

Edição nº 2

# Planta

Receitas com Sabor

## Receitas de Páscoa

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



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



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, leite 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!

# 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

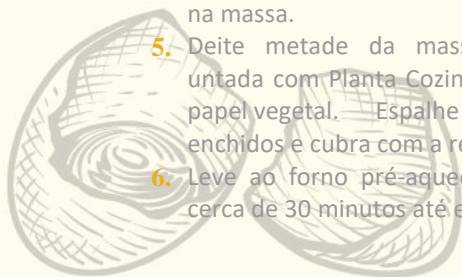
★★★ Médio

## 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

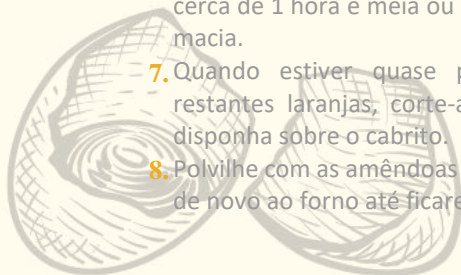
★★★★ Médio

## Ingredientes

- 150g Planta Cozinha
- 2 a 3 cebolas
- 4 a 5 dentes de alho
- sal
- piri-piri
- 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 piri-piri 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



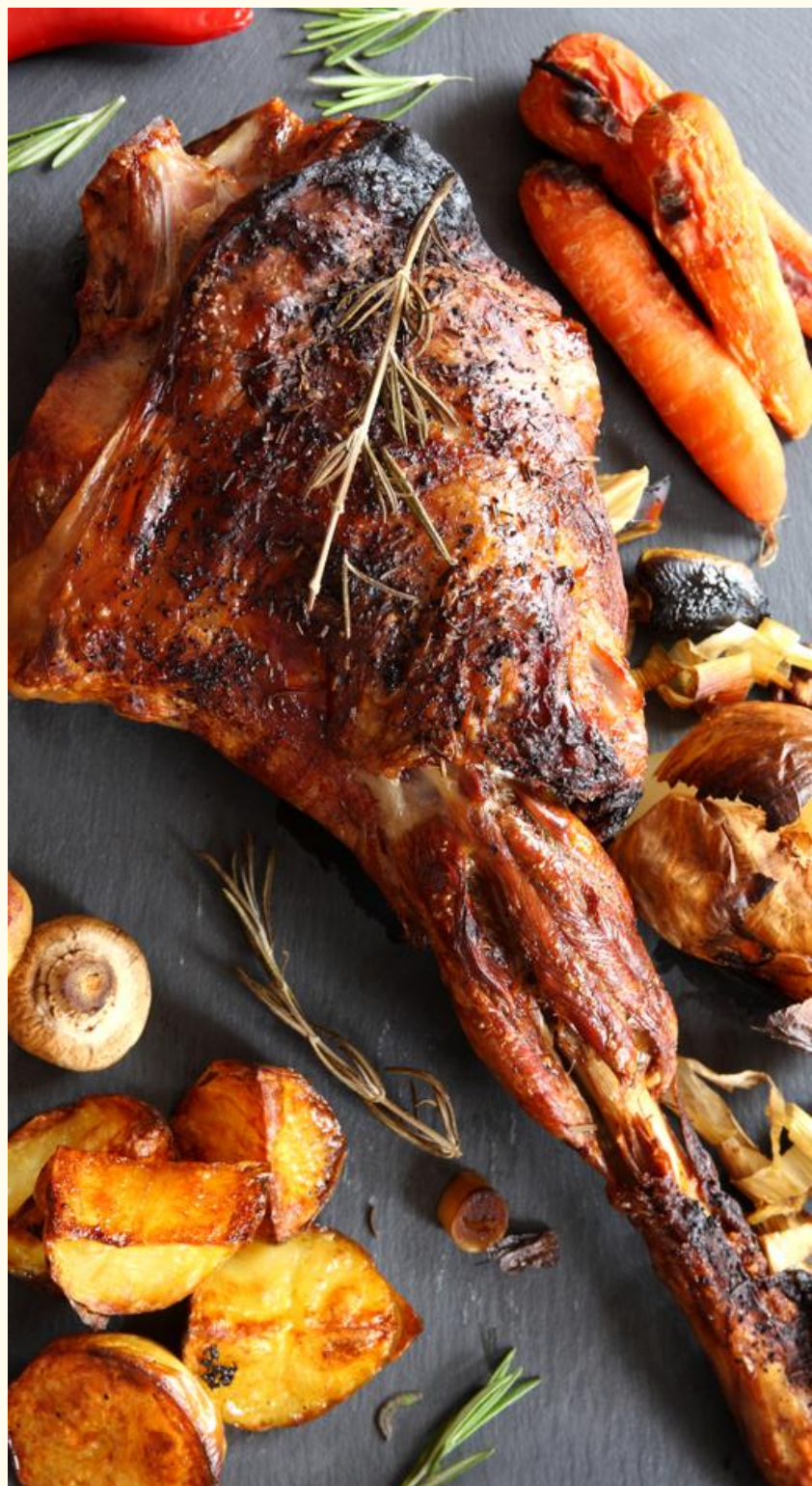
Médio

## 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

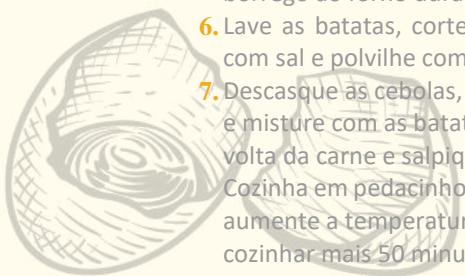
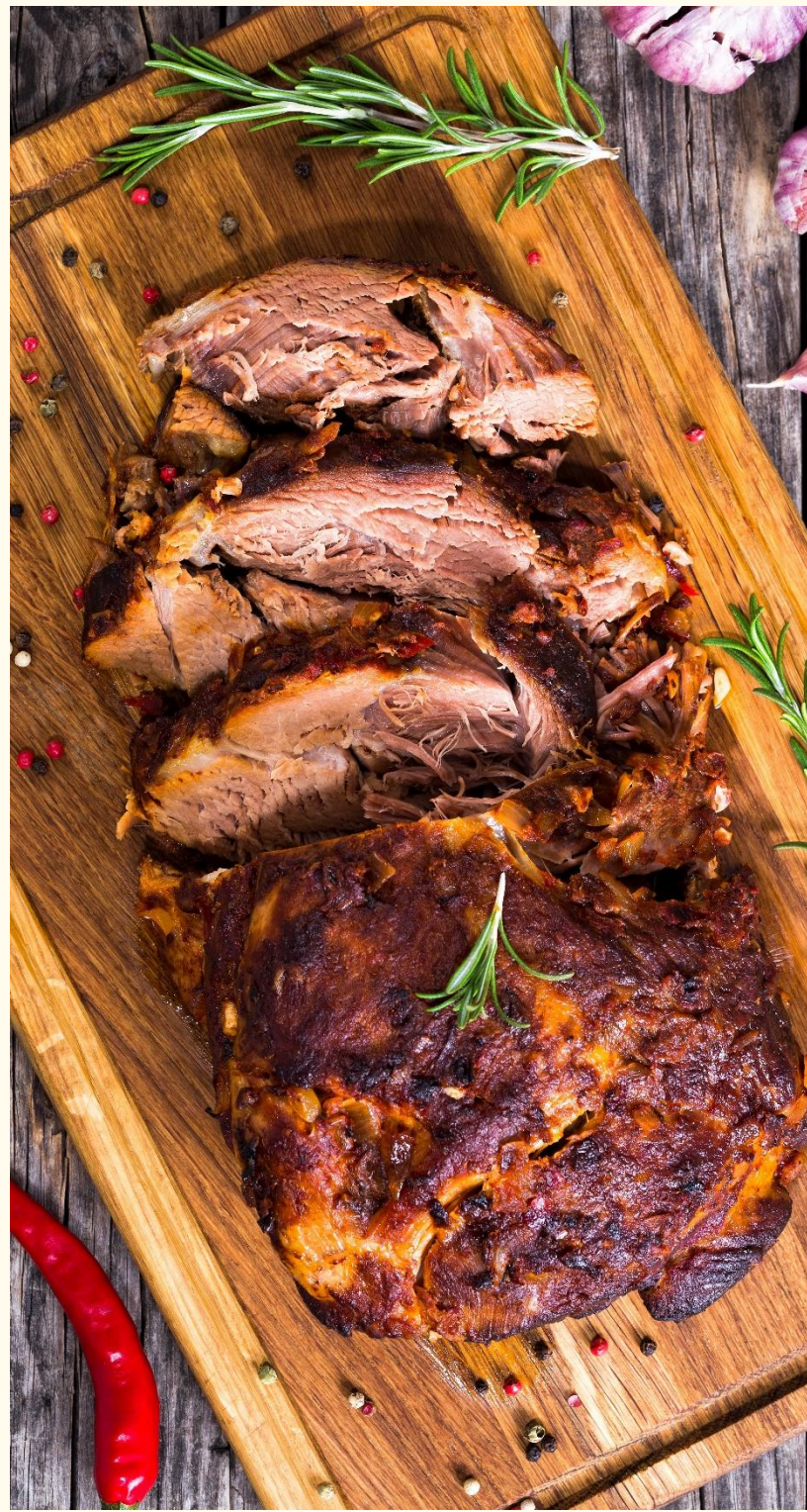
 8 pessoas  1h 30m  Médio

## 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 Açafreão 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 açafreão, 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 rodellas 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 piri-piri
- 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 piri-piri 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 1 hora. Quando estiver cozido, sirva quente.

 8 pessoas  1h  Médio





# Folar

8 pessoas



1h



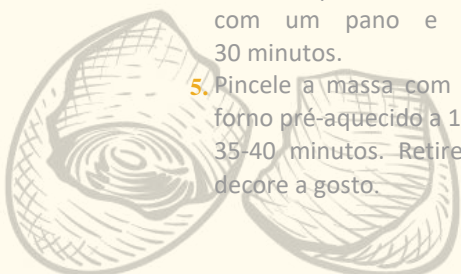
Difícil

## 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 leudar 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 leudar 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 homogêneo.
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 repousar.
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 Amêndoa

 8 pessoas  45 m  Dificil

### Ingredientes

#### Para a base:

- 100 g de Planta Original
- 100 g de açúcar amarelo
- 1 ovos 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 vegetak
- 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 amêndoa 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.



# 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 húmida. 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)