

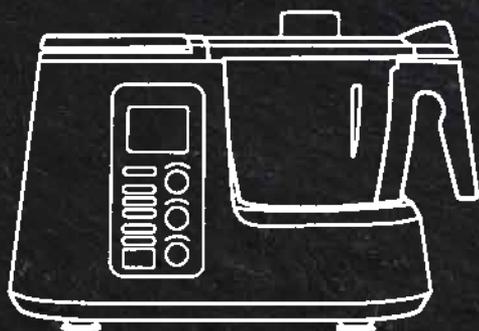
LIVRO DE RECEITAS

PARA O ROBÔ DE COZINHA



monsieur
cuisine

édition plus



LIVRO DE RECEITAS

PARA O ROBÔ DE COZINHA



monsieur
cuisine

édition plus

INDICAÇÕES IMPORTANTES SOBRE O LIVRO

- As temperaturas do forno indicadas dizem sempre respeito a um forno elétrico com calor superior e inferior. Se trabalhar com ventilação por convecção, reduza a temperatura indicada em 20 °C.
- Salvo indicação em contrário, os pratos devem ser sempre cozinhados na posição intermédia do forno.
- Se nas formas de ir ao forno não existir indicação de diâmetro, as quantidades de massa para bolos, tartes e quiches referem-se a formas com 26 cm de diâmetro.
- As configurações do aparelho aqui indicadas são diretrizes pelas quais se pode orientar. No entanto, dependendo do tamanho e do grau de maturação da fruta e dos legumes, podem resultar desvios insignificantes. O seu gosto pessoal também tem de ser tomado em consideração. Assim, pode variar as configurações de acordo com as suas preferências.
- As indicações de peso nas frutas e nos legumes referem-se sempre ao peso bruto dos artigos por limpar e arranjar.
- Confeção de 500 ml de caldo: 500 ml de água e 1 cubo de caldo (ou 2 colheres de chá de caldo em pó ou 1-2 colheres de sopa de concentrado de caldo caseiro).

SÍMBOLOS PRESENTES NAS RECEITAS



Doses



Grau de dificuldade



Valores nutritivos médios



Tempo de preparação (+ tempos adicionais) e tempo total

ABREVIATURAS

c. de chá = colher de chá

c. de sopa = colher de sopa

cl = centilitro

cm = centímetro

cong. = congelado

emb. = embalagem

g = grama

G = gordura

HC = hidratos de carbono

kcal = quilocalorias

kg = quilograma

kJ = quilojoules

l = litro

ml = mililitro

P = proteínas

PP = produto pronto



Encontra muitas outras receitas, dicas e truques, bem como a nossa loja *online*, em:

www.monsieur-cuisine.com

ÍNDICE

| | |
|--|-----|
| Indicações importantes sobre o livro | 2 |
| ■ Introdução e receitas base | 4 |
| ■ Molhos e pastas para barrar | 38 |
| ■ Sopas e saladas | 58 |
| ■ Acompanhamentos e petiscos | 92 |
| ■ Pratos principais com carne, peixe e legumes | 106 |
| ■ Papas para bebé | 180 |
| ■ Bebidas e smoothies | 186 |
| ■ Sobremesas e doces | 198 |
| ■ Pastelaria e padaria | 216 |
| Índice de receitas | 254 |



BEM-VINDO AO MUNDO DO



monsieur cuisine édition plus

As horas passadas a cortar ingredientes em pedaços e a mexer sem parar pertencem ao passado – hoje o Monsieur Cuisine é uma ajuda preciosa na cozinha. Assim, poderá confeccionar pratos frescos de forma simples e rápida – sejam sopas ou molhos apetitosos, pratos variados de legumes, carne ou peixe, *smoothies* saudáveis, sobremesas deliciosas ou artigos de padaria e pastelaria irresistíveis.

O Monsieur Cuisine reúne muitas funções práticas numa só máquina e ajuda-o na maior parte das tarefas da cozinha: ele não só consegue picar, mexer, reduzir a puré, misturar e bater, como também cozer, estufar e guisar. Com as suas múltiplas funções, ele substitui de forma eficaz um sem-número de aparelhos de cozinha. Isso não poupa apenas dinheiro, mas também espaço na cozinha.

Vários passos do trabalho podem, a partir de agora, ser executados num só passo, e lidar com tachos ou frigideiras passará a ser, em grande parte, desnecessário. Terminou o tempo em que eram necessários dois ou três aparelhos de cozinha para confeccionar um prato. De agora em diante entra em ação o seu Monsieur Cuisine, com o qual cozinhar se torna fácil.

Conceda-se tempo para conhecer o seu novo robô de cozinha Monsieur Cuisine. Precisarás de uma certa sensibilidade, sobretudo para a função de picar. Nas receitas são sempre fornecidas as indicações necessárias, mas estas podem ser reduzidas ou aumentadas a gosto. Faça o teste e encontre o seu próprio ritmo.

Quanto mais cozinhar com o Monsieur Cuisine, mais depressa se familiarizará com as suas funções.

O Monsieur Cuisine é adequado tanto para aprendizes como para cozinheiros amadores. Comece por orientar-se pelas receitas deste livro, e mais tarde varie os seus pratos e bolos favoritos de acordo com os seus desejos. As inúmeras dicas e truques, as tabelas de fácil consulta sobre a forma de lidar com os ingredientes base e as numerosas receitas base têm como propósito facilitar-lhe a iniciação no trabalho com o Monsieur Cuisine.

DESEJAMOS-LHE MUITA DIVERSÃO, ALEGRIA E SUCESSO AO UTILIZAR O SEU ROBÔ DE COZINHA.

COM O MONSIEUR CUISINE, COZINHAR VAI VOLTAR A SER UMA AVENTURA!



DICAS GERAIS SOBRE O MANEJO DO APARELHO

- Escolha um local de trabalho estável e livre para colocar o seu robô de cozinha Monsieur Cuisine.
- O recipiente de mistura deve estar sempre limpo, livre de gordura e seco antes da primeira operação.
- Utilize sempre o copo de medição, se não houver outra indicação na receita – a não ser que utilize a tecla Roast.
- Tenha em atenção que o copo de medição ficará quente se a função de aquecimento estiver ligada e que a adição de novos ingredientes através da abertura de enchimento poderá libertar vapor quente.

É INDISPENSÁVEL TER EM CONSIDERAÇÃO O SEGUINTE:

- Utilize no máximo 500 g de farinha para a massa
- Utilize no máximo 500 g de carne picada por receita
- A quantidade de enchimento máxima de 2,2 l não pode ser ultrapassada

VISTA GERAL DAS FUNÇÕES

PICAR E PULVERIZAR

Uma grande parte do trabalho de cozinha é ocupada a preparar e a picar os alimentos. Por exemplo, todos sabemos quão trabalhosa é a confeção de *raw food*. A partir de hoje o Monsieur Cuisine pica cenouras, maçãs, aipo ou couve-branca num piscar de olhos e transforma os legumes numa aromática e estaladiça salada de *raw food*.

Mesmo os alimentos mais rijos, como cereais ou sementes e frutos secos oleaginosos, como linhaça, papoila e amêndoas, ou chocolate, não constituem problema para ele. A tabela seguinte contém valores de orientação sobre o tempo durante o qual os alimentos selecionados têm de ser picados.

No entanto, pode haver desvios nesses valores, dependendo do grau de maturidade ou do estado de secura. O seu gosto pessoal e as suas preferências também são decisivos. Assim, o ideal é testar as nossas indicações e variá-las de acordo com o seu gosto.

DICAS E INDICAÇÕES

- Recomenda-se que, entre os passos de trabalho, os alimentos picados ou batidos sejam empurrados para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula. Isto é especialmente necessário quando pequenas quantidades devem ser picadas e em seguida estufadas.

- Os frutos secos, o chocolate e o queijo devem ser sempre picados no início do processo de confeção, quando o recipiente de mistura ainda está seco e fresco.
- Quando é necessário picar grandes quantidades, recomenda-se que o processo seja efetuado em quantidades parciais. Dessa forma os resultados serão mais homogêneos.
- A tecla Turbo leva imediatamente ao número de rotações mais elevado. Deite os alimentos grosseiramente picados no recipiente de mistura e ative a tecla Turbo. Enquanto a mantiver pressionada, o seu robô de cozinha trabalha a toda a força. Isto é prático para picar rapidamente parmesão, açúcar e dentes de alho.
- Os alimentos com uma consistência mais rija (p. ex., cenouras) devem ser cortados em pedaços pequenos de 3-4 cm de comprimento antes de serem processados no Monsieur Cuisine, caso contrário podem ficar emperrados nas lâminas.

| ALIMENTO | QUANT. | NÍVEL | TEMPO |
|----------------------------------|-----------|-------|--------------|
| Açúcar | 100 g | 10 | 20 segundos |
| Alho | 1 dente | 8 | 5 segundos |
| Aveia | 250 g | 10 | 1 minuto |
| Batatas (em pedaços) | 1 kg | 5 | 12 segundos |
| Carne (congelada) | 100 g | 8 | 15 segundos |
| Cebolas | 1 unidade | 5 | 6 segundos |
| Cenouras (cortadas, aprox. 5 cm) | 500 g | 6 | 8 segundos |
| Centeio | 250 g | 10 | 1:30 minutos |
| Chocolate/cobertura | 200 g | 8 | 15 segundos |
| Couve (roxa/branca) | 500 g | 5 | 10 segundos |
| Cubos de gelo | 200 g | 8 | 20 segundos |
| Ervas | 20 g | 6 | 8 segundos |
| Especiarias | 20 g | 10 | 45 segundos |
| Espelta | 250 g | 10 | 1 minuto |
| Frutos secos | 200 g | 10 | 15 segundos |
| Grãos de café | 100 g | 9 | 1 minuto |
| Grãos de pimenta | 20 g | 10 | 20 segundos |
| Linhaça | 100 g | 10 | 15 segundos |
| Maçãs (em pedaços) | 600 g | 5 | 6 segundos |
| Miolo de amêndoa | 200 g | 10 | 15 segundos |
| Pão | 1 unidade | 8 | 20 segundos |
| Papoila | 250 g | 9 | 40 segundos |
| Sésamo | 50 g | 9 | 20 segundos |
| Trigo | 250 g | 10 | 1:30 minutos |
| Trigo-sarraceno | 250 g | 10 | 1 minuto |

MEXER, REDUZIR A PURÉ E BATER

Quer queira reduzir frutos a puré para um *smoothie* delicioso, confeccionar sopas cremosas e saudáveis de legumes, bater claras de ovo, bater natas em castelo ou mexer compotas de fruta: com o robô de cozinha Monsieur Cuisine tudo isto é possível de forma simples e sem problemas. Deixa de ser necessário ficar penosamente de pé ao fogão, e pode dedicar-se a outras coisas sem receio.

DICAS E INDICAÇÕES

- Aumente gradualmente o processo de redução a puré até atingir o nível máximo indicado na receita. Dessa forma obterá o melhor resultado.
- Para bater até ficar cremoso (p. ex., *smoothies*) é recomendável trabalhar sem acessório batedor. Obterá bons resultados regulando para o nível 8 e batendo o preparado durante 30 segundos ou mais.
- Por favor, utilize o acessório batedor apenas quando a receita o exige.
- A emulsificação resulta melhor se todos os alimentos tiverem a mesma temperatura. A maionese, por exemplo, pode ser confeccionada no robô de cozinha Monsieur Cuisine em 5 minutos no nível 4. No entanto, ao contrário da receita convencional de maionese, aqui será utilizado o ovo inteiro e não apenas a gema.
- Ao emulsionar a maionese, coloque a tampa da abertura de enchimento. Se agora deixar o óleo escorrer muito lentamente para a tampa do recipiente de mistura, o óleo começa por escorrer apenas em pequenas gotas e lentamente ao longo do acessório do copo de medição para o recipiente de mistura. Assim a receita resultará de forma simples!
- Ao processar grandes quantidades de líquidos quentes, o seu robô de cozinha aumenta gradualmente o nível. A vantagem: grandes quantidades de líquido também só entram lentamente em ebulição, evitando assim tanto quanto possível que esguiche ou transborde.
- O acessório batedor é útil quando se pretende incorporar bastante ar na comida, como, por exemplo, no caso das claras e das natas batidas em castelo. Pode colocar o acessório batedor no acessório de lâminas, e pode ser utilizado até ao nível 4.
- Por favor, bata sempre as natas sob contacto visual, pois o tempo depende da temperatura e do teor de gordura das natas.

| ALIMENTO | QUANT. | NÍVEL | TEMPO |
|----------------------------------|--------|-------|-------------------------------|
| Natas, bater em castelo | 200 g | 4 | 3 minutos com contacto visual |
| Frutos, crus, reduzir a puré | 250 g | 9 | 1 minuto |
| Legumes, crus, reduzir a puré | 250 g | 9 | 1 minuto |
| Legumes, cozidos, reduzir a puré | 250 g | 9 | 45 segundos |

- Nos pratos mais delicados, que podem ser mexidos, mas não picados (p. ex., risoto, sopas com pedaços), é recomendável mexer suavemente no nível 1 ou, ainda melhor, utilizar o Reverse.

COZER, ESTUFAR E GUIJAR

Sem ser necessário utilizar panelas e tachos adicionais, batatas, massa, arroz e leguminosas também podem ser cozinhados com o robô de cozinha Monsieur Cuisine rapidamente e sem grande esforço. No entanto, dependendo do tipo de arroz ou de massa, o tempo de cozedura pode variar bastante. Por isso, tenha sempre em consideração os tempos indicados na embalagem do alimento.

A confeção de muitos pratos começa com o estufar ou o alourar de legumes de raiz, cebolas ou alho em óleo ou manteiga. Este processo cria aromas tostados, e a estrutura dos alimentos altera-se. Com a função de cozer integrada do robô de cozinha Monsieur Cuisine, este processo é executado em muito pouco tempo.

Cozer sobre vapor ascendente é um processo conhecido há mais de 5000 anos. O vapor de água quente circunda a comida de todos os lados, confeccionando as refeições de forma especialmente cuidadosa. A comida não fica aguada, filtrada ou seca, pelo contrário, os aromas e as vitaminas naturais dos alimentos ficam particularmente bem conservados. Além disso, pode abdicar-se da adição de gordura, o que poupa calorias desnecessárias. Isto constitui a base para uma alimentação saudável.

O robô de cozinha Monsieur Cuisine possibilita a confeção de pratos completos. Pode preparar ao mesmo tempo, em vários níveis, legumes e peixe, carne ou aves e, como acompanhamento, batatas, massa ou arroz. Isso poupa tanto tempo como energia.



DICAS E INDICAÇÕES

- Garanta que o robô de cozinha Monsieur Cuisine esteja desobstruído, para que o vapor libertado possa sair sem problema.
- Utilize sempre pegas para segurar o recipiente para cozer a vapor, e levante sempre a tampa na direção contrária à sua.
- Distribua a comida homoganeamente no acessório para vapor fundo ou no acessório para vapor plano, deixando algumas ranhuras abertas, para que o vapor se possa espalhar livremente. Só assim se garante que todos os ingredientes sejam cozidos uniformemente.
- Ao guisar peixe e carne é recomendável revestir o acessório para vapor fundo ou o acessório para vapor plano com um pedaço de papel vegetal humedecido, para que a comida não pegue ao acessório. Importante: é necessário deixar algumas ranhuras abertas, para o vapor poder circular.
- Para ingredientes com um tempo de cozedura menor escolha o acessório para vapor plano.
- Dependendo do tamanho, da espessura e da consistência da comida, o tempo de cozedura pode desviar-se um pouco do indicado na receita.
- Pode guisar comida tanto no acessório de cozer como no acessório para vapor. Em qualquer dos casos, tenha sempre o cuidado de encher o recipiente de mistura com líquido suficiente (500 ml ao guisar no acessório de cozer, 1 l ao guisar no acessório para vapor). O líquido (p. ex., água ou caldo, de acordo com a receita) é aquecido a 120 °C, surgindo então o vapor, que sobe e circula.
- Utilize o líquido do guisado para confeccionar molhos – assim estes ficarão especialmente aromáticos.

| ALIMENTO | QUANT. | TEMPO DE COZEDURA |
|---|--|-------------------|
| LEGUMES | | |
| Alho-francês (anéis de aprox. 10 mm de largura) | 500 g | 6 minutos |
| Batatas, descascadas, em quartos | 100 g | 15 minutos |
| Batatas, pequenas, com casca | 800 g | 15 minutos |
| Brócolos, em botões | 500 g | 12 minutos |
| Cenouras (rodela de aprox. 3 mm de espessura) | 500 g | 12 minutos |
| Cenouras, inteiras, muito finas | 500 g | 12 minutos |
| Cogumelos, em rodela | 250 g | 15 minutos |
| <i>Courgette</i> (rodela de aprox. 5 mm de espessura) | 500 g | 12 minutos |
| Couve, em tiras | 500 g | 12 minutos |
| Couve-de-bruxelas, inteira | 500 g | 12 minutos |
| Couve-flor, em botões | 500 g | 15 minutos |
| Couve-rábano (pedaços de aprox. 10 mm de largura) | 500 g | 15 minutos |
| Ervilhas, congeladas | 250 g | 8 minutos |
| Ervilhas tortas, inteiras | 200 g | 8 minutos |
| Espargos, talos inteiros | 500 g | 18 minutos |
| Espinafre, fresco | 250 g | 8 minutos |
| Feijão-verde, inteiro | 500 g | 10 minutos |
| Funcho (pedaços de aprox. 10 mm de largura) | 800 g | 12 minutos |
| Pimentos (tiras de aprox. 10 mm de largura) | 500 g | 10 minutos |
| FRUTA | | |
| Alperces, em metades | 500 g | 10 minutos |
| Ameixas, em metades | 500 g | 12 minutos |
| Maçãs, em quartos | 500 g | 12 minutos |
| Peras, em quartos | 500 g | 12 minutos |
| Pêssegos, em metades | 500 g | 10 minutos |
| CARNE | | |
| Almôndegas | 500 g | 15 minutos |
| Peito de frango, inteiro | 150 g | 15 minutos |
| Peito de frango, em pedaços | 500 g | 12 minutos |
| Peito de peru, inteiro | 150 g | 15 minutos |
| Peito de peru, em pedaços | 500 g | 15 minutos |
| PEIXE | | |
| Amêijoas | 1 kg | 15 minutos |
| Camarões, crus | 250 g | 10 minutos |
| Filete de escamudo | 1-4 unidades, 200 g cada, 2 cm espessura | 12 minutos |
| Filete de salmão | 1-4 unidades, 300 g cada, 3-4 cm espessura | 12 minutos |
| Truta, inteira | 2 unidades, 250 g cada | 15 minutos |

O MONSIEUR CUISINE NUM RELANCE

*Para uma explicação pormenorizada de todas as funções, consulte, por favor, as instruções que acompanham o aparelho.

ACESSÓRIO PARA VAPOR

O acessório para vapor é constituído pela tampa, pelo acessório para vapor plano e pelo acessório para vapor fundo. Ao utilizar o acessório para vapor, o recipiente de mistura tem de estar cheio com pelo menos 1 l de líquido.

TAMPA PARA O RECIPIENTE DE MISTURA

Só pode iniciar o aparelho se a tampa estiver corretamente fechada.

ACESSÓRIO BATEDOR

O acessório batedor é metido no acessório de lâminas e pode ser utilizado até ao nível 4. Por favor, utilize o acessório batedor apenas se a receita o exigir.

VISOR

No visor são mostrados o tempo, a temperatura e a velocidade regulados. Além disso, também indica quando o recipiente de mistura não está corretamente colocado ou está fechado, que temperatura predomina no interior do recipiente de mistura, se o Reverse está regulado e também o peso, se a balança estiver ativada.

BALANÇA

COPO DE MEDIÇÃO

Fecha a tampa do recipiente de mistura. Remova quando utilizar a tecla Roast.

ACESSÓRIO DE COZER

No acessório de cozer os alimentos são cozinhados sem tocarem no acessório de lâminas. Dependendo da adição de líquido, os ingredientes são cozidos, estufados ou guisados.

ACESSÓRIO DE LÂMINAS

O acessório de lâminas bate, mistura ou pica, dependendo do nível de velocidade regulado.



RECIPIENTE DE MISTURA

No recipiente de mistura são picados e cozinhados alimentos. Quantidade máxima de enchimento: 2,2 l.

UNIDADE BASE

Encontre um local de trabalho seguro e estável. Ao cozinhar a vapor o aparelho tem de estar desobstruído, para que o vapor libertado possa sair.

ESPÁTULA

É utilizada para empurrar alimentos picados para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura, entre os diferentes passos de trabalho, e para retirar o acessório de cozer.



TODAS AS TECLAS E PROGRAMAS AUTOMÁTICOS EM VISTA GERAL

TECLA TARA (TARE)

Coloque o recipiente de mistura na balança e pressione TARA. Agora pode introduzir ingredientes e o peso ser-lhe-á mostrado. Para desligar a balança, pressione novamente TARA durante alguns segundos ou rode um botão qualquer.

TECLA TURBO (TURBO)

A tecla Turbo (nas receitas, tecla TURBO) é utilizável para alimentos que devem ser picados rapidamente (p. ex., dentes de alho). É ativada pressionando e mantendo-a pressionada. A tecla Turbo funciona apenas sem temperatura regulada, ou seja, exclusivamente com ingredientes frios.

TECLA AMASSAR (KNEAD)

Pressione a tecla Amassar (nas receitas, tecla KNEAD), dando início ao programa pré-regulado seguinte: 1:30 minutos.

A duração pode ser aumentada até 3 minutos. A temperatura e a velocidade não são reguláveis.

O programa decorre alternadamente à direita e à esquerda e faz automaticamente pausas.

TECLA COZINHAR A VAPOR (STEAMER)

Pressione a tecla Cozinhar a vapor (nas receitas, tecla STEAMER), dando início ao programa pré-regulado seguinte: 20 minutos/120 °C/nível 0.

O tempo pode ser alterado até um máximo de 60 minutos. A temperatura e a velocidade não são reguláveis.

Enquanto o acessório para vapor aquece, a tecla Cozinhar a vapor pisca. O tempo regulado só começa a contar quando a temperatura requerida é atingida (demora aprox. 10 minutos). Se quiser interromper o processo de aquecimento (p. ex., porque o recipiente de mistura com ingredientes ainda está quente), pressione novamente a tecla Cozinhar a vapor, de forma a suspender o processo de aquecimento.

TECLA DOURAR (ROAST)

Pressione a tecla Dourar (nas receitas, tecla ROAST), dando início ao programa pré-regulado seguinte: 7 minutos/130 °C/nível 1. A Rotação para a esquerda está igualmente pré-regulada.

Aqui o tempo pode ser aumentado até 14 minutos, e a temperatura também é regulável. A velocidade não pode ser alterada.

Ao alourar, o fundo do recipiente de mistura aquece até aos 130 °C. As lâminas giram apenas em Rotação para a esquerda, para que nada seja triturado. Entre cada processo de mistura o aparelho faz automaticamente pausas, para que possam surgir aromas de tostadura suficientes.

Quando a tecla Dourar é utilizada, retire por favor o copo de medição da tampa do recipiente de mistura, para que o vapor possa sair.

TECLA ROTAÇÃO PARA A ESQUERDA (REVERSE)

Em Rotação para a esquerda (nas receitas, em REVERSE), o aparelho mistura, mas não tritura. Pode ser utilizado até ao nível 3, no máximo. A temperatura pode ser escolhida livremente, tal como o tempo.



AÇÚCAR BAUNILHADO EM PÓ

1 vagem de baunilha
250 g de açúcar

1. Corte a vagem de baunilha ao meio, faça um golpe longitudinal nas duas metades com uma faca afiada e abra-as ligeiramente. Encha um frasco com tampa de enroscar com metade do açúcar, deite nele os pedaços de vagem de baunilha e acabe de encher com o restante açúcar. Agite bem o frasco e deixe apurar pelo menos 2 dias.
2. Deite a mistura de vagem de baunilha e açúcar no recipiente de mistura e pulverize-a durante **10 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Caso necessário, repita o processo.
3. Deite o açúcar baunilhado novamente no frasco e guarde em local seco até utilizar.

DICA

→ 1 colher de chá de açúcar baunilhado caseiro corresponde a 3 colheres de chá de açúcar baunilhado de pacote.



Para 1 frasco (250 g)



Fácil



Por frasco aprox. 1025 kcal/4290 kJ
0 g P, 0 g G, 250 g HC



Pronto em: 48 h 10 min.
Preparação: 10 min. (+ 2 dias para apurar)

DERRETER CHOCOLATE

200 g de cobertura de chocolate
ou de chocolate

1. Deite o chocolate em pedaços no recipiente de mistura e pique-os durante **15 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado.
2. Empurre o chocolate para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula. Em seguida derreta-o durante **2 minutos e 30 segundos/50 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
3. Caso o chocolate ainda não esteja completamente derretido: empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula e derreta-a durante mais **1 minuto e 30 segundos/50 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.

DICA

→ Utilize o chocolate derretido, por exemplo, para enfeitar triângulos de avelã.



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 264 kcal/1105 kJ
3 g P, 17 g G, 23 g HC



Pronto em: 3 min. 30 seg.
Preparação: 1 min. (+ 2 min. 30 seg. para derreter)

CLARAS EM CASTELO

1. Coloque o acessório batedor no recipiente de mistura.
2. Deite as claras de ovo no recipiente de mistura e bata-as em castelo durante **4 minutos e 30 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado. Adicione 1 pitada de sal através da abertura de enchimento ao fim de metade do tempo.

4 claras de ovo (classe M)
1 pitada de sal

DICA

- Para bater as claras, o recipiente de mistura e o acessório batedor têm de estar frescos, limpos e livres de gordura.



Para 4 claras



Fácil



Por clara aprox. 20 kcal/84 kJ
4 g P, 0 g G, 0 g HC



Pronto em: 5 min.
Preparação: 5 min.

COZER OVOS

1. Encha o recipiente de mistura com 500 ml de água fria.
2. Deite os ovos no acessório de cozer, coloque este no recipiente de mistura e coza os ovos durante o **tempo de acordo com a consistência desejada/120 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.

4 ovos (classe M)

- **9 minutos:** ovo mole
→ **11 minutos:** ovo com gema mole
→ **14 minutos:** ovo duro

DICA

- Para confeccionar uma quantidade maior de ovos cozidos, p. ex., para uma salada de ovo, coloque os ovos no acessório de cozer e no acessório para vapor fundo e coza-os com a **tecla Steamer/12 minutos**.



Para 4 ovos



Fácil



Por ovo aprox. 100 kcal/419 kJ
8 g P, 7 g G, 0 g HC



Pronto em: 9-14 min.
Preparação: 9-14 min.

COZER MASSA

1 ½ c. de chá de sal
300 g de massa

E AINDA

1 c. de chá de manteiga

1. Encha o recipiente de mistura com 1,7 litros de água fria, adicione 1 ½ colher de chá de sal e leve a ferver durante **10 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
2. Adicione a massa através da abertura de enchimento e coza-a em **Reverse/tempo de acordo com a indicação da embalagem/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
3. Verta a massa num passador e sirva-a misturada com manteiga a gosto.

DICA

→ O esparguete também pode ser cozinhado desta forma. Só tem de o deitar na água fervente através da abertura da tampa.



Para 2 doses



Fácil



Por dose aprox. 585 kcal/2449 kJ
17 g P, 8 g G, 108 g HC



Pronto em: 25 min. (dependendo do tipo de massa)
Preparação: 5 min. (+ 10 min. de ferver, tempo de cozedura da massa)

COZER ARROZ

200 g de arroz parboilizado
(tempo de cozedura 20 minutos)
1 c. de chá de sal
1 c. de chá de manteiga

1. Deite o arroz parboilizado no acessório de cozer, coloque este no recipiente de mistura, polvilhe por cima 1 colher de chá de sal e verta 1,5 litros de água fria no recipiente de mistura por cima do arroz.
2. Coza durante **30 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
3. Ao fim de metade do tempo mexa uma vez bem com a espátula. Refine o arroz pronto a gosto com manteiga.

DICA

→ Dependendo do tipo de arroz, o tempo de cozedura pode variar.



Para 2 doses



Fácil



Por dose aprox. 353 kcal/1478 kJ
7 g P, 1 g G, 77 g HC



Pronto em: 35 min.
Preparação: 5 min. (+ 30 min. de cozedura)

COZER BATATAS

1. Encha o recipiente de mistura com 500 ml de água fria. Para batatas com pele, lave muito bem as batatas, escove-as, deite-as no acessório de cozer e coloque este no recipiente de mistura.
2. Para batatas cozidas, descasque as batatas, lave-as, corte-as em quartos ou em oitavos, dependendo do tamanho, e deite-as no acessório de cozer.
3. Polvilhe por cima 1 colher de chá de sal e o cominho (só nas batatas com pele) e guise com a **tecla Steamer/15 minutos** com o copo de medição colocado.

800 g de batatas cerosas pequenas
1 c. de chá de sal
1 c. de chá de cominho



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 154 kcal/645 kJ
4 g P, 0 g G, 35 g HC



Pronto em: 25 min.
Preparação: 10 min. (+ 15 min. de cozedura)

PURÉ DE BATATA

1. Encha o recipiente de mistura com 500 ml de água fria. Descasque as batatas, lave-as, corte-as ao meio, deite-as no acessório de cozer, coloque este no recipiente de mistura e guise com a **tecla Steamer/15 minutos** com o copo de medição colocado.
2. Retire o acessório de cozer, despeje a água do recipiente de mistura, deite as batatas com o leite e a manteiga no recipiente de mistura e pique durante **6 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Tempere com noz-moscada, pimenta e sal e sirva quente.

800 g de batatas farinhentas pequenas
250 ml de leite à temperatura ambiente (leite fresco, 3,5 % de gordura)
20 g de manteiga
Noz-moscada, pimenta e sal para temperar

VARIAÇÕES

- Tempere com um pouco de rábano-silvestre acabado de ralar.
- Cozinhe 350 g de abóbora *hokkaido* em cubos juntamente com as batatas.
- Envolve 100 g de parmesão (32 % de gordura) acabado de ralar no puré de batata.
- Envolve ervas aromáticas acabadas de picar.



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 204 kcal/854 kJ
6 g P, 6 g G, 34 g HC



Pronto em: 25 min.
Preparação: 10 min. (+ 15 min. de cozedura)

PANQUECAS DE BATATA

1 kg de batatas farinhentas
2 cebolas (100 g)
20 g de amido
1 c. de chá de sal
1 pitada grande de pimenta
2 ovos (classe L)
5 c. de sopa de óleo para fritar

1. Descasque as batatas, lave-as, corte-as ao meio e deite-as no recipiente de mistura. Descasque as cebolas, corte-as ao meio e junte-as às batatas.
2. Adicione o amido, 1 colher de chá de sal e 1 pitada grande de pimenta e pique durante **12 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
3. Adicione os ovos e misture em **Reverse/20 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado. Tempere com sal e pimenta e misture em **Reverse/10 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.
4. Aqueça o óleo numa frigideira antiaderente, deite nela 1 colher de sopa grande de massa de cada vez e frite sucessivamente pequenas panquecas de batata.

DICA

→ Sirva as panquecas de batata a gosto com puré de maçã, arandos ou salmão fumado.



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 358 kcal/1499 kJ
9 g P, 15 g G, 46 g HC



Pronto em: 25 min.
Preparação: 25 min.

PANQUECAS

4 ovos (classe L)
1 pitada de sal
500 g de farinha (tipo 405)
800 ml de leite à temperatura ambiente (leite fresco, 3,5 % de gordura)
2 c. de sopa de manteiga

1. Deite todos os ingredientes exceto a manteiga no recipiente de mistura e trabalhe-os durante **35 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado até formar uma massa homogénea.
2. Deixe repousar a massa durante 10 minutos.
3. Aqueça um pouco de manteiga numa frigideira e deite a massa às porções com uma concha.
4. Frite uma panqueca de ambos os lados durante cerca de 2 minutos até ficar amarela-dourada.
5. Coloque a panqueca pronta num lugar aquecido e frite mais 9 panquecas a partir da restante massa.

DICA

→ As panquecas são deliciosas tanto com um recheio doce como com um recheio substancial, mas também simples com fruta, doce, gelado ou polvilhadas com uma mistura de canela e açúcar.



Para 10 unidades



Fácil



Por unidade aprox. 284 kcal/1189 kJ
12 g P, 7 g G, 41 g HC



Pronto em: 35 min.
Preparação: 25 min. (+ 10 min. de repouso)

PARMESÃO RALADO

1. Descasque o parmesão e corte-o em cubos com 3 cm de lado. Deite os pedaços no recipiente de mistura e pique-os durante **20 segundos/nível 10** com o copo de medição colocado.
2. Repita o processo a gosto.

150 g de parmesão
(32 % de gordura)

DICA

→ Também o *gouda*, o *emmental* e outros queijos semiduros podem ser picados como descrito em cima. Mas como são mais moles do que o parmesão, deve processar estes tipos de queijo sempre bem refrigerados. Adapte o tempo e a velocidade às suas preferências.



Para 1 dose (150 g)



Fácil



Por dose aprox. 374 kcal/1566 kJ
36 g P, 26 g G, 0 g HC



Pronto em: 5 min.
Preparação: 5 min.

IOGURTE

1. Pré-aqueça o forno a 50 °C.
2. Deite o leite à temperatura ambiente no recipiente de mistura e aqueça-o durante **7 minutos/45 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
3. Adicione o iogurte e misture durante **3 minutos/nível 2** com o copo de medição colocado.
4. Esterilize frascos com tampa de enroscar em água quente e deixe-os secar de cabeça para baixo sobre uma toalha de cozinha.
5. Deite a mistura de leite e iogurte nos frascos, feche-os, envolva-os em panos de cozinha e coloque-os no forno desligado e escuro durante 6 horas. Nesse período, não mova os frascos nem abra o forno.
6. Em seguida guarde o iogurte no frigorífico até o consumir.

1 l de leite à temperatura ambiente (leite UHT, 3,5 % de gordura)

150 g de iogurte grego (10 % de gordura)

DICA

→ Guardado no frigorífico, o iogurte conserva-se até 3 dias.



Para 4 frascos
(de 290 ml cada)



Fácil



Por frasco aprox. 141 kcal/590 kJ
8 g P, 8 g G, 9 g HC



Pronto em: 6 h 10 min.
Preparação: 10 min. (+ 6 h de repouso)



CONCENTRADO PARA CALDO DE LEGUMES

- 2 cebolas pequenas (100 g)
- 2 cenouras pequenas (100 g)
- 1 pedaço de aipo (100 g)
- 1 pedaço de raiz de salsa (100 g)
- 1 talo pequeno de alho-francês (100 g)
- 4 ramos de ervas aromáticas frescas mistas a gosto
- 2 dentes de alho
- 100 g de tomates secos
- 1 c. de chá de orégãos secos
- 1 c. de chá de manjerona seca
- 1 c. de chá de pimenta moída
- 25 g de sal marinho
- 2 c. de sopa de azeite

1. Arranje os legumes, descasque-os, caso necessário, lave-os, enxugue-os e pique-os grosseiramente. Lave as ervas aromáticas, enxugue-as e arranque as folhinhas dos talos. Descasque os dentes de alho.
2. Pique finamente os legumes, as ervas aromáticas, os dentes de alho, os tomates secos, os orégãos, a manjerona e 1 colher de chá de pimenta moída no recipiente de mistura durante **20 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Empurre tudo para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula.
3. Adicione o sal marinho, 30 ml de água à temperatura ambiente e o azeite e coza tudo durante **25 minutos/100 °C/nível 2** sem o copo de medição colocado.
4. Em seguida misture finamente durante **1 minuto/nível 10** com o copo de medição colocado. Deite a mistura quente em frascos com tampa de enroscar esterilizados. Feche os frascos e deixe arrefecer.

