

Edição nº 4

# Planta

Receitas com Sabor



## Receitas de Verão

Receitas leves e frescas, como  
se quer para o verão!

## Planta é um creme vegetal, feita de forma natural a partir de sementes de plantas!



\* ÁGUA, LEITELHO, LECTINA, AROMAS NATURAIS, SAL, VITAMINAS.

Colhemos da natureza as melhores sementes, que moemos até que se transformem em óleo. Depois misturamos com outros ingredientes de origem natural, tais como água, aromas naturais, sal, leiteiro entre outros. Batemos cuidadosamente e deixamos arrefecer. Colocamos nas embalagens e enviamos para as lojas mais próximas.

A nossa missão é fazer produtos de qualidade, saborosos para si e para a sua família desfrutarem todos os dias.

### Para barrar e para bolos cozinhar



Cheias de sabor, são ideais para barrar o seu pão, para acompanhar deliciosos petiscos, ou fazer bolos bem saborosos e fofos.

### Para



Planta Cozinha é o primeiro produto culinário 100% ingredientes naturais, em Portugal, ideal para todos os seus cozinhados: refogar, assar, estufar, cozer, untar, saltear!

# Salada de Ovas

6 pessoas 45m ★★★ Médio

## Ingredientes


- 30g de Planta Cozinha
- 600 g de ovas
- sal
- 1 cravinho
- 400 g de jardineira de legumes congelada
- 100 g de delícias do mar
- 1,5 dl de maionese
- 4 colheres de sopa de azeite aromático com estragão
- 2 colheres de sopa de vinagre

## Preparação

1. Introduza as ovas num tacho e cubra com água fria. Tempere com sal e o cravinho e leve a cozer sobre lume brando. Deixe ferver suavemente durante cerca de 10 minutos.
2. Noutro tacho coza, igualmente em água temperada com sal e com um pouco de Planta Cozinha a jardineira de legumes.
3. Escorra muito bem as ovas e a jardineira e deixe arrefecer ambas.
4. Entretanto desfaça as delícias do mar em bocadinhos e misture-as com a jardineira de legumes. Envolve tudo com a maionese e coloque no centro do prato de serviço.
5. Depois de frias, corte as ovas em rodela. Misture o azeite com o vinagre com a ajuda de um garfo e deite sobre as ovas, misture cuidadosamente e disponha as ovas temperadas em torno da jardineira.
6. Sirva a salada bem fresca.



# Salada de Massa com Feijão, Mozzarella e Atum

 8 pessoas 35 m  Fácil

## Ingredientes

- Planta Cozinha
- 2 ovos
- 350 g de massa de Conchas Grandes
- uma lata pequena de feijão frade
- uma mozzarella
- uma lata de atum
- ½ dl de Óleo
- uma colher de vinagre balsâmico
- sal e pimenta
- salsa picada

## Preparação

1. Ponha ao lume uma panela com água temperada de sal e Planta Cozinha, quando levantar fervura introduza os ovos.
2. Passados 8 minutos retire os ovos com uma escumadeira e, na mesma água, introduza a massa.
3. Abra a lata de feijão-frade, deite num passador de rede e passe por água fria.
4. Corte a mozzarella às fatias finas, escorra o atum e desfaça-o em lascas com um garfo.
5. Quando a massa estiver “al dente” escorra, passe por água fria até arrefecer e deite numa saladeira, misture o feijão, a mozzarella, o atum feito em lascas e tempere com uma vinaigreta feita com o óleo, o vinagre balsâmico, um pouco de sal e pimenta moída na altura e mexa bem.
6. Descasque os ovos e corte-os aos gomos, disponha-os por cima da massa, salpique com a salsa picada e sirva.



# Salada Tropical

8 pessoas 35 m ★★☆☆ Fácil

## Ingredientes

- 30g de Planta Cozinha
- 300 g de miolo de camarão
- sal
- Piri-piri
- sumo de limão
- coentros picados
- 1 manga
- ½ meloa
- 4 a 6 folhas de alface
- 6 colheres de sopa de maionese
- 2 colheres de sopa de ketchup
- 2 colheres de sopa de whisky
- pimenta

## Preparação

1. Tempere o miolo de camarão na altura com sal e piri-piri.
2. Derreta a Planta Cozinha numa frigideira larga. Junte o miolo de camarão e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando.
3. Mude para uma tigela, regue generosamente com sumo de limão e salpique com coentros picados. Deixe arrefecer.
4. Entretanto, descasque a manga e corte-a em fatias. Limpe a meloa de sementes, descasque-a e corte em pedaços.
5. Lave as folhas de alface, sacuda-as muito bem, e corte em juliana fina.
6. Misture a maionese com o ketchup e o whisky e tempere com um pouco de sumo de limão e de pimenta. Mexa bem. Misture todos os ingredientes numa saladeira e sirva com o molho à parte numa molheira.



