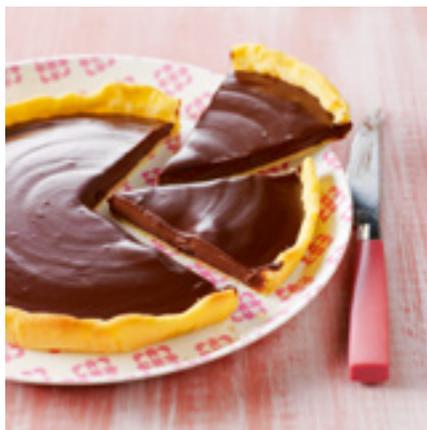


Moulinex[®]

companion[®] xl



1 MILHÃO DE MENUS



Moulinex[®]
companion[®] xl

— 1 MILHÃO DE MENUS —



Moulinex®

companion® xl robot de cozinha

GUIA DE INICIAÇÃO



corta



prepara



e cozinha



Molhos



Sopas



Cozedura lenta



Vapor



Massas



Sobremesas

12 PROGRAMAS AUTOMÁTICOS

INÍCIO RÁPIDO

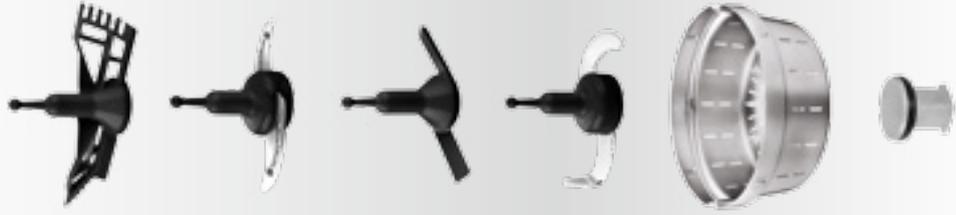
1

Ligar - Desligar



2

Escolher o acessório



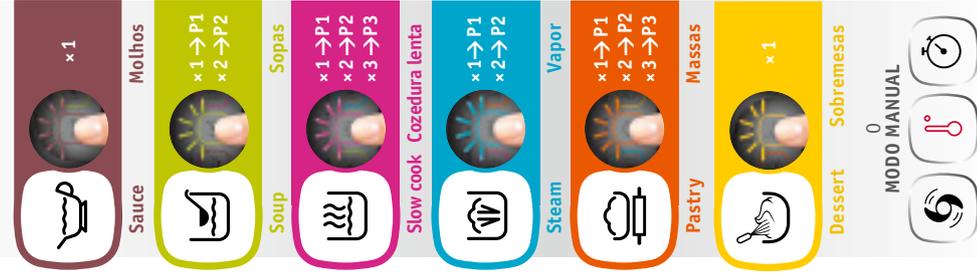
3

Introduzir os ingredientes



4

Selecionar um dos 12 programas automáticos



5

Iniciar o programa



6

Resultado



Escolha o modo manual para regular a velocidade, temperatura e duração da cozedura.

Moulinex®

MOULINEX®, SOLUÇÕES INOVADORAS PARA A COZINHA DIÁRIA
DESDE HÁ MAIS DE 70 ANOS, A MOULINEX® CONCEBE SOLUÇÕES BEM PENSADAS PARA COZINHAR COM
PRAZER, FACILMENTE E SEM RESTRIÇÕES.
ESPECIALISTA EM PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS, MOULINEX® ACOMPANHA OS CONSUMIDORES EM TODA A SUA
CRIATIVIDADE, COM PRODUTOS SIMPLES DE UTILIZAR E INTUITIVOS.
PARA MAIS INFORMAÇÕES, CONSULTE WWW.MOULINEX.COM.

EDITORIAL

O SEU ROBOT DE COMPANION®XL ENCONTROU UM LUGAR NA SUA COZINHA E PREPARA-SE PARA SER O SEU MELHOR ALIADO! COM ESTE LIVRO VAI PODER DESCOBRIR TODAS AS POSSIBILIDADES QUE ESTE ROBOT TEM PARA LHE OFERECER E PREPARAR ATÉ UM MILHÃO DE MENUS DIFERENTES! FOLHEIE E ESCOLHA UMA ENTRADA, UM PRATO PRINCIPALE UMA SOBREMESA, E AVENTURE-SE NA COZINHA!

BOM APETITE E SOBRETUDO, DIVIRTA-SE!



TODA A CRIATIVIDADE FRANCESA NA SUA COZINHA!



MOULINEX® SOLUÇÕES INTELIGENTES

Grandes chefes de cozinha, gulosos inspirados, aspirantes a chefes, cozinheiros de fim de semana... Em França, a cozinha é para todos e a Moulinex® é um dos ingredientes principais. Desde o mítico passe-vite das nossas avós, até aos robots de cozinha actuais, os produtos da Moulinex® encarnam a perícia culinária francesa em toda a sua criatividade. Na cozinha, a habilidade, a qualidade das matérias-primas e um toque de inspiração audaz fazem a diferença e assinam as mais belas criações. Desde os gestores de projectos até aos engenheiros, das equipas de produção às equipas de comercialização, a cozinha é uma paixão partilhada por todos na Moulinex®. Uma paixão que abre o apetite para coisas saborosas e que dá sempre vontade de experimentar novas receitas.

QUE SIMPLIFICAM A VIDA...

COMO UTILIZAR ESTE LIVRO

AUTOMÁTICO



ENTRADA — N° 01 - N° 100

PRATO — N° 101 - N° 200

SOBREMESA — N° 201 - N° 300

Com a ajuda deste livro, pode criar até 1 milhão de menus simples e saborosos, graças ao robot **Companion®XL**. Com os marcadores tão úteis, este livro interativo permite-lhe seleccionar a entrada, o prato principal e a sobremesa de sua escolha, para personalizar os seus menus.

Das receitas mais simples às mais sofisticadas, dos sabores tradicionais aos pratos mais exóticos, vai encontrar o menu ideal para cada ocasião e cada estado de espírito! Banquetes de festa, refeições ligeiras, para agradar às crianças, etc., as receitas específicas são identificadas graças a pequenas etiquetas visíveis por baixo das fotografias.

Os programas utilizados – automáticos ou manual  – são indicados de forma clara para cada receita. **Uma vista de olhos rápida é suficiente** para reconhecer o botão onde deve pressionar. Todas as receitas fazem-se acompanhar de agradáveis imagens

que vão orientar a sua escolha e despertar-lhe o apetite.

Para o ajudar na selecção das receitas que fazem parte do seu menu, um índice está à sua disposição no início deste livro (ver pág. 20). Para começar, fica um guia prático para uma boa organização na cozinha (ver pág. 9), receitas de base (ver pág. 14) e propostas de menus temáticos (ver pág. 12) que o vão fazer brilhar!

Com estas **300 receitas**, parta à descoberta das possibilidades quase infinitas que o seu robot Companion®XL lhe oferece. Estas receitas permitem utilizar todas as funcionalidades de forma otimizada, tornando o seu robot no seu melhor aliado na cozinha. Uma vez desvendados os segredos da máquina, pode igualmente criar as suas receitas! Cozinhar com o seu novo companheiro de cozinha vai ser um verdadeiro prazer!

companion®



ACOMPANHA-O NO SEU DIA-A-DIA PARA PODER REALIZAR TUDO NA COZINHA

PARA PREPARAR TUDO,

desde a entrada até à sobremesa: cozinha, coze em lume brando, coze a vapor, aloura, mistura, amassa, emulsiona, tritura, pica, etc.

SEIS PROGRAMAS AUTOMÁTICOS

para o ajudar a dar os primeiros passos e para preparar as receitas diárias: molhos, cozedura lenta, sopas, cozer ao vapor, massas e sobremesas.

PRETENDE AJUSTAR

o tempo ou a temperatura de cozedura/o tempo ou a velocidade de mistura? Não há qualquer problema, o modo manual permite-lhe controlar as receitas deste livro, adaptando-as, ou até mesmo criar as suas próprias receitas.

PARA TODO O TIPO DE COZEDURA,

das mais suaves às mais intensas, até alourar alimentos.

12 VELOCIDADES

de uma mistura delicada até uma mistura ultra-rápida. Funções Pulse e Turbo.

UMA TAÇA GRANDE

com uma capacidade total de 4,5 l (capacidade útil: 3 l) para receitas familiares.

ACESSÓRIOS ADAPTADOS

de acordo com as preparações: uma lâmina para picar, uma lâmina para amassar/triturar, um misturador, um batedor e um cesto de cozedura a vapor.



ultrablade
LÂMINA PICADORA



BATEDOR



MISTURADOR



LÂMINA PARA
AMASSAR/TRITURAR



CESTO DE COZEDURA
A VAPOR



FUNDO XL

CONSELHOS PRÁTICOS PARA ORGANIZAR A SUA COZINHA

O SEGREDO DO SUCESSO NA COZINHA,

É, ANTES DE MAIS NADA, A ORGANIZAÇÃO! QUER ESTEJA A PREPARAR UMA REFEIÇÃO RÁPIDA NUM DIA DE SEMANA OU UM MENU SOFISTICADO PARA UM DIA DE FESTA, NÃO HÁ TEMPO A PERDER NA COZINHA. VEJA TUDO O QUE NECESSITA PARA UMA BOA ORGANIZAÇÃO.

ESCOLHA OS MENUS ANTECIPADAMENTE

Com a ajuda do livro 1 milhão de menus, dedique algum tempo a escolher as receitas para toda a semana. Desta forma, vai poder destinar apenas um dia da semana para as compras e não vai ter de perder tempo quando andar mais atarefado. Veja tudo aquilo que já dispõe na sua cozinha e faça uma lista de tudo o que precisa. Tome nota das quantidades necessárias para não haver desperdícios. Consulte sempre o tempo de preparação e de cozedura indicados e verifique que se adaptam ao tempo que dispõe nesse dia.

MANTENHA OS ARMÁRIOS RECHEADOS

Tenha sempre nos armários os produtos de base indispensáveis (ver lista na página seguinte).

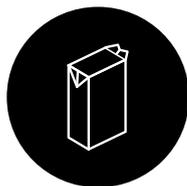
PREPARE AS SUAS RECEITAS

Opte por produtos frescos e da estação. Se tiver tempo, vá à praça ou aos pequenos comerciantes da sua zona que conhecem bem os produtos que vendem. Se estiver com o tempo contado, vá ao supermercado onde encontra uma grande variedade de produtos num instante. Mas esteja atento à qualidade dos produtos que escolher, o sucesso das suas receitas depende disso. Pense ainda na possibilidade dos produtos congelados, pois permitem ganhar tempo!

PREPARE O SEU MENU

Antes de começar a cozinhar, leia bem as receitas. Ponha ao seu alcance todos os utensílios de que vai precisar. Acima de tudo, seja organizado, arrume e lave-os à medida que já não precisa, para evitar gerar confusão. Felizmente, o seu robot de cozinha Companion®XL permite-lhe reduzir consideravelmente o número de utensílios a utilizar.

OS INGREDIENTES **BÁSICOS**



MANTENHA A SUA DESPENSA E FRIGORÍFICO CHEIOS,
ESTES PRODUTOS DE BASE PERMITEM EFECTUAR GRANDE PARTE DAS RECEITAS NESTE LIVRO. SE ASSIM FOR, SÓ TERÁ DE
COMPLETAR COM ALIMENTOS FRESCOS!



ÓLEOS E VINAGRES

Azeite e óleo (vegetal, amendoim), vinagre branco e um outro vinagre (de vinho, balsâmico, Xerez).



TEMPERO, ESPECIARIAS

Sal fino, flor de sal, pimenta, caril, caldos (legumes, aves), cebolas, alhos.

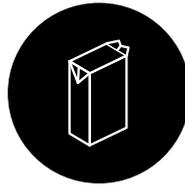
MOLHOS

Molho de soja, Tabasco®, mostarda, leite de coco.

CONSERVAS

Polpa, molho e concentrado de tomate, azeitonas, atum.

OS INGREDIENTES **BÁSICOS**



MASSAS, CEREAIS E LEGUMINOSAS

Arroz basmati, arroz para risotto, massas (de acordo com o gosto), sêmola, lentilhas, grão de bico, feijão branco.



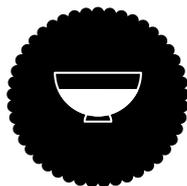
NO FRIGORÍFICO

Manteiga, natas frescas, natas, ovos, parmesão, queijo ralado

PARA AS RECEITAS

Farinha de trigo, açúcar (branco, mascavado, em pó), mel, frutos secos (noz, amêndoa, avelã), tablete de chocolate preto, amêndoa em pó, canela, baunilha.

ALGUMAS IDEIAS DE MENUS



AQUI FICAM ALGUMAS IDEIAS DE MENUS QUE VÃO FACILITAR A SUA VIDA

MENUS DO QUOTIDIANO PARA A PRIMAVERA

VENTRADA N.º 07: Tzatziki (molho grego)
PRATO N.º 101: Risotto de ervilhas e presunto
SOBREMESA N.º 249: Pão com banana

ENTRADA N.º 26: Salada de frango asiática
PRATO N.º 176: Quiche de alho francês
SOBREMESA N.º 229: Mousse de limão

MENUS DO QUOTIDIANO PARA O VERÃO

ENTRADA N.º 29 : Caviar de beringelas
PRATO N.º 112 : Escalopes de frango
com mozzarella e pesto
SOBREMESA N.º 227: Gelado de framboesas

ENTRADA N.º 73: Gaspacho andaluz
PRATO N.º 114 : Tomates recheados
SOBREMESA N.º 226 : Gelado de iogurte e melancia

MENUS DO QUOTIDIANO PARA O OUTONO

ENTRADA N.º 32: Lentilhas, pescada e caril
PRATO N.º 156: Caril de borrego
SOBREMESA N.º 270: Muffins de maçã e avelãs

ENTRADA N.º 75: Pizza de Anchovas e Azeitonas
PRATO N.º 119: Puré de fiambre e batata doce
SOBREMESA N.º 218: Mousse de chocolate

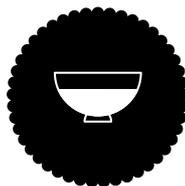
MENUS DO QUOTIDIANO PARA O INVERNO

ENTRADA N.º 49: Cappuccino de abóbora
PRATO N.º 129: Guisado de legumes
SOBREMESA N.º 201: Arroz doce cremoso

ENTRADA N.º 69: Creme aveludado
de legumes de Inverno
PRATO N.º 150: Carne de vaca à moda da Borgonha
SOBREMESA N.º 224: Compota de maçã e canela



ALGUMAS IDEIAS DE MENUS



AQUI FICAM ALGUMAS IDEIAS DE MENUS QUE VÃO FACILITAR A SUA VIDA

MENU DE FESTA

ENTRADA N.º 21: Foie gras cozido ao vapor
PRATO N.º 123: Peitos de frango com foie gras
SOBREMESA N.º 236: Sobremesa pêra-chocolate

MENU DE PÁSCOA

ENTRADA N.º 01: Ovos mimosa
PRATO N.º 148: Borrego com legumes frescos
SOBREMESA N.º 233: Paris-Brest

MENUS PARA OS MAIS PEQUENOS

ENTRADA N.º 18: Muffins de legumes
PRATO N.º 116 : Nuggets de frango com cereais
SOBREMESA N.º 213: Creme de chocolate

ENTRADA N.º 20: Blinis
PRATO N.º 102: Empadão de carne
SOBREMESA N.º 219: Cookies de chocolate

ENTRADA N.º 15: Patê de atum
PRATO N.º 115: Almôndegas de vitela
SOBREMESA N.º 276: Bolo mármore

MENUS LIGHT

ENTRADA N.º 25: Tártar de salmão
PRATO N.º 125: Cozido asiático
SOBREMESA N.º 220: Compota de pêssego

ENTRADA N.º 78: Wontons de camarão cozidos a vapor
PRATO N.º 122: Vieiras com alho francês
SOBREMESA N.º 263: Sorvete de citrinos

MENU SEM GLÚTEN*

ENTRADA N.º 79: Favas com cominhos
PRATO N.º 184: Bacalhau em papelote
com cogumelos
SOBREMESA N.º 238: Mousse de framboesa

MENU SEM LEITE*

ENTRADA N.º 45 : Hummus
PRATO N.º 186: Frango, cenouras e coentros
SOBREMESA N.º 274: Gaspacho de melão e manga

MENU VEGETARIANO

ENTRADA N.º 65: Creme de espargos
PRATO N.º 132: Quinoa com tomate
SOBREMESA N.º 255: Bolo de castanhas e amêndoas

* sob reserva da utilização dos ingredientes adequados / das receitas específicas

RECEITAS BÁSICAS



MASSA QUEBRADA

Coloque 240 g de farinha, 120 g de manteiga amolecida e uma pitada de sal na taça de preparação com a lâmina para amassar/triturar. Misture na velocidade 6. Após 30 seg., junte 7 cl de água e deixe a máquina em funcionamento até a mistura formar uma bola (cerca de 2 min. e 30 seg.). Cubra com película aderente e deixe repousar no frigorífico durante 30 min.

MASSA AREADA

Coloque 300 g de farinha, 180 g de manteiga amolecida, 110 g de açúcar em pó e uma pitada de sal na taça de preparação com a lâmina para amassar/triturar. Misture na velocidade 8 durante 1 min. Junte 1 ovo e misture na velocidade 6 durante 30 seg. até formar uma bola. Cubra com película aderente e deixe repousar no frigorífico durante 30 min.

RECEITAS BÁSICAS



MASSA PARA PIZZA

Coloque 25 cl de água quente e 20 g de fermento de padeiro fresco (ou 10 g de fermento de padeiro seco) na taça com a lâmina para amassar/triturar. Selecciono o programa para massa **P1**. Após 30 seg., junte 400 g de farinha, uma pitada de sal e 2 c. de sopa de azeite. No final do programa, estenda a massa e guarneça a gosto.



MASSA SALGADA PARA BOLOS

Coloque 4 ovos, 170 g de farinha, 1 pacote de fermento químico (11 g), 5 cl de azeite, 10 cl de vinho branco e uma pitada de sal na taça com a lâmina para amassar/triturar. Selecciono o programa para massa **P3**. Guarneça a gosto e misture na velocidade 4 durante 1 min.

RECEITAS BÁSICAS



MASSA DE CHOUX SALGADA

Coloque 25 cl de água, 80 g de manteiga e uma pitada de sal na taça com a lâmina para amassar/triturar. Ligue o aparelho na velocidade 1 a 90 °C durante 8 min. Junte 150 g de farinha e misture na velocidade 4 durante 2 min. Coloque a preparação numa taça à parte e lave a taça de preparação com água fria para arrefecê-la. Volte a colocar a preparação na taça com a lâmina para amassar/triturar e misture na velocidade 5. Junte 4 ovos, um de cada vez, pela parte superior do aparelho e deixe-o em funcionamento durante 2 min. Utilize de imediato.

MOLHO BECHAMEL

Coloque 50 g de farinha com 50 cl de leite na taça com o acessório batedor, tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Misture na velocidade 7 durante 1. Junte 50 g de manteiga cortada em pedaços e selecione o programa para molhos na velocidade 4 a 90 °C durante 8 min.

QUEIJO RALADO

Coloque o queijo cortado na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 12 durante 30 seg.

MASSA DE CHOUX DOCE

Coloque 25 cl de água, 80 g de manteiga, 40 g de açúcar e uma pitada de sal na taça com a lâmina para amassar/triturar e misture na velocidade 1 a 90 °C durante 8 min. Junte 150 g de farinha e misture na velocidade 4 durante 2 min. Coloque a massa num recipiente à parte e lave a taça de preparação com água fria para arrefecê-la. Volte a colocar a massa na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 5 e junte 4 ovos, um de cada vez. Deixe em funcionamento durante 2 min. Utilize de imediato.

MOLHO HOLANDÊS

Coloque 150 g de manteiga cortada em pedaços, 40 g de sumo de limão, 4 gemas e 50 g de água na taça com o acessório batedor. Tempere com sal e pimenta e selecione o programa para molhos na velocidade 6 a 70 °C durante 8 min.

MANTEIGA CASEIRA

Deite 40 cl de natas (com pelo menos 35% de matéria gorda) e misture na velocidade 7 durante 7 min. Retire a manteiga e dê-lhe a forma que pretender. Pode utilizar o restante líquido (leitelho) para preparar bebidas ou sobremesas.

RECEITAS BÁSICAS



MOLHO DE PIMENTA

Coloque 1 c. de chá de pimenta moída, 1 cl de conhaque, 10 cl de natas, 1 c. de chá de caldo de carne e 1 c. de chá de farinha na taça com o acessório batedor. Junte 15 cl de água e misture na velocidade 6 durante 10 seg. Selecciono o programa para molhos na velocidade 4 a 90 °C durante 12 min. Sirva com bifes.

MOLHO BÉARNAISE

Coloque 2 chalotas descascadas e 30 folhas de estragão na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade turbo durante 10 seg. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador e junte 6 cl de vinho branco e 4 cl de vinagre. Ligue o aparelho na velocidade 3 a 95 °C durante 15 min. Após as chalotas estarem cozidas, substitua o acessório misturador pelo acessório batedor e junte 6 cl de água, 4 gemas e 170 g de manteiga cortada em pedaços. Tempere com sal e pimenta e selecciono o programa para molhos na velocidade 6 a 70 °C durante 8 min. com a tampa colocada.

MOLHO DE MOSTARDA (PARA PORCO ASSADO)

Coloque 2 chalotas na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador, raspe o interior da taça e junte 2 cl de azeite. Selecciono o programa P1 de cozedura lenta a 130 °C durante 5 min. Dissolva 1 c. de sopa de caldo de carne e 1 c. de chá de Maizena® em 25 cl de água e coloque na taça. Selecciono o programa para molhos na velocidade 4 a 90 °C durante 8 min. Junte 125 g de natas para bater e 1 c. de sopa de mostarda. Volte a seleccionar o programa para molhos na velocidade 6 a 90 °C durante 8 min.

MOLHO DE TOMATE

Descasque 1 cebola e 2 dentes de alho e corte em quatro. Coloque na taça com a lâmina picadora. Triture na velocidade 11 durante 10 seg. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador, raspe as extremidades e junte 5 cl de óleo. Selecciono o programa P1 de cozedura lenta a 130 °C durante 5 min. Substitua o acessório misturador pela lâmina picadora e junte 700 g de tomates frescos cortados em quartos, 1 c. de chá de orégãos, 20 g de açúcar, 1 c. de sopa de polpa de tomate, 10 cl de água e tempere com sal e pimenta. Selecciono o programa P3 de cozedura lenta a 100 °C durante 20 min. Após a cozedura, misture na velocidade 12 durante 1 min.



RECEITAS





APERITIVOS



PRATOS PRINCIPAIS



SOBREMESAS



APERITIVOS

Alho francês em vinagrete ...	Nº 30	Bolinhas de queijo flamengo e cebolinho	Nº 13	Chamuças de frango	Nº 35
Almôndegas austríacas	Nº 96	Bolo de abóbora, queijo comté e bacon	Nº 42	Cogumelos à grega	Nº 14
Amêijoas à Bulhão Pato	Nº 81	Bolo de figo, presunto e nozes	Nº 43	Creme aveludado de abóbora	Nº 71
Azeitonas panadas	Nº 38	Caldo verde	Nº 84	Creme aveludado de castanhas com foie gras ..	Nº 22
Batatas com molho picante ..	Nº 89	Canja de galinha com aletria	Nº 95	Creme aveludado de brócolos e queijo azul....	Nº 66
Beringelas com parmesão ...	Nº 54	Cappuccino de abóbora	Nº 49	Creme aveludado de legumes de Inverno	Nº 69
Biscoitos de aperitivo	Nº 16	Caviar de beringelas	Nº 29	Creme de alcachofra com cogumelos	Nº 62
Blinis	Nº 20	Chamuças de carne	Nº 39	Creme de camarão	Nº 59
Bola de tomates secos, azeitonas e feta	Nº 04				

PRATOS PRINCIPAIS

Acelgas gratinadas com molho bechamel	Nº 137	Bacalhau em papelote com mel e limão em conserva ...	Nº 183	Canelones	Nº 136
Almôndegas alemãs	Nº 193	Batatas bravas	Nº 141	Caril de borrego	Nº 156
Almôndegas de carne de vaca	Nº 115	Bochecha de vaca com vinho tinto e legumes de Inverno	Nº 157	Caril de gambas	Nº 145
Arroz com salsichas	Nº 192	Bola de carne	Nº 172	Carne de vaca à moda da Borgonha	Nº 150
Bacalhau com natas	Nº 191	Bolinhas de batata	Nº 134	Carne de vaca com molho satay	Nº 149
Filetes de frango com coco e caril	Nº 190	Bolinhas de curgete e salmão	Nº 146	Carne de vaca flamenga ...	Nº 194
Bacalhau em papelote com cogumelos	Nº 184	Borrego com legumes frescos	Nº 148	Chili clássico	Nº 154
		Calamares à americana	Nº 161	Coelho com ameixas	Nº 158
		Caldo de carne oriental	Nº 124	Coelho com cerveja	Nº 198
				Spätzli	Nº 153
				Couve recheada	Nº 177

SOBREMESAS

Arroz doce cremoso	Nº 201	Bolo alemão com passas e amêndoas	Nº 266	Bolo de iogurte e frutos secos	Nº 254
Batido de banana e baunilha	Nº 216	Bolo com passas	Nº 280	Bolo de laranja	Nº 277
Batido de banana e coco ..	Nº 292	Bolo da Páscoa russo	Nº 246	Bolo de maçã	Nº 248
Batido de manga	Nº 256	Bolo de amêndoa	Nº 281	Bolo de pêra e avelãs	Nº 257
Biscoito belga	Nº 273	Bolo de caramelo e manteiga	Nº 217	Bolo de queijo branco	Nº 247
Biscoitos de Amaretto	Nº 267	Bolo de castanha e amêndoa	Nº 255	Bolo fofo com nozes	Nº 244
Biscoitos de Natal	Nº 223	Bolo de cenoura	Nº 251	Bolo fofo com ricotta e alperce	Nº 253
Biscoitos sem glúten	Nº 272	Bolo de chocolate branco com frutos vermelhos	Nº 258	Bolo fofo de chocolate	Nº 259
Bolinhas de amêndoa	Nº 239			Bolo mármore	Nº 276
				Brioche da Páscoa	Nº 265

Creme de cogumelos	Nº 67	Croquetes de arroz e mozzarella	Nº 40	Gougères	Nº 02
Creme de couve-flor	Nº 68	Croquetes de camarão	Nº 86	Guacamole	Nº 05
Creme aveludado de curgete com queijo	Nº 19	Croquetes de risotto	Nº 82	Guisado de frango	Nº 24
Creme de ervilhas com chouriço	Nº 70	Espargos à flamenga	Nº 83	Hummus	Nº 45
Creme de espargos	Nº 65	Falafels	Nº 41	Lentilhas, pescada e caril ...	Nº 32
Creme de funcho e salmão ..	Nº 52	Favas com cominho	Nº 79	Maionese	Nº 44
Creme de pimentos com chouriço	Nº 61	Foie gras cozido ao vapor ...	Nº 21	Maionese light	Nº 58
Creme de roquefort e pêra ..	Nº 51	Folhados de queijo	Nº 12	Mil-folhas de espinafres ao estilo grego	Nº 28
Creme real de foie gras	Nº 23	Fougasse	Nº 10	Minestrone	Nº 72
Croquetes	Nº 36	Frittata de curgete	Nº 37	Molho de cocktail de camarão	Nº 85
		Gaspacho andaluz	Nº 73		

Cozido à portuguesa	Nº 195	Esparguete all'amatriciana	Nº 170	Guisado de coelho e erva-príncipe	Nº 159
Cozido asiático	Nº 125	Esparregado cremoso	Nº 140	Guisado de frango belga ...	Nº 200
Creme aveludado de ervilhas	Nº 199	Feijoada à espanhola	Nº 196	Guisado de legumes	Nº 129
Cogumelos com salsa	Nº 155	Filete de linguado gratinado	Nº 197	Guisado de peixe	Nº 144
Cuscuz de frango	Nº 107	Frango à moda basca	Nº 163	Guisado de tamboril	Nº 143
Cuscuz de legumes	Nº 127	Frango com caju	Nº 162	Guisado de vitela	Nº 106
Empadão de carne	Nº 102	Frango com cenouras e coentros	Nº 186	Lasanha	Nº 103
Endívias gratinadas com fiambre	Nº 187	Frango com tomate e cogumelos	Nº 165	Lentilhas com caril	Nº 138
Escalopes de frango com mozzarella e pesto	Nº 112	Goulash	Nº 139	Macarrão com queijo	Nº 117
				Macedónia de legumes	Nº 128
				Massa à Carbonara	Nº 108

Brioche de Natal	Nº 289	Compota de frutos vermelhos	Nº 300	Crumble de maçã	Nº 228
Brioche	Nº 207	Compota de maçã e canela	Nº 224	Éclairs de baunilha	Nº 282
Brownies com noz de pecan	Nº 203	Compota de pêsego	Nº 220	Far breton	Nº 230
Charlotte de morango	Nº 252	Cookies de chocolate	Nº 219	Farófias	Nº 283
Cheesecake	Nº 204	Creme chocolate para barrar	Nº 299	Gaspacho de melão e manga	Nº 274
Chocolate quente	Nº 210	Creme de barrar com avelãs	Nº 296	Gelado de iogurte de framboesas	Nº 227
Chouquettes	Nº 211	Creme de chocolate	Nº 213	Gelado de iogurte e melancia	Nº 226
Churros com chocolate	Nº 279	Creme inglês	Nº 215	Gelado de ricotta	Nº 260
Chutney de manga	Nº 295	Crepes	Nº 214	Geleia de pêra	Nº 294
Clafoutis de ruibarbo	Nº 278			Leite creme	Nº 234

Mousse de salmão	Nº 09	Pastéis de bacalhau	Nº 90	Pretzels	Nº 55
Muffins de legumes	Nº 18	Pataniscas de bacalhau	Nº 34	Pudim de cenoura e cominhos	Nº 53
Naans de queijo	Nº 56	Patê campestre	Nº 76	Pudim de legumes	Nº 27
Ovos mimosa	Nº 01	Patê de fígado de galinha com vinho do porto	Nº 06	Puré de legumes com queijo gruyère	Nº 17
Pão branco e manteiga de paprica	Nº 99	Patê de atum	Nº 15	Quiche de queijo com bacon	Nº 91
Pão com bacon e queijo comté	Nº 03	Patê de porco	Nº 80	Rissóis de atum	Nº 87
Pão de castanhas	Nº 97	Pesto	Nº 57	Salada de batata com salmão fumado	Nº 11
Pão integral	Nº 98	Pesto vermelho	Nº 48	Salada de frango asiática	Nº 26
Pão sem glúten	Nº 100	Pimentos recheados	Nº 33	Salada de marisco	Nº 93
Pasta de azeitonas e alcachofra	Nº 46	Pizza de anchovas e azeitonas	Nº 75		

Massa fresca	Nº 171	Wok de legumes	Nº 180	Quiche lorraine	Nº 111
Molho bolonhesa	Nº 118	Piperade	Nº 142	Quinoa com tomate	Nº 132
Molho de quatro queijos	Nº 175	Pizza Regina	Nº 120	Ratatouille	Nº 105
Nuggets de frango com cereais	Nº 116	Polenta	Nº 113	Recheio de Natal	Nº 121
Ossobucco	Nº 160	Porco com lentilhas	Nº 110	Risotto clássico	Nº 181
Pães de hambúrguer	Nº 169	Posta de salmão com pesto	Nº 185	Risotto de ervilhas e presunto	Nº 101
Panquecas de batata	Nº 179	Puré de batata	Nº 109	Risotto de gambas	Nº 133
Pato com laranja	Nº 152	Puré de cenoura e laranja	Nº 174	Rolinhos de peixe com limão	Nº 126
Paupiettes de vitela	Nº 104	Puré de fiambre e batata doce	Nº 119	Rolo de frango recheado	Nº 188
Peitos de frango com foie gras	Nº 123	Quiche de alho francês	Nº 176	Saltimbocca	Nº 166
Perú com chouriço	Nº 178			Sopa de legumes	Nº 182

Leite creme com baunilha	Nº 235	Mousse de limão	Nº 229	Paris-Brest	Nº 233
Línguas de gato	Nº 206	Muesli com frutos secos	Nº 231	Pérolas de tapioca de chocolate e coco	Nº 261
Macarons	Nº 268	Muffins de maçã e avelã	Nº 270	Profiteroles	Nº 212
Macarons de coco	Nº 271	Natillas	Nº 285	Pudim de coco	Nº 240
Madalenas	Nº 269	Panellets (doces de amêndoa)	Nº 286	Pudim de pão	Nº 287
Merengues	Nº 209	Panna Cotta	Nº 242	Pudim de sêmola	Nº 290
Molho de frutos vermelhos	Nº 297	Panquecas	Nº 291	Queijada italiana	Nº 243
Mousse de Caramelo com chantilly	Nº 237	Pão com banana	Nº 249	Rolo de brioche de chocolate	Nº 264
Mousse de chocolate	Nº 218	Pão de especiarias	Nº 222	Rosquillas - donuts espanhóis	Nº 288
Mousse de framboesa	Nº 238	Pão vienense	Nº 298		
		Papas de aveia	Nº 232		

Salada de polvo N° 92
Shots de pêsego
com pato fumado N° 50
Sopa de beterraba
com carne de vaca N° 60
Sopa de lentilhas
com bacon N° 08
Sopa fria de beterraba N° 74
Sopa fria de tomate
e pimento N° 77
Sopa georgiana N° 63
Sopa Juliana N° 94
Sopa russa N° 64

Sufilé de queijo N° 31
Tarama entrada turca N° 47
Tartar de salmão N° 25
Truta salmonada
com molho verde N° 88
Tzatziki (molho grego) N° 07
Wontons de camarão
cozidos a vapor N° 78



Strogonoff N° 151
Tagliatelle de legumes N° 189
Tajine de borrego N° 167
Tajine de frango
com limão e coentros N° 164
Tajine de legumes N° 130
Tajine de tamboril N° 147
Tártaro de vaca N° 173
Tomates recheados N° 114
Trigo à moda de risotto N° 131
Vieiras com alho francês ... N° 122
Lombo de porco agri doce . N° 168

Vol-au-vents N° 135



Sobremesa de baunilha
e frutos vermelhos N° 250
Sobremesa pêra-
chocolate N° 236
Sorvete de citrinos N° 263
Sorvete de frutos
vermelhos N° 225
Maçãs caramelizadas com
pistachos N° 262
Tarte com maçãs
e avelãs N° 221
Tarte de ameixa N° 275
Tarte de chocolate N° 202

Tarte de leite N° 241
Tiramisu N° 208
Trufas de chocolate N° 293
Trufas de chocolate
e castanhas N° 245
Waffles N° 205
Waffles Belgas N° 284





6 OVOS GRANDES • 1 GEMA DE OVO • 1 C. DE CHÁ DE MOSTARDA • 1 C. DE CHÁ DE VINAGRE BRANCO • 15cl AZEITE • 5 RAMINHOS DE CEBOLINHO • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 10 Min. DE PREPARAÇÃO – 20 Min. COZEDURA

- 1 Deite a água na taça até à marca dos 0,7 L, coloque os ovos no cesto a vapor e seleccione o programa de cozedura a vapor **P1** durante 20 min. Após a cozedura, deixe os ovos e a taça arrefecerem.
- 2 Coloque a gema, a mostarda e o vinagre na taça com o acessório batedor. Tempere com sal e pimenta. Coloque o aparelho na velocidade 7 e deite gradualmente o azeite. Quando a maionese estiver pronta, desligue o aparelho.
- 3 Corte os ovos em dois. Coloque as gemas cozidas numa taça à parte e as claras num prato. Esmague as gemas utilizando um garfo e junte a maionese. Misture e decore as claras com esta mistura. Para servir, decore com os raminhos de cebolinho.

SUGESTÃO - Pode juntar 1 c. de sopa de atum ao natural ou fiambre.



300g ARROZ ARBÓREO • 1 CHALOTA • 5cl AZEITE (80g) • 8cl VINHO BRANCO • 90cl CALDO DE GALINHA • 170g ERVILHAS CONGELADAS • 30g PARMESÃO RALADO • 80g PRESUNTO

4/6 PESSOAS – 10 Min. PREPARAÇÃO – 30 Min. COZEDURA

- 1 Descasque a chalota e pique grosseiramente. Coloque na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Deite o azeite na taça e seleccione o programa **P1** de cozedura lenta (sem a tampa de regulação de vapor) a 130°C durante 7 min.
- 2 Quando o temporizador indicar que faltam 4 min., junte o arroz. Quando faltar apenas 1 min., junte o vinho branco.
- 3 Quando o programa terminar, deite o caldo de galinha e seleccione o programa **P3** de cozedura lenta a 95°C durante 22 min. e coloque a tampa do vapor. Junte as ervilhas 10 min. antes do final da cozedura.
- 4 Após a cozedura, junte o queijo parmesão e o presunto cortado e misture suavemente. Rectifique os temperos e sirva de imediato.



160g ARROZ CAROLINO • 1L LEITE MEIO GORDO • 50g NATAS PARA BATER • 70g AÇÚCAR • 1 C. DE CHÁ DE AROMA DE BAUNILHA

4 PESSOAS – 5 Min. PREPARAÇÃO – 40 Min. COZEDURA – 2h30 DE REPOUSO

- 1 Coloque o leite, as natas, o açúcar e aroma de baunilha na taça com o acessório misturador. Cozinhe na velocidade 3 a 95°C durante 8 min. sem a tampa de regulação de vapor.
- 2 Junte o arroz e cozinhe a 95°C durante 30 min., ainda sem tampa do vapor.
- 3 Após a cozedura, deixe o arroz repousar durante cerca de 30 min.
- 4 Transfira para uma taça à parte, cubra com película aderente e deixe repousar no frigorífico durante pelo menos 2 horas antes de servir.

SUGESTÃO - Junte água de flor de laranjeira ou a raspa de um citrino.



80g MANTEIGA • 150g FARINHA • 4 OVOS • 150g QUEIJO COMTÉ GRUYÈRE RALADO • 1 PITADA DE NOZ-MOSCADA MOÍDA • SAL • 25cl ÁGUA

4 PESSOAS - 15 Min. PREPARAÇÃO - 20 Min. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Coloque 25cl de água, a manteiga e o sal na taça com a lâmina para amassar/triturar e seleccione a velocidade 3 a 90°C durante 8 min. Junte a farinha e misture na velocidade 6 durante 2 min. Transfira a preparação para uma taça à parte e lave a taça de preparação com água fria para arrefecê-la.
- 2 Volte a colocar a preparação na taça com a lâmina para amassar/triturar e seleccione a velocidade 7. Junte os ovos um a um e deixe em funcionamento durante 2 min. Junte 120g do queijo ralado e a noz-moscada e deixe em funcionamento mais 1 min.
- 3 Revista um tabuleiro com papel vegetal. Com uma colher, coloque pequenos montes de massa no tabuleiro. Polvilhe com o restante queijo. Leve ao forno durante 18-20 min. Sirva morno ou frio.

SUGESTÃO - Pode alterar o sabor variando o queijo!



1 CEBOLA • 350g CARNE COZIDA (SOBRAS) • 10cl MOLHO DE TOMATE • 10 RAMINHOS DE SALSIA • 800g BATATAS • 150g MANTEIGA COM SAL + UM POUCO PARA A TRAVESSA • 50g QUEIJO RALADO (OPCIONAL) • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS - 15 Min. PREPARAÇÃO - 45 Min. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 220°C (T. 7). Descasque a cebola e coloque-a na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade turbo durante 10 seg. Junte a carne, o molho de tomate e a salsa e misture na velocidade turbo durante 20 seg. Coloque a preparação bem no centro utilizando a espátula e misture durante 10 seg.
- 2 Unte uma travessa que vá ao forno com manteiga e deite a preparação. Limpe a taça de preparação.
- 3 Descasque as batatas e corte-as em cubos grandes. Deite 0,7 L de água na taça e coloque as batatas no cesto do vapor. Seleccione o programa de vapor P1 durante 30 min.
- 4 Retire a água. Coloque as batatas cozidas e a manteiga na taça com a lâmina para amassar/triturar e misture na velocidade 6 durante 1 min. 30 seg. Prove e rectifique os temperos a gosto.
- 5 Espalhe o puré sobre a carne e cubra com o queijo ralado. Leve ao forno durante 15 min. Sirva quente.



1 MASSA AREADA (CONSULTE A PÁG. 14) • 250g CHOCOLATE PRETO • 20cl NATAS BEM FRIAS

4 PESSOAS - 10 Min. PREPARAÇÃO - 30 Min. COZEDURA - 2h00 De REPOUSO

- 1 Aqueça previamente o forno a 210°C (T. 6-7). Estenda a massa, coloque-a numa forma para tarte previamente untada e cubra com uma folha de papel vegetal e deixe cozer durante 15 min. Retire o papel, deixe cozer durante mais 10 min. e deixe a massa arrefecer.
- 2 Coloque as natas na taça com a lâmina para amassar/triturar e aqueça a 70°C na velocidade 4 durante 5 min.
- 3 Após 2 min. e 30 seg., junte o chocolate em pedaços. Após esse tempo, misture na velocidade 5 durante 30 seg. Deite a preparação sobre a massa e deixe arrefecer durante 2 horas.

SUGESTÃO - Pode adicionar laranja cristalizada ou framboesas frescas sobre a tarte antes de servir.



PÃO COM BACON E QUEIJO COMTÉ — Nº 03



5g FERMENTO DE PADEIRO SECO • 20cl LEITE MEIO GORDO • 350g FARINHA • 6g SAL • 45g MANTEIGA À TEMPERATURA AMBIENTE • 180g QUEIJO COMTÉ • 100g TOUCINHO ÀS TIRAS

4 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA – 2H00 DE REPOUSO

- 1 Aqueça previamente o forno a 200°C (T. 6-7).
- 2 Coloque o fermento e o leite na taça com a lâmina para amassar/triturar. Aqueça a 40°C na velocidade 5 durante 3 min. Junte a farinha, o sal e a manteiga. Selecciono o programa de massa P1.
- 3 Entretanto, corte o queijo comté. Quando a massa estiver pronta, retire-a da taça e coloque-a num tabuleiro revestido com papel vegetal.
- 4 Estenda a massa de maneira a formar um rectângulo. Junte um terço de queijo comté e o toucinho bem no centro e feche a massa. Repita este passo duas vezes, muito suavemente. Cubra com um pano e deixe a massa leudar durante 2 horas, evitando correntes de ar.
- 5 Leve ao forno durante cerca de 20-30 min.