DICAS

- Deite 1-2 colheres de sopa de concentrado de caldo em 500 ml de água quente e dissolva-o até se transformar num caldo normal.
- Se não houver crianças a comer, a água também pode ser substituída por vinho branco.
- Guardado em local fresco, o concentrado conserva-se vários meses.





CONCENTRADO PARA CALDO DE CARNE

1. Corte a carne em cubos (3 cm de lado), coloque-os 20 minutos no congelador e pique-os em duas porções no recipiente de mistura durante **30 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Deite a carne noutra recipiente.
2. Lave os legumes e as ervas frescas, descasque-os, arranje-os e enxugue-os. Pique grosseiramente os legumes. Arranque as folhinhas dos talos das ervas. Pique finamente os legumes e as ervas junto com o tomilho e 1 colher de chá de pimenta moída no recipiente de mistura durante **20 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Utilize a espátula para ajudar. Depois empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula.
3. Adicione o sal marinho, 50 ml de água à temperatura ambiente e o azeite, bem como a carne, e coza tudo durante **25 minutos/100 °C/ nível 2** sem o copo de medição colocado.
4. Em seguida misture finamente durante **1 minuto/nível 10** com o copo de medição colocado. Deite a mistura quente em frascos com tampa de enroscar esterilizados. Feche os frascos e deixe arrefecer.

DICAS

- Deite 1-2 colheres de sopa de concentrado de caldo em 500 ml de água quente e dissolva-o até se transformar num caldo normal.
- Se não houver crianças a comer, a água também pode ser substituída por vinho tinto seco.
- Guardado em local fresco, o concentrado conserva-se vários meses.

300 g de carne de vaca limpa (carne de vaca sem ossos e gordura)
100 g de tomates secos
2 cebolas pequenas (100 g)
2 cenouras pequenas (100 g)
1 pedaço de aipo (100 g)
1 pedaço de raiz de salsa (100 g)
1 talo pequeno de alho-francês (100 g)
2 dentes de alho
4 ramos de ervas aromáticas frescas mistas a gosto
1 c. de chá de tomilho seco
1 c. de chá de pimenta moída
25 g de sal marinho
2 c. de sopa de azeite

 Para 4 frascos (de 250 ml cada)

 Fácil

 Por frasco aprox. 195 kcal/816 kJ
19 g P, 6 g G, 12 g HC

 Pronto em: 55 min. • Preparação: 10 min.
(+ 20 min. de congelação, 25 min. de cozedura)



CONCENTRADO PARA CALDO DE AVES

- 400 g de carne de frango sem pele
- 2 cebolas pequenas (100 g)
- 2 cenouras pequenas (100 g)
- 1 pedaço de aipo (100 g)
- 1 pedaço de raiz de salsa (100 g)
- 1 talo pequeno de alho-francês (100 g)
- 4 ramos de ervas aromáticas frescas mistas a gosto
- 1 c. de chá de manjerona seca
- 1 c. de chá de pimenta branca
- 25 g de sal marinho
- 2 c. de sopa de óleo de girassol

1. Corte a carne em cubos (3 cm de lado), coloque-a 20 minutos no congelador e pique-a em duas porções no recipiente de mistura durante **25 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Deite noutra recipiente.
2. Arranje os legumes, descasque-os, caso necessário, lave-os, enxugue-os e pique-os grosseiramente. Lave as ervas aromáticas, enxugue-as e arranque as folhinhas dos talos. Pique finamente os legumes e as ervas junto com a manjerona e 1 colher de chá de pimenta branca no recipiente de mistura durante **20 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula.
3. Adicione o sal marinho, 50 ml de água à temperatura ambiente e o óleo de girassol, bem como a carne de frango, e coza tudo durante **25 minutos/100 °C/nível 2** sem o copo de medição colocado.
4. Em seguida misture finamente durante **1 minuto/nível 10** com o copo de medição colocado. Deite a mistura quente em frascos com tampa de enroscar esterilizados. Feche os frascos e deixe arrefecer.

DICAS

- Deite 1-2 colheres de sopa de concentrado de caldo em 500 ml de água quente e dissolva-o até se transformar num caldo normal.
- Guardado em local fresco, o concentrado conserva-se vários meses.





MOLHO BRANCO BÁSICO

1. Deite a manteiga em pedaços no recipiente de mistura e derreta-a durante **2 minutos/90 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
2. Adicione a farinha, coloque o acessório batedor e coza durante **3 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado. Em seguida retire o acessório batedor.
3. Adicione o caldo de legumes morno e misture durante **20 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado.
4. Em seguida coza em lume brando durante **10 minutos/100 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado. Tempere com sal e pimenta e misture durante **10 segundos/nível 1** com o copo de medição colocado.

60 de manteiga
50 g de farinha (tipo 405)
500 ml de caldo de legumes morno
Sal e pimenta para temperar

VARIAÇÃO

- Tempere o molho a gosto com noz-moscada ou sumo de limão. Pode variar o molho adicionando queijo ralado, ervas aromáticas acabadas de picar, polpa de tomate, mostarda ou rábano-silvestre ralado.



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 147 kcal/615 kJ
2 g P, 10 g G, 11 g HC



Pronto em: 20 min.
Preparação: 5 min. (+ 15 min. de cozedura)

MOLHO ESCURO

1 kg de osso com tutano
2 cenouras (140 g)
1 pedaço de aipo-rábano (250 g)
3 cebolas (200 g)
30 ml de azeite
1 c. de sopa de molho de tomate
1 c. de sopa de farinha (tipo 405)
400 ml de vinho tinto seco
1 l de caldo de carne de vaca quente
2 c. de sopa de xarope de beterraba
Sal e pimenta para temperar
10 g de amido

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C. Deite o osso com tutano numa forma para empadão e asse no forno durante 1 hora. Ao fim de metade do tempo vire o osso uma vez. Retire a forma para empadão do forno e deixe arrefecer o osso durante 30 minutos.
2. Lave os legumes, arranje-os ou descasque-os e corte-os em pedaços grosseiros. Em seguida deite-os no recipiente de mistura e pique-os grosseiramente durante **6 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
3. Adicione o azeite e refogue os legumes com a **tecla Roast** sem o copo de medição colocado.
4. Adicione o molho de tomate e polvilhe os legumes com a farinha. Toste novamente com a **tecla Roast** sem o copo de medição colocado.
5. Verta o vinho tinto e reduza durante **10 minutos/130 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado. Nesse processo coloque o acessório de cozer na tampa como proteção contra os salpicos.
6. Deite o osso com tutano arrefecido no acessório de cozer e coloque este no recipiente de mistura. Verta o caldo de carne de vaca quente e coza durante **20 minutos/110 °C/nível 1** com o copo de medição colocado. Depois levante o acessório de cozer do recipiente de mistura com a ajuda da espátula e remova o osso.
7. Reduza o molho a puré no recipiente de mistura durante **30 segundos/nível 7** com o copo de medição colocado e em seguida coe-o para um recipiente adequado através de um passador fino.
8. Deite novamente o molho no recipiente de mistura, adicione o xarope de beterraba e reduza outra vez durante **10 minutos/100 °C/nível 2** sem o copo de medição colocado. Nesse processo coloque novamente o acessório de cozer na tampa como proteção contra os salpicos.
9. Em seguida tempere o molho com sal e pimenta. Mexa o amido com 2 colheres de sopa de água morna até ficar homogéneo, adicione ao molho no recipiente de mistura e coza durante mais **2 minutos/100 °C/nível 2** sem o copo de medição colocado. Nesse processo coloque o acessório de cozer na tampa como proteção contra os salpicos.

DICAS

- Se o molho não estiver suficientemente escuro, pode adicionar 1 colher de sopa de corante caramelo no último passo.
- Guardado em lugar fresco e bem fechado, o molho conserva-se cerca de 1 semana.







MOLHO DE MOSTARDA

40 g de manteiga
40 g de farinha (tipo 405)
400 ml de leite à temperatura ambiente (leite fresco, 3,5 % de gordura)
3 c. de sopa de mostarda
½ c. de chá de sal
2 pitadas de pimenta
1 pitada de noz-moscada
1 c. de chá de sumo de limão

1. Deite a manteiga em pedaços no recipiente de mistura e derreta-a durante **2 minutos/90 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
2. Adicione a farinha e aqueça durante **4 minutos/100 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
3. Adicione o leite à temperatura ambiente e mexa durante **30 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado.
4. Em seguida coza em lume brando durante **5 minutos/90 °C/nível 2** com o copo de medição colocado. Adicione a mostarda e coza novamente o molho em lume brando durante **5 minutos/90 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
5. Adicione ½ colher de chá de sal, 2 pitadas de pimenta, a noz-moscada e o sumo de limão e mexa novamente durante **20 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
6. Tempere a gosto com sal e pimenta e misture durante **20 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.

DICAS

- Para uma variante suave, aromatize o molho de mostarda com mel.
- O molho de mostarda combina muito bem com peixe, carne e ovos cozidos.





MOLHO BEARNÊS

1. Deite a manteiga em pedaços no recipiente de mistura e derreta-a durante **4 minutos/70 °C/nível 2** com o copo de medição colocado. Transvase-a e deixe o recipiente de mistura arrefecer 15 minutos.
2. Entretanto lave as ervas aromáticas, sacuda-as para enxugar e arranque as folhinhas dos talos. Pique finamente, e separadamente, o estragão, a salsa e o cerefólio e reserve. Descasque a chalota, corte-a ao meio, deite-a no recipiente de mistura e pique-a com a **tecla Turbo/ 3 segundos** com o copo de medição colocado. Empurre-a para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula, adicione o caldo de galinha quente, o vinagre de maçã, 1 colher de chá de estragão e os grãos de pimenta esmagados à chalota no recipiente de mistura e reduza ligeiramente durante **10 minutos/90 °C/ nível 2** sem o copo de medição colocado. Verta através de um passador, recolhendo o caldo, e deixe arrefecer 15 minutos.
3. Deite a gema de ovo e o caldo no recipiente de mistura e misture durante **6 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Coloque o acessório batedor e aqueça tudo durante **7 minutos/70 °C/ nível 3** com o copo de medição colocado. Ao fim de 2 minutos comece a verter lentamente a manteiga arrefecida na tampa do recipiente de mistura, para que pingue em pequenas gotas para a lâmina em funcionamento. Adicione a pimenta-de-caiena, 1 colher de chá de salsa e 1 colher de chá de cerefólio e envolva durante **30 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado. Tempere o molho a gosto com sal e pimenta, misture durante **10 segundos/ nível 1** com o copo de medição colocado e sirva imediatamente.

200 g de manteiga
2 talos de estragão
2 talos de salsa
2 talos de cerefólio
1 chalota (30 g)
100 ml de caldo de galinha quente
2 c. de sopa de vinagre de maçã
3 grãos de pimenta
4 gemas de ovo (classe M)
1 pitada de pimenta-de-caiena
Sal e pimenta para temperar



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 391 kcal/1637 kJ
4 g P, 39 g G, 3 g HC



Pronto em: 46 min. • Preparação: 10 min.
(+ 21 min. de cozedura, 15 min. de repouso)



MOLHO HOLANDÊS

180 g de manteiga
3 gemas de ovo muito frescas
(classe M)
2 c. de sopa de caldo de aves
ou de vinho branco à temperatura
ambiente
Sal, pimenta ou pimenta-de-caiena
e sumo de limão para temperar

1. Comece por levar todos os ingredientes à temperatura ambiente.
2. Deite a manteiga em pedaços no recipiente de mistura e derreta-a durante **6 minutos/70 °C/nível 2** com o copo de medição colocado. Transvase-a e deixe o recipiente de mistura arrefecer durante 10 minutos.
3. Coloque o acessório batedor no recipiente de mistura. Deite as gemas de ovo e o caldo de aves ou o vinho branco à temperatura ambiente no recipiente de mistura e emulsione durante **8 minutos/70 °C/nível 3** com o copo de medição colocado, começando ao fim de 3 minutos de tempo de mistura a verter lentamente a manteiga derretida na tampa do recipiente de mistura, para que pingue em pequenas gotas ao longo do copo de medição para a lâmina em funcionamento. A adição da manteiga deve ter a duração de 2 minutos.
4. Tempere o molho a gosto com sal, pimenta e sumo de limão, envolva durante **10 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado e sirva imediatamente.

DICA

- Caso o molho não fique suficientemente cremoso, deixe o conteúdo do recipiente arrefecer até aos 50 °C (ver visor) e bata o molho novamente durante **30 segundos/nível 4** com o acessório batedor e o copo de medição colocado. Sirva imediatamente.





MOLHO DE SALSA

1. Lave a salsa, sacuda-a para enxugar e arranque as folhinhas dos talos. Deite-as no recipiente de mistura e pique-as durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Depois transvase-as e lave o recipiente de mistura.
2. Deite a manteiga em pedaços no recipiente de mistura. Regule o aparelho para **9 minutos/105 °C/nível 2** sem o copo de medição colocado e ligue-o. Ao fim de 2 minutos adicione a farinha às colheres de chá através da abertura da tampa. Após mais 1 minuto verta lentamente o caldo de legumes à temperatura ambiente através da abertura da tampa. Em seguida feche a abertura da tampa com o copo de medição, enquanto a máquina ainda está a cozer.
3. Caso o molho ainda não esteja suficientemente espesso no final do tempo de cozedura, deixe cozer tudo durante mais **2 minutos/105 °C/nível 2** sem o copo de medição colocado.
4. Adicione o *crème fraîche*, o sumo de limão e 3 colheres de sopa de salsa e envolva durante **45 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado. Tempere com sal e pimenta e misture durante **20 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.

½ molho de salsa
40 g de manteiga
40 g de farinha (tipo 405)
500 ml de caldo de legumes
à temperatura ambiente
60 g de *crème fraîche*
(30 % de gordura)
1 c. de chá de sumo de limão
Sal e pimenta para temperar

DICA

→ Utilize a restante salsa como decoração.



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 125 kcal/523 kJ
2 g P, 8 g G, 10 g HC



Pronto em: 16 min.
Preparação: 5 min. (+ 11 min. de cozedura)



MOLHO BÉCHAMEL

50 g de manteiga
50 g de farinha (tipo 405)
500 ml de leite à temperatura ambiente (leite fresco, 3,5 % de gordura)
Sal, pimenta, noz-moscada e sumo de limão para temperar

1. Deite a manteiga em pedaços no recipiente de mistura e derreta-a durante **3 minutos/90 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
2. Adicione a farinha e misture durante **20 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula.
3. Em seguida coza durante **4 minutos/100 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
4. Adicione o leite à temperatura ambiente e coza em lume brando durante **10 minutos/90 °C/nível 2** sem o copo de medição colocado.
5. Tempere com sal, pimenta, noz-moscada e sumo de limão.
6. Empurre tudo para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula e mexa novamente durante **5 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.

DICA

→ Experimente refinar o molho *béchamel* com açafrão ou substitua uma parte do leite por caldo, natas ou vinho branco seco.





SONHOS

1. Para a massa, deite 250 ml de água à temperatura ambiente, a manteiga em pedaços e 1 pitada de sal no recipiente de mistura e aqueça durante **5 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
2. Adicione a farinha e envolva durante **15 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado. Retire o recipiente de mistura do aparelho e deixe-o arrefecer 10 minutos.
3. Coloque novamente o recipiente de mistura no aparelho, retire o copo de medição da tampa e regule o aparelho para **40 segundos/nível 5**. Adicione os ovos, um a um, através da abertura da tampa, até tudo estar misturado e homogéneo. Em seguida bata a massa durante **25 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
4. Retire o recipiente de mistura do aparelho e deixe-o arrefecer 10 minutos. Pré-aqueça o forno a 200 °C. Revista um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal.
5. Deite a massa num saco de pasteleiro com bico em forma de estrela e aplique 12 rosetas no tabuleiro com a maior distância possível entre si. Coza os sonhos na posição intermédia durante 20 minutos até ficarem amarelos-dourados.
6. Corte-os, ainda mornos, horizontalmente ao meio com uma faca serrilhada ou uma tesoura. Deixe-os arrefecer completamente numa grelha de arrefecimento para bolos.

60 g de manteiga
 1 pitada de sal
 150 g de farinha (tipo 405)
 4 ovos (classe M)



Para 12 unidades



Fácil



Por unidade aprox. 95 kcal/398 kJ
 3 g P, 5 g G, 9 g HC



Pronto em: 50 min. • Preparação: 10 min.
 (+ 20 min. de arrefecimento, 20 min. de cozedura)



MASSA DE TARTE

1. Deite a manteiga em pedaços, o açúcar, 1 pitada de sal, o ovo e a farinha no recipiente de mistura e amasse com a **tecla Knead** com o copo de medição colocado até formar uma massa homogénea. Se a mistura ficar demasiado seca, adicione 1 colher de sopa de água fria e envolva durante **20 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado. Enrole a massa numa bola e envolva-a em película aderente. Deixe repousar no frigorífico pelo menos 30 minutos. Pré-aqueça o forno à temperatura indicada na receita. Deite um pouco de manteiga mole na forma e espalhe-a com um pincel. Se pré-cozer a massa sem leguminosas não deve engordurar o bordo da forma, pois, em virtude do elevado teor de manteiga, ao cozer o calor tornaria a massa mole e ela escorregaria.
2. Desenrole a massa numa camada fina com o rolo da massa entre duas folhas de película aderente. O tamanho da massa desenrolada depende do tamanho da forma utilizada. Caso o bordo da forma também deva ser revestido com massa, esta deve ser desenrolada de forma redonda com mais cerca de 4 cm. Deite a massa desenrolada na forma sem a película aderente e, caso necessário, levante um bordo. A massa deve então ir imediatamente ao forno. Caso a receita exija que sejam realizados outros passos de trabalho, o ideal é guardar a massa junto com a forma no frigorífico até posterior utilização.
3. Se a base da massa de tarte for cozida com bordo e sem recheio, deve ser cozida com leguminosas, de forma que, ao cozer, o bordo da massa não desabe e não se formem bolhas desagradáveis na base. Para tal cubra a massa com papel vegetal e encha a forma com leguminosas até ao bordo. No caso de bases de massa sem bordo ou de massa de tarte que é apenas pré-cozida, é suficiente picar várias vezes a base com um garfo.
4. Coza ou pré-coza a massa como indicado na receita. Após a cozedura solte a massa do bordo da forma e deixe-a arrefecer na forma durante 10 minutos. Só então a deve soltar totalmente da forma e deixar arrefecer completamente numa grelha de arrefecimento para bolos. Como a massa de tarte se quebra facilmente, deve proceder com bastante cuidado.

VARIAÇÃO

- Para uma massa de tarte robusta, misture 200 g de farinha (tipo 405), 100 g de manteiga fria, 1 ovo (classe M) e ½ colher de chá de sal com a **tecla Knead/2 minutos** com o copo de medição colocado.

PARA A MASSA

160 g de manteiga fria
80 g de açúcar
1 pitada de sal
1 ovo frio (classe M)
300 g de farinha (tipo 405)

E AINDA

Manteiga mole e farinha (tipo 405) para a forma
Eventl. 500 g de leguminosas para cozer a massa



Para 12 fatias (forma redonda com base amovível 26 cm Ø)



Fácil



Por fatia aprox. 207 kcal/867 kJ
3 g P, 12 g G, 22 g HC



Pronto em: 1 h 15 min. • Preparação: 5 min. (+ 30 min. de repouso, 30 min. de cozedura, 10 min. de arrefecimento)

MASSA FOFA

4 ovos (classe M)
150 g de açúcar
1 emb. de açúcar baunilhado (8 g)
75 g de farinha (tipo 405)
75 g de amido
1 pitada de sal

E AINDA

Manteiga para a forma
Açúcar para polvilhar

1. Pré-aqueça o forno a 220 °C.
2. Revista um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal ou unte com manteiga o fundo de uma forma redonda com base amovível.
3. Coloque o acessório batedor no recipiente de mistura. Deite os ovos, o açúcar e o açúcar baunilhado no recipiente de mistura e misture durante **5 minutos/37 °C/nível 3** com o copo de medição colocado. Em seguida bata durante **5 minutos/nível 4** com o copo de medição colocado.
4. Misture a farinha e o amido, deite-os juntamente com 1 pitada de sal no recipiente de mistura e envolva durante **20 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado.
5. Deite a massa no tabuleiro de ir ao forno, alise-a e coza-a durante 7 minutos.
6. Estenda um pano da louça húmido e polvilhe-o com açúcar. Retire a massa do forno e desenforme-a imediatamente para o pano da louça, de forma que o papel vegetal fique em cima. Salpique o papel com água fria e remova-o cuidadosamente. Enrole imediatamente a massa com a ajuda do pano da louça e deixe arrefecer 30 minutos. Continue a proceder de acordo com a receita.
7. Em alternativa, deite a massa numa forma redonda com base amovível, alise-a e coza-a durante 10 minutos. Retire a forma do forno e solte cuidadosamente a massa do bordo com uma faca. Em seguida solte o bordo da forma e desenforme a base para uma grelha de arrefecimento para bolos. Deixe arrefecer completamente durante 30 minutos e continue a proceder de acordo com a receita.



VARIAÇÃO

- Para uma massa fofa de chocolate, misture 3 colheres de sopa de cacau para bolos com farinha, amido e sal na massa.







MASSA FOLHADA

200 g de manteiga gelada
225 g de farinha (tipo 405)
1 c. de chá de sal
1 c. de chá de açúcar

E AINDA

Farinha (tipo 405) para a superfície de trabalho

1. Deite a manteiga gelada em pedaços, a farinha, 1 colher de chá de sal, o açúcar e 90 ml de água fria no recipiente de mistura e amasse durante **25 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado. Retire a massa do recipiente de mistura e forme uma bola com ela numa superfície de trabalho enfarinhada. Envolve-a em película aderente e deixe repousar no frigorífico pelo menos 30 minutos.
2. Deite a massa refrigerada numa superfície de trabalho enfarinhada, achate-a e forme um retângulo com ela. Em seguida dobre a massa de ambos os lados até ao meio, para que a massa fique com três camadas e surja novamente um retângulo. Envolve novamente a massa em película e coloque-a no frigorífico mais 30 minutos.
3. Em seguida desenrole a massa para as partes abertas até formar um retângulo de 25 cm de comprimento e dobre novamente os lados para o meio. Envolve novamente a massa em película e coloque-a no frigorífico mais 30 minutos. Repita este processo mais duas vezes.
4. Continue a trabalhar a massa como indicado na receita.

DICAS

- A massa é muito mole devido à grande quantidade de manteiga, mas não deve ficar pegajosa. Se isso acontecer, polvilhe-a com um pouco de farinha (tipo 405) e coloque-a no frigorífico o tempo suficiente. Esta receita não resulta com manteiga meio gorda ou manteiga com aditivos (p. ex., com óleo de colza).
- Dependendo do tamanho e da receita, a massa folhada necessita de 12-25 minutos de tempo de cozedura.





POLME

1. Coloque o acessório batedor no recipiente de mistura e bata as claras de ovo em castelo durante **2 minutos/nível 4** com o copo de medição colocado. Retire as claras em castelo e remova o acessório batedor.
2. Deite os restantes ingredientes no recipiente de mistura e misture durante **35 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Adicione as claras em castelo e envolva durante **15 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado.
3. Se a massa ficar demasiado viscosa, acrescente mais um pouco de água.

2 claras de ovo (classe M)
100 g de farinha coada (tipo 405)
125 ml de leite frio (leite fresco, 3,5 % de gordura)
1 gema de ovo (classe M)
1 pitada de sal
1 pitada de fermento em pó

DICAS

- Em vez do leite também podem ser utilizados vinho branco ou cerveja, se não houver crianças a comer.
- Uma pitada de pimenta ou uma malagueta adicional torna a massa ainda mais condimentada.
- Utilize a massa para fritar peixe ou legumes. Para isso só tem de passar o alimento na massa e em seguida fritá-lo na gordura quente até ficar castanho-dourado.



Para 1 dose



Fácil



Por dose aprox. 544 kcal/2278 kJ
24 g P, 7 g G, 81 g HC



Pronto em: 3 min.
Preparação: 3 min.



MASSA ITALIANA

220 g de farinha (tipo 405)
180 g de semolina fina
1 c. de chá de sal
3 c. de sopa de azeite

E AINDA

Farinha (tipo 405) ou semolina
para a superfície de trabalho

1. Deite a farinha, a semolina, 1 colher de chá de sal, o azeite e 170 ml de água fria no recipiente de mistura e amasse com a **tecla Knead/ 2 minutos** com o copo de medição colocado.
2. Deite a massa esmigalhada num tabuleiro e continue a amassar com as mãos até se formar uma massa sólida e homogénea. Cubra com película aderente e deixe repousar 1 hora.
3. Desenrole a massa com o rolo da massa numa camada muito fina. Se a massa começar a colar, adicione farinha ou semolina. Enrole agora a massa na forma desejada ou deite-a numa máquina de fazer massa e corte-a em forma de *pasta*. Para talharim, por exemplo, corte a massa em tiras de aprox. 1,5 cm de largura.
4. Coza a massa em água fervente com sal até ficar *al dente*, deixe escorrer e sirva.

DICA

→ A massa que será cozinhada dentro da hora seguinte pode ser deixada, p. ex., em forma de ninhos, a secar em cima de um pano. Se confeccionar massa para consumir mais tarde, esta deve, idealmente, ficar pendurada até secar por completo.





GNOCCHI

1. Encha o recipiente de mistura com 500 ml de água fria e 1 pitada de sal. Arranje as batatas, descasque-as, lave-as e corte-as em quartos. Deite as batatas no acessório de cozer, coloque-o no recipiente de mistura e guise com a **tecla Steamer/15 minutos** com o copo de medição colocado.
2. Retire o acessório de cozer, despeje a água e deixe arrefecer completamente as batatas (de preferência durante a noite).
3. Deite as batatas, as gemas de ovo, a farinha, o restante sal, 3 pitadas de pimenta e a noz-moscada no recipiente de mistura e misture durante **30 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado.
4. Empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula e misture novamente durante **5 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado.
5. Numa superfície de trabalho polvilhada com farinha, forme um rolo de 1,5 cm de espessura com a massa de batata. Corte o rolo em rodelas de 1 cm de espessura. Se quiser, achate um pouco os pedaços de massa com os dentes de um garfo, de forma a surgir um padrão estriado.
6. Ferva abundante água com sal, deite nela os *gnocchi*, deixe ferver e depois apurar durante 4 minutos em lume médio, até começarem a subir à superfície. Remova-os com uma escumadeira e deixe escorrer bem.

1 c. de chá de sal
10 batatas farinhentas médias (1 kg)
3 gemas de ovo (classe M)
200 g de farinha (tipo 405)
3 pitadas de pimenta
1 pitada grande de noz-moscada

E AINDA

Farinha (tipo 405) para a superfície de trabalho



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 398 kcal/1666 kJ
12 g P, 6 g G, 73 g HC



Pronto em: 4 h 44 min. • Preparação: 25 min.
(+ 19 min. de cozedura, 4 h de arrefecimento)



WAFFLES DE MANTEIGA

85 g de manteiga mole
85 g de açúcar
1 pitada de sal
2 ovos (classe M)
200 ml de leite frio
(0,9 % de gordura)
200 g de farinha (tipo 405)
½ c. de chá de fermento em pó

E AINDA

Gordura para a máquina de *waffles*

1. Deite a manteiga em pedaços, o açúcar e 1 pitada de sal no recipiente de mistura e bata durante **15 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado até formar um creme. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
2. Adicione os ovos e o leite frio e misture durante **30 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
3. Empurre novamente a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula. Coe por cima a farinha e o fermento em pó e misture durante **1 minuto/nível 4** com o copo de medição colocado.
4. Empurre novamente a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula e trabalhe durante **30 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado até formar uma massa viscosa.
5. Pré-aqueça e engordure uma máquina de *waffles*.
6. Distribua 3 colheres de sopa de massa de cada vez pela superfície da máquina de *waffles* e coza *waffles* amarelos-dourados com ela em 4 minutos de cada vez.

DICA

→ Os *waffles* ficam deliciosos polvilhados com açúcar em pó, com compota, natas batidas ou uma bola de gelado de baunilha.





ARROZ-DOCE

1. Deite o leite frio, o açúcar, 2 pitadas de sal e o arroz-doce no recipiente de mistura e deixe cozer em lume brando em **Reverse/ 40 minutos/90 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado.
2. Deixe demolhar o arroz-doce no recipiente de mistura fora da unidade base durante 15 minutos. Em seguida transvase-o para tigelas e saboreie-o ainda morno ou guarde-o no frigorífico até servir.

1,2 l de leite frio (leite fresco, 3,5 % de gordura)
75 g de açúcar
2 pitadas de sal
250 g de arroz-doce (tempo de cozedura 40 minutos)

DICAS

- Para um arroz-doce ainda mais cremoso, envolva um pouco de natas batidas.
- O arroz-doce combina bem com uma mistura de açúcar e canela, chocolate ralado, doce, frutos secos caramelizados ou crocante.
- Disposto em camadas com cerejas quentes em frascos pequenos, o arroz-doce revela-se um verdadeiro regalo para os olhos.



Para 6 doses



Fácil



Por dose aprox. 324 kcal/1357 kJ
10 g P, 7 g G, 54 g HC



Pronto em: 1 h • Preparação: 5 min.
(+ 40 min. de cozedura, 15 min. de repouso)



MOLHO DE TOMATE

2 cebolas (150 g)
2 dentes de alho
50 ml de azeite
¼ de molho de manjeriço
1,2 kg de tomates passados
1 c. de chá de açúcar
1 c. de chá de orégãos secos
1 c. de chá de manjerona seca
1 c. de chá de sal
½ c. de chá de pimenta

1. Descasque as cebolas e os dentes de alho. Corte as cebolas em quartos e pique-as com os dentes de alho no recipiente de mistura durante **10 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Empurre os pedaços para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula.
2. Adicione o azeite e refogue tudo com a **tecla Roast/4 minutos** sem o copo de medição colocado.
3. Lave o manjeriço, sacuda-o para enxugar, arranque as folhinhas dos talos e pique-as finamente.
4. Deite o manjeriço, os tomates passados, o açúcar, as ervas secas, 1 colher de chá de sal e ½ colher de chá de pimenta no recipiente de mistura. Coza tudo em **Reverse/20 minutos/100 °C/nível 3** com o copo de medição colocado.
5. Em seguida tempere novamente com sal e pimenta e envolva em **Reverse/10 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado.

DICAS

- Este molho também se adequa bem para guardar em *stock* para pizzas e massas. Para tal deite-o ainda quente em recipientes esterilizados adequados.
- Quando o molho estiver frio, também pode ser congelado.



MOLHO DE TOMATE E RICOTA

1. Lave as ervas aromáticas, sacuda-as para enxugar e arranque as folhinhas dos talos. Deite-as no recipiente de mistura e pique-as durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Em seguida transvase-as.
4 talos de salsa
2 talos de tomilho
2. Descasque a cebola roxa, corte-a ao meio e pique-a no recipiente de mistura com a **tecla Turbo/2 segundos** com o copo de medição colocado. Empurre os pedaços de cebola para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
1 cebola roxa (80 g)
6 tomates secos em óleo
1 c. de sopa de óleo
3. Adicione os tomates escorridos com 1 colher de sopa de óleo e estufe durante **3 minutos/100 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado. Em seguida deixe arrefecer o conteúdo do recipiente de mistura durante 20 minutos sem tampa e fora da unidade base.
150 g de ricota (45 % de gordura)
Sal e pimenta para temperar
4. Adicione a ricota e reduza a puré com a **tecla Turbo/5 segundos** com o copo de medição colocado. Envolve as ervas durante **10 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado, tempere o molho com sal e pimenta e misture durante **10 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado.

DICA

→ Sirva com pão fresco.



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 78 kcal/327 kJ
5 g P, 5 g G, 4 g HC



Pronto em: 30 min.
Preparação: 10 min. (+ 20 min. de arrefecimento)

PASTA DE AZEITONA PRETA

1 molho de salsa lisa
3 dentes de alho
300 g de azeitonas pretas sem caroço
1 malagueta seca
3 c. de chá de alcaparras
75 ml de azeite condimentado
Sal e pimenta para temperar

E AINDA

Azeite para regar

1. Lave a salsa, sacuda-a para enxugar e arranque as folhinhas dos talos. Deite-as no recipiente de mistura e pique durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Em seguida transvase.
2. Descasque os dentes de alho e deite-os no recipiente de mistura. Adicione igualmente as azeitonas e pique ambos os ingredientes com a **tecla Turbo/4 segundos** com o copo de medição colocado. Adicione igualmente a salsa reservada, a malagueta esmigalhada, as alcaparras escorridas e o azeite e misture durante **15 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Se a pasta ficar demasiado sólida, adicione mais algum azeite.
3. Tempere com sal e pimenta para ficar picante, misture durante **10 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado, transvase para um frasco com tampa de enroscar limpo e regue com um pouco de azeite. No frigorífico, a pasta de azeitona preta conserva-se 2 semanas.



Para 1 frasco (250 ml)



Fácil



Por frasco aprox. 445 kcal/1863 kJ
2 g P, 47 g G, 4 g HC



Pronto em: 15 min.
Preparação: 15 min.

MOLHO DE CAMEMBERT

1 cebola pequena (60 g)
50 g de tomates secos
250 g de *camembert* mole (45 % de gordura)
75 g de manteiga mole
200 g de natas azedas (10 % de gordura)
1 pitada grande de sal
1 pitada de pimentão doce
1 pitada de pimenta-de-caiena

1. Descasque a cebola e corte-a em quartos. Deite-os juntamente com os tomates no recipiente de mistura e pique-os durante **10 segundos/nível 9** com o copo de medição colocado.
2. Empurre os pedaços para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
3. Deite o *camembert* em pedaços no recipiente de mistura e pique durante **10 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Adicione os restantes ingredientes e misture-os entre si durante **30 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado.
4. Tempere novamente, misture durante **15 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado e sirva.

DICAS

- No frigorífico, o molho de *camembert* conserva-se cerca de 1 semana.
- Acompanha bem com pão salão fresco.



Para 6 doses



Fácil



Por dose aprox. 244 kcal/1022 kJ
10 g P, 20 g G, 5 g HC



Pronto em: 5 min.
Preparação: 5 min.