# Couscous de Vegetais

8 pessoas 35m ★★★ Médio

## Ingredientes

- Planta Cozinha
- 1 beringela
- sal
- 1 pepino
- 1 colher de sobremesa de açúcar
- 2 colheres de sopa de vinagre de sidra
- 1 caldo de legumes
- 2,5 dl de água
- 200 g de couscous
- 1 courgette
- 1/2 pimento vermelho
- 50 g de milho em conserva
- 1 tomate verde
- tomilho fresco

## Preparação

1. Lave a beringela, corte-a em dados, salpique com sal grosso e a deixe escorrer dentro de um passador.
2. Tire a pele ao pepino, abra-o ao meio e limpe-o de sementes e pique em cubinhos. Coloque numa tigela, junte o açúcar e o vinagre de sidra, misture bem e reserve.
3. Dissolva o caldo de legumes na água a ferver, deite sobre os couscous, mexa com um garfo para os soltar, tape e deixe hidratar.
4. Lave a courgette, elimine as pontas e corte em dados do tamanho da beringela. Lave o pimento, limpe-o de sementes e corte também em pedaços do mesmo tamanho.
5. Passe os cubos de beringela por água corrente e escorra muito bem.
6. Deite um pouco de Planta Cozinha num wok ou numa frigideira larga e leve ao lume.
7. Quando estiver bem quente junte os cubos de beringela e de courgette e salteie mexendo sempre, junte o pimento e deixe cozinhar mais 2 a 3 minutos. Introduza os couscous hidratados e envolva-os bem com os legumes. Adicione o milho bem escorrido e retire do lume.
8. Lave o tomate, tire-lhe o pedúnculo, limpe-o de sementes e pique em pedacinhos. Junte o tomate e o pepino aos restantes ingredientes, salpique com folhas frescas de tomilho e misture bem, mexendo com um garfo para soltar bem os couscous. Deite numa saladeira e sirva, morna ou fria



# Gambas à Ajillo

4 pessoas 35m ★★★ Médio

## Ingredientes

- 150g de Planta Cozinha
- 450 g de gambas
- sal
- 1 cabeça de alhos roxos
- 3 malaguetas de piri-piri secas
- 2 colheres de chá de molho inglês
- sumo de limão

## Preparação

1. Corte as cabeças às gambas, descasque-as, deixando apenas os "rabinhos", e retire-lhes a tripa dorsal. Tempere com sal.
2. Descasque os alhos e corte-os em fatias no sentido longitudinal.
3. Aqueça a Planta Cozinha a numa frigideira grande, junte os alhos e as malaguetas de piri-piri abertas ao meio.
4. Quando os alhos começarem a alourar introduza as gambas e deixe fritar durante cerca de 6 minutos, voltando-as de vez em quando.
5. Adicione o molho inglês e regue com generosamente com sumo de limão.
6. Sirva em recipientes individuais, acompanhadas com fatias de pão fresco ou torrado.



# Atum Fresco à Marinheira

4 pessoas 35 m ★★☆☆ Médio

## Ingredientes

- Planta Cozinha
- 350 g de atum fresco
- 50 g de pão ralado
- 6 tomates maduros
- 100 g de azeitonas retalhadas
- uma colher de sopa de alcaparras
- folhas de manjeriço
- sal e pimenta

## Preparação

1. Ponha o atum no congelador por algumas horas.
2. Ligue o forno a 200°.
3. Corte o atum ainda meio congelado em cubos, ponha os cubos de atum num tabuleiro.
4. Regue com um pouco de Planta Cozinha derretida e salpique com sal e pimenta móida na altura.
5. Tire a pele e as sementes aos tomates e corte em tiras e ponha por cima do atum com as azeitonas e as alcaparras, salpique com pão ralado, as folhas de manjeriço picada, regue com mais Planta Cozinha derretida e leve ao forno por cerca de 5 minutos