LASANHA — Nº 103



300g CARNE DE VACA PICADA • 1 DENTE DE ALHO • 1 CEBOLA • 5cl AZEITE • 500g TOMATES, PELADOS E ESCORRIDOS (EM CONSERVA) • 10g ORÉGÃOS • 50g FARINHA • 50g MANTEIGA • 50cl LEITE MEIO GORDO • 1 PITADA DE NOZ-MOSCADA • 1 EMBALAGEM DE MASSA PARA LASANHA PRÉ-COZIDA • 100g QUEIJO GRUYÈRE RALADO

4 PESSOAS – 20 MIN. PREPARAÇÃO – 1H20 COZEDURA

- 1 Descasque a cebola e o alho e coloque-os na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 11 durante 10 seg. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite e selecciono o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 5 min. Junte a carne, os tomates e os orégãos. Tempere com sal e pimenta e selecciono o programa P2 de cozedura lenta a 90°C durante 35 min. Reserve o molho e lave a taça.
- 2 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Coloque a farinha, o leite e a noz-moscada na taça com o acessório batedor. Tempere com sal e pimenta. Misture na velocidade 7 durante 1 min. Junte a manteiga e selecciono o programa para molhos a 90 °C na velocidade 4 durante 8 min.
- 3 Unte uma travessa que vá ao forno com azeite e deite um pouco de molho bolonhesa. Cubra com a massa de lasanha, junte o molho bolonhesa, o molho bechamel e o queijo gruyère. Repita este passo em camadas até todos os ingredientes serem utilizados, finalizando com o queijo gruyère. Leve ao forno durante 25-30 min.



BROWNIES COM NOZ DE PECAN — Nº 203



200g CHOCOLATE PRETO • 200g MANTEIGA MEIO SAL • 160g AÇÚCAR • 80g FARINHA • 4 OVOS • 1 C. DE CHÁ DE FERMENTO QUÍMICO • 100g NOZES DE PECAN

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Coloque a manteiga aos cubos e o chocolate em pedaços na taça com a lâmina para amassar/triturar. Ligue na velocidade 3 a 45°C durante 10 min.
- 2 Raspe as laterais da taça e junte o açúcar, a farinha, os ovos, o fermento e as nozes de pecan. Selecciono o programa de massa P3.
- 3 Revista um tabuleiro quadrado com papel vegetal. Deite a massa no tabuleiro e leve ao forno. Deixe cozer durante cerca de 20-30 min.
- 4 Após a cozedura, deixe arrefecer e desenforme.

SUGESTÃO - Pode utilizar pistáchios, avelãs, amêndoas ou mesmo uma mistura de dois para variar o sabor desta sobremesa. Caso queira pedaços grandes de nozes nos brownies, junte-os no final do programa e misture rapidamente com uma espátula.



BOLA DE TOMATE SECO, AZEITONAS E QUEIJO FETA

Nº 04



4 OVOS • 200 g FARINHA • 1 SAQUETA DE FERMENTO QUÍMICO (11 g) • 5 cl AZEITE • 10 cl VINHO BRANCO • 2 C. DE SOPA DE AZEITONAS VERDES OU PRETAS • 100 g QUEIJO FETA • 3 SAL

4/6 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 45 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 2 Coloque os ovos, a farinha, o fermento, o vinho branco e o sal na taça com a lâmina para amassar/triturar. Selecciono o programa de massa P3.
- 3 Revista uma forma rectangular para bolos com papel vegetal.
- 4 No final do programa, junte os tomates secos, as azeitonas e o queijo feta e misture na velocidade 6 durante 1 min.
- 5 Deite a massa na forma e deixe cozer durante cerca de 45 min. Se o bolo começar a ficar demasiado dourado, baixe o forno para 160°C (T. 5). Deixe arrefecer e sirva.

SUGESTÃO - Pode substituir o queijo feta por queijo de cabra ou emmental e o tomate seco por fiambre cortado em cubos.



PAUPIETTES DE VITELA

Nº 104



4 PAUPIETTES DE VITELA • 1 CEBOLA • 5 cl AZEITE • 30 cl MOLHO DE TOMATE • 5 RAMINHOS DE ESTRAGÃO • 1 PITADA DE PIMENTA DE CAIENA • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 25 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola e corte-a em quatro. Coloque-a na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite e selecciono o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 3 Junte as paupiettes, o molho de tomate, o estragão e a pimenta de caiena. Tempere com sal e pimenta e selecciono o programa P2 de cozedura lenta a 100°C durante 20 min.
- 4 Sirva quente.

SUGESTÃO - Para paupiettes à moda da Normandia, substitua o molho de tomate por caldo e um pouco de vinho branco e junte 250 g de cogumelos e 10 cl de natas.



CHEESECAKE

Nº 204



125 g DE MANTEIGA 160 g DE BOLACHAS 60 g DE QUEIJO PARA BARRAR (TIPO PHILADELPHIA) 130 g DE AÇÚCAR 2 CLARAS 5 cl DE SUMO DE LIMÃO

PESSOAS 8/10 - PREPARAÇÃO 5 MIN - COZEDURA 35 MIN

- 1 Pré-aqueça o forno a 180°C (th. 6). Na taça do robot equipada com a lâmina para amassar/triturar, deite a manteiga e derreta-a na velocidade 5 a 80°C durante 3 minutos. Adicione as bolachas desfeitas e misture na velocidade 11 durante 30 segundos.
- 2 Forre o fundo de uma forma (23 cm) com esta preparação. Com uma colher calque bem e reserve no frigorífico.
- 3 Lave a taça e coloque a lâmina para amassar/triturar. Deite o queijo de barrar, o açúcar, as claras ligeiramente batidas e o sumo de limão. Misture na velocidade 12 durante 40 segundos a 1 minuto. Verta esta preparação na forma.
- 4 Leve ao forno durante 30 a 35 minutos, o creme deve ficar firme. Sirva frio.

SUGESTÃO - Pode substituir o limão por baunilha e servir com framboesas frescas.



3 ABACATES MADUROS • 1 CEBOLA ROXA • 1 DENTE DE ALHO • 1 C. DE SOPA DE POLPA DE TOMATE (EM CONSERVA) • 1 C. CHÁ DE TABASCO® • SUMO DE 1 LIMA • SAL • PIMENTA

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Descasque a cebola e o dente de alho e corte-os em quatro.
- 2 Retire a pele do abacate e o caroço.
- 3 Coloque a cebola e o alho na taça com a lâmina picadora. Pique na velocidade 11 durante 10 seg.
- 4 Junte os abacates, a polpa de tomate, o Tabasco® e o sumo de lima, tempere com sal e pimenta.
- 5 Misture na velocidade 7 durante 30 seg. Raspe as laterais da taça e misture novamente se preferir uma consistência mais espessa.
- 6 Sirva frio.

SUGESTÃO - Perfeito como aperitivo, acompanhado com ervas frescas (cebolinho ou coentros). Para uma versão menos picante, substitua o Tabasco® por 1 c. de chá de pimentão doce.



150g CEBOLAS • 100g PIMENTO VERMELHO • 2 DENTES DE ALHO • 5cl AZEITE • 250g CURGETES • 250g BERINGELAS • 300g TOMATES • 20cl CALDO DE LEGUMES • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque as cebolas e pique-as grosseiramente. Lave o pimento, retire as sementes e corte-o em pedaços. Coloque as cebolas e o pimento na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 15 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Esmague os dentes de alho utilizando a lâmina de uma faca e coloque-os na taça com o azeite. Seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 8 min. sem a tampa de regulação de vapor.
- 3 Corte as curgetes, as beringelas e os tomates em pedaços.
- 4 No final do programa, junte o caldo e os legumes. Tempere com sal e pimenta e seleccione o programa P2 de cozedura lenta a 95°C durante 30 min.
- 5 Sirva quente ou frio.

SUGESTÃO - Pode variar as quantidades de legumes a seu gosto.



100g MANTEIGA • 125g LEITE GORDO • 25g AÇÚCAR • 110g FARINHA • 3 CLARAS DE OVO • 1 C. DE CHÁ DE AROMA DE BAUNILHA • SAL

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 10 MIN. COZEDURA

- 1 Coloque a manteiga na taça com a lâmina picadora e misture a 90°C na velocidade 5 durante 3 min.
- 2 Junte o leite e o açúcar e misture na velocidade 10. Junte gradualmente a farinha através da abertura. Após ter incorporado a farinha, junte o aroma de baunilha e deixe em funcionamento durante mais 2 min. Deite a mistura numa taça à parte. Lave e seque a taça.
- 3 Coloque as claras e uma pitada de sal na taça com o acessório batedor. Ligue o robot na velocidade 6 durante 5 min. sem a tampa de regulação de vapor.
- 4 Com uma espátula, incorpore suavemente as claras em castelo na preparação.
- 5 Aqueça a máquina de waffles e unte ligeiramente com manteiga. Quando estiver quente, deite uma concha de massa na máquina de waffles. Deixe cozer durante alguns minutos. Retire a waffle para um prato e repita este passo até utilizar toda a massa.



PATÊ DE FÍGADO DE GALINHA COM VINHO DO PORTO

Nº 06



300g FÍGADOS DE GALINHA • 50g CHALOTAS • 160g MANTEIGA AMOLECIDA • 5cl VINHO DO PORTO • 10cl NATAS FRESCAS • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 15 MIN. COZEDURA - 2 HORAS DE REPOUSO

- 1 Descasque as chalotas e coloque-as na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 12 durante 10 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte 20 g de manteiga, o vinho do Porto e os fígados de galinha. Selecione o programa de vapor P1 P1 durante 12 min.
- 3 No final do programa, escorra os fígados e lave a taça com água fria.
- 4 Substitua o acessório misturador pela lâmina picadora, coloque os fígados na taça e junte a restante manteiga e as natas. Tempere com sal e pimenta e misture na velocidade 12 durante 30 seg. Com uma espátula, raspe as laterais da taça e coloque a preparação bem no centro. Misture novamente durante 10 seg. (caso pretenda uma textura bem lisa, misture uma vez mais).
- 5 Deite a mistura numa pequena terrina e coloque-a no frigorífico durante pelo menos 2 horas antes de consumir.



GUISADO DE VITELA

Nº 106



800g VITELA (PÁ) • 100g COGUMELOS • 200g CENOURAS • 30g AIPO • 50g CEBOLAS • 5cl AZEITE • 1 RAMO DE ERVAS AROMÁTICAS • 20g FARINHA • 60cl CALDO DE GALINHA • 30cl NATAS FRESCAS • SAL • PIMENTA

4 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 1 HORA 15 MIN. COZEDURA

- 1 Corte a carne em pedaços. Descasque os legumes. Corte as cenouras às rodelas, os cogumelos e cebolas em quatro.
- 2 Coloque a cebola e o azeite na taça e seleccione o programa de cozedura lenta P1 a 130°C durante 3 min.
- 3 Junte a carne envolta na farinha, o ramo de ervas aromáticas, as cenouras, o aipo e o caldo. Tempere com sal e pimenta e seleccione o programa P2 de cozedura lenta a 100°C durante 30 min. No final do programa, junte os cogumelos e volte a seleccionar o programa de cozedura lenta P2 durante 45 min.
- 4 Após a cozedura, retire metade do caldo e misture as natas. Coloque a carne e os legumes num prato e cubra com o molho. Sirva de imediato.

SUGESTÃO - Para obter um molho mais espesso, junte 1 gema de ovo



LÍNGUAS-DE-GATO

Nº 206



125g MANTEIGA • 125g AÇÚCAR • 3 OVOS • 150g FARINHA • 1 PITADA DE BAUNILHA EM PÓ • SAL

60 BISCOITOS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 10 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 200°C (T. 6-7).
- 2 Coloque a manteiga na taça com a lâmina para amassar/triturar. Derreta-a a 80°C na velocidade 4 durante 3 min.
- 3 Junte o açúcar, a baunilha e uma pitada de sal. Misture na velocidade 9. Após 30 seg., junte os ovos um a um. Após estarem incorporados, junte a farinha colher a colher pela tampa. Raspe as laterais da taça e misture novamente durante 30 seg.
- 4 Coloque pequenos montes da massa num tabuleiro revestido com papel vegetal e conceda-lhes a forma de dedos longos. Deixe cozer 10 min. até as extremidades começarem a ganhar cor. Retire e deixe arrefecer.



250g QUEIJO BRANCO • 125g PEPINO • 1 C. DE SOPA DE CEBOLINHO • 1 C. DE SOPA DE SALSA • 2 PITADAS DE SAL • SUMO DE 1/2 LIMÃO

4 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Corte o pepino em dois no sentido do comprimento e retire as sementes com uma colher. Corte em pequenos cubos.
- 2 Coloque todos os ingredientes na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 8 durante 20 seg.
- 3 Sirva frio com uma salada de legumes fria ou com fatias de pão torrado.

SUGESTÃO - Se preferir uma textura mais homogênea, misture durante 30 seg. adicionais.



650g PEITO DE FRANGO • 2 DENTES DE ALHO • 1 CEBOLA • 1 PIMENTO VERMELHO • 5cl AZEITE • 1 C. DE CHÁ DE COMINHOS MOÍDOS • 1 C. DE CHÁ DE COENTROS MOÍDOS • 25cl CALDO DE GALINHA • SAL

4 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 40 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque o alho e a cebola e corte o pimento em pedaços. Coloque os ingredientes na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 20 seg. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador.
- 2 Com uma espátula, coloque os legumes cortados no centro da taça e junte o azeite e as especiarias. Seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 8 min.
- 3 Corte o frango em cubos. No final do programa, junte o frango cortado em cubos e o caldo, tempere com sal. Seleccione o programa **P2** de cozedura lenta a 95°C durante 30 min.
- 4 No final da cozedura, sirva de imediato com o cuscuz.

SUGESTÃO - Pode adicionar rodelas de limão e coentros frescos para servir.



3 C. DE SOPA DE LEITE MEIO GORDO • 1 SAQUETA DE FERMENTO (14g) • 2 OVOS • 250g FARINHA • 50g AÇÚCAR • 1 C. DE CHÁ DE SAL • 80g MANTEIGA AMOLECIDA • 100g AMÊNDOAS CARMELIZADAS

4/6 PESSOAS - 15 MIN. PREPARAÇÃO - 30 MIN. COZEDURA - 4 HORAS DE REPOUSO

- 1 Dissolva o fermento no leite. Deite esta mistura na taça com a lâmina para amassar/triturar. Junte os ovos, a farinha, o açúcar, o sal e a manteiga. Seleccione o programa de massa **P2** deixando a tampa de regulação de vapor.
- 2 No final do programa, coloque a massa numa taça à parte e cubra com película aderente. Deixe no frigorífico durante 2 horas.
- 3 Revista um tabuleiro com papel vegetal. Retire a massa e incorpore as amêndoas. Forme uma bola, coloque num tabuleiro e cubra com um pano. Deixe levdar durante mais 2 horas à temperatura ambiente, evitando correntes de ar.
- 4 Aqueça previamente o forno a 160°C (T. 5-6). Quando o forno estiver quente, leve ao forno durante 30 min.

SUGESTÃO - Antes de levar ao forno, pincele com gema de ovo.



SOPA DE LENTILHAS COM BACON

Nº 08



160g LENTILHAS • 50g CENOURA • 50g ALHO FRANCÊS (APENAS PARTE BRANCA) • 1 CEBOLA • 80g TOUCINHO FUMADO • 15cl NATAS LÍQUIDAS • SAL • 1 L DE ÁGUA

4 PESSOAS - 5 Min. PREPARAÇÃO - 40 Min. COZEDURA

- 1 Descasque a cenoura, o alho francês e a cebola e corte-os em pequenos pedaços. Corte o toucinho em pequenos cubos.
- 2 Coloque os legumes, as lentilhas, o toucinho, 1 L de água e o sal na taça com a lâmina picadora. Selecciono o programa de sopas P1.
- 3 Após o programa terminar, junte as natas líquidas e misture na velocidade 12 durante 30 seg.
- 4 Sirva quente.

SUGESTÃO - Pode adicionar 1 c. de sopa de caril em pó e substituir as natas líquidas por leite de coco. Neste caso, não junte o toucinho.



MASSA À CARBONARA

Nº 108



400g MASSA PENNE • 200g BACON • 2cl AZEITE • 30cl NATAS • 120g QUEIJO PARMESÃO RALADO • 1 GEMA DE OVO • PIMENTA

4 PESSOAS - 10 Min. PREPARAÇÃO - 14 Min. COZEDURA

- 1 Cozinhe a massa penne numa caçarola grande com água conforme indicado na embalagem.
- 2 Corte o bacon em pedaços pequenos e coloque-os na taça com o acessório misturador. Junte o óleo e selecciono o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 6 min. sem a tampa de regulação de vapor.
- 3 No final do programa, junte as natas e a gema. Selecciono o programa para molhos na velocidade 5 a 85°C durante 8 min.
- 4 Verta o molho sobre a massa escorrida e junte quantidades generosas de queijo parmesão e pimenta. Misture e sirva.

SUGESTÃO - Pode substituir o bacon por toucinho fumado.



TIRAMISU

Nº 208



16 PALITOS LA REINE • 3 OVOS • 50g AÇÚCAR • 250g QUEIJO MASCARPONE • 25cl CAFÉ INTENSO • 50g CACAU EM PÓ, SEM AÇÚCAR

6 PESSOAS - 15 Min. PREPARAÇÃO

- 1 Separe as claras das gemas. Coloque as gemas e 25g de açúcar na taça com o acessório batedor. Misture na velocidade 7 durante 1 min. 30 seg. Junte o queijo mascarpone e misture na velocidade 7 durante 3 min. Transfira para uma taça à parte. Lave e seque a taça de preparação.
- 2 Coloque as claras na taça com o acessório batedor e programe a velocidade 7 durante 2 min. Junte 25g de açúcar e deixe em funcionamento na velocidade 7 durante 4 min. sem a tampa de regulação de vapor. Com uma espátula, misture suavemente as claras na mistura de mascarpone.
- 3 Mergulhe os palitos la reine no café e coloque-os numa travessa. Cubra-os com o creme e polvilhe com cacau. Guarde no frigorífico até ao momento de servir.

SUGESTÃO - Pode adicionar licor de amaretto ao café e utilizar lascas de chocolate em vez de cacau.



250g SALMÃO FUMADO • 180g QUEIJO MASCARPONE • 25cl NATAS (30% DE M.G.) • SUMO DE 1 LIMA • 10 RAMINHOS DE CEBOLINHO

4/6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Coloque a taça de preparação no congelador durante 5 min. Deite as natas na taça bem fria com o acessório batedor. Trabalhe na velocidade 7 durante 2 min. 30 seg. Deite as natas batidas numa taça à parte.
- 2 Substitua o acessório batedor pela lâmina picadora. Coloque o salmão fumado, o queijo mascarpone e o sumo de lima na taça. Misture na velocidade 12 durante 30 seg. Com uma espátula, coloque a mousse no centro da taça e misture novamente na velocidade 12 durante 30 seg.
- 3 Retire o acessório e junte suavemente as natas batidas. Misture com uma espátula. Divida a mistura em tacinhas e coloque no frigorífico. Sirva frio polvilhado com cebolinho picado.

SUGESTÃO - Substitua o salmão por truta ou pescada fumada.



800g BATATAS • 15cl LEITE MEIO GORDO • 50g MANTEIGA • SAL • NOZ-MOSCADA

4 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque as batatas e corte-as em cubos de 2 cm.
- 2 Verta 0,7 L de água na taça de preparação e coloque as batatas no cesto de vapor. Cozinhe ao vapor durante 30 min.
- 3 Quando as batatas estiverem cozidas, retire a água da taça e as batatas, coloque o acessório batedor. Deite as batatas e reduza-as a puré na velocidade 6 durante 30 segundos. Junte o leite, a manteiga, o sal e a noz moscada e misture na velocidade 6 durante 30 segundos.
- 4 Sirve de imediato.

SUGESTÃO - Pode adicionar queijo ao puré. O puré pode ser novamente aquecido na velocidade 3 a 80°C durante 5 min. Se desejar um puré mais cremoso, misture mais uns segundos até ficar a gosto.



3 CLARAS DE OVO • 125g AÇÚCAR • 1 PITADA DE SAL

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 1h40 COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 110°C (T. 3-4).
- 2 Coloque as claras, o açúcar e uma pitada de sal na taça com acessório batedor. Ligue o aparelho na velocidade 8 a 40°C durante 10 min. sem a tampa dosadora.
- 3 Revista a placa do forno com papel vegetal. Utilizando uma colher, coloque suavemente pequenos montes da preparação de merengues na placa. Leve ao forno durante 1h30.
- 4 Após a cozedura, retire a placa e deixe os merengues arrefecer.

SUGESTÃO - Os merengues conservam-se durante vários dias. Antes da cozedura, polvilhe-os com pistácios picados ou amêndoas caramelizadas para um aspecto mais divertido.



FOUGASSE

Nº 10



20g FERMENTO DE PADEIRO FRESCO (OU 10g DE FERMENTO SECO) • 400g FARINHA • 5cl AZEITE • SAL • 10 AZEITONAS, SEM CAROÇOS • 1 C. DE SOPA DE TOMILHO

4 PESSOAS - 15 MIN. PREPARAÇÃO - 25 MIN. COZEDURA - 1h30 DE REPOUSO

- 1 Aqueça previamente o forno a 200°C (T. 6-7).
- 2 Coloque o fermento e 18cl de água na taça com a lâmina para amassar/triturar. Aqueça na velocidade 3 a 35°C durante 2 min.
- 3 Junte a farinha, o azeite, o sal, as azeitonas e o tomilho. Selecciono o programa de massa P1.
- 4 Decorridos 40 min. a levedar, retire a lâmina e calque a massa na taça. Volte a ligar o aparelho a 30°C durante 40 min.
- 5 Quando a massa estiver pronta, retire-a da taça e coloque-a numa placa revestida com papel vegetal. Estenda-a e faça cortes com uma faca. Leve ao forno durante cerca de 25 min.

SUGESTÃO - Guarneça com pasta de azeitonas, pesto, bacon, ou queijo cortado em cubos.



PORCO COM LENTILHAS

Nº 110



250g LENTILHAS CRUAS • 100g CENOURAS • 50g CEBOLAS • 5cl AZEITE • 500g ENTREMEDADA • 200g SALSICHAS • 1 C. DE SOPA DE CALDO DE CARNE • 1 C. DE SOPA DE MAÍZENA® • 1 FOLHA DE LOURO • 800 ml DE ÁGUA

4 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 50 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque as cenouras e a cebola e corte-os em pedaços. Corte a entremeada em quatro fatias longas. Coloque a cebola na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte as cenouras e o azeite e selecciono o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 3 No final do programa, junte as lentilhas, a entremeada, as salsichas, o caldo de carne, e a Maizena®, a folha de louro e 800ml de água. Selecciono o programa P2 de cozedura lenta a 95°C durante 45 min. Sirva quente.

SUGESTÃO - Para uma versão rápida, aloure a cebola na taça, junte 250g de lentilhas em conserva e 4 salsichas e cozinhe na velocidade 1 a 95°C durante 15 min.



CHOCOLATE QUENTE

Nº 210



165g CHOCOLATE PRETO • 50cl LEITE MEIO GORDO • 1 C. DE CHÁ DE AROMA DE BAUNILHA

2/4 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 8 MIN. COZEDURA

- 1 Coloque 40g de chocolate na taça com a lâmina para amassar/triturar. Misture na velocidade 12 durante 30 seg. Retire o chocolate e reserve numa taça.
- 2 Coloque o restante chocolate, a baunilha e o leite na taça de preparação. Ligue o aparelho na velocidade 5 a 90 °C durante 8 min.
- 3 Após a cozedura, misture na velocidade 11 durante 20 seg.
- 4 Polvilhe com chocolate e sirva de imediato.

SUGESTÃO - Pode substituir o leite de vada por leite vegetal (leite de arroz ou amêndoa) e juntar especiarias como canela ou uma pitada de pimentão.



SALADA DE BATATA COM SALMÃO FUMADO

Nº 11

3/4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 20 MIN. COZEDURA



300g BATATAS • 150g IOGURTE • 10 RAMINHOS DE ENDRO • 10 cl AZEITE • 100g SALMÃO FUMADO • RASPA DE 1/2 LIMÃO • SAL • MISTURA DE 5 PIMENTAS

- 1 Descasque as batatas e corte-as em pequenos cubos. Deite 0,7 L de água na taça de preparação. Coloque as batatas no cesto de vapor e coloque-o na taça. Selecciono o programa de vapor P1 durante 20 min. Quando as batatas estiverem cozidas, coloque-as numa taça à parte e lave a taça de preparação em água fria.
- 2 Coloque o iogurte, o endro e o azeite na taça com lâmina picadora. Tempere com sal e pimenta e misture na velocidade 11 durante 30 seg. Corte o salmão fumado em tiras.
- 3 Deite o molho sobre as batatas, misture e coloque a raspa de limão. Coloque as tiras de salmão por cima. Sirva a salada fria.

SUGESTÃO - Pode utilizar presunto em vez de salmão. Pode preparar a salada na noite anterior para as batatas ficarem bem apuradas.



QUICHE LORRAINE

Nº 111

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 45 MIN. COZEDURA



1 MASSA QUEBRADA (CONSULTE A PÁG. 14) • 300g TOUCINHO ÀS TIRAS • 4 OVOS • 200g NATAS FRESCAS • 1 C. DE CHÁ DE NOZ-MOSCADA MOÍDA • 100g QUEIJO GRUYÈRE RALADO • SAL • PIMENTA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Espalhe a massa numa forma para tarte, e cubra-a com uma folha de papel vegetal. Leve ao forno durante 15 min. Deixe arrefecer.
- 2 Coloque o toucinho na taça com o acessório misturador e selecciono o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 5 min. Coloque o toucinho em papel de cozinha absorvente e lave a taça de preparação.
- 3 Coloque os ovos batidos, as natas e a noz-moscada na taça com a lâmina para amassar/triturar. Tempere com sal e pimenta e misture na velocidade 7 durante 45 seg.
- 4 Coloque o toucinho no fundo da tarte, junte a mistura de natas/ovos. Misture e polvilhe com o queijo gruyère ralado. Leve ao forno durante cerca de 30 min. Sirva quente ou frio.

SUGESTÃO - Substitua o toucinho por alho francês (parte branca)



CHOUQUETTES

Nº 211

4/6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 35 MIN. COZEDURA



80g MANTEIGA • 150g FARINHA • 4 OVOS • 100g AÇÚCAR FINO • SAL

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Coloque 25 cl de água, a manteiga cortada aos cubos e o sal na taça com a lâmina para amassar/triturar. Ligue o aparelho na velocidade 3 a 90 °C durante 8 min.
- 2 Após o programa terminar, junte a farinha e misture na velocidade 6 durante 2 min.
- 3 Coloque a massa numa taça à parte e lave a taça de preparação com água fria para arrefecê-la. Volte a colocar a massa na taça com a lâmina para amassar/triturar. Trabalhe na velocidade 6 e junte os ovos um a um através da parte superior do aparelho. Deixe em funcionamento durante 2 min.
- 4 Revista um tabuleiro de forno com papel vegetal. Utilizando uma colher, coloque pequenos montes de massa sobre a placa e polvilhe com o açúcar. Leve ao forno durante 25-30 min.

SUGESTÃO - Decore com pistáchios picados, amêndoas ou avelãs.



40g FARINHA • 40g MANTEIGA AMOLECIDA • 40cl LEITE MEIO GORDO • 1 PITADA DE NOZ-MOSCADA • 2 ROLOS DE MASSA FOLHADA • 1 GEMA DE OVO • 120g QUEIJO COMTÉ RALADO • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 15 Min. PREPARAÇÃO – 30 Min. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Coloque a farinha, o leite e a noz-moscada na taça com o acessório batedor. Tempere com sal e pimenta e misture na velocidade 7 durante 1 min. Junte a manteiga cortada em cubos e selecione o programa para molhos na velocidade 4 a 90°C durante 8 min.
- 2 Estenda a massa e utilize um cortador para obter círculos. Revista um tabuleiro com papel vegetal. Misture a gema com 1 c. de chá de água.
- 3 No final do programa, junte o queijo ralado e misture na velocidade 6 durante 40 seg. Se a mistura não estiver uniforme, misture durante mais 30 seg.
- 4 Deite 1 c. de sopa da preparação numa metade do círculo de massa e dobre em dois para obter um folhado fechado. Pressione as extremidades para selar, pincele com a gema e coloque o folhado sobre o tabuleiro de forno. Repita este passo até toda a massa ter sido utilizada.
- 5 Leve ao forno durante 15-20 min. Sirva quente.



2 PEITOS DE FRANGO • 100g QUEIJO MOZZARELLA • 35g PESTO • SAL • PIMENTA

ESCALOPES DE FRANGO COM MOZZARELLA E PESTO

2 PESSOAS – 10 Min. PREPARAÇÃO – 30 Min. COZEDURA

- 1 Corte a mozzarella em pequenos cubos. Coloque cada um dos peitos de frango numa folha de película aderente. Utilizando uma faca, faça uma incisão ao longo de cada peito sem cortar totalmente. Introduza a mozzarella nas fendas. Tempere com sal e pimenta e pincele generosamente com pesto. Utilizando a película aderente, enrole cada escalope para obter um rolo muito apertado.
- 2 Deite 0,7 L de água na taça de preparação. Coloque os rolos no cesto de vapor. Coloque o cesto na taça e selecione o programa de vapor P1 durante 20 min.
- 3 Após a cozedura, sirva de imediato com ratatouille, por exemplo.

SUGESTÃO - Pode substituir o pesto por pasta de azeitonas.



80g MANTEIGA • 150g FARINHA • 4 OVOS • 0,5L GELADO DE BAUNILHA • 200g CHOCOLATE PRETO • 20cl NATAS • SAL • 25 cl DE ÁGUA

PROFITEROLES

4/6 PESSOAS – 20 Min. PREPARAÇÃO – 30 Min. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 240°C (T. 7-8). Coloque 25cl de água, a manteiga cortada aos cubos e o sal na taça com a lâmina para amassar/triturar. Selecione a velocidade 3 a 90 °C durante 8 min. No final do programa, junte a farinha e misture na velocidade 6 durante 2 min. Coloque a mistura numa taça à parte e lave a taça de preparação. Volte a colocar a massa na taça com a lâmina para amassar/triturar. Misture na velocidade 6 e junte os ovos, um de cada vez. Deixe em funcionamento durante 2 min.
- 2 Utilizando um saco de pasteleiro, coloque pequenos montinhos num tabuleiro coberto com papel vegetal. Deixe cozer no forno durante 20-25 min. sem nunca abrir a porta do forno.
- 3 Coloque o chocolate partido em pedaços e as natas na taça com a lâmina para amassar/triturar e derreta a 60°C na velocidade 4 durante 5 min. Raspe as laterais da taça e misture na velocidade 7 durante 1 min. Faça cortes ligeiros na massa e guarneça com gelado de baunilha. Sirva de imediato com o chocolate quente.



BOLINHAS DE QUEIJO E CEBOLINHO

Nº 13



450g FARINHA • 3 C. DE CHÁ DE FERMENTO QUÍMICO • 1 C. DE CHÁ DE SEMENTES DE MOSTARDA • 1 C. DE CHÁ DE PIMENTA • 50g QUEIJO FLAMENGO RALADO • 50g QUEIJO PARMESÃO RALADO • 2 C. DE SOPA DE CEBOLINHO PICADO • 50g MANTEIGA • 22cl LEITE • 1 OVO GRANDE • 1 C. DE CHÁ DE SAL • 1 GEMA DE OVO

12 UNIDADES - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 15 MIN. COZEDURA - 30 MIN. DE REPOUSO

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 2 Coloque a farinha, o fermento, as especiarias, os queijos, o cebolinho, a manteiga, o leite, o ovo inteiro e o sal na taça com a lâmina para amassar/triturar. Misture na velocidade 8 durante 1 min. Deixe a bola de massa repousar no frigorífico durante 30 min.
- 3 Corte a massa em 12 pedaços e forme discos com uma espessura de 12 cm. Coloque num tabuleiro de forno coberto com papel vegetal. Revista com a gema e deixe cozer durante 15 min. Deixe arrefecer ligeiramente antes de servir.

SUGESTÃO - Sirva as de queijo como um aperitivo ou guarnição com presunto ou ovos recheados.



POLENTA

Nº 113



150g POLENTA PRÉ-COZIDA • 1 CUBO DE CALDO DE GALINHA • 30g MANTEIGA • 30g QUEIJO PARMESÃO

4/6 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 16 MIN. COZEDURA

- 1 Coloque 0,7 L de água, a polenta e o caldo de galinha desfeito na taça com o acessório batedor. Cozinhe na velocidade 4 a 90°C durante 16 min.
- 2 Após a cozedura, junte a manteiga e o parmesão e misture na velocidade 5 durante 1 min.

SUGESTÃO - Pode juntar ervas aromáticas ou concentrado de tomate. A polenta pode ser servida como um puré ou fria, cortada em cubos e frita numa frigideira.



CREME DE CHOCOLATE

Nº 213



90g CHOCOLATE PRETO • 2 OVOS • 15g CACAU EM PÓ • 70g AÇÚCAR • 50cl LEITE MEIO GORDO • 1 C. DE CHÁ DE MAÍZENA®

4/6 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 10 MIN. COZEDURA - 3-4 HORAS DE REPOUSO

- 1 Corte o chocolate em pedaços. Coloque todos os ingredientes na taça com o acessório batedor. Seleccione o programa de sobremesas cremosas a 90°C na velocidade 6 durante 10 min.
- 2 No final do programa, deite o creme em tacinhas. Cubra com película aderente e coloque no frigorífico durante 3-4 horas. Sirva bem frio.

SUGESTÃO - Pode preparar um creme de caramelo substituindo o chocolate por leite condensado.



800g COGUMELOS • 1 CEBOLA • 1 C. DE SOPA DE SEMENTES DE COENTROS • 1 C. DE SOPA DE TOMILHO • 4 C. DE SOPA DE AZEITE • 10cl VINHO BRANCO • 6cl SUMO DE LIMÃO • 140g POLPA DE TOMATE • 3 C. DE SOPA DE AÇÚCAR • SAL

6 PESSOAS - 10 Min. PREPARAÇÃO - 35 Min. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola e corte-a grosseiramente. Coloque-a na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 11 durante 20 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Raspe as laterais da taça e junte o azeite e os coentros. Seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 3 Entretanto, lave e corte os cogumelos em quatro. Após 5 min. de cozedura, junte os cogumelos, o tomilho, o vinho branco, o sumo de limão, a polpa de tomate, o açúcar e tempere com sal. Seleccione o programa **P2** de cozedura lenta a 100°C durante 30 min.
- 4 Deixe arrefecer, coloque no frigorífico e sirva bem frio.

SUGESTÃO - Este prato sabe ainda melhor no dia seguinte.



4 TOMATES GRANDES • 250g COGUMELOS • 1 DENTE DE ALHO • 250g CARNE PICADA • 30g PÃO RALADO • AZEITE • SAL • PIMENTA

4 PESSOAS - 15 Min. PREPARAÇÃO - 50 Min. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 200°C (T. 6-7).
- 2 Corte a parte superior do tomate e retire o interior. Limpe os cogumelos e corte os caules. Descasque o dente de alho. Coloque os cogumelos e o alho na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 12 durante 30 seg. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador e junte um pouco de azeite. Seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 10 min.
- 3 No final do programa, retire o acessório misturador. Junte a carne picada e o pão ralado e tempere com sal e pimenta. Misture o recheio com uma espátula.
- 4 Coloque os tomates numa travessa que vá ao forno e guarneça com o recheio. Tape com as partes superiores dos tomates e deixe cozer durante 40 min.

SUGESTÃO - Substitua a carne picada por sobras de cozido.



100g MANTEIGA • 75cl LEITE MEIO GORDO • 4 OVOS • 50g AÇÚCAR • 375g FARINHA • 1 C. DE SOPA DE SUMO DE LARANJA

4/6 PESSOAS - 5 Min. PREPARAÇÃO - 7/10 Min. COZEDURA

- 1 Coloque a manteiga na taça com a lâmina para amassar/triturar e programe na velocidade 5 a 80°C durante 3 min.
- 2 Junte o leite, o ovos e o açúcar e misture na velocidade 10.
- 3 Ao fim de 10 segundos, junte gradualmente a farinha. Após 10 minutos e 30 segundos, junte a flor de laranjeira e deixe girar ainda 2 minutos.
- 4 Aqueça uma frigideira antiaderente em lume alto e unte ligeiramente com manteiga. Quando estiver quente, junte uma concha de massa. Após alguns minutos, vire o crepe e deixe cozer durante mais 1-2 min. Transfira para um prato e repita até utilizar toda a massa.

SUGESTÃO - Pode substituir o leite de vaca por leite vegetal (leite de arroz ou amêndoa).



350g ATUM EM CONSERVA AO NATURAL (PESO LÍQUIDO ESCORRIDO) • SUMO DE 1 LIMA • 80g QUEIJO FRESCO • 1 C. DE CHÁ DE CARIL EM PÓ • 3 C. DE SOPA DE CEBOLINHO

4/6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Coloque o atum, o sumo de lima, o queijo fresco e o caril em pó na taça com lâmina picadora.
- 2 Misture na velocidade 10 durante 15-30 seg. caso pretenda uma consistência mais homogênea.
- 3 Lave e pique o cebolinho. Sirva frio e decore com o cebolinho.

SUGESTÃO - Pode substituir o atum por pescada ou salmão fumado. Para obter uma textura mais cremosa, utilize queijo mascarpone em vez de queijo fresco.



ALMÔNDEGAS DE CARNE DE VACA



500g CARNE DE VACA • 1 GEMA DE OVO • 10g PAPRICA • 20g SALSA • SAL • PIMENTA • AZEITE

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 10 MIN. COZEDURA

- 1 Coloque a carne na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 12 durante 30 seg. Misture o conteúdo com a espátula, junte a gema batida, a salsa e a paprica. Tempere com sal e pimenta e misture novamente durante 10 seg. (pode misturar durante mais 20 seg. caso pretenda uma textura mais fina).
- 2 Retire a lâmina e misture uma última vez a preparação com as suas mãos. Forme bolas.
- 3 Aqueça uma frigideira em lume forte e junte um pouco de azeite. Frite as almôndegas durante cerca de 10 min.
- 4 Sirva de imediato.

SUGESTÃO - Também pode levar ao forno. Caso assim seja, junte um pouco de molho de tomate ao prato. Estas almôndegas podem igualmente ser preparadas com carne de porco.



CREME INGLÊS



6 GEMAS DE OVO • 80g AÇÚCAR • 50cl LEITE • 1 C. DE CHÁ DE EXTRACTO DE BAUNILHA

4/6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 13 MIN. COZEDURA

- 1 Coloque as gemas e o açúcar na taça com o acessório batedor. Misture na velocidade 6 durante 1 min. Após 30 seg., junte o extracto de baunilha e o leite através da abertura na tampa.
- 2 Seleccione o programa de sobremesas cremosas na velocidade 4 a 85°C durante 12 min.
- 3 Após a cozedura, deixe arrefecer e sirva.



175 g FARINHA • 100 g QUEIJO FLAMENGO • 90 g MANTEIGA AMOLECIDA • 1 OVO • 1 C. DE SOPA DE AZEITE • 1 C. DE CHÁ DE PAPRICA • 1 C. DE CHÁ DE SEMENTES DE COMINHOS

4/6 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 20 MIN. COZEDURA - 1 HORA DE REPOUSO

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 2 Coloque o queijo flamengo cortado em cubos na taça com a lâmina para amassar/triturar e misture na velocidade 12 durante 30 seg. Junte todos os outros ingredientes e misture na velocidade 10 durante 50 seg. Enrole a preparação em película aderente e forme um rolo.
- 3 Deixe repousar no frigorífico durante 1 hora.
- 4 Revista um tabuleiro de forno com papel vegetal. Corte o rolo em fatias com espessura de 5mm para obter os biscoitos. Coloque-as sobre a placa de cozedura.
- 5 Deixe cozer durante 20 min. Sirva morno ou frio como aperitivo.

SUGESTÃO - Estes biscoitos conservam-se durante vários dias numa caixa hermética



500 g PEITO DE FRANGO • 50 g FARINHA • 10 g PAPRICA • 3 CLARAS DE OVO • 150 g FLOCOS DE AVEIA • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 25 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 2 Coloque os peitos de frango, o sal e a pimenta na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 12 durante 30 seg. Misture com a espátula e misture novamente durante 10 seg. (misture durante 20 seg. caso pretenda uma textura muito fina).
- 3 Coloque a farinha e a paprica num prato, as claras noutra e os flocos de aveia num terceiro. Faça pequenos nuggets com o frango utilizando as mãos e passe-os pela farinha, pelas claras e, por fim, nos cereais.
- 4 Coloque os nuggets num tabuleiro de forno e leve ao forno durante 20-25 min.

SUGESTÃO - Pode alourá-los num tabuleiro de forno. Humedeça as mãos antes de formar os nuggets, caso contrário, a mistura pegar-se-á!



1 BANANA • 35 cl GELADO DE BAUNILHA • 35 cl LEITE MAGRO

2 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Descasque a banana e corte-a às rodelas.
- 2 Coloque as rodelas de banana na taça com a lâmina para amassar/triturar. Junte o gelado de baunilha e o leite e misture. Utilize a função Pulse durante 1 min.
- 3 Para emulsionar o batido, misture na velocidade 12 durante 1 min.
- 4 Sirva bem fresco.

SUGESTÃO - Para obter um batido bem fresco, pode adicionar 2 cubos de gelo ao mesmo tempo que o leite. Esta bebida também pode ser preparada com leite de arroz ou aveia.



MENU CRIANÇAS

PURÉ DE LEGUMES COM QUEIJO GRUYÈRE

Nº 17



250 g ALHO FRANCÊS • 250 g BATATAS • 250 g CENOURAS •
1/2 CUBO DE CALDO DE GALINHA • 80 g QUEIJO GRUYÈRE
RALADO • 1 L DE ÁGUA

4 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 45 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque os legumes e corte-os em cubos.
- 2 Coloque todos os legumes na taça com a lâmina picadora. Junte 1/2 cubo de caldo de galinha e 1 l de água. Selecciono o programa de sopas P2.
- 3 No final do programa, junte o queijo gruyère e utilize a função Pulse uma ou duas vezes.
- 4 Sirva quente.

SUGESTÃO - Pode substituir as batatas por tulinambo ou batata-doce.



MENU CRIANÇAS

MACARRÃO COM QUEIJO

Nº 117



300 g MACARRÃO • 40 g FARINHA • 40 g MANTEIGA AMOLECIDA • 50 cl LEITE MEIO GORDO • 1 PITADA DE NOZ-MOSCADA • 250 g TOMATE • 120 g QUEIJO PARMESÃO • RALADO • 40 g PÃO RALADO • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS - 12 MIN. PREPARAÇÃO - 40 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 220°C (T. 7). Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções da embalagem.
- 2 Coloque a farinha, o leite e a noz-moscada na taça com o acessório batedor. Tempere com sal e pimenta. Misture na velocidade 7 durante 1 min. Junte a manteiga e seleccione o programa para molhos a 90 °C na velocidade 4 durante 8 min.
- 3 Corte os tomates em cubos. No final do programa, junte o queijo parmesão e misture durante 45 seg. na velocidade 6. Junte os tomates e misture durante mais 30 seg.
- 4 Misture o macarrão com o molho. Coloque esta mistura numa travessa que vá ao forno e polvilhe com pão ralado. Leve ao forno durante 25-20 min. Sirva quente.