PASTA DE SALMÃO FUMADO

1. Corte o abacate ao meio, retire-lhe o caroço e liberte a polpa da casca.
2. Lave o endro, sacuda-o para enxugar e arranque-lhe as folhas.
3. Deite a polpa de abacate, o endro e as natas azedas no recipiente de mistura e pique-os durante **10 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula.
4. Adicione o salmão fumado grosseiramente picado, o sumo de limão, 1 pitada de sal e 1 de pimenta e pique durante mais **10 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
5. Tempere novamente com sal e pimenta e misture durante **10 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado. Transvase para uma tigelinha e sirva imediatamente.

1 abacate maduro (180 g)
1 molho de endro pequeno
80 g de natas azedas
(10 % de gordura)
100 g de salmão fumado
1 c. de sopa de sumo de limão
acabado de espremer
1 pitada de sal
1 pitada de pimenta



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 150 kcal/628 kJ
7 g P, 12 g G, 3 g HC



Pronto em: 10 min.
Preparação: 10 min.

PASTA DE QUEIJO CREME COM AZEITONAS

1. Torre o sésamo numa frigideira sem gordura e esmague-o no almofariz junto com ¼ de colher de chá de sal até formar um pó.
2. Lave o manjeriço, sacuda-o para enxugar e arranque as folhinhas dos talos. Descasque o dente de alho.
3. Deite as folhas de manjeriço, as azeitonas e o dente de alho no recipiente de mistura e pique durante **5 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
4. Adicione o queijo creme, o iogurte, 1 pitada grande de pimenta e o sésamo em pó e misture tudo em **Reverse/20 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado até ficar homogéneo.

1 c. de chá de sésamo
¼ c. de chá de sal
4 talos de manjeriço
1 dente de alho
50 g de azeitonas pretas
sem caroço
150 g de queijo creme
(extracremoso)
75 g de iogurte (3,5 % de gordura)
1 pitada grande de pimenta

DICAS

- Sirva com baguete.
- Guardada numa caixa hermética no frigorífico, a pasta conserva-se 3 dias.



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 95 kcal/398 kJ
6 g P, 6 g G, 3 g HC



Pronto em: 10 min.
Preparação: 10 min.



MAIONESE

2 ovos (classe M)
2 c. de chá de sumo de limão
2 c. de chá de mostarda
2 pitadas de sal
2 pitadas de pimenta
1 pitada de açúcar
600 ml de óleo de girassol

1. Comece por levar todos os ingredientes à temperatura ambiente.
2. Deite os ovos, o sumo de limão, a mostarda e as especiarias no recipiente de mistura e misture durante **10 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado.
3. Em seguida regule o aparelho para **4 minutos/nível 4** com o copo de medição colocado. Coloque o aparelho a funcionar e comece por deixar escorrer o óleo de girassol lentamente para a tampa do recipiente de mistura, para que possa pingar para dentro ao longo do copo de medição. Aumente lentamente a quantidade de óleo. A maionese pronta deve ter uma consistência fina e cremosa.

DICAS

- No frigorífico, a maionese conserva-se cerca de 3 dias.
- Com maionese caseira e *ketchup* caseiro pode confeccionar-se rapidamente um delicioso molho *cocktail*. Para tal deite 250 g de maionese, 6 colheres de sopa de *ketchup*, 3 colheres de sopa de leite (leite UHT, 1,5 % de gordura), 2 pitadas de sal e 2 de pimenta, 1 pitada de açúcar e 3 colheres de chá de aguardente no recipiente de mistura. Misture bem durante **12 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado. Antes de consumir deixe apurar durante algumas horas. Acompanha muito bem com camarões, aves e *raclette*.





KETCHUP

1. Lave os tomates, liberte-os do pedúnculo, corte-os em quartos e deite-os no recipiente de mistura. Descasque a cebola e corte-a ao meio, descasque os dentes de alho. Adicione ambos aos tomates no recipiente de mistura. Deite igualmente os tomates secos no recipiente de mistura. Pique tudo durante **15 segundos/nível 7** com o copo de medição colocado.
2. Agora deite todos os restantes ingredientes no recipiente de mistura e misture durante **20 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Em seguida coza durante **10 minutos/100 °C/nível 2** com o copo de medição colocado. Depois deixe cozer sem o copo de medição colocado durante **1 hora/95 °C/nível 1**. Coloque o acessório de cozer na tampa do recipiente de mistura como proteção contra os salpicos. Deixe novamente cozer sem o copo de medição colocado durante **1 hora/95 °C/nível 1** até o ketchup estar reduzido em um terço.
3. Reduza o *ketchup* a puré durante **1 minuto/nível 9** com o copo de medição colocado. Se o *ketchup* ainda estiver demasiado ralo, continue a cozê-lo a **95 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado até a consistência desejada ter sido atingida.
4. Verta o *ketchup* quente em frascos ou garrafas esterilizados, feche-os imediatamente e vire-os ao contrário durante 5 minutos, depois vire novamente e deixe arrefecer por completo.

DICA

- Guardado em local fresco e seco, o *ketchup* conserva-se durante 10 meses. Guarde os frascos abertos sempre no frigorífico.

- 1,5 kg de tomates maduros
- 1 cebola (70 g)
- 3 dentes de alho
- 3 tomates secos
- 70 g de açúcar gelificante 1:3
- 4 cravinhos
- 2 cápsulas de cardamomo
- ¼ c. de chá de pimenta
- 1 c. de chá de pimentão picante
- ¼ c. de chá de pimenta-da-jamaica
- ¼ c. de chá de flor de moscadeira em pó (macis), em alternativa
- 1 pitada de noz-moscada
- ¼ c. de chá de canela
- 20 ml de vinagre de maçã
- 1 c. de chá de sal

 Para 4 frascos
(de 200 ml cada)

 Fácil

 Por frasco aprox. 110 kcal/461 kJ
4 g P, 1 g G, 22 g HC

 Pronto em: 2 h 25 min.
Preparação: 15 min. (+ 2 h 10 min. de cozedura)



REMOLADA

- ½ molho de salsa
- 1 cebola (80 g)
- 1 pepino em *pickle* grande (30 g)
- 2 c. de sopa de alcaparras
- 1 ovo à temperatura ambiente (classe M)
- 1 c. de sopa de sumo de limão
- 1 c. de chá de mostarda de Dijon
- ½ c. de chá de sal
- ½ c. de chá de açúcar
- 1 pitada de pimenta
- 300 ml de óleo de girassol
- 1 ovo cozido (classe M)

1. Lave a salsa, sacuda-a para enxugar e arranque as folhinhas dos talos. Descasque a cebola, corte-a em quartos e deite os dois ingredientes no recipiente de mistura.
2. Adicione o pepino em *pickle* e as alcaparras, pique durante **8 segundos/nível 7** com o copo de medição colocado e transvase.
3. Deite o ovo, o sumo de limão, a mostarda de Dijon e as especiarias no recipiente de mistura e misture durante **10 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado.
4. Regule o aparelho para **4 minutos/nível 4** com o copo de medição colocado. Coloque o aparelho a funcionar e comece por deixar escorrer o óleo de girassol lentamente para a tampa do recipiente de mistura, para que possa pingar para dentro ao longo do copo de medição. Aumente lentamente a quantidade de óleo.
5. Adicione a mistura de pepino e cebola à maionese e envolva durante **8 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.
6. Pique finamente o ovo cozido e envolva durante **5 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado.

DICAS

- No frigorífico, a remolada conserva-se cerca de 3 dias.
- Refine a remolada com o caldo de pepino em *pickle*.





AIOLI

1. Descasque o dente de alho, deite-o no recipiente de mistura e pique-o com a **tecla Turbo/2 segundos** com o copo de medição colocado.
2. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula, depois adicione o ovo, o sumo de limão, a mostarda, ½ colher de chá de sal e 1 pitada grande de pimenta e misture durante **10 minutos/nível 3** com o copo de medição colocado.
3. Regule o aparelho para **4 minutos/nível 4** com o copo de medição colocado. Coloque o aparelho a funcionar e comece por deixar o óleo de girassol escorrer lentamente para a tampa do recipiente de mistura, para que possa pingar para dentro ao longo da tampa. Aumente lentamente a quantidade de óleo. O *aioli* está pronto quando tiver uma consistência fina e cremosa.

1 dente de alho pequeno
1 ovo à temperatura ambiente (classe L)
1 c. de chá de sumo de limão
1 c. de chá de mostarda
½ c. de chá de sal
1 pitada grande de pimenta
250 ml de óleo de girassol ou de azeite suave à temperatura ambiente

DICAS

- Obterá o melhor resultado se todos os ingredientes estiverem à temperatura ambiente.
- Quem gostar do *aioli* mais intenso, pode adicionar até mais três dentes de alho.
- No frigorífico, o *aioli* conserva-se cerca de 3 dias.



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 263 kcal/1101 kJ
4 g P, 27 g G, 9 g HC



Pronto em: 5 min.
Preparação: 5 min.

CREME DE PIMENTO COM QUEIJO CREME

2 pimentos vermelhos (300 g)
2 pimentos amarelos (300 g)
3 talos de salsa lisa
5 cebolinhas (120 g)
2 malaguetas vermelhas (30 g)
150 g de queijo creme
(extracremoso)
50 g de iogurte (3,5 % de gordura)
1 c. de chá de cominho moído
Sal e pimenta para temperar

1. Pré-aqueça o forno a 210 °C.
2. Corte os pimentos ao meio, limpe-os, lave-os por dentro e por fora e coloque-os sem pedúnculo e com a aresta de corte para baixo num tabuleiro de ir ao forno. Coza-os no forno durante 15 minutos, até a pele começar a ficar preta e a formar bolhas.
3. Deixe arrefecer os pimentos num saco de congelação fechado durante 30 minutos. Em seguida retire a pele aos pimentos e corte-os em pedaços grosseiros.
4. Lave a salsa, sacuda-a para enxugar, arranque as folhinhas dos talos e pique-as no recipiente de mistura durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Transvase a salsa e reserve-a.
5. Arranje as cebolinhas, lave-as e corte-as em pedaços de 3 cm de comprimento.
6. Corte as malaguetas vermelhas ao meio, retire-lhes as sementes, lave-as por dentro e por fora e pique-as sem o pedúnculo no recipiente de mistura durante **7 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Empurre os pedaços para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
7. Adicione os pedaços de pimento e as cebolinhas ao recipiente de mistura e misture durante **15 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
8. Adicione o queijo creme, o iogurte, o cominho e a salsa e misture durante **10 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.
9. Tempere com sal e pimenta e misture durante **10 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.

DICAS

- Acompanha bem com pão branco estaladiço ou como molho para legumes crus.
- Guardado numa caixa fechada no frigorífico, o creme conserva-se 3 dias.







GUACAMOLE

- 1 tomate (100 g)
- 1 cebola pequena (50 g)
- 1 dente de alho
- 2 abacates maduros (300 g)
- ½ lima (40 g)
- 1 c. de chá de *harissa*
(pasta de malagueta)
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta

1. Lave o tomate, corte-o em quartos e retire-lhe as sementes. Retire-lhe o pedúnculo, deite o tomate no recipiente de mistura e pique-o durante **8 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Transvase a pasta para outro recipiente.
2. Descasque a cebola e o dente de alho, corte a cebola ao meio e pique ambos no recipiente de mistura com a **tecla Turbo/7 segundos** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula.
3. Corte os abacates ao meio, remova-lhes o caroço e retire a polpa das metades com uma colher. Esprema a lima.
4. Adicione a polpa de abacate, o sumo de lima, a *harissa*, bem como 1 pitada de sal e 1 de pimenta, e misture tudo durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado.
5. Empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula, adicione novamente o tomate e misture o *guacamole* em **Reverse/10 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.
6. Tempere com sal e pimenta, envolva em **Reverse/10 segundos/nível 1** com o copo de medição colocado e sirva.





MOLHO DE BERINGELA COM IOGURTE

1. Lave as ervas aromáticas, sacuda-as para enxugar, arranque as folhinhas dos talos e deite-as no recipiente de mistura. Pique tudo durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Em seguida transvase.
2. Lave as beringelas e espete a casca a toda a volta com um garfo. Unte-as com 3 colheres de sopa de óleo de colza. Lave os tomates e unte-os com o restante óleo de colza. Toste os tomates durante 8 minutos e as beringelas durante 15 minutos sob a grelha do forno.
3. Deixe arrefecer os legumes durante 10 minutos e descasque os tomates. Corte as beringelas ao meio e liberte a polpa. Descasque os dentes de alho e a cebola, corte a cebola ao meio, deite ambos os ingredientes no recipiente de mistura e pique com a **tecla Turbo/1 segundo** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula.
4. Deite a polpa de beringela, os tomates em quartos, o iogurte, o vinagre de maçã, o sumo de limão, o mel e o azeite no recipiente de mistura e misture durante **40 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
5. Envolve as ervas durante **10 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado.
6. Tempere o molho com sal e pimenta e misture durante **10 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado.

½ molho de salsa lisa
5 talos de coentros frescos
2 beringelas (650 g)
4 c. de sopa de óleo de colza
3 tomates (350 g)
2 dentes de alho
1 cebola roxa pequena (70 g)
75 g de iogurte grego (10 % de gordura)
2 c. de sopa de vinagre de maçã
2 c. de sopa de sumo de limão
1 c. de sopa de mel
100 ml de azeite
Sal e pimenta para temperar



PURÉ DE AMEIXA

1 kg de ameixas
200 g de açúcar

1. Lave as ameixas, enxugue-as, corte-as ao meio, descaroce-as e pique-as no recipiente de mistura durante **9 segundos/nível 7** com o copo de medição colocado.
2. Ferva os pedaços durante **3 minutos/100 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
3. Adicione o açúcar e reduza tudo durante **40 minutos/120 °C/nível 3** sem o copo de medição colocado, colocando o acessório de cozer na tampa do recipiente de mistura como proteção contra os salpicos.
4. Entretanto lave os frascos de conserva com água fervente para esterilizar e deixe-os secar de cabeça para baixo em cima de um pano de cozinha limpo.
5. Deite neles o puré quente, feche imediatamente os frascos e vire-os ao contrário durante 5 minutos, depois vire-os de novo e deixe arrefecer completamente.

DICAS

- Como o teor de água varia de fruto para fruto, o tempo de cozedura também se pode alterar em conformidade.
- Guardado em local fresco e escuro, o puré de ameixa conserva-se cerca de 6 meses.





DOCE DE SABUGUEIRO COM AMEIXAS

1. Escolha as bagas de sabugueiro, deite-as num passador e lave-as com água corrente fria. Enxugue-as cuidadosamente com papel de cozinha, depois arranque as bagas dos pedúnculos e deite-as no recipiente de mistura.

800 g de bagas de sabugueiro
250 g de ameixas
500 g de açúcar mascavado
2. Arranje as ameixas, lave-as, enxugue-as com papel de cozinha e corte-as longitudinalmente. Descaroce-as e corte a polpa em pedaços de 1,5 cm. Adicione-os às bagas de sabugueiro, polvilhe por cima o açúcar mascavado e misture durante **40 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.
3. Cubra e deixe apurar durante a noite. (Em alternativa, a fruta e o açúcar podem ser misturados numa tigela e deixados a apurar durante a noite.)
4. No dia seguinte deixe cozer a mistura de fruta durante **30 minutos/ 95 °C/nível 2** sem o copo de medição colocado. Faça um teste de gelificação (ver página 53) e, caso necessário, deixe cozer tudo durante mais algum tempo.
5. Deite o doce fervente em frascos esterilizados. Limpe imediatamente os salpicos no bordo do frasco com um pouco de papel de cozinha. Feche os frascos e vire-os ao contrário durante 5 minutos. Em seguida vire-os de novo e deixe arrefecer completamente à temperatura ambiente.



DOCE DE QUATRO FRUTOS SILVESTRES

1. Escolha todos os frutos silvestres, lave-os e deixe-os escorrer. Arranque as groselhas das panículas e deite-as juntamente com os mirtilos no recipiente de mistura. Pique-os durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado.
2. Adicione o açúcar gelificante e misture durante **1 minuto/nível 2** com o copo de medição colocado. Cubra e deixe apurar 2 horas.
3. Arranje os morangos e corte-os ao meio ou em quartos. Deixe as framboesas inteiras e adicione-as juntamente com os pedaços de morango aos outros frutos no recipiente de mistura.
4. Adicione o sumo de limão, misture tudo bem com a espátula e em seguida coza durante **12 minutos/120 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
5. Faça um teste de gelificação (ver em baixo) e, caso necessário, deixe o doce cozer mais um pouco.
6. Reduza o doce a puré, a gosto.
7. Depois deite o doce fervente em frascos esterilizados. Caso o doce chegue até ao bordo, limpe este bem. Feche imediatamente os frascos e vire-os ao contrário durante 5 minutos. Depois vire-os de novo e deixe arrefecer completamente.

250 g de groselhas vermelhas
250 g de mirtilos
250 g de morangos
250 g de framboesas
1 kg de açúcar gelificante 1:1
2 c. de sopa de sumo de limão



TESTE DE GELIFICAÇÃO

- Deite 1 colher de chá de doce quente num prato frio, mantendo-o ligeiramente inclinado. Se a pasta escorrer rapidamente, o doce tem de ser cozido mais 1 minuto. Depois realize novamente o teste de gelificação. Se a pasta ficar firme ao fim de pouco tempo, o doce passou no teste de gelificação.

DICA

- Quem preferir um doce mais frutado, pode utilizar 500 g de açúcar gelificante 1:2.

 Para 8 frascos
(de 250 ml cada)

 Fácil

 Por frasco aprox. 567 kcal/2374 kJ
1 g P, 0 g G, 126 g HC

 Pronto em: 2 h 27 min. • Preparação: 15 min.
(+ 2 h para apurar, 12 min. de cozedura)



GELEIA DE RUIBARBO COM MAÇÃ

750 g de ruibarbo
2 maçãs um pouco ácidas (250 g)
1 limão (80 g)
750 g de açúcar gelificante 1:1
(dependendo da quantidade
de sumo)

1. Lave o ruibarbo e arranhe-o. Corte os talos longitudinalmente ao meio e depois em pedaços de 2 cm de comprimento.
2. Lave as maçãs e corte-as em quartos, mas sem as descascar. Retire o caroço e corte novamente os quartos ao meio. Deite os pedaços de ruibarbo e de maçã no recipiente de mistura e misture bem com a espátula.
3. Esprema o limão e verta o sumo por cima dos pedaços de ruibarbo e de maçã. Cubra tudo à justa com água e coza durante **30 minutos/110 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
4. Revista um passador com um morim húmido. Verta nele a mistura de frutos, recolhendo o sumo. Meça o sumo, deite-o com a mesma quantidade de açúcar gelificante no recipiente de mistura e deixe cozer durante **12 minutos/110 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
5. Faça um teste de gelificação (ver página 53) e, caso necessário, deixe cozer tudo durante mais **3 minutos/110 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
6. Deite a geleia fervente em frascos esterilizados. Se houver salpicos no bordo dos frascos, limpe-os com papel de cozinha. Feche os frascos imediatamente e vire-os ao contrário durante 5 minutos. Depois vire-os de novo e deixe arrefecer completamente à temperatura ambiente.





DOCE DE MIRTILO COM ANANÁS

1. Descasque cuidadosamente o ananás, retire os «olhos» e corte o fruto longitudinalmente em quartos. Retire a parte central dura.
2. Deite a polpa no recipiente de mistura e pique-a semifinamente durante **5 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
3. Lave os mirtilos, enxugue-os bem com papel de cozinha e escolha-os. Depois adicione-os ao ananás e pique tudo durante **10 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
4. Adicione o açúcar gelificante e mexa tudo novamente durante **10 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
5. Faça um corte longitudinal na vagem de baunilha, retire o miolo, raspando com as costas de uma faca, e adicione ambos à mistura de frutos juntamente com o ácido cítrico. Esprema o limão e verta igualmente o sumo de limão na mistura de frutos.
6. Deixe cozer tudo em **Reverse/10 minutos/120 °C/nível 2** com o copo de medição colocado. Remova cuidadosamente a vagem de baunilha. Faça um teste de gelificação (ver página 53) e, caso necessário, deixe cozer novamente.
7. Deite o doce fervente em frascos esterilizados. Limpe os salpicos no bordo dos frascos, feche-os e vire-os ao contrário durante pelo menos 5 minutos. Vire-os de novo e deixe arrefecer completamente à temperatura ambiente.

1 ananás (1 kg)
800 g de mirtilos
1 kg de açúcar gelificante (2:1)
1 vagem de baunilha
2 emb. de ácido cítrico (10 g)
1 limão (80 g)

CREME DE CHOCOLATE COM AVELÃS

100 g de miolo de avelã
150 g de chocolate
com recheio de avelã
75 ml de natas frias
(30 % de gordura)
50 g de manteiga
à temperatura ambiente
1 c. de chá de açúcar baunilhado
1 c. de chá de cacau
em pó sem açúcar
1 pitada de sal

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Deite o miolo de avelã num tabuleiro de ir ao forno e torre-o no forno pré-aquecido durante 12 minutos, até começar a cheirar.
3. Deite o miolo de avelã ainda morno num pano da loiça limpo e esfregue-o nele até a pele sair. Deixe arrefecer 30 minutos.
4. Deite o miolo de avelã arrefecido no recipiente de mistura e pique-o durante **15 segundos/nível 7** com o copo de medição colocado. Empurre os pedaços para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
5. Repita o processo mais 5-6 vezes, fazendo sempre pausas pelo meio, até se formar um puré de avelã cremoso. O aparelho e o puré não podem ficar demasiado quentes no processo. Transvase o puré.
6. Deite o chocolate com recheio de avelã em pedaços juntamente com as natas frias, a manteiga à temperatura ambiente, o açúcar baunilhado, o cacau em pó e 1 pitada de sal no recipiente de mistura. Misture durante **5 minutos/50 °C/nível 2** com o copo de medição colocado até formar um creme homogéneo. Empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
7. Adicione novamente o puré de avelã e mexa o creme de chocolate e avelã durante **20 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado até ficar homogéneo.
8. Deite o creme num frasco limpo e guarde-o no frigorífico.

DICAS

- O creme fica sólido no frigorífico e deve ser retirado 15 minutos antes de consumir, para se tornar fácil de barrar.
- O creme de chocolate e avelã deve ser consumido no espaço de 1 semana.







LOW
CARB

GASPACHO

8 tomates maduros (800 g)
1 pimento verde (130 g)
½ pepino (250 g)
1 cebola roxa (80 g)
1 dente de alho
1 malagueta (15 g)
60 ml de azeite
1 c. de sopa de vinagre de maçã
½ c. de chá de pimentão
Sal e pimenta para temperar

E AINDA

4 c. de sopa de pinhões
½ molho de cebolinho
Cubos de gelo, caso necessário

1. Faça um golpe em cruz nos tomates, escale-os em água fervente e pele-os. Remova os pedúnculos e corte os tomates ao meio.
2. Corte o pimento em quartos, retire-lhe as sementes e o pedúnculo e lave-o por dentro e por fora.
3. Descasque o pepino e corte-o em pedaços grosseiros. Descasque a cebola e o dente de alho e corte a cebola ao meio. Corte a malagueta ao meio, retire-lhe as sementes e lave-a por dentro e por fora.
4. Deite todos os legumes no recipiente de mistura juntamente com 200 ml de água fria, o azeite, o vinagre e o pimentão e reduza-os a puré durante **1 minuto/nível 8** com o copo de medição colocado.
5. Deixe arrefecer a sopa no recipiente de mistura no frigorífico durante 30 minutos. (Em alternativa, transvase a sopa para uma tigela e coloque-a igualmente no frigorífico durante 30 minutos para arrefecer.)
6. Torre os pinhões numa frigideira sem gordura até ficarem castanhos-dourados. Lave o cebolinho, sacuda-o para enxugar e corte-o em anéis finos.
7. Tempere a sopa arrefecida com sal e pimenta, envolva em **Reverse/20 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado, deite-a em tigelas e, caso necessário, adicione alguns cubos de gelo. Sirva-a polvilhada com rolinhos de cebolinho e pinhões.



SOPA FRIA DE PEPINO COM HORTELÃ

1. Revista uma tigela com um coador de pano ou um filtro de café. Deixe escorrer nela o iogurte durante 30 minutos.
2. Lave os pepinos, descasque-os, corte-os longitudinalmente ao meio e remova as sementes com uma colher de chá. Corte as metades de pepino grosseiramente em pedaços. Descasque os dentes de alho. Lave a hortelã e a salsa, sacuda-as para enxugar e arranque as folhinhas dos talos.
3. Deite o iogurte escorrido, os pedaços de pepino, os dentes de alho, as folhinhas de hortelã e de salsa, o leite frio e o azeite no recipiente de mistura e reduza-os a puré durante **30 segundos/nível 4-8**, aumentando gradualmente, com o copo de medição colocado.
4. Empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula e mexa durante mais **40 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado.
5. Condimente a sopa fria com ½ colher de chá de sal e ¼ de colher de chá de pimenta, misture novamente durante **5 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado e coloque o recipiente de mistura no frigorífico durante 1 hora para refrigerar. (Em alternativa, transvase a sopa fria para uma tigela e coloque-a igualmente no frigorífico durante 1 hora para refrigerar.)
6. Deite a sopa fria de pepino em pratos fundos ou em tigelas e sirva.

500 g de iogurte
(3,5 % de gordura)
2 pepinos (600 g)
2 dentes de alho
4 talos de hortelã
½ molho de salsa
350 ml de leite frio
(1 % de gordura)
1 c. de sopa de azeite
extra virgem
½ c. de chá de sal
¼ c. de chá de pimenta

E AINDA

Coador de pano ou filtro de café grande



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 172 kcal/720 kJ
12 g P, 7 g G, 17 g HC



Pronto em: 1 h 50 min. • Preparação: 20 min.
(+ 30 min. de repouso, 1 h de refrigeração)



SOPA CREMOSA DE COGUMELOS

2 batatas predominantemente cerosas (150 g)
1 cenoura pequena (50 g)
1 raiz de salsa pequena (50 g)
300 g de cogumelos
750 ml de caldo de legumes à temperatura ambiente
100 ml de natas para cozinhar à temperatura ambiente (18 % de gordura)
¼ c. de chá de sal
1 pitada grande de pimenta

E AINDA

2 talos de salsa

1. Arranje as batatas, a cenoura e a raiz de salsa, descasque-as, lave-as e corte-as em quartos. Limpe os cogumelos e, caso necessário, esfregue-os com papel de cozinha.
2. Pique grosseiramente os legumes no recipiente de mistura durante **7 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Empurre os legumes para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
3. Verta o caldo de legumes à temperatura ambiente e coza tudo durante **20 minutos/90 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
4. Verta as natas para cozinhar, condimente a sopa com ¼ de colher de chá de sal e 1 pitada grande de pimenta e reduza a puré durante **1 minuto/nível 3-8**, aumentando gradualmente, com o copo de medição colocado.
5. A terminar tempere novamente com sal e pimenta e envolva durante **20 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.
6. Lave a salsa, sacuda-a para enxugar, arranque-lhe as folhinhas e pique-as finamente.
7. Distribua a sopa cremosa de cogumelos por pratos fundos, polvilhe-a com salsa e sirva-a imediatamente.

DICA

→ Para uma sopa mais substancial, substitua as natas para cozinhar por 200 ml de natas (30 % de gordura).





SOPA DE PIMENTO E RICOTA

1. Corte os pimentos em quartos, retire-lhes as sementes e lave-os por dentro e por fora. Corte um quarto de pimento em cubos pequenos e reserve. Descasque a cebola, corte-a ao meio e deite-a no recipiente de mistura junto com os restantes pimentos. Corte a malagueta ao meio, retire-lhe as sementes, lave-a por dentro e por fora e deite-a igualmente no recipiente de mistura. Pique tudo grosseiramente durante **6 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
2. Deite o azeite no recipiente de mistura e estufe levemente os legumes picados com a **tecla Roast** sem o copo de medição colocado. Adicione o caldo de legumes quente e coza tudo durante **10 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
3. Adicione as natas à temperatura ambiente, depois reduza a sopa a puré durante **1 minuto/nível 3-9**, aumentando gradualmente, com o copo de medição colocado. Ferva novamente durante **2 minutos/100 °C/nível 2** com o copo de medição colocado. Retire a tampa do recipiente de mistura e deixe arrefecer um pouco a sopa.
4. Lave o alecrim, sacuda-o para enxugar, arranque as folhinhas dos ramos e pique-as finamente. Adicione a ricota, o alecrim e o mel à sopa e misture durante **20 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado. Tempere a sopa com sal e pimenta e misture durante **20 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado. Sirva a sopa polvilhada com os cubos de malagueta reservados no início.

4 pimentos vermelhos (800 g)
 1 cebola (60 g)
 1 malagueta vermelha (15 g)
 2 c. de sopa de azeite
 500 ml de caldo de legumes morno ou quente
 250 ml de natas à temperatura ambiente (30 % de gordura)
 4 ramos de alecrim
 120 g de ricota (44 % de gordura)
 1 c. de chá de mel
 Sal e pimenta para temperar



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 380 kcal/1591 kJ
 6 g P, 33 g G, 10 g HC



Pronto em: 34 min. • Preparação: 10 min.
 (+ 19 min. de cozedura, 5 min. de arrefecimento)



SOPA DE CEVADINHA

½ molho de salsa
2 cenouras (150 g)
1 raiz de salsa (80 g)
1 pedaço de aipo-rábano (150 g)
2 batatas pequenas predominantemente cerosas (150 g)
½ talo de alho-francês (80 g)
400 ml de caldo de aves à temperatura ambiente
60 g de cevadinha
Sal e pimenta para temperar

1. Lave a salsa e sacuda-a para enxugar. Arranque as folhinhas dos talos e pique-as finamente no recipiente de mistura durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Caso necessário, empurre os pedaços para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula e repita o processo. Transvase a salsa para outro recipiente.
2. Descasque as cenouras, a raiz de salsa, o aipo-rábano e as batatas, lave-os e corte-os em pedaços grosseiros de aprox. 3 cm de lado.
3. Limpe muito bem a parte branca do alho-francês, lave-a e corte-a em pedaços do mesmo tamanho.
4. Pique os legumes no recipiente de mistura durante **9 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Empurre tudo para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula.
5. Adicione o caldo de aves à temperatura ambiente, 700 ml de água morna e a cevadinha e coza tudo em **Reverse/50 minutos/95 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
6. Tempere com sal e pimenta e envolva em **Reverse/10 segundos/nível 1** com o copo de medição colocado.
7. Distribua a sopa por pratos fundos e sirva-a polvilhada com a salsa.





SOPA CREMOSA DE LEGUMES

1. Arranje e lave os legumes para a sopa, dependendo do tipo, descasque as cenouras e o aipo-rábano e corte tudo em pedaços de aprox. 3 cm de lado.
2. Descasque as batatas, lave-as e corte-as em pedaços igualmente grosseiros.
3. Lave o tomate, corte-o em quartos e remova o pedúnculo.
4. Descasque a cebola e o dente de alho, corte a cebola em quartos.
5. Lave a salsa, sacuda-a para enxugar e arranque as folhinhas dos talos.
6. Deite os legumes para a sopa, as batatas, o tomate, a cebola, o dente de alho, as folhinhas de salsa, $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal e 2 pitadas de pimenta com 1 litro de água à temperatura ambiente no recipiente de mistura e coza durante **35 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
7. Adicione a manteiga em pedaços e reduza tudo a puré durante **1 minuto e 20 segundos/nível 5-8**, aumentando gradualmente, com o copo de medição colocado.
8. Caso necessário, adicione um pouco mais de água e tempere novamente a sopa com sal e pimenta. Misture tudo durante **20 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.
9. Distribua a sopa por pratos e sirva.

800 g de legumes para a sopa
(cenoura, aipo-rábano, alho-francês)
300 g de batatas farinhentas
1 tomate (100 g)
1 cebola (80 g)
1 dente de alho
2 talos de salsa
 $\frac{1}{2}$ c. de chá de sal
2 pitadas de pimenta
20 g de manteiga



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 147 kcal/615 kJ
4 g P, 4 g G, 25 g HC



Pronto em: 50 min.
Preparação: 15 min. (+ 35 min. de cozedura)



SOPA DE TOMATE COM MOZARELA

1. Corte o *bacon* em cubos finos, deite-os no recipiente de mistura, adicione o azeite e aloure o *bacon* com a **tecla Roast** sem o copo de medição colocado.
2. Descasque as cebolas e corte-as ao meio, descasque os dentes de alho. Deite ambos no recipiente de mistura e pique-os durante **5 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado.
3. Empurre tudo para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula e estufe levemente com a **tecla Roast/ 2 minutos/110 °C** sem o copo de medição colocado.
4. Lave os tomates, corte-os em quartos, retire-lhes as sementes, corte os pedúnculos e pique os tomates no recipiente de mistura durante **15 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
5. Em seguida estufe levemente com a **tecla Roast/110 °C** sem o copo de medição colocado.
6. Adicione o molho de tomate e o caldo de legumes à temperatura ambiente e deixe cozer tudo durante **15 minutos/100 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
7. Em seguida reduza a sopa a puré durante **40 segundos/nível 6-8**, aumentando gradualmente, com o copo de medição colocado.
8. Adicione as natas e misture tudo durante **20 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado. Tempere a sopa com sal e pimenta e envolva durante **20 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.
9. Corte a mozzarella em rodelas e polvilhe-as com ½ colher de chá de sal e ¼ de colher de chá de pimenta. Deite a farinha e as migalhas de pão num prato raso cada. Bata os ovos numa tigela rasa.
10. Passe as rodelas de mozzarella primeiro na farinha, depois pelo ovo batido e por último pelas migalhas de pão. Achate um pouco o panado e repita o processo.
11. Aqueça o azeite numa frigideira e frite nela as rodelas de mozzarella de ambos os lados até ficarem castanhas-douradas.
12. Sirva a sopa com as rodelas de mozzarella.

DICA

- Se não houver crianças a comer, pode refinar a sopa com 3 colheres de sopa de xerez.