# Espetadas de Tamboril com Alperces

4 pessoas 35m ★★★ Médio

## Ingredientes

- 2 colheres de Planta Cozinha
- 400 g de tamboril em cubos
- 1 limão
- 1 colher de sobremesa de colorau
- sal
- pimenta de moinho
- alho de moinho
- 1 pimento verde
- 50 g de bacon
- 2 alperces (maduros mas rijos)
- 200 g de mistura de várias alfaces e rúcula

## Preparação

1. Coloque os cubos de tamboril num recipiente fundo e junte-lhes o sumo do limão, o colorau e a Planta Cozinha. Tempere com sal, pimenta e alho, moídos na altura e misture tudo muito bem.
2. Lave o pimento, limpe-o de sementes e películas brancas e corte-o em quadrados do tamanho dos cubos de tamboril.
3. Corte o bacon em fatias finas. Pele os pêssegos e corte-os em gomos.
4. Enfie alternadamente os cubos de tamboril e os restantes ingredientes em 4 espetos grandes ou em 8 pequenos.
5. Aqueça bem uma chapa para grelhados e grelhe as espetadas de todos os lados enquanto as vai pincelando com o líquido da marinada.
6. Sirva as espetadas com a mistura de alface e rúcula, acompanhada por arroz branco solto ou batatas fritas.



# Espetadinhas de Peru

## no Forno com Abacaxi

4 pessoas

35 m ★★☆☆ Medio

### Ingredientes

- 100g de Planta Cozinha
- 400 g de peito de peru em cubos
- sal
- pimenta de moído
- alho de moído
- 1 colher de chá de cominhos em pó
- 1 colher de sobremesa de colorau
- ½ abacaxi
- 100 g de tomate cereja

### Preparação

1. Ligue o forno e regule-o para os 180 °C.
2. Tempere a carne com sal, pimenta e alho moídos na altura. Junte os cominhos e o colorau e misture bem. Descasque o abacaxi e corte-o em pedaços. Lave bem o tomate cereja.
3. Enfie os pedaços de carne em espetos pequenos de madeira, alternando com os pedaços de abacaxi e os tomate cereja.
4. Coloque as espetadas num tabuleiro de forno e regue com Planta Cozinha derretida. Leve ao forno durante cerca de 20 minutos, virando as espetadas de vez em quando.
5. Acompanhe com arroz branco solto ou puré de batata.



# Salada Grega

 4 pessoas  35 m  Médio

## Ingredientes

- 30g de Planta Original
- 2 cebolas roxas
- 3 tomate tipo chucha
- 1 pepino
- 1/2 pimento verde
- 1/2 pimento laranja ou amarelo
- 60 g de azeitonas pretas descaroadas
- 200 g de queijo feta
- 3 colheres de sopa de vinagre
- 5 colheres de sopa de azeite virgem extra
- flor de sal
- pimenta preta de moinho
- orégãos

## Preparação

1. Descasque as cebolas roxas e corte-as em meias luas finas.
2. Lave o tomate, o pepino e os pimentos. Corte o tomate em gomos, o pepino em rodela finas e os pimentos em tiras, ao mesmo tempo que os limpa de sementes e películas brancas. Misture tudo numa saladeira, com Planta Original e adicione as azeitonas e o queijo feta cortado em pedaços.
3. Deite o vinagre e o azeite num copo e misture com um garfo. Deite sobre a salada e salpique com flor de sal e pimenta preta moída na altura. Perfume com algumas folhas de orégãos e sirva bem fresca.



# Salada de Frango com Figos

4 pessoas 35 m ★★★ Médio

## Ingredientes

- 70 g de Planta Cozinha
- 4 peitos de frango
- sal
- pimenta de moinho
- 0,5 dl de vinho do Porto
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 a 3 colheres de sopa de vinagre de sidra
- 4 figos maduros
- 250 g de mistura de alfaces e rúcula
- 150 g de queijo feta
- nozes picadas

## Preparação

1. Derreta a Planta Cozinha numa frigideira. Junte os peitos de frango e aloure-os de ambos os lados. Tempere com sal e pimenta acabada de moer e reduza o lume.
2. Regue com o vinho do Porto e o mel e deixe cozinhar durante cerca de 10 minutos ou até estarem macios. Entretanto, lave e corte os figos em quartos.
3. Disponha a mistura de alfaces e os figos numa saladeira baixa e salpique com o queijo fetacortado em pedaços.
4. Retire os peitos de frango da frigideira, corte-os em fatias e disponha sobre a salada. Adicione o vinagre de sidra ao molho que ficou na frigideira, mexendo para dissolver os sucos.
5. Deite sobre a salada e salpique tudo com nozes grosseiramente picadas.