SUGESTÃO - Pode substituir o parmesão por outro queijo e os tomates frescos por 60g de molho de tomate.



MENU CRIANÇAS

BOLO DE CARAMELO E MANTEIGA

Nº 217



150 g NATAS • 100 g AÇÚCAR • 100 g MEL • 100 g MANTEIGA • 120 g FARINHA • 140 g PASTA DE AMÊNDOA • 3 OVOS • 1 SAQUETA DE FERMENTO QUÍMICO (10G)

4/6 PESSOAS - 40 MIN. PREPARAÇÃO - 1H05

- 1 Faça o caramelo. Coloque 100g de natas, o açúcar, o mel e 50g de manteiga na taça com o acessório misturador. Cozinhe a 125°C na velocidade 4 durante 25 min. sem a tampa de regulação de vapor.
- 2 Quando o caramelo estiver pronto, junte as natas e a restante manteiga. Misture na velocidade 5 durante 1 min. Retire o caramelo com cuidado para não se queimar, deixe arrefecer e lave a taça de preparação.
- 3 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 4 Coloque a farinha, a pasta de amêndoa cortada em pedaços, o caramelo frio, os ovos e o fermento na taça com a lâmina para amassar/triturar. Selecciono o programa de massa P3 durante 3 min. 40 seg.
- 5 Deite a massa numa forma para bolos untada com manteiga e farinha. Deixe cozer durante 40 min. Deixe arrefecer antes de desenformar.

SUGESTÃO - Pode adicionar maçã em cubos ao bolo.



120 g CURGETES • 60 g CENOURAS • 3 OVOS • 150 g FARINHA • 1/2 SAQUETA DE FERMENTO (5-6g) • 12 cl LEITE MEIO GORDO • 10 cl AZEITE • 70 g QUEIJO RALADO • 1/2 C. DE CHÁ DE COMINHOS MOÍDO • 1 C. DE CHÁ DE SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 20 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 2 Corte a curgete e a cenoura em pequenos cubos.
- 3 Coloque os ovos, a farinha, o fermento, o leite, o azeite, os cominhos, o sal e a pimenta na taça com a lâmina para amassar/triturar. Selecciono o programa de massa P3.
- 4 No final do programa, junte os legumes e o queijo ralado. Misture na velocidade 4 durante 30 seg.
- 5 Deite a massa em forminhas para muffins e deixe cozer durante cerca de 20 min. Deixe arrefecer e sirva.

SUGESTÃO - Pode cozer esta massa numa forma para bolos. Nesse caso, deve duplicar o tempo de cozedura.



300 g CARNE DE VACA • 1 CEBOLA • 1 DENTE DE ALHO • 15 g AZEITE • 500 g POLPA DE TOMATE • 30 g CONCENTRADO DE TOMATE • 1 C. DE SOPA DE ORÉGÃOS • SAL • PIMENTA

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA

- 1 Corte a carne em pequenos cubos e coloque-a na taça de preparação com a lâmina picadora. Pique na velocidade 12 durante 10 segundos. Reserve num recipiente à parte.
- 2 Descasque as cebolas e o alho e corte-os grosseiramente. Coloque-os na taça e misture na velocidade 11 durante 10 seg.
- 3 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o óleo e selecciono o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 4 No final do programa, junte a carne, a polpa e o concentrado de tomate, os orégãos, o sal e a pimenta. Active selecciono o programa P2 de cozedura lenta a 90°C durante 35 min.
- 5 No final da cozedura, sirva com massa.

SUGESTÃO - É possível congelar este molho. Caso pretenda um molho mais líquido, junte 20 cl de caldo de carne durante a cozedura.



250 g CHOCOLATE PRETO • 50 g MANTEIGA • 6 CLARAS DE OVO • 1 PITADA DE SAL • 30 g AÇÚCAR • 3 GEMAS DE OVO

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 10 MIN. COZEDURA – 2H00 DE REPOUSO

- 1 Coloque o chocolate e a manteiga aos cubos na taça com a lâmina para amassar/triturar. Derreta a 45°C na velocidade 3 durante 10 min. Após 5 min., pare o programa, raspe as laterais da taça e reinicie o programa premindo Iniciar. Reserve numa taça à parte. Lave e seque a taça de preparação.
- 2 Coloque as claras na taça com o acessório batedor e junte sal. Selecciono a velocidade 7 durante 8 min. sem a tampa de regulação de vapor. Após 4 min., junte o açúcar.
- 3 Junte as gemas batidas com o chocolate e misture. Incorpore suavemente as claras nesta mistura.
- 4 Cubra com película aderente e guarde no frigorífico durante pelo menos 2 horas.

SUGESTÃO - Esta mistura contém ovos crus e, como tal, não é possível conservá-la durante muito tempo. Divida a mousse em tacinhas antes de colocar no frigorífico.



CREME AVELUDADO DE CURGETE COM QUEIJO

Nº 19



4 CURGETES (800 G) • 1/2 CUBO DE CALDO DE GALINHA • 4 PORÇÕES DE QUEIJO FUNDIDO • SAL • PIMENTA • 1 L DE ÁGUA

4/6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 25 MIN. COZEDURA

- 1 Lave as curgetes e corte-as em pedaços. Coloque-as na taça com a lâmina picadora. Junte 1/2 cubo de cubo de caldo de galinha e 1 l de água.
- 2 Seleccione o programa de sopas P1 durante 25 min.
- 3 Após a cozedura, junte o queijo fundido pelo orifício da tampa. Tempere com sal e pimenta.
- 4 Misture na velocidade 12 durante 1 min. Sirva quente.

SUGESTÃO - Esta sopa é ideal para crianças. Para adultos, junte 1 c. de chá de caril em pó e um pouco de coentros. Pode substituir o queijo fundido por queijo fresco.



PURÉ DE FIAMBRE E BATATA-DOCE

Nº 119



600 g BATATAS-DOCES • 100 g FIAMBRE • 100 g MANTEIGA • SAL • PIMENTA

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque as batatas doces, corte-as grosseiramente e coloque no cesto de vapor. Deite 0,7 L de água na taça e seleccione o programa de vapor P1 durante 30 min.
- 2 No final da cozedura, retire a água da taça.
- 3 Coloque as batatas doces na taça com a lâmina picadora, junte o fiambre e a manteiga e tempere com sal e pimenta. Misture na velocidade 11 durante 1 min. Misture um pouco mais para obter um puré mais homogéneo.

SUGESTÃO - Pode juntar 5 cl de caldo para obter um puré mais líquido.



COOKIES DE CHOCOLATE

Nº 219



350 g FARINHA • 180 g AÇÚCAR MASCAVADO • 250 g MANTEIGA MEIO SAL AMOLECIDA • 2 C. DE CHÁ DE FERMENTO QUÍMICO • 2 OVOS • 200 g PEPITAS DE CHOCOLATE PRETO

4/6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 20 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 2 Coloque a farinha, o açúcar, a manteiga, o fermento, os ovos e as pepitas de chocolate na taça com a lâmina para amassar/triturar. Coloque em funcionamento na velocidade 8 durante 2 min.
- 3 Entretanto, revista o tabuleiro de forno com papel vegetal.
- 4 Com uma colher, coloque pequenos montes de massa sobre o tabuleiro, com espaços uniformes entre eles.
- 5 Deixe cozer durante 20 min. As bolachas devem ficar bem douradas e macias no final da cozedura. Ficarão mais rijas à medida que arrefecem.

SUGESTÃO - Utilize chocolate branco ou de leite ou junte frutos secos como avelãs ou banana seca.



2 OVOS • 30cl LEITE MEIO GORDO • 5g AÇÚCAR • 175g FARINHA • 5g FERMENTO QUÍMICO • SAL • AZEITE

4/6 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 10 MIN. COZEDURA

- 1 Separe as claras das gemas. Coloque as gemas, o leite e o açúcar na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11. Junte gradualmente a farinha e o fermento com o aparelho em funcionamento. Deixe o aparelho em funcionamento durante mais 2 min. Coloque o resultado numa taça à parte e lave a taça de preparação.
- 2 Coloque as claras e uma pitada de sal na taça com o acessório batedor e seleccione a velocidade 6 durante 5 min. sem a tampa de regulação de vapor. Incorpore suavemente as claras na mistura.
- 3 Aqueça uma frigideira com um pouco de azeite e deite pequenos montes de massa, espalhando-os. Após alguns minutos, verifique e vire os blinis. Transfira para um prato e repita até utilizar toda a massa.

SUGESTÃO - Pode substituir metade da farinha por farinha de trigo sarraceno.



20g FERMENTO DE PADEIRO FRESCO (10g DE FERMENTO DE PADEIRO SECO) • 400g FARINHA • 1 C. DE CHÁ DE SAL • 3 C. DE SOPA DE AZEITE • 4 FATIAS DE FIAMBRE • 6/8 COGUMELOS • 250g QUEIJO MOZZARELLA • 20cl MOLHO DE TOMATE • 1 C. DE CHÁ DE ORÉGÃOS • 1 AZEITE • 10 FOLHAS DE MANJERICÃO

4 PESSOAS - 15 MIN. PREPARAÇÃO - 15 MIN. COZEDURA

- 1 Pré-aqueça o forno a 240 °C (T. 8). Forre um tabuleiro com papel vegetal.
- 2 Na taça, com a lâmina para amassar/triturar, coloque 25cl de água morna e o fermento. Inicie o programa de massa P1. Após 30 seg, junte a farinha, o sal e 2 c. de sopa de azeite.
- 3 Corte as fatias de fiambre em quatro. Pique finamente os cogumelos e corte o queijo mozzarella em cubos.
- 4 No final do programa, estenda a massa sobre o tabuleiro forrado com papel vegetal. Espalhe o molho de tomate sobre a massa e polvilhe com orégãos. Deite o queijo mozzarella, o fiambre e os cogumelos. Regue com um fio de azeite. Leve ao forno durante cerca de 15 min. Decore a pizza com folhas de manjericão e sirva.

SUGESTÃO - Varie a guarnição em função dos seus gostos! Pode consultar a receita de molho de tomate no capítulo de receitas básicas



1 kg PÊSSEGOS • 150g MEL • 1 C. SOPA DE AROMA DE BAUNILHA • 10 cl DE ÁGUA

4/6 PESSOAS - 5 MIN PREPARAÇÃO - 15 MIN COZEDURA

- 1 Descasque os pêssegos e corte-os em quatro.
- 2 Coloque-os na taça com a lâmina picadora. Junte o mel, 10cl de água e o aroma de baunilha.
- 3 Cozinhe na velocidade 3, a 100 °C durante 15 min.
- 4 No final da cozedura, misture durante 3 seg. na velocidade 10.

SUGESTÃO - Pode fazer esta receita com alperces, figos, mangas... se preferir uma consistência mais fina, misture durante mais 30 seg.



MENU FESTAS

FOIE GRAS COZIDO AO VAPOR

Nº 21



1 FOIE GRAS FRESCO (400g) • 20cl VINHO DO PORTO • 7g SAL • 1 C. DE SOPA DE MISTURA DE 4 ESPECIARIAS • PIMENTA

6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 9 MIN. COZEDURA – 12 H DE REPOUSO

- 1 Corte o foie gras em quatro pedaços. Regue com o vinho do porto e polvilhe com o sal e as especiarias. Misture, enrole em película e coloque no frigorífico durante 1-12 horas.
- 2 Desenrole a película aderente sobre a bancada e coloque 2 pedaços de foie gras por cima. Feche a película e enrole para obter um rolo. Enrole mais película para garantir que fique bem hermético. Enrole em papel alumínio. Faça o mesmo com o restante foie gras.
- 3 Deite água na taça de preparação, até à marca de 0,7 L. Coloque os rolos no cesto de vapor. Active o programa de vapor P1 durante 9 min. Mergulhe o rolo em água muito fria para parar a cozedura. Coloque no frigorífico durante 2-3 dias antes de consumir.

SUGESTÃO - Caso pretenda que o foie gras fique mais cozido, deixe cozer durante mais 12 min. Corte o foie gras enquanto está envolto na película aderente para facilitar o corte. O foie gras conserva-se no frigorífico durante 1 semana.



MENU FESTAS

RECHEIO DE NATAL

Nº 121



5 CHALOTAS • 200g BACON • 100g FÍGADOS DE GALINHA • 300g LOMBO DE PORCO • 25g MANTEIGA • 450g CASTANHAS CONGELADAS • 15g SALSIA • 50g MAÇÃ • 1/4 C. DE CHÁ DE MISTURA DE 4 ESPECIARIAS • SAL • PIMENTA

6/8 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 4 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque as chalotas e corte o bacon, os fígados e o lombo em cubos. Coloque as chalotas na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 12 durante 20 seg. Substitua a lâmina pelo acessório misturador. Junte o bacon, o fígado e a manteiga. Seccione o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 4 min.
- 2 Substitua o acessório misturador pela lâmina picadora. Junte as castanhas, a salsa e a maçã. Tempere com sal e pimenta e junte as especiarias. Misture na velocidade 12 durante 10 seg. Coloque a mistura no centro na taça com uma espátula e misture novamente durante 10 seg. Caso pretenda que o recheio fique menos espesso, misture novamente.
- 3 O recheio está pronto para guarnecer um peru ou um lombo.

SUGESTÃO - Pode congelar o recheio para uma próxima utilização.



MENU FESTAS

TARTE COM MAÇÃ E AVELÃS

Nº 221



2 MASSA FOLHADA (REDONDA) • 160g MAÇÃS PARA COZER • 140g MANTEIGA • 125g AVELÃS MOÍDAS • 125g AÇÚCAR EM PÓ • 2 OVOS • 1 GEMA DE OVO

4/6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Descasque as maçãs, corte-as em cubos e aloure-as durante 5 min. numa frigideira com 15g de manteiga em lume forte.
- 2 Coloque a restante manteiga, as avelãs moídas, o açúcar em pó e os ovos batidos na taça com a lâmina para amassar/triturar. Misture na velocidade 9 durante 30 seg. Com uma espátula, coloque a mistura no centro e misture durante 30 seg. Repita este passo, a mistura deve ficar bem lisa.
- 3 Desenrole a massa folhada sobre um tabuleiro revestido com papel vegetal. Espalhe a pasta de avelãs por cima deixando um espaço de 2cm. Coloque a maçã e cubra com a segunda massa folhada. Feche as extremidades apertando as duas massas folhadas nos rebordos
- 4 Pincele o bolo com a gema e deixe cozer durante cerca de 35 min.



CREME AVELUDADO DE CASTANHAS COM FOIE GRAS

Nº 22



600g CASTANHAS • 40g AIPO • 40g ALHO-FRANCÊS (APENAS PARTE BRANCA) • 2 CHALOTAS • 1 DENTE DE ALHO • 1 CUBO DE CALDO DE GALINHA • 120g FOIE GRAS, MEIO-COZIDO • 85 cl DE ÁGUA

4/6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque os legumes e corte-os grosseiramente.
- 2 Coloque-os na taça com a lâmina picadora. Junte o cubo de caldo, as castanhas e 85 cl de água. Selecciona o programa de sopas P1.
- 3 Corte o foie gras em cubos.
- 4 No final do programa, junte o foie gras e misture na velocidade 12 durante 1 min.
- 5 Sirva quente.

SUGESTÃO - Pode juntar 1 c. de chá de azeite de trufas ao servir.



VIEIRAS COM ALHO FRANCÊS

Nº 122



250g VIEIRAS • 200g ALHO-FRANCÊS (PARTE BRANCA) • 5 cl VERMUTE (LICOR) • SAL • PIMENTA

2 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA

- 1 Corte finamente a parte branca do alho francês. Deite 0,7 L de água na taça de preparação. Coloque o cesto de vapor na taça, junte o alho francês e coloque as vieiras por cima. Regue com o licor de vermute e selecciona o programa de vapor P1 durante 15 min.
- 2 No final da cozedura, tempere com sal e pimenta e sirva de imediato.

SUGESTÃO - Substitua o licor de vermute por natas e uma pitada de caril em pó.



PÃO DE ESPECIARIAS

Nº 222



250g MEL • 200g FARINHA • 1 SAQUETA DE FERMENTO QUÍMICO (10G) • 50g AÇÚCAR MASCADO • 1 OVO • 1 PITADA DE SAL • 1 C. DE CHÁ DE CANELA • 1 C. DE CHÁ DE GENGIBRE • 2 COLHERES DE SOPA DE ÁGUA

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 2 Coloque 2 c. de sopa de água e o mel na taça de preparação com a lâmina para amassar/triturar. Misture na velocidade 6 durante 1 min.
- 3 Junte a farinha, o fermento, o açúcar mascavado, os ovos, o sal e as especiarias. Selecciona o programa de massa P3.
- 4 Revista uma forma para bolos com papel vegetal. Deite a mistura na forma e deixe cozer durante cerca de 30-40 min.
- 5 Após a cozedura, deixe arrefecer e desenforme.

SUGESTÃO - Para obter um sabor mais intenso, substitua metade da farinha por farinha de castanha. Pode juntar fruta cristalizada. Envolto em película aderente, o bolo conserva-se durante vários dias.



200g FOIE GRAS CRU • 200g NATAS • 1 C. DE SOPA DE VINHO DO PORTO • 3 GEMAS DE OVO • SAL • PIMENTA

6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 20 MIN. COZEDURA – 3 HORAS DE REPOUSO

- 1 Retire todos os ingredientes para esta receita do frigorífico 30 min. antes de inicar a receita. Aqueça previamente o forno a 90°C (T. 3)
- 2 Corte o foie gras em pequenos cubos. Coloque o foie gras, as natas e o vinho do Porto na taça de preparação com a lâmina picadora. Misture na velocidade 10 durante 30 seg.
- 3 Junte as gemas e misture na velocidade 10 durante 30 seg. Verifique se a mistura está homogénea. Caso não esteja, misture durante mais 30 seg.
- 4 Divida o creme obtido por 6 forminhas e leve a cozer no forno durante 20 min. A parte superior do creme deve ficar a "tremar".
- 5 Deixe arrefecer e coloque no frigorífico durante 3 horas.

SUGESTÃO - *Pode servir este creme com pedaços de pão de especiarias torrado.*



2 PEITOS DE FRANGO • 80g FOIE GRAS FRESCO • 80g COGUMELOS • 2g MISTURA DE 4 ESPECIARIAS • SAL • PIMENTA

2 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 20 MIN. COZEDURA

- 1 Corte os cogumelos e o foie gras em pequenos cubos. Coloque cada um dos peitos de frango numa folha de película aderente. Guarneça cada peito com foie gras e cogumelos. Tempere com sal e pimenta e polvilhe com a mistura de 4 especiarias. Utilizando a película aderente, enrole cada peito de frango para obter um rolo.
- 2 Deite 0,7 L de água na taça de preparação. Coloque o frango enrolado no cesto de vapor. Coloque o cesto na taça e seleccione o programa de vapor P1 durante 20 min.
- 3 Após a cozedura, sirva de imediato com arroz.

SUGESTÃO - *Pode substituir o foie gras por queijo. Com cogumelos morchella, esta receita é perfeita para ocasiões especiais.*



300g FARINHA • 100g AMÊNDOA MOÍDA • 100g AÇÚCAR • 2 OVOS • 150g MANTEIGA AMOLECIDA • 2 C. DE CHÁ DE FERMENTO QUÍMICO • 1 PACOTE DE AÇÚCAR BAUNILHADO • 1 C. DE SOPA DE CANELA MOÍDA • 1 C. DE SOPA DE GENGIBRE MOÍDO • AÇÚCAR EM PÓ

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 10 MIN. COZEDURA – 1 HORA DE REPOUSO

- 1 Coloque a farinha, as amêndoas moídas, o açúcar, os ovos, a manteiga em cubos, o fermento, o açúcar baunilhado e as especiarias na taça com a lâmina para amassar/trituar. Misture na velocidade 8 durante 1 min.
- 2 Junte a massa para formar uma bola e envolva-a em película aderente. Deixe repousar no frigorífico durante 1 hora.
- 3 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 4 Revista um tabuleiro com papel vegetal. Estenda a massa e corte-a utilizando um cortador ou um copo. Coloque os biscoitos no tabuleiro.
- 5 Deixe cozer durante 10 min. Após a cozedura, os biscoitos devem estar macios. À medida que arrefecerem, ficam mais rijos. Polvilhe com açúcar em pó e sirva.

SUGESTÃO - *Conserve-os durante vários dias numa caixa hermética.*



MENU LIGHT

GUISADO DE FRANGO

Nº 24



1 CARÇAÇA DE GALINHA • 1 CEBOLA • 1 CENOURA • 1 ALHO-FRANCÊS • 1 PITADA DE SAL • 1.5 L DE ÁGUA

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 50 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola, a cenoura e o alho francês e corte-os grosseiramente. Parta a carcaça da galinha.
- 2 Coloque os legumes, a carcaça de galinha e 1,5l de água na taça com o acessório misturador. Tempere com sal e seleccione o programa P2 de cozedura lenta a 95°C durante 50 min. No fim da cozedura, filtre o caldo.
- 3 Sirva quente ou frio.

SUGESTÃO - Pode variar a quantidade de legumes de acordo com o seu gosto. Utilize este caldo para preparar um risotto (n.º 101, 133 ou 181), polenta (n.º 113) ou receitas à base de molhos.



MENU LIGHT

CALDO DE CARNE ORIENTAL

Nº 124



1 CEBOLA • 15g GENGIBRE FRESCO • 300g CARNE DE VACA (BOCHECHA OU RABO) • ALGUMAS GOTAS DE MOLHO DE PEIXE • 1 ANIS ESTRELADO • 3 CRAVOS DA ÍNDIA • 1 PITADA DE SEMENTES DE FUNCHO • 1 PAU DE CANELA • 1 MÃO CHEIA DE REBENTOS DE SOJA • HORTELÃ E COENTROS FRESCOS • 1.5 L DE ÁGUA

4/6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 1 H 30 COZEDURA

- 1 Descasque as cebolas e o gengibre e corte-os grosseiramente. Corte a carne em pedaços.
- 2 Coloque a cebola, o gengibre, a carne, o molho de peixe, o anis estrelado, os cravos da Índia, as sementes de funcho e a canela na taça com o acessório misturador. Junte 1,5l de água e seleccione o programa de vapor P1 P2 a 90°C durante 1h30.
- 3 No final da cozedura, escume e filtre o caldo.
- 4 Sirva quente ou frio com os rebentos de soja, ervas frescas e lima cortada em quartos.

SUGESTÃO - Junte um pequeno pimento vermelho caso pretenda um caldo mais picante! Este caldo pode ser congelado e utilizado também como base para sopa.



MENU LIGHT

COMPOTA DE MAÇÃ E CANELA

Nº 224



1 kg MAÇÃS • 80g AÇÚCAR MASCAVADO • 10cl SUMO DE LIMÃO • 1 C. DE CHÁ DE CANELA

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 25 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque as maçãs e corte-as em quartos.
- 2 Coloque-as na taça com a lâmina picadora. Junte o açúcar mascavado, o sumo de limão e a canela. Cozinhe na velocidade 3 a 105°C durante 25 min.
- 3 Após a cozedura, misture na velocidade 12 durante 40 seg.

SUGESTÃO - Pode substituir a canela por baunilha. Se preferir uma compota mais homogénea, misture durante mais 20 seg. Substitua metade das maçãs por peras.



300g SALMÃO FRESCO • 120g SALMÃO FUMADO • 1/2 CEBOLA VERMELHA • 1 PITADA DE GENGIBRE EM PÓ • 15 RAMINHOS DE CEBOLINHO • 3 GOTAS DE TABASCO® • 2 C. DE SOPA DE AZEITE • SUMO DE 1 LIMA • SAL • MISTURA DE 5 PIMENTAS

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Descasque a cebola, corte-a em dois e deite-a na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 12 durante 20 seg.
- 2 Pique o cebolinho e coloque todos os ingredientes na taça de preparação. Misture na velocidade 6 durante 30 seg.
- 3 Sirva frio.

SUGESTÃO - *Atenção, este aperitivo contém peixe fresco e deve ser consumido rapidamente.*



1 CEBOLA • 1 DENTE DE ALHO • 200g CENOURAS • 2 CUBOS DE CALDO DE CARNE • 15g GENGIBRE FRESCO • 1 CITRONELA (CAULE) • 8 RAMINHOS DE COENTROS • 200g GAMBAS CRUAS OU CONGELADAS

4/5 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola, o alho e as cenouras e corte-os grosseiramente. Esmague a citronela com uma faca.
- 2 Coloque 1,5l de água, os cubos de caldo, as cenouras, o gengibre, o alho, a citronela e metade dos coentros na taça com o acessório misturador. Seleccione o programa P2 de cozedura lenta a 95°C durante 20 min.
- 3 No final do programa, junte as gambas e volte a seleccionar o programa P2 a 95°C durante 10 min.
- 4 Sirva em taças e guarneça com os restantes coentros.

SUGESTÃO - *Pode substituir as gambas por frango. Junte-o 15 minutos antes do final da cozedura.*



300g FRUTOS VERMELHOS • 2 C. DE SOPA DE AÇÚCAR EM PÓ • 1 CLARA DE OVO

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 6 HORAS DE REPOUSO

- 1 Lave e corte a fruta. Coloque-as num prato que possa ir ao congelador. Deixe no congelador durante 6 horas.
- 2 Quando a fruta estiver rijia, coloque-a na taça bem fria com a lâmina para amassar/triturar.
- 3 Utilize a função Pulse durante 1 min. 30 seg. Raspe as laterais da taça e a tampa, junte o açúcar em pó e as claras. Misture na velocidade 12 durante 30 seg.
- 4 Saboreie o gelado de imediato.

SUGESTÃO - *Pode juntar hortelã ou manjeriço. Após a sua preparação, o sorvete deve ser consumido de imediato; não pode voltar a ser congelado.*



350g PEITOS DE FRANGO • 100g PEPINO • 100g CENOURAS • 100g ALFACE • 100g REBENTOS DE SOJA • 20g COENTROS • 10cl SUMO DE LIMA • 10cl MOLHO DE SOJA • 20cl AZEITE • 5cl ÓLEO DE SÊSAMO • 1 C. CHÁ DE TABASCO® (OPCIONAL) • SAL • PIMENTA

2/4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 20 MIN. COZEDURA

- 1 Corte o frango às tiras. Deite água na taça, até à marca de 0,7l. Coloque as tiras de frango no cesto de vapor. Tempere com sal e pimenta. Coloque o cesto na taça e seleccione o programa de vapor **P1** durante 20 min.
- 2 Descasque o pepino e as cenouras e corte-os em tiras utilizando um descascador. Corte a alface em tiras. Numa saladeira, misture as cenouras, o pepino, a alface, os rebentos de soja e os coentros.
- 3 Após a cozedura, retire a água da taça. Coloque a lâmina picadora e deite o sumo de lima, o molho de soja, o óleo, o azeite e o Tabasco® na taça e misture na velocidade 11 durante 45 seg. Coloque as tiras de frango e metade do molho na saladeira. Misture e sirva.



4 PEQUENOS FILETES DE PEIXE BRANCO (120-140g CADA) • SUMO DE 1 LIMÃO • 1 C. DE SOPA DE AZEITE • 5g ANETO • SAL • PIMENTA

2 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 20 MIN. COZEDURA

- 1 Coloque os filetes de peixe num prato. Regue com o sumo de limão, o azeite e polvilhe com o aneto. Tempere com sal e pimenta.
- 2 Deite água na taça, até à marca de 0,7l. Revista o fundo do cesto de vapor com papel vegetal.
- 3 Enrole os filetes e coloque-os no cesto. Coloque o cesto no aparelho. Seleccione o programa de vapor **P1** durante 20 min.
- 4 Após a cozedura, sirva de imediato com arroz.

SUGESTÃO - Pode adicionar caril em pó e tomates frescos em cubos à marinada.



400g MELANCIA • 100g IOGURTE GREGO • 40g AÇÚCAR EM PÓ

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 6 HORAS DE REPOUSO

- 1 De véspera, corte a melancia em cubos de 1 cm e retire a casca. Envolve em papel vegetal e coloque no congelador.
- 2 Quando os cubos estiverem bem congelados, coloque-os na taça de preparação com a lâmina para amassar/triturar. Utilize a função Pulse durante 1 min.
- 3 Raspe as paredes da taça e da tampa com uma espátula, junte o açúcar em pó e o iogurte e misture na velocidade turbo durante 20 seg.
- 4 Sirva de imediato em pequenas taças ou coloque a preparação no congelador durante mais 30 min. para formar bolas.

SUGESTÃO - Pode substituir o iogurte por queijo fresco (20% de matéria gorda) Aviso: não volte a congelar um produto descongelado.



PUDIM DE LEGUMES

Nº 27



150g CURGETES • 150g TOMATE • 100g ALHO-FRANCÊS • 20g FOLHAS DE MANJERICÃO • 20cl NATAS • 4 OVOS • 50g QUEIJO (GRUYÈRE, PARMESÃO, QUEIJO DE CABRA) • AZEITE • SAL • PIMENTA

4 PESSOAS - 10 Min. PREPARAÇÃO - 45 Min. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Corte os legumes em pedaços.
- 2 Deite água na taça, até à marca de 0,7l. Coloque os legumes no cesto de vapor. Tempere com sal e pimenta. Pode juntar uma gota de azeite. Coloque o cesto no aparelho e seleccione o programa de vapor P1 durante 15 min.
- 3 Após a cozedura, aguarde até os legumes arrefecerem e retire a água do aparelho.
- 4 Coloque a lâmina picadora na taça e junte os legumes e os outros ingredientes. Misture na velocidade 11 durante 1 min. Coloque a preparação numa travessa e leve ao forno durante 30 min.

SUGESTÃO - Caso pretenda que o pudim contenha alguns pedaços de legumes, junte apenas metade dos legumes à mistura e junte o restante ao prato.



CUSCUZ DE LEGUMES

Nº 127



300g CUSCUZ • 100g CEBOLA ROXA • 1 DENTE DE ALHO • 15cl AZEITE • 1 C. DE SOPA DE RAS-EL-HANOUT (ESPECIARIAS MARROQUINAS) • 300g CENOURAS • 300g NABOS • 50g AIPO • 60cl CALDO DE GALINHA • 1 FOLHA DE LOURO • 1 C. DE CHÁ DE CONCENTRADO DE TOMATE • SAL • PIMENTA

4 PESSOAS - 10 Min. PREPARAÇÃO - 45 Min. COZEDURA

- 1 Prepare o cuscuz conforme indicado na embalagem. Descasque a cebola e pique-a grosseiramente. Coloque na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg. Se necessário, coloque a cebola no centro com uma espátula e misture novamente durante 10 seg.
- 2 Substitua a lâmina pelo acessório misturador. Esmague o dente de alho com a lâmina de uma faca. Coloque na taça com o azeite, as especiarias e a folha de louro. Seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 4 min.
- 3 Descasque os legumes e corte em pedaços. No final do programa, junte o caldo, o concentrado de tomate e os legumes. Tempere com sal e pimenta e seleccione o programa P2 de cozedura lenta a 95°C durante 40 min.
- 4 Sirva quente com o cuscuz.

SUGESTÃO - Junte grão-de-bico de lata 8 min. antes do final da cozedura.



GELADO DE IOGURTE DE FRAMBOESAS

Nº 227



300g FRAMBOESAS CONGELADAS • 450g IOGURTE GREGO • 2 C. DE SOPA DE MEL

2 PESSOAS - 2 Min. PREPARAÇÃO

- 1 Coloque as framboesas congeladas na taça com a lâmina para amassar/triturar. Junte o iogurte Grego e o mel.
- 2 Misture na velocidade 12 durante 1 min.
- 3 Retire a lâmina e sirva de imediato.

SUGESTÃO - Pode utilizar esta receita com outra fruta congelada. Atenção, não é possível conservar esta preparação, consumir de imediato!



MIL-FOLHAS DE ESPINAFRES À GREGA

Nº 28



300 g ESPINAFRES FRESCOS • 1 OVO • 200 g QUEIJO FETA • 10 FOLHAS DE MASSA FILO • 20 g MANTEIGA DERRETIDA • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 200°C (T. 6-7). Lave os espinafres e corte-os grosseiramente. Coloque-os no cesto de vapor. Deite 0,7l de água. Coloque o cesto no aparelho e seleccione o programa de vapor P1 durante 15 min. Retire os espinafres e escorra. Esvazie o aparelho.
- 2 Coloque o ovo batido e o queijo feta em pedacinhos na taça com a lâmina para amassar/triturar. Tempere com sal e pimenta. Misture na velocidade 6 durante 30 seg. Junte os espinafres e misture durante 30 seg.
- 3 Corte a massa filo em dois e pincele com a manteiga derretida. Unte com óleo um tabuleiro quadrado. Coloque metade das folhas no tabuleiro, junte a mistura de espinafres e cubra com o resto das folhas.
- 4 Corte em rectângulos e deixe cozer no forno durante 25 min. A superfície deve ficar bem dourada.



MACEDÓNIA DE LEGUMES

Nº 128



250 g BATATAS • 250 g CENOURAS • 250 g ERVILHAS • 15 g MANTEIGA • 2 RAMINHOS DE ESTRAGÃO • SAL

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque as batatas e as cenouras e corte em cubos.
- 2 Deite 0,7l de água na taça de preparação. Coloque todos os legumes no cesto de vapor. Coloque o cesto no aparelho e seleccione o programa de vapor P1 durante 30 min.
- 3 Sirva frio com uma noz de manteiga, estragão e um pouco de sal.

SUGESTÃO - Pode utilizar ervilhas congeladas. Pode substituir a manteiga por vinagrete de molho de soja: 4 cl de azeite, 1 c. de sopa de molho de soja e raminhos de estragão. Neste caso, não junte sal.



CRUMBLE DE MAÇÃ

Nº 228



150 g FARINHA • 125 g AMÊNDOA MOÍDA • 150 g AÇÚCAR • 200 g MANTEIGA MEIO SAL • 850 g MAÇÃS

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 2 Coloque a farinha, a amêndoa moída, o açúcar e a manteiga na taça com a lâmina para amassar/triturar e misture na velocidade 8 até a massa formar pequenas bolas (cerca de 1 min. 30 seg.). A massa não tem necessariamente de formar uma bola.
- 3 Descasque as maçãs, corte-as em cubo e coloque-as num prato. Cubra as maçãs com a massa obtida.
- 4 Deixe cozer durante 40 min. Sirva morno ou frio.

SUGESTÃO - As maçãs podem ser substituídas por peras ou misturadas com frutos vermelhos.



600g BERINGELAS • 3 DENTES DE ALHO • 15cl AZEITE • SUMO DE 1 LIMÃO • 1 C. DE CHÁ DE COMINHOS MOÍDO • 1 C. DE CHÁ DE PAPRICA • SAL • PIMENTA • 10 cl DE ÁGUA

6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA

- 1 Corte as beringelas em pedaços e guarde-as. Descasque os dentes de alho e coloque-os na taça com lâmina picadora. Misture na velocidade 11 durante 20 seg. Junte o azeite e seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 3 min.
- 2 No final da cozedura, junte as beringelas, o sumo de limão, 10 cl de água, os cominhos e a paprica. Tempere com sal e pimenta. Seleccione o programa **P2** de cozedura lenta a 95°C durante 35 min.
- 3 No final do programa, coloque a mistura no centro da taça com uma espátula e misture na velocidade 6 durante 2 min.
- 4 Sirva frio.

SUGESTÃO - Esta preparação conserva-se no frigorífico coberta com um fio de azeite.



100g CEBOLA ROXA • 1 DENTE DE ALHO • 10cl AZEITE • 1 C. DE CHÁ DE PAPRICA • 250g ABÓBORA • 250g CHEROVIA • 300g CENOURAS • 20cl CALDO DE GALINHA • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 45 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola e corte-a grosseiramente. Coloque na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Substitua a lâmina pelo acessório misturador. Esmague o dente de alho utilizando a lâmina de uma faca e coloque-o no aparelho com o azeite e a paprica. Seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 4 min.
- 3 Descasque a abóbora, a cherovia e as cenouras e corte-as em pedaços. Após 4 min., junte o caldo e os legumes. Tempere com sal e pimenta. Seleccione o programa **P2** de cozedura lenta a 95°C durante 40 min. Sirva quente.

SUGESTÃO - Batatas, batata-doce, a escolha é vasta! Não hesite em variar os legumes.



3 OVOS • 150g AÇÚCAR • 20g MAÏZENA® • 50cl LEITE MEIO GORDO • 18cl SUMO DE LIMÃO

6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 12 MIN. COZEDURA – 3-4 HORAS DE REPOUSO

- 1 Coloque os ovos e o açúcar na taça de preparação com o acessório batedor. Misture na velocidade 6 durante 1 min.
- 2 Junte a Maizena®, o leite e o sumo de limão e seleccione o programa de sobremesas a 90°C na velocidade 5 durante 12 min. sem a tampa de regulação de vapor.
- 3 Divida a mousse por forminhas. Cubra com película aderente e coloque no frigorífico durante 3-4 horas. Sirva bem frio.

SUGESTÃO - Varie os citrinos e junte raspas de fruta cristalizada sobre a mousse!



350g ALHO FRANCÊS (PARTE BRANCA) • 1 CHALOTA • 10g MOSTARDA FORTE • 30cl AZEITE • 15cl VINAGRE DE XEREZ • SAL • PIMENTA

2 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 25 MIN. COZEDURA

- 1 Corte a parte branca do alho francês em pedaços. Deite a água na taça, até à marca de 0,7l. Coloque o alho francês no cesto de vapor e tempere com sal e pimenta. Coloque o cesto no aparelho e seleccione o programa de vapor P1 durante 25 min.
- 2 Após a cozedura, deixe o alho francês arrefecer. Retire a água da taça e coloque a lâmina picadora.
- 3 Descasque a chalota. Coloque-a na taça com a mostarda, o azeite, o vinagre, o sal e a pimenta. Misture na velocidade 11 durante 1 min. Sirva com vinagrete.

SUGESTÃO - O vinagrete conserva-se perfeitamente no frigorífico. Prepare uma quantidade maior para ter quando precisar.



80g CEBOLA ROXA • 100g PIMENTO VERMELHO • 2 DENTES DE ALHO • 5cl AZEITE • 1 C. DE CHÁ DE CANELA • 1 C. DE CHÁ DE GENGIBRE • 1 C. DE CHÁ DE COMINHOS • 250g CURGETES • 250g FUNCHO • 300g TOMATE • 20cl CALDO DE LEGUMES • 1/2 RAMINHO DE COENTROS • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS - 15 MIN. PREPARAÇÃO - 45 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola e corte-a grosseiramente. Lave o pimento, retire as sementes e corte-o em pedaços. Coloque a cebola e o pimento na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 15 seg.
- 2 Substitua a lâmina pelo acessório misturador. Esmague os dentes de alho com a lâmina de uma faca. Coloque o azeite na taça com o acessório misturador e seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 4 min.
- 3 Corte as curgetes, o funcho e o tomate em pedaços. Junte o caldo, as especiarias e os legumes na taça e tempere com sal e pimenta. Seleccione o programa P2 de cozedura lenta a 95°C durante 40 min.
- 4 Sirva quente ou frio polvilhado com coentros picados.

SUGESTÃO - Substitua o funcho e as curgetes por cherovia, cenouras e abóbora.



300g AMEIXAS SEM CAROÇO • 20g MANTEIGA DERRETIDA • 75cl LEITE MEIO GORDO • 5 OVOS • 140g AÇÚCAR • 1 PACOTE DE AÇÚCAR BAUNILHADO • 220g FARINHA • 5cl LICOR DE COINTREAU®

4/6 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 1 H 05 COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Unte uma travessa que vá ao forno com manteiga e coloque as ameixas.
- 2 Deite a manteiga na taça com a lâmina para amassar/triturar e coloque em funcionamento na velocidade 5 a 80°C durante 3 min.
- 3 Junte o leite, os ovos, o açúcar e o açúcar baunilhado e misture na velocidade 8.
- 4 Junte a farinha gradualmente. Quando estiver incorporada, junte o licor de Cointreau® e deixe em funcionamento durante mais 2 min.
- 5 Deite a massa sobre as ameixas e leve a cozer no forno durante 1 hora. Deixe arrefecer antes de consumir.

SUGESTÃO - Pode substituir as ameixas por figos ou cerejas.



40g FARINHA • 40g MANTEIGA • 50cl LEITE MEIO GORDO •
1 PITADA DE NOZ-MOSCADA • 150g QUEIJO GRUYÈRE RALADO •
5 OVOS • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 25 MIN. PREPARAÇÃO – 45 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Coloque a farinha, o leite e a noz-moscada na taça com o acessório batedor. Tempere com sal e pimenta e misture na velocidade 7 durante 1 min. Junte a manteiga e seleccione o programa para molhos durante 8 min. na velocidade 4 a 90°C.
- 2 Separe as claras das gemas. No final do programa, junte o queijo gruyère e misture durante 45 seg. na velocidade 8. Se necessário, misture durante mais 30 seg. Junte as gemas e misture durante 50 seg. Deite a mistura numa taça grande e lave a taça de preparação.
- 3 Coloque as claras e uma pitada de sal na taça equipada com a misturadora. Ligue o aparelho na velocidade 7 durante 7 min. 30 seg., sem a tampa de regulação de vapor.
- 4 Unte uma forma para suflé. Misture delicadamente as claras em castelo à preparação anterior. Deite a massa na forma e leve a cozer no forno durante 30-35 min. sem abrir a porta do forno. Sirva de imediato.



250g TRIGO • 1 CEBOLA • 10cl AZEITE • 8cl VINHO BRANCO •
70cl CALDO DE GALINHA • 80g TOMATE • 80g CURGETES • 30g
QUEIJO PARMESÃO • 10 FOLHAS DE MANJERICÃO • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola e corte-a grosseiramente. Coloque na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Substitua a lâmina pelo acessório misturador e deite o azeite na taça. Seleccione o programa P1 de cozedura lenta durante 7 min. sem a tampa.
- 3 Quando o temporizador indicar que faltam 4 min., junte o trigo. Quando faltar apenas 1 min., junte o vinho branco.
- 4 No final do programa, junte o caldo de galinha, tempere com sal e pimenta e seleccione o programa a vapor P3 a 95°C durante 20 min. com a tampa.
- 5 Corte os tomates e as curgetes em pequenos cubos. No final da cozedura, junte o parmesão, os tomates e as curgetes. Misture cuidadosamente com uma espátula. Sirva de imediato guarnecendo com as folhas de manjeriço.



250g FLOCOS DE AVEIA • 40g MANTEIGA • 100g MEL • 50g
AÇÚCAR MASCADO • 80g AVELÃS PICADAS • 80g AMÊNDOAS
LAMINADAS • 40g NOZES PICADAS • 100g PASSAS • 1 C. DE CHÁ
DE GENGIBRE EM PÓ

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 15 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 2 Coloque a manteiga na taça com a lâmina picadora e misture a 100°C na velocidade 5 durante 1 min. 30 seg.
- 3 Junte o resto dos ingredientes na taça. Misture a frio na velocidade 3 durante 2 min.
- 4 Espalhe a mistura sobre um tabuleiro revestido com papel vegetal e leve a cozer no forno durante cerca de 15 min. A preparação deve ficar dourada. Deixe arrefecer. É possível conservar esta preparação vários dias numa caixa hermética.

