preferência
50 g da <b>Base de Tomate Knorr Professional</b>
100 g de <b>Purê de Batatas Knorr Professional</b>
20 g de cúrcuma
600 g de palmito fresco ou em conserva
400 g de cogumelos <i>shiitake</i>

## MODO DE PREPARO

### MOQUECA CREMOSA

- Em uma panela, esquentar os azeites de oliva e de dendê.
- Adicionar a cebola e o alho e fritar até ficarem transparentes.
- Adicionar o caldo de legumes, o leite de coco e o leite vegetal e ferver por 5 minutos.
- Adicionar a Base de Tomate e Purê de Batatas Knorr e misturar bem.
- Adicionar a cúrcuma, mexer e ajustar o sal e a pimenta.
- Temperar o palmito com sal e pimenta, depois grelhar até ficar dourado e reservar.
- Em uma frigideira, adicionar azeite de oliva e fritar o *shiitake* fatiado até que fique crocante. Ajustar o sal e a pimenta e reservar.
- Separar um palmito e shiitakes para a finalização do prato. Misturar os demais com o molho e ferver por 5 minutos.



**Adaptar os pratos clássicos para versões Plant Based faz cada vez mais sucesso.** Abuse do uso de cogumelos e vegetais, reduzindo o consumo de proteína animal sem perder sabor e apresentação.



## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### PICLES DE RABANETE E CENOURAS BABY

50 g de açúcar

100 g de sal

150 g de vinagre

5 g de **Limão em Pó Knorr Professional**

1 l de água

10 g de sementes de mostarda

250 g de rabanetes (pequenos)

250 g de cenouras *baby*

### FAROFA DE PICKLES

75 ml de azeite de oliva

100 g de cebolas em cubos

400 g de farinha de mandioca

350 g de farinha de milho

100 g de cebolas em cubos

100 g de pepino em conserva

200 g de pickles de rabanete

200 g de pickles de cenoura *baby*

10 g de endro *dill* fresco

10 g de raspas de tangerina

2 g de sal

## MODO DE PREPARO

### PICLES DE RABANETE E CENOURAS BABY

- Levar ao fogo todos os ingredientes, menos os rabanetes e cenouras.
- Em um recipiente de vidro com tampa, adicionar o salmoura ainda quente aos rabanetes e cenouras e deixar repousar por ao menos 3 dias em geladeira.

### FAROFA DE PICKLES

- Em uma frigideira, colocar o azeite e a cebola e fritar até ficar transparente.
- Adicionar as farinhas de mandioca e de milho e deixar tostar por 1 minuto.
- Adicionar o pepino, o pickles de cenoura *baby* e o de rabanete fatiados. Temperar com endro *dill*, raspas de tangerina, pimenta e sal.
- Adicionar um pouco de salmoura dos pickles a gosto para trazer mais umidade à farofa.

## DENTRO DA cozinha

Um prato colorido, lindo e que faz seu cliente se sentir abraçado. A versão vegetariana da moqueca utiliza uma variedade de ingredientes nutritivos, incluindo cúrcuma, azeite e pickles de vegetais. Além disso, o Purê de Batatas Knorr agrega cremosidade e traz nova textura para esse prato clássico.



# Escondidinho de batata doce, frango ao gengibre e brócolis

POR *Thais Gimenez*



## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### PURÊ DE BATATA DOCE

700 g de batata doce cozida e amassada

600 ml de água

150 g de **Purê de Batatas Knorr Professional**

### RECHEIO

17 g de **Caldo de Galinha Knorr Professional**

1 kg de peito de frango sem osso

40 g de gengibre

10 g de cúrcuma

20 g de chia

80 ml de azeite

250 g de cebola cortada em meia-lua

400 g de brócolis cozidos  
(separar floretes e talos)

10 g de **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**

300 g de grão de bico

### MONTAGEM

150 g de queijo muçarela

50 g de broto de alfafa

## MODO DE PREPARO

### PURÊ DE BATATAS

- Em uma panela, aquecer a água e colocar o Purê de Batata Knorr Professional. Mexer até começar a espessar.
- Adicionar a batata doce cozida. Misturar bem.

### RECHEIO

- Em um recipiente, temperar o peito de frango com o Caldo de Galinha Knorr Professional, a cúrcuma e o gengibre ralado. Descansar em geladeira por pelo menos 30 minutos
- Em uma panela adicionar o azeite e dourar a cebola e o frango temperado. Refogar.
- Adicionar a chia, os floretes e talos de brócolis, o grão de bico, temperar com Meu Arroz Knorr Professional e misturar.

### MONTAGEM

- Em uma travessa, fazer uma camada recheio de frango e cobrir com uma camada de purê.
- Salpicar o queijo e assar em forno a 180 °C por 15 minutos ou até estar dourado.
- Após assado, finalizar com brotos de alfafa.



O uso de grãos/oleaginosas nas receitas pode diversificar o valor nutricional, agregar textura e ser uma excelente alternativa para o menor uso de proteínas de origem animal.

## DENTRO DA cozinha

Menu tradicional brasileiro com um toque de bem-estar: a chia e o grão de bico aportam fibras, que trazem saciedade e bom funcionamento intestinal. A combinação das batatas doce e Purê Knorr deixa a massa ainda mais cremosa e com composição nutricional mais variada. Menu diversificado, atrativo e nutricionalmente completo.





# Brownie com pimenta e mousse de manjericão e hortelã

POR *Thais Gimenez*



## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### BROWNIE

800 g de **Brownie Carte D'Or**

140 g de manteiga derretida

200 ml de leite morno

2 pimentas dedo-de-moça

### MOUSSE

#### PASTA DE MANJERICÃO

200 ml de leite de aveia

200 g de manjericão fresco (folhas)

100 g de hortelã (folhas)

### MONTAGEM

550 ml de leite de aveia

400 g de **Mousse Branco Carte D'Or**

## MODO DE PREPARO

### BROWNIE

- Em um recipiente fundo, misturar o Brownie Carte D'Or com o leite e a manteiga morna.
- Picar a pimenta dedo-de-moça sem sementes e misturar na massa do brownie de maneira distribuída.
- Levar ao forno em uma forma de 25x25cm por cerca de 25/30 minutos, até que esteja macio e assado.

### MOUSSE

#### Pasta de manjericão

- Em um liquidificador, bater 200 ml de leite de aveia, hortelã e o manjericão no modo pulsar até que o leite de aveia absorva a coloração e sabor do manjericão. Reservar.

### Montagem

- Em uma batedeira, misturar a pasta de manjericão, 550 ml de leite de aveia e o Mousse Branco Carte D'Or. Bata até que o mousse se firme e leve à geladeira por pelo menos 3 horas.

### MONTAGEM FINAL

- Corte o brownie em porções de 110 g e sirva junto com o mousse de manjericão.

## DENTRO DA cozinha

O segredo de uma boa sobremesa é o equilíbrio: nessa receita, sabores refrescantes e apimentados somados ao doce trazem uma nova experiência. O Mousse Branco Carte D'Or com **manjericão** e hortelã confere leveza ao sabor profundo do Brownie Carte D'Or. Ingredientes já conhecidos por seus benefícios podem ser utilizados em qualquer parte do menu.





# Comida **AFETIVA & MODERNA**

**A cozinha afetiva não precisa ser previsível...  
Vamos transformar esses conceitos.**

**COMIDA AFETIVA & MODERNA** é trazer um novo toque a pratos atemporais, mantendo a sensação de conexão com a cultura de cada um.

Ao mesmo tempo que seus clientes procuram familiaridade e “sabor caseiro”, também querem experiências gastronômicas diferentes e gostosas.

**Isso pode ser feito de várias formas: adicionando ou substituindo**

ingredientes, combinando conceitos clássicos para criar algo novo, aplicando técnicas que aprimoram o sabor e a textura do prato ou apresentando novas montagens.

## **Nesta** *tendência*

» O **chef Vinícius Sales** traz novas receitas e montagens que mostram como você pode colocar em prática essa tendência com pratos muito conhecidos, como lasanha, salada de maionese e milanesa.

**Principais Ingredientes:** Carne Suína, Berinjela, Mandioquinha, Batata Doce e Batata Inglesa  
**Principais Técnicas:** Empanar, Fritar em imersão, Emulsionar, Assar, Gratar, Selar, Ferver

# Lasanha de carne e berinjela com molho de espinafre e bbq-nese

POR *Vinicius Sales*



“Modernizar a comida raiz é um eterno desafio, porque a riqueza de sabor, complexidade de combinações e cultura agregada em cada receita são tão intensas que qualquer mudança merece o maior cuidado. Dessa forma levamos a essência real dos alimentos para o mundo da alta gastronomia.”