PARA A SOPA

100 g de *bacon*
3 c. de sopa de azeite
2 cebolas (160 g)
2 dentes de alho
1 kg de tomates carnudos aromáticos
1 c. de sopa de molho de tomate
250 ml de caldo de legumes à temperatura ambiente
4 c. de sopa de natas (30 % de gordura)
Sal e pimenta para temperar

PARA A MOZARELA

125 g de mozzarella (45 % de gordura)
½ c. de chá de sal
¼ c. de chá de pimenta
100 g de farinha (tipo 405)
200 g de migalhas de pão
2 ovos (classe M)

E AINDA

Azeite para fritar



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 620 kcal/2596 kJ
26 g P, 28 g G, 65 g HC



Pronto em: 1 h 6 min. • Preparação: 25 min.
(+ 31 min. de cozedura, 10 min. de fritura)



SOPA DE TOMATE

- 1 cebola (70 g)
- 1 dente de alho
- 2 c. de sopa de azeite
- 2 c. de sopa de molho de tomate
- 1 c. de chá de açúcar
- 250 g de tomates-cereja
- 800 g de tomates de lata em pedaços
- 2 c. de chá de caldo de legumes em pó
- 2 c. de chá de orégãos secos
- 1 c. de chá de sal
- ¼ c. de chá de pimenta

E AINDA

- 10 folhas de manjeriço frescas
- 4 c. de chá de *crème fraîche* (30 % de gordura)

1. Descasque a cebola e o dente de alho. Corte a cebola em quartos e pique-a grosseiramente com o alho no recipiente de mistura durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula, adicione o azeite e estufe a cebola com o alho com a **tecla Roast/4 minutos/100 °C** sem o copo de medição colocado. Adicione o molho de tomate e o açúcar e estufe com a **tecla Roast/1 minuto e 30 segundos/100 °C** sem o copo de medição colocado.
2. Lave os tomates-cereja, enxugue-os, deite-os no recipiente de mistura e pique-os durante **10 segundos/nível 9** com o copo de medição colocado. Empurre novamente a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula. Adicione os tomates em pedaços, o caldo de legumes em pó e os orégãos e coza durante **15 minutos/90 °C/nível 1** com o copo de medição colocado. Em seguida reduza a puré durante **10 segundos/nível 5-9**, aumentando gradualmente, com o copo de medição colocado.
3. Ferva novamente a sopa durante **2 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado. Condimente com 1 colher de chá de sal e ¼ de colher de chá de pimenta. Tempere a gosto com um pouco mais de açúcar e misture durante **20 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.
4. Lave as folhas de manjeriço, sacuda-as para enxugar e corte-as em tiras finas. Deite a sopa em tigelas de sopa e sirva com 1 colher de chá de *crème fraîche* e manjeriço em cada.





SOPA DE ABÓBORA

1. Descasque a cebola, corte-a ao meio e deite-a com o dente de alho descascado no recipiente de mistura. Pique com a **tecla Turbo/ 6 segundos** com o copo de medição colocado e empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
2. Lave a abóbora *hokkaido*, retire as pevides e as fibras e corte a polpa em pedaços de aprox. 3 cm de lado (a abóbora *hokkaido* não precisa de ser descascada). Adicione a polpa de abóbora à cebola e ao dente de alho no recipiente de mistura e pique durante **15 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Caso necessário repita o processo.
3. Adicione a manteiga em pedaços e empurre tudo para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula. Estufe com a **tecla Roast** sem o copo de medição colocado. Adicione o açúcar, ½ colher de chá de sal, ¼ de colher de chá de pimenta, a canela e a noz-moscada. Verta o caldo de legumes morno e coza tudo durante **20 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
4. Adicione as natas à temperatura ambiente e reduza a sopa a puré durante **1 minuto/nível 3-8**, aumentando gradualmente, com o copo de medição colocado. Em seguida tempere com sumo de limão e misture durante **20 segundos/nível 1** com o copo de medição colocado.
5. Distribua a sopa por pratos e guarneça-a com as natas batidas e algumas gotas de óleo de pevide de abóbora.

1 cebola (60 g)
 1 dente de alho
 800 g de abóbora *hokkaido*
 50 g de manteiga
 1 c. de chá de açúcar mascavado
 ½ c. de chá de sal
 ¼ c. de chá de pimenta
 1 pitada grande de canela
 1 pitada grande de noz-moscada
 750 ml de caldo de legumes morno
 200 ml de natas à temperatura ambiente (30 % de gordura)
 Sumo de limão para temperar

E AINDA

4 c. de sopa de natas batidas (p. ex., *chantilly* em *spray*)
 Algumas gotas de óleo de pevide de abóbora



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 341 kcal/1428 kJ
 6 g P, 29 g G, 15 g HC



Pronto em: 47 min.
 Preparação: 20 min. (+ 27 min. de cozedura)

SOPA CREMOSA DE ESPARGOS

125 ml de natas frias
(30 % de gordura)
2 gemas de ovo (classe M)
½ cebola (40 g)
50 g de manteiga
1 c. de sopa de farinha (tipo 405)
1,25 l de caldo de legumes quente
800 g de espargos brancos
½ c. de chá de açúcar
Sal, pimenta branca, noz-moscada
e sumo de limão para temperar

E AINDA

½ molho de cebolinho
4 c. de sopa de natas batidas
(p. ex., *chantilly* em *spray*)

1. Deite as natas frias com as gemas de ovo no recipiente de mistura e bata durante **20 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Transvase a mistura de natas e ovo, coloque-a no frigorífico e lave o recipiente de mistura.
2. Descasque a cebola e pique-a com a **tecla Turbo/2 segundos** com o copo de medição colocado.
3. Empurre-a para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula e estufe-a com 25 g de manteiga com a **tecla Roast/3 minutos/110 °C** sem o copo de medição colocado.
4. Polvilhe a farinha por cima, para que, se possível, nada chegue às lâminas, e mexa durante **2 minutos/95 °C/nível 1** com o copo de medição colocado, até ficar homogéneo.
5. Depois coza em lume brando durante **5 minutos/90 °C/nível 2** sem o copo de medição colocado, adicionando lentamente 250 ml de caldo de legumes quente através da abertura de enchimento.
6. Lave os espargos e descasque-os. Corte as pontas lenhosas de baixo. Corte os talos de espargo em pedaços de 4 cm de comprimento e deite-os juntamente com 1 litro de caldo de legumes quente no recipiente de mistura. Adicione a restante manteiga e o açúcar e coza em **Reverse/20 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
7. Retire 4 colheres de sopa de pedaços de espargos e reserve. Em seguida reduza a sopa a puré durante **1 minuto/nível 3-8**, aumentando gradualmente, com o copo de medição colocado.
8. Mexa a sopa durante **1 minuto/70 °C/nível 2** sem o copo de medição colocado, deitando nela lentamente a mistura de natas e ovo através da abertura de enchimento. Em seguida tempere a sopa a gosto com sal, pimenta, noz-moscada e sumo de limão e misture durante **20 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.
9. Lave o cebolinho, sacuda-o para enxugar e corte-o em rolinhos. Guarneça a sopa com os pedaços de espargos, os rolinhos de cebolinho e 1 colher de sopa de natas batidas em cada prato.

DICAS

- Se não houver crianças a comer, substitua 250 ml do caldo por um vinho branco seco.
- Se gostar da sopa um pouco mais espessa, misture 30 g de amido num pouco de água fria, deite esta no recipiente de mistura e ferva tudo durante **2 minutos/100 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.





LOW
CARB



SOPA DE CASTANHAS PICANTE

1 cebola (70 g)
1 dente de alho
1 talo de aipo (80 g)
2 c. de sopa de manteiga
400 g de castanhas
(cozidas, embaladas a vácuo)
600 ml de caldo
de legumes quente
100 ml de natas à temperatura
ambiente (30 % de gordura)
¼ c. de chá de sal
1 pitada grande de pimenta
pequena (5 g)

E AINDA

½ malagueta vermelha
pequena (5 g)
2 cebolinhas (40 g)

1. Descasque a cebola e o dente de alho, corte a cebola ao meio. Lave o aipo, arranje-o e corte-o em pedaços grosseiros. Deite tudo no recipiente de mistura e pique semifinamente durante **5 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
2. Adicione a manteiga, derreta-a durante **1 minuto/60 °C/nível 2** sem o copo de medição colocado e em seguida estufe tudo levemente com a **tecla Roast/3 minutos/110 °C** sem o copo de medição colocado.
3. Deite as castanhas no recipiente de mistura e pique-as durante **5 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula e estufe com a **tecla Roast/5 minutos** sem o copo de medição colocado.
4. Adicione o caldo de legumes quente e ferva durante **5 minutos/100 °C/nível 2** com o copo de medição colocado. Adicione as natas à temperatura ambiente, ¼ de colher de chá de sal e 1 pitada grande de pimenta e reduza a sopa a um puré cremoso e fino durante **1 minuto/nível 5-9**, aumentando gradualmente, com o copo de medição colocado.
5. Lave a malagueta e as cebolinhas e arranje-as, cortando ambas em anéis finos. Tempere novamente a sopa, distribua-a por pratos e sirva-a polvilhada com anéis de cebolinha e de malagueta.





SOPA CREMOSA DE ERVAS SILVESTRES

1. Lave as ervas, enxugue-as muito bem e arranque as folhinhas ou retire os talos mais rijos. Deite-as no recipiente de mistura e pique-as com a **tecla Turbo/3 segundos** com o copo de medição colocado. Transvase-as para uma tigela e reserve.
2. Descasque a chalota e o dente de alho, deite-os no recipiente de mistura e pique-os com a **tecla Turbo/3 segundos** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula, adicione o óleo de colza e refogue com a **tecla Roast/3 minutos/100 °C** sem o copo de medição colocado.
3. Acrescente o caldo de legumes morno e as natas e deixe ferver durante **5 minutos/105 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
4. Reserve 2 colheres de chá de ervas, adicione as restantes ervas, $\frac{1}{4}$ de colher de chá de sal e 1 pitada grande de pimenta e reduza tudo a puré durante **20 segundos/nível 5-8**, aumentando gradualmente, com o copo de medição colocado.
5. Mexa o amido numa tigela pequena com 4 colheres de sopa de água fria até ficar homogéneo e deite no recipiente de mistura. Aqueça novamente a sopa durante **4 minutos/105 °C/nível 2** com o copo de medição colocado; agora ela deve estar ligeiramente espessa.
6. Tempere novamente a sopa, misture durante **20 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado, deite-a em pratos e sirva-a polvilhada com as ervas reservadas.

200 g de ervas silvestres mistas (p. ex., alho-de-urso, dente-de-leão, urtiga, podagrária, azedas, oxálida, pimpinela, portulacácea, borragem, ou, em alternativa, rúcula)

1 chalota (20 g)

1 dente de alho

1 c. de copa de óleo de colza

800 ml de caldo de legumes morno

200 ml de natas à temperatura ambiente (30 % de gordura)

$\frac{1}{4}$ c. de chá de sal

1 pitada grande de pimenta

20 g de amido



Para 4 doses



Médio



Por dose aprox. 171 kcal/716 kJ
3 g P, 11 g G, 10 g HC



Pronto em: 22 min.
Preparação: 10 min. (+ 12 min. de cozedura)



SOPA DE LEGUMES PRIMAVERIS

- ½ molho de salsa
- 1 aipo-rábano (folhas)
- 1 talo de levístico
- 4 cenouras jovens (200 g)
- 1 raiz de salsa jovem (50 g)
- 1 pedaço de aipo-rábano (150 g)
- 1 couve-rábano jovem (200 g)
- 200 g de batatas cerosas
- 1 talo de alho-francês (150 g)
- 1 pedaço de couve-flor (150 g)
- 1,2 l de caldo de legumes morno
- 80 g de ervilhas verdes descascadas (em alternativa cong.)
- ¼ c. de chá de sal
- 1 pitada grande de pimenta
- 100 ml de natas (30 % de gordura)
- 1 c. de sopa de manteiga

1. Lave a salsa, as folhas de aipo-rábano e o levístico e sacuda-os para enxugar. Retire os talos grossos e arranque as folhinhas dos talos. Deite as ervas aromáticas e as folhas de aipo-rábano no recipiente de mistura e pique finamente com a **tecla Turbo/5 segundos** com o copo de medição colocado. Caso necessário, empurre os pedaços para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula e repita o processo. Transvase tudo para outro recipiente e reserve.
2. Descasque as cenouras, a raiz de salsa, o aipo-rábano, a couve-rábano e as batatas e corte-os em pedaços grosseiros. Limpe a parte branca do alho-francês, lave-a muito bem e corte-a igualmente em pedaços grosseiros. Deite os legumes no recipiente de mistura e pique-os grosseiramente durante **6 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado.
3. Lave a couve-flor e parta-a em botões. Adicione-os juntamente com o caldo de legumes quente, as ervilhas, ¼ de colher de chá de sal e 1 pitada grande de pimenta aos legumes no recipiente de mistura e coza tudo em **Reverse/20 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
4. Adicione as ervas aromáticas, as natas e a manteiga e continue a cozer em **Reverse/5 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
5. Tempere a sopa de legumes primaverais com sal e pimenta, envolva as especiarias em **Reverse/20 segundos/nível 1** com o copo de medição colocado e sirva a sopa quente.



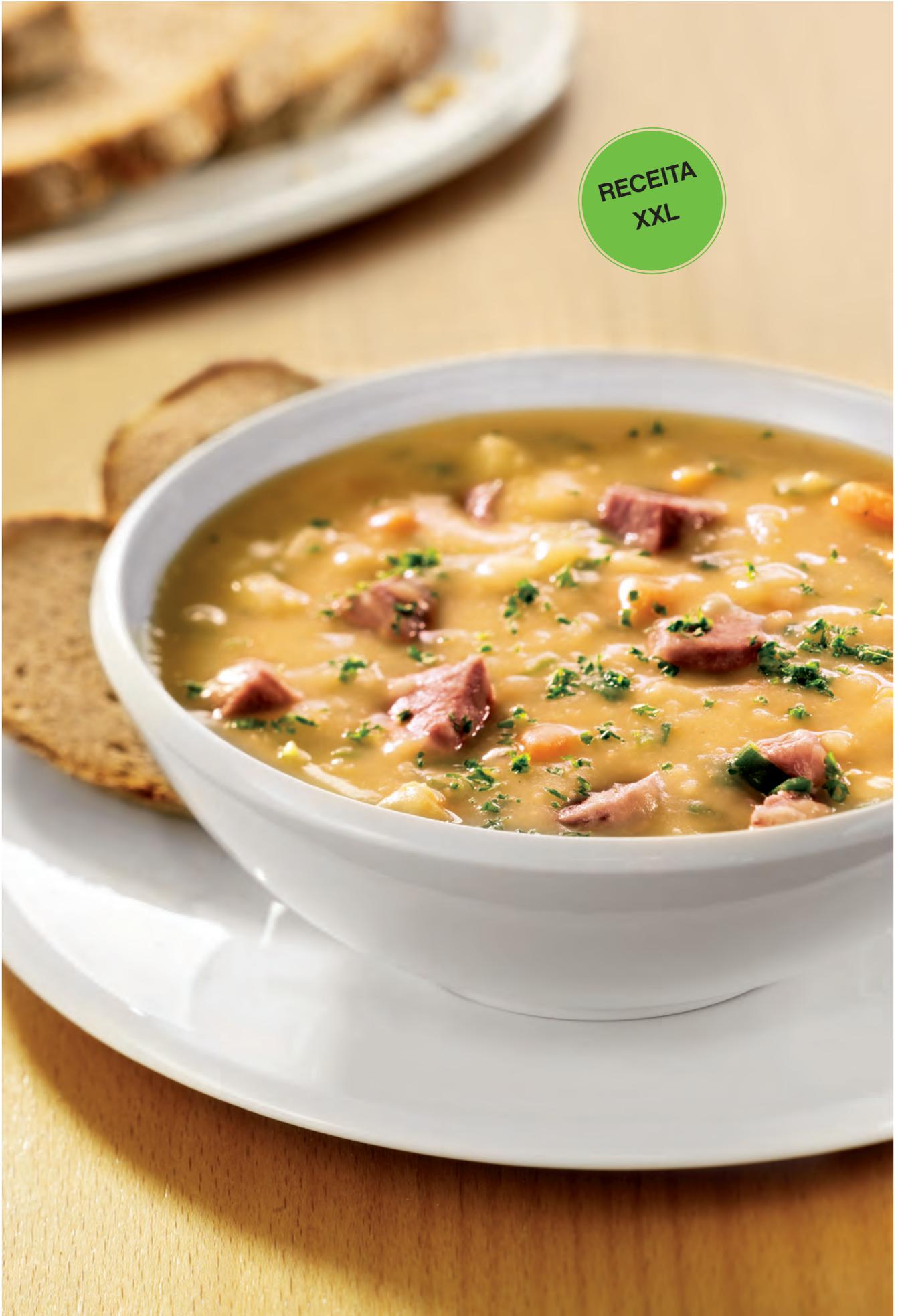


SOPA DE BATATA COM SALSA

1. Lave a salsa, sacuda-a para enxugar e arranque-lhe as folhas. Pique-as no recipiente de mistura durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado, depois transvase-as.
2. Descasque a cebola, corte-a ao meio e pique-a no recipiente de mistura com a **tecla Turbo/6 segundos** com o copo de medição colocado. Empurre os cubos de cebola para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula. Deite a manteiga no recipiente de mistura e estufe os cubos de cebola com a **tecla Roast/3 minutos** sem o copo de medição colocado.
3. Descasque as batatas, lave-as, corte-as em quartos e deite-as no recipiente de mistura.
4. Arranje o alho-francês e lave-o muito bem. Descasque o aipo-rábano e as cenouras, lave-os e corte-os em pedaços grosseiros juntamente com o alho-francês. Adicione-os às batatas. Encha com o caldo de legumes, adicione a manjerona e coza durante **30 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
5. Depois reduza a puré durante **30 segundos/nível 4-6**, aumentando gradualmente, com o copo de medição colocado. Adicione as natas azedas, ½ colher de chá de sal e 1 pitada grande de pimenta e coza durante **3 minutos/100 °C/nível 3** com o copo de medição colocado.
6. Tempere novamente a sopa com sal e pimenta e misture durante **20 segundos/nível 1** com o copo de medição colocado. Sirva-a guarnecida com salsa.

3 talos de salsa lisa
 1 cebola (70 g)
 1 c. de sopa de manteiga
 500 g de batatas predominantemente cerosas
 1 molho de legumes para a sopa (alho-francês, aipo-rábano, cenouras; 800 g)
 800 ml de caldo de legumes à temperatura ambiente
 ½ c. de sopa de manjerona seca
 200 g de natas azedas (10 % de gordura)
 ½ c. de chá de sal
 1 pitada grande de pimenta

RECEITA
XXL



SOPA DE ERVILHAS COM JOELHO DE PORCO

1. Deite as ervilhas com 1 litro de água numa tigela e demolhe-as durante a noite.
2. No dia seguinte descasque as cebolas e corte-as ao meio. Deite-as no recipiente de mistura e pique-as durante **5 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula.
3. Limpe a cenoura e o aipo-rábano e descasque-os, descasque as batatas e lave-as. Corte tudo em pedaços grosseiros, deite-os no recipiente de mistura e pique-os grosseiramente durante **10 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Transvase e reserve.
4. Deite as ervilhas com a água de demolhar e as folhas de louro no recipiente de mistura. Lave os joelhos de porco, deite-os no acessório para vapor fundo, coloque-o no recipiente de mistura e feche. Coza tudo em **Reverse/1 hora e 30 minutos/100 °C/nível 1**.
5. Vire os joelhos de porco no acessório para vapor, feche novamente a tampa e coza outra vez em **Reverse/30 minutos/100 °C/nível 1**.
6. Entretanto limpe o alho-francês e corte-o em anéis finos. Em seguida lave-os muito bem e deixe-os escorrer.
7. Após o fim do tempo de cozedura, retire o acessório para vapor com os joelhos de porco, solte a carne do osso e corte-a em cubos. Escorra as ervilhas num passador, recolhendo o líquido de cozedura e medindo 500 ml.
8. Deite a carne em cubos, os legumes picados, os anéis de alho-francês, as ervilhas, 500 ml de líquido de cozedura, bem como 1 colher de chá de sal, ½ colher de chá de pimenta e 1 colher de chá de manjerona no recipiente de mistura e deixe cozer em lume brando em **Reverse/30 minutos/95 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
9. Em seguida deixe cozer novamente em **Reverse/15 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
10. Lave a salsa, sacuda-a para enxugar e arranque as folhinhas dos talos. Pique finamente as folhinhas.
11. Tempere novamente a sopa com sal e pimenta, envolva em **Reverse/30 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado e sirva-a guardada com salsa picada.

250 g de ervilhas amarelas secas
2 cebolas (120 g)
1 cenoura (100 g)
1 pedaço de aipo-rábano (200 g)
3 batatas cerosas médias (200 g)
2 folhas de louro
2 joelhos de porco salgados pequenos (700 g cada)
1 talo de alho-francês (180 g)
1 c. de chá de sal
½ c. de chá de pimenta
1 c. de chá de manjerona seca

E AINDA

4 talos de salsa



Para 6 doses



Fácil



Por dose aprox. 557 kcal/2332 kJ
53 g P, 20 g G, 38 g HC



Pronto em: 15 h 5 min. • Preparação: 20 min.
(+ 12 h de demolha, 2 h 45 min. de cozedura)



SOPA DE LENTILHAS COM SALSICHA

- 1 cenoura grande (100 g)
- 1 pedaço de aipo-rábano (150 g)
- 1 cebola (80 g)
- ½ talo de alho-francês (70 g)
- 1 c. de sopa de óleo de girassol
- 300 g de lentilhas *pardina*
- 1 c. de sopa de caldo de carne granulado
- 4 salsichas fumadas (90 g cada)
- 1 c. de chá de levístico (erva *maggi*)
- ½ c. de chá de manjerona seca
- 1 c. de chá de sal
- ¼ c. de chá de pimenta
- 1 c. de sopa de vinagre de maçã

1. Descasque as cenouras e o aipo, lave-os e corte-os em pedaços de aprox. 2 cm de lado. Deite ambos no recipiente de mistura e pique durante **6 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Descasque a cebola e corte-a ao meio. Arranje o alho-francês, lave-o, corte-o em pedaços grosseiros e deite-o junto com a cebola no recipiente de mistura. Pique durante **5 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula. Deite o óleo de girassol no recipiente de mistura e estufe os legumes com a **tecla Roast/3 minutos/100 °C** sem o copo de medição colocado, até ficarem translúcidos.
2. Deite as lentilhas com 1 litro de água no recipiente de mistura e mexa bem com a ajuda da espátula. Coza tudo em **Reverse/20 minutos/90 °C/nível 1** com o copo de medição colocado. Em seguida adicione o caldo de carne granulado e mexa bem com a ajuda da espátula.
3. Deite as salsichas fumadas no recipiente de mistura (caso necessário, corte-as ao meio) e coza-as também em **Reverse/15 minutos/90 °C/nível 1** com o copo de medição colocado. Se em seguida as lentilhas ainda não estiverem suficientemente moles, retire as salsichas fumadas, coloque-as em lugar aquecido e coza novamente a sopa em **Reverse/15 minutos/90 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
4. Condimente a sopa com levístico, manjerona, 1 colher de chá de sal, ¼ de colher de chá de pimenta e vinagre de maçã e misture em **Reverse/20 segundos/nível 1** com o copo de medição colocado. Sirva a sopa com as salsichas fumadas.





SOPA DE CEBOLA GRATINADA

1. Corte o *emmental* em quartos e pique-o durante **10 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Transvase-o para uma tigela. Lave a salsa, sacuda-a para enxugar e arranque-lhe as folhas. Deite-as no recipiente de mistura e pique-as durante **6 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Transvase também e lave o recipiente de mistura.
2. Descasque as cebolas e os dentes de alho. Corte as cebolas em tiras e 1 dente de alho em rodela muito finas. Deite a manteiga no recipiente de mistura e derreta-a durante **1 minuto e 20 segundos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado. Adicione as cebolas e as rodela de alho e estufe-as com a **tecla Roast/14 minutos/110 °C** sem o copo de medição colocado.
3. Regue com o caldo de carne de vaca à temperatura ambiente, adicione o tomilho, os orégãos, ½ colher de chá de sal e 3 pitadas grandes de pimenta. Coza a sopa em lume brando em **Reverse/15 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
4. Pré-aqueça o forno a 220 °C. Torre as fatias de pão branco e esfregue-as com o segundo dente de alho. Tempere novamente a sopa com sal e pimenta, misture em **Reverse/20 segundos/nível 1** com o copo de medição colocado e deite-a em tigelas de sopa resistentes ao fogo. Deite as fatias de pão na sopa e polvilhe com o *emmental*. Gratine no forno durante 10 minutos e sirva a sopa polvilhada com salsa.

125 g de *emmental*
(45 % de gordura)
4 talos de salsa crespas
7 cebolas (500 g)
2 dentes de alho
3 c. de sopa de manteiga
1 l de caldo de carne de vaca
intenso à temperatura ambiente
½ c. de chá de tomilho acabado
de picar
½ c. de chá de orégãos acabados
de picar
½ c. de chá de sal
3 pitadas grandes de pimenta
4 fatias de pão branco (120 g)



SOPA TAILANDESA DE CARIL COM FRANGO

1 pedaço de gengibre (2 cm)
 2 dentes de alho
 2 talos de capim-limão
 150 g de cogumelos *shiitake*
 4 cenouras (300 g)
 200 g de tomates-cereja
 400 g de peitos de frango
 4 c. de sopa de óleo de coco
 4 c. de chá de pasta de caril tailandês vermelho
 400 ml de leite de coco sem açúcar
 500 ml de caldo de legumes à temperatura ambiente
 Sal e pimenta para temperar
 15 g de espessante de molhos

1. Descasque o gengibre e os dentes de alho, deite-os no recipiente de mistura e pique-os durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Transvase e lave o recipiente de mistura. Lave o capim-limão, corte-o de um lado ao outro no meio e bata-lhe com um tacho para achatar. Limpe os cogumelos *shiitake* e corte os exemplares grandes ao meio. Descasque as cenouras, lave-as e corte-as em rodela finas. Lave os tomates e corte-os ao meio. Lave os peitos de frango sob água corrente, enxugue-os com papel de cozinha, corte-os horizontalmente ao meio e depois em fatias de ½ cm de espessura. Deite o óleo de coco no recipiente de mistura e aqueça-o ligeiramente durante **1 minuto/110 °C/nível 1** com o copo de medição colocado, até ficar líquido. Misture metade com a pasta de caril numa tigela pequena. Esfregue a carne de frango com a mistura. Deite a carne no recipiente de mistura e aloure-a no restante óleo de coco com a **tecla Roast**, sem o copo de medição colocado, e depois retire.
2. Deite o gengibre, o alho, o capim-limão, as cenouras e os cogumelos no recipiente de mistura e estufe com a **tecla Roast/5 minutos** sem o copo de medição colocado. Adicione o leite de coco e o caldo à temperatura ambiente e ferva em **Reverse/10 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado. Adicione a carne e os tomates e deixe cozer a sopa em **Reverse/5 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado. Tempere com sal e pimenta, envolva o espessante de molhos e ferva novamente a sopa em **Reverse/2 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado. Retire os talos de capim-limão e sirva a sopa.





SOPA DE ESPARGOS COM BACON

1. Corte o *bacon* em cubos, deite-os juntamente com o óleo de colza no recipiente de mistura e aloure-os com a **tecla Roast** sem o copo de medição colocado. Transvase o *bacon*.
2. Lave os espargos verdes, descasque o terço inferior, corte as pontas lenhosas e corte os talos em pedaços de 4 cm de comprimento (deixe as cabeças inteiras). Descasque a batata e a cebola e corte-as em pedaços grosseiros.
3. Deite 1 litro de caldo de legumes quente no recipiente de mistura. Distribua os espargos, a batata e a cebola no acessório para vapor fundo, feche a tampa, coloque o acessório para vapor no recipiente de mistura e coza os legumes com a **tecla Steamer/15 minutos**. Retire o acessório para vapor, deite a água de cozer num copo de medição separado, meça 600 ml e deite novamente no recipiente de mistura. Reserve as cabeças dos espargos.
4. Deite os restantes espargos, os pedaços de batata e de cebola, as natas à temperatura ambiente e o amido no recipiente de mistura e pique durante **30 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado. Condimente com $\frac{1}{4}$ de colher de chá de sal e 1 pitada grande de pimenta e coza durante **10 minutos/100 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
5. Adicione os cubos de *bacon* e as cabeças de espargos e coza novamente em **Reverse/3 minutos/100 °C/nível 2** com o copo de medição colocado. Tempere com sumo de limão, sal e pimenta e misture em **Reverse/10 segundos/nível 1** com o copo de medição colocado.

60 g de *bacon*
 2 c. de sopa de óleo de colza
 500 g de espargos verdes
 1 batata farinhenta (100 g)
 1 cebola (70 g)
 1 l de caldo de legumes quente
 200 ml de natas à temperatura ambiente (30 % de gordura)
 10 g de amido
 $\frac{1}{4}$ c. de chá de sal
 1 pitada grande de pimenta
 1 salpico de sumo de limão



Para 6 doses



Fácil



Por dose aprox. 274 kcal/1147 kJ
 20 g P, 14 g G, 8 g HC



Pronto em: 55 min.
 Preparação: 20 min. (+ 35 min. de cozedura)



CALDO FORTE COM OVO EM PEDAÇOS

1. Corte a carne de vaca em cubos de 3 cm de lado e congele-a durante 30 minutos. Depois deite-a no recipiente de mistura e pique-a durante **20 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado.
2. Descasque a cebola, o aipo-rábano e a cenoura, lave o aipo-rábano e a cenoura e corte tudo em pedaços de 3 cm de comprimento. Descasque o dente de alho e adicione-o à carne no recipiente de mistura juntamente com os legumes, a folha de louro, os grãos de pimenta, 1 pitada de sal e o caldo de carne de vaca à temperatura ambiente. Coza durante **55 minutos/90 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
3. Em seguida regule o aparelho para **5 minutos/90 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado, bata as claras de ovo à mão e deixe-as escorrer para o recipiente de mistura através da abertura de enchimento.
4. Tempere a sopa com sal e pimenta e misture durante **15 segundos/nível 1** com o copo de medição colocado. Depois passe a sopa por um passador revestido com um pano de cozinha e coloque-a em local aquecido.
5. Para o ovo em pedaços, unte uma tigela de vidro (de pelo menos 250 ml de capacidade) que caiba no acessório de cozer. Deite os ovos, a gema de ovo, o leite à temperatura ambiente, a noz-moscada e $\frac{1}{4}$ de colher de chá de sal no recipiente de mistura e misture durante **10 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado. Deite a pasta na tigela de vidro, feche-a bem com um pedaço de película de alumínio, pique a película várias vezes com um garfo e coloque a tigela no acessório de cozer.
6. Deite 750 ml de água no recipiente de mistura, coloque o acessório de cozer no recipiente de mistura e deixe coalhar o ovo escalfado durante **30 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
7. Retire o acessório de cozer, remova a película e deixe o ovo escalfado repousar 5 minutos ao ar.
8. Desenforme o ovo escalfado e corte-o em losangos. Distribua o caldo forte por pratos e sirva neles o ovo em pedaços.

PARA O CALDO

500 g de carne de vaca para sopa (pá ou peito)
1 cebola (70 g)
1 pedaço de aipo-rábano (40 g)
1 cenoura (70 g)
1 dente de alho
1 folha de louro
1 c. de chá de grãos de pimenta preta
1 pitada de sal
1,4 l de caldo de carne de vaca à temperatura ambiente
2 claras de ovo (classe M)
Pimenta para temperar

PARA O OVO EM PEDAÇOS

2 ovos (classe M)
1 gema de ovo (classe M)
125 ml de leite à temperatura ambiente (leite fresco, 3,5 % de gordura)
1 pitada de noz-moscada
 $\frac{1}{4}$ c. de chá de sal

E AINDA

Manteiga para a forma



Para 6 doses



Médio



Por dose aprox. 395 kcal/1654 kJ
36 g P, 14 g G, 30 g HC



Pronto em: 2h 35 min. • Preparação: 30 min. (+ 30 min. de congelação, 1h 30 min. de cozedura, 5 min. de repouso)

SOPA DE PEIXE BOUILLABAISSÉ

½ courgette (100 g)
500 g de filetes de peixe mistos
(p. ex., lúcio-perca, tamboril,
dourada, salmonete)
300 g de mexilhões
100 g de marisco
(p. ex., camarões, lulas)
¼ c. de chá de sal
4 pitadas de pimenta
½ molho de salsa lisa
1 cebola (80 g)
2 dentes de alho
2 tomates (100 g)
2 c. de sopa de azeite
1 cenoura (80 g)
1 pedaço de aipo-rábano (150 g)
½ talo de alho-francês (70 g)
1 pimento vermelho (150 g)
200 ml de caldo de legumes
à temperatura ambiente
50 ml de sumo de maçã
400 ml de caldo de peixe
à temperatura ambiente
1 pitada grande de curcuma

1. Lave a *courgette*, corte-a em quartos e depois em palitos de 0,5 cm de largura. Lave os filetes de peixe sob água corrente, enxugue-os com papel de cozinha e corte-os em pedaços fáceis de comer.
2. Limpe os mexilhões e o marisco, deitando fora os mexilhões já abertos. Tempere o peixe com ¼ de colher de chá de sal e 2 pitadas de pimenta, depois distribua-o pelo acessório para vapor fundo juntamente com os mexilhões, o marisco e os palitos de *courgette*.
3. Lave a salsa, sacuda-a para enxugar, arranque as folhinhas dos talos e pique-as no recipiente de mistura durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Caso necessário, empurre os pedaços para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula e repita o processo. Transvase a salsa para outro recipiente.
4. Descasque a cebola e os dentes de alho. Lave os tomates, corte-os ao meio, retire-lhes o pedúnculo e pique-os juntamente com a cebola cortada ao meio e os dentes de alho durante **5 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula, adicione o azeite e estufe tudo com a **tecla Roast/4 minutos** sem o copo de medição colocado.
5. Descasque a cenoura e o aipo e lave-os. Arranje o alho-francês e lave-o. Corte o pimento ao meio, retire-lhe as sementes, lave-o por dentro e por fora, remova o pedúnculo, corte-o em pedaços grosseiros juntamente com os outros legumes e adicione à mistura de tomate e cebola no recipiente de mistura. Pique grosseiramente durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Em seguida estufe com a **tecla Roast/4 minutos** sem o copo de medição colocado.
6. Adicione o caldo de legumes à temperatura ambiente, o sumo de maçã, o caldo de peixe à temperatura ambiente, 400 ml de água morna, a curcuma e 2 pitadas de pimenta, coloque o acessório para vapor preparado, feche e coza tudo com a **tecla Steamer/15 minutos**. Depois da cozedura deite fora os mexilhões ainda fechados.
7. Tempere novamente a sopa e misture durante **20 segundos/nível 1** com o copo de medição colocado.
8. Distribua a *bouillabaisse* por pratos fundos. Deite nela os pedaços de peixe, o marisco, os mexilhões e a *courgette* e sirva tudo polvilhado com salsa.

DICA

- Se não houver crianças a comer, substitua o caldo de legumes e o sumo de maçã por 250 ml de vinho branco.



