



Edição nº 1

Planta

Receitas com Sabor

Receitas de Carne

Aprenda a cozinhar connosco as
receitas de carne mais sabrosas

Receitas de Carne

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



Planta Sabor a Manteiga também com 100% ingredientes, para os que queiram o sabor a manteiga mas de forma vegetal no pão e em bolos.

Planta Sabor a Manteiga também com 100% ingredientes, para os que queiram o sabor a manteiga mas de forma vegetal no pão e em bolos

* ÁGUA, LEITELO, LECITINA, AROMAS NATURAIS, SAL, VITAMINAS.

Para barrar e para bolos



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

Para cozinhar



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

Panados no forno

 6/7 pessoas

 20m

Ingredientes

- Planta Cozinha
- 8 bifes finos de frango limão
- 1 medida de caldo de galinha em cubo
- 2 colheres de sopa de pão ralado
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- mistura de várias alfaces
- 1 meloa

Preparação

1. Ligue o forno e regule-o para os 200°C.
2. Regue os bifes com sumo de limão e reserve.
3. Num prato fundo misture o caldo de galinha com o pão ralado, o queijo e o coco ralados.
4. Escorra os bifinhos e barre-os com Planta Cozinha, passe-os pela mistura de pão ralado e coloque-os num tabuleiro de forno untado com Planta Cozinha.
5. Leve ao forno durante 15 a 20 minutos ou até estarem dourados.
6. Sirva com salada de várias alfaces e a meloa limpa de sementes e cortada em pedaços.



Stroganoff rápido

 4 pessoas

 25m

Ingredientes

- 60 g de Planta Cozinha
- 400 g de lombo de vaca
- 1 dente de Alho
- 100 g de cebola picada (1 cebola grande)
- 1 folha de louro
- sal e pimenta
- 250g de polpa de tomate
- 1 dl de água
- 1 lata de cogumelos laminados
- 2 dl de creme vegetal culinário
- 2 a 3 colheres de sopa de Vinho Madeira ou do Porto

Preparação

- 1..Deite cerca de 40 g de Planta Cozinha num tacho com a cebola picada e a folha de louro.
- 2.Entretanto, derreta a restante Planta Cozinha numa frigideira e, quando estiver quente, junte as tiras de carne, temperadas com sal e pimenta.
- 3.Junte a polpa de tomate à cebola, adicione a água e deixe ferver entre 5 a 10 minutos.
- 4.Introduza os cogumelos e deixe cozinhar, sobre lume brando, cerca de 10 minutos ou até a carne estar macia. Por fim, junte o creme vegetal culinário e vinho. Deixe retomar fervura e vá mexendo de vez em quando para engrossar um pouco.
- 5.Sirva com arroz ou esparguete simples e salada mista.



Empadão de Puré e Carne

 4 pessoas

 40m

Ingredientes

- 50 g de Planta Cozinha
- 1 kg de puré de batata congelado
- 2 dl de leite ou bebida vegetal
- 100 g de cebola picada
- 1 dente de alho
- 300 g de carne de porco picada
- sal
- pimenta de moelho
- 1,5 dl de polpa de tomate
- 1 ovo

Preparação

1. Ligue o forno e regule-o para os 200 °C.
2. Ponha o puré de batata num tacho. Junte-lhe o leite bem quente e leve a lume brando mexendo de vez em quando até o leite estar completamente absorvido.
3. Entretanto, leve ao lume a cebola picada e o alho com a Planta Cozinha deitar. Deixe alourar. Junte a carne e misture bem.
4. Depois, tempere com sal e pimenta e junte a polpa de tomate. Reduza o lume, tape e deixe ferver suavemente durante 10 a 15 minutos, mexendo de vez em quando.
5. Pincele uma travessa de forno com um pouco de Planta Cozinha e espalhe metade do puré e batata sobre o fundo, cubra com a carne cozinhada e termine com outra camada de puré.
6. Bata ligeiramente o ovo com um garfo e pincele a superfície do empadão.
7. Leve ao forno até a crosta estar dourada.