SUGESTÃO - Pode adicionar alperce seco, ameixas, etc. de acordo com os seus gostos.



LENTILHAS, PESCADA E CARIL

Nº 32



250g LENTILHAS • 1 CEBOLA • 1 DENTE DE ALHO • 5g CARIL EM PÓ (1 C. DE CHÁ) • 2cl AZEITE • 1 FOLHA DE LOURO • 1 FILETE DE PESCADA (250G) • 65 cl DE ÁGUA

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola e o alho e coloque-os na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 11 durante 15 seg.
- 2 Substitua a lâmina pelo acessório misturador e junte o caril em pó, as lentilhas, o azeite, a folha de louro e 65cl de água. Selecciono o programa P2 de cozedura lenta a 100°C durante 20 min.
- 3 No final do programa, corte a pescada em pedaços pequenos. Selecciono o programa P2 de cozedura lenta a 100°C durante 10 min. Sirva quente ou frio.

SUGESTÃO - Caso prefira as lentilhas um pouco mais cozidas, deixe cozer durante mais alguns minutos.



QUINOA COM TOMATE

Nº 132



150g QUINOA • 1 CEBOLA • 5cl AZEITE • 10cl MOLHO DE TOMATE • 200g TOMATE • 10 FOLHAS DE MANJERICÃO • SAL • PIMENTA • PIMENTA • ÁGUA

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 20 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola e corte-a grosseiramente. Coloque na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Substitua a lâmina pelo acessório misturador. Junte o azeite, a quinoa, o molho de tomate e o dobro em água da quantidade de quinoa. Tempere com sal e pimenta. Selecciono o programa P3 de cozedura lenta a 95°C durante 20 min. com a tampa.
- 3 Corte o tomate em pequenos cubos.
- 4 Após a cozedura, junte os tomates e misture suavemente com uma espátula. Sirva de imediato guarnecendo com as folhas de manjericão.

SUGESTÃO - Pode cozinhar a quinoa ao natural e juntar ervas frescas e especiarias. Servindo frio, este prato é delicioso como uma salada!



PAPAS DE AVEIA

Nº 232



200g FLOCOS DE AVEIA • 50cl LEITE MEIO GORDO • 50g MEL • 1 C. DE CHÁ DE CANELA • 80g ALPERCES SECOS • 40g AVELÃS • 40 cl DE ÁGUA

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 10 MIN. COZEDURA

- 1 Deite o leite, 40cl de água e os flocos de aveia na taça com o acessório misturador. Cozinhe a 80°C na velocidade 4 durante 10 min.
- 2 Junte o mel, a canela, os alperces cortados em pedaços pequenos e as avelãs. Misture na velocidade 6 durante 1 min.
- 3 Sirva em taças.

SUGESTÃO - Este prato serve-se quente ao pequeno-almoço.



4 PIMENTOS • 1 DENTE DE ALHO • 1 CEBOLA • 500g CARNE DE VACA • 10 RAMINHOS DE HORTELÃ • 50g PINHÕES • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 200°C (T. 6-7). Descasque o alho e a cebola e corte-os grosseiramente. Coloque na taça com a lâmina picadora juntamente com a carne e a hortelã. Tempere com sal e pimenta. Misture na velocidade 12 durante 30 seg.
- 2 Misture o conteúdo da taça com uma espátula e misture durante mais 10 seg. (misture durante mais 20 seg. caso pretenda que o recheio fique menos espesso).
- 3 Retire a lâmina, junte os pinhões e misture o recheio com as mãos.
- 4 Corte a parte superior dos pimentos e retire a parte branca e as sementes. Coloque numa travessa que vá ao forno e guarneça com o recheio. Cubra com as partes superiores e leve ao forno durante 30-35 min. Sirva quente.

SUGESTÃO - Pode substituir a carne de vaca por vitela.



300g ARROZ ARBÓREO • 1 CHALOTA • 5cl AZEITE • 8cl VINHO BRANCO • 90cl CALDO DE GALINHA • 250g GAMBAS • 50g QUEIJO PARMESÃO • 50g TOMATES SECOS • 10 FOLHAS DE MANJERICÃO • 50g MANTEIGA • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a chalota e corte-a grosseiramente. Coloque na taça com a lâmina picadora e pique durante 15 seg. na velocidade 11.
- 2 Substitua a lâmina pelo acessório misturador. Junte o azeite e seleccione o programa de cozedura lenta P1 durante 7 min. sem a tampa de regulação de vapor.
- 3 Quando o temporizador indicar que faltam 4 min., junte o arroz e as gambas. Quando faltar apenas 1 min., junte o vinho branco. No final do programa, deite o caldo de galinha e seleccione o programa de cozedura lenta P3 a 95°C durante 20 min. Coloque a tampa.
- 4 Após a cozedura, junte o parmesão, a manteiga e os tomates secos cortados em pedaços e misture suavemente com uma espátula. Rectifique os temperos com sal e pimenta. Sirva de imediato guarnecendo com as folhas de manjeriço.

SUGESTÃO - Não fique surpreendido se ficar algum líquido; o parmesão confere uma consistência cremosa ao risotto.



80g MANTEIGA • 150g FARINHA • 4 OVOS • SAL • RECHEIO • 2 OVOS • 3 GEMAS DE OVO • 100g AÇÚCAR • 40g FARINHA • 30g MAÍZENA® • 70cl LEITE MEIO GORDO • 50g MANTEIGA • 125g AMÊNDOAS CARAMELIZADAS • 100g AÇÚCAR EM PÓ • 50g AMÊNDOAS LAMINADAS

4/6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 1 HORA COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 190°C (T. 6). Prepare uma massa doce (pág. 25). Revista um tabuleiro com papel vegetal, deite a massa num saco de pasteleiro e deite-o sobre o tabuleiro formando uma coroa. Leve a cozer no forno durante 25 min. Em seguida, baixe a temperatura do forno para 160°C e deixe cozer durante mais 20 min.
- 2 Coloque os ovos e as gemas, o açúcar, a farinha e a Maizena® na taça com o acessório batedor. Misture na velocidade 6 durante 1 min. enquanto junta o leite. Coloque a tampa e seleccione o programa de sobremesas cremosas na velocidade 4 a 90 °C durante 12 min. Após a cozedura, junte a manteiga e as amêndoas caramelizadas, misture na velocidade 7 durante 1 min. para obter um creme bem liso.
- 3 Coloque o creme num saco de pasteleiro e deixe arrefecer. Corte a coroa em dois na parte mais espessa e guarneça o interior com o creme. Coloque a outra metade por cima e polvilhe com açúcar em pó e amêndoas laminadas. Sirva de imediato.



PATANISCAS DE BACALHAU

Nº 34



300g BACALHAU DEMOLHADO • 300g BATATAS • 1 DENTE DE ALHO • 1 CEBOLA • 70g FARINHA • 2 OVOS • 1 C. DE CHÁ DE PIMENTÃO DOCE • 1 RAMINHO DE SALSA • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 20 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA

- 1 Deite 0,7l de água na taça. Descasque as batatas, corte-as em pedaços de 2 cm e coloque-as no cesto de vapor. Seleccione o programa de vapor P1 durante 20 min.
- 2 No final do programa, esvazie a taça. Descasque o alho e a cebola e coloque-os na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg. Junte o bacalhau seco e misture durante mais 10 seg. Tempere ligeiramente com sal e pimenta e junte as batatas cozidas, a farinha, os ovos, a pimenta e a salsa. Misture durante 1 min. na velocidade 7.
- 3 Aqueça uma fritadeira a 170°C e forme bolas pequenas com uma colher. Mergulhe no óleo quente e deixe fritar durante 5-10 min. Coloque em papel de cozinha absorvente para retirar o excesso de gordura. Sirva de imediato.



BOLINHOS DE BATATA

Nº 134



300g BATATAS • 1 OVO • 20g PÃO RALADO • 75g FARINHA • 20cl NATAS • 1 C. DE CHÁ DE CEBOLINHO • 1 C. DE CHÁ DE NOZ-MOSCADA MOÍDA • 50g QUEIJO RALADO • SAL • MISTURA DE 5 PIMENTAS

2/4 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 50 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque as batatas, corte-as em cubos e coloque no cesto de vapor. Deite 0,7 L de água na taça e coloque o cesto de vapor no robot de cozinha. Seleccione o programa de vapor P1 durante 20 min.
- 2 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Após a cozedura, coloque as batatas numa taça à parte e reduza-as a puré. Tempere com sal e pimenta, junte o ovo, o pão ralado e a farinha. Misture bem.
- 3 Forme pequenos bolinhos e deixe cozer durante 8 min. numa panela com água a ferver. Escorra os bolinhos em papel de cozinha absorvente e coloque-os numa travessa que vá ao forno untada com manteiga.
- 4 Numa saladeira, misture as natas, o cebolinho picado, a noz-moscada, sal e pimenta e deite sobre os bolinhos de batata. Polvilhe o queijo ralado e leve ao forno durante 20 min.

SUGESTÃO - Pode adicionar bacon fumado à preparação.



LEITE CREME

Nº 234



1 LARANJA • 1 LIMÃO • 70cl LEITE • 120g AÇÚCAR • 1 PAU DE CANELA • 2 OVOS • 3 GEMAS DE OVO • 20g FARINHA • 20g MAÍZENA* • AÇÚCAR MASCAVADO PARA CARAMELIZAR

6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA – 1 HORA DE REPOUSO

- 1 Lave a laranja e o limão e retire a casca com o descascador.
- 2 Coloque o leite, 60g de açúcar, a canela e as cascas na taça com o acessório misturador. Aqueça na velocidade 3 a 90°C durante 15 min. Passe a mistura por um escorredor.
- 3 Lave a taça e coloque o acessório batedor. Coloque os ovos, as gemas, a farinha, a Maizena® e o restante açúcar na taça. Misture na velocidade 6 durante 1 min. Após 30 seg., junte o leite pelo orifício da tampa.
- 4 Seleccione o programa de sobremesas na velocidade 5 a 90°C durante 15 min. Após a cozedura, misture durante 30 seg. na velocidade 7 para homogeneizar o creme.
- 5 Encha 6 forminhas e coloque-as no frigorífico durante 1 hora. Ao servir, cubra o leite creme com açúcar mascavado e caramelize utilizando um maçarico.



CHAMUÇAS DE FRANGO

Nº 35



250g BIFE DE FRANGO • 1 CEBOLA • 5cl AZEITE • 1 C. DE CHÁ DE CARIL EM PÓ • 1 PITADA DE GENGIBRE MOÍDO • 10cl POLPA DE TOMATE • 10 RAMINHOS DE COENTROS • 5 FOLHAS DE MASSA FILO • SAL • PIMENTA • 2 CLARAS DE OVO

4/6 PESSOAS - 15 MIN. PREPARAÇÃO - 20-30 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola e corte-a em quatro. Coloque-a na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 11 durante 10 seg. Substitua a lâmina pelo acessório misturador. Junte o azeite e as especiarias e seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 2 Corte o frango em cubos e deite-o na taça juntamente com a polpa de tomate. Seleccione o programa de **P3** de cozedura lenta a 95°C durante 10 min.
- 3 Após a cozedura, junte os coentros e tempere com sal e pimenta. Divida cada folha de massa filo em 4 tiras. Coloque um pequeno monte de recheio numa das pontas. Dobre para formar um triângulo e volte a dobrar até à ponta da tira e sele a massa com um pouco de clara. Repita esta operação com as outras tiras.
- 4 Frite durante 5 min. numa frigideira em lume forte com um pouco de óleo ou leve ao forno durante 15 min. a 150°C (T. 5) num tabuleiro revestido com papel vegetal. Sirva.



VOL-AU-VENTS

Nº 135



6 VOL-AU-VENTS • 40g FARINHA • 60g MANTEIGA • 50cl LEITE MEIO GORDO • 1 PITADA DE NOZ-MOSCADA • 180g PEITO DE FRANGO • 100g VITELA • 60g CHALOTAS • 2 C. DE SOPA DE AZEITE • 10cl CALDO • 180g COGUMELOS INTEIROS DE LATA • SAL E PIMENTA

4 PESSOAS - 15 MIN. PREPARAÇÃO - 50 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Coloque a farinha, o leite e a noz-moscada na taça com o acessório batedor. Tempere com sal e pimenta. Misture na velocidade 7 durante 1 min. Junte 40g de manteiga e seleccione o programa para molhos a 90 °C na velocidade 4 durante 8 min. Reserve e lave a taça.
- 2 Corte o frango e a vitela. Descasque a chalota e coloque-a na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg.
- 3 Substitua a lâmina pelo acessório misturador e junte 20g da restante manteiga e o azeite. Seleccione o programa de **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 5 min. Junte o frango, a vitela e o caldo e seleccione o programa P2 a 90°C durante 25 min. Após 15 min., junte os cogumelos.
- 4 Retire o caldo e misture a preparação com o molho bechamel, encha os vol-au-vents e leve ao forno durante 20 min.



LEITE CREME COM BAUNILHA

Nº 235



4 GEMAS DE OVO • 50g AÇÚCAR • 40cl NATAS • 1 C. DE CHÁ DE BAUNILHA (MOÍDA OU AROMA) • 100g AÇÚCAR MASCADO

4/6 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 35 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 120°C (T. 4).
- 2 Coloque as gemas, o açúcar e a baunilha na taça com o acessório batedor e misture na velocidade 7 durante 1 min. Após 30 seg., junte as natas pela tampa.
- 3 Divida a preparação em taças individuais.
- 4 Leve a cozer em banho-maria durante 35 min no forno. Deixe arrefecer e coloque no frigorífico.
- 5 Polvilhe o leite creme com o açúcar mascavado e queime a parte superior com o maçarico ou no grill do forno durante 2 min.

SUGESTÃO - Pode adicionar pistáchios picados antes de servir.



40g FARINHA • 40g MANTEIGA • 30cl LEITE MEIO GORDO • 1 PITADA DE NOZ-MOSCADA • 120g QUEIJO COMTÉ RALADO • 120g FIAMBRE OU PRESUNTO • 2 OVOS • FARINHA • PÃO RALADO • ÓLEO PARA FRITAR • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 10 Min. PREPARAÇÃO – 10 Min. COZEDURA

- 1 Coloque a farinha, o leite e a noz-moscada na taça com o acessório batedor. Tempere com sal e pimenta e misture na velocidade 7 durante 30 seg. Junte a manteiga e seleccione o programa para molhos na velocidade 4 a 90°C durante 5 min.
- 2 Substitua o acessório batedor pela lâmina para amassar/triturar, junte o queijo comté e o fiambre ou presunto cortado em tiras e misture na velocidade 9 durante 45 seg. Se necessário, misture durante mais 30 seg. Deixe arrefecer.
- 3 Deite a farinha sobre a sua bancada e molde a preparação por forma a obter um rolo. Corte-o de maneira a obter croquetes e mergulhe no ovo batido seguido de pão ralado. Repita esta operação.
- 4 Aqueça o óleo numa panela ou fritadeira. Mergulhe os croquetes no óleo muito quente (150°C) e deixe fritar durante 1-2 min. Devem ficar bem dourados. Sirva.



12 CANELONES • 50g CEBOLA • 1 DENTE DE ALHO • 10cl AZEITE • 250g ESPINAFRES CONGELADOS • 400g QUEIJO RICOTA • 1 OVO • 125g PARMESÃO RALADO • 25cl NATAS AZEITE • SAL

4/6 PESSOAS – 10 Min. PREPARAÇÃO – 40 Min. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 200°C (T. 6-7). Escalde os canelones numa panela durante alguns minutos. Descasque a cebola e o alho e pique-os grosseiramente. Coloque-os na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Junte o azeite e os espinafres e seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 3 No final do programa, junte o queijo ricota, o ovo batido, sal e metade do parmesão ralado. Misture na velocidade 9 durante 30 seg. Coloque a mistura no centro da taça com uma espátula e misture durante 30 seg.
- 4 Encha os canelones com esta preparação e coloque numa travessa que vá ao forno. Cubra com natas e polvilhe com o restante parmesão. Leve ao forno durante 35 min. Sirva quente.

SUGESTÃO - Substitua o recheio por bolonhesa.



200g BOLACHAS MARIA • 40g MANTEIGA DERRETIDA • 3 FOLHAS DE GELATINA (6g) • 350g PERAS EM CALDA (PESO ESCORRIDO) • 20cl NATAS PARA BATER (30% DE M.G.) • 60g AÇÚCAR • 120g QUEIJO MASCARPONE • 100g CHOCOLATE PRETO • 8cl LEITE

6/8 PESSOAS – 20 Min. PREPARAÇÃO – 3 HORAS DE REPOUSO

- 1 Triture as bolachas maria na taça com a lâmina picadora na velocidade 10 durante 30 seg. Junte a manteiga derretida, misture com uma espátula e deite a preparação no fundo de uma forma.
- 2 Mergulhe as folhas de gelatina em água fria. Coloque as peras escorridas com 2 c. de sopa da calda na taça e misture na velocidade 10 durante 1 min. Reserve numa taça à parte.
- 3 Aqueça 2 c. de sopa da calda de pêra numa panela e junte as folhas de gelatina. Lave a taça e coloque o acessório batedor. Deite as natas e misture na velocidade 7 durante 3 min. Junte o açúcar, as peras passadas, o queijo mascarpone e a gelatina. Misture na velocidade 4 durante 1 min. 30 seg. Deite a preparação no tabuleiro e coloque-o no frigorífico.
- 4 Coloque o chocolate e o leite na taça com a lâmina para amassar/triturar. Derreta a 70°C na velocidade 5 durante 8 min. Verta o chocolate derretido sobre o creme de pera. Deixe arrefecer durante pelo menos 3 horas.



FRITTATA DE CURGETE

Nº 37



100g CURGETES • 20 FOLHAS DE MANJERICÃO • 4 OVOS • 40g QUEIJO PARMESÃO • 10g PÃO RALADO • SAL • PIMENTA

2/4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 15 MIN. COZEDURA

- 1 Corte as curgetes em cubos e pique o manjericão.
- 2 Coloque todos os ingredientes numa taça à parte e misture. Tempere com sal e pimenta.
- 3 Deite 0,7l de água na taça e revista o cesto de vapor com papel vegetal. Deite a preparação no cesto coloque-o no aparelho.
- 4 Seleccione o programa de vapor P1 durante 15 min. Sirva quente ou frio.

SUGESTÃO - Junte tomates secos, queijo feta, azeitonas, etc.



ACELGAS GRATINADAS COM MOLHO BECHAMEL

Nº 137



600g G FOLHAS DE ACELGA • 40g FARINHA • 40g MANTEIGA AMOLECIDA • 50cl LEITE MEIO GORDO • 1 PITADA DE NOZ-MOSCADA • 120g QUEIJO COMTÉ RALADO • SAL • PIMENTA • 50 cl DE ÁGUA

4/6 PESSOAS – 12 MIN. PREPARAÇÃO – 1 HORA COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Corte as folhas de acelga em pedaços. Coloque as acelgas e 50cl de água na taça com o acessório misturador. Seleccione o programa P3 de cozedura lenta a 95°C durante 15 min. Após a cozedura, deixe escorrer num escurridor. Lave a taça de preparação.
- 2 Coloque a farinha, o leite e a noz-moscada na taça com o acessório batedor. Tempere com sal e pimenta. Misture na velocidade 6 durante 30 seg. Junte a manteiga e seleccione o programa para molhos na velocidade 4 a 90°C durante 8 min.
- 3 No final do programa, junte o queijo ralado e misture na velocidade 6 durante 45 seg. Se a mistura não ficar homogénea, misture durante mais 30 seg.
- 4 Misture as acelgas ao molho bechamel. Deite a preparação numa travessa que vá ao forno. Leve a cozer no forno durante 30 min. Sirva quente.



MOUSSE DE CARAMELO COM CHANTILLY

Nº 237



6 OVOS • 397g LATA DE LEITE CONDENSADO (COZIDO) • 40cl NATAS • 50g AÇÚCAR

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Coloque as claras na taça com o acessório batedor e bata as claras em castelo, 6 min., velocidade 6. Reserve à parte.
- 2 Na taça coloque o leite condensado e as gemas e programe 1 min., velocidade 5.
- 3 Por fim junte as claras em castelo, 25 seg. velocidade 5. Retire e coloque em tacinhas.
- 4 Lave a taça de preparação. Coloque as natas e seleccione 4 min., velocidade 6. Adicione o açúcar aos poucos pelo copo doseador.
- 5 Decore a mousse com o chantilly

SUGESTÃO - Pode polvilhar o chantilly com cacau em pó ou canela



50 AZEITONAS VERDES GRANDES • 150g CARNE DE VACA • 80g CARNE DE PORCO • 70g FÍGADOS DE GALINHA • 50g BACON • 5cl AZEITE • 25cl CALDO DE LEGUMES • 2 OVOS • 50g QUEIJO PARMESÃO RALADO • 100g PÃO RALADO • 50g FARINHA • ÓLEO PARA FRITAR • SAL • PIMENTA

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 20 MIN. COZEDURA

- 1 Corte a carne, os fígados e o bacon em cubos e coloque-os na taça com a lâmina picadora. Pique na velocidade 12 durante 10 seg.
- 2 Junte o azeite e o caldo e tempere com sal e pimenta. Selecciono o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 15 min.
- 3 No final do programa, junte 1 ovo e o queijo parmesão e misture na velocidade 6 durante 30 seg. Misture novamente caso pretenda que o recheio fique menos espesso.
- 4 Guarneça as azeitonas com este recheio. Aqueça uma fritadeira. Passe as azeitonas pela farinha pelos restantes ovos batidos e depois pelo pão ralado.
- 5 Mergulhe na fritadeira durante alguns minutos. Sirva quente.

SUGESTÃO - Pode juntar cebolas ao recheio ou utilizar vitela em vez de porco.



250g LENTILHAS • 80g CEBOLA ROXA • 2 DENTES DE ALHO • 10cl AZEITE • 1 C. DE CHÁ DE CARIL EM PÓ • 1 C. DE CHÁ DE GENGIBRE EM PÓ • 1 C. DE CHÁ DE COENTROS EM PÓ • 25cl LEITE DE COCO • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 45 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola e corte-a grosseiramente. Coloque-a na taça com a lâmina picadora e pique-a na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Substitua a lâmina pelo acessório misturador. Esmague os dentes de alho com a lâmina de uma faca. Coloque na taça com o azeite e as especiarias. Selecciono o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 4 min.
- 3 Junte as lentilhas, 0,7 cl de água e o leite de coco. Tempere com sal e pimenta e selecciono o programa **P2** de cozedura lenta a 95°C durante 40 min.
- 4 Sirva quente ou frio.

SUGESTÃO - O caril denominado «dahl» pelos indianos, é semelhante a um puré. É delicioso servido com arroz e guarnecido com coentros frescos.



300g FRAMBOESAS • 30cl NATAS PARA BATER (30% DE M.G.) • 6g GELATINA • 25g AÇÚCAR

4/6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 4 HORAS DE REPOUSO

- 1 Mergulhe a gelatina numa taça de água fria.
- 2 Coloque as framboesas na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 9 a 50°C durante 5 min. Quando faltar apenas 1 minuto junte a gelatina escorrida. Reserve numa taça à parte.
- 3 Lave a taça de preparação em água fria e seque bem. Coloque o acessório batedor na taça e junte as natas. Misture na velocidade 6 durante 5 min. sem a tampa de regulação de vapor. Quando faltar apenas 2 min. junte o açúcar.
- 4 Após obter o chantilly, junte o puré frio de framboesas, raspe as laterais da taça e misture na velocidade 5 durante 5 seg.
- 5 Deite em copos e deixe no frigorífico durante 4 horas.

SUGESTÃO - Pode decorar a mousse com fruta fresca.



CHAMUÇAS DE CARNE

Nº 39



250g CARNE DE VACA • 250g CENOURAS • 1 DENTE DE ALHO • 1 CEBOLA • 5cl AZEITE • 1 C. DE CHÁ DE PIMENTÃO DOCE • 1 C. DE CHÁ DE COMINHOS • 1 C. DE CHÁ DE COENTROS EM PÓ • 10cl CALDO DE CARNE • 6 FOLHAS DE MASSA FILO • SAL • PIMENTA • 2 CLARAS DE OVO

4 PESSOAS - 10 Min. PREPARAÇÃO - 20-30 Min. COZEDURA

- 1 Corte a carne em cubos, coloque-a na taça equipada com a lâmina picadora e pique na velocidade 12 durante 10 seg. Reserve.
- 2 Descasque as cenouras, alho e cebola e corte em cubos. Coloque na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 30 seg. Substitua a lâmina pelo acessório misturador. Junte o azeite e as especiarias e seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 5 min. sem a tampa de regulação de vapor. Junte a carne e o caldo, tempere com sal e pimenta e seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 12 min.
- 3 Divida cada folha de massa filo em 4 tiras. Coloque um pequeno monte de recheio numa das pontas. Dobre para formar um triângulo e volte a dobrar até à ponta da tira. Sele com um pouco de clara de ovo. Repita esta operação.
- 4 Cozinhe durante 5 min. numa frigideira em lume forte com um pouco de óleo ou leve ao forno durante 15 min. a 150°C (T. 5). Sirva.



GOULASH

Nº 139



1 kg CARNE DO ACÉM • 200g CEBOLAS • 2 DENTES DE ALHO • 300g BATATAS • 100g PIMENTO VERMELHO • 50g FARINHA • 2 C. DE SOPA DE AZEITE • 1 C. DE SOPA DE PAPRICA • 250g POLPA DE TOMATE (DE LATA) • 60cl CALDO DE CARNE • 10cl VINHO TINTO • SAL • PIMENTA

4 PESSOAS - 10 Min. PREPARAÇÃO - 1h25 COZEDURA

- 1 Descasque as cebolas, o alho e as batatas e corte em pedaços. Corte o pimento em cubos. Corte a carne em cubos e passe pela farinha. Coloque a cebola e o alho na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Substitua a lâmina pelo acessório misturador e coloque os ingredientes no centro da taça. Junte o azeite, o pimento e a paprica e seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 3 No final do programa, junte a carne de vaca, as batatas, a polpa de tomate, o caldo e o vinho tinto. Tempere com sal e pimenta. Seleccione o programa P2 de cozedura lenta a 95°C durante 1h20. Sirva bem quente.

SUGESTÃO - Pode juntar um pouco de natas antes de servir. Escolha pedaços de carne de vaca alguma gordura e corte em cubos de 2 cm.



BOLINHOS DE AMÊNDOA

Nº 239



125g AMÊNDOA MOÍDA • 125g FARINHA • 180g AÇÚCAR EM PÓ • 150g MANTEIGA • 5 CLARAS DE OVO • 1 C. DE CHÁ DE FERMENTO QUÍMICO • 1 C. DE CHÁ DE BAUNILHA EM PÓ • 1 PITADA DE SAL

12 UNIDADES - 20 Min. PREPARAÇÃO - 30 Min. COZEDURA - 30 Min. REPOUSO

- 1 Aqueça previamente o forno a 200°C (T. 6/7).
- 2 Deite a manteiga na taça com a lâmina para amassar/triturar e derreta-a a 130°C na velocidade 3 durante 10 min.
- 3 Adicione os outros ingredientes e seleccione o programa de massa P3. Deixe a massa no frigorífico durante 30 min.
- 4 Unte formas rectangulares com manteiga e encha-os com a preparação (encha 2/3). Deixe cozer durante 15-20 min.
- 5 Deixe arrefecer antes de desenformar e saborear.

SUGESTÃO - Substitua a amêndoa moída por avelã ou pistácio moído.



CROQUETES DE ARROZ E MOZZARELLA

Nº 40



300g ARROZ ARBÓREO • 1 CHALOTA • 10cl AZEITE • 8cl VINHO BRANCO • 10cl PURÉ DE TOMATE • 90cl CALDO DE GALINHA • 1 OVO + 2 OVOS • 30g QUEIJO PARMESÃO • 125g QUEIJO MOZZARELLA • 100g PÃO RALADO • 100g FARINHA • SAL • PIMENTA

6 PESSOAS - 20 MIN. PREPARAÇÃO - 40 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a chalota e corte-a grosseiramente. Coloque na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg. Substitua a lâmina pelo acessório misturador. Junte o azeite e seleccione o programa de cozedura lenta **P1** durante 7 min. sem a tampa de regulação de vapor. Quando o temporizador indicar que faltam 4 min., junte o arroz. Quando indicar 1 min., junte o vinho branco e o puré de tomate.
- 2 No final do programa, junte o caldo de galinha, tempere com sal e seleccione o programa **P3** de cozedura lenta a 95°C durante 25 min. sem a tampa do vapor. Coloque o arroz numa taça à parte para arrefecer.
- 3 Junte 1 ovo e o parmesão ralado, misture. Corte a mozzarella em cubos de 1 cm. Forme bolas de arroz, colocando um pedaço de queijo mozzarella no meio. Passe cada bola pela farinha, nos 2 ovos batidos e no pão ralado. Frite durante 5 min. numa fritadeira a 180°C, os croquetes devem ficar bem dourados. Sirva.



ESPARREGADO CREMOSO

Nº 140



800g ESPINAFRES FRESCOS • 1/2 CUBO DE CALDO DE LEGUMES • 15cl NATAS NOZ-MOSCADA • SAL

4/6 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 15 MIN. COZEDURA

- 1 Lave os espinafres e corte em tiras finas. Coloque na taça com o acessório misturador e calque se necessário. Junte o cubo de caldo de galinha desfeito nas natas. Polvilhe com um pouco de noz-moscada e tempere com sal. Seleccione o programa **P2** de cozedura lenta a 90°C durante 15 min.
- 2 Após 5 min. de cozedura, abra a tampa e coloque a mistura no centro da taça. Após 10 min. de cozedura, repita este passo.
- 3 Sirva quente.

SUGESTÃO - Pode variar os ingredientes utilizando funcho ou couves, por exemplo.



PUDIM DE COCO

Nº 240



80g COCO RALADO • 250g LEITE CONDENSADO, SEM AÇÚCAR • 25cl LEITE MEIO GORDO • 2 OVOS • 40g AÇÚCAR

4/6 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 30 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 2 Coloque todos os ingredientes na taça com o acessório para amassar/triturar e misture na velocidade 11 durante 1 min. Se necessário, coloque a mistura no centro com uma espátula e misture durante mais 30 seg.
- 3 Deite a mistura em 4-6 formas e deixe cozer durante 30 min. Saboreie morno ou frio.

SUGESTÃO - Pode substituir o leite por leite vegetal (arroz ou amêndoas) ou leite de coco. Neste caso, não é necessário juntar açúcar à preparação.



500g GRÃO-DE-BICO SECO • 1 CEBOLA • 3 DENTES DE ALHO • 1 C. DE SOPA DE SEMENTES DE SÊSAMO • 1/2 RAMINHO DE COENTROS • 1 C. DE CHÁ DE COMINHOS EM PÓ • 1 C. DE CHÁ DE BICARBONATO DE SÓDIO • 1 C. DE SOPA DE FARINHA • SAL

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 10 MIN. COZEDURA – 24 HORAS DE REPOUSO

- 1 Mergulhe o grão-de-bico seco numa grande quantidade de água fria durante 24 horas antes de preparar esta receita. No próprio dia, escorra-os e seque-os.
- 2 Descasque a cebola e o alho e corte em quartos. Lave os coentros e retire os pés. Coloque todos os ingredientes na taça com lâmina picadora. Tempere com sal e misture na velocidade 12 durante 30 seg. Coloque a preparação no centro da taça com uma espátula.
- 3 Misture durante 30 seg. Coloque novamente a preparação no centro e misture mais 30 seg. A preparação não deve estar completamente homogénea; ainda deve conter alguns pedaços pequenos. Humedeça as mãos e forme bolas pequenas. Pressione-as bem para manterem a forma durante a cozedura. Frite numa fritadeira durante 2 min. de cada lado. Sirva quente.

SUGESTÃO - Para uma versão mais rápida, utilize grão-de-bico de lata (500g).



350g BATATAS • 5 cl + 2 C. DE SOPA DE AZEITE • 3 DENTES DE ALHO • 400g TOMATES PELADOS, DE LATA • 4 C. DE CHÁ DE PIMENTÃO DOCE • 12 GOTAS DE TABASCO® • 2 C. DE CHÁ DE VINAGRE • 1 C. DE CHÁ DE AÇÚCAR • SAL

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 50 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque as batatas, corte em cubos e coloque no cesto de vapor. Deite 0,7 L de água na taça de preparação e coloque o cesto. Selecione o programa de vapor P1 durante 25 min. Após a cozedura, esvazie a taça. Salteie as batatas numa frigideira com 2 c. de sopa de azeite.
- 2 Descasque os dentes de alho e pique-os grosseiramente. Coloque na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg. Junte o azeite e selecione o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 3 min.
- 3 Junte os tomates, a paprica, o Tabasco®, o vinagre e o açúcar e tempere com sal. Selecione o programa P2 de cozedura lenta a 95°C durante 20 min. com a tampa.
- 4 Cubra as batatas com o molho e sirva.



1 MASSA AREADA (VER PÁG.14) • 5 OVOS • 180g AÇÚCAR • 100g MAÍZENA • 2 SAQUETAS DE AÇÚCAR BAUNILHADO • 1 L LEITE MEIO GORDO

PESSOAS 8/10 – PREPARAÇÃO 15 MIN – COZEDURA 40 MIN

- 1 Pré-aqueça o forno a 180°C (th. 6)
- 2 Na taça do robot equipada com o acessório batedor, deite os ovos, o açúcar, a Maizena e o açúcar baunilhado. Misture na velocidade 6 durante 1 min. Após 30 segundos, adicione o leite.
- 3 Selecione o programa Sobremesas a 90°C na velocidade 5 durante 15 minutos.
- 4 Estenda a massa areada e coloque-a numa forma para tarte com rebordos altos. Verta o creme sobre a massa e leve ao forno durante 30 a 35 minutos. Deixe arrefecer antes de saborear.

SUGESTÃO - O ideal é confeccionar esta receita na véspera.



BOLO DE ABÓBORA, QUEIJO COMTÉ E BACON Nº 42



220g POLPA DE ABÓBORA • 80g BACON • 70g QUEIJO COMTÉ RALADO • 3 OVOS • 60g MANTEIGA • 100g FARINHA • 1 SAQUETA DE FERMENTO QUÍMICO (11 G)

4/6 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 45 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Corte a polpa de abóbora em cubos. Coloque a abóbora, o bacon e o queijo comté na taça com a lâmina para amassar/triturar. Misture na velocidade 11 durante 30 seg. Com uma espátula, coloque os ingredientes no centro da taça.
- 2 Junte os ovos, a manteiga, a farinha e o fermento. Selecione o programa de massa P3.
- 3 Revista uma forma para bolos com papel vegetal. Deite a mistura na forma e deixe cozer durante cerca de 45 min. Se estiver demasiado dourada no final da cozedura, baixe o forno para 160°C (T. 6).

SUGESTÃO - Pode substituir o queijo comté por queijo de cabra e a abóbora por curgete.



PIPERADE Nº 142



300g TOMATE • 150g PIMENTO VERMELHO • 50g PRESUNTO • 150g CEBOLA DOCE • 1 DENTE DE ALHO • 5cl AZEITE • 10cl CALDO DE LEGUMES • 3 OVOS • 1 C. DE CHÁ DE PIMENTA DE ESPELTA • SAL • PIMENTA

2 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 35 MIN. COZEDURA

- 1 Corte o pimento em cubos. Descasque as cebolas e o alho e corte-os grosseiramente. Coloque-os na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Substitua a lâmina pelo acessório misturador. Junte o azeite e selecione o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 3 Corte os tomates e o presunto em cubos. Após 5 min., junte-os ao caldo. Selecione o programa P2 de cozedura lenta a 95°C durante 20 min.
- 4 Junte os ovos batidos e a pimenta e selecione o programa P2 de cozedura lenta a 95°C durante 10 min. Sirva quente ou frio.

SUGESTÃO - Pode substituir o presunto por chouriço. Junte o chouriço ao mesmo tempo que os ovos.



PANNA COTTA Nº 242



15cl LEITE GORDO • 60cl NATAS • 50g AÇÚCAR • 1 VAGEM DE BAUNILHA • 4 FOLHAS DE GELATINA (8g)

4/6 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 5 MIN. COZEDURA - 12 HORAS DE REPOUSO

- 1 Mergulhe as folhas de gelatina numa taça de água fria. Abra a vagem de baunilha e retire as sementes.
- 2 Coloque o leite, as natas, o açúcar e as sementes de baunilha na taça com o acessório batedor e selecione o programa de sobremesas na velocidade 4 a 95°C durante 5 min.
- 3 Após a cozedura, junte a gelatina escorrida e misture na velocidade 6 durante 1 min.
- 4 Deite o creme em tacinhas, cubra com película aderente e deixe assentar no frigorífico durante pelo menos 12 horas.

SUGESTÃO - Sirva com um molho de fruta (consulte a receita n.º297).



BOLO DE FIGO, PRESUNTO E NOZES

Nº 43



100g FIGOS SECOS • 120g PRESUNTO CRU • 4 OVOS • 170g FARINHA • 1 SAQUETA DE FERMENTO QUÍMICO (11 G) • 5cl AZEITE • 10cl VINHO BRANCO • 2 C. DE S. DE NOZES PICADAS • 80g QUEIJO DE CABRA (FRESCO OU CURADO) • 3 PITADAS DE FLOR DE SAL

4/6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Corte os figos e o presunto em pequenos cubos.
- 2 Coloque os ovos, a farinha, o fermento, o azeite, o vinho branco e o sal na taça com a lâmina para amassar/triturar. Selecciono o programa de massa P3.
- 3 Revista uma forma para bolos com papel vegetal. No final do programa, junte os figos, o presunto, as nozes e o queijo de cabra. Misture na velocidade 6 durante 30 seg.
- 4 Deite a mistura do bolo na forma e deixe cozer durante cerca de 40 min. Se o bolo ficar demasiado dourado no final da cozedura, cubra com papel alumínio ou papel vegetal. Deixe arrefecer e sirva.

SUGESTÃO - Substitua os figos por azeitonas e o queijo de cabra por queijo comté.



GUISADO DE TAMBORIL

Nº 143



500g TAMBORIL • 100g CENOURAS • 100g FUNCHO • 30g AIPO • 50g CHALOTAS • 10cl AZEITE • 10cl VINHO BRANCO • 20cl CALDO DE GALINHA • 2g AÇAFRÃO EM PÓ • 40cl NATAS • SAL • PIMENTA • 2 DENTES DE ALHO

4 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 25 MIN. COZEDURA

- 1 Corte o tamboril em cubos. Descasque os legumes. Corte o funcho em tiras, o alho, as cenouras e a chalota às rodelas.
- 2 Coloque a chalota, os alhos e o azeite na taça com o acessório misturador e selecciono o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 5 min. Após 2 min., junte o vinho branco.
- 3 No final do programa, junte o tamboril, os legumes e o caldo. Tempere com sal e pimenta e selecciono o programa P2 de cozedura lenta a 100°C durante 20 min.
- 4 Após a cozedura, retire metade do caldo e misture com as natas e o açafrão. Coloque o peixe e os legumes num prato e cubra com o molho. Sirva de imediato.

SUGESTÃO - Pode substituir o vinho branco por conhaque e os legumes por tomates.



QUEIJADA ITALIANA

Nº 243



250g QUEIJO RICOTTA • 120g AÇÚCAR • 3 OVOS • SUMO DE 1 LIMÃO

4/6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 2 Coloque o queijo ricotta, os ovos, o açúcar e o sumo de limão na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 12 durante 1 min.
- 3 Deite a preparação numa forma para bolo alto (26 a 28 cm de diâmetro) e revista com papel vegetal. Deixe cozer durante cerca de 40 min.
- 4 Deixe arrefecer antes de desenformar e guarde no frigorífico.

SUGESTÃO - Este bolo típico de Córsega é tradicionalmente preparado com queijo brocciu. Pode substituí-lo por queijo brocciu ou como é o caso nesta receita por queijo ricotta.



1 GEMA DE OVO • 1 C. DE CHÁ DE MOSTARDA • 1 C. DE CHÁ DE VINAGRE BRANCO • 25cl ÓLEO • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Coloque a gema, a mostarda e o vinagre na taça com o acessório batedor. Tempere com sal e pimenta.
- 2 Selecciona a velocidade 6 e deite gradualmente o óleo. Quando a maionese estiver pronta, desligue o aparelho.

SUGESTÃO - Uma vez que a mistura contém gema crua, deve ser consumida rapidamente.



600g PEIXE BRANCO • 2 DENTES DE ALHO • 3 CHALOTAS • 3 C. DE SOPA DE CARIL EM PÓ • 300g BATATAS • 200g CURGETES • 20cl CALDO DE GALINHA • 20cl LEITE DE COCO • 2 FOLHAS DE LOURO • SUMO DE 1 LIMA • SAL

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 20 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque os dentes de alho e as chalotas e corte em dois. Coloque na taça com a lâmina picadora e pique na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Descasque as batatas e corte-as em cubos juntamente com as curgetes. Corte o peixe em pedaços grandes.
- 3 Substitua a lâmina pelo acessório misturador. Junte os legumes, o caldo, o leite de coco, o caril, as folhas de louro e o sumo de lima e tempere com sal. Coloque o peixe em cubos no cesto de vapor e coloque-o na taça. Selecciona o programa P3 de cozedura lenta a 95°C durante 20 min. com a tampa.
- 4 Retire cuidadosamente o cesto de vapor, coloque o peixe em pratos e regue com o molho e acompanhe com os legumes.

SUGESTÃO - Substitua o peixe por gambas.



125g MANTEIGA AMOLECIDA • 250g NOZES • 300g AÇÚCAR MASCAVADO • 80g FARINHA • 5 OVOS • 2 C. DE SOPA DE RUM • 1 SAQUETA DE FERMENTO QUÍMICO (11G)

4/6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 2 Coloque as nozes na taça com a lâmina para amassar/triturar. Misture na velocidade 12 durante 45 seg. Adicione os restantes ingredientes e seleccione o programa de massa P3.
- 3 Unte uma forma quadrada com manteiga e farinha. No final do programa, deite a preparação na forma. Deixe cozer durante cerca de 40 min.
- 4 Deixe arrefecer antes de desenformar. Consumir quente ou frio.

SUGESTÃO - Pode substituir as nozes por avelãs, amêndoas ou outros frutos secos oleosos.



1 GRÃO-DE-BICO EM LATA (550 G LÍQUIDOS) • 2 DENTES DE ALHO • SUMO DE 1 LIMÃO • 10cl AZEITE • 1 PITADA DE COMINHOS EM PÓ • 1 C. DE CHÁ DE TAHINE (OPCIONAL) • SAL

4/6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Escorra o grão-de-bico. Descasque os dentes de alho.
- 2 Coloque o grão-de-bico, o alho, o sumo de limão, o azeite, os cominhos e a pasta de tahine na taça com a lâmina picadora. Tempere com sal e misture na velocidade 12 durante 3 min.
- 3 Sirva frio.

SUGESTÃO - Para servir, regue com um fio de azeite. Pode substituir os cominhos por paprica. Tahin é uma pasta de sésamo. Pode ser adquirido em lojas de produtos biológicos.



