

# Planta

## Receitas com Sabor

### Receitas de Páscoa

Celebre com a sua família.  
Deixamos-lhe sugestões das mais  
tradicionais e saborosas receitas

Receitas de Páscoa

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



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

### 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 cozinhabados: refogar, assar, estufar, cozer, untar, saltear!

Receitas de Páscoa

# Creme de ervilhas

 5 pessoas

 20m

 Fácil

## Ingredientes

- 2 colheres de Planta Cozinha
- 1 cebola
- 1 cenoura
- 1 haste de aipo
- 500 g de ervilhas descascadas
- 1L de água
- 1 cubo de caldo de carne
- sal
- pimenta
- 50 g de presunto

## Preparação

1. Corte a cebola, a cenoura e o aipo em bocadinhos e leve a estufar com a Planta Cozinha e com as ervilhas cerca de 10 minutos.
2. Regue com a água quente e adicione o cubo de caldo de carne, deixe cozer durante 30 minutos. Reduza a puré com a varinha e introduza o presunto picado finamente.



# Bola de Páscoa

 6 pessoas

 40m  Médio

## Ingredientes

- 150g de Planta Cozinha
- 6 ovos
- 1 Chávena de leite ou alternativa vegetal
- Sal e pimenta q.b.
- 2 Chávenas de farinha
- 2 Colheres de chá de fermento
- 1 Cebola picada
- 100g de bacon aos cubos
- 2 Linguiças
- 1/2 Chouriço
- 150g Fiambre aos pedaços
- 2 Colheres de sopa de cebolinho picado

## Preparação

1. Numa tigela misture os ovos com o leite ou alternativa vegetal e bata ligeiramente com 50g de Planta Cozinha.
2. Adicione a farinha, o fermento e tempere com sal e pimenta. Aqueça 100g de Planta Cozinha numa frigideira, junte a cebola picada e deixe cozinhar por 3 minutos.
3. Adicione o bacon, as linguiças e o chouriço aos pedaços e deixe cozinhar em lume mais forte por mais 4 minutos. Junte o fiambre.
4. Misture parte dos enchidos e do cebolinho na massa.
5. Deite metade da massa numa forma, untada com Planta Cozinha e forrada com papel vegetal. Espalhe os restantes enchidos e cubra com a restante massa.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos até estar dourada.



# Peitos de Frango Recheado

 8 pessoas

 50m  Fácil

## Ingredientes

- 2 Colheres de sopa de Planta Cozinha
- Queijo Creme ou alternativa vegetal
- Mostarda
- Salsa, coentros ou cebolinho
- 4 peitos de frango
- Farinha
- 2,5 dl de leite ou bebida vegetal
- Sal
- Pimenta
- Noz moscada
- Queijo parmesão ralado ou alternativa vegetal

## Preparação

1. Tempere o queijo ou alternativa com uma pitada de mostarda, e salsa, coentros ou cebolinho, conforme preferir.
2. Abra cada peito de frango ao meio como se fosse um pãozinho. Recheie com a pasta de queijo, feche e prenda com um palito se achar necessário.
3. Coloque uma colher de sopa de Planta Cozinha , numa frigideira e frite aí os peitos de frango de ambos os lados.
4. De seguida, ponha num tacho 1 colher de sopa de Planta Cozinha , polvilhe com 1 colherada de farinha, mexa e regue com o leite ou alternativa vegetal. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de noz moscada. Deixe engrossar, mexendo de vez em quando.
5. Ponha os peitos de frango num tabuleiro, cubra com o molho e polvilhe generosamente com queijo parmesão ou alternativa vegetal. Leve ao forno cerca de 10 a 15 minutos.