LOW
CARB



SALADA DE LEGUMES COM MAIONESE

PARA A MAIONESE

- 2 ovos (classe M)
- 2 c. de chá de sumo de limão
- 2 c. de chá de mostarda
- 2 pitadas de sal
- 2 pitadas de pimenta
- 1 pitada de açúcar
- 600 ml de óleo de girassol

PARA A SALADA

- 600 g de batatas cerosas pequenas
- 1 ½ c. de chá de sal
- 3 ovos (classe M)
- 1 maçã (130 g)
- 1 cebola (70 g)
- 4 cenouras (240 g)
- 2 raízes de salsa (200 g)
- 1 aipo-rábano pequeno (400 g)
- 2 pepinos em *pickle* (40 g)
- 2 c. de chá de mostarda
- ¼ c. de chá de pimenta
- 330 g de milho de lata
- 400 g de ervilhas de lata

1. Para a maionese, comece por levar todos os ingredientes à temperatura ambiente. Deite os ovos, o sumo de limão, a mostarda e as especiarias no recipiente de mistura e misture durante **10 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado.
2. Regule o aparelho para **4 minutos/nível 4** com o copo de medição colocado. Coloque o aparelho a funcionar e verta o óleo de girassol lentamente na tampa do recipiente de mistura, para que pingue para dentro ao longo do copo de medição. Aumente lentamente a quantidade de óleo. A maionese deve ficar fina e cremosa. Transvase-a e coloque-a no frigorífico. Limpe o recipiente de mistura.
3. Para a salada, encha o recipiente de mistura com 500 ml de água fria. Lave muito bem as batatas, escove-as, deite-as no acessório de cozer e coloque este no recipiente de mistura. Espalhe 1 colher de chá de sal sobre as batatas e coza-as com a **tecla Steamer/15 minutos** com o copo de medição colocado. Em seguida retire o acessório de cozer e deixe as batatas fumegar durante 10 minutos.
4. Esvazie o recipiente de mistura, encha-o novamente com 500 ml de água fria e deite os ovos no acessório de cozer. Coloque o acessório de cozer no recipiente de mistura e coza os ovos durante **14 minutos/120 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
5. Entretanto descasque as batatas ainda quentes, corte-as em cubos pequenos (1,5 cm de lado) e reserve. Retire os ovos com o acessório de cozer, passe-os por água fria, descasque-os, corte-os em cubos finos e reserve-os também. Esvazie o recipiente de mistura, lavando-o várias vezes com água fria, e deixe-o arrefecer 15 minutos.
6. Lave a maçã, corte-a em quartos, se preferir descasque-a e retire o caroço. Descasque a cebola e corte-a ao meio. Descasque as cenouras, as raízes de salsa e o aipo-rábano, lave-os e corte-os em pedaços grosseiros. Corte o pepino em *pickle* ao meio. Deite os legumes no recipiente de mistura juntamente com a maçã e o pepino em *pickle* e pique durante **8 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Empurre os pedaços para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula e, caso necessário, repita o processo.
7. Deite 500 g de maionese, a mostarda, ½ colher de chá de sal e ¼ de colher de chá de pimenta no recipiente de mistura e misture durante **30 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado. Deixe escorrer o milho e as ervilhas num passador e deite-os no recipiente de mistura com os cubos de batata e os ovos. Misture cuidadosamente em **Reverse/30 segundos/nível 1** com o copo de medição colocado. Tempere novamente com sal e pimenta e envolva em **Reverse/20 segundos/nível 1**.
8. Deite a salada numa tigela e antes de servir deixe apurar 1 hora.





DICA

→ Guardada num recipiente fechado no frigorífico, a restante maionese conserva-se 3 dias.

RAW FOOD DE CENOURA E MAÇÃ

2 maçãs um pouco ácidas (250 g)
6 cenouras (350 g)
½ limão (40 g)
3 c. de sopa de óleo de colza
Açúcar para temperar

1. Lave as maçãs, corte-as em quartos e descaroce-as.
2. Descasque as cenouras, lave-as e corte-as em pedaços de 3 cm de comprimento.
3. Esprema o limão.
4. Deite as maçãs e as cenouras com o óleo de colza e o sumo de limão no recipiente de mistura e pique durante **10 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
5. Tempere a *raw food* de cenoura e maçã com açúcar e misture em **Reverse/10 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 137 kcal/574 kJ
1 g P, 9 g G, 13 g HC



Pronto em: 10 min.
Preparação: 10 min.

TRAVESSA NUTRITIVA DE RAW FOOD

2 c. de chá de mostarda semipicante
4 c. de sopa de vinagre balsâmico branco
2 c. de sopa de óleo de girassol
2 c. de chá de xarope de agave
½ c. de chá de sal
1 pitada grande de pimenta
3 cenouras (200 g)
1 couve-rábano (200 g)
1 bolbo de funcho pequeno (150 g)

1. Coloque o acessório batedor no recipiente de mistura. Deite a mostarda, o vinagre balsâmico, o óleo de girassol, o xarope de agave, ½ colher de chá de sal e 1 pitada grande de pimenta no recipiente de mistura e misture durante **1 minuto/nível 4** com o copo de medição colocado.
2. Remova o acessório batedor.
3. Lave os legumes. Descasque as cenouras e a couve-rábano. Corte o funcho ao meio, removendo o talo. Corte os legumes em pedaços grosseiros. Corte também ao meio as cenouras grossas.
4. Deite os pedaços de legumes para o molho no recipiente de mistura e pique-os durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Em seguida transvase tudo e sirva.

DICA

→ Acompanha bem com baguete estaladiça e manteiga de ervas.



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 75 kcal/314 kJ
2 g P, 0 g G, 13 g HC



Pronto em: 15 min.
Preparação: 15 min.

SALADA DE COUVE-FLORES E BRÓCOLOS

1. Limpe os brócolos e a couve-flor, lave-os e separe os botões. Serão necessários 150 g de botões de cada legume.
2. Limpe o pimento, corte-o em quartos e lave-o por dentro e por fora. Limpe as cebolinhas, lave-as e corte-as em quartos.
3. Deite os legumes, as cebolinhas e todos os restantes ingredientes no recipiente de mistura e pique-os durante **10 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Sirva imediatamente.

½ cabeça de brócolos (300 g)
¼ de couve-flor (300 g)
1 pimento amarelo (150 g)
½ molho de cebolinhas (60 g)
30 g de miolo de noz
1 c. de sopa de azeite
1 c. de sopa de vinagre de fruta
2 c. de sopa de sumo de limão
1 c. de sopa de mostarda
1 c. de sopa de xarope de ácer
½ c. de chá de sal
¼ c. de chá de pimenta



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 120 kcal/502 kJ
4 g P, 8 g G, 8 g HC



Pronto em: 10 min.
Preparação: 10 min.

SALADA VERMELHA DE ARENQUE

1. Descasque a cebola e corte-a ao meio, lave a maçã, corte-a em quartos, liberte-a do caroço e descasque-a. Corte as bolas de beterraba vermelha ao meio.
2. Deite a cebola, a maçã, a beterraba vermelha e os pepinos em *pickle* no recipiente de mistura e pique durante **6 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
3. Adicione as natas azedas, o creme azedo, as natas, o vinagre, o sumo de limão, 3 pitadas de sal e 1 pitada de pimenta e misture em **Reverse/10 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado.
4. Lave os filetes de arenque sob água corrente, enxugue-os com papel de cozinha e corte-os em bocados fáceis de comer. Deite-os no recipiente de mistura e misture a salada em **Reverse/10 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado. Tempere novamente e misture em **Reverse/10 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado. Coloque a salada no frigorífico até servir.

1 cebola (70 g)
1 maçã (130 g)
2 beterrabas vermelhas pequenas cozidas (200 g)
4 pepinos em *pickle* pequenos (100 g)
150 g de natas azedas (10 % de gordura)
75 g de creme azedo (20 % de gordura)
3 c. de sopa de natas (30 % de gordura)
1 salpico de vinagre
1 salpico de sumo de limão
3 pitadas de sal
1 pitada de pimenta
4 filetes de arenque



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 343 kcal/1436 kJ
15 g P, 27 g G, 9 g HC



Pronto em: 10 min.
Preparação: 10 min.



SALADA DE PEPINO

- 1 pepino (300 g)
- 1 c. de chá de sal
- ½ c. de chá + 1 pitada de açúcar
- ½ cebola (50 g)
- 5 pepinos pequenos de conserva (25 g)
- 200 g de natas azedas (10 % de gordura)
- 1 c. de sopa de endro finamente picado (cong.)
- 1 pitada grande de pimenta colorida

1. Lave o pepino, arranje-o, corte-o em rodela finas, misture-as com ½ colher de chá de sal e ½ de açúcar e deixe repousar 1 hora. Em seguida deixe escorrer bem num passador e reserve as rodela de pepino.
2. Descasque a cebola, deite-a no recipiente de mistura e pique-a finamente com a **tecla Turbo/3 segundos** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
3. Adicione os pepinos pequenos e pique-os grosseiramente durante **5 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
4. Adicione as natas azedas, o endro, 70 ml de água fria, 1 pitada de açúcar, ½ colher de chá de sal e 1 pitada grande de pimenta e misture durante **15 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado.
5. Adicione o pepino ao molho e envolva em **Reverse/10 segundos/nível 1** com o copo de medição colocado. Coloque no frigorífico até consumir.

DICAS

- A salada de pepino fica ainda mais deliciosa se a deixar apurar 1 hora.
- Tempere a salada de pepino com um cheirinho de vinagre de ervas ou com um pouco de caldo dos pepinos pequenos de conserva.





SALADA WALDORF

1. Leve todos os ingredientes para a maionese à temperatura ambiente. Deite os ovos, o sumo de limão, a mostarda e as especiarias no recipiente de mistura e misture durante **10 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado. Depois regule o aparelho para **4 minutos/nível 4** com o copo de medição colocado. Coloque o aparelho a funcionar e verta o óleo lentamente na tampa do recipiente de mistura, para que pingue para dentro ao longo do copo de medição. Aumente lentamente a quantidade de óleo. A maionese deve ficar fina e cremosa. Transvase-a e limpe o recipiente de mistura.
2. Descasque as maçãs e o aipo. Descaroce as maçãs e corte-as em quartos, corte o aipo em pedaços de 2 cm. Pique o aipo no recipiente de mistura durante **6 segundos/nível 7** com o copo de medição colocado. Regue as maçãs com 1 colher de sopa de sumo de limão, deite-as com o miolo de noz no recipiente de mistura e pique durante **7 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Adicione 150 g de maionese, o óleo de noz, o restante sumo de limão, 1 pitada de açúcar, ¼ de colher de chá de sal e 3 pitadas grandes de pimenta e misture durante **1 minuto/nível 3** com o copo de medição colocado. Transvase para uma tigela e deixe apurar 2 horas.
3. Lave a maçã, corte-a ao meio, descaroce-a e corte-a em fatias. Sirva a salada Waldorf guarnecida com as fatias de maçã.

DICA

- Deve guardar a restante maionese no frigorífico e consumi-la num prazo de 3 dias.

PARA A MAIONESE

- 2 ovos (classe M)
- 2 c. de chá de sumo de limão
- 2 c. de chá de mostarda
- 2 pitadas de sal
- 2 pitadas de pimenta
- 1 pitada de açúcar
- 600 ml de óleo de girassol

PARA A SALADA

- 4 maçãs (450 g)
- 1 pedaço de aipo-rábano (450 g)
- 2 c. de sopa de sumo de limão
- 200 g de miolo de noz
- 1 c. de sopa de óleo de noz
- 1 pitada de açúcar
- ¼ c. de chá de sal
- 3 pitadas grandes de pimenta

E AINDA

- 1 maçã (100 g)



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 635 kcal/2659 kJ
9 g P, 54 g G, 26 g HC



Pronto em: 2 h 40 min. • Preparação: 10 min.
(+ 30 min. de repouso, 2 h para apurar)

LOW
CARB



SALADA DE OVO COM CEBOLINHO

1. Para a maionese, comece por levar todos os ingredientes à temperatura ambiente.
2. Deite 2 ovos, o sumo de limão, a mostarda e as especiarias no recipiente de mistura e misture durante **10 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado.
3. Em seguida regule o aparelho para **4 minutos/nível 4** com o copo de medição colocado. Coloque o aparelho a funcionar e comece por verter o óleo de girassol lentamente na tampa do recipiente de mistura, para que possa pingar para dentro ao longo do copo de medição. Aumente lentamente a quantidade de óleo. A maionese deve ter uma consistência fina e cremosa.
4. Transvase a maionese, coloque-a no frigorífico e lave muito bem o recipiente de mistura.
5. Encha o recipiente de mistura com 1 litro de água à temperatura ambiente, distribua 20 ovos à temperatura ambiente pelo acessório para vapor fundo e pelo acessório de cozer, coloque o acessório de cozer no recipiente de mistura, coloque por cima o acessório para vapor e feche. Coza os ovos com a **tecla Steamer/12 minutos**.
6. Em seguida passe os ovos por água corrente fria, descasque-os e corte-os com um cortador de ovos, primeiro horizontalmente, depois verticalmente.
7. Misture metade da maionese com os tipos de mostarda e o sumo de limão numa tigela grande. Adicione os ovos, deite sal em abundância (pelo menos 1 colher de chá) e tempere a salada com sal e pimenta. Pode ter um sabor um pouco salgado. Deixe apurar a salada de ovo um dia.
8. Lave o cebolinho, sacuda-o para enxugar, corte-o em rolinhos e envolva-os antes de servir.

PARA A MAIONESE

2 ovos (classe M)
2 c. de chá de sumo de limão
2 c. de chá de mostarda
2 pitadas de sal
2 pitadas de pimenta
1 pitada de açúcar
600 ml de óleo de girassol

PARA A SALADA

20 ovos à temperatura ambiente (classe M)
1 c. de sopa de mostarda granulada
½ c. de chá de mostarda picante
1 c. de sopa de sumo de limão
1 c. de chá de sal
Pimenta para temperar
1 molho de cebolinho

DICA

- Guardada em local fresco e escuro, a restante maionese conserva-se cerca de 3 dias.



Para 8 doses



Fácil



Por dose aprox. 576 kcal/2412 kJ
21 g P, 55 g G, 1 g HC



Pronto em: 24 h 22 min. • Preparação: 10 min.
(+ 12 min. de cozedura, 24 h de repouso)



CREPES COM BACON

250 ml de leite
à temperatura ambiente
(leite fresco, 3,5 % de gordura)
3 ovos (classe M)
1 pitada de sal
125 g de farinha (tipo 405)
200 g de *bacon*

1. Deite o leite à temperatura ambiente, os ovos, 1 pitada de sal e a farinha no recipiente de mistura e misture durante **20 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado.
2. Deixe demolhar 20 minutos no recipiente de mistura.
3. Corte o *bacon* em tiras finas.
4. Deite um oitavo das tiras de *bacon* numa frigideira e frite-as até ficarem castanhas e crocantes.
5. Em seguida deite por cima um oitavo da massa de crepe e frite o crepe de *bacon* de ambos os lados.
6. Retire-o da frigideira e coloque-o em lugar aquecido.
7. Proceda da mesma forma com os restantes crepes.

DICA

→ Pode variar os crepes a gosto. Em vez de *bacon* também se adequam fiambre, restos de carne assada ou tiras de mortadela.





FRITTATA DE RÚCULA COM QUEIJO

1. Lave a rúcula, sacuda-a para enxugar e liberte-a de talos rijos. Descasque a cebola e corte-a em quartos. Deite a rúcula e a cebola no recipiente de mistura e pique-as com a **tecla Turbo/3 segundos** com o copo de medição colocado.
2. Empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula, adicione o azeite e refogue com a **tecla Roast/3 minutos** sem o copo de medição colocado. Unte uma forma de empadão com manteiga e distribua nela a pasta de rúcula.
3. Pré-aqueça o forno a 200 °C. Lave o recipiente de mistura com água corrente fria.
4. Bata os ovos no recipiente de mistura, condimente com 1 colher de chá de sal e 2 pitadas de pimenta e misture durante **10 segundos/ nível 3** com o copo de medição colocado.
5. Verta a pasta de ovo sobre a rúcula e distribua-a uniformemente. Deite por cima o queijo creme de cabra em montículos e deixe a *frittata* coalhar no forno durante 15 minutos. A *frittata* também sabe bem fria e adequa-se para levar para comer fora de casa.

150 g de rúcula
 1 cebola grande (80 g)
 2 c. de sopa de azeite
 8 ovos (classe L)
 1 c. de chá de sal
 2 pitadas de pimenta
 150 g de queijo creme de cabra (45 % de gordura)

E AINDA

Manteiga para a forma

DICA

- Também fica delicioso com 100 g de batatas cozidas, que pode cortar em cubos pequenos e deitar ao mesmo tempo na forma de empadão.



Para 4 doses
(1 forma de empadão 24 cm Ø)



Fácil



Por dose aprox. 370 kcal/1549 kJ
 20 g P, 31 g G, 5 g HC



Pronto em: 33 min.
 Preparação: 15 min. (+ 18 min. de cozedura)



PURÉ DE COURGETTE

50 g de parmesão
(32 % de gordura)
1 c. de sopa de pinhões
3 courgettes (700 g)
2 ramos de hortelã
3 c. de sopa de óleo
1 c. de chá rasa de sal
½ c. de chá de pimenta

1. Corte o parmesão em quartos, deite-o no recipiente de mistura e pique-o durante **5 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Transvase e reserve.
2. Deite os pinhões no recipiente de mistura e torra-os com a **tecla Roast/5 minutos** sem o copo de medição colocado. Transvase e reserve.
3. Deite 1 litro de água no recipiente de mistura. Lave as *courgettes*, corte-lhes as pontas, corte-as em rodela da espessura de um dedo e deite-as no acessório para vapor fundo. Coloque o acessório para vapor fechado no recipiente de mistura e guise as rodela de *courgette* com a **tecla Steamer/12 minutos**.
4. Enquanto isso lave a hortelã, sacuda-a para enxugar, arranque-lhe as folhinhas e pique-as finamente.
5. Remova o acessório para vapor e retire a água do recipiente de mistura. Deite as *courgettes*, o parmesão, os pinhões, o óleo, 1 colher de chá rasa de sal e ½ colher de chá de pimenta no recipiente de mistura e reduza a um puré grosseiro durante **6 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.

DICA

→ O puré de *courgette* é um acompanhamento *low carb* maravilhoso para carne e peixe.





PATANISCAS DE COURGETTE E CENOURA

- Misture o iogurte com o sumo de limão e as ervas e tempere com $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal e 1 pitada grande de pimenta. Coloque no frigorífico até servir. Lave os coentros, sacuda-os para enxugar, arranque as folhinhas e pique-as no recipiente de mistura durante **6 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Depois transvase-as.
- Lave as *courgettes*, enxugue-as e arranje-as. Depois corte-as ao meio, retire as sementes com uma colher de chá e parta-as em pedaços de 3 cm. Pique os pedaços de *courgette* no recipiente de mistura durante **15 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado. Transvase-os para um passador grande e fino, misture com 2 pitadas de sal e deixe repousar 10 minutos. A *courgette* começa então a criar líquido. Entretanto descasque as cenouras, lave-as, corte-as em pedaços de 3 cm e pique-as no recipiente de mistura durante **10 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
- Esprema bem os pedaços de *courgette* no passador e adicione-os sem o líquido escorrido às cenouras picadas no recipiente de mistura junto com os ovos, a farinha e os coentros. Envolve em **Reverse/25 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado. Tempere com $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal e 1 pitada grande de pimenta e misture em **Reverse/30 segundos/nível 1** com o copo de medição colocado. Aqueça 2 colheres de sopa de óleo numa frigideira. Frite pataniscas estaladiças a partir da massa, uma a seguir à outra, de ambos os lados, aquecendo mais óleo na frigideira, caso necessário. Sirva as pataniscas de legumes com o molho de iogurte.

PARA O MOLHO DE IOGURTE

- 200 g de iogurte natural (3,5 % de gordura)
- 1 c. de sopa de sumo de limão
- 5 c. de sopa de ervas mistas picadas (cong.)
- $\frac{1}{2}$ c. de chá de sal
- 1 pitada grande de pimenta

PARA AS PATANISCAS

- $\frac{1}{2}$ molho de coentros
- 2 *courgettes* (400 g)
- 2 pitadas + $\frac{1}{2}$ c. de chá de sal
- 4 cenouras (300 g)
- 2 ovos (classe M)
- 60 g de farinha (tipo 405)
- 1 pitada grande de pimenta

E AINDA

- Óleo para fritar



SUFLÉ DE BATATA E SALADA DE ESPINAFRE

1. Separe os ovos. Coloque o acessório batedor. Deite as claras de ovo no recipiente de mistura frio e bata-as em castelo durante **4 minutos/nível 4** com o copo de medição colocado. Transvase-as, coloque-as no frigorífico e lave e enxugue o recipiente de mistura.
2. Descasque o parmesão, deite-o em pedaços no recipiente de mistura e pique-o durante **8 segundos/nível 10** com o copo de medição colocado. Caso necessário, empurre o queijo para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula e repita o processo. Em seguida transvase.
3. Lave as batatas, corte-as ao meio, deite-as no acessório de cozer colocado no recipiente de mistura, adicione 500 ml de água fria e guise-as com a **tecla Steamer** com o copo de medição colocado.
4. Em seguida retire o acessório de cozer do recipiente de mistura. Deixe as batatas fumegar durante 10 minutos, descasque-as, deite-as ainda quentes no recipiente de mistura vazio e pique-as durante **8 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado.
5. Regule o aparelho para **45 segundos/nível 4** sem o copo de medição colocado e adicione, através da abertura de enchimento na tampa, primeiro 100 g de manteiga em pedaços pequenos, depois, pouco a pouco, as gemas de ovo e o amido.
6. Adicione o presunto e o parmesão, condimente com ½ colher de chá de sal, 1 pitada grande de pimenta e noz-moscada e envolva durante **15 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
7. Envolve um terço das claras em castelo na pasta de batata durante **15 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado e misture o resto cuidadosamente à mão com a ajuda da espátula.
8. Unte generosamente com a restante manteiga 8 forminhas de suflé ou 8 forminhas de um tabuleiro de *muffins* com 12 forminhas. Deite a pasta de batata de forma que sobre ainda um bordo da espessura de um dedo. Coza no forno quente durante 17 minutos. (Não abra o forno nesse período!) Limpe muito bem o recipiente de mistura.
9. Para a salada, escolha cuidadosamente as folhas de espinafre, retire os talos mais grossos, lave-as muito bem e deixe-as escorrer bem. Deite o óleo de colza, o queijo azul, os vinagres, o xarope de maçã, ¼ de colher de chá de sal e 2 pitadas grandes de pimenta no recipiente de mistura e reduza a puré durante **2 minutos/nível 4** com o copo de medição colocado até formar um molho cremoso. Regue com ele as folhas de espinafre. Sirva-o polvilhado com amêndoa palitada a acompanhar o suflé.

DICA

- Para uma variante vegetariana, deixe o presunto de fora e utilize o dobro da quantidade de parmesão.

PARA O SUFLÉ

- 5 ovos (classe M)
- 50 g de parmesão (32 % de gordura)
- 600 g de batatas farinhentas pequenas
- 120 g de manteiga
- ½ c. de chá de amido
- 100 g de presunto em cubos
- ½ c. de chá de sal
- 1 pitada grande de pimenta branca
- 1 pitada de noz-moscada

PARA A SALADA

- 300 g de espinafre jovem
- 4 c. de sopa de óleo de colza
- 40 g de queijo azul (60 % de gordura)
- 1 c. de sopa de vinagre de fruta
- 2 c. de sopa de vinagre de maçã
- 1 c. de sopa de xarope de maçã
- ¼ c. de chá de sal
- 2 pitadas grandes de pimenta
- 2 c. de sopa de amêndoa palitada



Para 4 doses



Médio



Por dose aprox. 760 kcal/3182 kJ
31 g P, 57 g G, 26 g HC



Pronto em: 1 h 7 min. • Preparação: 20 min. (+ 20 min. de cozedura, 10 min. de repouso, 17 min. de forno)



OMELETE DE COGUMELOS COM SÉSAMO

100 g de cogumelos *shiitake*
 100 g de cogumelos brancos
 100 g de boletos
 4 cebolinhas (80 g)
 1 pedacinho de gengibre (1 cm)
 1 molho de cebolinho
 3 c. de sopa de sementes de sésamo
 6 ovos (classe M)
 1 c. de sopa de molho de soja
 4 c. de sopa de óleo de sésamo
 ½ c. de chá de sal
 ¼ c. de chá de pimenta

1. Limpe os cogumelos, esfregue-os com um pano húmido e corte-os em rodellas finas. Arranje as cebolinhas, lave-as e corte-as em anéis finos. Descasque o gengibre e rale-o finamente. Lave o cebolinho, enxugue-o e corte-o em rolinhos. Torre as sementes de sésamo numa frigideira sem gordura até ficar amarelo-dourado e reserve.
2. Deite os ovos com 2 colheres de sopa de água e o molho de soja no recipiente de mistura e misture durante **10 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado. Transvase a pasta de ovo para uma tigela e reserve. Lave o recipiente de mistura.
3. Deite 3 colheres de sopa de óleo de sésamo no recipiente de mistura, adicione os cogumelos e estufe com a **tecla Roast/10 minutos** sem o copo de medição colocado.
4. Adicione os anéis de cebolinha e o gengibre ralado, misture com a espátula e estufe com a **tecla Roast/5 minutos** sem o copo de medição colocado. Deixe arrefecer o conteúdo do recipiente de mistura destapado durante 10 minutos.
5. Deite a pasta de ovo e o cebolinho no recipiente de mistura, adicione ½ colher de chá de sal e ¼ de colher de chá de pimenta e misture em **Reverse/10 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.
6. Aqueça 1 colher de sopa de óleo de sésamo numa frigideira e frite omeletes a partir da pasta, uma de cada vez, em lume médio. Sirva as omeletes polvilhadas com sementes de sésamo.



CENOURAS GUIADAS

1. Lave a salsa, sacuda-a para enxugar, arranque as folhinhas dos talos, deite-as no recipiente de mistura e pique-as durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Transvase e reserve.
2. Descasque as cenouras e as batatas, lave-as e corte-as em cubos de 2,5 cm de lado. Deite 1 litro de água no recipiente de mistura, enganche o acessório de cozer no recipiente de mistura, deite as batatas no acessório de cozer e espalhe as cenouras no acessório para vapor fundo.
3. Coloque o acessório para vapor no recipiente de mistura. Condimente as cenouras com $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal e de açúcar, feche o acessório para vapor e coza tudo com a **tecla Steamer**. Em seguida reserve o acessório para vapor fechado e esvazie o recipiente de mistura.
4. Descasque as cebolas, corte-as em quartos e pique-as durante **10 segundos/nível 10** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula. Adicione a manteiga e refogue com a **tecla Roast/2 minutos** sem o copo de medição colocado. Adicione o caldo de galinha morno e as natas e aqueça durante **1 minuto/95 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado.
5. Adicione as batatas, as cenouras e a salsa e misture durante **20 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado. Se quiser, repita o processo, temperando novamente com sal e pimenta.

1 molho de salsa lisa
1 kg de cenouras
500 g de batatas farinhentas
 $\frac{1}{2}$ c. de chá de sal
 $\frac{1}{2}$ c. de chá de açúcar
1 cebola roxa (80 g)
30 g de manteiga
50 ml de caldo de galinha morno
50 ml de natas à temperatura ambiente (30 % de gordura)
Pimenta para temperar



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 250 kcal/1047 kJ
6 g P, 11 g G, 33 g HC



Pronto em: 44 min.
Preparação: 20 min. (+ 24 min. de cozedura)



SALADA DE ALHO-FRANCÊS

- ½ cebola (40 g)
- 3 c. de sopa de manteiga
- 5 talos de alho-francês (800 g)
- 150 ml de caldo de legumes à temperatura ambiente
- 2 c. de sopa de farinha (tipo 405)
- 3 c. de sopa de natas (30 % de gordura)
- ¼ c. de chá de sal
- 2 pitadas grandes de pimenta
- 1 pitada de noz-moscada

1. Descasque a cebola e pique-a no recipiente de mistura com a **tecla Turbo/5 segundos** com o copo de medição colocado. Em seguida empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula. Adicione a manteiga e estufe com a **tecla Roast/4 minutos/100 °C** sem o copo de medição colocado.
2. Limpe o alho-francês, corte-o longitudinalmente ao meio e lave-o muito bem. Corte-o em anéis de 1 cm de espessura. Deite o alho-francês e o caldo de legumes à temperatura ambiente no recipiente de mistura e coza em **Reverse/12 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
3. Empurre os pedaços de alho-francês para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula. Adicione a farinha e continue a cozer em **Reverse/2 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
4. Adicione as natas e continue a cozer em **Reverse/1 minuto/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
5. Condimente a salada de alho-francês com ¼ de colher de chá de sal, 2 pitadas grandes de pimenta e 1 pitada de noz-moscada e envolva em **Reverse/20 segundos/nível 1** com o copo de medição colocado.

DICA

→ A salada de alho-francês combina bem, p. ex., com carne assada.





PANQUECAS DE BATATA E PURÉ DE MAÇÃ

1. Lave as maçãs, descasque-as, corte-as em quartos e retire-lhes o caroço. Faça um corte longitudinal na vagem de baunilha e retire o miolo, raspando com as costas de uma faca. Deite as maçãs juntamente com o açúcar, o miolo de baunilha e o sumo de limão no recipiente de mistura e deixe cozer em lume brando durante **15 minutos/100 °C/nível 2** com o copo de medição colocado. Após o final do tempo de cozedura, reduza a puré durante **20 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Transvase e deixe arrefecer. Limpe muito bem o recipiente de mistura.
2. Descasque as batatas, lave-as e corte-as em quartos, descasque as cebolas e corte-as em quartos. Deite ambas no recipiente de mistura e pique-as semifinamente durante **20 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Caso necessário, empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula e pique durante mais **5 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
3. Deite a pasta de batata e cebola em cima de um morim ou de um pano de cozinha limpo, esmague-a girando, espremendo assim o líquido das batatas. Deite as batatas de novo no recipiente de mistura e adicione os ovos, o amido de batata, os flocos de aveia finos, 1 colher de chá de sal e ¼ de colher de chá de pimenta. Misture tudo em **Reverse/1 minuto/nível 3** com o copo de medição colocado.
4. Aqueça a manteiga clarificada numa frigideira, deite nela a massa em porções e frite panquecas de batata de ambos os lados até ficarem estaladiças. Sirva as panquecas de batata quentes com o puré de maçã morno ou arrefecido.

PARA O PURÉ DE MAÇÃ

6 maçãs (1 kg)
 ½ vagem de baunilha
 2 c. de sopa de açúcar
 Sumo de ½ limão (40 g)

PARA AS PANQUECAS DE BATATA

1 kg de batatas predominantemente cerosas
 2 cebolas (150 g)
 2 ovos (classe M)
 20 g de amido de batata
 20 g de flocos de aveia finos
 1 c. de chá de sal
 ¼ c. de chá de pimenta

E AINDA

Morim ou pano de cozinha
 Manteiga clarificada para fritar



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 424 kcal/1775 kJ
 10 g P, 5 g G, 81 g HC



Pronto em: 1 h • Preparação: 20 min.
 (+ 15 min. de cozedura, 25 min. de fritura)



COUVE-BRANCA ESTUFADA

- 1 couve-branca pequena (800 g)
- 1 cebola (70 g)
- 2 c. de sopa de manteiga
- 1 c. de sopa de sumo de limão
- ½ c. de chá de sal
- ¼ c. de chá de pimenta
- 1 pitada de açúcar

1. Arranje a couve-branca, lave-a, corte-a em quartos, corte-a sem o talo em pedaços de 2 cm e pique-a grosseiramente no recipiente de mistura durante **5 segundos/nível 5** sem o copo de medição colocado. Nesse processo mantenha a couve-branca em movimento com a espátula. Empurre os pedaços para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula e pique-os novamente durante **5 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
2. Deite 400 ml de água à temperatura ambiente no recipiente de mistura (a couve deve estar coberta à justa) e coza em **Reverse/15 minutos/90 °C/nível 1** com o copo de medição colocado. Transvase a couve-branca para um passador e deixe escorrer. Lave o recipiente de mistura.
3. Descasque a cebola, corte-a ao meio e pique-a no recipiente de mistura com a **tecla Turbo/3 segundos** com o copo de medição colocado. Adicione a manteiga e comece por derretê-la durante **1 minuto/120 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado. Depois estufe os pedaços de couve com a **tecla Roast/2 minutos** sem o copo de medição colocado.
4. Adicione a couve-branca e condimente com o sumo de limão, ½ colher de chá de sal, ¼ de colher de chá de pimenta e 1 pitada de açúcar. Coza tudo em **Reverse/5 minutos/130 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado. Tempere novamente a couve-branca e misture em **Reverse/30 segundos/nível 1** com o copo de medição colocado.
5. Disponha a couve-branca estufada numa travessa ou em pratos.





COUVE-ROXA ESTUFADA

1. Lave a maçã, descasque-a, corte-a em quartos, descaroce-a e pique-a no recipiente de mistura com a **tecla Turbo/3 segundos** com o copo de medição colocado. Em seguida transvase.
2. Arranje a couve-roxa, lave-a, corte-a sem o talo em pedaços de 3 cm e pique-a no recipiente de mistura durante **5 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Transvase igualmente a couve-roxa e limpe o recipiente de mistura para secar.
3. Deite a manteiga clarificada no recipiente de mistura e derreta-a com a **tecla Roast/2 minutos** sem o copo de medição colocado.
4. Adicione a couve-roxa e estufe-a levemente em **Reverse/ 3 minutos/100 °C/nível 2** sem o copo de medição colocado.
5. Adicione a maçã, o vinagre de maçã ou o sumo de limão e 250 ml de água à temperatura ambiente e coza tudo em **Reverse/ 45 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
6. Tempere a couve-roxa com sal e pimenta, bem como com açúcar, misture em **Reverse/10 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado e sirva quente.

1 maçã (130 g)

1 couve-roxa pequena (600 g)

2 c. de sopa de manteiga clarificada

1 c. de sopa de vinagre de maçã ou de sumo de limão

Sal, pimenta e açúcar para temperar



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 96 kcal/402 kJ
2 g P, 5 g G, 10 g HC



Pronto em: 1 h 10 min.
Preparação: 20 min. (+ 50 min. de cozedura)



OVOS COZIDOS EM MOLHO DE MOSTARDA

8 ovos (classe L)
 2 cebolas (120 g)
 5 c. de sopa de manteiga
 3 c. de sopa de farinha (tipo 405)
 250 ml de caldo de legumes morno
 200 ml de natas à temperatura ambiente (30 % de gordura)
 2 c. de sopa de mostarda granulada ou de Dijon
 Sal e pimenta para temperar

E AINDA

5 talos de salsa

1. Lave a salsa, sacuda-a para enxugar, arranque as folhas dos talos, deite-as no recipiente de mistura e pique-as durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Transvase e reserve. Lave o recipiente de mistura.
2. Deite 500 ml de água à temperatura ambiente no recipiente de mistura, coloque o acessório de cozer, deite nele os ovos e coza durante **12 minutos/120 °C/nível 1** com o copo de medição colocado. Em seguida retire o acessório de cozer, esvazie o recipiente de mistura e passe os ovos por água fria.
3. Descasque as cebolas, corte-as ao meio e pique-as no recipiente de mistura durante **8 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula, adicione a manteiga e estufe com a **tecla Roast/3 minutos** sem o copo de medição colocado. Depois adicione a farinha e mexa durante **1 minuto/100 °C/nível 2** sem o copo de medição colocado.
4. Adicione o caldo de legumes morno e as natas e coza em lume brando durante **6 minutos/90 °C/nível 3** sem o copo de medição colocado. Depois envolva a mostarda durante **30 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado. Tempere o molho com sal e pimenta e misture durante **20 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado. Descasque os ovos e corte-os ao meio, disponha-os em pratos, regue-os com o molho e polvilhe com salsa.