**Chef Vinicius Sales**  
Chef de Treinamentos e Conteúdo Digital  
@vnwsales @ufschefsbrasil

## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### MOLHO DE ESPINAFRE

300 g de espinafre

20 g de alho picado

50 g de manteiga

5 g de **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**

90 g de **Molho Branco Knorr Professional**

1 l de leite

### MOLHO DE CARNE E BERINJELAS

300 g de berinjela

100 g de **Barbecue Hellmann's**

10 g de **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**

30 ml de azeite

10 g de **Caldo de Carne Knorr Professional**

10 g de molho Demi-Glace

1 kg de carne moída

200 g de cebola picada

## MODO DE PREPARO

### ESPINAFRE REFOGADO

- Em uma panela adicionar o leite e misturar com o Molho Branco Knorr Professional. Levar ao fogo mexendo até espessar. Separar em duas partes iguais. Reservar.
- Separar as folhas do talo de espinafre e picar o talo finamente.
- Em uma frigideira, adicionar a manteiga e dourar o alho e os talos do espinafre.
- Adicionar o Tempero Meu Arroz Knorr Professional e a metade do molho branco pronto. Reservar.

### MOLHO DE CARNE E BERINJELAS

- Cortar a berinjela em cubos pequenos e marinar com o Barbecue Hellmann's e o Tempero Meu Arroz Knorr Professional. Reservar.
- Em uma panela, adicionar o azeite e dourar a cebola picada e a carne moída. Temperar com o Caldo de Carne e Molho Demi-Glace Knorr Professional. Reduzir os líquidos.
- Adicionar a berinjela marinada e cozinhar por mais 3 minutos.



**Basta trocar a proteína animal por proteína vegetal, para tornar essa lasanha uma opção perfeita para flexitarianos ou vegetarianos.**  
Substitua o caldo de carne por Meu Arroz Knorr Professional.



## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### MOLHO DE TOMATE

125 g de **Base de Tomate Knorr Professional**

1 l de água

40 g de salsinha picada

### MONTAGEM

500 g de queijo muçarela

500 g de massa seca de lasanha

### FINALIZAÇÃO + BBQ-NESE

200 g de **Barbecue Hellmann's**

200 g de **Maionese Hellmann's**

## MODO DE PREPARO

### MOLHO DE TOMATE

- Em uma panela, ferver a água e hidratar a Base de Tomate Knorr Professional.
- Deixar cozinhar até o molho ficar consistente e finalizar com salsinha picada com os talos. Reservar.

### MONTAGEM

- Molho de tomate, massa, molho de tomate e branco, queijo, massa, carne e espinafre, ...

### CORTE DA LASANHA

- Assar por 30 minutos em forno a 170 °C ou até cozinhar a massa.
- Deixar esfriar, colocar um peso em cima da lasanha com papel-filme e refrigerar por 24 horas para deixá-la firme.
- Cortar uma fatia de 3 cm de largura e selar em uma frigideira com azeite bem quente, virar e aquecer por 3 minutos em forno quente.

### FINALIZAÇÃO + BBQ-NESE

- Montar em um prato a base com molho de espinafre, a lasanha deitada e finalizar com o molho bbq-nese.

## DENTRO DA cozinha

A apresentação é fundamental para atrair os clientes ao seu restaurante. Essa técnica de usar a fatia da lasanha levemente tostada e apresentada com foco nas camadas faz toda a diferença no impacto visual.





# Katsusando com geleia de tomate picante

POR *Vinicius Sales*



## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### SALADA

300 g de **Maionese Hellmann's**

30 g de **Molho de Mostarda Hellmann's**

150 g de repolho branco fatiado

150 g de repolho roxo fatiado

100 g de maçã verde fatiada

3 g de canela

50 g de manteiga

200 g de cebola

200 g de *bacon* picado

### GELEIA

100 g de **Base de Tomate Knorr Professional**

400 ml de água

200 g de açúcar

10 g de pimenta *gochujang* em pasta

### KATSU

17 g de **Caldo de Carne Knorr Professional**

200 g de **Preparo para Milanesa Knorr Professional**

1 kg de lombo suíno

100 g de gengibre

15 g de alho

900 g de óleo de fritura

### MONTAGEM

20 unid. de pão miga

100 g de manteiga

40 g de brotos

## MODO DE PREPARO

### SALADA

- Em uma panela adicionar o *bacon* picado e deixar dourar. Reservar.
- Na mesma panela adicionar a manteiga e dourar as cebolas lentamente até ficarem caramelizadas.
- Bater em um *mixer* ou liquidificador a Maionese e o Molho de Mostarda Hellmann's, o *bacon* frito, a cebola caramelizada e a canela. Se necessário, ajustar o tempero com sal e pimenta do reino.
- Em uma tigela misturar o repolho branco, o repolho roxo e a maçã verde cortados em tiras bem finas e misturar com o molho feito anteriormente. Refrigerar.

### GELEIA

- Em uma panela ferver a mistura de água e açúcar e adicionar a Base de Tomate Knorr Professional e a pasta de pimenta *gochujang*.
- Mexer até obter a textura de geleia. Reservar.

### KATSU

- Cortar a peça de lombo suíno em filés e com o auxílio do martelo bater até ficar macio e um pouco maior que o tamanho do pão.
- Temperar os filés com Caldo de Carne Knorr Professional, gengibre e alho ralados. Misturar e reservar.
- Empanar o filé de lombo no Preparo para Milanesa Knorr Professional até cobrir todos os lados. Fritar por imersão até que doure.

### MONTAGEM

- Montar o sanduíche com uma fatia de pão selado na manteiga, cobrir com a geleia de tomate, depois o filé suíno a milanesa, a salada de repolho com maionese caramelizada e finalizar com outra fatia de pão selado na manteiga.
- Cortar ao meio em montagem de 2 blocos retangulares, finalizar com brotos e servir.



Use queijos vegetais empanados e fritos para ter uma versão alternativa Plant Based como recheio do *Katsusando*.



# Salada de maionese da terra

POR *Vinicius Sales*



## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### PREPARO DE LEGUMES

20 g de **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**

300 g de batata doce

300 g de mandioquinha

500 g de batata inglesa

200 g de cenoura

1 unid. de cabeça de alho

100 g de folhas de cenoura

10 g de *chimichurri*

1,5 l de água

60 ml de azeite

2 g de sal

### MONTAGEM

400 g de **Maionese Hellmann's**

30 g de **Molho de Mostarda Hellmann's**

Sal

Pimenta do reino

## MODO DE PREPARO

### PREPARO DE LEGUMES

- Lavar os legumes e cortar a batata doce, a mandioquinha, a batata e a cenoura em cubos médios.
- Em uma panela, adicionar a água e o **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**. Adicionar os legumes e cozinhar até estarem macios. Reservar.
- Cortar o topo da cabeça de alho e expor o seu interior. Regar com azeite e um toque de sal. Cobrir com papel alumínio e levar para assar em forno a 170 °C até cozinhar. Tirar a casca e fazer uma pasta. Reservar.
- Em uma tigela misturar o azeite, o *chimichurri*, as folhas de cenoura bem picadas e deixar marinando por pelo menos 15 minutos.

### MONTAGEM

- Em uma tigela, misturar os legumes cozidos, a pasta de alho, o molho de *chimichurri*, a Maionese e o Molho de Mostarda Hellmann's, **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**, sal e pimenta do reino.
- Manter em refrigeração até o momento de consumo.



“Unir opções de tubérculos e raízes diferentes para preparar essa salada vai tornar a receita ainda mais nutritiva e atraente.”

**Chef Márcia Marcelino**  
Chef Eventos & Produção  
@ufschefsbrasil







# Lámen com tofu defumado, alga kombu e arroz negro

POR *Michael Yamashita*



“Esta tendência é sobre diversificar seu *menu* para incluir diferentes fontes de proteínas. Isto não só reduz os custos, mas também faz com que os pratos sejam mais variados para seus clientes e melhores para o planeta. Novas receitas sem perder o sabor, apresentação ou aporte proteico.”

**Chef Michael Yamashita**  
Chef Coordenador Redes  
@michaelyamashita @ufschefsbrasil

## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### CALDO

12 g de **Meu Arroz Knorr Professional**

2 cebolas picadas

30 g de missô

30 ml de **Molho Shoyu Knorr Professional**

2 l de água

5 g de óleo de gergelim tostado

150 g de alho-poró

5 g de gengibre ralado

### LÁMEN

300 g de *tofu* defumado

3 g de **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**

300 g de acelga

200 g de cogumelos frescos

70 g de cebolinha picada

40 ml de **Molho Shoyu Knorr Professional**

30 g de óleo vegetal

## MODO DE PREPARO

### CALDO

- Em uma panela, ferver a água e adicionar o missô. Mexer bem. Adicionar o alho-poró fatiado, gengibre ralado, óleo de gergelim, o Molho Shoyu Knorr Professional e o Meu Arroz Knorr Professional e a cebola picada. Cozinhar em fogo baixo por 15 minutos.

### LÁMEN

- Cortar o *tofu* em fatias de 30 g. Grelhar na frigideira usando pouco óleo, somente para dourar e reservar.
- Temperar os cogumelos com Molho Shoyu Knorr Professional, cebolinha picada e Meu Arroz Knorr Professional. Em uma frigideira, refogar os cogumelos temperados usando o óleo vegetal. Reservar.
- Cortar a acelga em cubos médios aproveitando os talos. Em uma panela, cozinhar a acelga rapidamente mantendo sua crocância. Reservar.

\*O *tofu* é preparado a partir da soja, que é uma das **Future 50 Foods** - uma fonte saudável de proteína vegetal.



## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### ARROZ

400 g de arroz negro

15 ml de óleo vegetal

15 g de tempero **Meu Arroz Knorr Profissional**

20 g de *furikake* (mix de ingredientes para usar em arroz japonês)

1 l de água

### MONTAGEM

10 folhas de alga *kombu*

400 g de *udon* cozido

100 g de cebolinha picada

## MODO DE PREPARO

### ARROZ

- Em uma panela, refogar o arroz negro com o óleo e o Meu Arroz Knorr Profissional.
- Adicionar o *furikake* e a água.
- Deixar cozinhar.

### MONTAGEM

- Em uma cumbuca, colocar o caldo, o *udon* cozido, os cogumelos e a acelga. Adicionar o tofu por cima e polvilhar cebolinha picada. Servir com a porção do arroz negro.

## DENTRO DA cozinha

O **tofu** é um ingrediente versátil e bastante popular e consolidado na culinária asiática. Ao usar de técnicas como fritura, empanamento ou marinada com diferentes temperos, seu uso pode ser tanto como complemento em um prato quanto como proteína principal da refeição.





# Spaghetti com bolonhesa de lentilhas

POR *Michael Yamashita*



## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### MOLHO

700 g de lentilha

125 g de **Base de Tomate Knorr Professional**

1 l de água

250 g de cenoura em *brunoise*

200 ml de vinho tinto

Pimenta do reino Q.B.

12 g de **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**

40 ml de azeite

Folhas de manjeriço fresco

150g de cebola ralada

1 talo de salsão/aipo

### MASSA

4 l de água

1 kg de *spaguetti grano duro*

20 g de sal

## MODO DE PREPARO

### MOLHO

- Em uma panela, cozinhar a lentilha com 2 l de água, louro e Tempero Meu Arroz Knorr Professional. Quando estiver *al dente*, retirar da água do cozimento e resfriar imediatamente.
- Em outra panela, adicionar o azeite e dourar a cebola. Incluir as cenouras e refogar por 3 minutos.
- Adicionar o vinho tinto seco, o talo de salsão picado e refogar tudo por 4 minutos.
- Adicionar 1 l de água e a Base de Tomate Knorr Professional, misturar tudo e deixar ferver por 1 minuto.
- Incluir a lentilha e misturar delicadamente com o molho.

### MASSA

- Cozinhar a massa em 2 l de água e sal e, quando estiver *al dente*, adicionar ao bolonhesa já pronto.
- Misturar delicadamente e cozinhar tudo junto por mais 1 minuto.
- Finalizar com o manjeriço fresco ou capuchinha.

## DENTRO DA cozinha

A versão vegetariana do bolonhesa é perfeita por ser nutritiva e entregar a essência da receita tradicional, além de ser fácil e rentável. A Base de Tomate Knorr tem acidez controlada e cor e sabor como do molho tradicional, entregando um bolonhesa vegetariano perfeito.



Usar um preparo clássico como base para elevar o sabor de legumes e grãos é uma estratégia inteligente e que permite adaptações incríveis.

# Bolo de cacau e mousse de chocolate, creme de coco e baunilha

POR *Michael Yamashita*



## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### CREME INGLÊS DE COCO

400 g de leite de coco

200 g de **Hellmann's Vegana**

10 g de fava de baunilha

### BOLO DE CHOCOLATE HELLMANN'S

1 g de farinha de trigo

300 g de cacau em pó

12 g de bicarbonato

5 g de fermento químico

500 g de açúcar

5 g de extrato de baunilha

550 g de **Hellmann's Vegana**

350 g de água

350 g de leite de soja

### FINALIZAÇÃO

50 g de *nibs* de cacau

50 g de cacau em pó

### MOUSSE DE CHOCOLATE

400 g de **Mousse de Chocolate Carte D'Or**

800 ml de leite de soja

### CALDA

10 g de **Limão em Pó Knorr Professional**

100 g de açúcar refinado

200 g de água

## MODO DE PREPARO

### CREME INGLÊS DE COCO

- Em uma cumbuca, misturar o leite de coco com a Hellmann's Vegana com um batedor/fouet.
- Incorporar as sementes da fava de baunilha e reservar refrigerado.

### BOLO DE CACAU HELLMANN'S

- Combinar em uma cumbuca os ingredientes secos peneirados.
- Fazer um furo no meio dos ingredientes secos e acrescentar a água, o leite de soja, o extrato de baunilha e a Hellmann's Vegana.
- Misturar bem com um batedor ou na batedeira. Colocar em 3 formas redondas altas de 23 cm, forradas com papel-manteiga e assar em 180 °C por 30 minutos.
- Deixar esfriar, desenformar e cortar em 3 pedaços horizontalmente.

### MOUSSE DE CHOCOLATE

- Em uma batedeira, acrescentar o leite de soja gelado e a mistura do *mousse*. Bater até consistência firme e reservar refrigerado por no mínimo 2 horas.

### CALDA

- Aquecer em uma panela a água, o Limão em Pó Knorr Professional e o açúcar até que este se dissolva. Reservar e resfriar.

### MONTAGEM

- Em uma bailarina ou superfície reta, colocar uma camada de bolo.
- Com um pincel, molhar o bolo com a calda. Colocar a *mousse* de chocolate com auxílio de espátula.
- Repetir a operação até a terceira fatia de bolo.
- Cobrir o bolo com a *mousse* de chocolate.
- Peneirar o cacau e decorar com os *nibs* de cacau.
- Servir com o creme inglês de coco gelado.



# SABORES

## Contrastantes

**Combinações inesperadas de sabores, cores e texturas que destacam a criatividade dos chefs e cozinheiros...**

**SABORES CONTRASTANTES** explodem com experiências gastronômicas inesperadas e multissensoriais.

Quente e frio, picante e doce, chocolate com pimenta e explosões de *umami*, como atum fresco com molho *shoyu* e melado. Os pratos têm uma mistura divertida de cores e texturas - crocantes e mastigáveis, suaves e cremosos. Alimentos amargos e azedos

estão ganhando espaço, com crescente uso de diferentes frutas cítricas, como o limão *yuzu*. Esta tendência estimula os sentidos e gera experiências inesquecíveis!

## Nesta tendência

» O chef **Enzo Pagnotta** cria combinações como *chutney* de tomate, molho *demi-glace* de chocolate e peixe com legumes e molho de melado com *shoyu*, com sabores da culinária mundial em um contraste incrível e saboroso.

**Principais Ingredientes:** Pão Bao, Atum, Mandioca e Chocolate  
**Principais Técnicas:** Marinar, Empanar, Fritar, Cozer no Vapor, Assar e Grelhar



# Bao de Milanesa com chutney de tomate e brotos

POR Enzo Pagnotta



“A maioria das combinações de sabores contrastantes é feita acentuando os gostos básicos, como doce, salgado, azedo, amargo e *umami*, em diferentes partes da receita. Estes gostos, quando funcionam em conjunto e utilizados na proporção correta, criam uma sensação única. Nessa tendência, **o perfil de sabor de cada cozinha é identificado por meio de combinações inusitadas de ingredientes**, temperos e técnicas que juntas formam um conceito inovador.”

**Chef Enzo Pagnotta**  
Chef de Restaurantes Independentes  
@chefenzopagnotta @ufschefsbrasil

## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### PÃO BAO

30 g de fermento biológico

600 ml de água

90 g de açúcar

900 g de farinha de trigo

60 ml de óleo

### MILANESA DE CONTRAFILÉ

1,3 kg de contrafilé limpo

26 g de **Caldo de Carne Knorr Professional**

Pimenta do reino Q.B.

200 g de **Preparo para Milanesa Knorr Professional**

óleo para fritura

### CHUTNEY DE TOMATE

70 g de **Base de Tomate Knorr Professional**

400 ml de água

120 g de tomate *concassé*

30 ml de vinagre

60 g de açúcar mascavo

1 pimenta dedo-de-moça

### MONTAGEM

100 g de brotos

## MODO DE PREPARO

### PÃO BAO

- Em um recipiente, misturar o fermento e o açúcar em água morna. Mexer para dissolver. Reservar.
- Em um bowl grande, colocar a farinha, o fermento hidratado e o óleo. Mexer até formar uma massa homogênea.
- Transferir para uma superfície lisa e enfarinhada e sovar por 10 minutos, ou até que fique com uma textura lisa e elástica.
- Levar a massa sovada para um recipiente untado e cobrir com filme-plástico e deixar descansar por 30 minutos, ou até dobrar de volume.
- Dividir a massa em 20 porções e bolear com as mãos. Colocar em um recipiente untado e cobrir com um pano descartável e seco. Deixar descansar por 30 minutos, ou até dobrar de volume novamente.
- Em uma superfície enfarinhada abrir a massa a uma espessura de 3 mm com o auxílio de um rolo. Pincelar os dois lados com óleo e dobrar ao meio no formato de meia-lua.
- Dispor cada unidade sobre pedaços de papel-manteiga (7 X 15 cm) e reservar por mais 30 minutos, ou até dobrar o volume.
- Em uma panela de vapor, dispor os pães (juntamente com o papel-manteiga) e cozinhar por 8 minutos, ou até ficarem firmes. Desligar o fogo e reservar aquecidos.
- Remover os papéis-manteiga e utilizar na preparação do lanche *bao*.