# Tarta de Lima

6 pessoas 35 m ★★★ Médio

## Ingredientes

- 60g de Planta Original
- 300 g de bolacha de aveia (tipo digestive)
- 5 folhas de gelatina
- água
- 1 lata de leite condensado
- 2,5dl natas frescas
- 3 limas (1 dl de sumo)

## Preparação

1. Pique as bolachas, junte-lhes a Planta Original , misture bem e coloque numa forma de mola.
2. Calque bem a mistura sobre o fundo da forma e reserve no frigorífico. Coloque as folhas de gelatina de molho em água bem fria.
3. Deite o leite condensado numa taça e bata com a batedeira até fazer bolhas. Bata as natas até espessarem.
4. Junte a raspa da casca de uma das limas ao leite condensado, corte as limas ao meio e esprema o sumo.
5. Escorra a água da gelatina e leve as folhas ao microondas durante 10 segundos na potência máxima. Junte o sumo de lima à gelatina derretida e mexa até dissolver.
6. Adicione a mistura ao leite condensado, mexendo bem e junte o creme culinário batido, envolvendo delicadamente.
7. Deite o preparado sobre a base de bolacha e leve ao frigorífico até prender.



# Mousse de Morangos

6 pessoas 35 m ★★★ Médio

## Ingredientes

- 50g de Planta Sabor a Manteiga
- 4 folhas de gelatina
- 350 g de morangos
- 8 dl de natas
- 100 g de açúcar
- 1 colher de sopa de água
- 100 g de frutos silvestres congelados

## Preparação

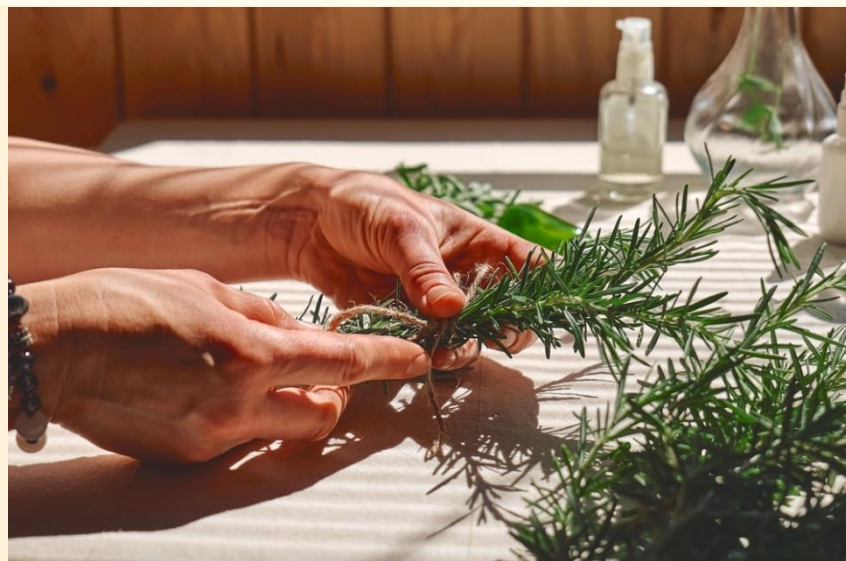
1. Ponha as folhas de gelatina de molho em água fria.
2. Lave e escorra muito bem os morangos, retire-lhes os pés e reduza a puré com a varinha mágica
3. Bata as natas com 70 g de açúcar até estarem bem espessas. Junte a gelatina previamente escorrida e derretida na água a ferver. Misture com o puré de morangos e deite em tacinhas. Leve o frigorífico para refrescar.
4. Derreta muito levemente a Planta Sabor a Manteiga sob lume muito brando, junte o restante açúcar e deixe dissolver. Adicione os frutos silvestres e deixe ferver, mexendo, até o molho começar a ter a consistência de um xarope. Retire do lume e deixe arrefecer.
5. Na altura de servir deite sobre a mousse.



# Dicas de cozinha!

**Nas saladas ou massas, no final, pode acrescentar ervas aromáticas mas, sabe como preparar?**

Lave as ervas aromáticas;  
Seque-as em papel de cozinha;  
Retire os talos maiores e deite-as num copo baixo e largo;  
Corte as ervas com uma tesoura, e já está!



**Para equilibrar o sabor doce de mousse de morangos e a consistência,**

se quiser, acrescente sumo de uma meia lima.

# Planta

Veja mais em:  
[www.planta.pt](http://www.planta.pt)