500g GAMBAS CRUAS DESCONGELADAS • 1 DENTE DE ALHO • 1 CEBOLA GRANDE • 1 C. DE SOPA DE AZEITE • 1 C. DE SOPA DE CARIL EM DE CURRY EN POLVO PÓ • 1 C. DE SOPA DE CONCENTRADO DE TOMATE • 25cl LEITE DE COCO • 1 C. DE SOPA DE COENTROS EM PÓ • SAL • PIMENTA

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 20 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola e o alho e corte a cebola em quartos. Coloque na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Substitua a lâmina pelo acessório misturador. Raspe as laterais da taça com a espátula. Junte o azeite, uma pitada de sal e o caril em pó. Selecciono o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 3 Após a cozedura, junte as gambas (sem a cabeça), o concentrado de tomate e o leite de coco. Tempere com sal e pimenta. Selecciono o programa P3 de cozedura lenta a 95°C durante 15 min.
- 4 Após a cozedura, polvilhe com os coentros e sirva de imediato.

SUGESTÃO - Encontrará facilmente raminhos de coentros em lojas asiáticas ou em caixas pequenas no linear dos congelados.



200g CHOCOLATE PRETO • 100g MANTEIGA • SEMISALADA • 300g CREME DE CASTANHAS • 40g CACAU EM PÓ

50 UNIDADES – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 2 HORAS DE REPOUSO – 10 MIN. A COZEDURA

- 1 Parta o chocolate em pedaços e coloque-o na taça com a lâmina para amassar/triturar. Ligue o aparelho na velocidade 3 a 45°C durante 10 min.
- 2 Junte o creme de castanhas e misture na velocidade 10 durante 30 seg.
- 3 Deite a preparação numa forma para bolos de silicone e deixe repousar durante pelo menos 2 horas no frigorífico.
- 4 Deite pequenas colheradas desta preparação no cacau em pó e enrole-nas palmas das mãos. Mantenha no frigorífico.

SUGESTÃO - Substitua o cacau em pó por coco ralado ou biscoito esmigalhado.



PASTA DE AZEITONAS E ALCACHOFRA

Nº 46

6 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Coloque todos os ingredientes na taça com a lâmina picadora.
- 2 Misture na velocidade 12 durante 30 seg. Misture durante mais 30 segundos, se necessário.
- 3 Deixe repousar no frigorífico. Sirva frio com pequenas fatias de pão.

SUGESTÃO - Pode juntar pequenos filetes de anchovas ou manjeriço fresco. É delicioso servido com peixe branco.



300g CORAÇÕES DE ALCACHOFRA EM AZEITE • EN ACEITE • 5cl AZEITE • 1 DENTE DE ALHO • 40g AZEITONAS PRETAS



BOLINHOS DE CURGETE E SALMÃO

Nº 146

30 BOLINHOS PEQUENOS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 40 MIN. COZEDURA

- 1 Prepare 30 quadrados de película aderente: 15 x 15 cm. Corte as curgetes, o salmão e a cebola em cubos. Coloque na taça com a lâmina picadora. Junte o ovo e tempere com sal e pimenta. Misture na velocidade 10 durante 10 seg.
- 2 Forme cerca de 30 bolinhos pequenos com a mistura. Em seguida, envolva individualmente em película aderente.
- 3 Deite 0,7 L de água na taça e coloque uma primeira série de bolinhos no cesto de vapor. Seleccione o programa de vapor P1 durante 20 min. Repita este passo até todas os bolinhos estarem cozidos.
- 4 Deixe arrefecer antes de retirá-los da película aderente. Misture todos os ingredientes para o molho e sirva com os bolinhos.



500g CURGETES • 150g SALMÃO FRESCO • 1 CEBOLA BRANCA BRANCA PEQUENA • 1 OVO • SAL • PIMENTA • 10cl MOLHO DE SOJA • 5cl VINAGRE DE ARROZ • 1 C. DE CHÁ DE AZEITE DE DE SÉSAMO SÉSAMO • 1 C. DE CHÁ DE MOLHO DE PEIXE • 1 C. DE CHÁ DE SEMENTES DE SÉSAMO • 1 PITADA DE PIMENTA DE ESPELTA



BOLO DA PÁSCOA RUSSO

Nº 246

6/8 PESSOAS - 15 MIN. PREPARAÇÃO - 40 MIN. COZEDURA - 2 HORAS DE REPOUSO

- 1 Coloque o leite e o fermento na taça com a lâmina para amassar/triturar. Aqueça na velocidade 5 a 35°C durante 3 min.
- 2 Junte as gemas, a farinha, o sal, 40g de açúcar, a baunilha e a manteiga amolecida em cubos. Seleccione o programa para massa P2.
- 3 Após 40 min., retire a massa e estenda-a numa bancada polvilhada com farinha. Junte a fruta cristalizada, as amêndoas, a raspa de laranja e enrole a massa sobre si mesma. Corte em fatias de 5 cm e coloque-as lado a lado numa forma para bolos untada com manteiga e farinha.
- 4 Cubra com um pano de cozinha e deixe repousar durante 2 horas.
- 5 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6), deixe cozer durante 40 min.
- 6 Bata a clara e junte gradualmente o resto do açúcar em pó e o sumo de limão. Com um pincel, cubra o brioche com esta cobertura. Deixe arrefecer antes de servir.



13cl LEITE MEIO GORDO • 12g FERMENTO DE PADEIRO • 2 GEMAS DE OVO • 300g FARINHA • 5g SAL • 240g AÇÚCAR • 5g EXTRACTO DE BAUNILHA • 40g MANTEIGA • 75g FRUTA CRISTALIZADA TROCEADA PICADA • 75g AMÊNDOAS PICADAS • RASPA DE 1 LARANJA • 1 CLARA • SUMO DE 1/2 LIMÃO



70g MIOLO DE PÃO • 10cl LEITE MEIO GORDO • 1 OVAS DE BACALHAU FUMADAS (150 G) OU OVAS DE SALMÃO • 20cl AZEITE DE GIRASSOL

6/8 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Mergulhe o miolo de pão no leite durante alguns minutos e escorra.
- 2 Retire a pele das ovas e corte em pedaços.
- 3 Coloque o pão, o leite e os ovos na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 10 durante 2-3 min. Junte gradualmente o azeite de girassol. Desligue o aparelho após 2-3 min., o tarama deve ficar com a consistência de uma maionese.
- 4 Deixe repousar no frigorífico. Sirva frio com blinis.

SUGESTÃO - Junte sumo de limão ou wasabi para realçar o sabor do tarama. As ovas de bacalhau podem ser compradas na peixaria ou numa mercearia gourmet.



1 kg FILETES DE RABO DE TAMBORIL • 3 DENTES DE ALHO • 3 C. DE SOPA DE AZEITE • 2 C. DE CHÁ DE PAPRICA • 2 C. DE CHÁ DE COMINHOS • SUMO DE 1/2 LIMA • 15cl CALDO DE GALINHA • 12g COENTROS FRESCOS • 12g SALSA • 1 C. DE CHÁ DE MAÍZENA® • SAL

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 25 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque os dentes de alho e corte-os em dois. Coloque na taça com a lâmina picadora e pique na velocidade 11 durante 30 seg. Com uma espátula, junte o alho no centro.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite, uma pitada de sal, a paprica, os cominhos e o sumo de lima. Selecciono o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 3 min.
- 3 Durante este tempo, corte o peixe em cubos. No final do programa, junte o peixe, a Maizena® diluída no caldo e as ervas. Selecciono o programa P3 de cozedura lenta a 95°C durante 20 min.
- 4 No final da cozedura, sirva de imediato.

SUGESTÃO - Pode substituir o tamboril por camarão ou frango.



1 kg QUEIJO FRESCO (40% DE M.G.) • 200g AÇÚCAR • 3 GEMAS DE OVO • 15g AÇÚCAR BAUNILHADO • 10cl NATAS • 100g MANTEIGA AMOLECIDA • 50g PASSAS • 50g FRUTA CRISTALIZADA

4/6 PESSOAS – 20 MIN. PREPARAÇÃO – 5 MIN. COZEDURA – 1 NOITE + 4 HORAS DE REPOUSO

- 1 Escorra bem o queijo fresco utilizando um escurridor fino. Coloque o açúcar e as gemas na taça com o acessório batedor e misture na velocidade 6 durante 2 min. Junte o açúcar baunilhado e as natas e coloque a aparelho a funcionar na velocidade 3 a 100°C durante 4 min.
- 2 Junte a manteiga finamente cortada, o queijo branco, as passas e a fruta cristalizada (reserve alguma para decoração final). Misture na velocidade 6 durante 1 min. Com uma espátula, coloque a mistura no centro e misture durante mais 1 min.
- 3 Deite a massa sobre um pano e coloque num escurridor. Deixe escorrer durante a noite.
- 4 No dia seguinte, coloque a a preparação numa forma. Deixe no frigorífico durante 3-4 horas antes de servir.



200g TOMATES SECOS • 2 DENTES DE ALHO • 30g PINHÕES • 25cl AZEITE • 40g MANJERICÃO • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Descasque os dentes de alho. Coloque todos os ingredientes na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 12 durante 10 seg.
- 2 Com uma espátula, raspe o interior da taça e coloque a preparação no centro. Misture novamente durante 10 seg. (caso pretenda uma textura bem lisa, misture novamente).
- 3 Coloque a mistura num frasco e mantenha no frigorífico. Sirva numa fatia de pão ou com massa.

SUGESTÃO - Cubra a superfície com azeite e conserve esta preparação no frigorífico durante pelo menos 3 semanas.



BORREGO COM LEGUMES FRESCOS



800g BORREGO • 60g CEBOLAS • 3 C. DE SOPA DE AZEITE • 40cl CALDO DE CARNE • 250g CENOURAS • 100g FAVAS OU ERVILHAS FRESCAS • 50g AIPO • 1 C. DE CHÁ DE FARINHA • SAL

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 1H35 COZEDURA

- 1 Corte a carne em pedaços. Coloque a carne, o azeite e o sal na taça com o acessório misturador e seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 5 min. Descasque e corte as cenouras e o aipo às rodelas.
- 2 No final do programa, polvilhe o borrego com a farinha e junte as cebolas, as cenouras, o aipo e o caldo de carne. Seleccione o programa **P2** de cozedura lenta a 95°C durante 1h10.
- 3 Em seguida, junte as favas ou as ervilhas e volte a seleccionar o programa **P2** de cozedura lenta durante 20 min.
- 4 Após a cozedura, sirva de imediato.

SUGESTÃO - Varie os legumes de acordo com as estações!



BOLO DE MAÇÃ



4 MAÇÃS (GRANNY SMITH) • 3 OVOS • 180g AÇÚCAR MASCAVADO • 125g FARINHA • 1 C. DE CHÁ DE EXTRACTO DE BAUNILHA • CANELA • RUM

4/6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Unte uma forma alta com manteiga.
- 2 Descasque as maçãs, corte-as em lâminas e deite-as na forma.
- 3 Coloque os ovos, o açúcar mascavado, a farinha, a baunilha, a canela e o rum na taça com a lâmina para amassar/triturar. Seleccione o programa de massa **P3**.
- 4 Deite a preparação na forma. Leve ao forno a cozer durante cerca de 40 min. Deixe arrefecer e sirva.

SUGESTÃO - Uma forma de fundo amovível pode ser uma boa ajuda para esta receita!



CAPPUCCINO DE ABÓBORA

Nº 49



500g ABÓBORA • 20g CHALOTA • 1/2 CUBO DE CALDO DE GALINHA • 50g BACON • 20cl NATAS • 60 cl DE ÁGUA

2/4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA

- 1 Corte a abóbora em pedaços. Corte a chalota em quatro.
- 2 Coloque os legumes na taça com a lâmina picadora. Junte o cubo de caldo e o bacon e deite 60cl de água. Seleccione o programa de sopas P1. No final do programa, junte as natas e misture na velocidade 11 durante 40 seg. Sirva quente.

SUGESTÃO - Para uma versão mais sofisticada, substitua o bacon por foie gras e junte-o ao mesmo tempo que as natas.



CARNE DE VACA COM MOLHO SATAY

Nº 149



500g CARNE DE VACA (ALCATRA) • 1 DENTE DE ALHO • 150g CEBOLAS • 5cl AZEITE DE AMENDOIM • 40g MOLHO SATAY • 250g TOMATES PELADOS (DE LATA) • 10cl MOLHO DE SOJA • 10cl CALDO DE GALINHA (OPCIONAL) • 1 C. DE CHÁ DE MAÏZENA® • PIMENTA

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 1 HORA COZEDURA

- 1 Descasque o alho e as cebolas e coloque-os na taça com a lâmina picadora. Pique na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte as cebolas e o azeite e seleccione o programa de P1 de cozedura lenta a 130°C durante 5 min. Corte a carne de vaca em lamelas finas.
- 3 No final do programa, junte a carne de vaca, o molho satay, os tomates, o molho de soja e a Maïzena® diluída no caldo e tempere com pimenta. Seleccione o programa P2 de cozedura lenta a 95°C durante 55 min.
- 4 Após a cozedura, sirva com arroz branco.

SUGESTÃO - Caso aprecie pratos mais picantes, junte mais molho satay.



PÃO COM BANANA

Nº 249



100g MANTEIGA AMOLECIDA • 100g AÇÚCAR MASCAVADO • 2 OVOS • 5cl NATAS • 120g PEPITAS DE CHOCOLATE • 220g FARINHA • 2 C. DE CHÁ DE FERMENTO QUÍMICO • 2 BANANAS (CERCA DE 250 G)

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 45 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 2 Coloque a manteiga aos cubos, o açúcar, os ovos, as natas, a farinha e o fermento na taça com a lâmina para amassar/triturar. Seleccione o programa de massa P3.
- 3 Descasque as bananas e corte-as grosseiramente. No final do programa, junte as pepitas de chocolate e misture na velocidade 6 durante 40 seg.
- 4 Deite a mistura numa forma para bolos revestida com papel vegetal e deixe cozer durante cerca de 45 min. Se o bolo estiver demasiado cozido no final, baixe o forno para 160°C (T. 5).
- 5 Deixe arrefecer e desenforme.

SUGESTÃO - Utilize bananas bem maduras para esta receita. Pode fazê-lo com caramelo.



SHOTS DE PÊSSEGO COM PATO FUMADO

Nº 50

6/8 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 15 MIN. COZEDURA



600 g PÊSSEGOS FRESCOS • 120 g MEL • 10 cl VINAGRE DE XEREZ • 10 RAMINHOS DE HORTELÃ • 1 C. CHÁ DE TABASCO® • 150 g MAGRET DE PATO FUMADO

- 1 Descasque os pêssegos, corte-os em quartos e coloque-os na taça com a lâmina picadora. Junte o mel, 10 cl de vinagre e coza na velocidade 1 a 100°C durante 15 min.
- 2 No final da cozedura, junte a hortelã e o Tabasco® e misture na velocidade 10 durante 30 seg. Se preferir uma consistência mais fina, misture durante 30 seg. adicionais.
- 3 Deixe arrefecer. Distribua a compota em tacinhas, coloque fatias finas de pato por cima e sirva.

SUGESTÃO - Pode preparar esta receita com alperces, figos ou mangas e substituir o pato por presunto ou salmão fumado.



CARNE DE VACA À MODA DE BORGONHA

Nº 150

4/6 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 2H10 COZEDURA - 12 HORAS DE REPOUSO



1 kg CARNE DE VACA (ACÉM) • 50 cl VINHO TINTO • 1 CEBOLA • 250 g CENOURAS • 2 DENTES DE ALHO • 50 g BACON • 5 cl AZEITE • 25 g FARINHA • 40 cl CALDO DE CARNE • 1 RAMO DE ERVAS AROMÁTICAS

- 1 De véspera, corte a carne em cubos, coloque numa taça e junte o vinho tinto. Cubra e reserve no frigorífico durante a noite.
- 2 No dia seguinte, descasque a cebola e coloque-a na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 12 durante 15 seg.
- 3 Descasque as cenouras e corte-as em cubos. Descasque o alho. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte as cenouras, o alho, o bacon e o azeite. Selecciono o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 8 min.
- 4 Entretanto, passe a carne pela farinha. Após a cozedura, junte o caldo de carne, a carne, o vinho tinto e as ervas aromáticas. Selecciono o programa P2 de cozedura lenta a 100°C durante 2 horas.
- 5 Sirva quente com batatas ao vapor ou tagliatelles.

SUGESTÃO - Pode juntar azeitonas pretas e alguns tomates.



SOBREMESA DE BAUNILHA E FRUTOS VERMELHOS

Nº 250

4/6 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 12 MIN. COZEDURA - 3 HORAS DE ARREFECIMENTO



6 GEMAS DE OVO • 60 g AÇÚCAR • 50 cl LEITE MEIO GORDO • 1 C. DE CHÁ DE EXTRACTO DE BAUNILHA • 12 g GELATINA (5 A 6 FOLHAS) • 200 g FRUTOS VERMELHOS

- 1 Coloque as gemas e o açúcar na taça com o acessório batedor. Misture na velocidade 6 durante 1 min. Junte o leite e a baunilha e seleccione o programa para sobremesas a 85°C durante 12 min. sem a tampa.
- 2 Durante este período, revista uma forma redonda com película aderente. Coloque as folhas de gelatina numa taça de água fria e deixe-as mergulhadas durante 5 min.
- 3 No final do programa, escorra a gelatina e coloque-a na taça. Misture na velocidade 6 durante 1 min. Deite a preparação na forma e coloque-a no frigorífico durante pelo menos 3 horas.
- 4 Desenforme numa travessa e disponha os frutos vermelhos sobre a sobremesa.

SUGESTÃO - Caso pretenda perfumar esta sobremesa, junte puré de frutos vermelhos ou cacau em pó ao mesmo tempo que a gelatina.



CREME DE ROQUEFORT E PÊRA

Nº 51



300 g PERAS • 120 g QUEIJO ROQUEFORT • 150 g QUEIJO RICOTTA • 20 cl NATAS

4/6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Descasque as peras e corte em cubos. Deite no fundo de tacinhas.
- 2 Coloque o queijo roquefort, o queijo ricotta e as natas na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 12 durante 30 seg. Utilizando uma espátula, coloque o creme obtido no centro e misture novamente na velocidade 12 durante 30 seg.
- 3 Divida a mistura entre os copos altos e coloque no frigorífico. Sirva frio.

SUGESTÃO - Pode substituir o roquefort por queijo de cabra fresco.



STROGONOFF

Nº 151



500 g CARNE DE VACA (BIFE) • 250 g COGUMELOS • 60 g CEBOLAS • 2 cl AZEITE • 90 g CONCENTRADO DE TOMATE • 5 g COLORAU • 20 cl NATAS • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 25 MIN. COZEDURA

- 1 Corte os cogumelos e a carne em tiras. Descasque a cebola, corte-a em cubos e coloque-a na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite e seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 5 min. Junte a carne, o concentrado de tomate e 2 c. de sopa de água. Seleccione o programa **P3** de cozedura lenta a 100°C durante 10 min.
- 3 Junte os cogumelos e o colorau. Tempere com sal e pimenta e seleccione o programa **P3** de cozedura lenta a 100°C durante 10 min. Após 5 min., junte as natas. Sirva quente.

SUGESTÃO - Pode deixar cozer durante mais tempo caso pretenda a carne bem passada.



BOLO DE CENOURA

Nº 251



300 g DE CENOURAS • 3 OVOS • 150 g DE AÇÚCAR AMARELO • 240 g DE FARINHA • ½ COLHER DE CAFÉ DE CANELA • ½ COLHER DE CAFÉ DE NOZ MOSCADA • 1 COLHER DE CAFÉ DE EXTRATO DE BAUNILHA • 1 PACOTE DE FERMENTO QUÍMICO (11 g) • 25 cl DE ÓLEO DE GIRASSOL

4/6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 1H30 COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Descasque as cenouras, corte-as em cubos e coloque-as na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 12 durante 20 seg. Reserve numa taça à parte.
- 2 Coloque todos os outros ingredientes na taça com a lâmina para amassar/triturar e seleccione o programa de massa **P3** durante 3 min.
- 3 No final do programa, junte as cenouras e misture na velocidade 6 durante 20 seg. Revista uma forma para bolos com papel vegetal e deite a mistura. Deixe cozer durante cerca de 1h30. Para verificar se está cozido, fure com uma faca; a lâmina deve sair limpa.

SUGESTÃO - Deixe arrefecer antes de desenformar. Utilize o dobro da canela para obter um sabor mais intenso.



CREME DE FUNCHO E SALMÃO Nº 52



200g FUNCHO • 150 SALMÃO FUMADO • 120g QUEIJO MASCARPONE • 30g ANETO • SAL • PIMENTA

6 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 15 MIN. COZEDURA

- 1 Corte finamente o funcho. Deite a água na taça de preparação, até à marca de 0,7 L. Coloque o funcho no cesto de vapor. Coloque o cesto na taça e seleccione o programa de vapor P1 durante 15 min.
- 2 Após a cozedura, aguarde até o funcho arrefecer e retire a água da taça. Coloque a lâmina picadora. Coloque todos os ingredientes na taça e misture na velocidade 11 durante 30 seg. Com a espátula, coloque a mistura no centro da taça. Misture durante mais 10 seg.
- 3 Coloque o creme em tacinhas e deixe arrefecer antes de servir.

SUGESTÃO - Reserve 10g de salmão e algumas tiras de funcho para guarnecer. Sirva com grissinis ou barre o creme em tostas como aperitivo.



PATO COM LARANJA Nº 152



1 kg PATO (1 PERNA CORTADA EM 2 + 2 PEITOS) • 1 CHALOTA • 1 CEBOLA • 1 C. DE SOPA DE AZEITE • 15 cl SUMO DE LARANJA • 5 cl VINHO DO PORTO • 20g MEL • 10 cl CALDO DE GALINHA • 10g MAÍZENA® • RASPA DE 1 LARANJA • SAL

4 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 45 MIN. COZEDURA

- 1 Retire a pele dos peitos de pato e corte em 6 pedaços.
- 2 Descasque a chalota e a cebola e corte-as grosseiramente. Coloque na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 11 durante 10 seg.
- 3 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite e o pato e seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 4 No final do programa, coloque a mistura no centro. Junte o sumo de laranja, o vinho do Porto, o mel e a Maizena® diluída no caldo de galinha e a raspa de laranja. Tempere com sal e seleccione o programa P2 de cozedura lenta a 95°C durante 40 min.
- 5 No final da cozedura, sirva com puré de aipo ou arroz.



CHARLOTTE DE MORANGO Nº 252



400g MORANGOS • 8g GELATINA • 18 PALITOS LA REINE • 15 cl XAROPE DE MORANGO • 200g QUEIJO FRESCO (40% DE M.G.) • 100g QUEIJO MASCARPONE • 60g AÇÚCAR • SUMO DE 1 LIMÃO

4/6 PESSOAS - 25 MIN. PREPARAÇÃO - 4 HORAS DE REPOUSO

- 1 Mergulhe a gelatina numa taça de água fria durante 20 min. Escorra-a e regue-a com o sumo de limão. Coloque no micro-ondas durante 30 seg. para derreter. Mergulhe os biscoitos no xarope de morango e coloque-os na vertical numa forma para charlotte.
- 2 Retire os pés dos morangos e corte-os em quatro. Reserve 100g numa taça à parte.
- 3 Coloque o queijo fresco, o queijo mascarpone, 300g de morangos, o açúcar e o sumo de limão na taça com a lâmina para amassar/triturar. Misture na velocidade 5 durante 1 min. Se necessário, coloque a mistura no centro da taça com a espátula e misture durante mais 30 seg.
- 4 Deite a preparação na forma e guarde no frigorífico durante pelo menos 4 horas.
- 5 Sirva com os morangos frescos.



PUDIM DE CENOURA E COMINHOS

Nº 53



350g CENOURAS • 1 CEBOLA PEQUENA • 4 OVOS • 20cl NATAS • 30g MAÍZENA® • 1 C. DE SOPA DE COMINHOS • 80g QUEIJO GRUYÈRE • SAL • PIMENTA

4 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 30 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 160°C (T. 5). Unte 6 formas pequenas que possam ir ao forno com manteiga.
- 2 Descasque as cenouras e a cebola e corte-as em cubos. Coloque-as na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 12 durante 30 seg.
- 3 Junte os ovos batidos, as natas e a Maizena®. Tempere com sal e pimenta e misture na velocidade 7 durante 45 seg. Junte os cominhos e o queijo gruyère ralado e misture na velocidade 6 durante 10 seg.
- 4 Divida esta mistura entre as formas e deixe cozer em banho-maria durante cerca de 30 min. Sirva morno ou frio.

SUGESTÃO - Pode ralar o queijo gruyère na taça na velocidade 12 durante 30 segundos com a lâmina picadora.



SPÄTZLI

Nº 153



150g FARINHA T45 • 3 OVOS • SAL, PIMENTA E NOZ MOSCADA • 20g MANTEIGA • ½ C.S. DE SALSA PICADA • 2L ÁGUA • RALADOR PARA SPÄTZLI

PESSOAS 4 - PREPARAÇÃO 5 MIN - COZEDURA 18 MIN

- 1 Na taça do robot equipada com o acessório fundo XL, verta 2 L de água e tempere com sal. Feche a tampa e leve a ebulição a 120°C durante 8 min com a tampa colocada.
- 2 Entretanto, numa saladeira, misture a farinha, os ovos, o sal, a pimenta e a noz moscada até obter uma massa ligeiramente líquida. Quando a água começar a ferver, baixe a temperatura para os 100°C e adicione 1 minuto de cozedura.
- 3 Raspe a massa de spätzli por cima da taça do robot e deixe cozinhar durante 1 minuto até que a massa volte à superfície. Escorra os spätzli e enxague a taça do robot.
- 4 Programe o robot a 150°C durante 2 min 30. Quando o robot atingir a temperatura, volte a cozinhar durante 5 minutos, adicione a manteiga, os spätzli e mexa bem.
- 5 No final da cozedura adicione a salsa picada e sirva.



BOLO FOFO COM RICOTTA E ALPERCE

Nº 253



3 OVOS • 90g AÇÚCAR MASCADO • 200g AMÊNDOAS MOÍDAS • 30g MAÍZENA® • 1/2 C. DE CHÁ DE BICARBONATO DE SÓDIO • 1 C. DE SOPA DE AZEITE • 250g QUEIJO RICOTTA • 150g ALPERCES FRESCOS

4/6 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 50 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Revista uma forma alta com papel vegetal.
- 2 Coloque os ovos, o açúcar mascavado, a amêndoa moída, a Maizena®, o bicarbonato de sódio, o azeite e o queijo ricotta na taça com a lâmina para amassar/triturar. Seleccione o programa de massa P3.
- 3 Lave os alperces e corte em quatro. No final do programa, junte através da abertura no aparelho e misture na velocidade 6 durante 1 min.
- 4 Deite a preparação na forma e leve ao forno durante cerca de 50 min. Se o bolo estiver a dourar demasiado no final da cozedura, cubra com papel alumínio.
- 5 No final da cozedura, deixe arrefecer e desenforme.

SUGESTÃO - Substitua os alperces por framboesas congeladas, ameixa ou qualquer outra fruta.



BERINGELAS COM PARMESÃO Nº 54



1 CEBOLA • 1 DENTE DE ALHO • 15g AZEITE • 500g POLPA DE TOMATE • 30g CONCENTRADO DE TOMATE • 1 C. DE SOPA DE ORÉGÃOS • 600g BERINGELAS • 50g QUEIJO PARMESÃO • 120g QUEIJO MOZZARELLA • 100g PÃO RALADO • SAL • PIMENTA

4 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 35 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Descasque a cebola e o alho e corte- os grosseiramente. Coloque na taça com a lâmina picadora. Pique na velocidade 11 durante 30 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite e seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 5 min. Junte a polpa e o concentrado de tomate, os orégãos, o sal e a pimenta e misture com a espátula.
- 3 Corte as beringelas em fatias finas no sentido do comprimento. Frite durante alguns minutos numa frigideira e coloque em papel de cozinha absorvente. Unte uma travessa que vá ao forno, coloque uma camada de beringelas e cubra com o molho de tomate. Repita este passo até todos os ingredientes terem sido utilizados. Junte o queijo parmesão e mozzarella em fatias e cubra com pão ralado. Leve ao forno durante 30 min.

SUGESTÃO - Pode preparar esta receita com curgetes.



CHILI CLÁSSICO Nº 154



500g CARNE DE VACA PICADA • 2 DENTES DE ALHO • 1 PIMENTO VERMELHO • 1 MALAGUETA • 5cl AZEITE • 1 C. DE CHÁ DE COMINHOS MOÍDOS • 2 CEBOLAS • 600g POLPA DE TOMATE • 20g CONCENTRADO DE TOMATE • 500g FEIJÃO VERMELHO, DE LATA • SAL

4 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 40 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque o alho, corte o pimento em dois e retire as sementes e a parte branca. Coloque o pimento, o alho e a malagueta inteira na taça com a lâmina para amassar/triturar. Pique na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite e os cominhos e seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 8 min.
- 3 Descasque as cebolas e pique-os. Após 8 min., junte a polpa de tomate, as cebolas, a carne de vaca picada, o concentrado de tomate, o feijão vermelho e tempere com sal. Seleccione o programa **P2** de cozedura lenta a 95°C durante 35 min.
- 4 Após a cozedura, sirva de imediato.

SUGESTÃO - Caso pretenda um molho mais líquido, junte 20cl de caldo durante a cozedura.



BOLO DE IOGURTE COM FRUTOS SECOS Nº 254



1 IOGURTE NATURAL • 170g FARINHA • 250g AÇÚCAR • 70g ÓLEO • 3 OVOS • 1 MEDIDA DE IOGURTES DE FRUTOS SECOS (PASSAS, FIGOS, TÂMARAS) • 1 SAQUETA DE FERMENTO QUÍMICO (11 G) • 1 C. DE CHÁ DE AROMA DE BAUNILHA

4/6 PESSOAS - 15 MIN. PREPARAÇÃO - 30 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 2 Coloque o iogurte, a farinha, o açúcar, o azeite, os ovos, os frutos secos, o fermento e o aroma na taça com a lâmina para amassar/triturar. Seleccione o programa de massa **P3**.
- 3 Revista uma forma com rebordos altos com papel vegetal.
- 4 No final do programa, deite a preparação na forma e deixe cozer durante cerca de 30 min.
- 5 Deixe arrefecer e sirva.

SUGESTÃO - Se pretender deixar os frutos secos inteiros, junte no final do programa e misture na velocidade 6 durante 30 seg.



8g FERMENTO QUÍMICO • 20cl LEITE MAGRO • 650g FARINHA T65 • 10g AÇÚCAR • 5g SAL FINO • 60g MANTEIGA AMOLECIDA • 50g BICARBONATO DE SÓDIO • 1 GEMA DE OVO • 18 cl DE ÁGUA

10 UNIDADES - 15 MIN. PREPARAÇÃO - 25 MIN. COZEDURA - 45 MIN. DE REPOUSO

- 1 Coloque o fermento, 18 cl de água e o leite na taça com a lâmina para amassar/triturar. Aqueça na velocidade 3 a 35°C durante 3 min.
- 2 Junte a farinha, o açúcar, o sal e a manteiga em cubos. Coloque a tampa e seleccione o programa de massa P1 durante 2 min. 30 seg.
- 3 No final do programa, faça rolos compridos, forme os pretzels e deixe numa placa revestida com papel vegetal. Deixe-os levdar durante 45 min. evitando correntes de ar.
- 4 Aqueça previamente o forno a 200°C (T. 6-7). Ferva 1l de água juntamente com o bicarbonato de sódio, mergulhe os rolos na água a ferver durante 5 seg., um após outro. Pincele os pretzels com a gema e deixe cozer durante cerca de 15-20 min.

SUGESTÃO - Polvilhe com sementes de sésamo e sal grosso.



700 g COGUMELOS • 25 g MANTEIGA • 1 C.S. ÓLEO • 1 C.C. ALHO PICADO • 1 C.C. DE SALSA PICADA • SAL E PIMENTA

PESSOAS 4 - PREPARAÇÃO 5 MIN - COZEDURA 15 MIN

- 1 Descasque e corte os cogumelos.
- 2 Na taça do robot equipada com o acessório fundo XL, programe 150°C durante 3 minutos sem a tampa.
- 3 Decorridos 3 minutos, adicione o óleo, a manteiga e deixe derreter tudo a 150°C durante 30 segundos. Adicione de seguida os cogumelos e programe a cozedura a 150°C durante 12 minutos sem a tampa colocada. Mexa regularmente.
- 4 2 min antes do final da cozedura, adicione o alho e a salsa picada.
- 5 No final da cozedura, verifique o tempero e sirva de imediato.



70g FARINHA DE ARROZ • 70g FARINHA DE CASTANHA • 80g PURÉ DE AMÊNDOA • 8cl LEITE DE AMÊNDOA • 60g AÇÚCAR MASCAVADO • 2 OVOS • 8g FERMENTO QUÍMICO • 50g FRUTOS SECOS (FIGOS, ALPERCES)

4/6 PESSOAS - 15 MIN. PREPARAÇÃO - 35 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 2 Coloque todos os ingredientes na taça com a lâmina para amassar/triturar. Seleccione o programa de massa P3.
- 3 Revista uma forma para bolos com papel vegetal. No final do programa, deite a preparação na forma.
- 4 Deixe cozer durante cerca de 35 min. Deixe arrefecer e sirva.

SUGESTÃO - Pode juntar pepitas de chocolate ou substituir o puré de amêndoas por mel de castanheiro.



NAANS DE QUEIJO

Nº 56



300g FARINHA • 1 SAQUETA DE FERMENTO QUÍMICO (11 G) • 1 PITADA DE SAL • 1 C. DE SOPA DE AZEITE • 1 IOGURTE NATURAL (125 G) • 6 PORÇÕES DE QUEIJO FUNDIDO (120 G) • 10 cl DE ÁGUA

6 PESSOAS - 15 MIN. PREPARAÇÃO - 10 MIN. COZEDURA

- 1 Coloque a farinha, o fermento, o sal, 10 cl de água, o azeite e o iogurte no na taça com a lâmina para amassar/triturar. Seleccione o programa de massa P1 durante 1 min.
- 2 Pré-aqueça o forno a uma temperatura de 260 °C. Deite a pasta em 6 taças e espalhe-as. Coloque o queijo no centro e corte a pasta em triângulos ou círculos. Rode de novo os naans com um rolo de pasteleiro.
- 3 Coloque os naans num tabuleiro e leve-os no forno durante cerca de 5 min. De preferência, sirva o prato quente.

SUGESTÃO - Estes pães indianos são perfeitos para acompanhar um caril ou como um aperitivo. Pode polvilhar com caril em pó para servir.



CARIL DE BORREGO

Nº 156



800g BORREGO (PÁ, COM OSSO) • 1 CEBOLA • 2 DENTES DE ALHO • 6 cl AZEITE (50 G) • 2 C. DE SOPA DE CARIL EM PÓ • 25 cl LEITE DE COCO • 200g POLPA DE TOMATE • 30 cl CALDO DE GALINHA • 50g MAÇÃ GRANNY SMITH • SAL

4 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 50 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque o alho e a cebola e coloque-os na taça com a lâmina picadora. Pique na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Coloque o azeite e o caril em pó na taça e seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 3 Corte o borrego em cubos grandes. Após 5 min., junte o borrego, o leite de coco, a polpa de tomate e o caldo, e tempere com sal. Seleccione o programa P2 de cozedura lenta a 95°C durante 45 min.
- 4 Descasque a maçã e corte em cubos. Após a cozedura, sirva de imediato com a maçã aos cubos.

SUGESTÃO - Sirva este prato com arroz basmati.



BATIDO DE MANGA

Nº 256



250g MANGA BEM MADURA • 40 cl LEITE DE COCO

2 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Descasque a manga e retire o caroço.
- 2 Coloque-a na taça com a lâmina picadora. Junte o leite de coco e misture durante 1 min. na velocidade 12.
- 3 Sirva frio.

SUGESTÃO - Pode juntar um cubo de gelo ao mesmo tempo que o leite de coco para obter um batido bem fresco. Esta bebida também pode ser preparada com leite de amêndoa.



80g FOLHAS DE MANJERICÃO • 3 DENTES DE ALHO • 50g PARMESÃO • 50g PINHÕES • 20cl AZEITE • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Descasque os dentes de alho. Coloque todos os ingredientes na taça com a lâmina picadora.
- 2 Misture na velocidade 12 durante 10 seg. Utilizando a espátula, raspe as laterais da taça e coloque a mistura no centro. Misture novamente durante 10 seg. (caso pretenda uma textura bem lisa, misture novamente).
- 3 Deite a preparação num frasco e coloque no frigorífico.

SUGESTÃO - Substitua metade do manjericão por pistácios ou rúcula para obter um pesto mais original.



BOCHECHA DE VACA COM VINHO TINTO E LEGUMES DE INVERNO Nº 157



800g BOCHECHA DE VACA • 50cl VINHO TINTO • 1 CEBOLA • 200g CENOURAS • 200g BATATAS • 2 C. DE SOPA DE AZEITE • 1 DENTE DE ALHO • 50g BACON • 1 C. DE SOPA DE MAÍZENA® • 50cl CALDO DE CARNE • 1 MOLHO DE ERVAS AROMÁTICAS (LOURO, SALSA, ETC.) • SAL • PIMENTA

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 2 HORAS COZEDURA – 12 HORAS DE REPOUSO

- 1 Na véspera, coloque a bochecha de vaca e o vinho tinto numa travessa. Cubra com película aderente e deixe marinar no frigorífico durante a noite.
- 2 No dia seguinte, corte a carne em cubos. Filtre o vinho e reserve. Descasque a cebola, o alho, as batatas e as cenouras e corte-os em cubos. Coloque a cebola na taça com a lâmina picadora e pique-a na velocidade 11 durante 10 seg.
- 3 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite, o alho, o bacon e os legumes. Selecciono o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 4 Dissolva a Maizena® no caldo de carne. No final do programa, junte a carne de vaca, a Maizena® dissolvida, as ervas aromáticas e o vinho tinto. Tempere com sal e pimenta. Selecciono o programa P2 de cozedura lenta a 100°C durante 2 horas. Sirva quente.



BOLO DE PÊRA E AVELÃS Nº 257



250g FARINHA • 1 SAQUETA DE FERMENTO (11g) • 175g MANTEIGA AMOLECIDA • 3 OVOS • 100g AÇÚCAR MASCAVADO • 120g AVELÃS MOÍDAS • 6 METADES DE PÊRAS EM CALDA

4/6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 2 Coloque a farinha, o fermento, a manteiga aos cubos, os ovos, o açúcar e a avelã moída na taça com a lâmina para amassar/triturar. Selecciono o programa de massa P3.
- 3 Revista uma forma para bolos com papel vegetal.
- 4 Corte as peras em cubos. No final do programa, coloque as peras na taça e misture na velocidade 6 durante 15 seg.
- 5 Deite a preparação na forma e leve ao forno durante cerca de 40-45 min.
- 6 Deixe arrefecer, desenforme e sirva em fatias.

SUGESTÃO - Pode juntar pepitas de chocolate ou preparar esta receita com uma mistura de maçãs e nozes ou alperce e amêndoas.



1 GEMA DE OVO • 1 C. DE CHÁ DE MOSTARDA • 1 C. DE CHÁ DE VINAGRE • 10cl AZEITE • 200g QUEIJO FRESCO COM 0% DE M.G. • SAL • PIMENTA

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Coloque a gema, a mostarda e o vinagre na taça com o acessório batedor. Tempere com sal e pimenta. Coloque a funcionar na velocidade 7 e deite gradualmente o azeite. Quando a maionese ficar consistente, desligue o aparelho.
- 2 Junte o queijo fresco e misture na velocidade 7 durante 30 seg.-1 min.
- 3 Guarde a maionese no frigorífico.

SUGESTÃO - Esta mistura contém gema de ovo crua e deve ser consumida rapidamente. Pode juntar especiarias (paprica, caril em pó) ou ervas frescas (aneto, cerefólio, etc.).



750g COELHO CORTADO EM PEDAÇOS • 50g CEBOLA • 1 DENTE DE ALHO • 5cl AZEITE • 100g BACON • 180g AMEIXAS • 25cl CALDO DE CARNE • 25cl VINHO BRANCO • 1 C. DE SOPA DE MAÍZENA® • SAL

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 50 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola e o alho e coloque-os na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite e o bacon e seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 3 No final do programa, junte o coelho, as ameixas, o caldo de carne, o vinho branco e a Maizena® e tempere com sal. Seleccione o programa P2 de cozedura lenta a 95°C durante 45 min. Durante os primeiros 5 min., não coloque a tampa para o álcool evaporar.
- 4 No final da cozedura, sirva de imediato com massa ou batatas gratinadas.



200 MANTEIGA • 300g CHOCOLATE BRANCO • 200g FARINHA • 200g AÇÚCAR • 6 OVOS • 150g FRUTOS VERMELHOS • 150g NOZES

4/6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 55 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Coloque a manteiga e os cubos de chocolate na taça com o acessório misturador. Ligue o aparelho e coloque em funcionamento na velocidade 3 a 45°C durante 7 min. Verifique se o chocolate ficou bem derretido. Caso contrário, continue durante mais 2 min.
- 2 Substitua o acessório misturador pela lâmina para amassar/triturar. Junte a farinha, o açúcar e os ovos e seleccione o programa de massa P3.
- 3 Revista uma forma quadrada com papel vegetal. Quando a massa estiver pronta, junte os frutos vermelhos e as nozes. Misture na velocidade 6 durante 30 seg.
- 4 Deite a massa na forma e deixe cozer durante cerca de 45 min. Se o bolo estiver a dourar demasiado no final da cozedura, cubra com papel alumínio. Deixe arrefecer e desenforme.

SUGESTÃO - Pode colocar os frutos vermelhos sobre a massa.



400g CAMARÃO CRU, INTEIRO • 50g BATATAS • 1 CEBOLA • 1 DENTE DE ALHO • 5cl AZEITE • 60g FUNCHO • 50g ALHO-FRANCÊS (APENAS A PARTE BRANCA) • 400g POLPA DE TOMATE • 5cl VINHO BRANCO • 20cl CALDO DE PEIXE • 5cl NATAS • PIMENTA DE ESPELTA • CEBOLINHO • PÃO TORRADO • SAL

4/6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 25 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque as batatas e corte-as em quartos. Descasque a cebola e o alho e corte-os grosseiramente.
- 2 Coloque a cebola, o alho, o azeite e os camarões na taça com a lâmina picadora. Selecciono o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 5 min. sem a tampa.
- 3 Junte o funcho, as batatas, o alho francês, a polpa de tomate, o vinho branco, o caldo de peixe, a pimenta e o sal. Selecciono o programa **P3** de cozedura lenta durante 20 min. sem a tampa.
- 4 No final da cozedura, junte as natas e utilize a função Pulse durante 1 min.
- 5 Escorra a preparação num passador calcando por forma a obter a maior quantidade possível de sumo. Sirva quente ou frio com pão torrado polvilhado com cebolinho.