## MODO DE PREPARO

### MILANESA DE CONTRAFILÉ

- Cortar o contrafilé em bifes de em média 130 g e temperar com Caldo de Carne Knorr Professional e pimenta do reino.
- Empanar com o Preparo para Milanesa Knorr Professional e fritar em óleo quente.
- Retirar o excesso de óleo em papel absorvente.

### CHUTNEY DE TOMATE

- Em uma panela, adicionar o azeite e refogar rapidamente os tomates e a pimenta picada.
- Incluir o açúcar, o vinagre e a água.
- Após a água aquecer, colocar a Base de Tomate Knorr Professional e mexer até espessar.

### MONTAGEM

- Cortar os pães ao meio, adicionar uma porção do filé à milanesa, incluir uma porção do chutney de tomate e finalizar com brotos.

## DENTRO DA *cozinha*

Toda praticidade, crocância e sabor do milanesa perfeito, feito em poucos minutos e sem uso de ovos, reduzindo tempo de preparo e risco de contaminação. Usar Preparo para Milanesa em um lanche agrega muito valor e é uma ótima sugestão para salão e *delivery*. Ele também pode ser usado em outras proteínas, frutas, legumes e salgados.





# Salada Morna com atum fresco e purê de abóbora

POR *Enzo Pagnotta*



## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### LEGUMES

5 g de **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**

25 ml de **Molho Shoyu Knorr Professional**

50 g de **Base de Tomate Knorr Professional**

5 g de cenoura *baby* com talos

200 g de cogumelos *paris*

150 g de quiabo

200 g de beterraba *baby*

20 g de alho

100 ml de azeite

300 g de abóbora cabotiá

2 galhos de tomilho

2 galhos de alecrim

### PEIXE

1 kg de peixe (atum fresco)

17 g de **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional**

25 ml de **Molho Shoyu Knorr Professional**

200 g de cebola roxa *échalote*

### PURÊ

50 g de **Purê de Batatas Knorr Professional**

200 ml de água

300 g de purê de abóbora

### MOLHO

Brotos

100 g de melado de cana

50 g de **Molho Shoyu Knorr Professional**

## MODO DE PREPARO

### LEGUMES

- Em uma forma, levar para assar todos os legumes temperados com Meu Arroz, Base de Tomate e Shoyu Knorr Professional, as ervas, o sal, a pimenta e azeite em forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 20 minutos. Deixar a abóbora separada dos legumes.
- Quando os legumes estiverem dourados e cozidos, retirar do forno, retirar a abóbora, amassar e reservar.

### PEIXE

- Temperar o peixe com Caldo Delícias do Mar Knorr Professional e Molho Shoyu Knorr Professional e deixar descansar por 10 minutos na geladeira.
- Em uma panela, colocar um fio de azeite e refogar as *échalotes* até estarem levemente caramelizadas. Adicionar os cogumelos e refogar rapidamente. Reservar.
- Misturar delicadamente os demais ingredientes junto com o peixe, as cebolas e os cogumelos.

### PURÊ

- Em uma panela, colocar a água para esquentar e hidratar o Purê de Batatas Knorr Professional.
- Misturar com a abóbora assada amassada até ficar homogêneo.

### MONTAGEM

- Colocar o purê no prato, ainda morno, os legumes, os cogumelos, o peixe marinado e finalizar com o molho.

## DENTRO DA cozinha

A marinada do **peixe** faz toda diferença para que o sabor esteja presente no preparo. Além disso, a junção da leveza dos legumes faz desse prato ainda mais atrativo pelas cores vivas e equilíbrio de sabor.



**Marinar legumes para substituir os pescados é uma ótima alternativa para criar um prato vegetariano.** Use o **Tempero Meu Arroz Knorr** e um toque de **Sumo de Laranja** e **Shoyu Knorr** para marinar abobrinha e berinjela e usar na salada morna.



# Mandioca Assada, demi-glace de chocolate e inhame crocante

POR *Enzo Pagnotta*



## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### MANDIOCA

1k g de mandioca

17 g de **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**

2 l de água

120 g de manteiga

### DEMI-GLACE DE CHOCOLATE

75 g de **Demi-Glace Knorr Professional**

800 ml de água

150 g de chocolate (40% de cacau)

### INHAME CROCANTE

350 g de inhame com casca fatiado finamente

100 g de maizena

2 g de sal

óleo para fritura

### MONTAGEM

5 g de brotos (trevo)

15 g de cacau em pó

## MODO DE PREPARO

### MANDIOCA

- Cozinhar a mandioca em água com tempero Meu Arroz Knorr Professional.
- Em uma frigideira antiaderente, aquecer a manteiga e fritar a mandioca.

### DEMI-GLACE

- Em uma panela, adicionar a água e o Demi-Glace Knorr Professional e misturar bem até espessar.
- Incluir o chocolate 40% cacau picado e continuar mexendo até homogêneo.

### INHAME

- Lavar o inhame com a casca e secar
- Laminar com ajuda de um mandolim/fatiador.
- Passar as lâminas na Maizena e fritar em óleo quente até que estejam douradas e crocantes.

### MONTAGEM

- Adicionar uma porção de mandioca, cobrir com o inhame crocante e os brotos e porcionar o molho quente.
- Decorar com um pouco de cacau em pó.

## DENTRO DA cozinha

Que tal olhar os legumes, raízes e tubérculos com outros olhos? O molho Demi-Glace Knorr Professional é perfeito para agregar outras bases de sabores e permitir que o toque do *chef* vire uma intervenção gastronômica na receita.



Usar as raízes e tubérculos como prato principal vai tornar a receita ainda mais saudável. Aproveite para abusar de molhos diferentes que valorizem os ingredientes vegetais.



# O NOVO *Compartilhar*

**Uma celebração da vida onde a comida une as pessoas... e todos estão convidados.**

**O NOVO COMPARTILHAR** é sobre reunir-se em torno de pratos generosos que são alimentos para a alma.

Existem muitas cozinhas ao redor do mundo que estão enraizadas na cultura do compartilhamento.

Pense em comidas servidas nas chapas de ferro, nas tábuas e nas porções. O frango assado da padaria e o churrasco no Brasil, as tapas na Espanha, as parillas na Argentina...

**Esse é um momento precioso de confraternização mundo afora.**

Essa tendência não apenas nutre o corpo com um bom alimento, como o coração com bons momentos entre as pessoas.

## **Nesta** ~ *seção*

» O **chef Igor Mochizuki** traz proteínas conhecidas como o peixe e o frango assados e uma colorida focaccia de vegetais, todos com novos temperos, apresentações e molhos que valorizam e agregam valor ao prato.

**Principais Ingredientes:** Peixe, Frango, Farinha de Trigo e Alho  
**Principais Técnicas:** Marinar, Grelhar, Assar, Refogar e Fermentar

# Peixe Assado com legumes

POR Igor Mochizuki



“Compartilhar refeições é uma **tendência** para o *chef* e para o cliente: basta pensarmos em como nos divertimos quando nos alimentamos junto das pessoas de que gostamos. Além disso, um *menu* amplo, com pratos para compartilhar, otimiza todos os processos no restaurante - compras, produção e serviço.”

**Chef Igor Mochizuki**  
Chef de Redes e Novos Projetos  
@chefigormochizuki @ufschefsbrasil

## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### MARINADA PEIXE

- 1 robalo de 2,5 kg
- 10 g de **Limão em Pó Knorr Professional**
- 35 g de **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional**
- 1 limão siciliano
- 2 ramos de salsa
- 2 ramos de coentro
- Pimenta do reino
- 1 pimenta de cheiro

### LEGUMES ASSADOS

- 1 alho-poró
- 10 cenouras
- 10 batatas
- 1 kg de tomate em rama
- 2 ramos de alecrim
- 100 ml de azeite
- Pimenta do reino
- 15 g de **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**

## MODO DE PREPARO

### PEIXE

- Em um recipiente fundo, adicionar o peixe e temperar com Caldo Delícias do Mar, pimenta do reino e Limão em Pó Knorr Professional por dentro e por fora do peixe. Usar fatias de limão siciliano, fatias de pimenta de cheiro, coentro e salsinha para rechear o peixe. Regar com um fio de azeite e grelhar em uma chapa ou churrasqueira.

### LEGUMES ASSADOS

- Higienizar todos os legumes sem retirar as cascas. Cortar o alho-poró em pedaços grandes, deixar cenouras inteiras, cortar batatas ao meio e manter tomates com talo. Em uma assadeira, adicionar as cenouras e batatas, regar com azeite, temperar com pimenta do reino, Tempero Meu Arroz Knorr Professional e alecrim. Levar para assar no forno e após 10 minutos adicionar os tomates e o alho-poró.
- Misturar delicadamente e assar por mais 12 minutos até que todos os legumes estejam dourados.



## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### MAIONESE DE ALCAPARRAS

400 g de **Maionese Hellmann's**  
100 g de alcaparras em conserva  
50 ml de suco de laranja  
20 g de salsinha picada

### MAIONESE DE BETERRABAS

400 g de **Maionese Hellmann's**  
200 g de purê de beterrabas cozidas  
50 ml de suco de limão  
20 g de nozes picadas

### MAIONESE DE ERVAS FRESCAS

400 g de **Maionese Hellmann's**  
20 g de endro *dill* fresco picado  
20 g de salsinha picada  
20 g de coentro picado  
50 g suco de limão

## MODO DE PREPARO

### MAIONESE DE ALCAPARRAS

- Processar todas as alcaparras e temperar com salsinha picada.
- Em um recipiente, misturar a Maionese Hellmann's e o suco de laranja e, quando estiver homogêneo, misturar as alcaparras picadas e refrigerar.