LOW
CARB

OVOS RECHEADOS

1. Lave a salsa, sacuda-a para enxugar, arranque as folhas dos talos e pique-as no recipiente de mistura durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Transvase e reserve. Lave o recipiente de mistura. Deite os ovos no acessório de cozer. Deite 1 litro de água no recipiente de mistura e enganche o acessório de cozer.
2. Arranje os legumes, lave-os e descasque as cenouras e os espargos. Corte as pontas lenhosas dos espargos. Corte as cenouras em cubos de 0,5 cm. Corte os espargos em pedaços de 0,5 cm de comprimento. Parta a couve-flor em botões. Deite as cenouras, os espargos, a couve-flor e as ervilhas no acessório para vapor fundo e coloque este no recipiente de mistura. Feche e coza com a **tecla Steamer/15 minutos**. Retire cuidadosamente o acessório para vapor e reserve. Remova o acessório de cozer com a ajuda da espátula, passe os ovos por água fria e deixe-os arrefecer 30 minutos. Lave o recipiente de mistura.
3. Lave o cebolinho, sacuda-o para enxugar e corte-o em rolinhos finos. Descasque os ovos e corte-os longitudinalmente ao meio. Retire cuidadosamente as gemas, deite-as no recipiente de mistura junto com o óleo, o vinagre, as natas, a mostarda, ½ colher de chá de sal e ¼ de colher de chá de pimenta e misture durante **10 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado.
4. Adicione as ervilhas, as cenouras, a salsa e o cebolinho à mistura de gema de ovo e misture em **Reverse/10 segundos/nível 1** com o copo de medição colocado. Deite cuidadosamente a pasta nas metades de ovo. Disponha em pratos e guarneça com couve-flor e espargos.

- ½ molho de salsa
- 8 ovos (classe M)
- 3 cenouras (200 g)
- 200 g de espargos brancos
- ¼ de couve-flor (200 g)
- 200 g de ervilhas (cong.)
- ¼ de molho de cebolinho
- 2 c. de sopa de óleo
- 1 c. de sopa de vinagre
- 2 c. de sopa de natas (30 % de gordura)
- 1 c. de chá de mostarda
- ½ c. de chá de sal
- ¼ c. de chá de pimenta



Para 8 doses



Fácil



Por dose aprox. 150 kcal/628 kJ
10 g P, 9 g G, 7 g HC



Pronto em: 1 h 15 min. • Preparação: 30 min.
(+ 15 min. de cozedura, 30 min. de arrefecimento)

HAMBÚRGUER MEDITERRÂNICO

PARA O RELISH

- 2 pimentos vermelhos (300 g)
- 1 dente de alho
- 1 cebola (60 g)
- 2 c. de sopa de óleo
- ½ c. de chá de pimentão
- 4 c. de sopa de vinagre de maçã
- 1 c. de sopa de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta

PARA OS HAMBÚRGUERES

- 1 cebola (70 g)
- 1 carcaça da véspera (50 g)
- 120 ml de leite morno (leite fresco, 3,5 % de gordura)
- 1 courgette (200 g)
- 400 g de carne de vaca picada
- 2 ovos (classe L)
- ½ c. de chá de pimentão
- 1 c. de chá de orégãos secos
- 1 c. de chá de sal
- ½ c. de chá de pimenta

PARA OS PÃES

- 4 pãezinhos *ciabatta* (de 70 g cada, PP)

PARA A GUARNIÇÃO

- 4 folhas grandes de alface
- 1 tomate carnudo (200 g)
- 200 g de *feta* (em salmoura, 45 % de gordura)
- 4 pitadas de pimenta
- 12 azeitonas *kalamata* sem caroço

1. Para o *relish*, arranje os pimentos, retire-lhes as sementes, lave-os por dentro e por fora e corte-os em quartos. Descasque o dente de alho e pique-o juntamente com os quartos de pimento no recipiente de mistura durante **20 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado. Transvase a mistura de pimento e alho.
2. Descasque as duas cebolas para o *relish* e para os hambúrgueres, corte-as ao meio e pique-as no recipiente de mistura com a **tecla Turbo/2 segundos** com o copo de medição colocado.
3. Retire metade das cebolas e reserve. Empurre o resto para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula, adicione o óleo e estufe com a **tecla Roast/3 minutos** sem o copo de medição colocado. Adicione a mistura de pimento e alho e o pimentão e estufe durante mais **5 minutos/100 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado.
4. Adicione 8 colheres de sopa de água, o vinagre de maçã, o açúcar, 1 pitada de sal e 1 de pimenta e deixe reduzir durante **30 minutos/100 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado, até a mistura estar espessa. Depois reduza a puré durante **10 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Transvase o *relish* e deixe arrefecer antes de servir. Limpe o recipiente de mistura.
5. Para os hambúrgueres, corte a carcaça em cubos e deixe-os demolhar no leite durante 10 minutos. Em seguida esprema-os bem. Arranje a *courgette*, lave-a, corte-a em quatro partes e pique-a no recipiente de mistura durante **10 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
6. Empurre os pedaços de *courgette* para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula e adicione as cebolas anteriormente picadas e todos os outros ingredientes. Misture durante **1 minuto/nível 2** com o copo de medição colocado. Caso necessário, tempere novamente com sal e pimenta e envolva as especiarias durante **10 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado. Em seguida transvase a pasta de carne picada.
7. Para a guarnição, lave as folhas de alface e sacuda-as para enxugar. Lave o tomate carnudo, enxugue-o e corte-o em oito rodela, removendo o pedúnculo. Corte cuidadosamente o *feta* em fatias finas.
8. Com as mãos húmidas, forme quatro hambúrgueres a partir da pasta de carne picada e grelhe-os durante 3 minutos de cada lado ou frite-os numa frigideira quente. Corte os pãezinhos *ciabatta* ao meio e toste a parte cortada durante breves instantes. Barre as metades inferiores do *ciabatta* com o *relish*. Coloque por cima as folhas de alface, as rodela de tomate e os hambúrgueres. Disponha por cima o *feta* e polvilhe 1 pitada de pimenta por cima de cada um. Decore com azeitonas *kalamata*, coloque as metades superiores dos pãezinhos e sirva os hambúrgueres com o restante *relish*.





LOW
CARB



EMPADÃO DE CARNE

1. Solte a carne (exceto o fígado de frango) dos ossos, liberte-a de gordura e nervos e corte-a em pedaços grosseiros. Deite a carne no recipiente de mistura e regue-a com 1 litro de água fria.
2. Arranje os legumes para a sopa e lave-os, descasque a cenoura e o aipo-rábano e corte-os em pedaços grosseiros juntamente com o alho-francês. Deite tudo no recipiente de mistura juntamente com a folha de louro e os grãos de pimenta e coza durante **1 hora e 25 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
3. Adicione o fígado à carne no recipiente de mistura e coza durante **5 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
4. Em seguida escorra a carne e os legumes através de um passador, recolhendo o caldo. Deixe arrefecer a carne durante 30 minutos e deite fora os legumes.
5. Deite a carcaça numa tigela e regue-a com um pouco do caldo. Reserve o restante caldo. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
6. Deite a carne arrefecida novamente no recipiente de mistura junto com o pão ligeiramente espremido e pique durante **40 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
7. Em seguida adicione o ovo, a noz-moscada, o gengibre, ½ colher de chá de sal e ¼ de colher de chá de pimenta à pasta de carne e misture tudo novamente durante **40 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado. Se a pasta ficar demasiado seca, adicione um pouco do caldo e misture novamente durante **30 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.
8. Revista a forma retangular com papel vegetal ou unte-a com manteiga e pão ralado. Encha a forma com a pasta até três quartos da sua altura. Alise a superfície e bata com a forma na superfície de trabalho, para que a pasta se espalhe bem. Coza-a durante 1 hora no forno quente.
9. Depois da cozedura deixe arrefecer o empadão. Retire o empadão da forma apenas quando estiver completamente arrefecido.

250 g de carne de porco com gordura
1 perna de frango (200 g)
100 g de toucinho cru
1 molho de legumes para a sopa (cenoura, aipo-rábano, alho-francês; 800 g)
1 folha de louro
5 grãos de pimenta
100 g de fígado de frango
1 carcaça da véspera (40 g)
1 ovo (classe M)
1 pitada grande de noz-moscada
1 pitada de gengibre moído
½ c. de chá de sal
¼ c. de chá de pimenta

E AINDA

Manteiga e pão ralado a gosto para a forma



Para 1 unidade
(1 forma retangular pequena)



Médio



Por forma aprox. 1068 kcal/4472 kJ
93 g P, 71 g G, 14 g HC



Pronto em: 3 h 20 min. • Preparação: 20 min. (+ 1 h 30 min. de cozedura, 30 min. de arrefecimento, 1 h de forno)

ALMÔNDEGAS DE BATATA RECHEADAS

PARA AS ALMÔNDEGAS

1,7 kg de batatas farinhentas
1 ovo (classe M)
100 g de amido
1 c. de chá de sal
1 pitada grande de noz-moscada ralada

PARA O RECHEIO

2 dentes de alho
500 g de carne de porco picada
1 c. de sopa de óleo
½ c. de chá de sal
¼ c. de chá de pimenta
1 c. de chá de manjerona seca

E AINDA

Torresmos de *bacon* ou cebolas torradas

1. Para as almôndegas, descasque 600 g de batatas na véspera e corte-as em cubos de 2 cm. Deite 1 litro de água morna no recipiente de mistura, distribua as batatas no acessório para vapor plano, coloque o acessório para vapor fundo no recipiente de mistura, enganche o acessório para vapor plano, feche e coza as batatas com a **tecla Steamer/15 minutos**. Deixe arrefecer completamente as batatas durante a noite e retire do recipiente de mistura.
2. Para o recheio, descasque os dentes de alho e deite-os no recipiente de mistura. Pique com a **tecla Turbo/3 segundos** com o copo de medição colocado. Empurre com a espátula os pedaços que ficarem retidos nas paredes interiores do recipiente de mistura. Adicione a carne picada e o óleo, condimente com ½ colher de chá de sal, ¼ de colher de chá de pimenta e a manjerona e refogue com a **tecla Roast/3 minutos** sem o copo de medição colocado. Com as mãos ligeiramente húmidas, forme 15 bolas a partir da pasta e coloque-as no frigorífico. Limpe o recipiente de mistura.
3. Descasque as restantes batatas, pique-as grosseiramente e deite-as no recipiente de mistura. Pique-as durante **30 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula e pique novamente durante **15 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Transvase a pasta para um passador, enganche-o sobre uma tigela. Esprema vigorosamente as batatas, escorra cuidadosamente a água e adicione o amido que ficou no fundo da tigela às batatas.
4. Deite as batatas cozidas no recipiente de mistura e pique-as durante **3 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Empurre os pedaços para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula e reduza novamente a puré durante **3 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Adicione as batatas cruas, o ovo, o amido, 1 colher de chá de sal e a noz-moscada ao puré de batata, misture tudo grosseiramente com a espátula e amasse com a **tecla Knead** com o copo de medição colocado. Em seguida transvase.
5. Retire pequenas porções da massa e achate-as com a mão. Coloque 1 bola de carne no meio de cada uma, envolva-a com a massa e forme almôndegas proporcionais. Deite metade das almôndegas no acessório para vapor plano. Encha o recipiente de mistura com 1 litro de água fria, coloque o acessório para vapor fundo no recipiente de mistura, enganche o acessório para vapor plano, feche e coza as almôndegas com a **tecla Steamer/35 minutos**. Retire o acessório para vapor, coloque as almôndegas numa tigela coberta num lugar aquecido e encha o acessório para vapor plano com a segunda metade das almôndegas. Caso necessário, encha novamente o recipiente de mistura com água até chegar a 1 litro e coza as almôndegas como anteriormente.





6. Por fim, deite novamente as almôndegas da tigela no acessório para vapor plano e guise com a **tecla Steamer/3 minutos**, interrompendo o processo de pré-aquecimento, para que o processo de cozinhar a vapor comece imediatamente.
7. Sirva as almôndegas de batata com torresmos de *bacon* ou cebolas torradas.



ALMÔNDEGAS COM PURÉ DE ERVILHA

1. Para as almôndegas, lave a salsa, sacuda-a para enxugar, arranque as folhinhas dos talos e pique-as no recipiente de mistura durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Transvase e reserve.
2. Descasque a cebola e corte-a ao meio. Pique-a no recipiente de mistura durante **5 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado.
3. Adicione a carne picada, o *tabasco*, a gema de ovo, o pão ralado, a salsa, a mostarda, 1 colher de chá de sal e ½ colher de chá de pimenta e misture em **Reverse/2 minutos/nível 3** com o copo de medição colocado. Transvase a pasta e limpe o recipiente de mistura.
4. Deixe escorrer o queijo de ovelha e corte-o em 12 cubos. Com as mãos húmidas, forme 12 almôndegas a partir da pasta de carne e enfie um cubo de queijo no meio de cada uma.
5. Aqueça o azeite numa frigideira grande e frite bem nela as almôndegas a toda a volta durante 5 minutos, depois reduza o lume e acabe de as fritar em lume médio durante 10 minutos. Coloque as almôndegas num local aquecido.
6. Para o puré de ervilha, lave a lima com água quente, enxugue-a e rale a casca. Depois corte a lima ao meio e esprema o sumo. Lave a hortelã, sacuda-a para enxugar e reserve 1 talo com folhinhas bonitas para guarnecer. Arranque as restantes folhinhas.
7. Descasque a cebola, corte-a ao meio e pique-a no recipiente de mistura durante **5 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Adicione a manteiga ao recipiente de mistura e derreta-a durante **2 minutos/70 °C/nível 1** com o copo de medição colocado, depois estufe tudo com a **tecla Roast/3 minutos/100 °C** sem o copo de medição colocado até ficar translúcido.
8. Adicione as ervilhas e o caldo de legumes morno e coza tudo durante **10 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
9. Escorra as ervilhas através de um passador, recolhendo o caldo. Deite novamente as ervilhas no recipiente de mistura, adicione o sumo e a casca de lima, as folhinhas de hortelã, 5 colheres de sopa do caldo, bem como 1 colher de chá de sal e ¼ de colher de chá de pimenta, e reduza a puré durante **40 segundos/nível 7-9**, aumentando gradualmente, com o copo de medição colocado, até formar um creme.
10. Disponha o puré de ervilha com as almôndegas e guarneça com a restante hortelã.

PARA AS ALMÔNDEGAS

- ½ molho de salsa
- 1 cebola (70 g)
- 500 g de carne picada mista
- 2 c. de chá de *tabasco*
- 1 gema de ovo (classe M)
- 4 c. de sopa de pão ralado
- 2 c. de chá de mostarda granulada
- 1 c. de chá de sal
- ½ c. de chá de pimenta
- 150 g de queijo de ovelha (45 % de gordura)
- 2 c. de sopa de azeite

PARA O PURÉ

- 1 lima biológica (60 g)
- 6 talos de hortelã
- 1 cebola (70 g)
- 1 c. de sopa de manteiga
- 1 kg de ervilhas (cong.)
- 500 ml de caldo de legumes morno
- 1 c. de chá de sal
- ¼ c. de chá de pimenta



Para 4 doses



Médio



Por dose aprox. 730 kcal/3056 kJ
46 g P, 39 g G, 43 g HC



Pronto em: 55 min.
Preparação: 40 min. (+15 min. de cozedura)

ESPARGUETE E MOLHO DE ALMÔNDEGAS

PARA AS ALMÔNDEGAS

150 g de carne de borrego picada
150 g de carne de vaca picada
1 ovo (classe M)
2 c. de sopa de pão ralado
½ c. de chá de sal
1 pitada grande de pimenta-de-caiena
1 pitada grande de pimentão picante

PARA O MOLHO

1 dente de alho
2 cebolas (140 g)
1 malagueta vermelha (15 g)
1 c. de sopa de azeite
800 g de tomates de lata em pedaços
1 c. de chá de sal
¼ c. de chá de pimenta
1 pitada grande de pimentão picante

E AINDA

100 g de *pecorino* (48 % de gordura)
100 g de ervilhas (cong.)
400 g de esparguete fino
½ molho de salva
Óleo para o acessório para vapor

1. Descasque o *pecorino*, corte-o em pedaços de 2 cm e pique-os finamente no recipiente de mistura com a **tecla Turbo/10 segundos** com o copo de medição colocado. Caso necessário repita o processo. Transvase para outro recipiente.
2. Para as almôndegas, deite os dois tipos de carne picada, o ovo e o pão ralado no recipiente de mistura. Adicione ½ colher de chá de sal, 1 pitada grande de pimenta-de-caiena e 1 pitada grande de pimentão picante e misture tudo com a **tecla Knead** com o copo de medição colocado. Em seguida retire a massa de carne do recipiente de mistura e forme pequenas almôndegas com as mãos húmidas. Oleie ligeiramente o acessório para vapor fundo e coloque nele as almôndegas, ao lado umas das outras. Distribua igualmente as ervilhas pelo acessório para vapor fundo. Limpe muito bem o recipiente de mistura.
3. Para o molho, descasque o dente de alho e as cebolas. Corte as cebolas ao meio. Corte a malagueta ao meio, remova-lhe as sementes, lave-a por dentro e por fora e retire o pedúnculo. Deite tudo no recipiente de mistura e pique com a **tecla Turbo/3 segundos** com o copo de medição colocado. Empurre os pedaços para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
4. Adicione o azeite e refogue tudo com a **tecla Roast/3 minutos** sem o copo de medição colocado. Adicione os tomates em pedaços, condimente tudo com 1 colher de chá de sal, ¼ de colher de chá de pimenta e 1 pitada grande de pimentão picante e misture durante **10 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado. Coloque o acessório para vapor, feche e deixe cozer tudo em lume brando durante **18 minutos/120 °C/nível 1**.
5. Enquanto isso, coza o esparguete fino de acordo com as indicações da embalagem. Lave a salva, enxugue-a e arranque-lhe as folhinhas.
6. Após o final do tempo de cozedura verifique se as almôndegas estão cozidas e, caso necessário, prolongue o tempo de cozedura em 5 minutos.
7. Retire o acessório para vapor. Tempere novamente o molho com sal e pimenta e misture durante **10 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado.
8. Retire a massa, deixe-a escorrer e disponha-a com o molho, as almôndegas e as ervilhas. Sirva polvilhado com salva e *pecorino*.

DICA

→ O *pecorino* pode perfeitamente ser substituído por *grana padano* ou por parmesão. Para tal, pique o queijo no recipiente de mistura como descrito acima.







ESPARGUETE À BOLONHESA

1. Descasque o parmesão, deite-o no recipiente de mistura em pedaços de aprox. 2 cm de lado e pique-os finamente com a **tecla Turbo/10 segundos** com o copo de medição colocado. Transvase para outro recipiente e lave o recipiente de mistura.
2. Descasque a cebola e o dente de alho e corte a cebola ao meio. Descasque a cenoura, lave-a e corte-a ao meio. Lave o aipo, arranje-o e corte-o em pedaços de 4 cm de comprimento. Pique os legumes no recipiente de mistura durante **10 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula e pique durante mais **7 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Empurre novamente para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula, adicione 1 colher de sopa de azeite e estufe com a **tecla Roast/4 minutos** sem o copo de medição colocado.
3. Adicione 200 g de carne picada e aloure com a **tecla Roast** sem o copo de medição colocado. Retire tudo do recipiente de mistura e reserve. Limpe o recipiente de mistura.
4. Corte o *bacon* em pedaços grosseiros e pique-os no recipiente de mistura durante **8 segundos/nível 9** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula, adicione 1 colher de sopa de azeite e estufe levemente com a **tecla Roast/3 minutos** sem o copo de medição colocado.
5. Adicione a restante carne picada e aloure com a **tecla Roast** sem o copo de medição colocado. Verta 200 ml de caldo morno e deixe reduzir com a **tecla Roast/10 minutos** sem o copo de medição colocado.
6. Deite o açúcar, o molho de tomate, a mistura de legumes e carne picada, os tomates em pedaços e o restante caldo morno no recipiente de mistura, condimente com pimentão, canela, ¼ de colher de chá de pimenta e tomilho e misture tudo em **Reverse/30 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado. Depois deixe reduzir em **Reverse/30 minutos/95 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado. Tempere com sal e ¼ de colher de chá de pimenta e misture em **Reverse/20 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.
7. Coza o esparguete de acordo com as indicações da embalagem até ficar *al dente* e escorra-o. Sirva-o com o molho e polvilhado com parmesão.

50 g de parmesão (32 % de gordura)
1 cebola (60 g)
1 dente de alho
1 cenoura (70 g)
1 ½ talo de aipo (75 g)
2 c. de sopa de azeite
400 g de carne picada mista
75 g de *bacon*
300 ml de caldo de legumes ou de carne de vaca morno
1 c. de chá de açúcar
3 c. de sopa de molho de tomate
400 g de tomates de lata em pedaços
1 c. de chá de pimentão doce
1 pitada de canela
½ c. de chá de pimenta
1 c. de sopa de tomilho seco
Sal para temperar
400 g de esparguete

DICA

- Se não houver crianças a comer, substitua 100 ml de caldo por vinho tinto seco.



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 733 kcal/3069 kJ
41 g P, 28 g G, 76 g HC



Pronto em: 1 h 26 min.
Preparação: 25 min. (+ 1 h 1 min. de cozedura)

BOLINHAS DE CARNE COM MOLHO

PARA AS BOLINHAS DE CARNE

- 75 g de pão ralado
- 100 ml de leite à temperatura ambiente (leite fresco, 3,5 % de gordura)
- 100 g de presunto serrano
- 300 g de carne magra de vitela picada
- 200 g de carne magra de porco picada
- 2 ovos (classe M)
- 1 c. de sopa de salsa picada (cong.)
- ½ c. de chá de sal
- ¼ c. de chá de pimenta

PARA O MOLHO

- 1 cenoura (70 g)
- 1 cebola (70 g)
- 2 dentes de alho
- 1 ½ c. de sopa de molho de tomate
- 4 c. de sopa de azeite
- 100 ml de caldo de legumes quente
- 1 lata grande de tomates em pedaços (800 g)
- 1 c. de chá de sal
- ½ c. de chá de pimenta

1. Demolhe o pão ralado no leite à temperatura ambiente. Corte o presunto serrano em cubos finos.
2. Deite os dois tipos de carne picada, o presunto serrano, os ovos, a salsa, o pão ralado ligeiramente desfeito, ½ colher de chá de sal e ¼ de colher de chá de pimenta no recipiente de mistura e misture em **Reverse/2 minutos/nível 3** com o copo de medição colocado. Transvase a pasta e, com as mãos húmidas, forme bolinhas pequenas a partir da pasta. Distribua as bolinhas no acessório para vapor plano e enganche-o no acessório para vapor fundo. Limpe muito bem o recipiente de mistura.
3. Descasque a cenoura, lave-a e corte-a em pedaços grosseiros. Descasque a cebola e os dentes de alho, corte a cebola em quartos, deite ambos no recipiente de mistura e pique-os com a tecla **Turbo/8 segundos** com o copo de medição colocado. Empurre os pedaços para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula.
4. Adicione a cenoura e o molho de tomate e pique durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Empurre novamente os pedaços para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula, adicione o azeite e estufe tudo com a **tecla Roast/3 minutos/110 °C** sem o copo de medição colocado.
5. Adicione o caldo de legumes quente e deixe reduzir tudo um pouco durante **5 minutos/120 °C/nível 2** sem o copo de medição colocado. Adicione os tomates em pedaços e reduza tudo a puré durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Em seguida condimente o molho com 1 colher de chá de sal e ½ colher de chá de pimenta.
6. Coloque o acessório para vapor fundo no recipiente de mistura e feche. Deixe cozer tudo durante **20 minutos/120 °C/nível 2**.
7. Retire o acessório para vapor e deite as bolinhas de carne numa tigela. Tempere novamente o molho de tomate com sal e pimenta e envolva durante **10 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado. Deite o molho de tomate sobre as bolinhas de carne e deixe repousar 5 minutos. Em seguida sirva.

DICAS

- Acompanha bem com batatas, massa ou pão estaladiço.
- Quem desejar mais aromas torrados, também pode fritar as bolinhas de carne na frigideira e depois adicioná-las ao molho. Se não houver crianças a comer, o caldo de legumes também pode ser substituído por 100 ml de vinho branco seco e 1 colher de chá de caldo de legumes em pó.



ALL IN ONE



ALL IN ONE



ALMÔNDEGAS DE KÖNIGSBERG

1. Demolhe a carcaça em água fria. Lave as anchovas com água corrente e deixe-as escorrer, descasque a cebola e corte-a ao meio. Deite a cebola com as anchovas no recipiente de mistura e pique-as durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula.
2. Separe o ovo e reserve a gema. Esprema bem a carcaça e adicione-a juntamente com a carne picada, a clara de ovo, ½ colher de chá de sal e 1 pitada grande de pimenta à cebola e às anchovas no recipiente de mistura. Misture tudo durante **1 minuto/nível 4** com o copo de medição colocado até formar uma pasta homogênea. Em seguida transvase.
3. Com as mãos húmidas, forme 12 almôndegas a partir da pasta e coloque-as no acessório para vapor fundo. Limpe o recipiente de mistura.
4. Deite o caldo de carne quente no recipiente de mistura, feche o acessório para vapor fundo, coloque-o no recipiente de mistura e guise as almôndegas com a **tecla Steamer**.
5. Retire o acessório para vapor fechado, transvase o caldo de carne e reserve-o.
6. Deite a manteiga em pedaços no recipiente de mistura e deixe-a derreter durante **2 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
7. Adicione a farinha e refogue-a na manteiga durante **3 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
8. Verta por cima o caldo de carne reservado e deixe cozer em lume brando durante **10 minutos/90 °C/nível 3** com o copo de medição colocado.
9. Adicione as alcaparras escorridas e o sumo de limão ao caldo de carne no recipiente de mistura. Misture a gema de ovo com 2 colheres de sopa de água fria e deite-a igualmente no recipiente de mistura. Misture tudo em **Reverse/30 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado. Tempere o molho com sal e pimenta a gosto e misture em **Reverse/10 segundos/nível 1** com o copo de medição colocado.
10. Em seguida deite as almôndegas no molho ainda quente no recipiente de mistura, feche a tampa e deixe repousar 10 minutos. Distribua as almôndegas por pratos juntamente com o molho.

DICAS

- No fim refine o molho com 100 ml de natas (30 % de gordura) e uma gota de caldo de alcaparras.
- Acompanha bem com batatas cozidas ou com arroz.

PARA AS ALMÔNDEGAS

½ carcaça da véspera (25 g)
6 anchovas de frasco
1 cebola (70 g)
1 ovo (classe M)
400 g de carne picada mista
½ c. de chá de sal
1 pitada grande de pimenta

PARA O MOLHO

1 l de caldo de carne quente
120 g de manteiga
70 g de farinha (tipo 405)
3 c. de sopa de alcaparras
1 c. de chá de sumo de limão
Sal e pimenta para temperar



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 516 kcal/2160 kJ
30 g P, 36 g G, 19 g HC



Pronto em: 1 h 15 min. • Preparação: 30 min.
(+ 35 min. de cozedura, 10 min. de repouso)

RIGATONI COM RAGU DE VACA

2 dentes de alho
½ malagueta vermelha
pequena (5 g)
4 c. de sopa de azeite
500 g de gulache de vaca
½ c. de chá de sal
½ c. de chá de pimenta
½ c. de chá de pimentão doce
1 pimento vermelho (150 g)
1 pimento amarelo (150 g)
1 pimento verde (150 g)
50 g de molho de tomate
2 folhas de louro
250 ml de caldo de vaca
à temperatura ambiente
500 g de *rigatoni*
¼ c. de chá de tomilho seco

1. Descasque os dentes de alho, retire as sementes da malagueta, lave-a por dentro e por fora e enxugue-a com papel de cozinha. Pique ambos no recipiente de mistura com a **tecla Turbo/3 segundos** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
2. Deite o azeite no recipiente de mistura e estufe tudo levemente com a **tecla Roast/2 minutos** sem o copo de medição colocado.
3. Corte o gulache de vaca em cubos de 1,5 cm e esfregue-os com ¼ de colher de chá de sal, ¼ de colher de chá de pimenta e ¼ de colher de chá de pimentão.
4. Deite a carne no recipiente de mistura e aloure-a com a **tecla Roast** sem o copo de medição colocado.
5. Entretanto corte os pimentos ao meio, limpe-os, lave-os por dentro e por fora, retire-lhes o pedúnculo e corte-os em cubos de 1 cm.
6. Adicione o molho de tomate, as folhas de louro e 150 ml de caldo de vaca à temperatura ambiente ao recipiente de mistura e deixe estufar o ragu em **Reverse/1 hora e 5 minutos/95 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
7. Coza o *rigatoni* de acordo com as indicações da embalagem em abundante água com sal até ficar al dente. Em seguida despeje-o, deixe escorrer e deite-o numa tigela pré-aquecida.
8. Deite o restante caldo de vaca à temperatura ambiente, os cubos de pimento, ¼ de colher de chá de sal, de pimenta e de pimentão, bem como o tomilho, no recipiente de mistura e coza novamente em **Reverse/20 minutos/95 °C/nível 1** com o copo de medição colocado. Em seguida teste se o gulache de vaca está cozido e, caso necessário, prolongue o tempo de cozedura.
9. Tempere com sal e pimenta e misture em **Reverse/20 segundos/nível 1** com o copo de medição colocado.
10. Retire a folha de louro.
11. Sirva o *rigatoni* com o ragu.





ALL
IN ONE
-
LOW
CARB



LOMBO DE PORCO COM MOSTARDA

1. Liberte o lombo de porco de gordura e nervos.
2. Deite 750 ml de água morna no recipiente de mistura, coloque o lombo de porco no recipiente de mistura e escale-o em **Reverse/ 30 minutos/90 °C/nível 2** com o copo de medição colocado. Retire o lombo de porco e coloque-o em lugar aquecido.
3. Meça o restante líquido de cozedura e encha-o com água quente até chegar a 1 litro. Deite-o novamente no recipiente de mistura.
4. Limpe os cogumelos e corte-os em rodela.
5. Unte ligeiramente o acessório para vapor fundo com pouco óleo, distribua nele os cogumelos, coloque o acessório para vapor no recipiente de mistura e feche.
6. Coza os cogumelos com a **tecla Steamer/10 minutos**. Depois retire os cogumelos e coloque-os igualmente em lugar aquecido. Limpe o recipiente de mistura.
7. Descasque a cebola e corte-a em quartos. Descasque o dente de alho.
8. Pique a cebola e o dente de alho no recipiente de mistura com a **tecla Turbo/2 segundos** com o copo de medição colocado. Empurre os pedaços para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula.
9. Bata o amido em 2 colheres de sopa de água fria até ficar homogéneo.
10. Adicione o leite, o *crème fraîche light*, o amido batido, o caldo de galinha quente, 1 pitada de sal e 2 pitadas de pimenta. Misture tudo durante **5 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Em seguida coza durante **10 minutos/100 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
11. Mexa o molho durante **10 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado.
12. Adicione os dois tipos de mostarda e coza novamente durante **2 minutos/100 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
13. Tempere com sal e pimenta e misture durante **20 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.
14. Corte o lombo de porco em fatias e sirva-o juntamente com os cogumelos e o molho.

450 g de lombo de porco
100 g de cogumelos
1 cebola média (75 g)
1 dente de alho
1 c. de sopa de amido
150 ml de leite
à temperatura ambiente
(leite fresco, 3,5 % de gordura)
2 c. de sopa de *crème fraîche light* (14 % de gordura)
200 ml de caldo de galinha quente
1 pitada de sal
2 pitadas de pimenta
2 c. de chá de mostarda granulada
1 c. de chá de mostarda picante

E AINDA

Óleo vegetal para o acessório para vapor



Para 2 doses



Médio



Por dose aprox. 373 kcal/1562 kJ
56 g P, 10 g G, 13 g HC



Pronto em: 1 h 7 min.
Preparação: 15 min. (+ 52 min. de cozedura)

BIFE DO LOMBO ESCALFADO COM PURÉ

PARA O PURÉ

- 1 kg de raiz de salsa
- 1 c. de chá de sal
- 200 ml de natas à temperatura ambiente (30 % de gordura)
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 pitada de pimenta
- 20 g de manteiga

PARA A CARNE E O MOLHO

- 4 bifes do lombo de vaca (de aprox. 200 g cada)
- 1 molho de tomilho
- 8 dentes de alho
- 1 l de caldo de vaca quente
- 10 grãos de pimenta
- 4 pitadas de pimenta
- 80 g de manteiga fria

1. Para o puré, descasque a raiz de salsa, lave-a, corte-a em cubos de 2 cm e deite-a no recipiente de mistura. Cubra-a com água, adicione 1 colher de chá de sal e coza durante **20 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado, para amolecer. Verta para um passador e mantenha-o aquecido. Esvazie o recipiente de mistura.
2. Lave os bifes do lombo de vaca sob água corrente e enxugue-os com papel de cozinha. Lave o tomilho, enxugue-o com papel de cozinha e arranque-lhe as folhinhas. Descasque os dentes de alho. Deite o caldo de vaca quente, os dentes de alho, o tomilho e os grãos de pimenta no recipiente de mistura. Aqueça o caldo de especiarias durante **10 minutos/120 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
3. Entretanto condimente os bifes do lombo com 1 pitada de pimenta cada e coloque-os no acessório para vapor fundo. Feche com a tampa. Em seguida coloque o acessório para vapor no recipiente de mistura e coza os bifes do lombo de vaca com a **tecla Steamer**, interrompendo o tempo de pré-aquecimento.
4. Após o final do tempo de cozedura retire os bifes e envolva-os em papel de alumínio. Transvase o caldo de especiarias e meça 150 ml dele. Lave o recipiente de mistura.
5. Para concluir o puré, deite as natas no recipiente de mistura e ferva-as durante **5 minutos/100 °C/nível 2** com o copo de medição colocado. Adicione os cubos de raiz de salsa e condimente com noz-moscada. Reduza tudo a um puré cremoso durante **2 minutos/nível 9** com o copo de medição colocado. Caso necessário, empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula e repita o processo.
6. Tempere o puré com sal e pimenta e envolva a manteiga em pedaços durante **30 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado.
7. Deixe reduzir o caldo de especiarias numa frigideira em lume forte durante 5 minutos, depois retire a frigideira do fogão e envolva a manteiga fria em floquinhos.
8. Sirva os bifes com o puré e o molho.

DICA

→ Acompanha bem com espargos fritos.