SUGESTÃO - Prepare esta sopa com peixe branco.



GUISADO DE COELHO E ERVA-PRÍNCIPE



1kg COELHO INTEIRO • 4 CHALOTAS MÉDIAS • 20g ERVA-PRÍNCIPE FRESCA (2 PAUZINHOS) • 15g GENGIBRE FRESCO • 5cl AZEITE • 10cl SUMO DE LIMA • 40cl CALDO DE CARNE • 1 C. DE SOPA DE MAÍZENA® • SAL

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 50 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque as chalotas e o gengibre e corte a erva-príncipe às rodelas finas. Coloque estes ingredientes e o gengibre na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 11 durante 1 min.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite e seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 3 No final do programa, junte o coelho, o sumo de lima, o caldo de carne e a Maizena®, tempere com sal. Selecciono o programa **P2** de cozedura lenta a 95°C durante 45 min.
- 4 No final da cozedura, sirva de imediato com arroz.

SUGESTÃO - Pode substituir o coelho por frango. Caso não consiga encontrar gengibre fresco, utilize 1 c. de chá de gengibre moído.



BOLO FOFO DE CHOCOLATE



200g CHOCOLATE PRETO • 100g MANTEIGA AMOLECIDA • 3 OVOS • 120g AÇÚCAR AMARELO • 150g AMÊNDOAS MOÍDAS • 6g FERMENTO QUÍMICO

4/6 PESSOAS – 25 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 2 Coloque a manteiga e os cubos de chocolate na taça com a lâmina para amassar/triturar. Ligue o aparelho na velocidade 3 a 45°C durante 10 min.
- 3 Junte os ovos, o açúcar, a amêndoa e o fermento, seleccione o programa de massa **P3**.
- 4 Revista um forma com rebordos altos com papel vegetal. No final do programa, deite a preparação na forma e deixe cozer durante cerca de 20-30 min.
- 5 Deixe arrefecer antes de saborear o bolo.

SUGESTÃO - Substitua as amêndoas moídas por avelãs. Ajuste o tempo de cozedura a seu gosto: após 15 minutos, fica muito fofo!



SOPA DE BETERRABA COM CARNE DE VACA

Nº 60



500g CARNE DE VACA • 250g BETERRABA CRUA • 200g COUVE BRANCA • 50g CEBOLAS • 120g CENOURAS • 4 DENTES DE ALHO • 5cl AZEITE • 1L CALDO DE CARNE • 300g TOMATES PICADOS, DE LATA • 3 FOLHAS DE LOURO • PIMENTO • SAL • NATAS • 5 RAMINHOS DE ANETO

4/6 PESSOAS – 10 MIN. DE PREPARAÇÃO – 1H40 COZEDURA

- 1 Corte a carne de vaca e todos os legumes descascados em cubos. Coloque a cebola na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 12 durante 30 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte as cenouras, a couve, o alho e o azeite. Selecciono o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 10 min.
- 3 No final do programa, junte a carne de vaca, o caldo, a beterraba, os tomates e a folha de louro. Tempere com sal e pimenta. Selecciono o programa **P2** de cozedura lenta a 95°C durante 1h30.
- 4 Ao servir, junte as natas e aneto e misture.

SUGESTÃO - Pode igualmente juntar pimentos crus ao servir. Esta sopa conserva-se muito bem e pode ser congelada. Fica deliciosa aquecida!



OSSOBUCCO

Nº 160



1kg PERNIL DE VITELA • 80g CEBOLA • 1 DENTE DE ALHO • 250g CENOURAS • 50g AIPO • 5cl AZEITE • 10cl VINHO BRANCO • 400g TOMATES PELADOS, DE LATA • 40cl CALDO DE CARNE • RASPA DE 1 LIMÃO • 2 FOLHAS DE LOURO • 20g FARINHA • SAL • PIMENTA

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 2H05 COZEDURA

- 1 Descasque as cebolas e o alho e corte-os grosseiramente. Descasque as cenouras e corte-as às rodelas. Corte o aipo em pedaços.
- 2 Coloque a cebola e o alho na taça com lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg.
- 3 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite e aipo e selecciono o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 5 min. Após 2 min., junte o vinho branco.
- 4 No final do programa, junte a vitela passada pela farinha, as cenouras, os tomates, o caldo, metade da raspa de limão e a folha de louro. Tempere com sal e pimenta e selecciono o programa **P2** de cozedura lenta a 95°C durante 2 horas.
- 5 No final da cozedura, sirva polvilhado com a restante raspa de limão. Sirva com tagliatelles.



GELADO DE RICOTTA

Nº 260



400g QUEIJO RICOTTA • 10cl SUMO DE LIMÃO • 25cl NATAS • 75g AÇÚCAR EM PÓ • 1 CLARA DE OVO

6/8 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 6 HORAS DE REPOUSO

- 1 Coloque o queijo ricotta, o sumo de limão, as natas e o açúcar em pó na taça de preparação e misture na velocidade 6 durante 1 min. Deite a preparação em covetes para gelo e coloque no congelador durante 6 horas.
- 2 Quando os cubos de gelo estiverem rijos, desenforme 300g e coloque-os na taça bem fria com a lâmina para amassar/triturar. Utilize a função Pulse durante 1 min. 30 seg. Raspe as laterais da taça e a tampa, junte as claras e misture na velocidade 12 durante 30 seg.
- 3 Consuma de imediato o gelado.

SUGESTÃO - Pode servir este gelado com framboesas frescas.



CREME DE PIMENTOS COM CHOURIÇO

Nº 61



850g PIMENTO VERMELHO • 1 CEBOLA • 1 DENTE DE ALHO • 80g CHOURIÇO • 1 C. DE CHÁ DE PIMENTÃO DOCE • 10cl NATAS • SAL

4 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 40 MIN. COZEDURA

- 1 Lave os pimentos, retire as sementes e corte-os em quatro. Descasque a cebola e o alho e corte-os grosseiramente. Corte o chouriço em cubos.
- 2 Coloque os pimentos, as cebolas, o alho, o chouriço, o pimentão doce e o sal na taça com a lâmina picadora. Junte 50 cl de água e seleccione o programa de sopas P1.
- 3 No final do programa, junte as natas e misture na velocidade 12 durante 30 seg. Sirva quente ou frio

SUGESTÃO - Pode substituir metade dos pimentos por tomates.



CALAMARES À AMERICANA

Nº 161



2 kg CALAMARES • 2 CEBOLAS • 2 DENTES DE ALHO • 3 cl ÓLEO
3 cl COGNAC • 600 g POLPA DE TOMATE • 15 cl CALDO DE PEIXE
SAL E PIMENTA • 2 C.C. DE MAÍZENA • 20 cl NATAS

PESSOAS 8/10 - PREPARAÇÃO 10 MIN - COZEDURA 58 MIN

- 1 Descasque a cebola e o alho, corte-os em quatro. Deite-os na taça do robot equipada com a lâmina picadora. Misture na velocidade 11 durante 10 segundos.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador, raspe as paredes da taça com a espátula, e adicione o óleo e o cognac. Seleccione o programa Cozedura Lenta P1 a 130°C durante 8 minutos.
- 3 Adicione os calamares, a polpa de tomate e o caldo de peixe. Tempere com sal e pimenta. Seleccione o programa Manual a 120°C na velocidade 3 durante 40 minutos.
- 4 Dilua a Maizena nas natas e, no final do programa, adicione esta mistura na taça do robot. Seleccione novamente o programa Manual a 120°C durante 10 minutos, velocidade 3.
- 5 Sirva quente acompanhado com arroz.

SUGESTÃO - O molho que sobrar pode ser congelado e servido mais tarde para acompanhar filetes de peixe.



PÉROLAS DE TAPIOCA DE CHOCOLATE E COCO

Nº 261



40cl LEITE DE COCO • 40cl LEITE MEIO-GORDO • 50g AÇÚCAR •
50g CHOCOLATE PRETO • 60g PÉROLAS DE TAPIOCA

6 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 35 MIN. COZEDURA - 2H00 DE REPOUSO

- 1 Coloque o leite de coco, o leite meio gordo, o açúcar e o chocolate partido em pedaços na taça com o acessório misturador. Cozinhe na velocidade 3 a 90°C durante 5 min. sem a tampa.
- 2 Após 5 min., junte as pérolas de tapioca e seleccione o programa para sobremesas na velocidade 3 a 95°C durante 30 min., sem a tampa.
- 3 No final da cozedura, deite a mistura em 6 copos altos e coloque-os no frigorífico durante 2 horas.

SUGESTÃO - Pode servir esta sobremesa com cerejas.



CREME DE ALCACHOFRA COM COGUMELOS

Nº 62



100g ALHO FRANCÊS (APENAS PARTE BRANCA) • 400g ALCA-
CHOFRA • 20g AIPO • 1/2 CUBO DE CALDO DE LEGUMES •
10cl NATAS • 1 C. DE SOPA DE COGUMELOS PICADOS • SAL
• 85 cl DE ÁGUA

2/3 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 40 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a alcachofra e corte-a grosseiramente. Corte a parte branca do alho francês e o aipo.
- 2 Coloque a alcachofra, o alho francês e o cubo de caldo na taça com a lâmina picadora. Junte 85 cl de água. Selecciono o programa de sopas P1.
- 3 No final do programa, junte as natas, os cogumelos em picados e misture na velocidade 12 durante 30 seg. Sirva quente.

SUGESTÃO - Pode substituir metade da alcachofra por aipo e servir esta sopa com foie gras em cubos.



FRANGO COM CAJU

Nº 162



750g COXAS DE FRANGO • 100g CAJU TORRADO SALGADO •
2 DENTES DE ALHO • 1 CEBOLA • 300g PIMENTO VERMELHO • 5cl
AZEITE • 5cl MOLHO DE SOJA • 20g CONCENTRADO DE TOMATE •
25cl CALDO DE GALINHA • 12g COENTROS FRESCOS • SUMO
DE 1/2 LIMÃO • PIMENTA

4 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 50 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque o alho e a cebola. Retire as sementes dos pimentos e corte-os em tiras.
- 2 Coloque o alho e a cebola na taça com a lâmina picadora. Pique na velocidade 11 durante 10 seg.
- 3 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite e selecciono o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 4 No final do programa, junte o frango, os pimentos, o molho de soja, o concentrado de tomate, os cajus e o caldo. Selecciono o programa P2 de cozedura lenta a 95°C durante 45 min.
- 5 Lave e pique os coentros. No final da cozedura, sirva de imediato polvilhando com os coentros e sumo de limão.

SUGESTÃO - Pode igualmente juntar 1 c. de chá de massa de pimentão.



MAÇÃS CARAMELIZADAS COM PISTACHOS

Nº 262



4 MAÇÃS GOLDEN • 1 C.S. DE PISTACHOS PICADOS • 4 C.S.
DE MEL

PESSOAS 4 - PREPARAÇÃO 5 MIN - COZEDURA 10 MIN

- 1 Descasque e corte as maçãs em cubos grandes. Na taça do robot equipada com o acessório fundo XL, deite o mel e cozinhe sem a tampa a 150°C durante 5 minutos. Misture bem para homogeneizar o caramelo.
- 2 No final do programa, adicione as maçãs, e volte a cozinhar a 150°C durante 5 minutos. Com a espátula, envolva as maçãs no caramelo e coloque a tampa sobre a taça do robot, sem fechar.
- 3 Decorridos 2 minutos e 30 segundos, retire a tampa e adicione os pistachos, deixe cozinhar durante mais 2 minutos e 30 segundos.

SUGESTÃO - Para obter maçãs ainda mais tenras, prolongue a cozedura durante alguns minutos com a tampa colocada.



500g BORREGO • 100g CEBOLAS • 5 DENTES DE ALHO • 5cl AZEITE • 1L CALDO DE GALINHA • 250g TOMATES (POLPA OU PELADOS) • 15g CONCENTRADO DE TOMATE • 25g SALSA • 200g ARROZ COZIDO • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 1 H 05 MIN. COZEDURA

- 1 Corte o borrego. Descasque as cebolas e o alho e coloque-os na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 12 durante 20 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite e o vinho branco e seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 3 No final do programa, junte o caldo, o borrego, os tomates, o concentrado de tomate, a salsa e o arroz cozido. Tempere com sal e pimenta e seleccione o programa **P2** de cozedura lenta a 95°C durante 1 hora. Sirva quente.

SUGESTÃO - Esta sopa muito espessa é um prato muito nutritivo. Para obter um resultado mais líquido, aumente a quantidade de caldo. Não exceda o nível máximo.



750g COXAS DE FRANGO • 1 CEBOLA • 2 DENTES DE ALHO • 1 PIMENTO VERMELHO • 5cl AZEITE • 5cl VINHO BRANCO • 200g TOMATES PICADOS DE LATA • 25cl CALDO DE GALINHA • SAL

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 55 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola e os dentes de alho. Lave o pimento, retire as sementes e corte-o.
- 2 Coloque o alho, a cebola e o pimento na taça com a lâmina picadora. Pique na velocidade 11 durante 10 seg.
- 3 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite e o vinho branco e seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 8 min.
- 4 Após a cozedura, junte o frango, os tomates e o caldo e tempere com sal. Seleccione o programa **P2** de cozedura lenta a 95°C durante 45 min.
- 5 Após a cozedura, sirva de imediato.

SUGESTÃO - Pode juntar azeitonas pretas.



50g AÇÚCAR • 20cl SUMO DE LARANJA • 20cl SUMO DE TORANJA • 5cl SUMO DE LIMÃO • 1 CLARA DE OVO • 1 C. DE SOPA DE AÇÚCAR EM PÓ • 40 cl DE ÁGUA

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 3 MIN. COZEDURA – 6 HORAS DE REPOUSO

- 1 Coloque o açúcar e 400g de água na taça com o acessório misturador. Ligue o aparelho a 100 °C durante 3 min.
- 2 Junte o sumo dos citrinos e misture na velocidade 7 durante 30 seg. Encha covetes para gelo com esta preparação e coloque no congelador durante pelo menos 6 horas.
- 3 Quando os cubos estiverem rijos, coloque 400g na taça com a lâmina para amassar/triturar. Utilize a função Pulse durante 30 seg. Raspe as laterais da taça com a espátula, junte a clara e o açúcar em pó. Misture na velocidade 10 durante 15 seg.
- 4 Consuma de imediato ou coloque o sorvete no congelador durante alguns minutos caso pretenda bolas de gelado.

SUGESTÃO - Se o sorvete ficar demasiado líquido, não volte a congelá-lo.



300 g CARNE DE VACA • 60 g CEBOLAS • 5 cl AZEITE • 80 g CEVADA • 200 g BATATAS • 100 g CENOURAS • 1 PEPINO EM CONSERVA • 10 g PIMENTA EM GRÃO • 20 g SALSA • SAL

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 50 MIN. COZEDURA

- 1 Corte a carne de vaca em cubos. Descasque a cebola e coloque-a na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 12 durante 30 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pela acessório misturador e junte o azeite. Seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 3 Descasque as batatas, as cenouras e corte em cubos de 2 cm. No final do programa, junte todos os ingredientes com 1 L de água e tempere com sal. Seleccione o programa **P2** de cozedura lenta a 95°C durante 45 min. Sirva quente.

SUGESTÃO - Para obter um resultado mais líquido, aumente a quantidade de caldo. Esta sopa é servida acompanhada com pickles e pepino.



750 g COXAS DE FRANGO • 2 DENTES DE ALHO • 1 CEBOLA DOCE • 1 LIMÃO EM CONSERVA • 5 cl AZEITE • 400 g BATATAS • 100 g AZEITONAS VERDES, SEM CAROÇO • 40 cl CALDO DE GALINHA • 12 g COENTROS FRESCOS • SAL

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 50 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque o alho e a cebola. Corte grosseiramente o limão. Coloque o alho, a cebola e o limão na taça com a lâmina picadora. Pique na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite e seleccione o programa de cozedura lenta **P1** a 130°C durante 5 min.
- 3 Descasque as batatas e corte-as em cubos.
- 4 No final do programa, junte o frango, as batatas aos cubos, as azeitonas e o caldo e tempere com sal. Seleccione o programa **P2** de cozedura lenta a 95°C durante 45 min. Lave e pique os coentros. Sirva de imediato polvilhando com coentros.

SUGESTÃO - Pode substituir metade das batatas por curgetes.



200 g CREME DE CHOCOLATE PARA BARRAR (CONSULTE N.º 299) • 13 cl LEITE MEIO GORDO • 1 PACOTE DE FERMENTO DE PADEIRO • 3 GEMAS DE OVO • 300 g FARINHA T 45 • 40 g AÇÚCAR • 40 g MANTEIGA AMOLECIDA EM CUBOS • 50 g PEPITAS DE CHOCOLATE (OPCIONAL) • SAL

4/6 PESSOAS – 15 MIN + 45 MIN PREPARAÇÃO – 25 MIN. COZEDURA – 1 H 30 DE REPOUSO

- 1 Coloque o leite e o fermento na taça com a lâmina para amassar/triturar e aqueça a 35°C na velocidade 5 durante 3 min. Junte a farinha, as 2 gemas, o sal, o açúcar e a manteiga. Seleccione o programa de massa **P2**.
- 2 Trabalhe a massa com as mãos durante 1 min. e estenda-a com um rolo para formar um rectângulo. Corte 8 tiras e pincele-as com o creme de barrar. Role cada banda sobre si mesma e coloque-as numa forma para bolos apertando-as. Deixe repousar durante 1h30 evitando correntes de ar.
- 3 Aqueça previamente o forno a 165°C (T. 5/6). Pincele o brioche com a restante gema e polvilhe com as pepitas de chocolate. Deixe cozer durante 25 min.

SUGESTÃO - Substitua o creme de barrar por creme de amêndoas, compota, etc.



CREME AVELUDADO DE ESPARGOS

Nº 65



850 g ESPARGOS VERDES • 50 g AIPO • 400 g BATATAS • 1,5 L ÁGUA QUENTE • 20 cl NATAS • 1 CUBO DE CALDO DE GALINHA

8/10 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 50 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque as chalotas e corte-as grosseiramente. Corte os espargos e o aipo em pedaços.
- 2 Na taça do robot equipada com a lâmina picadora, deite os espargos, as chalotas, o aipo e o cubo de caldo de galinha. Adicione 1,5 L de água quente. Selecione o programa Sopa P1 durante 50 minutos.
- 3 No final do programa, adicione as natas e misture na velocidade 12 durante 1 minuto.
- 4 Reserve a preparação no frigorífico. Sirva quente ou frio.

SUGESTÃO - Pode servir este creme com tiras de salmão fumado.



FRANGO COM TOMATES E COGUMELOS

Nº 165



750 g COXAS DE FRANGO • 2 CHALOTAS • 250 g COGUMELOS • 5 cl AZEITE • 15 cl VINHO BRANCO • 200 g TOMATES PELADOS, (DE LATA) • 1 RAMINHO DE TOMILHO • 1 FOLHA DE LOURO • 15 cl CALDO DE GALINHA • 1 C. DE CHÁ DE MAÍZENA® • SAL

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 55 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque as chalotas. Corte os cogumelos em quatro. Coloque as chalotas na taça com a lâmina picadora. Pique na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite e o vinho branco e seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 3 No final do programa, junte o frango, os tomates, o tomilho, a folha de louro e a Maizena® diluída no caldo e tempere com sal. Seleccione o programa P2 a 95°C durante 50 min. Após 20 min., junte os cogumelos. No final da cozedura, sirva de imediato.

SUGESTÃO - Pode substituir os cogumelos por batatas. Neste caso, junte-as no início da cozedura. Não é necessário juntar o caldo se os tomates forem bastantes sumarentos.



BRIOCHE DA PÁSCOA

Nº 265



250 g FRUTA CRISTALIZADA • 13 cl LEITE MAGRO • 12 g FERMENTO DE PADEIRO • 300 g FARINHA T45 • 2 GEMAS DE OVO • 3 g SAL FINO • 40 g AÇÚCAR • 40 g MANTEIGA

4/6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 25 MIN. COZEDURA - 2 - 3 HORAS DE REPOUSO

- 1 Corte a fruta cristalizada em pequenos pedaços e reserve.
- 2 Coloque o leite e o fermento na taça com a lâmina para amassar/triturar e aqueça a 35°C na velocidade 5 durante 3 min. Junte a farinha, as 2 gemas, o sal, o açúcar e a manteiga. Seleccione o programa de massa P2.
- 3 Após a cozedura, coloque a massa numa taça e deixe repousar durante 1-2 horas, evitando correntes de ar.
- 4 Misture a fruta cristalizada na massa. Forme 3 bolas e coloque-as numa forma para bolos umas contra as outras. Cubra com um pano e deixe levedar durante 1h30 à temperatura ambiente.
- 5 Aqueça previamente o forno a 170°C (T. 5/6). Deixe cozer durante 25 min.

SUGESTÃO - Antes de levar ao forno, pode pincelar o brioche com gema de ovo para lhe conferir um tom mais dourado.



CREME AVELUDADO DE BRÓCOLOS COM QUEIJO AZUL

Nº 66



700 g BRÓCOLOS • 100 g ALHO FRANCÊS • 1 CUBO DE CALDO DE LEGUMES • 300 g BATATAS • 150 g QUEIJO AZUL (TIPO ROQUEFORT) • SAL E PIMENTA • 170 cl ÁGUA QUENTE

8/10 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 50 MIN. COZEDURA

- 1 Corte os brócolos separando os raminhos. Corte o alho francês em rodelas grossas. Descasque e corte as batatas em cubos.
- 2 Na taça do robot equipada com a lâmina picadora, deite os brócolos e o caldo de legumes. Adicione a água quente e selecione o programa Sopa P1 durante 50 minutos.
- 3 No final do programa, adicione o queijo e misture na velocidade 10 durante 1 minuto.
- 4 Sirva quente.

SUGESTÃO - Pode substituir os brócolos por couve flor.



SALTIMBOCCA

Nº 166



4 ESCALOPES DE VITELA MUITO FINOS • 4 FATIAS DE PRESUNTO • 8 FOLHAS DE SALVA • 60g CEBOLAS • 5cl AZEITE • 5cl VINHO BRANCO • 25cl MOLHO DE TOMATE • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 25 MIN. COZEDURA

- 1 Coloque as fatias de presunto e as folhas de salva nos escalopes de vitela e enrole-os. Fixe-os com um palito.
- 2 Descasque a cebola e corte-a em quatro. Coloque-a na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 11 durante 10 seg.
- 3 Substitua a lâmina picadora pela acessório misturador, junte o azeite e o vinho branco seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 4 Junte os escalopes, o molho de tomate e 2 c. de sopa de água. Tempere com sal e pimenta e seleccione o programa P2 de cozedura lenta a 100°C durante 20 min. Sirva quente.

SUGESTÃO - Pode substituir o molho de tomate por um pouco de vinho branco e guarnecer com escalopes com uma fatia de mozzarella.



BOLO ALEMÃO COM PASSAS E AMÊNDOAS

Nº 266



300g FARINHA T 45 • 100g PASSAS • 5cl KIRSCH OU RUM • 10cl LEITE MAGRO • 1 FERMENTO QUÍMICO • 2 GEMA DE OVO • 60g AÇÚCAR • 60g MANTEIGA AMOLECIDA • 12 AMÊNDOAS PELADAS • 1 PITADA DE SAL • AÇÚCAR EM PÓ

6 PESSOAS – 1 H PREPARAÇÃO – 25 MIN. COZEDURA – 2 H 40 MIN. DE REPOUSO

- 1 Na véspera, mergulhe as passas no kirsch ou rum com 20cl de água quente.
- 2 No dia seguinte, coloque o leite e o fermento na taça com a lâmina para amassar/triturar e aqueça na velocidade 3 a 35°C durante 3 min. Reserve num recipiente à parte.
- 3 Coloque o ovo, a farinha, o sal, o açúcar e a manteiga aos pedaços na taça e seleccione o programa para massa P2. Incorpore lentamente a mistura de leite e fermento durante o programa.
- 4 Unte com manteiga uma forma com 24 cm de diâmetro e coloque as amêndoas no fundo. Incorpore as passas à massa. Volte a trabalhar a massa cuidadosamente com as mãos. Deite na forma, cubra com um pano e deixe repousar durante 2 horas.
- 5 Aqueça previamente o forno a 140°C (T. 4/5). Leve ao forno durante 50 min. Deixe cozer, retire e polvilhe com o açúcar em pó antes de servir.



400g COGUMELOS • 1 CEBOLA • 80g ALHO FRANCÊS (APENAS PARTE BRANCA) • 15cl NATAS • SAL • PIMENTA

4 PESSOAS - 5 Min. PREPARAÇÃO - 25 Min. COZEDURA

- 1 Lave e corte grosseiramente os cogumelos. Descasque a cebola e a parte branca do alho francês e corte-os em quatro.
- 2 Coloque os cogumelos, a cebola e a parte branca do alho francês na taça com a lâmina picadora. Junte 60cl de água e tempere com sal e pimenta.
- 3 Selecciono o programa de sopas P1 durante 25 min.
- 4 No final do programa, junte as natas e misture na velocidade 11 durante 30 seg. Sirva quente.

SUGESTÃO - Pode juntar 150g de toucinho, bacon ou chouriço durante a cozedura para obter uma sopa mais rústica.



800g BORREGO • 3 DENTES DE ALHO • 3 C. DE SOPA DE AZEITE • 1 C. DE CHÁ DE COENTROS EM PÓ • 1 C. DE CHÁ DE CANELA EM PÓ • 1 C. DE CHÁ DE COMINHOS EM PÓ • SUMO DE 1 LIMA • 20cl CALDO DE LEGUMES • 12g COENTROS FRESCO • 12g SALSA • SAL

4 PESSOAS - 5 Min. PREPARAÇÃO - 50 Min. COZEDURA

- 1 Descasque os dentes de alho, coloque-os na taça com a lâmina picadora e pique-os na velocidade 12 durante 10 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite, uma pitada de sal, as especiarias e o sumo de lima. Selecciono o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 3 min.
- 3 Entretanto, corte o borrego em cubos. Pique as ervas. Quando a cozedura do alho terminar, junte o borrego, o caldo e as ervas e tempere com sal. Selecciono o programa P2 de cozedura lenta a 95°C durante 45 min.
- 4 Após a cozedura, sirva de imediato com cuscuz.

SUGESTÃO - Pode substituir o borrego por pernas de frango.



3 CLARAS DE OVO • 150g AÇÚCAR • 250g AMÊNDOAS EM PÓ • 2 GOTAS DE • EXTRACTO DE AMÊNDOA AMARGA • AÇÚCAR EM PÓ

4 PESSOAS - 5 Min. PREPARAÇÃO - 20 Min. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 160°C (T. 5).
- 2 Coloque as claras na taça com o acessório batedor. Misture na velocidade 7 durante 6 min. sem a tampa.
- 3 Junte o açúcar e misture durante 2 min. na velocidade 6.
- 4 Raspe as laterais da taça, junte a amêndoa e o extracto de amêndoa amarga e misture na velocidade 6 durante 20 seg.
- 5 Revista um tabuleiro com papel vegetal. Com uma colher, coloque pequenos montes da preparação no tabuleiro.
- 6 Leve ao forno durante 20 min. Deixe arrefecer, polvilhe com açúcar em pó e sirva

SUGESTÃO - Pode juntar 1 c. de sopa de amaretto ou limoncello à preparação ou substituir a amêndoa em pó por avelãs em pó.



CREME AVELUDADO DE COUVE FLOR

Nº 68



1 KG COUVE FLOR • 150 cl ÁGUA QUENTE • 150 g ALHO FRANCÊS • 1/2 CUBO DE CALDO DE GALINHA

8/10 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 50 MIN. COZEDURA

- 1 Corte a couve flor em pedaços. Corte o alho francês em quatro.
- 2 Na taça do robot equipada com a lâmina picadora, deite a couve flor e o alho francês. Adicione 1/2 cubo de caldo de galinha e 150 cl de água quente. Selecione o programa Sopa P1 durante 50 minutos.
- 3 Sirva quente.

SUGESTÃO - Pode adicionar 50 g de queijo a gosto ou 1 c.s. de natas antes de misturar o creme aveludado.



LOMBO DE PORCO AGRIDOCE

Nº 168



500 g LOMBO DE PORCO • 2 C.S. FARINHA OU MAÍZENA • 1 C.S. MANJERICÃO FRESCO PICADO • 1 C.S. GENGIBRE FRESCO PICADO • 2 C.S. MOLHO DE SOJA • 4 C.S. DE KETCHUP • 3 DENTES DE ALHO DESCASCADOS E ESMAGADOS • 1/2 CUBO DE CALDO DE CARNE • 200 ml DE ÁGUA • 1 C.S. VINAGRE DE VINHO • 4 C.S. DE ÓLEO • 150 g CEBOLA PICADA • 1 PIMENTO VERDE CORTADO EM CUBOS • 1 PIMENTO VERMELHO CORTADO EM CUBOS • SAL • PIMENTA

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 27 MIN. COZEDURA

- 1 Corte o lombo de porco em cubos (cerca de 70 g), passe-os pela farinha e tempere com sal e pimenta. Na taça do robot equipada com o acessório fundo XL, aqueça a taça a 150°C durante 3 min.
- 2 Decorridos 3 minutos, adicione 3 c.s. de óleo e os cubos de carne de porco e cozinhe a 150°C durante 8 minutos e 30 segundos. Misture bem até obter uma coloração homogênea. Reserve numa saladeira.
- 3 Na taça do robot, adicione uma c.s. de óleo e os legumes, o alho e o açúcar e deixe alourar a 150°C durante 5 minutos. Mexa de vez em quando.
- 4 Decorridos 5 minutos, adicione o ketchup, a água, o caldo, o vinagre, o molho de soja, a carne e deixe reduzir a 110°C durante 10 minutos com a tampa colocada sobre a taça.



MACARONS

Nº 268



110g AMÊNDOAS EM PÓ • 200g AÇÚCAR EM PÓ • 100g CLARAS DE OVO • 40g AÇÚCAR

6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 15 MIN. COZEDURA – 30 MIN. DE REPOUSO

- 1 Coloque a amêndoa e açúcar em pó na taça com a lâmina picadora e triture na velocidade 10 durante 30 seg. Retire a preparação e lave a taça.
- 2 Coloque as claras na taça com o acessório batedor e coloque a funcionar na velocidade 7 durante 6 min. sem a tampa. Após 2 min., junte o açúcar através da parte superior do aparelho.
- 3 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Com a espátula, misture cuidadosamente as duas preparações. A massa deve ficar bem lisa e brilhante. Coloque-a num saco de pasteleiro e coloque pequenos círculos regulares sobre um tabuleiro revestido com papel vegetal. Deixe secar durante 30 min. ao ar livre.
- 4 Leve ao forno durante 12-15 min. Deixe os macarons arrefecerem e guarneça com compota (n.º 300) ou creme de barrar de chocolate (n.º 299).



CREME AVELUDADO DE LEGUMES DE INVERNO

Nº 69



250g ABÓBORA • 200g CENOURA • 200g ALCACHOFRA • 80g ALHO FRANCÊS (APENAS PARTE BRANCA) • 30g AIPO • 1/2 CUBO DE CALDO DE GALINHA • 1 L DE ÁGUA

2/4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque os legumes e corte em cubos. Pique finamente o aipo.
- 2 Coloque os legumes na taça com a lâmina picadora. Junte 1/2 cubo de caldo de carne e 1 l de água. Selecciono o programa de sopas P1.
- 3 Sirva quente.

SUGESTÃO - Pode juntar uma pitada de caril em pó e 1 c. de sopa de natas antes de passar a sopa.



PÃES DE HAMBÚRGUER

Nº 169



7cl LEITE • 5g FERMENTO DE PADEIRO SECO • 1 OVO BATIDO • 300g FARINHA • 5g SAL • 15g AÇÚCAR • 20g MANTEIGA • 1 GEMA DE OVO • 40g SEMENTES DE SÊSAMO • 6 cl DE ÁGUA

4/6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 15 MIN. COZEDURA – 2h15 DE REPOUSO

- 1 Coloque 6 cl de água quente numa taça e dissolva o fermento. Junte o leite e os ovos batidos, coloque farinha, o sal, o açúcar e a manteiga na taça com a lâmina para amassar/triturar. Selecciono o programa de massa P1 durante 2 min. 30 seg. Após 30 seg., junte o líquido com o fermento. Após amassar, deixe a massa levedar durante 40 min.
- 2 Com a espátula, retire a massa da taça e separe em 4 ou 6 partes iguais. Forme bolas e coloque-as num tabuleiro revestido com papel vegetal e calque-as com a palma da mão. Deixe levedar durante 1h30.
- 3 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Pincele os pães com gema e polvilhe com as sementes de sésamo. Deixe cozer durante 15-20 min. Deixe arrefecer sobre uma grelha.

SUGESTÃO - São perfeitos para hambúrgueres caseiros.



MADALENAS

Nº 269



130g MANTEIGA • 3 OVOS • 10g MEL • 125g AÇÚCAR • 130g FARINHA • 4g FERMENTO QUÍMICO

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 15 MIN. COZEDURA – 2 HORAS DE REPOUSO

- 1 Coloque a manteiga na taça com a lâmina para amassar/triturar e misture a 130°C na velocidade 5 durante 3 min.
- 2 Adicione todos os outros ingredientes e seccione o programa de massa P3 durante 2 min. Deixe arrefecer durante pelo menos 2 horas num local fresco.
- 3 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Unte um tabuleiro para madalenas com manteiga e encha apenas três quartos (as madalenas irão crescer durante a cozedura).
- 4 Deixe cozer durante 15 min. Deixe arrefecer antes de desenformar.

SUGESTÃO - Pode juntar baunilha, limão ou mesmo extracto de rosa à massa.



CREME DE ERVILHAS COM CHOURIÇO

Nº 70



180g ERVILHAS • 50g ALHO FRANCÊS (APENAS PARTE BRANCA) •
1 CEBOLA • 50g CENOURA • 80g CHOURIÇO • 15cl NATAS •
SAL • PIMENTA

4 PESSOAS - 10 Min. PREPARAÇÃO - 40 Min. COZEDURA

- 1 Descasque a parte branca do alho francês, a cebola, a cenoura e o chouriço e corte em quatro.
- 2 Coloque estes ingredientes, juntamente com as ervilhas na taça com a lâmina picadora e deite 1,5 L de água. Tempere com sal. Seleccione o programa de sopas P1 a 100°C durante 40 min.
- 3 No final do programa, junte as natas e misture na velocidade 12 durante 30 seg. Tempere com pimenta e sirva quente.

SUGESTÃO - Pode igualmente juntar 1 c. de sopa de paprica fumada.



SPAGHETTI ALL'AMERICANA

Nº 170



800 g ESPARGUETE • 3 DENTES DE ALHO • ½ MALAGUETA • 3
cl DE AZEITE • 400 g BACON • 1,2 KG TOMATES EM PEDAÇOS
ENLATADOS • 150 g DE QUEIJO RALADO • SAL E PIMENTA

8/10 PESSOAS - 10 Min. PREPARAÇÃO - 43 Min. COZEDURA

- 1 Coza o esparguete numa panela grande tal como indicado na embalagem.
- 2 Descasque o alho e deite-o juntamente com a malagueta na taça do robot equipada com a lâmina picadora. Pique na velocidade 11 durante 10 segundos.
- 3 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador, adicione o azeite e o bacon. Seleccione o programa Cozedura Lenta P1 a 130°C durante 8 minutos.
- 4 No final do programa, adicione o tomate em pedaços, tempere com sal e pimenta. Seleccione o programa Cozedura Lenta P2 a 95°C durante 35 minutos.
- 5 Verta o molho sobre a massa e adicione o queijo ralado. Misture e sirva.

SUGESTÃO - Pode substituir o bacon por beringela em cubos e optar por mozzarella ralada



MUFFINS DE MAÇÃ E AVELÃS

Nº 270



200g FARINHA • 50g AVELÃS MOÍDAS • 9g FERMENTO QUÍMICO •
80g AÇÚCAR MASCAVADO • 25cl LEITE MEIO GORDO • 1 OVO •
25g MANTEIGA • 1 C. DE CHÁ DE CANELA MOÍDA • 1 PITADA DE
SAL • 180g MAÇÃS

4/6 PESSOAS - 15 Min. PREPARAÇÃO - 25 Min. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 2 Coloque a farinha, as avelãs moídas, o fermento, o açúcar, o leite, o ovo, a manteiga aos cubos, a canela e o sal na taça com a lâmina para amassar/triturar. Seleccione o programa de massa P3 durante 3 min.
- 3 Corte as maçãs em cubos sem descascá-las.
- 4 No final do programa, coloque a maçã aos cubos na taça e misture na velocidade 6 durante 50 seg.
- 5 Divida a preparação numa forma para 6 muffins.
- 6 Leve ao forno e deixe cozer durante 25 min. Após a cozedura, sirva morno ou frio.



CREME AVELUDADO DE ABÓBORA

Nº 71



800 g ABÓBORA • 100 g BATATAS • 50 g CEBOLAS • 50 g AIPO • 1/2 CUBO DE CALDO DE GALINHA • SAL • PIMENTA • 80 cl DE ÁGUA

4 PESSOAS - 10 Min. PREPARAÇÃO - 35 Min. COZEDURA

- 1 Descasque os legumes e corte em cubos.
- 2 Coloque os legumes na taça com a lâmina picadora. Junte 1/2 cubo de caldo de galinha e 80 cl de água. Selecciono o programa de sopas P1 a 100°C durante 35 min.
- 3 Tempere com sal e pimenta e sirva quente.

SUGESTÃO - Pode substituir a abóbora por abóbora menina ou juntar metade de abóbora, metade de cenouras.



MASSA FRESCA

Nº 171



500 g FARINHA T 55 • 5 OVOS • 6 g SAL • 10 cl AZEITE (80 g)

6 PESSOAS - 5 Min. De PREPARAÇÃO - 15 Min. A COZINHAR - 1 H De REPOUSO

- 1 Coloque todos os ingredientes na taça com a lâmina para amassar/triturar e misture na velocidade 5 durante 3 min.
- 2 Retire a massa e forme uma bola. Coloque numa taça e cubra com um pano. Deixe repousar durante 1 hora.
- 3 Estenda a massa até estar muito fina com um rolo sobre uma bancada povilhada com farinha ou utilizando uma máquina para massa. Corte a massa dando a forma que desejar.
- 4 Cozinhe durante alguns minutos numa caçarola grande com água a ferver e sirva com molho bolonhesa (n.º 118) ou molho de 4 queijos (n.º 175).



MACARONS DE COCO

Nº 271



200 g COCO RALADO • 4 CLARAS DE OVO • 120 g AÇÚCAR • 1/2 C. DE CHÁ DE EXTRACTO DE BAUNILHA

4/6 PESSOAS - 5 Min. PREPARAÇÃO - 5-10 Min. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 210°C (T. 7).
- 2 Coloque as claras na taça com o acessório batedor e misture na velocidade 6 durante 5 min. sem a tampa.
- 3 Junte o açúcar, o coco e o extracto de baunilha e misture na velocidade 4 durante 30 seg. Se a mistura não estiver consistente, coloque os ingredientes no centro da taça com a espátula e misture novamente.
- 4 Revista um tabuleiro com papel vegetal. Faça pequenas bolas com a preparação e coloque-as sobre o tabuleiro. Deixe cozer durante 5-10 min. Os macarons devem ficar macios no final da cozedura. Ficam mais rijos à medida que arrefecem.

SUGESTÃO - Conservam-se durante vários dias numa caixa hermética.



120g FEIJÃO BRANCO • 50g CEBOLA • 1 DENTE DE ALHO • 100g BATATAS • 100g CENOURAS • 50g ALHO FRANCÊS (APENAS PARTE BRANCA) • 50g CURGETES • 20g AIPO • 80g BACON • 40g MANTEIGA • 1 FOLHA DE LOURO • 1,5L CALDO DE GALINHA • 250g TOMATES PELADOS, DE LATA • 80g MASSA PEQUENA (COTOVELINHOS) • SAL E PIMENTA

4/6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 1h15 COZEDURA

- 1 De véspera, mergulhe o feijão branco em água.
- 2 No mesmo dia, descasque a cebola e o alho e corte-os grosseiramente. Corte os outros legumes e o toucinho em pequenos pedaços.
- 3 Coloque a cebola e o na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte a manteiga, a folha de louro e o bacon e seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 4 min.
- 4 Junte o caldo, os legumes cortados em cubos, o feijão e os tomates pelados. Tempere com sal e pimenta e seleccione o programa P2 de cozedura lenta a 95°C durante 1 hora.
- 5 Junte a massa e volte a seleccionar o programa P2 de cozedura lenta a 100°C durante 10 min. Sirva quente com folhas de manjeriça picadas.



400g CARNE DE VACA • 200g PORCO (LOMBO) • 1 CEBOLA • 1 OVO • 25cl LEITE MEIO GORDO • 100g PÃO RALADO • 1 C. DE SOPA DE MOLHO INGLÊS • 1 C. DE SOPA DE MOSTARDA • 3 C. DE SOPA DE KETCHUP • 2 C. DE SOPA DE AÇÚCAR MASCAVADO • SAL • PIMENTA

6/8 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 1 HORA COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Descasque a cebola e corte-a em cubos e corte as carnes.
- 2 Coloque o lombo de porco na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 12 durante 20 seg. Retire.
- 3 Coloque a cebola na taça e pique na velocidade 12 durante 10 seg. Junte a carne de vaca e misture durante 10 seg. Junte o lombo picado, o ovo, o leite, o pão ralado, o molho inglês, o sal e a pimenta e misture na velocidade 12 durante 10-20 seg. Se necessário, coloque a mistura no centro na taça com a espátula.
- 4 Coloque a preparação numa forma para bolos. Misture a mostarda, o ketchup e o açúcar mascavado numa taça. Deite esta mistura sobre a carne. Leve ao forno durante 1 hora. Sirva morno ou frio.

SUGESTÃO - Caso o bolo de carne tenha deitado algum sumo, escorra antes de servir!



200g FARINHA DE ARROZ • 120g AÇÚCAR MASCAVADO • 125g MANTEIGA • 3 GEMAS DE OVO • RASPA DE 1 LARANJA • AÇÚCAR EM PÓ

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 15 MIN. COZEDURA – 1 HORA DE REPOUSO

- 1 Coloque a farinha de arroz, o açúcar, a manteiga aos cubos, as gemas e a raspa de laranja na taça com a lâmina para amassar/triturar. Misture na velocidade 8 durante 3 min. Com a espátula, coloque a mistura no centro da taça e misture novamente durante alguns segundos.
- 2 Junte a massa para formar uma bola e envolva-a em película aderente. Deixe repousar no frigorífico durante 1 hora.
- 3 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 4 Revista um tabuleiro com papel vegetal. Estenda a massa com um rolo de cozinha e corte utilizando um cortador ou copo. Coloque os biscoitos no tabuleiro.
- 5 Deixe cozer durante 15 min. No final da cozedura, os biscoitos devem estar macios. À medida que arrefecerem, ficam mais rijos. Polvilhe com açúcar em pó antes de servir.