### MAIONESE DE BETERRABAS

- Cozinhe a beterraba e processe em purê. Some a maionese e misture bem. Adicione as nozes em pedaços e o limão. Reserve.

### MAIONESE DE ERVAS FRESCAS

- Processe todas as ervas e misture com a maionese. Adicione o limão e reserve.

### MONTAGEM

- Adicionar o peixe assado inteiro e incluir os legumes assados ao redor, finalizar com pimenta do reino e servir os molhos de maionese em potes separados.



## DENTRO DA cozinha

A delicadeza do **robalo** merece ser preservada para uma preparação equilibrada. Para isso, usamos o Caldo Delícias do Mar, que agrega sabor sem sal em excesso e sem mascarar o sabor do pescado.



# Focaccia de legumes

POR Igor Mochizuki



## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### MASSA

800 g de farinha de trigo branca

200 g de farinha de trigo integral

20 g de fermento biológico seco

20 g de sal

100 ml de azeite

750 ml de água morna

### RECHEIO

10 g de **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**

5 g de alecrim

50 g de abóbora em lâminas

100 g de cenoura em bastões

80 g de folhas verdes do alho-poró

80 g de tomate cereja

80 g de cebola roxa

25 ml de azeite

## MODO DE PREPARO

### MASSA

- Misturar as farinhas e o sal. Abrir uma concavidade no meio e dissolver o fermento com um pouco de água morna.
- Logo em seguida, misturar e acrescentar o azeite e, aos poucos, o restante da água.
- Trabalhar a massa até ela soltar das mãos (fica uma massa bastante macia). Em uma forma redonda, cobrir com o papel-manteiga e acrescentar a massa para descansar por 40 minutos em temperatura ambiente (até a massa dobrar de tamanho).

### PARA ASSAR

- Separar os ingredientes picados em uma cumbuca. Adicionar o Tempero Meu Arroz Knorr Professional e misturar. Reservar.
- Marcar a massa com as pontas dos dedos, fazendo buracos, e adicionar os legumes por cima da massa, arrumando de forma a cobri-la por completo.
- Regar com mais azeite e colocar em forno 200 °C por 30 minutos.



Os pães e as massas são muito versáteis e permitem combinações infinitas. A massa da focaccia se une com a umidade e sabor dos legumes.

# Frango assado e farofa brasileira

POR *Igor Mochizuki*



## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### FRANGO

- 1 frango de 2 kg
- 100 g de **Maionese Hellmann's**
- 40 g de **Caldo de Galinha Knorr Professional**
- 5 g de **Limão em Pó Knorr Professional**
- Pimenta do reino
- 1 ramo de alecrim
- 10 g de páprica doce
- 40 ml de azeite
- 200 ml de vinho branco seco

### FAROFA

- 400 g de farinha de milho flocada
- 400 g de farinha de mandioca
- 200 g de manteiga
- 50 ml de azeite
- 80 g de cebola picada
- 8 g de páprica doce
- 250 g de calabresa moída
- 200 g de cenoura ralada
- 180 g de azeitona fatiada
- 70 g de salsinha picada
- Pimenta do reino
- 12 g de **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**

## MODO DE PREPARO

### FRANGO

- Em um recipiente misturar o vinho branco seco, o Limão em Pó Knorr Professional, o Caldo de Galinha Knorr Professional, páprica doce, pimenta do reino, alecrim picado e maionese.
- Passar essa mistura no frango de forma homogênea.
- Deixar descansar em refrigeração por 30 minutos.
- Assar até dourar e estar cozido por dentro.
- Regar com o azeite e o caldo após 1 hora de forno.

### FAROFA

- Em uma panela, refogar a calabresa com o azeite.
- Incluir a cebola picada, cenoura ralada e azeitona fatiada.
- Adicionar as duas farinhas e a manteiga em cubos. Mexer até derreter.
- Temperar com a páprica e o Tempero Meu Arroz Knorr Professional, pimenta do reino e salsinha picada.



“Para uma cor dourada uniforme, e suculência da carne, pincelar ou temperar com **Maionese Hellmann's** é a técnica perfeita para o frango assado.”

**Chef Márcia Marcelino**  
Chef Eventos & Produção  
@ufschefsbrasil





# Vegetais IRRESISTÍVEIS

O uso de diferentes técnicas pode direcionar vegetais que ficariam de lado para serem o componente principal do prato.

## VEGETAIS IRRESISTÍVEIS

roubam a cena como pratos saborosos e prazerosos à base de plantas.

Restaurantes em todo o mundo estão experimentando diferentes abordagens de pratos à base de plantas, explorando a criatividade dos chefs. Utilizar vegetais diversos como o centro do prato por meio de combinações inteligentes de

insumos e técnicas não apenas não compromete o sabor como reduz o custo do cardápio e pode atrair uma gama mais vasta de clientes.

Aproveite para adicionar no menu descrições atrativas sobre os diferentes ingredientes e métodos empregados e invista na montagem e finalização. Assim, você causa maior impacto e agrega mais valor à sua entrega.

## Nesta Tendência

» A **chef Thais Gimenez** traz vegetais como componentes de destaque, explorando diferentes técnicas e temperos para agregar complexidade de sabor em pratos que despertam desejo pelo seu sabor e visual incríveis.



Receitas à base de plantas também são uma maneira poderosa de reduzir a pegada de carbono e estão cheias de nutrientes positivos.

**Principais Ingredientes:** Cenoura, Berinjela, Cogumelos, Tahine, Brócolis e Cebola Roxa  
**Principais Técnicas:** Marinar, Deglaçar, Fritar, Refogar, Defumar, Assar e Grelhar

# Cenoura em quatro versões e molho vegano de gengibre

POR *Thais Gimenez*



“Trabalhar com vegetais é poder variar nas diversas técnicas de cocção para oferecer diferentes refeições e experiências aos seus clientes. Os pratos flexitarianos não têm de ser complexos; **a inovação está em múltiplos usos de um ingrediente principal**, simplificando seu menu e entregando texturas. Assim, temos a oportunidade de trazer um nova clientela para o seu restaurante.”

**Chef Thais Gimenez**  
Chef Executiva Latam  
@thaisgimenez @ufschefsbrasil

## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### CENOURAS EM DIFERENTES CORES

10 unidades de cenouras *baby*  
(amarela, laranja, roxa, rosa)

5 g de **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**

6 unidades de cravo em flor

100 g de manteiga

### PURÊ DE CENOURAS

1 kg de cenouras com rama

100 g de manteiga

1 laranja (suco e raspas)

10 g de **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**

## MODO DE PREPARO

### CENOURAS EM DIFERENTES CORES

- Descascar e limpar as cenouras.
- Preparar um saco de cocção a vácuo para cada cor de cenoura. Colocar o cravo e a manteiga em porções iguais em cada um.
- Vedar a vácuo a 100% e vapor a 85 °C por aproximadamente 40 minutos
- Outra opção é deixar as cenouras marinando em uma cubuca e fazê-las no forno seco.

### PURÊ DE CENOURAS

- Utilizar apenas as cenouras, reservando suas folhas.
- Lavar e descascar as cenouras e cortar em fatias finas.
- Cozinhar em uma panela com água e **Tempero Meu Arroz Knorr Professional** até que esteja bem macia.
- Processar com *mixer*, adicionar o suco da laranja e suas raspas e reservar.

### AZEITE DE RAMA DE CENOURA

- Lavar as ramas de cenoura e secar
- Aquecer com o azeite aproximadamente 150 °C, adicionar as folhas e deixar por 12 horas em imersão.
- Coar e reservar.



## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### AZEITE DE RAMA DE CENOURA

200 g de ramas de cenoura

200 ml de azeite/óleo de preferência

### CREME VEGANO DE LIMÃO E GENGIBRE

200 g de **Hellmann's Vegana**

10 g de **Limão em Pó Knorr Professional**

30 g de gengibre ralado

### CENOURA GLACEADA

200 g de cenoura

100 ml de vinagre de maçã

5 g de **Limão em Pó Knorr Professional**

50 ml de **Shoyu Knorr**

30 g de açúcar

## MODO DE PREPARO

### CREME VEGANO DE LIMÃO E GENGIBRE

- Misturar em uma cumbuca a Hellmann's Vegana, o Limão em Pó Knorr Professional e o gengibre ralado.

### CENOURA GLACEADA

- Em uma frigideira, adicionar o óleo e fritar as cenouras. Acrescentar o vinagre, o *shoyu* e deglacear.
- Adicionar o açúcar e o Limão em Pó Knorr Professional e caramelizar. Reservar.

### MONTAGEM

- Em prato coloque as cenouras coloridas, o purê de cenouras, o creme vegano de limão e gengibre e o azeite de rama. Decore com folhas de cenoura.



## DENTRO DA cozinha

Aqui o mesmo insumo pode se apresentar em diversas texturas e sabores com criatividade e aplicação das técnicas certas. Mude o modo de preparo e terá pratos novos.