# Cabrito com laranja e mel

 8 pessoas

 1h 45m  Médio

## Ingredientes

- 150g Planta Cozinha
- 2 a 3 cebolas
- 4 a 5 dentes de alho
- sal
- piripiri
- 1 colher de sobremesa de colorau
- 1 cabrito com cerca de 4 kg
- 3 laranjas
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 colher de sobremesa de mostarda
- Tomilho
- 50 g de amêndoas laminadas

## Preparação

1. Corte as cebolas em rodelas e espalhe-as sobre uma assadeira de barro.
2. Esborrache os dentes de alho adicione um punhado de sal, um pouco de piripiri e o colorau. Junte 100g de Planta Cozinha e misture todos os ingredientes até obter uma pasta.
3. Barre o cabrito por dentro e por fora com a pasta obtida.
4. Salpique com a raspa da casca de uma das laranjas.
5. Esprema o sumo das laranjas e adicione-lhe o mel e a mostarda e deite sobre a carne. Regue com mais um pouco de Planta Cozinha e junte as hastes de tomilho.
6. Leve ao forno e deixe cozinhar durante cerca de 1 hora e meia ou até a carne estar macia.
7. Quando estiver quase pronto, lave as restantes laranjas, corte-as em rodelas e disponha sobre o cabrito.
8. Polvilhe com as amêndoas laminadas e leve de novo ao forno até ficarem douradas.