500g TOMATE • 1 DENTE DE ALHO • 1 CEBOLA • 80g PEPINO • 100g PIMENTO VERMELHO • 200g PIMENTO VERDE • 70g MIOLO DE PÃO • 2 C. DE SOPA DE VINAGRE DE XEREZ • 15cl AZEITE • 10 FOLHAS DE MANJERICÃO • SAL • 60 cl DE ÁGUA

4 PESSOAS - 10 Min. PREPARAÇÃO

- 1 Descasque o alho, a cebola o pepino e corte-os grosseiramente. Lave os pimentos, retire as sementes e corte-os em cubos. Corte grosseiramente os tomates.
- 2 Coloque os legumes, o miolo de pão, o azeite, o vinagre de xerez e 60 cl de água fria na taça com a lâmina picadora. Junte as folhas de manjericão e misture na velocidade 12 durante 3 min.
- 3 Tempere com sal e misture uma última vez na velocidade 12 durante 30 seg. Sirva frio.

SUGESTÃO - Caso pretenda que o gazpacho fique com um sabor mais adocicado, coloque os legumes numa taça com azeite, vinagre de xerez e uma pitada de sal e deixe marinar durante uma noite no frigorífico. No dia seguinte, junte o resto dos ingredientes e misture.



600g CARNE DE VACA • 2 CHALOTAS • 30g ALCAPARRAS • 40g PICKLES • 1 RAMINHO DE SALSA • 1 C. DE SOPA DE MOSTARDA FORTE • 3 GOTAS DE TABASCO® • 2 C. DE SOPA DE MOLHO INGLÊS • 2 GEMAS DE OVO • SAL • PIMENTA

4 PESSOAS - 15 Min. PREPARAÇÃO

- 1 Descasque as chalotas, corte-as em cubos e coloque-as na taça com a lâmina picadora com as alcaparras e os pickles. Misture na velocidade 12 durante 10 seg. e reserve numa taça à parte.
- 2 Corte a carne de vaca em cubos, coloque-a na taça e misture na velocidade 12 durante 10-20 seg. Retire as folhas de salsa e pique com uma faca.
- 3 Junte a carne aos condimentos e misture. Junte a mostarda, a salsa, o Tabasco®, o molho inglês e as gemas. Tempere com sal e pimenta e misture.
- 4 Divida o preparado por quatro pratos. Sirva com batatas fritas.

SUGESTÃO - Não é possível conservar este preparado, deve ser consumido de imediato. Pode picar mais ou menos a carne consoante os seus gostos.



250g FARINHA • 175g MANTEIGA • 175g AÇÚCAR MASCAVADO • 1 OVO • 1 C. DE CHÁ DE FERMENTO QUÍMICO • 1 C. DE SOPA DE CANELA • 1/2 C. DE SOPA DE GENGIBRE MOÍDO • SAL

40 UNIDADES - 5 Min. PREPARAÇÃO - 15 Min. A COZEDURA - 2 HORAS DE REPOUSO

- 1 Coloque todos os ingredientes na taça com a lâmina para amassar/triturar e misture na velocidade 8 durante 2 min. 30 seg. Faça um rolo com a massa e envolva em película aderente. Deixe repousar no frigorífico durante 2 horas.
- 2 Aqueça previamente o forno a 160°C (T. 5). Revista um tabuleiro com papel vegetal. Estenda metade da massa com um rolo de cozinha e corte em pequenos quadrados. Coloque os biscoitos no tabuleiro, deixando algum espaço entre eles, uma vez que crescerão durante a cozedura.
- 3 Deixe cozer durante 15 min. Os biscoitos devem estar macios no final da cozedura. Ficarão mais rijos à medida que arrefecem. Repita esta operação com o resto da massa.

SUGESTÃO - Pode substituir metade da canela por uma mistura de quatro especiarias.



350g BETERRABA COZIDA • 80g MAÇÃ GRANNY SMITHS • 1 C. DE CHÁ DE GENGIBRE MOÍDO • 40cl NATAS (5% DE M.G.) • 20cl CALDO DE LEGUMES • SAL

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Descasque a cebola e corte-a em cubos. Corte a beterraba em cubos.
- 2 Coloque a maçã em cubos, a beterraba, o gengibre, as natas, o caldo de galinha e o sal na taça com a lâmina picadora.
- 3 Misture na velocidade 12 durante 3 min.
- 4 Sirva frio.

SUGESTÃO - Pode substituir metade das natas por caldo de legumes ou por iogurte cremoso.



800g CENOURAS • 5cl SUMO DE LARANJA • 15g MANTEIGA • SAL • PIMENTA

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque as cenouras e corte-as às rodelas. Coloque-as no cesto de vapor e deite 0,7 L de água na taça. Seleccione o programa de vapor P1 durante 30 min.
- 2 No final da cozedura, retire a água da taça. Coloque as cenouras na taça com a lâmina picadora, junte o sumo de laranja e a manteiga e misture na velocidade 12 durante 3 min.

SUGESTÃO - Pode voltar a aquecer o puré durante 5 min. na velocidade 7, a 85°C. Pode substituir o sumo de laranja e a manteiga por natas.



300g MELÃO (PESO LÍQUIDO) • 300g MANGA (PESO LÍQUIDO) • 5cl SUMO DE LIMA • 10cl AZEITE • 1 C. DE CHÁ DE GENGIBRE MOÍDO • 10 FOLHAS DE HORTELÃ

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Coloque a polpa do melão e da manga e o sumo de lima, o azeite e o gengibre na taça com a lâmina picadora.
- 2 Misture na velocidade 12 durante 4 min.
- 3 Sirva frio com folhas de hortelã.



PIZZA DE ANCHOVAS E AZEITONAS

Nº 75



20 g FERMENTO DE PADEIRO FRESCO (10 g DE FERMENTO SECO) • 400 g FARINHA • 1 C. DE CHÁ DE SAL • 2 C. DE SOPA DE AZEITE • 1 kg CEBOLAS • 100 g AZEITONAS PRETAS • 10 FILETES DE ANCHOVAS • 25 cl DE ÁGUA

4/6 PESSOAS – 20 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 240°C (T. 8). Coloque o fermento e 25 cl de água na taça com a lâmina para amassar/triturar e seleccione o programa de massa P1. Após 30 seg., junte a a farinha, o sal e o azeite.
- 2 Descasque as cebolas e pique-as finamente. Reserve numa taça à parte.
- 3 Quando a massa estiver pronta, coloque-a num tabuleiro revestido com papel vegetal. Cubra com um pano. Lave a taça de preparação e coloque o acessório misturador. Junte o azeite, as cebolas e uma pitada de sal. Seleccione o programa de vapor P1 P1 durante 10 min.
- 4 Estenda a massa no tabuleiro e espalhe as cebolas cozidas. Leve ao forno durante 10 min. Junte as azeitonas e os filetes de anchovas e baixe a temperatura para 200°C (T. 6-7) e deixe cozer durante mais 10 min. Sirva quente ou frio.

SUGESTÃO - Não junte demasiado sal, uma vez que as anchovas já são muito salgadas por si só.



MOLHO DE QUATRO QUEIJOS

Nº 175



50 g QUEIJO PARMESÃO • 50 g QUEIJO PECORINO • 50 g QUEIJO COMTÉ • 50 g QUEIJO GORGONZOLA • 2 GEMAS DE OVO • 30 cl NATAS • SAL • PIMENTA

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 6 MIN. COZEDURA

- 1 Retire a casca do queijo. Coloque o queijo parmesão, o pecorino e o comté na taça com a lâmina picadora e misture durante 1 min. utilizando a função Pulse. Corte o queijo gorgonzola em cubos e junte.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório batedor e junte as gemas batidas e as natas. Tempere com sal e pimenta e seleccione o programa para molhos a 90°C durante 6 min.
- 3 No final da cozedura, deite o molho sobre a massa. Misture e sirva.

SUGESTÃO - Pode substituir o queijo gorgonzola por queijo azul.



TARTE DE AMEIXA

Nº 275



1 MASSA AREADA (CONSULTE A PÁG. 21) • 3 OVOS • 125 g AMÊNDOAS MOÍDAS • 70 g AÇÚCAR MASCAVADO • 125 g MANTEIGA • 500 g AMEIXAS, SEM CAROÇO

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 25 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Estenda a massa e coloque-a numa forma para tarde untada com manteiga.
- 2 Coloque os ovos batidos, as amêndoas moídas, o açúcar mascavado e a manteiga aos cubos na taça com a lâmina para amassar/triturar e seleccione o programa de massa P3 durante 1 min. 40 seg.
- 3 Espalhe a massa de amêndoas no fundo da tarte e coloque as ameixas por cima, na vertical e juntas.
- 4 Deixe cozer durante cerca de 25 min. Sirva morno ou frio.

SUGESTÃO - Pode substituir as ameixas por peras.



1 CEBOLA • 250 g LOMBO DE PORCO • 10 RAMINHOS DE SALSICA • 100 g DE BACON • 100 g LOMBO DE VACA • 2 OVOS • 10 cl MARTINI ROSSO • 80 g DE AVELÃS • 1 FOLHA DE LOURO • 1 RAMINHO DE TOMILHO • SAL • PIMENTA

PESSOAS 8/10 - PREPARAÇÃO 15 MIN - COZEDURA 1H30 - REPOUSO 24 A 48 H

- 1 Préaqueça o forno a 180°C (th 6). Descasque a cebola e corte as carnes em cubos. Na taça do robot equipada com a lâmina picadora, deite a carne de porco e misture na velocidade 12 durante 20 segundos. Reserve numa saladeira.
- 2 Deite a cebola e a salsa na taça do robot e pique na velocidade 12 durante 10 segundos. Adicione o bacon e a carne de vaca e misture na velocidade 12 durante 10 segundos. Adicione a carne de porco picada, os ovos e o Martini e misture durante 10 a 20 segundos na velocidade 12. Com a espátula, raspe as paredes da taça e coloque a preparação bem no centro da taça entre cada operação. Tempere com sal e pimenta.
- 3 Encha uma terrina equipada com uma tampa com esta preparação e polvilhe com avelãs. Deite um pouco de tomilho e louro e feche.
- 4 Leve ao forno durante 1 h30. Reserve entre 24 e 48 h no frigorífico colocando um peso sobre a terrina. Sirva.

SUGESTÃO - Pode adicionar na terrina fígados de galinha.



2 MASSA QUEBRADA (CONSULTE A PÁG. 21) • 750 g ALHO FRANCÊS (APENAS PARTE BRANCA) • 5 cl AZEITE • 40 g MANTEIGA • 12 cl NATAS • 3 GEMAS DE OVO • SAL • PIMENTA

8 PESSOAS - 15 MIN. PREPARAÇÃO - 1 HORA A COZINHAR

- 1 Lave o alho francês e corte-o às rodelas. Coloque o alho francês, o azeite, a manteiga, o sal e a pimenta na taça com o acessório misturador. Deixe cozer na velocidade 3 a 130°C durante 20 min.
- 2 Aqueça previamente o forno a 200°C (T. 6-7).
- 3 Junte as natas e 2 gemas e seleccione a velocidade 3 a 85°C durante 5 min.
- 4 Entretanto, estenda 2 círculos de massa quebrada. Coloque o primeiro num tabuleiro untado com manteiga e farinha. Espalhe a preparação anterior de alho francês e cubra com a segunda massa. Vede bem as extremidades e pincele com a restante gema.
- 5 Deixe cozer durante 35 min. Sirva quente.



175 g FARINHA • 1 SAQUETA DE FERMENTO QUÍMICO (11G) • 200 g AÇÚCAR • 3 OVOS • 175 g MANTEIGA AMOLECIDA • 25 g DE CACAU EM PÓ SEM AÇÚCAR

PESSOAS 8/10 - PREPARAÇÃO 15 MIN - COZEDURA 55 MIN

- 1 Préaqueça o forno a 180°C (th 6).
- 2 Na taça do robot equipada com a lâmina para amassar/triturar, deite a farinha, o fermento, o açúcar, os ovos e a manteiga. Seleccione o programa Massa P3.
- 3 Forre uma forma com papel vegetal. No final do programa, verta metade da massa na forma.
- 4 Adicione o cacau na massa restante e misture na velocidade 6 durante 40 segundos. Verta o resto da massa na forma. Com uma colher, misture rapidamente para que as duas massas se misturem.
- 5 Leve ao forno durante cerca de 55 minutos. Deixe arrefecer e sirva.

SUGESTÃO - Pode perfumar uma parte da massa com limão.



SOPA FRIA DE TOMATE E PIMENTO

Nº 77



350g TOMATES PELADOS (DE LATA) • 150g PIMENTOS (PESO LÍQUIDO) • 15cl CALDO DE GALINHA • 5cl AZEITE • 1 C. DE CHÁ DE PAPRICA • SAL

4 PESSOAS - 10 MIN. DE PREPARAÇÃO

- 1 Coloque os tomates, os pimentos, o caldo, o azeite, a paprica e o sal na taça com a lâmina picadora.
- 2 Misture na velocidade 12 durante 3 min.
- 3 Sirva frio.

SUGESTÃO - Para obter uma sopa mais picante, substitua a paprica por pimenta.



COUVE RECHEADA

Nº 177



8 FOLHAS DE COUVE VERDE • 80g CEBOLAS • 1 DENTE DE ALHO • 280g FRANGO • 100g BACON • 1 RAMINHO DE SALSA • SAL

6/8 PESSOAS - 15 MIN. PREPARAÇÃO - 35 MIN. COZEDURA

- 1 Branqueie as folhas da couve durante alguns minutos numa panela grande com água.
- 2 Descasque a cebola e o alho e corte em quatro. Corte o frango e o bacon em cubos. Coloque o bacon, o alho e as cebolas na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 12 durante 20 seg. Junte o frango e misture durante 10 seg. Junte a salsa e misture durante mais 10-20 seg. Coloque a preparação bem no centro da taça com a espátula, entre cada operação.
- 3 Guarneça as folhas da couve com este recheio e enrole-as. Mantenha-as fechadas com fio de cozinha.
- 4 Guise numa frigideira alta durante 30 min. Sirva quente com molho de tomate.



BOLO DE LARANJA

Nº 277



1 LARANJA • 200g AÇÚCAR • 10cl AZEITE • 3 OVOS • 10cl LEITE MEIO GORDO • 250g FARINHA • 15g FERMENTO QUÍMICO

6/8 PESSOAS - 15 MIN. PREPARAÇÃO - 40 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 2 Corte a laranja em quartos sem a descascar. Retire as sementes e os filamentos centrais. Coloque o resto, isto é, os quartos com a casca na taça com a lâmina picadora.
- 3 Junte o açúcar, o azeite, os ovos e o leite. Misture na velocidade 11 durante 3 min. Selecciono o programa de massa P3 e junte gradualmente a farinha e o fermento.
- 4 Unte uma forma com manteiga e deite a massa. Deixe cozer durante cerca de 35-40 min. Deixe arrefecer e sirva

SUGESTÃO - Pode acompanhar com um molho de chocolate amargo.



WONTONS DE CAMARÃO COZIDOS A VAPOR — Nº 78



20 FOLHAS DE MASSA WONTON • 200g MIOLO DE CAMARÃO CRU • 1 CEBOLA PEQUENA • 1 CLARA DE OVO • 20g CEBOLINHO • 5cl AZEITE DE SÊSAMO

2/4 PESSOAS – 10 Min. PREPARAÇÃO – 30 Min. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola. Coloque o camarão, a cebola, as claras, o cebolinho e o azeite na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 12 durante 30 seg.
- 2 Guarneça o centro de cada folha de massa wonton com um pouco de recheio e dobre os 4 cantos em direcção ao centro. Aperte para vedar os wontons.
- 3 Deite água na taça, até à marca de 0,7 L. Coloque metade dos wontons no cesto de vapor revestido com papel vegetal. Não os sobreponha. Coloque o cesto de vapor na taça e seleccione o programa de vapor P1 durante 15 min.
- 4 No final da cozedura, retire os wontons e deixe cozer os restantes. Sirva de imediato com molho de soja

SUGESTÃO - Pode comprar massa para wontons no linear de produtos asiáticos.



PERU COM CHOURIÇO — Nº 178



1,8 KG PERU (PEDAÇOS) • 200 g CHOURIÇO • 2 CEBOLAS • 1 DENTE DE ALHO • 3 cl DE AZEITE • 25 cl DE VINHO BRANCO • 400 g DE TOMATE EM PEDAÇOS (ENLATADO) • 1 RAMINHO DE TOMILHO • 1 FOLHA DE LOURO • 1 C.C. DE MAÍZENA • 30 cl DE CALDO DE GALINHA • SAL

8/10 PESSOAS – 5 Min. PREPARAÇÃO – 55 Min. COZEDURA

- 1 Descasque as cebolas e o alho. Deite-os na taça do robot equipada com a lâmina picadora e pique na velocidade 11 durante 20 segundos.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Deite o azeite e o vinho branco na taça e seleccione o programa Cozedura Lenta P1 a 130°C durante 5 min.
- 3 No final do programa, adicione os pedaços de peru, o tomate, o tomilho, o louro, o chouriço cortado em cubos e a Maizena diluída no caldo, tempere com sal. Seleccione o modo manual a 120°C, velocidade 2 durante 50 minutos. No final da cozedura sirva de imediato.

SUGESTÃO - Pode adicionar as batatas logo no início da cozedura. O caldo não é necessário se o tomate for muito sumarento.



CLAFOUTIS DE RUIBARBO — Nº 278



600g RUIBARBO • 300g AÇÚCAR • 4 OVOS • 10cl LEITE • 15cl NATAS • 1 C. DE SOPA DE EXTRACTO DE BAUNILHA • 90g FARINHA

8 PESSOAS – 15 Min. PREPARAÇÃO – 50 Min. COZEDURA – 40 Min. DE REPOUSO

- 1 Descasque o ruibarbo e corte-o em pequenos cubos de 2 cm. Coloque num prato e polvilhe com 150g de açúcar. Deixe repousar durante 40 min.
- 2 Coloque os ovos, o leite, as natas, os restantes 150g de açúcar e a baunilha na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 10 durante 2 min. Após 30 seg., junte a farinha através da parte superior da tampa.
- 3 Deite a preparação numa travessa untada com manteiga e farinha e deixe repousar. Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 4 Escorra o ruibarbo e coloque-o no cesto de vapor. Deite água na taça até à marca de 0,7 L e coloque o cesto. Seleccione o programa de vapor P1 durante 12 min a 100°C.
- 5 Quando o ruibarbo estiver cozido, espalhe sobre a massa e leve ao forno durante 35 min. Deixe arrefecer antes de desenformar.



FAVAS COM COMINHOS

Nº 79



600g FAVAS FRESCAS • 2 C. DE SOPA DE AZEITE • 5cl SUMO DE LIMÃO • 1 C. DE SOPA DE SEMENTES DE COMINHOS • 1 C. DE SOPA DE MOSTARDA • SAL • PIMENTA

2/3 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 20 MIN. COZEDURA

- 1 Deite água até à marca de 0,7 L na taça de preparação. Coloque as favas no cesto de vapor. Coloque o cesto na taça e seleccione o programa de vapor P1 durante 20 min.
- 2 No final da cozedura, retire a película que envolve as favas.
- 3 Coloque as favas descascadas numa taça e junte o azeite, o sumo de limão, a mostarda e os cominhos. Tempere com sal e pimenta. Misture, sirva morno ou frio.

SUGESTÃO - Pode substituir as favas por ervilhas, o sumo de limão por queijo de cabra fresco e os cominhos por hortelã. Para uma versão rápida, utilize favas congeladas descascadas.



PANQUECAS DE BATATA

Nº 179



500g BATATAS • 50g CEBOLAS • 1 OVO + 1 GEMA • 60g FARINHA • SAL • PIMENTA • AZEITE • 15 cl DE ÁGUA

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 25 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque as batatas e corte-as em cubos.
- 2 Descasque a cebola, corte-a grosseiramente e coloque-a na taça com a lâmina picadora. Pique na velocidade 11 durante 10 seg. Reserve.
- 3 Coloque as batatas e 25 cl de água na taça com a lâmina picadora. Seleccione o programa de vapor P1 P1 durante 10 min.
- 2 No final do programa, junte a farinha, o ovo, a gema e as cebolas. Tempere com sal e pimenta e misture na velocidade 6 durante 20 seg. Coloque a preparação bem no centro com a espátula e misture novamente durante 20 seg.
- 5 Forme pequenas panquecas e frite numa frigideira durante cerca de 15 min., virando-as.



CHURROS COM CHOCOLATE

Nº 279



30 cl LEITE MEIO GORDO • 200g FARINHA • 10g FERMENTO QUÍMICO • 1 PITADA DE 3g DE SAL • 1 CLARA DE OVO • 165g CHOCOLATE PRETO • 1 C. DE CHÁ DE AROMA DE BAUNILHA • 25 cl DE ÁGUA

4 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 25 MIN. COZEDURA

- 1 Coloque 15 cl de leite e 15 cl de água na taça com a lâmina para amassar/triturar. Seleccione a velocidade 6 a 100°C durante 4 min. Junte a farinha, as claras, o fermento e o sal. Misture na velocidade 4 durante 30 seg.
- 2 Forme rolos enrolando-os numa bancada polvilhada com farinha e frite numa fritadeira. Coloque-os sobre papel absorvente.
- 3 Coloque o chocolate partido em pedaços, o restante leite e a baunilha na taça com a lâmina para amassar/triturar. Seleccione o programa de molhos a 80°C na velocidade 5 durante 8 min. Em seguida, misture na velocidade 10 durante 20 seg. Deite numa taça. Mergulhe os churros no molho e deguste.

SUGESTÃO - Uma máquina de churros seria o ideal para esta receita, uma vez que ajudaria a obter rolos uniformes.



PATÉ DE PORCO

Nº 80



1 kg PÁ DE PORCO (SEM COURATO E SEM OSSO) • 1 CEBOLA • 2 DENTES DE ALHO • 3 cl AZEITE • 10 cl VINHO BRANCO • 5 cl LICOR DE ARMANHAQUE • 1 C. DE CHÁ DE 5 ESPECIARIAS • 17g SAL • 3g PIMENTA

12 PESSOAS – 10 Min. PREPARAÇÃO – 2 HORAS COZEDURA

- 1 Descasque a cebola e o alho e corte em quatro. Corte a pá de porco em cubos grandes.
- 2 Coloque a cebola e o alho na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade turbo durante 15 seg. Transfira para uma taça.
- 3 Coloque a pá de porco e o azeite na taça e misture na velocidade 12 a 100°C durante 30 seg. Retire a carne e substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Coloque todos os ingredientes na taça. Selecciono o programa P3 para o programa de cozedura lenta a 100 °C durante 2 horas. Após 30 min.de cozedura, corte os pedaços grandes de carne utilizando a espátula.
- 4 No final da cozedura, coloque a carne cozida numa terrina e retire alguma da gordura da superfície

SUGESTÃO - Deixe gordura suficiente para a terrina ficar firme



WOK DE LEGUMES

Nº 180



150 g DE CEBOLA CORTADA • 150 g DE PIMENTOS VERDES • 150 g DE CURGETES EM CUBOS • 150 g DE BRÓCOLOS • 2 C.S. DE ÓLEO DE SÉSAMO • 3 C.S. DE ÓLEO + 1 • 1 C.C. DE ALHO PICADO • SAL E PIMENTA

4 PESSOAS – 5 Min. PREPARAÇÃO – 17 Min. COZEDURA

- 1 Corte os pimentos verdes em cubos e aqueça a taça equipada com o acessório fundo XL a 150°C durante 3 minutos. Adicione o óleo de sésamo, as 3 c.s. de óleo e o alho picado. Deixe alourar a 150°C durante 30 segundos. Misture.
- 2 Adicione a cebola, os pimentos e tempere com sal. Aloure a 150°C durante 5 minutos e misture de vez em quando.
- 3 No final do programa, adicione os brócolos e as curgetes, o resto do óleo e cozinhe novamente a 150°C durante 8 minutos e 30 segundos mexendo regularmente.



BOLO COM PASSAS

Nº 280



13cl LEITE MEIO GORDO • 10g FERMENTO DE PADEIRO FRESCO • 350g FARINHA • 5g SAL • 2 OVOS • 60g AÇÚCAR • 7,5g AÇÚCAR BAUNILHADO • 70g MANTEIGA • 120g PASSAS • 60g AÇÚCAR FINO (OPCIONAL)

4/6 PESSOAS – 20 Min. PREPARAÇÃO – 40 Min. COZEDURA – 13h30 De REPOUSO

- 1 Na véspera, coloque o leite e o fermento na taça com a lâmina para amassar/triturar e aqueça na velocidade 5 a 35°C durante 3 min. Junte a farinha, o sal, 1 ovo, o açúcar baunilhado e a manteiga e seleccione o programa de massa P2.
- 2 Após 40 min., retire a massa, junte as passas e forme uma bola. Coloque numa taça, cubra com película aderente e deixe repousar no frigorífico durante 12 horas.
- 3 No dia seguinte, forme 8 bolas de massa e coloque-as numa forma para bolos. Devem ficar bem juntas. Deixe repousar durante 1h30 evitando correntes de ar.
- 4 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Pincele o brioche com o ovo batido e cubra com açúcar fino. Leve ao forno durante 40 min. Deixe arrefecer antes de servir.



350g AMÊIJOAS • 2 DENTES DE ALHO • 4 C. DE SOPA DE AZEITE • 2 C. DE SOPA DE VINHO BRANCO • 1 LIMÃO • 5 RAMINHOS DE COENTROS • PIMENTA

2 PESSOAS – 5 Min. PREPARAÇÃO – 5 Min. COZEDURA

- 1 Lave as amêijoas esfregando-as. Descasque os dentes de alho, coloque-os na taça com a lâmina picadora e pique durante 10 seg. no modo Turbo.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador e junte o azeite. Deixe cozer na velocidade 3 a 130°C durante 5 min.
- 3 Após 2 min. e 30 seg., junte as amêijoas e o vinho branco.
- 4 Sirva e regue as amêijoas com sumo de limão, junte os coentros picados e tempere com pimenta.

SUGESTÃO - Pode substituir as amêijoas por mexilhão, o alho por chalotas e os coentros por cebolinho.



300g ARROZ ARBÓREO • 50g CEBOLA BRANCA • 5cl AZEITE • 8cl VINHO BRANCO • 90cl CALDO DE GALINHA • 30g QUEIJO PARMESÃO • 15g MANTEIGA • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 10 Min. PREPARAÇÃO – 30 Min. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola e corte-a grosseiramente. Coloque na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite e seleccione o programa P1 de cozedura lenta sem a tampa reguladora de vapor durante 7 min.
- 2 Quando o temporizador indicar que faltam 4 min., junte o arroz. Quando faltar apenas 1 min., junte o vinho branco.
- 3 No final do programa, junte o caldo de galinha e seleccione o programa de cozedura lenta P3 a 95°C durante 20 min. sem a tampa de regulação de vapor.
- 4 Após a cozedura, junte o queijo parmesão e a manteiga e misture suavemente. Rectifique os temperos e sirva de imediato.

SUGESTÃO - Guarneça o risotto a gosto utilizando legumes, especiarias, ervas, etc



6 OVOS • 250g AÇÚCAR • 80g MANTEIGA • 1 SAQUETA DE AÇÚCAR BAUNILHADO • 125g AMÊNDOAS MOÍDAS • 60g FARINHA • 60g MAÍZENA®

8 PESSOAS – 10 Min. PREPARAÇÃO – 50 Min. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 2 Coloque os ovos, o açúcar, a manteiga e o açúcar baunilhado na taça com o acessório batedor. Misture na velocidade 5 a 60°C durante 10 min.
- 3 Após 10 min., junte a amêndoa moída, a farinha e a Maizena®. Misture na velocidade 5 durante 15 seg.
- 4 Deite esta preparação numa forma para bolos com manteiga e farinha. Deixe cozer durante 40 min.
- 5 Deixe arrefecer antes de desenformar.

SUGESTÃO - Este bolo é geralmente servido com café e pode ser utilizado como um biscoito para fazer sobremesas.



300g RISOTTO CLÁSSICO FRIO (CONSULTAR N.º181) • 300g CARNE DE VACA • 1 CEBOLA • 1 DENTE DE ALHO • 15g AZEITE • 500g POLPA DE TOMATE • 30g CONCENTRADO DE TOMATE • 1 C. DE SOPA DE ORÉGÃOS • 250g QUEIJO MOZZARELLA • 3 OVOS • 100g PÃO RALADO • 100g FARINHA • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 20 MIN. PREPARAÇÃO – 45 MIN. COZEDURA

- 1 Corte a carne em cubos, coloque-a na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 12 durante 10 seg. Reserve.
- 2 Descasque a cebola e o alho e corte-os grosseiramente. Coloque na taça de preparação. Pique na velocidade 11 durante 10 seg. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador e junte o azeite. Seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 3 Junte a carne, a polpa, o concentrado de tomate e os orégãos. Tempere e seleccione o programa **P2** de cozedura lenta a 95°C durante 35 min. Deixe arrefecer.
- 4 Corte o queijo mozzarella em cubos de 2 cm. Misture 1 ovo no risotto frio e forme bolas, colocando um pouco de molho e um pedaço de mozzarella no meio.
- 5 Passe cada bola pela farinha, os ovos batidos e pelo pão ralado. Coloque na fritadeira durante 5 min.



2 DENTES DE ALHO • 1 CEBOLA • 250g BATATAS • 150g ALHO FRANCÊS (APENAS PARTE BRANCA) • 50g AIPO • 250g CENOURAS • 250g NABOS • 150g BACON • 5cl AZEITE • SAL

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 50 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola, os dentes de alho e as batatas e corte-os em quatro. Lave o alho francês e o aipo e corte em pedaços. Descasque as cenouras e nabos e corte em cubos. Corte o bacon às tiras retirando a gordura.
- 2 Coloque o azeite na taça. Junte as cebolas, o alho, o bacon e o aipo com o acessório misturador. Seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 3 No final do programa, substitua o acessório misturador pela lâmina picadora. Junte 80cl de água, as batatas, os nabos, as cenouras e o alho francês, tempere ligeiramente com sal. Seleccione o programa de sopas **P2**. Sirva quente.

SUGESTÃO - Para obter uma sopa mais líquida, junte 20 cl de água.



CREME PASTELEIRO • 2 OVOS • 3 GEMAS DE OVO • 100g AÇÚCAR • 40g FARINHA • 30g MAÍZENA® • 70cl LEITE MEIO GORDO • 1 C. DE CHÁ DE BAUNILHA MOÍDA • MASSA CHOUX • 80g MANTEIGA • 150g FARINHA • 4 OVOS • SAL

4/6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Coloque os ovos e as gemas, o açúcar, a farinha e a Maizena® na taça com o acessório batedor. Misture na velocidade 6 durante 1 min. enquanto junta o leite pela abertura da tampa. Coloque a tampa de regulação de vapor e seleccione o programa de sobremesas na velocidade 4 a 90°C durante 12 min. Junte a baunilha e misture na velocidade 7 durante 1 min. Coloque o creme num saco de pasteleiro. Lave a taça de preparação.
- 2 Coloque 25cl de água, a manteiga e o sal na taça com a lâmina para amassar/triturar e seleccione a velocidade 3 a 90°C durante 8 min. Junte a farinha e misture na velocidade 6 durante 2 min. Seleccione a velocidade 7 e junte os ovos, um a um. Deixe em funcionamento durante 2 min.
- 3 Revista um tabuleiro com papel vegetal, coloque a massa num saco de pasteleiro e forme rolos de 12 cm. Deixe cozer durante 20-25 min.
- 4 Corte cuidadosamente a parte superior dos éclairs e guarneça com creme pasteleiro.



300g ESPARGOS BRANCOS • 2 OVOS • 60g MANTEIGA DERRETTIDA • 10 RAMINHOS DE SALSA • SAL • PIMENTA

2 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 20 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque os espargos e corte em dois.
- 2 Deite 0,7 L de água na taça de preparação. Coloque os espargos e ovos no cesto de vapor e seleccione o programa de vapor **P1** durante 20 min.
- 3 Após a cozedura, coloque os espargos em 2 pratos. Retire a casca dos ovos.
- 4 Lave a taça e coloque os ovos cozidos, a manteiga derretida e a salsa na taça com a lâmina picadora. Tempere com sal e pimenta e misture na velocidade 12 durante 10 seg.
- 5 Deite esta preparação sobre os espargos e sirva de imediato

SUGESTÃO - Os espargos verdes são mais simples de descascar do que os espargos brancos.



BACALHAU EM PAPELOTE COM MEL E LIMÃO EM CONSERVA

Nº 183



2 POSTAS DE BACALHAU (120 A 140 G POR POSTA) • 1/4 LIMÃO EM CONSERVA • 1 C. DE SOPA DE MEL • 1 C. DE SOPA DE MOLHO DE SOJA • 1 C. DE SOPA DE AZEITE

2 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 20 MIN. COZEDURA

- 1 Corte o limão em pequenos cubos. Coloque numa taça com o mel, o molho de soja e o azeite.
- 2 Coloque as postas de bacalhau no meio de 2 folhas de papel vegetal.
- 3 Regue com a marinada e feche os papelotes.
- 4 Deite água até à marca de 0,7 L na taça de preparação. Coloque os papelotes no cesto de vapor. Coloque o cesto de vapor na taça e seleccione o programa de vapor **P1** durante 20 min.
- 5 Após a cozedura, sirva de imediato com arroz.

SUGESTÃO - Não junte sal ao peixe, uma vez que o limão em conserva e o bacalhau já são salgados por si próprios.



FARÓFIAS

Nº 283



6 OVOS • 130g AÇÚCAR • 35cl LEITE • 1 C. DE CHÁ DE EXTRACTO DE BAUNILHA • 2 C. DE CHÁ DE CANELA

4/6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 20 MIN. COZEDURA

- 1 Separe as claras das gemas. Coloque as gemas e 80g de açúcar na taça com o acessório batedor e misture na velocidade 6 durante 1 min. Após 30 seg., junte o leite e a baunilha.
- 2 Seleccione o programa de sobremesas a 85°C na velocidade 4 durante 12 min.
- 3 Após a cozedura, deixe o creme arrefecer numa taça.
- 4 Lave a taça de preparação. Coloque as claras e os restantes 50g de açúcar na taça com o acessório batedor e seleccione a velocidade 7 a 70°C durante 6 min. 30 seg. Quando ouvir o sinal sonoro, forme bolas com as claras com uma colher e deixe escorrer em papel de cozinha absorvente.
- 5 Coloque as claras em castelo num prato e regue com o creme. Polvilhe com canela e sirva frio.

SUGESTÃO - Pode substituir a baunilha por limão.



CALDO VERDE

Nº 84



400g BATATAS • 2 DENTES DE ALHO • 80g CHOURIÇO • 180g COUVE GALEGA • SAL • 1 CEBOLA • 10cl DE AZEITE

4 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 45 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque as batatas, os dentes de alho e a cebola e corte em cubos. Corte o chouriço em rodelas pequenas e coloque com as folhas da couve cortadas em tiras no cesto de cozedura a vapor.
- 2 Coloque os restantes ingredientes na taça com a lâmina picadora, junte 80cl de água e tempere ligeiramente com sal. Coloque em cima o cesto de cozedura a vapor e seleccione o programa de sopas P2.
- 3 No final do programa, misture as couves e o chouriço com o restante caldo e regue com azeite.
- 4 Sirva quente.



BACALHAU EM PAPELOTE COM COGUMELOS

Nº 184



2 POSTAS DE BACALHAU (120 A 140g POR POSTA) • 250g COGUMELOS • 10g MOSTARDA • 5 RAMINHOS DE ESTRAGÃO • 1 C. DE SOPA DE AZEITE • SAL • PIMENTA

2 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 15 MIN. COZEDURA

- 1 Lave e corte os cogumelos em tiras. Coloque-os no meio de 2 folhas de papel vegetal. Cubra o peixe com a mostarda e coloque-o sobre os cogumelos. Junte os raminhos de estragão e o azeite. Tempere com sal e pimenta. Feche os papelotes.
- 2 Deite água até à marca de 0,7 L na taça de preparação. Coloque os papelotes no cesto de vapor e coloque-o na taça. Seleccione o programa de vapor P1 durante 15 min.
- 3 No final da cozedura, sirva de imediato com arroz.

SUGESTÃO - É normal os cogumelos libertarem água durante a cozedura. Pode substituir os cogumelos por tomates.



WAFFLES BELGAS

Nº 284



13,5cl LEITE MEIO GORDO • 35g FERMENTO QUÍMICO • 2 OVOS • 375g FARINHA • 5g SAL • 250g AÇÚCAR • 15g AÇÚCAR BAUNILHADO • 200g MANTEIGA AOS CUBOS • 250g AÇÚCAR FINO

4/6 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 10 MIN. COZEDURA - 30 MIN. DE REPOUSO

- 1 Coloque o leite e o fermento na taça com a lâmina para amassar/triturar. Aqueça na velocidade 3 a 35°C durante 3 min. Junte os ovos, a farinha, o sal, o açúcar, o açúcar baunilhado e a manteiga e seleccione o programa de massa P2 durante 3 min.
- 2 No final do programa, retire a massa e incorpore o açúcar. Deixe repousar durante 30 min. numa taça coberta com um pano.
- 3 Aqueça previamente a máquina de waffles. Retire uma bola de massa e coloque-a na máquina de waffles. Deixe cozer durante cerca de 7 min. Repita este passo até toda a massa ter sido utilizada.

SUGESTÃO - É normal a massa para waffles ser muito compacta.



MOLHO DE COCKTAIL DE CAMARÃO

Nº 85



4 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Coloque a gema, a mostarda e o vinagre na taça com o acessório batedor. Tempere com sal e pimenta. Selecione a velocidade 6 e junte gradualmente o azeite.
- 2 Depois de obter a maionese, junte o ketchup e o Tabasco® e misture durante mais 1 min.
- 3 Sirva o molho com camarão.

SUGESTÃO - Pode substituir o ketchup por concentrado de tomate.

350g CAMARÃO (COZIDO) SEM CASCA • 1 GEMA DE OVO • 1 C. DE CHÁ DE MOSTARDA • 1 C. DE CHÁ DE VINAGRE BRANCO • 1 C. DE SOPA DE KETCHUP • 1 C. DE SOPA DE CONHAQUE • ALGUMAS GOTAS DE TABASCO® • 25cl AZEITE • SAL • PIMENTA



POSTA DE SALMÃO COM PESTO

Nº 185



2 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 15 MIN. COZEDURA

- 1 Espalhe o pesto sobre cada posta de salmão.
- 2 Deite 0,7l de água na taça de preparação. Revista o cesto de vapor com papel vegetal e coloque o peixe. Coloque o cesto na taça.
- 3 Selecione o programa de vapor P1 durante 15 min.
- 4 No final da cozedura, sirva de imediato.

SUGESTÃO - Pode igualmente cozer o salmão com um pouco de sumo de limão e alguns raminhos de aneto.

2 POSTAS DE SALMÃO 125g CADA • 50g PESTO (CONSULTE O N.º 57)



NATILLAS

Nº 285



4/6 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 30 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 2 Coloque as gemas e o açúcar na taça com o acessório batedor. Misture na velocidade 6 durante 1 min. Após 30 seg., junte o leite e a baunilha. Selecione o programa de sobremesas a 70°C na velocidade 6 durante 5 min.
- 3 No final da cozedura, deite o creme em pequenas formas, coloque-as em banho-maria e leve ao forno durante 25 min. Polvilhe com canela e sirva.

SUGESTÃO - Sirva este creme com caramelo ou um molho de fruta.

6 GEMAS DE OVO • 80g AÇÚCAR • 50cl LEITE MEIO GORDO • 1 C. DE CHÁ DE EXTRACTO DE BAUNILHA • 1 C. DE CHÁ DE CANELA EM PÓ



200g MIOLO DE CAMARÃO • 30g FARINHA • 30g MANTEIGA • 20cl LEITE MEIO GORDO • 3 OVOS • PÃO RALADO • AZEITE PARA FRITAR • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 20 MIN. COZEDURA – 2 HORAS DE REPOUSO

- 1 Coloque a farinha e o leite na taça com o acessório batedor. Tempere e misture na velocidade 7 durante 1 min. Junte a manteiga e seleccione o programa para molhos a 90 °C na velocidade 4 durante 8 min.
- 2 No final do programa, substitua o acessório batedor pela lâmina picadora, junte 1 ovo batido e o camarão e misture na velocidade 9 durante 30 seg. Se a mistura não ficar homogénea, misture durante mais 30 seg. Deixe repousar no frigorífico durante 2 horas.
- 3 Polvilhe a sua bancada com farinha e faça pequenos croquetes com a massa. Passe-os pelos restantes ovos batidos e pelo pão ralado. Repita este passo.
- 4 Aqueça uma fritadeira. Mergulhe os croquetes no azeite a ferver e deixe fritar durante 1-2 min. Coloque os croquetes sobre papel de cozinha absorvente para retirar o excesso de azeite. Sirva de imediato.



2 PEITOS DE FRANGO • 280g CENOURAS • RASPA DE 1/2 LARANJA • 10 RAMINHOS DE COENTROS • 2 PITADAS DE SAL • 1 POUCO DE AZEITE

FRANGO COM CENOURAS E COENTROS

Nº 186

2 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 20 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque as cenouras e corte-as em tiras com um descascador. Corte os peitos de frango em tiras. Lave e pique os coentros.
- 2 Coloque as cenouras, o frango, a raspa de laranja e metade dos coentros numa taça.
- 3 Deite 0,7 L de água na taça de preparação. Coloque a mistura de frango/cenoura no cesto de vapor. Coloque o cesto na taça e seleccione o programa de vapor P1 durante 20 min.
- 4 Após a cozedura, polvilhe com os restantes coentros, tempere com sal, regue com azeite e sirva com arroz.

SUGESTÃO - A raspa de laranja pode ser substituída pela raspa de limão. Pode juntar algumas azeitonas verdes.



350g AMÊNDOAS • 3 OVOS • 350g AÇÚCAR • 200g PINHÕES

PANELLETS (DOCES DE AMÊNDOA)

Nº 286

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 15 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6) Coloque as amêndoas na taça com a lâmina para amassar/triturar e misture na velocidade 12 durante 40 seg. Reserve.
- 2 Separe as claras das gemas. Coloque as claras na taça com a lâmina para amassar/triturar. Misture na velocidade 6 durante 40 seg.
- 3 Junte a amêndoa moída e o açúcar e misture na velocidade 8 durante 30 seg. Coloque a mistura bem no centro da taça com a espátula e misture novamente durante 20-30 seg.
- 4 Misture as gemas com os pinhões. Forme pequenas bolas com a massa e passe-as pela mistura de gema e pinhões. Coloque num tabuleiro revestido com papel vegetal. Leve ao forno durante 10-15 min. Sirva frio.

SUGESTÃO - Pode substituir as claras por 100g de puré de batata doce.