# Quiche de vegetais assados e grelhados

POR *Thais Gimenez*



## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### MASSA

250 g de **Purê de Batatas Knorr Professional**

250 g de farinha de trigo

200 g de **Maionese Hellmann's**

50 g de **Chia Mãe Terra**

### LEGUMES

150 g de abobrinha

100 g de cebola roxa

7 g de **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**

50 ml de azeite

100 g de cenouras em lâminas

1 g de pimenta do reino

### CREME BRANCO

90g de **Molho Branco Knorr Professional**

10 g de **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**

200 g de purê de cenoura

15 g de cúrcuma

1 l de leite

2 ovos

2 gemas

Pimenta do reino Q.B.

### MONTAGEM

120 g de queijo parmesão ralado grosso

## MODO DE PREPARO

### MASSA

- Em um recipiente, misturar todos os ingredientes até que se torne uma massa lisa e homogênea.
- Deixar descansar em geladeira por 15 minutos e abrir em uma forma para *quiche*.

### LEGUMES

- Em uma forma, adicionar azeite e os legumes cortados em formatos irregulares e temperar com pimenta do reino e **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**. Assar até dourar. Reservar.

### CREME BRANCO COM PURÊ DE CENOURA

- Em uma panela, cozinhar a cenoura e amassar para purê. Reservar.
- Em uma panela, misturar o leite e o **Molho Branco Knorr Professional**. Levar ao fogo mexendo até espessar. Resfriar.
- Após esfriar, misturar o purê de cenoura, os ovos e gemas.
- Temperar com **Meu Arroz Knorr Professional** e pimenta do reino.

### MONTAGEM

- Colocar os legumes sobre a massa. E reservar um pouco para decorar.
- Adicionar o molho branco com o purê de cenoura.
- Finalizar com queijo parmesão ralado grosso.
- Levar ao forno para assar por cerca de 35 minutos, até que esteja dourada e com a massa crocante.
- Decorar com os legumes restantes.

## DENTRO DA cozinha

Uma montagem diferente da *quiche*, utilizando vegetais coloridos, pode deixar o prato muito mais atrativo, sendo uma opção perfeita tanto para servir como lanche ou para compor uma mesa em datas especiais.



# Berinjela com vinagrete de cogumelos e molho tahinense

POR *Thais Gimenez*



## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### BERINJELA

5 berinjelas

100 ml de azeite

150 g de **Molho Barbecue Hellmann's**

15 g de **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**

Pimenta do reino Q.B.

### VINAGRETE

180 g de cogumelo *paris*

180 g de cogumelo *shiitake*

180 g de cogumelo portobello

100 g de grão de bico cozido

50 g de salsinha picada

Pimenta do reino Q.B.

5 g de **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**

100 ml de azeite

50 ml de vinagre

25 g de brotos

### TAHINESE

300 g de **Maionese Hellmann's**

300 g de *tahine*

10 g de **Limão em pó Knorr Professional**

Pimenta do reino Q.B.

## MODO DE PREPARO

### BERINJELA

- Cortar as berinjelas ao meio, fazer cortes em formato xadrez e aplicar o **Tempero Meu Arroz Knorr Professional** na parte interna, deixando descansar em forma para que desidrate.
- Após 40 minutos, espalhar um fio de azeite, o **Molho Barbecue Hellmann's** e levar ao forno médio por 20 minutos. Reservar.

### VINAGRETE

- Cortar os cogumelos em cubos e refogar em uma frigideira aquecida com azeite, dourar por 4 minutos, temperar com pimenta do reino e **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**. Deixar esfriar e misturar com vinagre, azeite, grão de bico cozido e salsinha picada.
- Reservar alguns cogumelos fatiados para decoração.

### MOLHO TAHINESE

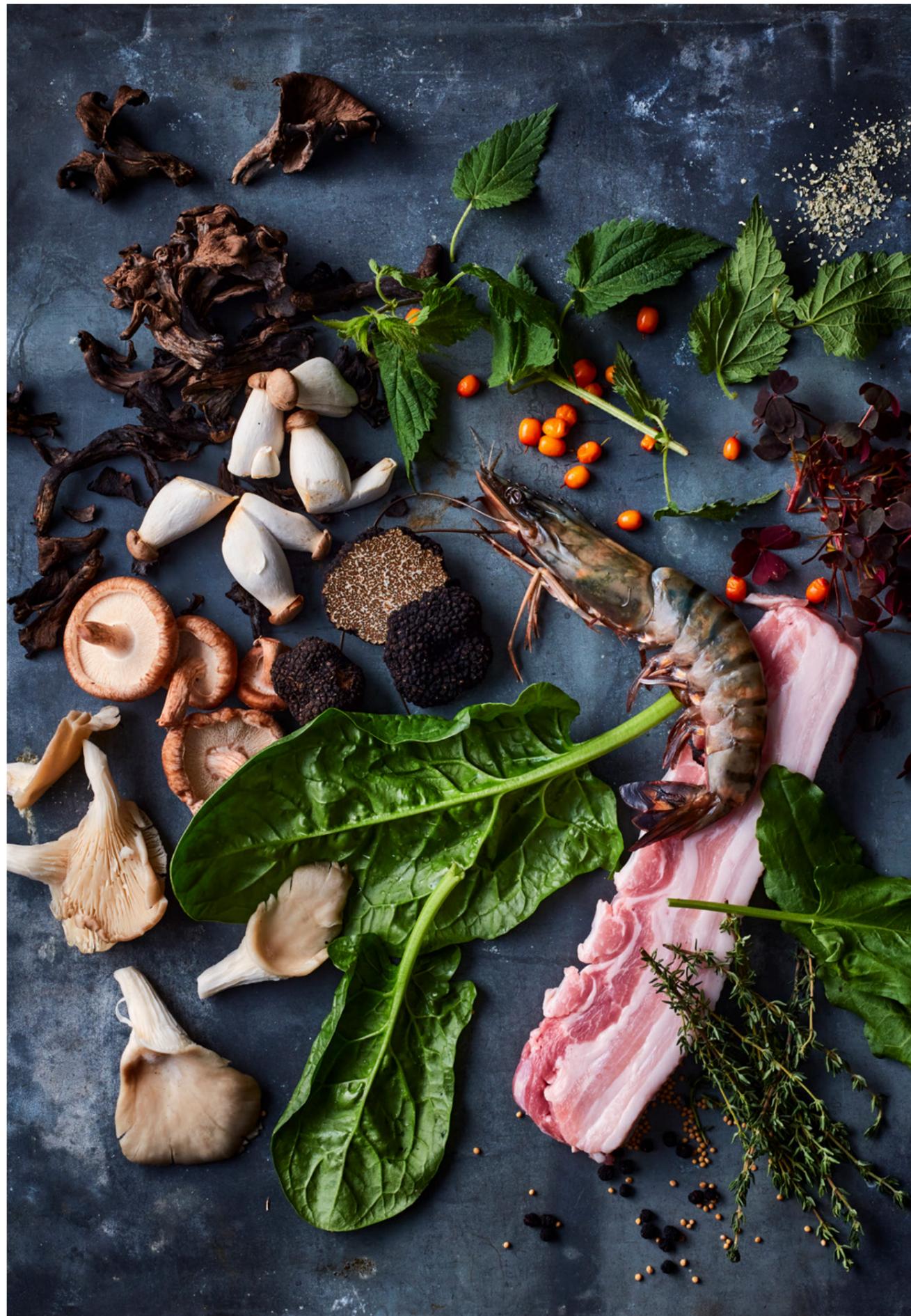
- Misturar a maionese e o *tahine*, adicionar o limão em pó e a pimenta do reino.

### MONTAGEM FINAL

- Porcionar o molho tahinense, adicionar uma camada de vinagrete de cogumelos por cima de cada berinjela e decorar com brotos.



**Marinar usando um ingrediente com toque defumado é uma técnica que reduz o tempo de preparo se comparado com o processo tradicional de defumação.** Além disso, vai deixar os vegetais ainda mais atrativos e com identidade de sabor.



# NATIVO & Natural

**Pratos sazonais inspirados na variedade de ingredientes encontrada na natureza...**

**NATIVO & NATURAL** usa ingredientes colhidos na natureza para criar pratos saborosos e sustentáveis.

**Flores comestíveis, brotos e PANCS** dão aos clientes uma sensação de conexão com a natureza e o meio ambiente, porém de uma maneira nova e diversificada. Essa tendência se trata de utilizar o que a natureza oferece para criar pratos simples e sustentáveis, misturando ingredientes inusitados com outros já conhecidos.

» Para isso, o *chef* Vinicius Sales utilizou nas suas receitas as plantas alimentícias não convencionais (as PANCs): hortaliças que já foram encontradas com mais facilidade em hortas há alguns anos, porém perderam espaço para aquelas que poderiam ser cultivadas em mais larga escala. Além delas, um delicioso pickles de maxixe faz parte das criações do *chef* – todas elas trazem um toque novo e excitante para o prato ao mesmo tempo em que mantêm o ar de familiar.



O uso de ingredientes locais ajuda a reduzir a pegada de carbono na produção de alimentos.