Frango de Fricassé

 4 pessoas

 25m

Ingredientes

- 50 g de Planta Cozinha
- 1 frango (sem pele)
- 1 cebola
- sal
- pimenta
- 1 dl de vinho branco
- 1 dl de água
- 1 cubo de caldo de galinha
- 1 colher de sopa de farinha
- 2 gemas
- $\frac{1}{2}$ limão
- 2 colheres de sopa de salsa picada

Preparação

1. Corte o frango e em bocados pequenos.
2. Leve a alourar a cebola com Planta Cozinha.
3. Regue com o vinho branco e a água e adicione o cubo de caldo de galinha, sal e pimenta. Tape e deixe cozer sobre lume brando.
4. Quando o frango estiver macio retire os bocados de frango para um recipiente do serviço e mantenha quente.
5. Dissolva a farinha com um pouco do molho que restou e deixe engrossar um pouco.
6. Desfaça as gemas com o sumo de limão e junte-as também ao preparado anterior, mexendo sempre para não talharem. Polvilhe com a salsa picada e deite sobre o frango.
7. Sirva bem quente acompanhado com puré de batata ou arroz branco.*



Lasanha rápida

 4 pessoas

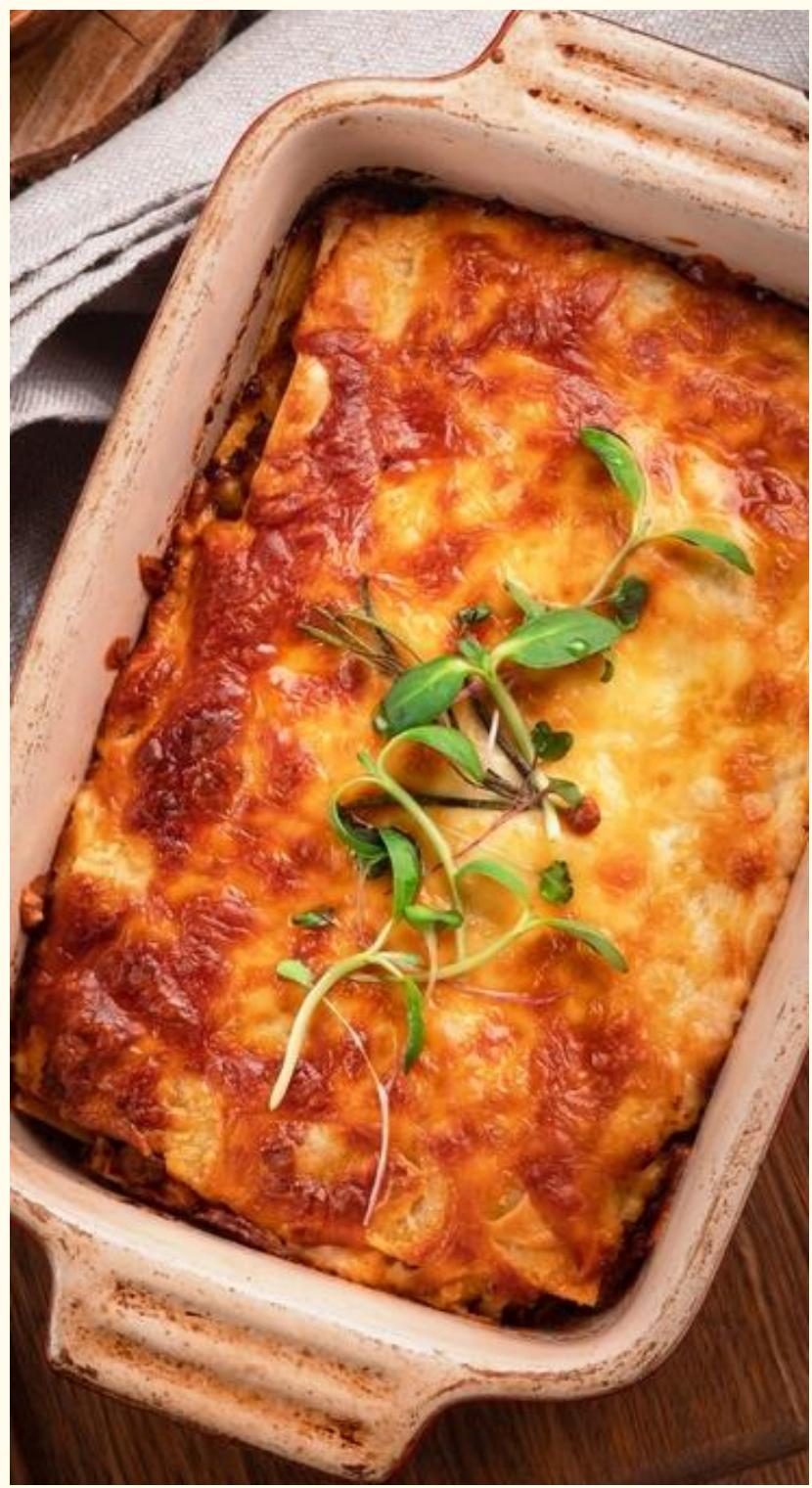
 40m

Ingredientes

- 50g de Planta Cozinha
- 1 Cebola Picada
- 300g de Carne Picada
- Sal
- Pimenta
- Molho Béchamel*
- 1 Cenoura
- 100g de Abóbora
- 1 courgette
- 50g de cogumelos frescos
- 12 folhas de lasanha
- 100g de queijo ralado.

Preparação

1. Derrata a Planta Cozinha numa frigideira, junte a cebola e deixe refogar.
2. Adicione de seguida a carne picada e tempere com sal e pimenta.
3. Pincele um tabuleiro com Planta Cozinha e cubra o fundo com parte do molho béchamel e por cima disponha um terço dos legumes previamente lavados, descascados e cortados aos cubos e tiras.
4. Cubra com folhas de lasanha e sobre estas coloque a carne refogada.
5. Repita esta operação até acabar os ingredientes e ficando com as folhas de lasanha em cima, sobre as quais deitará o restante molho béchamel e polvilhe com com queijo ralado.
6. Leve ao forno por cerca de 30 minutos ou até estar dourado.



Rolo de Carne

 4 pessoas

 50m

Ingredientes

- Planta Cozinha
- 2 a 3 fatias de pão sem côdea
- Leite ou bebida vegetal