2 MASSAS QUEBRADAS (CONSULTE A PÁG. 14) • **50g CURGETES** • **100g PIMENTO VERMELHO** • **40g CEBOLAS** • **1 DENTE DE ALHO** • **5cl AZEITE** • **10g CONCENTRADO DE TOMATE** • **15cl CALDO DE LEGUMES** • **150g ATUM** • **SAL** • **PIMENTA**

4/6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 55 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Corte as curgetes e os pimentos em cubos. Descasque a cebola e o alho e corte-os grosseiramente. Coloque na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 11 durante 10 seg. e junte o azeite. Seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 2 Junte as curgetes e os pimentos cortados em cubo, o concentrado de tomate e o caldo. Tempere com sal e pimenta e seleccione o programa **P2** de cozedura lenta a 95°C durante 20 min. No final da cozedura, junte o atum e misture na velocidade 4 durante 30 seg.
- 3 Estenda a massa e corte discos com a ajuda de um copo grande. Guarneça metade da superfície com o recheio, dobre a massa para formar um rissol e aperte as extremidades. Coloque num tabuleiro revestido com papel vegetal e leve ao forno durante 30 min. Sirva quente ou frio.

SUGESTÃO - *Pincele os rissóis com gema de ovo para ficarem dourados.*



ENDÍVIAS GRATINADAS COM FIAMBRE



3 ENDÍVIAS • **40g FARINHA** • **40g MANTEIGA** • **40cl LEITE** • **200g QUEIJO RALADO** • **3 FATIAS DE FIAMBRE** • **PIMENTA**

3 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 1 HORA COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 210°C (T. 7). Coloque a farinha, o leite, o sal e a pimenta na taça com o acessório batedor. Misture na velocidade 7 durante 1 min. Junte a manteiga e active o programa para molhos a 90°C na velocidade 4 durante 8 min. Junte 50g de queijo ralado e misture na velocidade 5 durante 30 seg. Reserve e lave a taça de preparação
- 2 Deite 0,7 L de água na taça, coloque as endívias no cesto de vapor e seleccione o programa de vapor **P1** durante 30 min.
- 3 Enrole cada endívia numa fatia de fiambre e coloque numa travessa que possa ir ao forno. Regue com o molho bechamel e polvilhe com o restante queijo ralado. Tempere com pimenta.
- 4 Leve ao forno durante cerca de 25 min. Sirva quente.

SUGESTÃO - *Para uma versão mais sofisticada, substitua o fiambre por presunto e polvilhe com 30g de nozes.*



PUDIM DE PÃO



300g PÃO RIJO • **5 GEMAS DE OVO** • **80g AÇÚCAR** • **50cl LEITE** • **1 C. DE CHÁ DE EXTRACTO DE BAUNILHA**

4/6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Corte o pão em pedaços pequenos.
- 2 Coloque as gemas e açúcar na taça com o acessório batedor. Misture na velocidade 6 durante 1 min. juntando o leite e a baunilha.
- 3 Junte o pão e misture com uma espátula; deve ficar bem embebido.
- 4 Deite a preparação numa travessa que possa ir ao forno e pressione bem. Deixe cozer durante 30 min. Sirva quente.

SUGESTÃO - *Junte fruta da época: frutos vermelhos na Primavera, alperces no Verão, maçãs ou figos no Outono, frutos secos no Inverno, etc. Que forma fantástica de reaproveitar pão rijo!*



TRUTA SALMONADA COM MOLHO VERDE

Nº 88



1 kg FILETE DE TRUTA • SALMONADA 100g ESPINAFRES • 100g AZEDAS • 20g SALSA • 20g ESTRAGÃO • 10g SALVA • 10g HORTELÃ • 10cl CALDO DE LEGUMES • 25g MANTEIGA • 10cl NATAS • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 16 MIN. COZEDURA

- 1 Coza o filete de truta salmonada ao vapor ou num caldo.
- 2 Lave e pique grosseiramente os espinafres, as azedas e as ervas. Coloque na taça com a lâmina picadora juntamente com o caldo de legumes. Selecciono o programa para molhos na velocidade 4 a 90°C durante 8 min.
- 3 Quando as ervas estiverem cozidas, junte as natas, a manteiga e tempere com sal. Volte a seleccionar o programa para molhos na velocidade 8 a 95°C durante 8 min.
- 4 Sirva quente sobre a truta.

SUGESTÃO - Pode juntar mais espinafres em vez de azedas caso não aprecie o seu sabor amargo. Pode igualmente substituir a truta por salmão.



ROLO DE FRANGO RECHEADO

Nº 188



2 PEITOS DE FRANGO • 80g QUEIJO MOZZARELLA • 4 TOMATES SECOS • 8 FOLHAS DE MANJERICÃO

2 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 20 MIN. COZEDURA

- 1 Corte o queijo mozzarella e os tomates secos em pequenos cubos. Pique as folhas de manjericão, coloque cada peito de frango numa folha de película aderente. Guarneça cada peito com um cubinho de mozzarella e tomates secos e junte o manjericão. Tempere com sal e pimenta e enrole cada escalope na película aderente para obter um rolo.
- 2 Deite 0,7 L de água na taça. Coloque o cesto de vapor na taça e introduza os rolinhos de frango envolvidos em película aderente. Selecciono o programa de vapor P1 durante 20 min.
- 3 No final da cozedura, sirva de imediato com massa.

SUGESTÃO - Pode substituir os tomates secos por cogumelos e a mozzarella por queijo fresco.



ROSQUILLAS – DONUTS ESPANHÓIS

Nº 288



5cl LEITE MEIO GORDO • 11g FERMENTO QUÍMICO • 350g FARINHA • 80g AÇÚCAR • 1 OVO • 5cl AZEITE • 5cl LICOR DE ANIS • AÇÚCAR

4/6 PESSOAS – 5 MIN. DE PREPARAÇÃO – 10 MIN. A COZINHAR

- 1 Coloque todos os ingredientes na taça com a lâmina para amassar/triturar e selecciono o programa de massa P2.
- 2 Faça círculos finos com a massa e feche-os para obter anéis com diâmetro de 5 cm.
- 3 Frite durante alguns minutos na fritadeira. Os donuts devem ficar bem dourados. Polvilhe com açúcar antes de servir.

SUGESTÃO - Pode adicionar a raspa de 1 limão a esta receita.



BATATAS COM MOLHO PICANTE Nº 89



2 DENTES DE ALHO • 200g PIMENTO VERMELHO • 15g AZEITE • 1 C. DE SOPA DE VINAGRE DE VINHO • 1 C. DE CHÁ DE COMINHOS • 2 C. DE SOPA DE PIMENTÃO DOCE • 700g BATATAS PEQUENAS • SAL

4 PESSOAS - 15 Min. PREPARAÇÃO - 40 Min. COZEDURA

- 1 Descasque os dentes de alho e o pimento e coloque-os na taça com a lâmina picadora. Pique na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Junte o azeite, o vinagre e uma pitada de sal. Seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 3 No final do programa, junte os cominhos e o pimentão doce e misture na velocidade 10 durante 1 min. Reserve num recipiente e lave a taça de preparação.
- 4 Lave as batatas e coloque-as na taça sem qualquer acessório. Junte uma pitada de sal e cubra com água. Deixe cozer a 100°C durante 30 min. Retire a água e volte a cozer durante 2 min. a 100°C.
- 5 Sirva as batatas cobertas com o molho.

SUGESTÃO - Este molho também pode ser servido frio.



TAGLIATELLE DE LEGUMES Nº 189



200g CENOURAS • 100g CHEROVIA • 50g PRESUNTO • 20g QUEIJO PARMESÃO RALADO • 5cl NATAS • PIMENTA

2 PESSOAS - 10 Min. PREPARAÇÃO - 15 Min. COZEDURA

- 1 Descasque as cenouras e a chervia e corte-as em tiras finas com um descascador.
- 2 Deite 0,7 L de água na taça. Coloque os legumes no cesto de vapor e coloque o cesto na taça. Seleccione o programa de vapor P1 durante 15 min.
- 3 Corte o presunto em palitos. Coloque o presunto, o queijo parmesão e as natas numa taça. Tempere com pimenta e misture bem.
- 4 No final da cozedura, coloque as tagliatelles de legumes numa taça à parte e misture. Sirva de imediato.

SUGESTÃO - A chervia é um legume de Inverno, no Verão pode substituir por curgete e substituir o molho por pesto.



BRIOCHE DE NATAL Nº 289



15cl LEITE MEIO GORDO • 25g FERMENTO DE PADEIRO FRESCO • 2 OVOS • 350g FARINHA T 45 • 100g AMÊNDOAS MOÍDAS • 5g SAL • 50g AÇÚCAR • 100g MANTEIGA EM CUBOS • 120g FRUTOS SECOS (CASCA DE LARANJA, PASSAS) • AÇÚCAR EM PÓ

4/6 PESSOAS - 20 Min. PREPARAÇÃO - 45 Min. COZEDURA - 2h30 DE REPOUSO

- 1 Coloque o leite e o fermento na taça com a lâmina para amassar/triturar e aqueça na velocidade 5 a 35°C durante 3 min. Junte 1 ovo, a farinha, as amêndoas moídas, o sal, o açúcar e a manteiga e seleccione o programa de massa P2.
- 2 Após 40 min., retire a massa, junte os frutos secos e forme um rolo. Coloque num tabuleiro revestido com papel vegetal e deixe repousar 1h30 evitando correntes de ar.
- 3 Forme 8 bolas com a massa e coloque-as numa forma para bolos. Devem ficar bem apertadas. Deixe repousar durante 1 hora evitando correntes de ar.
- 4 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6). Pincele o brioche com o ovo batido. Leve ao forno durante 45 min. Deixe arrefecer. Polvilhe com açúcar em pó antes de servir.



300g BATATAS • 250g BACALHAU DEMOLHADO • 1/2 MOLHO DE SALSA • 1 DENTE DE ALHO • 1 CEBOLA • 2 OVOS • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 20 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque as batatas e corte-as em cubos. Deite 0,7l de água na taça e coloque as batatas no cesto de vapor. Selecciono o programa de vapor P1 durante 30 min. No final da cozedura, coloque as batatas numa taça à parte e esvazie a taça.
- 2 Coloque o bacalhau na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg. Descasque o dente de alho, a cebola e pique as folhas de salsa. Coloque-os na taça. Misture na velocidade 11 durante 10 seg. Junte os ovos e misture durante 10 seg.
- 3 Deite esta preparação sobre as batatas e esmague com um garfo. Tempere com pimenta, misture e deixe repousar no frigorífico durante 2 horas.
- 4 Com uma colher, forme pequenas bolas e frite numa fritadeira durante 5-10 min. Sirva de imediato.

SUGESTÃO - Se necessário, pode tornar a massa mais solta com 5 cl de leite.



1/2 CUBO DE CALDO DE GALINHA • 200 ml DE LEITE DE COCO • 4 FILETES DE FRANGO (200 g CADA) • 1/2 C.S. DE CARIL EM PÓ • 150 g DE CEBOLA • 280 g DE CENOURAS • 1 C.S. DE MANJERICÃO PICADO • 1 DENTE DE ALHO DESCASCADO • 4 C.S. DE ÓLEO

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 29 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola e corte-a em quartos. Descasque as cenouras e corte-as em tiras.
- 2 Na taça equipada com o acessório fundo XL, adicione 4 colheres de óleo e cozinhe a 150°C durante 18 minutos e 30 segundos. Entretanto, tempere os filetes com sal e caril.
- 3 Decorridos 2 minutos e 30 segundos, adicione 3 filetes de frango, deixe cozinhar durante 8 minutos virando-os de vez em quando. Quando estiverem dourados, retire os filetes, adicione o último de um lado da taça e os legumes do outro lado e deixe cozinhar durante os últimos 8 minutos. Mexa de vez em quando.
- 4 No final da cozedura, adicione os 3 filetes de frango, o manjeriço, o caldo e o leite de coco, misture e feche a tampa com a tampa reguladora de vapor fechada. Deixe cozinhar a 100°C durante 10 minutos.



75 cl LEITE MEIO GORDO • 150g SÊMOLA FINA • 125g AÇÚCAR • 1 PITADA DE SAL • 3 OVOS • 15 cl NATAS • 125g PASSAS

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 2 Coloque o leite, a sêmola, o açúcar e o sal na taça com o acessório misturador. Selecciono o programa de sobremesas na velocidade 4 a 90°C durante 10 min. Deite a preparação numa taça e deixe arrefecer. Lave a taça de preparação.
- 3 Coloque os ovos batidos e as natas com a lâmina para amassar/triturar. Misture na velocidade 6 durante 30-40 seg.
- 4 Deite esta mistura sobre a sêmola, junte as passas e misture com uma espátula. Deite a massa numa forma para bolos e leve ao forno durante cerca de 30-35 min. Sirva morno ou frio.

SUGESTÃO - Pode adicionar 5 cl de rum e raspa de laranja cristalizada.



QUICHE DE QUEIJO COM BACON

Nº 91



200g QUEIJO MAREDSOUS EM FATIAS • 1 MASSA QUEBRADA (CONSULTE A PÁG. 14) • 200g BACON • 3 OVOS • 2 GEMAS DE OVO • 25cl NATAS • NOZ-MOSCADA MOÍDA • SAL • PIMENTA PRETA

4 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 35 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 2 Corte o bacon em tiras e coloque-a na taça com o acessório misturador. Selecciono o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 5 min. Coloque o bacon sobre papel absorvente e lave a taça de preparação.
- 3 Coloque os ovos e as gemas batidas, as natas e a noz-moscada na taça com a lâmina para amassar/triturar. Tempere com sal e pimenta e misture na velocidade 7 durante 1 min.
- 4 Deite o bacon na base da tarte, verta a mistura de natas/ovos e cubra com pedaços de queijo. Leve ao forno durante cerca de 30 min. Sirva morno ou frio.

SUGESTÃO - Pode substituir o queijo Maredsous por outro queijo de vaca.



BACALHAU COM NATAS

Nº 191



400g BACALHAU COZIDO DESFIADO • 200g CEBOLA • 2 DENTES DE ALHO • 10cl AZEITE • 400g BATATA PALHA • 100cl LEITE • 100g FARINHA • 50g MANTEIGA • 200g NATAS • PÃO RALADO • SAL • PIMENTA E NOZ MOSCADA

4/6 PESSOAS - 15 MIN PREPARAÇÃO - 45 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 220°C. Coloque na taça a cebola e os alhos com a lâmina picadora e selecciono velocidade 11 durante 10 seg. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite e selecciono o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 5min. Junte o bacalhau e programe novamente **P1** cozedura lenta a 130°C durante 5min.
- 2 Coloque num tabuleiro de forno a batata, o bacalhau e misture bem.
- 3 Sem lavar a taça faça o molho bechamel indicado na secção de receitas base deste livro, com as quantidades constantes nesta receita. Adicione as natas e misture na velocidade 6 durante 2 minutos. Deite por cima do tabuleiro e envolva bem.
- 4 Espalhe uniformemente por cima pão ralado e leve ao forno a gratinar durante 20 min.



PANQUECAS

Nº 291



250g FARINHA • 30cl LEITE MEIO GORDO • 3 OVOS • 30g AÇÚCAR • 1 PACOTE DE FERMENTO QUÍMICO • SAL

4/6 PESSOAS - 10 MIN PREPARAÇÃO - 10 MIN. COZEDURA

- 1 Coloque o leite, os ovos, o açúcar e o sal na taça com a lâmina para amassar/triturar. Misture na velocidade 10 durante 30 seg. Junte gradualmente o fermento e a farinha através do orifício da tampa, sempre na velocidade 10.
- 2 Aqueça uma frigideira com um pouco de margarina em lume alto, coloque pequenos montes da massa e deixe cozer as panquecas durante 5 min. virando-as a meio da cozedura.
- 3 Repita até toda a massa ter sido utilizada.

SUGESTÃO - Pode servir as panquecas ao pequeno-almoço com fruta fresca.



500g POLVO • 150g CEBOLAS • 120g PIMENTO VERDE • 100g TOMATES • 10cl AZEITE • 10cl LIMA • 20g SALSA • SAL • PIMENTA

2 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA – 2 HORAS DE REPOUSO

- 1 Coza o polvo numa caçarola com 2 L de água a ferver durante 30 min.
- 2 Descasque a cebola e corte-a grosseiramente juntamente com o pimento e o tomate. Coloque-os na taça juntamente com, o azeite, a lima e a salsa com a lâmina picadora. Tempere com sal e pimenta e misture na velocidade 11 durante 10 seg. Misture mais caso seja necessário.
- 3 Corte o polvo em cubos e coloque-o num prato. Verta o molho por cima e misture bem. Guarde no frigorífico durante 2 horas e sirva.

SUGESTÃO - Quanto mais tempo deixa o polvo marinar, mais embebido fica no molho.



12 SALSICHAS DE 150 G • 1 CEBOLA • 90 g DE GENGIBRE • 4 DENTES DE ALHO • 5 cl DE ÓLEO • 600 g DE POLPA DE TOMATE • 40 cl DE CALDO DE GALINHA • 2 PIMENTOS SECOS • SAL E PIMENTA

10 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola, o gengibre e o alho. Corte-os grosseiramente e deite-os na taça do robot equipada com a lâmina picadora. Misture na velocidade 11 durante 20 segundos.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador e adicione o óleo. Selecione o programa Cozedura Lenta P1 a 130°C durante 5 minutos.
- 3 Corte as salsichas em 6 partes. No final do programa, adicione as salsichas, a polpa de tomate, o caldo de galinha e os pimentos. Tempere com sal e pimenta. Selecione o programa manual a 120°C, velocidade 2 durante 35 minutos.
- 4 Sirva de imediato acompanhado com arroz branco.

SUGESTÃO - Pode adicionar 1 c.c. de caril.



250g BANANA • 25cl LEITE DE COCO • 1 IOGURTE (TIPO GREGO)

2 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Descasque a banana e corte-a às rodelas.
- 2 Coloque na taça com a lâmina para amassar/triturar. Junte o leite de coco e o iogurte e misture na velocidade 12 durante 1 min. Se necessário, coloque a preparação bem no centro da taça com a espátula e misture novamente durante 30 seg.
- 3 Sirva bem fresco.

SUGESTÃO - Para obter um batido muito fresco, junte 2 cubos de gelo ao mesmo tempo que o leite de coco. Esta bebida também pode ser preparada com leite e um iogurte de soja.



150g CAMARÃO CRU • 400g MEXILHÃO • 50g CEBOLAS • 50g PIMENTO VERMELHO • 50g TOMATE • 10cl AZEITE • 2cl VINAGRE • SAL • PIMENTA

2 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 15 MIN COZEDURA

- 1 Deite 0,7 L de água na taça. Coloque o camarão e o mexilhão no cesto de vapor e coloque-o na taça. Seleccione o programa de vapor P1 durante 15 min. Após a cozedura, esvazie a taça.
- 2 Descasque a cebola e corte-a grosseiramente juntamente com o pimento e o tomate. Coloque na taça com a lâmina picadora. Junte o azeite e o vinagre, tempere com sal e pimenta e misture na velocidade 11 durante 10 seg. Pode misturar novamente para obter uma consistência mais compacta.
- 3 Coloque o camarão num prato, retire o mexilhão da concha e junte ao prato. Cubra com o molho e sirva frio.

SUGESTÃO - Pode variar o marisco dependendo do que se encontra disponível no mercado: lagosta, amêijoas, etc.



100g PÃO • 10cl LEITE • 70g CEBOLAS • 250g VITELA (PÁ) • 250g PORCO (LOMBO) • 1 GEMA DE OVO • 5g ORÉGÃOS • 30g FARINHA • 30g MANTEIGA • 10cl VINHO BRANCO • 20cl CALDO • 10cl NATAS • SAL • PIMENTA

6/8 PESSOAS – 20 MIN. PREPARAÇÃO – 20 MIN. COZEDURA - 30 MIN. DE REPOUSO

- 1 Mergulhe o pão no leite. Descasque a cebola e corte a carne em cubos. Coloque o lombo de porco na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 12 durante 20 seg. Transfira para uma taça à parte. Coloque as cebolas e a vitela na taça e misture na velocidade 12 durante 20 seg. Junte o porco picado, os orégãos, o pão, tempere com sal e pimenta e misture na velocidade 12 durante 20 seg. Coloque o conteúdo da taça de preparação numa saladeira. Incorpore a gema à preparação. Forme bolas e coloque-as no frigorífico durante 30 min.
- 2 Lave a taça e coloque o acessório batedor. Junte a farinha, a manteiga, o vinho branco e o caldo, tempere com sal e pimenta e misture na velocidade 7 durante 30 seg. Seleccione o programa de molhos a 90°C na velocidade 4 durante 5 min. Junte as natas 2 min. antes do final da cozedura. Misture na velocidade 4 durante 20 seg.
- 3 Coza as almôndegas numa grande quantidade de caldo e sirva com o molho.



200g CHOCOLATE PRETO • 100g MANTEIGA • 15g AÇÚCAR EM PÓ • 80g CACAU EM PÓ

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 10 MIN. COZEDURA - 1 HORA DE REPOUSO

- 1 Coloque a manteiga e o chocolate partido em pedaços na taça com a lâmina para amassar/triturar. Coloque em funcionamento na velocidade 3 a 45 °C durante 10 min. Junte o açúcar em pó e misture na velocidade 8 durante 20 seg.
- 2 Coloque a preparação obtida num prato e cubra com película aderente. Deixe repousar no frigorífico durante 1 hora.
- 3 Coloque o cacau em pó num prato e retire um pouco da mistura com uma colher. Forme uma bola com as mãos e passe-a pelo cacau. Repita até toda a mistura ter sido utilizada

SUGESTÃO - Pode juntar 2 c. de chá de álcool à preparação. As trufas conservam-se durante alguns dias no frigorífico.



SOPA JULIANA

Nº 94



200 g BATATAS • 2 DENTES DE ALHO • 1 CEBOLA • 200 g CENOURAS • 50 g ALHO FRANCÊS (APENAS PARTE BRANCA) • 250 g CURGETES • 100 g FEIJÃO VERDE • 100 g ABÓBORA • SAL • 80 cl DE ÁGUA

4 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 45 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque os dentes de alho, a cebola, as batatas, as cenouras e a abóbora e corte-os em quatro. Lave o alho francês e a curgete e corte-os em pedaços. Corte o feijão verde.
- 2 Coloque todos os ingredientes na taça com a lâmina picadora. Junte 80 cl de água e tempere ligeiramente com sal. Selecciono o programa de sopas P2.
- 3 Sirva quente.

SUGESTÃO - Junte toucinho fumado à sopa para torná-la numa refeição mais completa.



CARNE DE VACA FLAMENGA

Nº 194



800 g PÁ DE VACA • 3 CEBOLAS • 2 DENTES DE ALHO • 5 cl AZEITE • 150 g BACON • 15 g MAÍZENA® • 15 cl CALDO DE CARNE • 70 cl CERVEJA PRETA • 30 g PÃO DE ESPECIARIAS • 10 GRÃOS DE PIMENTA • 1 RAMO DE ERVAS AROMÁTICAS

4/6 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 2 H 10 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola e o alho e coloque-os na taça com a lâmina picadora. Pique na velocidade 12 durante 30 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite e o bacon e seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 10 min.
- 3 Entretanto, dissolva a Maizena® no caldo. No final do programa, junte o caldo, a cerveja, a carne, o pão de especiarias, a pimenta e o ramo de ervas aromáticas. Selecciono o programa P2 de cozedura lenta a 95°C durante 2 horas.
- 4 Sirva quente com batatas ao vapor ou tagliatelles.

SUGESTÃO - Pode igualmente juntar 20-30 g de açúcar mascavado para obter um sabor mais doce.



GELEIA DE PÊRA

Nº 294



50 cl SUMO DE PÊRA • 150 g AÇÚCAR • 1/2 C. DE CHÁ DE ÁGAR-ÁGAR

4 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 20 MIN. COZEDURA

- 1 Coloque todos os ingredientes na taça com o acessório misturador.
- 2 Selecciono o programa de sobremesas na velocidade 3 a 105°C durante 20 min. com a tampa de regulação de vapor na posição de muito vapor.
- 3 Deite a mistura em recipientes esterilizados.

SUGESTÃO - A utilização de ágar-ágar reduz a quantidade de açúcar utilizado na compota.



CANJA DE GALINHA COM ALETRIA

Nº 95



300g FRANGO (PERNAS) • 150g BATATAS • 150g CENOURAS • 100g AIPO • 60g CEBOLA • 2 DENTES DE ALHO • 30g MANTEIGA • 2 C. DE SOPA DE AZEITE • 100g ALETRIA • 20g SALSA • 1 C. DE CHÁ DE • MOLIDO GENGIBRE MÓIDO • 1 C. DE CHÁ DE COENTROS MOÍDOS • SAL E PIMENTA • 80 cl DE ÁGUA

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 45 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque os legumes e corte-os em pequenos cubos. Descasque as cebolas e o alho e corte-os grosseiramente. Coloque na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 11 durante 30 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte a manteiga, o azeite, as cenouras e o aipo. Selecione o programa **P1** de cozedura lenta a 130°C durante 4 min.
- 3 Junte 1 L de água, o frango, as batatas, os coentros e o gengibre. Tempere com sal e pimenta e selecione o programa **P2** de cozedura lenta a 95°C durante 40 min. Junte a aletria 5 min. antes do final da cozedura.
- 4 Sirva quente com folhas de salsa.



COZIDO À PORTUGUESA

Nº 195



300g ENTRECOSTO • 100g ORELHA • 100g CHISPE • 100g ENTREMEADA • 1 FARINHEIRA • 1 CHOURIÇO DE CARNE • 1 CHOURIÇO DE SANGUE • 200g CARNE DE VACA • 100g COUVE LOMBARDA (FOLHAS) • 100g CENOURAS • 100g NABOS • 200g BATATAS • SAL

2/4 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 45 MIN. COZEDURA

- 1 Corte a carne em pedaços. Descasque os legumes e corte-os em metades.
- 2 Coloque 1L de água, a carne, a couve, os enchidos e os restantes legumes (por esta ordem) na taça com o acessório misturador. Adicione sal a gosto.
- 3 Selecione o programa **P2** de cozedura lenta a 100°C durante 45 min.
- 4 No final da cozedura, filtre o caldo e sirva.



CHUTNEY DE MANGA

Nº 295



600g MANGA • 60g CEBOLA VERMELHA • 2 DENTES DE ALHO • 100g PASSAS • 12cl VINAGRE BRANCO • 200g AÇÚCAR MASCAVADO • 3g SAL • 1/2 C. DE CHÁ DE GENGIBRE MÓIDO • 1/2 C. DE CHÁ DE CARIL EM PÓ

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 45 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola e o alho e corte-os grosseiramente. Coloque na taça com a lâmina picadora. Pique na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Junte os outros ingredientes e misture na velocidade 6 durante 10 seg. Selecione o programa **P2** de cozedura lenta a 100°C durante 45 min. sem a tampa de regulação de vapor.
- 3 Deite a preparação em frascos herméticos.

SUGESTÃO - É possível conservar o chutney durante vários meses no frigorífico. Pode acompanhar com queijo, combina muito bem com queijo de cabra.



ALMÔNDEGAS AUSTRIACAS

Nº 96



400g PÃO RIJO • 30cl LEITE • 50g CEBOLA • 5cl AZEITE • 20g SALSICA PICADA • 100g PÃO RALADO

2 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 30 MIN. COZEDURA - 2-3 HORAS DE REPOUSO

- 1 Corte o pão em pedaços pequenos de 1 cm, coloque numa taça e cubra com leite. Deixe repousar durante 10 min.
- 2 Descasque a cebola e corte-a grosseiramente. Coloque-a na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador e junte o azeite. Selecciono o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 3 Volte a colocar a lâmina picadora, junte o pão e o leite e misture na velocidade 6 durante 30 seg. Junte o pão ralado e a salsa e misture durante mais 10 min. Coloque a preparação numa taça, cubra e deixe repousar no frigorífico durante 2-3 horas.
- 4 Forme almôndegas com um diâmetro de 4 cm. Deite 1,5l de água com sal na taça de preparação e aqueça a 100°C durante 25 min. Após 5 min., abra a tampa e coloque cuidadosamente as almôndegas na taça.



FEIJOADA À ESPANHOLA

Nº 196



400g FEIJOÃO BRANCO SECO • 2 CHOURIÇOS IBÉRICOS (150g) • 2 MORCELAS (150g) • 200g PRESUNTO IBÉRICO EM FATIAS (OPCIONAL) • 200g TOUCINHO • 5 TOMATES • 2cl AZEITE • 50cl CALDO DE GALINHA • 1 CEBOLA • 3 DENTES DE ALHO DESCASCADOS

4 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 1 H 55 MIN. COZEDURA - 12 H DE REPOUSO

- 1 Coloque o presunto e o toucinho de molho durante 12 horas para retirar o sal. Noutra taça, mergulhe feijão seco em água durante 12 horas para voltar a hidratá-los.
- 2 Descasque e corte a cebola, coloque-a na taça com a lâmina picadora. Pique durante 10 seg. na velocidade 11. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador e junte os tomates (cortados em quartos) e o azeite. Selecciono o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 10 min.
- 3 Junte o resto dos ingredientes e selecciono o programa P2 de cozedura lenta a 95°C durante 1h45.
- 4 Sirva quente.

SUGESTÃO - Este prato sabe melhor no dia seguinte e pode ser congelado.



CREME DE BARRAR COM AVELÃS

Nº 296



100g MANTEIGA • 80g CHOCOLATE PRETO • 120g CHOCOLATE DE LEITE • 20cl LEITE CONDENSADO • 60g PURÉ DE AVELÃS

4/6 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 10 MIN. COZEDURA

- 1 Coloque a manteiga na taça com o acessório misturador e misture na velocidade 2 a 70°C durante 3 min.
- 2 Junte os quadrados de chocolate e derreta na velocidade 3 a 45°C durante 5 min.
- 3 Substitua o acessório misturador pela lâmina para amassar/triturar. Junte o leite condensado e o puré de avelãs e misture na velocidade 7 durante 30 seg.
- 4 Coloque a preparação num frasco e guarde-o no frigorífico até à sua utilização.

SUGESTÃO - Pode substituir o puré de avelãs por puré de amêndoas.



PÃO DE CASTANHAS

Nº 97



300g FARINHA • 100g FARINHA DE CASTANHA • 10g FERMENTO DE PADEIRO SECO • 1 C. DE CHÁ DE SAL • 25 cl DE ÁGUA

4 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA – 1 HORA DE REPOUSO

- 1 Aqueça previamente o forno a 240°C (T. 8). Coloque 25 cl de água morna e o fermento na taça com a lâmina para amassar/triturar. Seleccione o programa de massas P1. Após 30 seg., junte as farinhas e sal.
- 2 No final do programa, retire a massa da taça, coloque-a sobre um prato e cubra com um pano. Deixe repousar durante 1 hora.
- 3 Dê cortes na massa com uma faca e leve ao forno durante cerca de 30 min. Coloque uma taça de água no forno junto ao pão para obter uma côdea bem dourada.

SUGESTÃO - Pode substituir a farinha de castanha por farinha de arroz, farinha de espelta, farinha integral ou farinha semi-integral.



FILETE DE LINGUADO GRATINADO

Nº 197



40g FARINHA • 40g MANTEIGA • 20cl LEITE MEIO GORDO • 20cl CALDO DE PEIXE • 600g FILETES DE LINGUADO • 50g MEXILHÃO SEM CASCA • 100g MIOLO DE CAMARÃO • 80g QUEIJO RALADO • 25g PÃO RALADO • SAL • PIMENTA

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 35 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180°C (T. 6).
- 2 Coloque a farinha, a manteiga, o leite e o caldo de peixe na taça com o acessório batedor. Tempere com sal e pimenta. Misture na velocidade 7 durante 30 seg. e seleccione o programa para molhos a 90 °C na velocidade 4 durante 8 min.
- 3 Coloque os filetes de linguado numa travessa que vá ao forno e coloque por cima o mexilhão e o miolo de camarão. Cubra com o molho e polvilhe com o queijo ralado e pão ralado. Leve ao forno durante 20-30 min. Sirva quente.

SUGESTÃO - Substitua o linguado por bacalhau ou salmão. Pode juntar 10 cl de natas 2 min. antes do final da cozedura.



MOLHO DE FRUTOS VERMELHOS

Nº 297



200g MORANGOS • 200g CEREJAS • 50g AÇÚCAR

6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 15 MIN. COZEDURA

- 1 Lave a fruta, corte os morangos em dois e retire o caroço das cerejas.
- 2 Coloque a fruta e 5 cl de água e o açúcar na taça com a lâmina picadora.
- 3 Coloque na velocidade 7 a 80 °C durante 15 min.
- 4 Misture na velocidade Turbo durante 10 seg. Deixe arrefecer e sirva.

SUGESTÃO - É possível congelar este molho. Por que não duplicar as quantidades a pensar no Inverno?



PÃO INTEGRAL

Nº 98



10g FERMENTO DE PADEIRO SECO • 370g FARINHA T65 • 100g FARINHA DE CENTEIO • 95g FARINHA T80 • 50g SEMENTES • 5g SAL

4 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA – 2 HORAS DE REPOUSO

- 1 Coloque o fermento e 30cl de água morna na taça com a lâmina para amassar/triturar. Seleccione o programa de massa P1. Após 30 seg., abra a tampa e junte as farinhas, as sementes e o sal.
- 2 Após 40 min., retire a massa com a espátula e volte a trabalhá-la durante 5 min. com as mãos. Forme uma bola e deixe num tabuleiro revestido com papel vegetal. Deixe repousar durante 1h30.
- 3 Aqueça previamente o forno a 200°C (T. 6).
- 4 Coloque uma taça de água na grelha inferior do forno (facilita a formação da còdea). Deixe cozer durante 25 min. Baixe o forno para 180°C e deixe cozer durante mais 15-20 min.

SUGESTÃO - Pode igualmente utilizar farinhas de preparados de pão com sementes.



COELHO COM CERVEJA

Nº 198



800g COELHO CORTADO EM PEDAÇOS • 100g CEBOLAS • 1 DENTE DE ALHO • 5cl AZEITE • 150g BACON • 3 C. DE SOPA DE FARINHA • 35cl CERVEJA • SAL

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 50 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola e o alho e coloque-os na taça com a lâmina picadora. Pique na velocidade 11 durante 10 seg. Corte o bacon em tiras finas. Passe o coelho pela farinha.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite e o bacon e seleccione o programa de cozedura lenta P1 a 130°C durante 5 min.
- 3 No final do programa, junte a cerveja e o coelho. Tempere com sal e seleccione o programa P2 de cozedura lenta a 95°C durante 45 min. Retire a tampa após 5 min. para o álcool da cerveja evaporar. No final da cozedura, sirva de imediato.

SUGESTÃO - Pode juntar azeitonas ao servir.



PÃO VIENENSE

Nº 298



10cl LEITE MEIO GORDO • 9g FERMENTO DE PADEIRO FRESCO • 1 OVO + 1 GEMA • 250g FARINHA T45 • 25g AÇÚCAR • 5g SAL • 35g MANTEIGA

4/6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 15 MIN. COZEDURA – 2 HORAS DE REPOUSO

- 1 Coloque o leite e o fermento numa taça e misture.
- 2 Deite a mistura na taça com a lâmina para amassar/triturar. Junte o ovo, a farinha, o açúcar, o sal e a manteiga. Seleccione o programa de massa P2 (com a tampa de regulação de vapor) e deixe leudar durante 40 min.
- 3 No final do programa, transfira a massa para uma taça utilizando a espátula, cubra com um pano e deixe repousar durante 1 hora.
- 4 Aqueça previamente o forno a 210°C. Forme pequenos pães e coloque-os numa placa revestida com papel vegetal. Faça cortes com a ponta de uma faca.
- 5 Pincele com a gema e deixe cozer durante cerca de 15 min.

SUGESTÃO - Pode juntar pepitas de chocolate.



PÃO BRANCO E MANTEIGA DE PAPRICA Nº 99



400 g DE FARINHA • 1 SAQUETA DE FERMENTO DE PADEIRO SECO • 1 C.C. DE SAL • 2 C.S. DE AZEITE • 200 g DE MANTEIGA • 10 g DE PAPRICA • 25 cl DE ÁGUA MORNA

PESSOAS 8/10 - PREPARAÇÃO 35 MIN - COZEDURA 30 MIN - REPOUSO 1H

- 1 Préaqueça o forno a 240°C (th. 8). Na taça do robot equipada com a lâmina para amassar/triturar, deite 25 cl de água morna e o fermento. Selecione o programa Massas P1. Após 30 segundos, adicione a farinha, o sal e o óleo.
- 2 No final do programa, retire a massa da taça e coloque-a sobre uma placa e tape-a com um pano. Deixe levedar durante 1 hora.
- 3 Com uma faca, faça dois cortes na bola de massa e leve ao forno durante cerca de 30 minutos.
- 4 No microondas, amoleça a manteiga durante alguns segundos, sem a derreter. Na taça do robot equipada com a lâmina picadora, deite a paprica. Misture na velocidade 11 durante 10 segundos. Com a espátula, junte a preparação bem no centro da taça e misture novamente durante 10 segundos. Barre o pão ainda morno com a manteiga.

SUGESTÃO - Pode substituir a paprica por alho e salsa.



CREME AVELUDADO DE ERVILHAS Nº 199



150g ERVILHAS • 50g ALHO FRANCÊS (APENAS PARTE BRANCA) • 50g CENOURAS • 20g AIPO • 1 CEBOLA • 1 C. DE SOPA DE AZEITE • 150g BATATAS • 100g TOUCINHO • 1 CUBO DE CALDO DE LEGUMES • 1/2 C. DE CHÁ DE COMINO MOLIDO COMINHO MOÍDO

4 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 50 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque e corte os legumes em quatro. Corte o toucinho em pedaços pequenos. Coloque a cebola na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Raspe as paredes da taça com a espátula, junte o toucinho, o aipo e o azeite e seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 3 No final do programa, junte os outros ingredientes e 1 L de água. Deixe cozer na velocidade 1 a 100°C durante 45 min.
- 4 Após a cozedura, misture na velocidade 12 durante 3 min.
- 5 Sirva quente.

SUGESTÃO - Caso pretenda uma textura menos passada, seleccione a função Pulse durante 15 segundos.



CREME CHOCOLATE PARA BARRAR Nº 299



180g CHOCOLATE PRETO • 100g MARGARINA • 20cl LEITE CONDENSADO

4/6 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 10 MIN. COZEDURA

- 1 Coloque a margarina na taça com o acessório misturador e misture na velocidade 3 a 70°C durante 3 min.
- 2 Junte os quadrados de chocolate e misture na velocidade 3 a 45°C durante 5 min.
- 3 Substitua o acessório misturador pela lâmina para amassar/triturar. Junte o leite condensado e misture na velocidade 12 durante 30 seg.
- 4 Coloque a preparação num frasco e guarde-o no frigorífico até a sua utilização.

SUGESTÃO - Pode substituir metade do chocolate por praliné.



PÃO SEM GLÚTEN

Nº 100



350g FARINHA SEM GLÚTEN • 8g FERMENTO DE PADEIRO SECO • 5g SAL • 5g AÇÚCAR • 5cl AZEITE • 35cl ÁGUA

4 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA – 2 HORAS DE REPOUSO

- 1 Coloque a farinha, o fermento, o açúcar e o azeite na taça de preparação com a lâmina para amassar/triturar. Selecciono o programa de massa P1 e junte gradualmente 35 cl de água e o sal.
- 2 Deixe a massa levedar na taça durante 40 min.
- 3 Aqueça previamente o forno a 240°C (T. 6-7). No final do programa, coloque a massa numa forma para bolos previamente untada. Cubra com um pano e deixe repousar durante 45 min. até o seu volume duplicar. Leve ao forno durante 40 min. A côdea deve ficar bem dourada.
- 4 Desenforme o pão assim que sair do forno e deixe arrefecer. Aguarde que o pão arrefeça para o cortar.

SUGESTÃO - O pão sem glúten é mais difícil de trabalhar do que o pão clássico, como tal, não fique surpreendido se a massa parecer diferente.



GUISADO DE FRANGO BELGA

Nº 200



750g COXAS FRANGO • 1 CEBOLA • 200g CENOURAS • 200g ALHO FRANCÊS • 50g AIPO • 2 C. DE SOPA DE AZEITE • 20cl VINHO BRANCO SECO • 20cl CALDO DE GALINHA • 1 FOLHA DE LOURO • 1 RAMINHO DE TOMILHO • 15cl NATAS • 1 GEMA DE OVO • 10 RAMINHOS DE ESTRAGÃO • SAL

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 45 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola, o alho francês e o aipo e corte-os em pedaços. Descasque as cenouras e corte-as às rodelas. Coloque a cebola na taça com a lâmina picadora. Pique na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite, o aipo, o vinho branco e o caldo, selecciono o programa P1 de cozedura lenta a 130°C durante 5 min.
- 3 No final do programa, junte o frango, as cenouras, o alho francês, a folha de louro e o tomilho e tempere com sal. Selecciono o programa P2 de cozedura lenta a 95°C durante 45 min.
- 4 No final do programa, escorra a carne e os legumes e coloque-os numa travessa. Junte as natas batidas com a gema no restante suco. Misture na velocidade 6 durante 2 min. e regue a carne e os legumes com o molho. Sirva de imediato com os raminhos de estragão.



COMPOTA DE FRUTOS VERMELHOS

Nº 300



600g FRUTOS VERMELHOS (AMORAS, FRAMBOESAS, MORANGOS) • 400g AÇÚCAR • 5cl SUMO DE LIMÃO • 1 C. DE CHÁ DE ÁGAR-ÁGAR (2g)

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA

- 1 Coloque todos os ingredientes na taça com a lâmina para amassar/triturar. Misture na velocidade 7 durante 10 seg.
- 2 Selecciono o programa de sobremesas na velocidade 5 a 105°C durante 40 min. com a tampa de regulação de vapor na posição de vapor alto.
- 3 Deite a preparação em frascos herméticos.

SUGESTÃO - Utilizar ágar-ágar reduz a quantidade de açúcar utilizado na compota. Para fazer compotas, a temperatura deve ser de 105°C e a quantidade máxima 1,5 kg.

CRÉDITOS

Diretor de coleção
Emmanuel Jirou Najou

Responsável editorial
Alice Gouget

Editora
Claire Dupuy

Criação das receitas
Adèle Hugot

Fotografias
Rina Nurra

Composição
Lissa Streeter

Conceção gráfica
Soins graphiques

Execução e fotografatura
Nord Compo
JPM & Associés

Diretor de parcerias
Camille Gonnet
camille.gonnet@alain-ducasse.com

AGRADECIMENTOS DA EDITORA

Obrigada à equipa criativa do livro, e a France-Oberkampf pela sua preciosa ajuda. Obrigada a Fabien Corredera, bem como Johan Nespoux, Emmanuel Gérard, Jean-Yves Beudet e Claude Lannoy do grupo SEB Moulinex® por nos terem acompanhado em todas as fases de conceção deste livro. Obrigada à JPM & Associés pela sua participação neste livro.

Moulinex®

companion® xl

1 MILHÃO DE MENUS

O seu robot de cozinha Companion® XL encontrou um lugar na sua cozinha e prepara-se para ser o seu melhor aliado! Com este livro vai poder descobrir todas as possibilidades que este robot tem para lhe oferecer e preparar até um milhão de menus diferentes! Folheie e escolha uma entrada, um prato principal e uma sobremesa, e aventure-se na cozinha!