**LOW
CARB**





XXL
-
LOW
CARB

CARNE COM CERVEJA E BACON

1. Lave a salsa, sacuda-a para enxugar, arranque as folhinhas dos talos, deite-as no recipiente de mistura e pique-as durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Transvase e reserve. Lave o recipiente de mistura.
2. Descasque as cebolas, corte-as em quartos, deite-as no recipiente de mistura e pique-as com a **tecla Turbo/2 segundos** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
3. Corte o *bacon* em cubos finos, deite-os juntamente com 1 colher de sopa de manteiga clarificada no recipiente de mistura e estufe tudo com a **tecla Roast/4 minutos** sem o copo de medição colocado.
4. Corte o gulache de vaca em cubos de 2,5 cm de lado e enfarinhe-os ligeiramente.
5. Divida a carne em 3 porções e adicione uma porção às cebolas refogadas e ao *bacon* no recipiente de mistura. Aloure com a **tecla Roast/5 minutos** sem o copo de medição colocado, em seguida transvase e reserve.
6. Agora aloure a segunda porção de carne com metade da restante manteiga clarificada com a **tecla Roast/5 minutos** sem o copo de medição colocado.
7. Transvase e aloure a restante carne com a restante manteiga clarificada igualmente com a **tecla Roast/5 minutos** sem o copo de medição colocado.
8. Deite a carne reservada novamente no recipiente de mistura, deglace com a cerveja e adicione ½ colher de chá de pimenta e de manjerona, bem como as folhas de louro. Depois coza em **Reverse/1 hora/90 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
9. Retire o copo de medição, coloque o acessório de cozer na tampa como proteção contra os salpicos e coza novamente em **Reverse/1 hora/95 °C/nível 1**.
10. Para terminar envolva a salsa, adicione o açúcar e o vinagre e deixe cozer novamente em lume brando em **Reverse/3 minutos/95 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
11. Tempere com sal e pimenta, envolva em **Reverse/20 segundos/nível 1**, retire as folhas de louro, depois sirva.

½ molho de salsa lisa
3 cebolas (180 g)
150 g de *bacon*
2 c. de sopa de manteiga clarificada
900 g de gulache de vaca
2 c. de sopa de farinha (tipo 405)
500 ml de cerveja preta
½ c. de chá de pimenta
2 c. de chá de manjerona seca
2 folhas de louro
2 c. de chá de açúcar
2 c. de sopa de vinagre de vinho tinto
Sal para temperar

DICA

→ Acompanha bem com batatas cozidas, bolas de pão ou *spätzle* (ver pág. 175).



Para 6 doses



Fácil



Por dose aprox. 620 kcal/2596 kJ
72 g P, 26 g G, 14 g HC



Pronto em: 2 h 47 min.
Preparação: 25 min. (+ 2 h 22 min. de cozedura)

129

GULACHE DE CAÇA

1 kg de carne de caça (veado, corça ou javali)
4 cebolas (250 g)
2 cenouras (150 g)
1 pedaço de aipo-rábano (200 g)
8 bagas de zimbro
3 figos secos (75 g)
8 ameixas secas (80 g)
3 ramos de alecrim
50 g de manteiga clarificada
1 c. de chá de sal
½ c. de chá de pimenta
1 folha de louro
400 ml de vinho tinto encorpado à temperatura ambiente
100 ml de caldo de carne quente
2 c. de chá de mostarda de Dijon
1 c. de sopa de conhaque

1. Lave a carne de caça sob água corrente, enxugue-a com papel de cozinha, liberte-a de peles e nervos e corte-a em cubos de 2 cm de lado.
2. Descasque as cebolas e corte-as em quartos, descasque as cenouras, lave-as e corte-as em quartos.
3. Descasque o aipo-rábano e corte-o em quartos.
4. Esmague grosseiramente as bagas de zimbro no almofariz.
5. Corte os figos e as ameixas em quartos.
6. Lave o alecrim, sacuda-o para enxugar, arranque-lhe as folhas e pique-as finamente.
7. Deite o aipo-rábano, as cenouras e as cebolas no recipiente de mistura e pique-os durante **6 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Transvase-os para uma tigela.
8. Deite a manteiga clarificada em pedaços no recipiente de mistura e aqueça-a durante **1 minuto/100 °C/nível 2** sem o copo de medição colocado.
9. Adicione metade da carne de caça e aloure-a com a **tecla Roast/10 minutos** sem o copo de medição colocado. Em seguida transvase, deite a restante carne no recipiente de mistura e aloure-a igualmente com a **tecla Roast/10 minutos** sem o copo de medição colocado.
10. Adicione a carne retirada, as cebolas, as cenouras e o aipo-rábano à carne no recipiente de mistura. Adicione 1 colher de chá de sal, ½ colher de chá de pimenta, a folha de louro, o alecrim picado e as bagas de zimbro. Depois acrescente o vinho tinto à temperatura ambiente e o caldo de carne quente. Adicione as ameixas e os figos e deixe cozer tudo em lume brando em **Reverse/20 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
11. Em seguida retire o copo de medição, coloque o acessório de cozer na tampa do recipiente de mistura como proteção contra os salpicos e coza o gulache em **Reverse/1 hora/85 °C/nível 1**.
12. Adicione a mostarda de Dijon e o conhaque, tempere com sal e pimenta e misture em **Reverse/2 minutos e 30 segundos/80 °C/nível 1**.

DICA

→ O gulache combina bem com *spätzle* (ver pág. 175) e com couve-roxa.



UM
RECIPIENTE
SÓ





ALMÔNDEGAS DE CAÇA COM BACON

1. Lave a carne de caça sob água corrente, enxugue-a com papel de cozinha, liberte-a de peles e nervos e corte-a em cubos de 4 cm de lado.
2. Para produzir a sua própria carne picada, comece por congelar os cubos de carne durante 1 hora e depois deite-os no recipiente de mistura. Pique a carne de caça durante **20 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula e repita o processo até atingir a consistência desejada. Transvase a carne picada e coloque-a no frigorífico até posterior utilização. Limpe o recipiente de mistura.
3. Corte a carcaça em cubos e demolhe-os no leite morno.
4. Descasque as chalotas e o dente de alho e corte as chalotas ao meio. Arranje as cebolinhas, lave-as e corte-as em pedaços de 3 cm de comprimento. Deite-os juntamente com as chalotas e o dente de alho no recipiente de mistura e pique durante **5 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula e, caso necessário, repita o processo. Depois empurre novamente a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
5. Deite o pão muito bem espremido, a carne picada, o ovo, 1 colher de chá de sal, ½ colher de chá de pimenta e a manjerona no recipiente de mistura e misture durante **1 minuto e 30 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado.
6. Transvase e, com as mãos humedecidas, forme 8 almôndegas a partir da massa.
7. Arranje as restantes cebolinhas, lave-as e corte-as em anéis finos. Frite as almôndegas de todos os lados numa frigideira com azeite quente durante 3 minutos. Retire-as e torre o *bacon* na gordura da fritura até ficar estaladiço.
8. Deite 2 almôndegas de caça em cada prato. Coloque por cima as fatias de *bacon* e polvilhe com os anéis de cebolinha.

400 g de carne de caça (veado, corça ou javali)
1 carcaça da véspera (30 g)
100 ml de leite morno (leite fresco, 3,5 % de gordura)
2 chalotas (50 g)
1 dente de alho
5 cebolinhas (150 g)
1 ovo (classe M)
1 c. de chá de sal
½ c. de chá de pimenta
1 c. de chá de manjerona seca
3 c. de sopa de azeite
8 fatias de *bacon*

E AINDA

1 cebolinha (30 g)

DICA

→ Fica muito saboroso com *chutney* de groselha.



Para 4 doses



Médio



Por dose aprox. 317 kcal/1327 kJ
29 g P, 12 g G, 21 g HC



Pronto em: 1 h 25 min.
Preparação: 25 min. (+ 1 h de congelação)

ROLO DE FRANGO

6 talos de espargos brancos
6 talos de espargos verdes
1 c. de chá de sal
1 pitada de açúcar
6 bifes de frango (de 150 g cada)
6 pitadas de pimenta
6 fatias de presunto de Parma
250 ml de caldo de legumes morno
150 ml de natas à temperatura ambiente (30 % de gordura)
1 c. de sopa de amido
1 c. de sopa de manteiga clarificada

E AINDA

Fio de cozinha

1. Lave os dois tipos de espargos, descasque os espargos brancos e corte generosamente as pontas lenhosas dos dois tipos, de forma que restem apenas os 10 cm superiores. Deite os talos no acessório para vapor fundo. Polvilhe-os com $\frac{1}{4}$ de colher de chá de sal e 1 pitada de açúcar.
2. Deite 1 litro de água à temperatura ambiente no recipiente de mistura. Coloque o acessório para vapor fundo fechado e guise os espargos com a **tecla Steamer/10 minutos**. Em seguida retire o acessório para vapor e deixe arrefecer os espargos durante 10 minutos.
3. Lave os bifes de frango sob água corrente, enxugue-os com papel de cozinha e bata-os para ficarem finos. Condimente-os com 1 pitada de sal e de pimenta cada de ambos os lados. Cubra-os com 1 fatia de presunto de Parma e 1 espargo branco e 1 verde cada. Enrole os bifes de frango, ate-os com fio de cozinha, distribua-os pelo acessório para vapor plano, enganche-o no acessório para vapor fundo e feche com a tampa.
4. Meça o caldo de cozedura no recipiente de mistura e, caso necessário, encha com água até atingir 1 litro. Coloque o acessório para vapor fundo fechado e coza os rolos com a **tecla Steamer/10 minutos**.
5. Em seguida levante cuidadosamente a tampa, vire os rolos e continue a cozer com a **tecla Steamer/10 minutos**. Nesse processo interrompa o tempo de pré-aquecimento.
6. Retire o acessório para vapor e reserve. Transvase o caldo de cozedura, meça 250 ml e deite-o novamente no recipiente de mistura.
7. Acrescente o caldo de legumes morno e as natas, tempere com sal e pimenta e deixe reduzir durante **7 minutos/100 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado.
8. Bata o amido em 3 colheres de sopa de água fria até ficar homogêneo, deite-o no recipiente de mistura e ferva durante **4 minutos/110 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado, colocando nesse processo o acessório de cozer na tampa como proteção contra os salpicos.
9. Aqueça a manteiga clarificada numa frigideira e frite nela os rolos de todos os lados durante 3 minutos em lume alto, até ficarem estaladiços.
10. Sirva os rolos de frango com o molho.

DICA

→ Acompanha bem com pão branco estaladiço e uma salada fresca.





LOW
CARB



TERRINA DE FRANGO COM BRÓCOLOS

1. Lave os peitos de frango sob água corrente, enxugue-os com papel de cozinha, corte-os em cubos de 3 x 3 cm e congele-os durante pelo menos 3 horas.
2. Arranje os brócolos, lave-os, parta-os em botões e deite-os no acessório para vapor fundo. Encha o recipiente de mistura com 1 litro de água à temperatura ambiente. Coloque o acessório para vapor no recipiente de mistura e feche com a tampa. Coza os brócolos com a **tecla Steamer/12 minutos**. Em seguida deixe arrefecer durante 30 minutos e lave várias vezes o recipiente de mistura com água fria.
3. Lave a salsa, sacuda-a para enxugar e arranque as folhinhas dos talos.
4. Lave as cenouras, descasque-as, corte-as em rodela grossas e deite-as junto com a salsa no recipiente de mistura. Pique ambas durante **6 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Transvase-as.
5. Corte o pão torrado em cubos grosseiros e deite-os juntamente com o *crème fraîche light* no recipiente de mistura. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
6. Deite os peitos de frango juntamente com as gemas de ovo no recipiente de mistura, reduza a puré durante **25 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado e condimente com ½ colher de chá de sal, ½ colher de chá de pimenta, o cominho e o molho *worcester*. Envolve as cenouras com a salsa e as alcaparras escorridas durante **15 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado.
7. Unte uma forma retangular e deite nela metade do puré. Coloque por cima os brócolos e deite o restante puré. Coza no forno durante 45 minutos.
8. Em seguida deixe a terrina de frango repousar 5 minutos na forma, depois desenforme-a. Sirva-a quente ou fria.

400 g de peitos de frango
1 ½ cabeça de brócolos (750 g)
1 molho de salsa lisa
3 cenouras (150 g)
3 fatias de pão integral torrado (120 g)
300 g de *crème fraîche light* (14 % de gordura)
3 gemas de ovo (classe M)
½ c. de chá de sal
½ c. de chá de pimenta
¼ c. de chá de cominho moído
1-2 c. de sopa de molho *worcester*
65 g de alcaparras de frasco

E AINDA

Gordura para a forma



Para 4 doses
(forma retangular de 1 ½ l)



Médio



Por dose aprox. 219 kcal/917 kJ
20 g P, 10 g G, 12 g HC



Pronto em: 4 h 47 min. • Preparação: 15 min.
(+ 3 h de congelação, 12 min. de cozedura, 45 min. de forno, 30 min. de arrefecimento, 5 min. de repouso)

TARTE DE CEBOLA

90 g de manteiga mole
175 g de farinha (tipo 405)
1 c. de chá de sal
150 g de *emmental*
(45 % de gordura)
200 g de *bacon*
4 c. de sopa de azeite
7 cebolas (500 g)
150 g de natas azedas
(10 % de gordura)
1 ovo (classe M)
1 pitada grande de pimenta
1 pitada de noz-moscada

E AINDA

Gordura para a forma
Farinha (tipo 405) para
a superfície de trabalho
Leguminosas para cozer a massa

1. Deite a manteiga em pedaços, a farinha, $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal e 2 colheres de sopa de água no recipiente de mistura e amasse com a **tecla Knead/2 minutos** com o copo de medição colocado. Retire a massa, forme uma bola utilizando as mãos e deixe-a repousar durante 30 minutos no frigorífico envolta em película aderente. Limpe muito bem o recipiente de mistura.
2. Deite o *emmental* em pedaços de 2 cm no recipiente de mistura e pique-o finamente durante **6 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Deite-o numa tigela e reserve.
3. Corte o *bacon* em cubos finos e deite-os no recipiente de mistura juntamente com 2 colheres de sopa de azeite. Frite com a **tecla Roast/3 minutos** sem o copo de medição colocado. Transvase o *bacon* e deixe-o escorrer sobre papel de cozinha.
4. Descasque as cebolas, corte-as ao meio e depois em anéis. Deite as cebolas no recipiente de mistura juntamente com o restante azeite e estufe-as em **Reverse/10 minutos/100 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado. Em seguida adicione-as ao *bacon* e misture.
5. Deite as natas azedas, o ovo, $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal, 1 pitada grande de pimenta e 1 pitada de noz-moscada no recipiente de mistura e misture durante **45 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado. Pré-aqueça o forno a 180 °C. Unte uma forma redonda com base amovível.
6. Desenrole a massa numa superfície enfarinhada entre duas camadas de película aderente e revista com ela, sem película, a forma redonda (fundo e bordo). Pique várias vezes a massa com um garfo, coloque por cima papel vegetal cortado à medida, deite por cima as leguminosas e pré-coza a base no forno durante 12 minutos.
7. Remova o papel vegetal e as leguminosas e deixe arrefecer a base durante 15 minutos. Depois distribua por cima a pasta de *bacon* e cebola e verta uniformemente por cima a pasta de natas e ovo. Por fim polvilhe por cima o *emmental*.
8. Coza a tarte de cebola durante 45 minutos. Se a pasta de ovo ainda não estiver então coalhada, prolongue o tempo de cozedura.

DICA

- Para uma variante vegetariana, deixe de fora o *bacon*, acrescentando no seu lugar mais 50 g de queijo e 100 g de cogumelos.





QUICHE LORRAINE

PARA A MASSA

400 g de farinha (tipo 405)
200 g de manteiga mole
1 c. de sopa de óleo
2 ovos (classe M)
1 c. de chá de sal

PARA O RECHEIO

1 molho de salsa lisa
400 g de *emmental*
(45 % de gordura)
300 g de fiambre
2 talos grandes de alho-francês
(400 g, só as partes branca
e verde-clara)
4 c. de sopa de óleo
200 g de *bacon* em cubos

PARA A COBERTURA

500 g de natas azedas
(10 % de gordura)
8 ovos (classe M)
1 c. de chá de sal
1 c. de chá de pimenta
2 pitadas grandes
de noz-moscada

E AINDA

Farinha (tipo 405)
para a superfície de trabalho
Manteiga para as formas
ou papel vegetal para o tabuleiro
de ir ao forno

1. Deite a farinha, a manteiga em pedaços, 2 colheres de sopa de água, 1 colher de sopa de óleo, os ovos e 1 colher de chá de sal no recipiente de mistura e processe com a **tecla Knead/2 minutos** com o copo de medição colocado, até formar uma massa homogénea.
2. Retire a massa, forme uma bola com ela, envolva-a em película aderente e deixe-a repousar 1 hora no frigorífico. Limpe muito bem o recipiente de mistura.
3. Lave a salsa, sacuda-a para enxugar e arranque as folhinhas dos talos. Descasque o *emmental* e corte-o em cubos de 2 cm de lado. Deite a salsa e o *emmental* no recipiente de mistura e pique-os grosseiramente durante **10 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Transvase para uma tigela grande e lave o recipiente de mistura.
4. Corte o fiambre em cubos pequenos e adicione-os ao *emmental*.
5. Limpe o alho-francês, corte-o longitudinalmente ao meio (corte em quartos os talos de alho-francês muito grossos) e corte as metades de alho-francês em rodela finas. Em seguida lave-as e deixe-as escorrer bem.
6. Deite o óleo no recipiente de mistura e estufe o alho-francês com os cubos de *bacon* em **Reverse/10 minutos/100 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado. Deixe arrefecer durante 5 minutos no recipiente de mistura destapado, depois adicione aos outros ingredientes na tigela de mistura e mexa bem.
7. Pré-aqueça o forno a 200 °C, lave o recipiente de mistura.
8. Desenrole a massa numa superfície de trabalho enfarinhada e forre com ela o tabuleiro de ir ao forno revestido com papel vegetal ou 2 formas redondas com base amovível untadas.
9. Pique várias vezes a massa com um garfo e pré-coza durante 10 minutos.
10. Retire e deixe arrefecer 10 minutos. Reduza a temperatura do forno para 180 °C.
11. Para a cobertura, coloque o acessório batedor no recipiente de mistura. Deite as natas azedas, os ovos, 1 colher de chá de sal, 1 colher de chá de pimenta e 2 pitadas grandes de noz-moscada no recipiente de mistura e misture durante **1 minuto/nível 4** com o copo de medição colocado.
12. Deite a mistura de alho-francês por cima da massa e alise. Verta por cima a mistura de ovos e natas e coza a quiche Lorraine no forno pré-aquecido durante 45 minutos.





RECEITA
XXL

**LOW
CARB**



TARTE DE ALHO-FRANCÊS COM FIAMBRE

1. Para o recheio, descasque o *gouda*, corte-o em pedaços de 3 cm, deite-os no recipiente de mistura e pique-os finamente durante **10 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Caso necessário repita o processo. Transvase e reserve.
2. Para a massa, deite a farinha, o fermento em pó, a manteiga em pedaços, ½ colher de chá de sal e o ovo no recipiente de mistura e processe com a **tecla Knead**, com o copo de medição colocado, até formar uma massa homogénea.
3. Forme uma bola com a massa, envolva-a em película aderente e deixe repousar no frigorífico durante 30 minutos. Limpe muito bem o recipiente de mistura.
4. Arranje o alho-francês, lave-o, enxugue-o com papel de cozinha, corte-o longitudinalmente ao meio e depois em tiras finas.
5. Descasque a cebola, corte-a em quartos, deite-a no recipiente de mistura e pique-a com a **tecla Turbo/3 segundos** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
6. Deite 1 colher de sopa de azeite e o alho-francês no recipiente de mistura e estufe em **Reverse/10 minutos/100 °C/nível 2** com o copo de medição colocado. Transvase o alho-francês para uma tigela grande e reserve.
7. Corte o fiambre em cubos e deite-os no recipiente de mistura com o restante azeite. Coza em **Reverse/2 minutos/100 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado. Deixe arrefecer o recipiente de mistura destapado durante 10 minutos.
8. Deite as natas à temperatura ambiente e os ovos no recipiente de mistura e misture-os durante **30 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
9. Adicione 100 g do *gouda* picado e misture em **Reverse/25 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.
10. Deite o alho-francês, ¼ de colher de chá de sal e 1 pitada de pimenta no recipiente de mistura e misture tudo em **Reverse/2 minutos/nível 3** sem o copo de medição colocado. Vá mexendo com a espátula através da abertura da tampa.
11. Pré-aqueça o forno a 200 °C e revista uma forma redonda com base amovível com papel vegetal.
12. Desenrole a massa numa camada fina e revista com ela a forma, levantando um bordo e achatando-o.
13. Deite a pasta de alho-francês por cima da massa e alise. Polvilhe o restante *gouda* por cima e coza a tarte 30 minutos até ficar castanha-dourada. Se a pasta de ovo ainda não estiver coalhada, prolongue a cozedura.

PARA O RECHEIO

- 150 g de *gouda* semivelho (45 %)
- 1 talo grosso de alho-francês (400 g)
- 1 cebola (70 g)
- 2 c. de sopa de azeite
- 100 g de fiambre
- 200 ml de natas à temperatura ambiente (30 % de gordura)
- 2 ovos (classe M)
- ¼ c. de chá de sal
- 1 pitada de pimenta

PARA A MASSA

- 250 g de farinha (tipo 405)
- 1 c. de chá de fermento em pó
- 125 g de manteiga
- ½ c. de chá de sal
- 1 ovo (classe M)



Para 12 fatias (forma redonda com base amovível 26 cm Ø)



Fácil



Por fatia aprox. 184 kcal/770 kJ
4 g P, 13 g G, 10 g HC



Pronto em: 1 h 52 min. • Preparação: 30 min.
(+ 30 min. de refrigeração, 12 min. de cozedura,
10 min. de arrefecimento, 30 min. de forno)

MEXILHÕES EM MOLHO DE TOMATE

1 molho de salsa
2 kg de mexilhões
4 dentes de alho
2 malaguetas secas
2 c. de chá de sementes
de funcho
3 c. de sopa de azeite
800 g de tomates de lata
em pedaços
250 ml de vinho branco seco
1 c. de chá de sal

E AINDA

5 c. de sopa de azeite
4 fatias grandes de pão branco
(160 g)
¼ c. de chá de pimenta

1. Lave a salsa, sacuda-a para enxugar e arranque as folhinhas dos talos. Deite-as no recipiente de mistura, pique-as durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado e transvase-as.
2. Lave os mexilhões sob água corrente fria. Deite fora os mexilhões abertos.
3. Descasque os dentes de alho e deite-os juntamente com as malaguetas no recipiente de mistura. Pique-os durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado e empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
4. Adicione as sementes de funcho e 3 colheres de sopa de azeite e estufe com a **tecla Roast/5 minutos/100 °C** sem o copo de medição colocado.
5. Adicione os tomates, o vinho branco, 125 ml de água à temperatura ambiente e 1 colher de chá de sal e coza durante **15 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
6. Deite os mexilhões no acessório para vapor fundo, coloque-o fechado no recipiente de mistura e coza com a **tecla Steamer/15 minutos**.
7. Aqueça o restante azeite numa frigideira grande, frite nela as fatias de pão de ambos os lados em lume médio e tempere-as com um total de ¼ de colher de chá de pimenta.
8. Deite os mexilhões numa tigela grande, separando e deitando fora os mexilhões fechados.
9. Deite o molho de tomate sobre os mexilhões, polvilhe com a salsa e sirva com o pão frito.

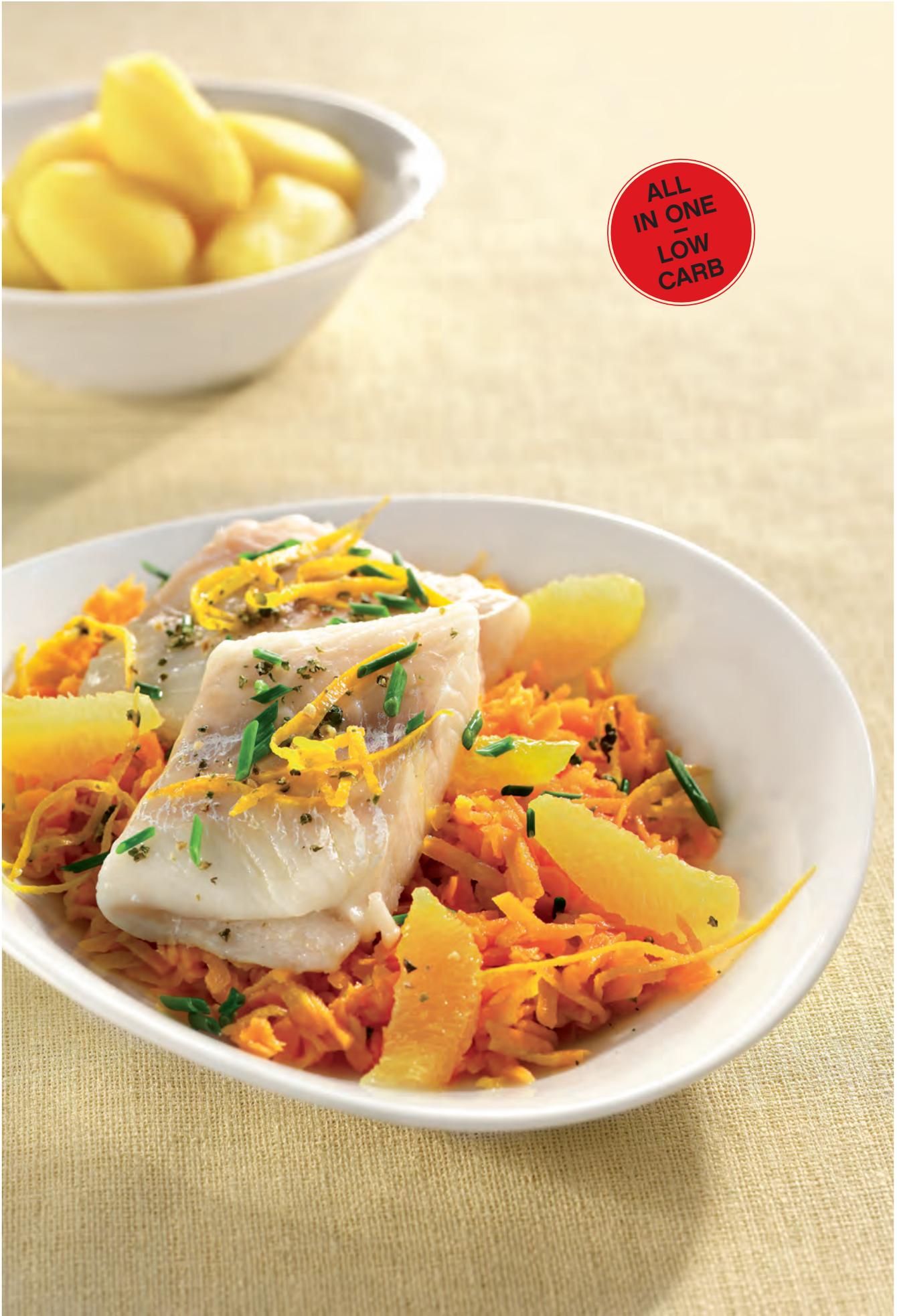
DICA

→ Antigamente vigorava a regra de que apenas se devia comer mexilhões nos meses com «R». Hoje é possível adquirir mexilhões nos meses de verão enquanto produto congelado, que, naturalmente, também pode utilizar neste prato. Só tem de prolongar o tempo de cozedura em 5 minutos. Mas atenção! Nos mexilhões congelados também é válida a regra: antes de cozer deite fora os mexilhões abertos, depois da cozedura deite fora os exemplares que se mantenham fechados.





LOW
CARB



ARINCA EM SALADA DE CENOURA

1. Lave a laranja com água quente, enxugue-a com um pano de cozinha e rale a casca com o ralador de citrinos. Corte a laranja em gomos, recolhendo o sumo.
2. Lave os filetes de arinca com água corrente, enxugue-os com papel de cozinha e deite-os num prato. Regue-os com o sumo de laranja e deite por cima a casca de laranja e 1 pitada grande de pimenta. Deixe apurar 10 minutos.
3. Enquanto isso, arranje as cenouras, descasque-as e lave-as. Corte-as em pedaços de 5 cm de comprimento, cortando ainda as cenouras mais grossas ao meio no sentido do comprimento.
4. Deite a manteiga com o açúcar no recipiente de mistura e derreta-a durante **2 minutos/110 °C/nível 1** com o copo de medição colocado. Adicione os pedaços de cenoura e pique-os durante **6 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Em seguida distribua as cenouras no acessório para vapor fundo e polvilhe-as com ¼ de colher de chá de sal.
5. Deite o caldo de legumes quente no recipiente de mistura. Coloque o acessório para vapor fundo e enganche o acessório para vapor plano. Polvilhe os filetes de arinca com ½ colher de chá de sal e deite-os no acessório para vapor plano. Verta por cima a marinada. Feche o acessório para vapor fundo com a tampa e coza tudo com a **tecla Steamer/10 minutos**.
6. Retire cuidadosamente a tampa e o acessório para vapor plano, adicione os gomos de laranja às cenouras, enganche novamente o acessório para vapor plano, feche e aqueça com a **tecla Steamer/3 minutos**. Para isso interrompa a fase de aquecimento, para que o processo de cozinhar a vapor comece imediatamente.
7. Entretanto lave o cebolinho, sacuda-o para enxugar e corte-o em rolinhos finos. Sirva a arinca guarnecida com rolinhos de cebolinho.

DICA

→ Acompanha bem com batatas cozidas.



PARA O PEIXE

1 laranja biológica (150 g)
400 g de filetes de arinca
1 pitada grande de pimenta
½ c. de chá de sal

PARA A SALADA DE CENOURA

10 cenouras (600 g)
1 c. de chá de manteiga
1 c. de chá de açúcar
¼ c. de chá de sal

E AINDA

1 l de caldo de legumes quente
½ molho de cebolinho



EMPADÃO DE PEIXE EM MASSA FOLHADA

1,2 kg de filetes de truta
2 c. de chá + 1 pitada de sal
½ c. de chá de pimenta
400 ml de natas frias
(30 % de gordura)
1 emb. de massa folhada
(450 g, cong.)
1 molho de endro
1 c. de chá de bagas
de pimenta rosa
2 ovos (classe M)

E AINDA

Farinha (tipo 405)
para a superfície de trabalho
Manteiga para a forma

1. Lave os filetes de truta, enxugue-os com papel de cozinha, corte-os em pedaços grosseiros e deite-os no recipiente de mistura. Pique-os durante **15 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Em seguida empurre os pedaços para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula e pique novamente durante **15 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Caso necessário repita novamente o processo, para obter um puré de peixe fino.
2. Adicione 2 colheres de chá de sal e ½ colher de chá de pimenta e envolva durante **30 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado. Coloque o recipiente de mistura no frigorífico durante 45 minutos, para refrigerar. (Em alternativa, transvase a mistura para uma tigela e coloque-a no frigorífico igualmente durante 45 minutos.)
3. Depois envolva as natas frias no recipiente de mistura durante **30 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado. Em seguida transvase o creme de peixe e coloque-o no congelador durante 45 minutos. Limpe muito bem o recipiente de mistura.
4. Pré-aqueça o forno a 200 °C. Deixe descongelar as placas de massa folhada durante 10 minutos em cima de um pano de cozinha limpo e desenrole metade numa superfície de trabalho enfarinhada. Barre uma forma redonda com base amovível com uma camada fina de manteiga, depois revista o fundo e o bordo com massa folhada desenrolada.
5. Lave o endro, sacuda-o para enxugar, arranque as pontas dos talos e pique-as finamente. Esmague grosseiramente as bagas de pimenta no almofariz.
6. Separe os ovos, coloque o acessório batedor no recipiente de mistura e bata as claras de ovo em castelo com 1 pitada de sal durante **3 minutos/nível 4** com o copo de medição colocado. Deite o endro, as bagas de pimenta e a pasta de peixe no recipiente de mistura e misture tudo durante **20 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado. Deite tudo na forma redonda com base amovível.
7. Desenrole a restante massa folhada de forma a ficar redonda e faça um buraco no meio com um copo pequeno, para que mais tarde o vapor possa sair. Corte a massa folhada no tamanho da forma e cubra com ela o creme de peixe. Comece por cortar cinco folhas a partir da restante massa, depois desenrole o resto até formar um cordão fino e feche o bordo da forma com ele. Coloque as folhas de forma decorativa em redor do buraco no meio.
8. Misture as gemas de ovo com 2 colheres de sopa de água e barre o empadão com elas. Coza-o no forno durante 50 minutos.
9. O empadão tanto pode ser servido quente como frio.



**LOW
CARB**



SALMÃO GUISADO COM CAPIM-LIMÃO

700 g de filetes de salmão sem pele
2 talos de capim-limão
2 malaguetas vermelhas (15 g)
4 chalotas tailandesas (90 g)
2 dentes de alho
200 g de cogumelos
1 l de caldo de legumes à temperatura ambiente
4 c. de sopa de molho de peixe
2 c. de sopa de sumo de lima
1 c. de sopa de açúcar de palma
1 c. de chá de pimenta branca
2 talos de manjeriço tailandês

1. Lave os filetes de salmão sob água corrente, enxugue-os com papel de cozinha, corte-os em quatro pedaços do mesmo tamanho e deite-os no acessório para vapor fundo. Reserve.
2. Arranje o capim-limão, lave-o e corte a parte branca em forma de vassoura.
3. Corte as malaguetas ao meio, retire-lhes as sementes e lave-as por dentro e por fora.
4. Descasque as chalotas tailandesas e os dentes de alho e corte as chalotas ao meio.
5. Deite as chalotas, os dentes de alho e as malaguetas no recipiente de mistura e pique-os durante **5 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Transvase-os para um almofariz e lave o recipiente de mistura.
6. Deite o capim-limão no almofariz e esmague-o juntamente com as chalotas, os dentes de alho e as malaguetas. Em seguida remova os talos do capim-limão.
7. Arranje os cogumelos, limpe-os com um pano húmido e corte-os em rodela de 0,5 cm de espessura. Distribua os cogumelos pelo acessório para vapor plano.
8. Deite o caldo de legumes à temperatura ambiente no recipiente de mistura. Coloque por cima o acessório para vapor fundo com os filetes de salmão, feche e coza com a **tecla Steamer/10 minutos**.
9. Enganche o acessório para vapor plano com os cogumelos no acessório para vapor fundo, feche e coza ambos novamente com a **tecla Steamer/10 minutos**, interrompendo o processo de aquecimento, para que o processo de guisar comece imediatamente.
10. Após o final do tempo de guisar, retire o acessório para vapor inteiro e reserve.
11. Para o molho, transvase o caldo de legumes, meça 100 ml e deite-os novamente no recipiente de mistura.
12. Adicione o molho de peixe, o sumo de lima, o açúcar de palma, o conteúdo do almofariz e 1 colher de chá de pimenta branca ao caldo e ferva tudo durante **4 minutos/100 °C/nível 3** com o copo de medição colocado.
13. Lave o manjeriço tailandês, sacuda-o para enxugar e arranque-lhe as folhinhas.
14. Disponha os filetes de salmão por pratos e sirva-os com os cogumelos, o molho e polvilhado com as folhinhas de manjeriço.