- 400 g de carne picada
- 100 g de cebola picada
- 2 a 3 dentes de alho
- 2 cenouras
- 1 ovo
- sal
- pimenta

Preparação

1. Ligue o forno e regule-o para os 200 °C.
2. Escalde as fatias de pão com um pouco de bebida vegetal quente e deixe embeber.
3. Misture a carne picada com a cebola, os dentes de alho picados e a cenoura, pelada e ralada. Adicione o pão amolecido na bebida vegetal e tempere com sal e pimenta. Junte o ovo e misture bem todos os ingredientes.
4. Molde em rolo e barre à volta com Planta Cozinha.
5. De seguida, leve ao forno numa forma de bolo inglês previamente pincelada com Planta Cozinha ou sobre um tabuleiro igualmente untado. O tempo de forno é entre 20 a 30 minutos no forno.
6. Quando achar que o rolo estiver assado pode retirar do forno.
7. Deixe arrefecer e sirva com arroz e salada mista.



Entrecosto

com Legumes

4 pessoas

30m

Ingredientes

- 100g de Planta Cozinha
- 1,5 kg de entrecosto inteiro
- 6 colheres de sopa de “sweet chili sauce” *
- 1 colher de sobremesa de cominhos em pó
- 1 colher de sopa de sal
- 1 dl de cerveja
- 1 abóbora butternut média
- 1 alho-francês
- 600 g de batatas novas médias

*à venda na secção de produtos étnicos das grandes superfícies ou em lojas da especialidade.

Preparação

1. Leve a Planta Cozinha ao lume e junte-lhe o dente de alho picado, o molho sweet chili, os cominhos e o sal.
2. Misture bem e barre o entrecosto de ambos os lados com o preparado.
3. Regue com a cerveja e deixe marinar durante pelo menos 2 horas, virando a carne a meio do tempo.
4. Ligue o forno para os 130°C.
5. Descasque a abóbora, limpe-a de sementes e corte em palitos grossos.
6. Corte o alho-francês em rodelas, lave e escorra.
7. Lave muito bem as batatas e corte-as em gomos.
8. Misture os legumes preparados, salpique com uma pitada de sal e disponha-os em volta da carne.
9. 11. Leve ao forno durante cerca de duas horas e meia, virando a carne e mexendo os legumes várias vezes durante o processo.
10. 12. Nos últimos 15 minutos aumente a temperatura para os 180°C.