---

Receitas de Páscoa

---

# Cordeiro Assado



8 pessoas



1h 30m



Médio

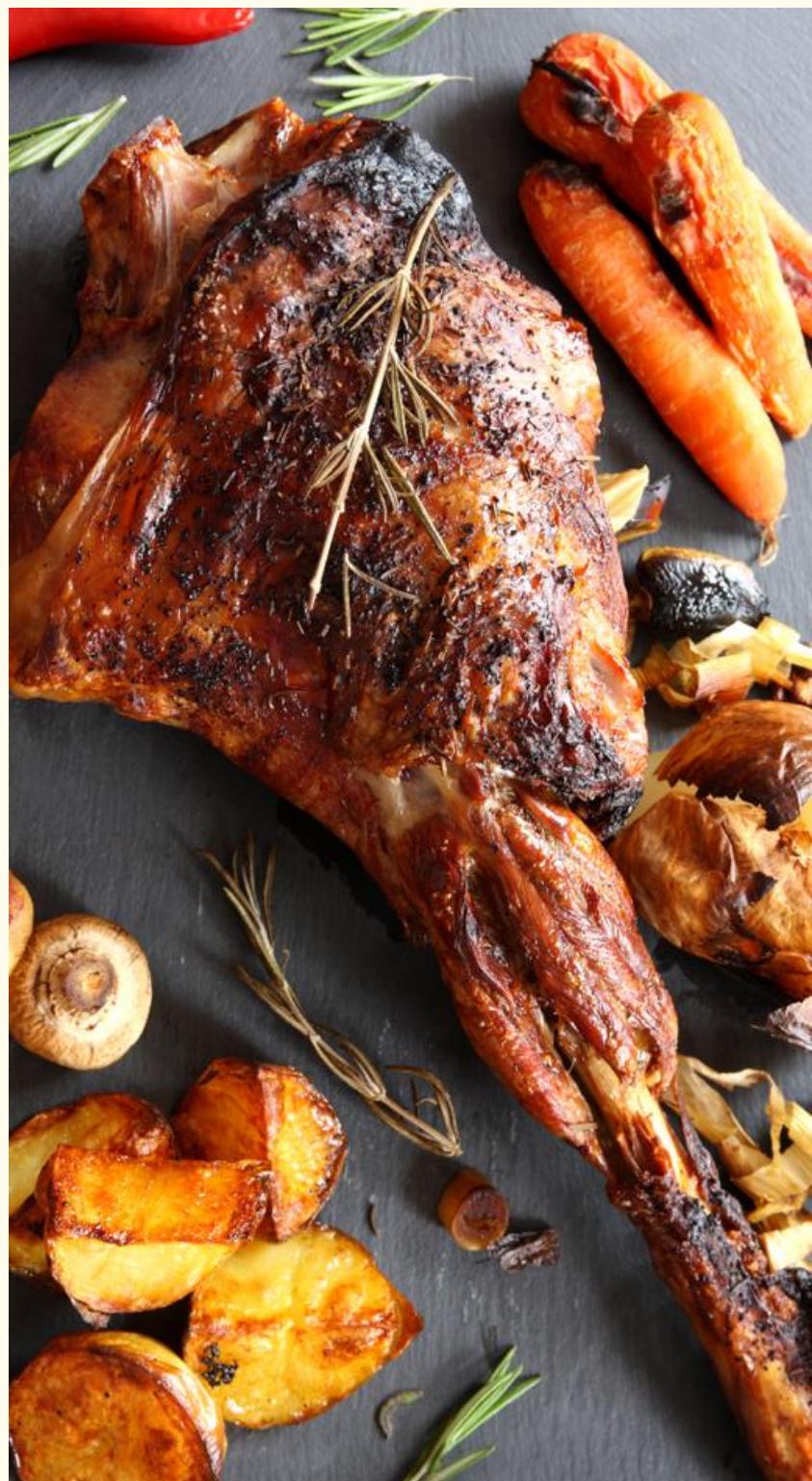
---

## Ingredientes

- 200g de Planta Cozinha
- ½ cordeiro de leite (com pele)
- 3 dentes de alho
- sal
- 2 dl de água

## Preparação

1. Raspe com uma faca a pele do cordeiro, lave-o e enxugue muito bem.
2. Barre a superfície da carne com metade de Planta Cozinha, tempere com sal, os alhos e junte a água.
3. Leve o cordeiro ao forno a 180°C durante uma hora e vá regando a carne, de vez em quando, com o molho que se for formando.
4. Aumente a temperatura do forno para os 250 °C, volte o cordeiro e por cima espalhe a restante Planta Cozinha . Leve ao forno mais 30 a 40 minutos.
5. Sirva com batatinhas assadas ou salteadas e salada de alface e tomate.