**Principais Ingredientes:** Galinha Caipira, Taioba, Serralha, Peixinho, Maxixe  
**Principais Técnicas:** Refogar, Deglaçar, Cozinhar, Marinar, Assar e Fritar

# Paleta de Cordeiro com demi-glace de açaí e peixinho frito

POR *Vinicius Sales*

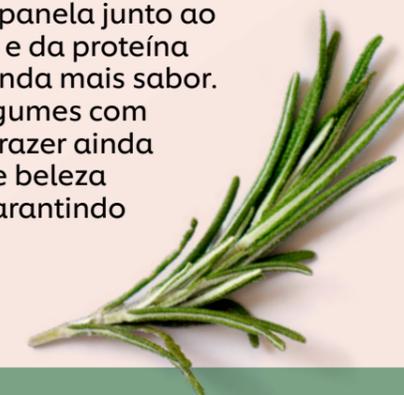


“Pratos sazonais e tradicionais inspirados nas variedades encontradas em todos os ecossistemas do nosso país, ingredientes locais que são colhidos e mostram a identidade da cidade ou estado. As **PANCS\*** agregam sabores a pratos tradicionais, assim como cores e texturas. Técnicas tradicionais como fermentação com picles são aplicadas ao maxixe, trazendo novo sabor ao legume, ou o peixinho empanado com Milanesa Knorr, que pode ser acompanhamento ou até um prato principal.”

**Chef Vinicius Sales**  
Chef Treinamentos & Conteúdo Digital  
@vnwsales @ufschefsbrasil

## DENTRO DA cozinha

Usar a deglaçagem da panela junto ao Caldo de Galinha Knorr e da proteína faz a galinha ganhar ainda mais sabor. Além disso, o uso de legumes com casca e braseados vai trazer ainda mais nutrientes, sabor e beleza ao preparo, inclusive garantindo melhor textura deles.



\*Plantas alimentícias não convencionais



## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### PALETA

1 paleta de cordeiro (1,2 kg)

20 g de **Caldo de Carne Knorr Professional**

1 ramo de alecrim

250 ml de vinho branco seco

150 g de cebola em fatias

2 folhas de louro

40 ml de azeite

Pimenta do reino Q.B.

### MOLHO

90 g de **Demi-Glace Knorr Professional**

300 g de polpa de açaí concentrada

800 ml de água

Pimenta do reino Q.B.

Sal Q.B.

### PEIXINHO FRITO

20 folhas de peixinho

200 g de **Maionese Hellmann's**

120 g de **Preparo para Milanesa Knorr Professional**

Óleo para fritura

### LEGUMES

200 g cenoura com casca

100 g de cebola roxa pequena

## MODO DE PREPARO

### PALETA

- Em um recipiente, temperar a paleta com alecrim picado, vinho branco seco, Caldo de Carne Knorr Professional, cebola em fatias, pimenta do reino e as folhas de louro. Espalhar em todo o cordeiro.
- Deixar em refrigeração por pelo menos 2 horas.
- Em um refratário, assar a paleta. Regar com a marinada e o azeite até que esteja macia.

### MOLHO

- Em uma panela misturar a água e o Demi-Glace Knorr Professional levar ao fogo, mexer até espessar.
- Adicionar a polpa de açaí concentrada em temperatura ambiente e misturar.
- Ajustar o sabor com sal e pimenta do reino.

### PEIXINHO FRITO

- Higienizar as folhas de peixinho e secar bem.
- Pincelar Maionese Hellmann's e empanar no Preparo para Milanesa Knorr Professional.
- Fritar em óleo quente até ficar crocante e levemente dourada. Reservar.

### LEGUMES

- Lavar e cortar os legumes. Grelhar e reservar.

### MONTAGEM

- Colocar a paleta em uma travessa de montagem.
- Regar um pouco do demi-glace de açaí e deixar o restante à parte.
- Decorar com o peixinho frito e legumes grelhados.





# Boi loco com picles de maxixe e molho mostarda e mel

POR *Vinicius Sales*



## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### CARNE

1,2 kg de lombo bovino

125 g de **Base de Tomate Knorr Professional**

1,5 l de água

2 folhas de louro

120 ml de vinho tinto seco

80 g de cebola picada

30 g de salsinha picada

40 ml de azeite

70 g de tomate em cubos

25 g de **Caldo de Carne Knorr Professional**

10 pães tipo francês/baguete

### PICLES DE MAXIXE

10 maxixes

100 ml de vinagre

300 ml de água

50 g de açúcar

10 g de sementes de coentro

Pimenta do reino

10 g de **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**

### MOLHO MOSTARDA E MEL

250 g de **Molho de Mostarda Hellmann's**

100 g de mel de abelha

Pimenta do reino

## MODO DE PREPARO

### CARNE

- Em uma panela funda, adicionar o azeite e dourar a cebola. Incluir os tomates e refogar tudo por 3 minutos.
- Adicionar o lombo bovino, temperar com Caldo de Carne Knorr Professional e misturar bem.
- Incluir o vinho tinto seco, água, a Base de Tomate Knorr Professional e as duas folhas de louro, misturando tudo.
- Cozinhar até que a carne esteja em ponto para desfiar.
- Desfiar a carne, adicionar salsinha picada e misturar com o molho peneirado.

### PICLES

- Em uma panela, adicionar o vinagre, a água, as sementes de coentro, o açúcar e o Tempero Meu Arroz Knorr Professional. Misturar tudo.
- Deixar ferver por 4 minutos e incluir os maxixes fatiados.
- Desligar o fogo e deixar cozinhar levemente apenas com a temperatura da conserva.
- Deixar esfriar e reservar.

### MOLHO MOSTARDA E MEL

- Em um recipiente, misturar a Molho de Mostarda Hellmann's com mel de abelhas e temperar com pimenta do reino. Reservar.

### MONTAGEM FINAL

- Cortar os pães ao meio, adicionar uma camada generosa de Molho Mostarda e Mel em ambos os lados e uma porção generosa de carne desfiada ao meio.
- Finalizar com picles de maxixe.

## DENTRO DA cozinha

Aqui temos uma versão da carne bovina super úmida junto ao Molho de Tomate Knorr com acidez equilibrada e textura perfeita para encorpar os preparos. Além disso, temos o Tempero Meu Arroz que agrega o sabor de refogado que os brasileiros amam para o **picles de maxixe**.



# Galinhada com espiga de milho e PANCs\*

POR Vinicius Sales



## INGREDIENTES (Serve 10 pessoas)

### REFOGA DO FRANGO

- 1,2 kg de coxinha da asa de frango
- 800 g de sobrecoxa desossada de frango
- 20 g de **Caldo de Galinha Knorr Professional**
- Pimenta do reino Q.B.
- 40 ml de azeite
- 100 g de alho-poró fatiado

### VEGETAIS

- 2 espigas de milho cozidas
- 180 g de cenoura em cubos grandes
- 180 g de quiabo frito

### CALDO DE GALINHA

- 2 folhas de louro
- 20 g de **Caldo de Galinha Knorr Professional**
- 70 ml de azeite
- 2 l de água
- 65 g de **Base de Tomate Knorr Professional**

### ARROZ

- 300 g de tomate *concassé*
- 10 ml de azeite
- 600 g de arroz
- 50 g de ora-pro-nóbis *julienne*
- 2 l de caldo de galinha pronto

### FINALIZAÇÃO

- 70 g de salsinha picada
- 1 g de pimenta do reino
- 30 g de capuchinha

## MODO DE PREPARO

### REFOGA DO FRANGO

- Em uma panela grande, dourar o alho-poró no azeite.
- Incluir os pedaços de frango, temperar com o Caldo de Galinha Knorr Professional e pimenta do reino. Quando dourar reservar.

### VEGETAIS

- Dourar em uma panela quente com um fio de azeite as cenouras e as espigas de milho já cortadas em fatias. Adicionar na panela do frango.

### CALDO DE GALINHA

- Em outra panela, adicionar a água, o Caldo de Galinha Knorr Professional e o Tomate Knorr.
- Misturar bem, adicionar as folhas de louro e deixar ferver por 2 minutos. Reservar.

### ARROZ

- Em uma panela grande, adicionar um fio de azeite e o arroz e refogar por 1 minuto.
- Adicionar o tomate *concassé* e, em seguida, um pouco de caldo. Mexer o arroz durante o processo de cozimento e acrescentar todo o caldo morno aos poucos.
- Incluir todo o frango selado e os vegetais.
- Cozinhar os ingredientes com panela tampada até que o arroz esteja cozido.

### FINALIZAÇÃO

- Finalizar com salsinha picada e capuchinha e servir.



Aqui, o segredo é grelhar bem os legumes e usar o sabor deles para preparar um arroz de legumes assados, retirando o frango da receita e trazendo uma alternativa para o público vegetariano e flexitariano. Substitua o caldo de galinha por *Tempero Meu Arroz*.

# ingredientes

# UFS

Esses produtos foram escolhidos pelos chefs envolvidos na elaboração das tendências e utilizados nas receitas deste relatório. Todos eles fazem parte do portfólio da Unilever Food Solutions no Brasil e foram desenvolvidos para que você tenha o máximo sabor e qualidade de maneira prática, possibilitando seu toque especial como chef.