Carne de Vaca à Jardineira

 8 pessoas

 50m

Ingredientes

- 60g de Planta Cozinha
- 600 g de vaca para estufar
- ½ chouriço
- sal
- pimenta
- 2 cebolas
- 3 batatas
- 2 cenouras
- 200 g de feijão verde
- 250 g de ervilhas descascadas
- 1 courgette pequena
- 1 dl de vinho branco
- 1 ramo de salsa
- 1 folha de louro

Preparação

1. Corte a carne em cubos pequenos e leve a alourar com a Planta Cozinha. Tempere com sal e pimenta. Junte o chouriço em rodelas e as cebolas picadas e deixe cozinhar tapado durante cerca de 10 minutos.
2. Entretanto, corte as batatas e as cenouras em cubinhos.
3. Arranje o feijão verde e a courgette e corte-os em cubinhos.
4. Junte todos os legumes, incluindo as ervilhas, regue com o vinho branco e introduza o ramo de salsa atado com a folha de louro. Tape o tacho e deixe cozinhar sobre lume muito brando até os legumes e a carne estarem macios.
5. Junte água quente sempre que for necessário para que o cozinhado fique com molho e não pegue ao fundo do tacho.
6. Sirva polvilhado com salsa fresca picada.



Hambúrgueres

 8 pessoas 30m

Ingredientes

- 80g colher sopa de Planta Cozinha
- 1 col sob mostarda Dijon
- 1 col sob mostarda em grão
- 1 copó vinho branco
- 4 Hambúrgueres
- Sal qb
- esparguete
- 2 fatias de queijo

Preparação

1. Numa frigideira, derreter Planta Cozinha. Juntar a mostarda dijon, a mostarda em grão o vinho branco.
2. Juntar os hambúrgueres com uma pitada de sal.
3. Quando estiverem quase fritos colocar uma fatia de queijo em cima e deixar derreter.



Peito de Perú Recheado

com mel e amexas

 8 pessoas

 50m

Ingredientes

- 100g de Planta Cozinha
- 1 a 1,5 kg de peito de peru
- 300 g de salsichas frescas
- 8 a 10 ameixas secas sem caroço
- 1 fatia de pão de forma sem côdea
- 0,5 dl de leite bebida vegetal
- 50 g de cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 ovo
- 30 g de pinhões
- 1 a 2 colheres de sopa bem cheias de pão
- 1 colher de sopa de coentros picados
- sal e pimenta sabor
- 1 a 1,5 kg de peito de peru
- 2 colheres de sopa de mostarda
- 2 a 3 colheres de sopa de mel
- 1,5 dl de vinho do Porto
- 2 chávenas de arroz vaporizado
- 1 cubo de caldo de galinha
- 4 chávenas de água

Preparação

1. Ligue o forno e regule-o para os 200 ° C.
2. Misture as salsichas, a carne, a cebola picada, o ovo, os pinhões, o pão ralado e os concetros picados.
3. Ponha o pão de molho no leite, deixe embeber e deite na tigela da carne. Misture e depois triture.
4. Abra uma bolsa no peito de peru e corte-o de maneira a conseguir espalmá-lo num rectângulo. Recheie o peito de peru com o preparado de salsichas, enrole e ate com uma fita. Barre a carne com a mostarda.
5. Derreta metade da Planta Cozinha tacho e aloure aí a carne de todos os lados. Tempere com sal e pimenta e retire-a para um recipiente de forno.
6. Regue a carne com o mel e o vinho do Porto. Por cima espalhe a restante Planta leve ao forno durante cerca de 45 minutos, regando de vez em quando. Volte a carne para ficar dourada de ambos os lados e se for necessário junte um pouco de água quente.



Dicas de cozinha!

Como deixar a carne mais macia?

Tempere sempre a carne entre meia ou uma hora antes de cozinhar para deixar mais suculenta. Procure temperar sempre com uma mistura de ervas aromáticas, alho, creme vegetal, sal, paprica ou outras especiarias.



Como cortar a carne?

Tempere sempre a carne entre meia ou uma hora antes de cozinhar para deixar mais suculenta. Procure temperar sempre com uma mistura de ervas aromáticas, alho, creme vegetal, sal, paprica ou outras especiarias.



Planta

Veja mais em:
www.planta.pt