# Borrego com Especiarias e Alecrim

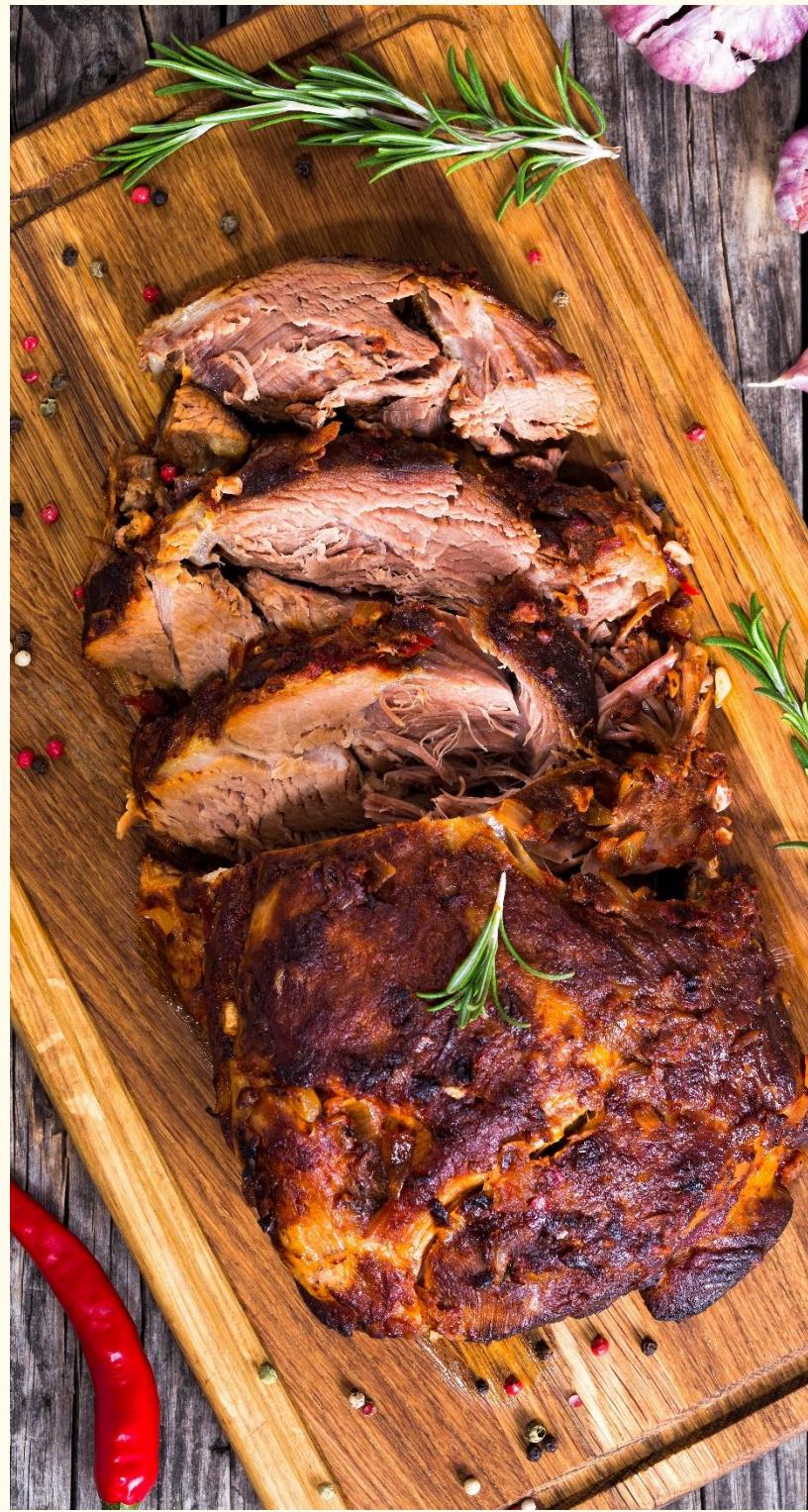
 8 pessoas  1h 30m  3 ★★ Médio

## Ingredientes

- 80g de Planta Cozinha
- 1 perna de borrego (+ 1,8 kg)
- 2 colheres de sopa de pimentão doce
- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de sobremesa de Açafrão das Índias
- 1 colher de sobremesa de gengibre em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de cominhos em pó
- 1 colher de sopa de mostarda à antiga
- 2 laranjas
- 2 folhas de louro
- 1 a 2 hastes de alecrim
- 1 kg de batatas para assar
- 2 cebolas roxas

## Preparação

1. Limpe a perna de borrego de peles e gorduras e coloque-a num tabuleiro de forno.
2. Misture Planta Cozinha, à temperatura ambiente, com o dente de alho, cerca de 1 colher de sopa de sal, 1 colher de sopa de pimentão doce, o açafrão, o gengibre, a canela, os cominhos e a mostarda à antiga. Barre perna de borrego com a pasta obtida.
3. Lave as laranjas, corte-as em rodelas e disponha por cima e por baixo da perna de borrego.
4. Junte as folhas de louro e algumas folhas de alecrim, tape com película aderente e reserve no frigorífico durante 1 a 2 dias.
5. Ligue o forno e regule-o para os 140 ° C. Leve o borrego ao forno durante cerca de 1 hora.
6. Lave as batatas, corte-as em gomos, tempere com sal e polvilhe com o restante colorau.
7. Descasque as cebolas, corte-as em gomos finos e misture com as batatas. Disponha a mistura à volta da carne e salpique com a restante Planta Cozinha em pedacinhos. Leve de novo ao forno, aumente a temperatura para os 180 ° C e deixe cozinhar mais 50 minutos a 1 hora.



# Arroz de marisco

## Ingredientes

- 70g de Planta Cozinha
- 500 g de mistura congelada de mariscos
- 1 malagueta de piripiri
- 100 g de cebola picada
- 100 g de alho-francês em rodelas
- 1 dente de Alho
- 2 cubos de caldo de marisco
- 250 g de arroz carolino
- 8 dl de água
- 250 g de tomate maduro
- coentros frescos
- Limão

## Preparação

- 1.** Limpe a malagueta de piripiri e pique-a em bocadinhos.
- 2.** Aloure a cebola picada e o alho-francês num tacho com Planta Cozinha, o dente de alho e a malagueta picada. Junte a mistura de mariscos e os cubos de caldo de marisco, mexa, tape e deixe suar sobre lume brando durante 2 a 3 minutos.
- 3.** Introduza o arroz, misture bem e regue com a água a ferver, deixando cozer a lume muito brando durante cerca de 15 minutos.
- 4.** Retire o arroz do lume, junte-lhe o tomate e um bom punhado de coentros picados. Regue com um pouco de sumo de limão e mexa com um garfo.
- 5.** Reserve tapado durante cerca de 5 minutos,
- 6.** Adicione as delícias do mar reservadas e deixe cozinhar mais 50 minutos a 1hora. Quando estiver cozido, sirva quente.