- A Demi-Glace **Knorr Professional**
- B Ketchup **Hellmann's**
- C Mousse de Chocolate **Carte D'Or**
- D Maionese **Hellmann's**
- E Tempero de Limão em Pó **Knorr Professional**
- F Mousse de Chocolate Branco **Carte D'Or**
- G Caldo de Carne **Knorr Professional**
- H Tempero Meu Arroz **Knorr Professional**
- I Brownie e Petit Gateau **Carte D'Or**
- J Purê de Batatas **Knorr Professional**
- K Caldo Delícias do Mar **Knorr Professional**
- L Preparo para Milanesa **Knorr Professional**
- M Molho Barbecue **Hellmann's**
- N Molho de Mostarda **Hellmann's**
- O **Hellmann's** Vegana
- P Base de Tomate **Knorr Professional**
- Q Caldo de Galinha **Knorr Professional**
- R Molho Branco **Knorr Professional**

Para saber mais *visite*  
**UNILEVERFOOD  
SOLUTIONS.COM.BR**



# COMPROMETIDA COM A sustentabilidade

## FUTURE 50 FOODS

A Unilever tem um forte compromisso com a sustentabilidade. Nas receitas deste relatório você encontrará muitos ingredientes que pertencem à lista 50 alimentos do futuro (Future 50 Foods, F50F).

Future 50 Foods (50 alimentos do futuro) é uma lista de ingredientes que, de um ponto de vista global, devem ser preparados e consumidos com mais frequência porque são mais sustentáveis do que os alimentos mais ingeridos. Isso porque esses 50 ingredientes são mais biodiversos, exigem menos recursos para crescer, são mais nutritivos ou têm sabor e textura únicos que agregam inovação às receitas.



Future 50 Foods (50 alimentos do futuro) é o resultado de uma colaboração de especialistas em saúde e nutrição, especialistas do WWF e da Knorr, que podem ajudar os chefs a criar pratos com ingredientes com mais diversidade e à base de plantas.

Clique no link abaixo para a lista completa dos Future 50 Foods (50 alimentos do futuro) e mais informações:

F50F List



Nozes e castanhas



Tomates



Grão de bico e grão de bico germinado



Lentilhas e Feijão



Sementes de gergelim



Teff



Quinoa



Batata doce



Espinafre



Raiz de salsa



Acelga



Cogumelos



# Índice

## 1 Menus com Baixo Desperdício 09



Pág. 10



Pág. 14



Pág. 18

## 2 Comida que Faz Bem 21



Pág. 22

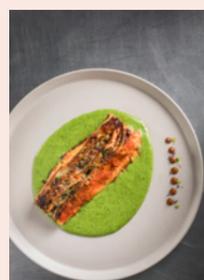


Pág. 26



Pág. 28

## 3 Comida Afetiva e Moderna 31



Pág. 32

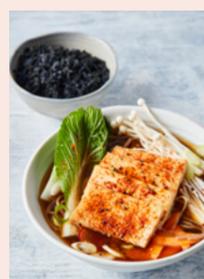


Pág. 36



Pág. 38

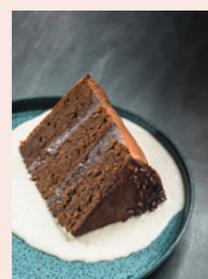
## 4 Proteínas Conscientes 41



Pág. 42



Pág. 46

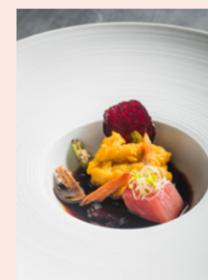


Pág. 48

## 5 Sabores Contrastantes 51



Pág. 52



Pág. 56



Pág. 58

## 6 O Novo Compartilhar 61



Pág. 62



Pág. 66



Pág. 68

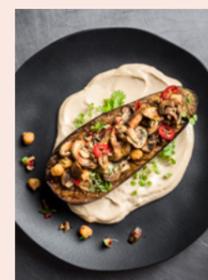
## 7 Legumes Irresistíveis 71



Pág. 72



Pág. 76



Pág. 78

## 8 Nativo & Natural 81



Pág. 82



Pág. 86



Pág. 88

## INGREDIENTES

> Copa lombo suína	10
> Folha de cenoura	14
> Alho-poró	18
> Shiitake	22
> Gengibre e grão de bico	26
> Manjeriço e cacau	28
> Molho de tomate e berinjela	32
> Bacon e carne suína	36
> Mandioquinha, batata doce e batata inglesa	38
> Tofu	42
> Lentilhas	46
> Cacau em pó e leite de coco	48
> Pão bao	52
> Atum	56
> Mandioca e chocolate	58
> Peixe	62
> Farinha de trigo e alho	66
> Frango	68
> Cenoura	72
> Brócolis e cebola roxa	76
> Berinjela, cogumelos e tahine	78
> Peixinho	82
> Maxixe	86
> Galinha caipira, capuchinha e ora-pro-nóbis	88



**Time de Chefs UFS (Ao fundo, ESQ-DIR) Giuseppe Buscicchio, Chef Executivo Líder - Itália; Edwin van Gent, Chef Líder - Holanda; Maurits van Vroenhoven, Chef Líder de Desenvolvimento de Marcas - Holanda; René-Noel Schiemer, Consultor Gastronômico - Alemanha; Yasemin Ataman, Chef Executiva Corporativa - Turquia; Wesley Bay, Consultor Gastronômico - Bélgica; Eric Chua, Chef Executivo - Cingapura; Leonardo Carvalho, Chef de Inovação, Molhos; Kees van Erp, Chef Executivo Global; Chad Manuel, Chef - The Vegetarian Butcher; Alex Hall, Chef Executivo - Inglaterra e Irlanda; Ronald van der Laars, Chef de Desenvolvimento de Marcas - Holanda; (Meio, ESQ-DIR) Craig Elliott, Chef Executivo - África do Sul; Carlos Madeira, Chef Executivo - Portugal; Evert Vermandel, Chef Líder de Inovação; Andras Horvath, Consultor Gastronômico - Áustria; Anne Zantinge, Chef de Inovação, Salgados & The Vegetarian Butcher; Thais Gimenez, Chef Executiva - América Latina; Tommi Verranta, Chef Executivo, Finlândia; Dianne Araneta - Líder de "On Trend Flavours"; (Frente ESQ-DIR) Jiraroj Navanukroh, Chef Executivo - Tailândia; Sherif Afifi, Chef Executivo - Egito; Katerina Menti, Chef Consultora - Grécia; Robert Voicu, Chef Executivo - Romênia; Kok Kin Chan, Chef de Inovação, Salgados; Joanne Limoanco Gendrano, Chef Executiva - Oriente Médio, Paquistão e Sri Lanka; Brandon Collins, Chef Executivo - América do Norte; Vincent Wattelamne, Chef Líder - França; Eddy Diab, Chef - Emirados Árabes; Andrew Ballard, Chef Executivo - Austrália, Nova Zelândia; Ausente: Philip Li, Chef Executivo - China.**



Fique ligado *visite*  
**UNILEVERFOOD SOLUTIONS.COM.BR**

@unileverfoodsolutions.br @ufschefsbrasil  
 @UnileverFoodSolutionsBrasil  
 @Unilever Food Solutions



# SOBRE *nós*

Com o lançamento do relatório **MENUS DO FUTURO**, a UFS define tendências e ajuda *chefs* a colocá-las em prática em seus cardápios por meio de receitas, técnicas e treinamentos. Nossas deliciosas soluções de cardápio são inspiradas nas tendências e nas expectativas dos clientes, para que você possa ter hoje a inspiração necessária para manter seu cardápio atualizado e pronto para o futuro.

Como parte da Unilever, uma das maiores fabricantes de alimentos do mundo, a UFS reconhece nosso papel fundamental na melhoria das dietas por meio da nutrição positiva e na redução do impacto ambiental da cadeia alimentar global. Todos contribuindo para um plano mais amplo em relação aos compromissos da Future Foods.

**MENUS DO FUTURO** fornecerá um espaço adicional para construir uma maior sustentabilidade no serviço de alimentação, empoderando os profissionais da culinária e inspirando os pratos de hoje e de amanhã.



Time global de *Chefs* de Inovação: **Evert Vermandel**, *Chef* líder de Inovação; **Leonardo Carvalho** *Chef* de Inovação, Molhos; **Anne Zantinge** *Chef* de Inovação, Salgados e The Vegetarian Butcher; **Kok Kin Chan** *Chef* de Inovação, Salgados.

## Force for Good

Clique aqui para saber mais sobre nossa **Force for Good In Food**.

## Net Zero Com

Clique aqui para mais detalhes sobre nosso **compromisso Net Zero Com**.



**A UFS fornece ingredientes alimentícios profissionais inovadores e de alta qualidade e serviços de valor agregado criados por mais de 250 chefs profissionais, abrangendo 50 cozinhas em 200 milhões de pratos por dia.**

As marcas **UFS** incluem **Knorr Professional, Hellmann's, Maizena, Arisco e Carte D'Or Professional** - todas criadas por *chefs* para *chefs*.

*Menus do Futuro para os chefs de hoje*

# **MENUS DO FUTURO** 2023



[UFS.COM](https://UFS.COM)



Unilever  
Food  
Solutions