8 pessoas



1h



Médio



# Folar

8 pessoas

1h Difícil

## Ingredientes

- 250 g+50g de Planta Original
- 1 kg de farinha de trigo
- 100 g de açúcar
- 2 ovos cozidos
- 3 ovos
- 300 ml de bebida vegetal morna
- 1 saqueta (11 g) de fermento de padeiro seco
- 1 colher de chá de canela moída
- 1 colher de chá de erva-doce
- 1 colher de chá de sal
- ovo batido (para pincelar o folar)
- farinha de trigo para polvilhar

## Preparação

1. Dissolva o fermento na bebida vegetal.
2. Deite a farinha na mesa, junte o sal, a erva-doce, a canela, o açúcar, a 250g de Planta Original, os ovos e a mistura do fermento. Misture bem e trabalhe a massa até deixar de colar às mãos e à mesa. Faça uma bola com a massa, coloque-a numa tigela polvilhada com farinha, cubra com um pano e, num local quente, deixe levedar até triplicar o volume.
3. Deite novamente a massa em cima da mesa, retire e reserve 300g. Molde a restante massa em forma de bola, achate-a, coloque-a no tabuleiro do forno previamente untado com 50g de Planta Original.
4. Disponha os ovos cozidos por cima e pressione um pouco. Molde rolinhos com a massa que retirou e cubra os ovos. Tape com um pano e deixe levedar mais 30 minutos.
5. Pincele a massa com ovo batido e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 35-40 minutos. Retire e deixe arrefecer e decore a gosto.



# Pão de Ló

 8 pessoas  45 m  Médio

## Ingredientes

- Planta Original
- 8 ovos
- 180 g de açúcar
- Raspa da casca de limão ou de laranja
- 125 g de farinha com fermento

## Preparação

1. Ligue o forno e regule-o para os 180 °C.
2. Parta os ovos para a tigela da batedeira, junte-lhes o açúcar e um pouco da raspa da casca de limão ou de laranja e bata durante 10 minutos numa velocidade alta.
3. Entretanto unte uma forma com Planta Original, forre-a com papel vegetal e volte a pincelar com Planta, polvilhe com farinha e sacuda o excesso.
4. Junte a farinha peneirada à massa com os ovos e misture delicadamente com uma colher de pau. Deite a massa na forma e leve ao forno durante cerca de 30 minutos (coloque a grelha com a forma um pouco abaixo do meio do forno)
5. Retire da forma e deixe arrefecer.



# Bolo de Chocolate de Sonho

 8 pessoas  45 m  Médio

## Ingredientes

- 125 g de Planta Original
- 30g de Cacau em Pó
- 250g de açúcar
- 200g de farinha
- 70g de amido de milho
- 1 colher de chá de fermento em pó

### Para a cobertura

- 250 g de chocolate culinário
- 40 g de Planta Original
- 25g de natas ou alternativa vegetal
- Amêndoas da Páscoa (Opcional)

## Preparação

6. Ligue o forno e regule-o para os 200 °C.
7. Barre uma forma com Planta Original e polvilhe com farinha.
8. Bata o açúcar juntamente com as gemas de ovo até ficar uma massa cremosa. Adicione a Planta Original e bata até ficar bem incorporado.
9. Junte a farinha, o amido de milho e o fermento em pó peneirados. Adicione o chocolate à massa e mexa até ficar homogéneo.
10. Em seguida, bata as claras até ficarem em espuma e envolva-as delicadamente na massa.
11. Deite a massa numa forma, untada com Planta Original e polvilhada com farinha. Leve ao forno durante cerca de 30 minutos.
12. Derreta a Planta Original com o chocolate para a cobertura. Adicione as natas ou alternativa vegetal e mexa bem. Deixe reposar.
13. Retire o bolo do forno, desenforme. E deite a cobertura sobre o mesmo.
14. Se quiser, Decore com amêndoas da Páscoa.



# Lombo de Porco com Farinheira

 8 pessoas

 45 m


Difícil

## Ingredientes

- 200g de Planta Cozinha
- 1 farinheira
- 1 kg de lombo de porco
- sal
- pimenta
- 10 dentes de alho
- 1 dl de cerveja
- 800 g de batatas
- 500 g de cebolinhas
- 1 colher de sobremesa de colorau
- 6 colheres de sopa de azeite
- 1 folha de louro

## Preparação

1. Pique a farinheira e leve ao lume num tacho com água. Deixe ferver cerca de 10 minutos.
2. Entretanto, corte o lombo de porco de maneira a poder espalmá-lo num rectângulo. Tire a pele à farinheira e coloque-a no centro da carne. Enrole a carne, de modo a que a farinheira fique no meio, e ate com cordel de cozinha apertando bem.
3. Descasque os dentes de alho e misture com 100g Planta Cozinha , com o sal e pimenta, de modo a obter uma pasta. Tempere a carne com a pasta obtida e regue com a cerveja.
4. Descasque as batatas e as cebolinhas e corte ambas em gomos. Tempere com sal, pimenta e o colorau. Disponha em redor da carne, regue com o 100g de Planta Cozinha e junte a folha de louro. Leve a assar em forno moderado (220°C) até a carne estar tenra. Vá virando a carne e as batatas com o molho que se vai formando.



# Receitas de Tarte de Amêndoas

8 pessoas 45 m Difícil

## Ingredientes

### Para a base:

- 100 g de Planta Original
- 100 g de açúcar amarelo
- 1 ovo tamanho M
- sal
- 3 colheres de sopa de leite ou alternativa vegetal
- 250 g de farinha
- 1 colher de chá de fermento em pó

### Para a cobertura:

- 80 g de Planta Original
- 100 g de açúcar amarelo
- 3 colheres de sopa de leite ou alternativa vegetal
- 100 g de amêndoas palitadas

## Preparação

1. Ligue o forno e regule-o para os 180 °C.
2. Bata a Planta Original com o açúcar. Junte o ovo, uma pitada de sal e o leite ou alternativa e misture bem.
3. Adicione a farinha peneirada com o fermento e mexa. Molde a massa a uma forma de tarte previamente untada com Planta Original e leve ao forno durante 10 minutos.
4. Ao mesmo tempo deite 80g de Planta Original com o açúcar e o leite ou alternativa numa frigideira larga. Junte as amêndoas palitadas e deixe cozinhar durante cerca de 10 minutos ou até o açúcar começar a caramelizar. Vá mexendo de vez em quando.
5. Espalhe a mistura de amêndoas sobre a base da tarte, aumente o forno para os 200°C e leve ao forno durante mais 25 a 30 minutos ou até estar dourada.



Receitas de Carne

# Dicas de cozinha!

## Sabe como conservar os ovos?

Evite colocar os ovos na porta da cozinha. Ao contrário do que se pensa, nesta zona a temperatura não é constante e adequada.

Sobre a qualidade dos ovos: a clara deve ter aspecto translúcido e gelatinoso. Ovos mais velhos possuem clara mais líquida e gema que rompe com facilidade.



## Aproveite a gordura da carne:

Ao cozinhar, não remova a gordura da carne na totalidade. Esta serve para o processo de cozedura ou assadura, deixando a carne mais saborosa e humida. Depois, Apenas ao consumir, pode remover.

## Como garantir uma sopa ou creme bem macio?

Rale os ingredientes ao invés de picá-los para o preparo do creme. Não só cozinham mais rápido como perdem menos propriedades e ainda fazem a sopa ficar mais macia.



# Planta

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