ALL
IN ONE
-
LOW
CARB





ALMÔNDEGAS DE PEIXE

1. Lave os filetes de peixe sob água corrente e enxugue-os com papel de cozinha. Deite 1 litro de água fria no recipiente de mistura, coloque o acessório para vapor fundo, deite nele os filetes de peixe e feche o acessório para vapor. Guise com a **tecla Steamer**. Em seguida deixe refrigerar o peixe no frigorífico durante a noite.
2. No dia seguinte, para o molho, deite 500 ml de água à temperatura ambiente no recipiente de mistura. Enganche o acessório de cozer e deite nele os ovos. Coza os ovos durante **14 minutos/120 °C/nível 1** com o copo de medição colocado. Após o final do tempo de cozedura, levante o acessório de cozer do recipiente de mistura com a ajuda da espátula, passe os ovos por água corrente fria e deixe-os arrefecer. Lave várias vezes o recipiente de mistura com água fria e deixe arrefecer 15 minutos.
3. Para as almôndegas, retire a côlea ao pão torrado e regue-o com as natas. Lave o endro, sacuda-o para enxugar e remova os talos grossos. Deixe escorrer as alcaparras. Deite as pontas de endro e as alcaparras no recipiente de mistura e pique-as com a **tecla Turbo/2 segundos** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
4. Adicione os filetes de peixe em pedaços à mistura de endro e alcaparras no recipiente de mistura e pique-os durante **10 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Adicione o pão demolido, os ovos, ¼ de colher de chá de sal, 1 pitada grande de pimenta e a casca de limão ralada e misture tudo durante **30 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado até formar uma pasta homogénea. Tempere novamente com sal e pimenta e envolva durante **30 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado. Transvase a pasta e forme almôndegas com as mãos húmidas. Limpe o recipiente de mistura.
5. Aqueça o óleo de girassol numa frigideira e frite nela as almôndegas de peixe de todos os lados durante 5 minutos, até ficarem castanhas-douradas. Parta a alface *iceberg* em folhas, lave-as, sacuda-as para enxugar e disponha-as por pratos. Coloque por cima as almôndegas.
6. Para o molho, lave as ervas mistas, sacuda-as para enxugar, arranque as folhinhas dos talos e deite-as no recipiente de mistura, com exceção do cebolinho. Pique tudo durante **6 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Corte o cebolinho à mão em rolinhos finos e deite-os no recipiente de mistura. Deite a mostarda, o sumo de lima, o óleo de grainha e o *crème fraîche* no recipiente de mistura e misture bem durante **10 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Tempere com sal e pimenta e envolva durante **10 segundos/nível 2**. Descasque os ovos cozidos, corte-os em cubos finos e envolva-os em **Reverse/10 segundos/nível 1**. Sirva o molho de ervas com as almôndegas de peixe.

PARA AS ALMÔNDEGAS DE PEIXE

400 g de filetes de panga
4 fatias de pão integral torrado (160 g)
5 c. de sopa de natas (30 % de gordura)
½ molho de endro
2 c. de sopa de alcaparras de frasco
2 ovos (classe M)
¼ c. de chá de sal
1 pitada grande de pimenta
½ c. de chá de casca ralada de 1 limão biológico
3 c. de sopa de óleo de girassol

PARA O MOLHO DE ERVAS

2 ovos (classe M)
½ molho de ervas mistas (p. ex., salsa, cebolinho, endro)
1 c. de chá de mostarda
3 c. de chá de sumo de lima
6 c. de sopa de óleo de grainha
50 g de *crème fraîche* (30 % de gordura)
Sal e pimenta para temperar

E AINDA

¼ de cabeça de alface *iceberg* (150 g)



Para 4 doses



Médio



Por dose aprox. 403 kcal/1687 kJ
25 g P, 23 g G, 24 g HC



Pronto em: 9 h 19 min. • Preparação: 20 min.
(+ 8 h de refrigeração, 44 min. de cozedura,
15 min. de arrefecimento)

SALMÃO COM ESPARGOS E BETERRABA

1 limão (80 g)
2 bolbos pequenos de beterraba
vermelha (400 g)
750 g de espargos brancos
1 c. de chá de sal
1 pitada de açúcar
600 g de filetes de salmão
(com pele)
2 pitadas de pimenta
300 g de ervilhas verdes
descascadas (em alternativa,
ervilhas cong.)
4 ramos de endro
50 g de manteiga

1. Esprema o limão. Encha o recipiente de mistura com 1,5 litros de água à temperatura ambiente e adicione metade do sumo de limão. Lave muito bem as beterrabas vermelhas (o ideal é utilizar luvas de cozinha), deite-as no acessório de cozer e coloque-o no recipiente de mistura. Coza os bolbos durante **20 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
2. Entretanto descasque os espargos, lave-os e corte as pontas lenhosas. Deite os talos no acessório para vapor fundo. Polvilhe-os com $\frac{1}{4}$ de colher de chá de sal e 1 pitada de açúcar. Lave os filetes de salmão sob água corrente, enxugue-o com papel de cozinha e verifique as espinhas. Divida os filetes de salmão em pedaços para cada dose, deite-os lado a lado no acessório para vapor plano e condimente-os com 1 pitada de sal e 1 de pimenta. Enganche o acessório para vapor plano no acessório para vapor fundo e feche com a tampa.
3. Coloque o acessório para vapor fundo no recipiente de mistura e coza tudo juntamente com a beterraba vermelha com a **tecla Steamer/10 minutos**. Levante cuidadosamente a tampa junto com o acessório plano (cuidado, vapor quente!), espalhe as ervilhas, enganche novamente o acessório para vapor plano fechado e continue a cozer com a **tecla Steamer/5 minutos**. Para isso interrompa o tempo de pré-aquecimento.
4. Enquanto isso lave o endro e sacuda-o para enxugar. Arranque-lhe as pontas e corte-as grosseiramente.
5. Após o final do tempo de cozedura, levante o acessório para vapor fundo e reserve-o fechado. Levante o acessório de cozer com a espátula. Esvazie o recipiente de mistura e lave-o com água fria. Passe as beterrabas vermelhas por água corrente fria, descasque-as ainda quentes e corte-as em quartos.
6. Deite os quartos de beterraba vermelha no recipiente de mistura juntamente com 1 salpico de sumo de limão, $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal e 1 pitada de pimenta e reduza a puré durante **10 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
7. Adicione a manteiga em pedaços e misture tudo novamente durante **20 segundos/nível 7** com o copo de medição colocado.
8. Empurre novamente para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula, tempere com sal e pimenta e envolva durante **10 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado.
9. Deite um montículo de creme de beterraba vermelha em cada prato, disponha por cima os espargos e as ervilhas, deite em cima 1 pedaço de salmão em cada e sirva guarnecido com endro.





ALL IN
ONE

QUICHE DE COUVE COM SALMÃO FUMADO

PARA A MASSA

- 100 g de manteiga mole
- 200 g de farinha (tipo 405)
- 100 g de *quark* magro (0,2 % de gordura)
- 1 ovo (classe M)
- 1 pitada de sal

PARA O RECHEIO E A COBERTURA

- 1 cabeça de couve-lombarda (800 g)
- 3 c. de sopa de óleo
- ¾ c. de chá de sal
- 3 pitadas + 1 pitada grande de pimenta
- 1 pitada de noz-moscada
- 70 g de tomates secos
- 200 ml de natas frias (30 % de gordura)
- 100 g de *crème fraîche* (30 % de gordura)
- 4 ovos (classe M)
- 150 g de salmão fumado
- 150 g de tomates-cereja

E AINDA

- Manteiga mole para a forma
- Farinha (tipo 405) para a superfície de trabalho
- Leguminosas para cozer a massa

1. Para a massa, deite a manteiga mole em pedaços juntamente com os outros ingredientes para a massa no recipiente de mistura e amasse durante **1 minuto/nível 4** com o copo de medição colocado. Enrole-a numa bola, envolva-a em película e coloque-a no frigorífico durante 1 hora. Limpe muito bem o recipiente de mistura.
2. Barre a forma de quiche com manteiga. Pré-aqueça o forno a 200 °C. Desenrole a massa numa superfície de trabalho enfarinhada e revista a forma de quiche com ela. Cubra com papel vegetal e sobrecarregue com leguminosas. Pré-coza no forno durante 10 minutos, retire, remova as leguminosas e o papel vegetal e deixe arrefecer a base. Reduza a temperatura do forno para 170 °C.
3. Para o recheio, limpe a couve-lombarda, divida-a em folhas e recorte as nervuras grossas e o talo. Lave as folhas de couve-lombarda e gire-as rapidamente para enxugar. Deite metade das folhas de couve no recipiente de mistura e pique-as durante **5 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Transvase e proceda da mesma maneira com a segunda metade.
4. Deite a primeira metade de couve-lombarda picada no recipiente de mistura juntamente com o óleo e aloure-a em **Reverse/3 minutos/110 °C/nível 1** com o copo de medição colocado. Adicione 4 colheres de sopa de água quente, adicione ½ colher de chá de sal, 3 pitadas de pimenta e 1 pitada de noz-moscada. Estufe com a **tecla Roast/3 minutos/100 °C** sem o copo de medição colocado e em seguida transvase a mistura.
5. Deite os tomates secos no recipiente de mistura e pique-os durante **6 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Caso necessário repita o processo. Empurre os pedaços para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula. Adicione as natas frias, o *crème fraîche*, os ovos, ¼ de colher de chá de sal e 1 pitada grande de pimenta e misture durante **30 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Adicione a mistura de couve-lombarda e misture em **Reverse/1 minuto/nível 1** com o copo de medição colocado.
6. Corte o salmão fumado em pedaços fáceis de comer. Lave os tomates-cereja, corte-os ao meio e retire grosseiramente as sementes. Espalhe o recheio de couve-lombarda pela massa, distribua por cima o salmão fumado e os tomates-cereja e coza a quiche no forno durante 40 minutos até ficar castanha-dourada. Se a pasta ainda não estiver então bem coalhada, prolongue o tempo de cozedura.

DICA

- A quiche fica deliciosa com pinhões cozidos no forno ao mesmo tempo. Só tem de espalhar 2 colheres de sopa de pinhões por cima da quiche antes de a cozer.





QUICHE DE COUVE-ROXA COM QUEIJO

PARA A MASSA

- 150 g de farinha (tipo 405)
- ½ c. de chá de sal
- 100 g de *quark* magro (0,2 % de gordura)
- 70 g de manteiga fria

PARA O RECHEIO

- 1 pedaço de couve-roxa (300 g)
- 1 cebola (75 g)
- 30 g de manteiga
- 2 c. de sopa de vinagre de maçã
- 200 ml de caldo de legumes morno
- 1 pitada de açúcar
- 1 pitada grande de cravinhos moídos
- 50 g de sementes de girassol
- 4 ramos de tomilho
- 100 ml de natas frias (30 % de gordura)
- 100 ml de leite frio (leite fresco, 3,5 % de gordura)
- 2 ovos (classe L)
- ½ c. de chá de sal
- 3 pitadas de pimenta
- 100 g de queijo fresco de cabra (45 % de gordura)
- 1 c. de sopa de azeite

E AINDA

- Gordura para a forma

1. Para a massa, deite a farinha, ½ colher de chá de sal, o *quark* magro e a manteiga fria em pedaços no recipiente de mistura e amasse durante **1 minuto/nível 4** com o copo de medição colocado até formar uma massa homogénea. Desenrole-a e revista com ela uma forma untada de tarte ou redonda com base amovível. Coloque no frigorífico durante 30 minutos. Limpe muito bem o recipiente de mistura.
2. Para o recheio, arranje a couve-roxa, liberte-a do talo, lave-a e corte-a em pedaços grosseiros.
3. Descasque a cebola, corte-a em quartos, deite-a no recipiente de mistura juntamente com a couve-roxa e pique-as grosseiramente durante **8 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Empurre os pedaços para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
4. Adicione a manteiga em pedaços e estufe levemente com a **tecla Roast/3 minutos** sem o copo de medição colocado. Deglace com o vinagre de maçã e o caldo de legumes morno.
5. Adicione o açúcar e os cravinhos moídos e estufe durante **10 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado. Transvase para um passador, deixe escorrer e em seguida arrefecer durante 15 minutos. Limpe muito bem o recipiente de mistura, lavando-o várias vezes com água muito fria.
6. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
7. Torre as sementes de girassol numa frigideira quente sem gordura.
8. Lave o tomilho, sacuda-o para enxugar e arranque as folhinhas dos talos.
9. Deite as natas frias, o leite frio, os ovos, ½ colher de chá de sal e 3 pitadas de pimenta no recipiente de mistura e misture durante **10 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado.
10. Distribua a couve-roxa arrefecida pela massa e verta por cima, uniformemente, a mistura de natas. Distribua o queijo fresco de cabra em pedaços pequenos pela pasta e polvilhe por cima as sementes de girassol torradas com as folhinhas de tomilho. Regue com 1 colher de sopa de azeite. Coza a quiche no forno durante 30 minutos até ficar castanha-dourada. Se a massa então ainda não estiver bem coalhada, prolongue o tempo de cozedura.

DICA

- Acompanha bem com salada verde.







EMPADÃO DE BERINGELA

1. Descasque o *caciocavallo* e o parmesão, corte-os em cubos de 2 cm de lado, deite-os no recipiente de mistura e pique-os finamente durante **25 segundos/nível 10** com o copo de medição colocado. Caso necessário repita o processo. Depois transvase para uma tigela e lave o recipiente de mistura.
2. Lave as beringelas, corte-as longitudinalmente sem o pedúnculo em rodela de 1 cm de espessura e disponha-as em camadas num passador, polvilhando cada rodela com 1 colher de chá de sal grosso. Pendure o passador sobre uma tigela, para escorrer, sobrecarregue as rodela de um prato e deixe apurar 1 hora.
3. Entretanto, para o molho de tomate, descasque o dente de alho e a cebola, deite ambos no recipiente de mistura e pique-os com a **tecla Turbo/3 segundos** com o copo de medição colocado. Empurre os pedaços para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula.
4. Adicione o azeite e refogue tudo com a **tecla Roast/2 minutos/100 °C** sem o copo de medição colocado.
5. Adicione os tomates passados e o molho de tomate, condimente com 1 colher de chá de sal e ½ colher de chá de pimenta e deixe reduzir o molho em **Reverse/1 hora/90 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado, colocando o acessório de cozer na abertura da tampa como proteção contra os salpicos.
6. Lave o manjeriço, sacuda-o para enxugar, arranque as folhinhas dos talos e pique-as grosseiramente. Em seguida deite-as no molho de tomate. Tempere novamente o molho com sal e pimenta e misture durante **15 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado.
7. Lave as beringelas com água corrente fria e enxugue-as com papel de cozinha. Aqueça óleo de amendoim abundante numa frigideira grande e frite as rodela de beringela de ambos os lados em porções. Retire-as e enxugue-as cuidadosamente com papel de cozinha.
8. Pré-aqueça o forno a 200 °C. Unte a forma de empadão com azeite e cubra o fundo com um pouco de molho de tomate. Coloque uma camada de beringelas, deite por cima molho e distribua por cima um pouco de parmesão e de *caciocavallo* ralados. Continue a proceder assim até esgotar todos os ingredientes. Finalize com uma camada de beringelas e cubra esta com o restante molho e o resto do parmesão e do *caciocavallo*.
9. Coza o empadão no forno quente durante 30 minutos, depois deixe repousar mais 10 minutos no forno desligado. Em seguida retire do forno e sirva.

500 g de *caciocavallo*
(queijo italiano, 46 % de gordura)
150 g de parmesão
(32 % de gordura)
5 beringelas (1,5 kg)
125 g de sal grosso

PARA O MOLHO DE TOMATE

1 dente de alho
½ cebola (40 g)
2 c. de sopa de azeite
1,4 kg de tomates passados
2 c. de sopa de molho de tomate
1 c. de chá de sal
½ c. de chá de pimenta
½ molho de manjeriço

E AINDA

Óleo de amendoim para fritar
Azeite para a forma



Para 4 doses (forma de empadão 15 x 20 cm)



Fácil



Por dose aprox. 873 kcal/3655 kJ
56 g P, 61 g G, 28 g HC



Pronto em: 3 h 7 min. • Preparação: 25 min. (+ 1 h 10 min. de repouso, 1 h 2 min. de cozedura, 30 min. de forno)

ESPINAFRES COM NATAS, OVOS E BATATAS

PARA AS BATATAS

1 c. de chá de sal
1 kg de batatas cerosas

PARA OS ESPINAFRES COM NATAS

800 g de folhas de espinafres
(cong.)
3 chalotas (70 g)
2 c. de sopa de manteiga
150 ml de natas à temperatura
ambiente (30 % de gordura)
½ c. de chá de sal
¼ c. de chá de pimenta
1 pitada grande de noz-moscada

PARA OS OVOS MEXIDOS

6 ovos (classe L)
4 c. de sopa de leite
(leite UHT, 1,5 % de gordura)
1 gota de água mineral com gás
½ c. de chá de sal
2 pitadas grandes de pimenta
2 pitadas grandes
de noz-moscada

E AINDA

Manteiga para fritar

1. Encha o recipiente de mistura com 500 ml de água fria. Adicione 1 colher de chá de sal. Descasque as batatas e, dependendo do tamanho, corte-as ao meio ou em quartos. Deite as batatas no acessório de cozer, coloque-o no recipiente de mistura e guise com a **tecla Steamer/15 minutos** com o copo de medição colocado. Em seguida retire o acessório de cozer com a espátula, despeje a água do recipiente de mistura e coloque as batatas em lugar aquecido.
2. Enquanto isso coza as folhas de espinafre congeladas num tacho no fogão de acordo com as indicações da embalagem.
3. Descasque as chalotas, corte-as ao meio e pique-as finamente durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula, adicione a manteiga e derreta-a durante **1 minuto/60 °C/nível 2** sem o copo de medição colocado. Em seguida estufe as chalotas com a **tecla Roast/4 minutos/110 °C** sem o copo de medição colocado.
4. Adicione o espinafre às chalotas no recipiente de mistura, verta por cima as natas à temperatura ambiente e coza em lume brando durante **4 minutos/100 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado.
5. Em seguida pique durante **10 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Adicione ½ colher de chá de sal, ¼ de colher de chá de pimenta e 1 pitada grande de noz-moscada e misture novamente durante **30 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado.
6. Depois retire o espinafre, coloque-o em lugar aquecido e limpe muito bem o recipiente de mistura.
7. Para os ovos mexidos, deite os ovos junto com o leite e 1 gota de água mineral com gás no recipiente de mistura e bata durante **10 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.
8. Condimente com ½ colher de chá de sal, 2 pitadas grandes de pimenta e 2 pitadas grandes de noz-moscada e misture novamente durante **30 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado.
9. Derreta a manteiga numa frigideira antiaderente em lume médio e deixe escorrer nela a pasta de ovo. Mexa cuidadosamente em lume médio até os ovos começarem a coalhar, mas ainda estejam cremosos.
10. Sirva as batatas e os espinafres com os ovos mexidos.





PIZZA MARGHERITA

PARA A MASSA FERMENTADA

- ½ c. de chá de açúcar
- 10 g de fermento fresco
- 250 g de farinha (tipo 405)
- 2 c. de sopa de azeite
- ½ c. de chá de sal

PARA O MOLHO DE TOMATE

- 6 c. de sopa de tomates passados
- 1 c. de sopa de molho de tomate
- 1 c. de chá de orégãos picados
- ¼ c. de chá de sal
- 3 pitadas de pimenta
- 1 pitada de açúcar

E AINDA

- 100 g de mozzarella (45 % de gordura)
- 2 c. de sopa de azeite
- Farinha (tipo 405) para a superfície de trabalho

1. Para a massa fermentada, deite 150 ml de água morna e o açúcar no recipiente de mistura. Esmalhe o fermento lá para dentro e misture tudo durante **2 minutos/37 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado. Agora adicione a farinha, 2 colheres de sopa de azeite e ½ colher de chá de sal e amasse com a **tecla Knead/2 minutos** com o copo de medição colocado até formar uma massa maleável. A massa deve soltar-se facilmente das mãos. Caso necessário, envolva um pouco mais de farinha ou de água até ela ficar com a consistência certa.
2. Retire a massa do recipiente de mistura, forme uma bola com ela e deixe-a repousar numa tigela coberta com um pano de cozinha em local aquecido durante pelo menos 1 hora, até ficar com o dobro do volume. Limpe o recipiente de mistura.
3. Para o molho de tomate, deite os tomates passados, o molho de tomate, os orégãos, ¼ de colher de chá de sal, 3 pitadas de pimenta e 1 pitada de açúcar no recipiente de mistura e misture-os bem entre si durante **20 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado.
4. Pré-aqueça o forno a 240 °C.
5. Corte a mozzarella em rodela finas. Pincele o tabuleiro de ir ao forno com 1 colher de sopa de azeite. Amasse mais uma vez energicamente a massa fermentada com as mãos, divida-a em duas porções e desenrole cada pedaço de massa de forma a ficar redondo. Deite as bases de massa no tabuleiro de ir ao forno, barre-as com o molho de tomate e distribua por cima a mozzarella. Por fim regue com o restante azeite e coza as pizzas durante 15 minutos até ficarem castanhas-douradas.

VARIAÇÕES

Com a base da pizza Margherita pode confeccionar com muita facilidade as pizzas clássicas mais apreciadas através da adição de outros ingredientes. Em todos os casos a última coisa a colocar na pizza são os 100 g de mozzarella.

- **Pizza Salami:** Distribua 7 rodela de salame por cima do molho de tomate.
- **Pizza Funghi:** Distribua 100 g de cogumelos (cortados em rodela) por cima do molho de tomate.
- **Pizza Spinaci:** Coza 130 g de espinafres congelados de acordo com as indicações da embalagem, tempere com sal e pimenta e distribua-os por cima do molho de tomate.
- **Pizza Havaiana:** Corte 3 rodela de ananás em pedaços e distribua-os por cima do molho de tomate juntamente com 2 fatias de fiambre (cortadas em pedaços).
- **Pizza Peperoni:** Deite ½ pimento vermelho, ½ amarelo e ½ verde, todos cortados em tiras, por cima do molho de tomate.





→ **Pizza Cipolla:** Descasque 1 cebola grande, corte-a em anéis e distribua-os por cima do molho de tomate.

→ **Pizza Prosciutto:** Distribua 2 fatias de fiambre cortadas em pedaços por cima do molho de tomate.

E, como é óbvio, também pode combinar todos os ingredientes citados entre si, de acordo com o seu gosto, vontade e apetite!

UM
RECIPIENTE
SÓ



RISOTO DE COGUMELOS

1. Lave a salsa, sacuda-a para enxugar e arranque as folhinhas dos talos. Descasque o parmesão, corte-o em cubos de 2 cm e deite-o no recipiente de mistura juntamente com a salsa. Pique-os durante **8 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Transvase e reserve.
2. Limpe os cogumelos, corte-os ao meio, dependendo do tamanho, deite-os no recipiente de mistura e pique-os com a **tecla Turbo/1 segundo** com o copo de medição colocado. Transvase-os também.
3. Descasque a chalota e os dentes de alho, deite-os no recipiente de mistura e pique-os com a **tecla Turbo/3 segundos** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula.
4. Adicione 2 colheres de sopa de manteiga e estufe a chalota e o alho com a **tecla Roast/3 minutos/120 °C** sem o copo de medição colocado.
5. Adicione o arroz para risoto e estufe também com a **tecla Roast/1 minuto/120 °C** sem o copo de medição colocado.
6. Em seguida deglance com o caldo quente e coza em **Reverse/10 minutos/95 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado.
7. Lave o tomilho, sacuda-o para enxugar e arranque-lhe as folhinhas.
8. Deite os cogumelos e as folhinhas de tomilho no recipiente de mistura, envolva com a espátula e coza em **Reverse/8 minutos/95 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
9. Condimente com malagueta em pó e sumo de limão.
10. Adicione a mistura de parmesão e salsa e a restante manteiga, envolva com a espátula e misture em **Reverse/30 segundos/nível 3** sem o copo de medição colocado, ajudando com a espátula.
11. Tempere com sal e pimenta e misture em **Reverse/20 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado. Sirva imediatamente.

4 talos de salsa
90 g de parmesão
(32 % de gordura)
250 g de cogumelos mistos
1 chalota (30 g)
2 dentes de alho
60 g de manteiga
400 g de arroz para risoto
(arbóreo, tempo de cozedura
15 minutos)
1,2 l de caldo de galinha
ou de legumes quente
5 ramos de tomilho
1 pitada de malagueta em pó
Sumo de ½ limão (40 g)
Sal e pimenta para temperar

DICAS

- Se não houver crianças a comer, substitua 200 ml de caldo por um vinho branco seco.
- Mantenha o risoto debaixo de olho durante o processo de cozedura e, caso necessário, ajude a mexer com a espátula. Um risoto perfeito deve estar ligeiramente *al dente* e ter uma consistência cremosa. Não pode ser nem demasiado seco nem demasiado líquido.



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 576 kcal/2412 kJ
19 g P, 18 g G, 82 g HC



Pronto em: 37 min.
Preparação: 15 min. (+ 22 min. de cozedura)

167

MOLHO VERDE COM BATATAS E OVOS

PARA O MOLHO VERDE

- 2 molhos de ervas para molho verde (salsa, borragem, agrião, azedas, cerefólio, pimpinela, cebolinho)
- 6 ovos (classe M)
- 1 ½ c. de chá de mostarda suave
- 100 ml de óleo de girassol
- 400 g de iogurte natural (3,5 % de gordura)
- 400 g de natas azedas (10 % de gordura)
- 50 ml de sumo de limão
- Sal e pimenta para temperar

PARA AS BATATAS

- 1 kg de batatas cerosas pequenas

PARA OS OVOS ESCALFADOS

- 8 ovos (classe M)
- 2 c. de sopa de vinagre

- Escolha as ervas, lave-as, enxugue-as e liberte-as dos talos sólidos e grossos ou arranque as folhinhas dos talos. Corte o cebolinho em rolinhos finos, deite as restantes ervas no recipiente de mistura e pique-as durante **10 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Caso necessário, empurre as ervas para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula e repita o processo. Transvase as ervas e lave o recipiente de mistura.
- Deite 500 ml de água morna no recipiente de mistura, coloque o acessório de cozer, deite nele 6 ovos e coza durante **14 minutos/120 °C/nível 1** com o copo de medição colocado. Retire o acessório de cozer, passe os ovos por água fria e descasque-os. Esvazie o recipiente de mistura e lave-o com água fria.
- Separe as claras das gemas dos ovos cozidos. Deite as gemas junto com a mostarda e o óleo de girassol no recipiente de mistura e misture durante **20 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado até ficar cremoso. Deite todas as ervas, o iogurte natural, as natas azedas e as claras de ovo cozidas no recipiente de mistura, adicione o sumo de limão e misture durante **30 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado. Tempere com sal e pimenta e misture novamente durante **20 segundos/nível 1** com o copo de medição colocado. Transvase o molho verde e coloque-o no frigorífico. Lave o recipiente de mistura.
- Escove muito bem as batatas sob água corrente. Encha o recipiente de mistura com 1 litro de água fria e deite as batatas com pele no acessório para vapor fundo. (Dependendo do tamanho, corte-as antes ao meio.) Coloque o acessório para vapor fundo fechado no recipiente de mistura e coza as batatas com a **tecla Steamer/30 minutos**.
- Enquanto isso, para escalfar os 8 ovos, ferva o vinagre numa panela com água abundante. Abra os ovos individualmente e deite-os numa chávena cada um. Deixe os ovos deslizarem cuidadosamente das chávenas para a água. Resulta especialmente bem se antes mexer energicamente a água com um batedor de claras, formando um remoinho. Deixe cozer os ovos em lume baixo durante 1 minuto. Retire a panela do fogão e deixe apurar os ovos cerca de 4 minutos. Disponha o molho verde com as batatas com pele. Retire os ovos escalfados da água, um a um, com uma escumadeira, deixe-os escorrer e disponha-os nos pratos.







CREPES BRETÕES COM ESPARGOS

PARA OS CREPES

- 50 g de farinha (tipo 405)
- 1 pitada grande de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 ovo (classe M)
- 100 ml de leite frio (leite fresco, 3,5 % de gordura)
- 4 c. de sopa de água mineral com gás
- 1 c. de sopa de manteiga

PARA OS ESPARGOS

- 1,5 kg de espargos brancos
- 1 c. de chá de sal
- 1 c. de chá de açúcar
- 1 c. de sopa de manteiga

1. Para os crepes, deite a farinha, o fermento em pó, 1 pitada de sal, o ovo e o leite frio no recipiente de mistura e misture durante **30 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado. Deixe demolhar a massa 15 minutos.
2. Em seguida adicione a água mineral e envolva durante **20 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado. Transvase a massa do recipiente de mistura e coloque-a no frigorífico. Lave muito bem o recipiente de mistura.
3. Descasque os espargos. Corte as pontas inferiores e remova completamente as partes lenhosas. Lave os espargos e deixe-os escorrer.
4. Encha o recipiente de mistura com 1 litro de água fria. Adicione 1 colher de chá de sal, o açúcar e a manteiga, coloque os espargos no acessório para vapor fundo, feche e coza com a **tecla Steamer/30 minutos**. Retire os espargos e deixe-os escorrer.
5. Para os crepes, aqueça a manteiga em lume médio numa frigideira e frite 4 crepes finos a partir da massa, um a seguir ao outro. Enrole os espargos neles e sirva-os.

DICA

→ Acompanha bem, p. ex., com molho holandês (ver página 24).





MASSA COM GORGONZOLA E NOZES

1. Coza o *penne* de acordo com as indicações da embalagem em 4 litros de água fervente com sal até ficar *al dente*, depois despeje-o e deixe-o escorrer.
2. Lave a salsa, sacuda-a para enxugar e arranque as folhinhas dos talos. Deite-as no recipiente de mistura e pique-as durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Em seguida transvase-as e lave o recipiente de mistura.
3. Deite as natas à temperatura ambiente no recipiente de mistura e ferva-as durante **8 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
4. Deite o *gorgonzola* em pedaços grosseiros no recipiente de mistura e deixe-o derreter durante **5 minutos/80 °C/nível 2** com o copo de medição colocado até ficar cremoso.
5. Adicione o miolo de noz e a salsa e misture tudo novamente em **Reverse/3 minutos/80 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
6. Tempere cuidadosamente (pois o *gorgonzola* já é muito condimentado) o molho com sal e pimenta e misture em **Reverse/10 segundos/nível 1** com o copo de medição colocado.
7. Sirva o molho com a massa.

400 g de *penne*
 1 c. de chá de sal
 ½ molho de salsa ou 4 c. de sopa de salsa picada (cong.)
 250 ml de natas à temperatura ambiente (30 % de gordura)
 250 g de *gorgonzola dolce* (48 % de gordura)
 50 g de miolo de noz picado
 Pimenta para temperar

ESPARGOS GUIRADOS

500 g de batatas cerosas
1 kg de espargos brancos
1 c. de chá de sal
1 pitada de açúcar
1 c. de chá de manteiga
2 c. de sopa de salsa picada
(cong.)

PARA O MOLHO HOLANDÊS

180 g de manteiga
à temperatura ambiente
3 gemas de ovo muito frescas à
temperatura ambiente (classe M)
2 c. de sopa de caldo de aves
ou de vinho branco
à temperatura ambiente
Sal, pimenta e sumo de limão
para temperar

1. Descasque as batatas e os espargos, cortando as pontas lenhosas dos espargos. Lave as batatas, corte-as em quartos, deite-as no acessório de cozer e polvilhe por cima 1 colher de chá de sal.
2. Distribua os espargos pelo acessório para vapor fundo. Deite 1 litro de água à temperatura ambiente no recipiente de mistura, adicione o açúcar e a manteiga, enganche o acessório de cozer e coloque por cima o acessório para vapor fundo fechado.
3. Coza com a **tecla Steamer**, depois reserve o acessório para vapor fundo fechado. Retire o acessório de cozer e coloque as batatas em lugar aquecido. Esvazie o recipiente de mistura e lave-o com água fria.
4. Para o molho, deite a manteiga em pedaços no recipiente de mistura e derreta-a durante **6 minutos/70 °C/nível 2** com o copo de medição colocado. Transvase e deixe arrefecer o recipiente de mistura durante 10 minutos.
5. Coloque o acessório batedor no recipiente de mistura, deite as gemas de ovo e o caldo de aves à temperatura ambiente no recipiente de mistura e emulsione durante **8 minutos/70 °C/nível 3** com o copo de medição colocado. Nesse processo, ao fim de 3 minutos de tempo de batimento, verta lentamente a manteiga derretida para a tampa do recipiente de mistura, para que possa pingar ao longo do copo de medição para as lâminas em funcionamento. A adição da manteiga deve ter a duração de 2 minutos.
6. Tempere o molho a gosto com sal, pimenta e sumo de limão e misture durante **10 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.
7. Sirva os espargos com as batatas e o molho holandês.

DICAS

- Caso o molho não tenha ficado suficientemente cremoso, deixe o conteúdo do recipiente arrefecer até aos 50 °C (ver visor) e bata o molho novamente durante **30 segundos/nível 4** com o acessório batedor e o copo de medição colocado. Sirva de imediato.
- Tenha em atenção que os talos de espargos devem ser mais ou menos da mesma espessura, de outra forma os talos mais finos ficam moles e os talos mais grossos continuam rijos depois da cozedura.



ALL IN ONE





SPÄTZLE DE QUEIJO

1. Descasque o queijo alpino, corte-o em três partes, deite-as no recipiente de mistura e pique-as finamente durante **10 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Transvase o queijo e reserve.
2. Para a massa, deite a farinha, os ovos, 1 colher de chá de sal e a água mineral fria no recipiente de mistura e transforme numa massa homogénea com a **tecla Knead/2 minutos** com o copo de medição colocado.
3. Empurre a massa para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula e amasse novamente durante **1 minuto/nível 4** com o copo de medição colocado. Transvase a massa para uma tigela, cubra-a com um pano húmido e deixe-a repousar num local uniformemente aquecido durante 30 minutos.
4. Leve água abundante com ½ colher de chá de sal a ferver numa panela. Esprema a massa de *spätzle* em porções para a panela através de um espremedor de batata ou utilize um cortador de *spätzle*. Deixe apurar o *spätzle* na água até este começar a boiar à superfície. Depois retire-o com uma escumadeira, deixe-o escorrer e deite-o numa tigela pré-aquecida. Continue a proceder assim até esgotar a massa.
5. Para as cebolas torradas, descasque as cebolas, corte-as em anéis finos e passe-as na farinha. Aqueça 2 colheres de sopa de manteiga numa frigideira e torre nela os anéis de cebola até ficarem castanhos-dourados. Retire-os e deixe-os escorrer em papel de cozinha.
6. Aqueça a restante manteiga na frigideira e agite nela o *spätzle*. Envolve o queijo alpino, misture-o bem com o *spätzle* e deixe derreter. Depois envolva as natas à temperatura ambiente, tempere com sal e pimenta e sirva com as cebolas.

PARA A MASSA

400 g de farinha (tipo 405)
4 ovos (classe L)
1 c. de chá de sal
150 ml de água mineral fria

PARA AS CEBOLAS TORRADAS

2 cebolas (160 g)
2 c. de sopa de farinha (tipo 405)
2 c. de sopa de manteiga

E AINDA

175 g de queijo alpino (45 % de gordura)
½ c. de chá de sal
2 c. de sopa de manteiga
100 ml de natas à temperatura ambiente (30 % de gordura)
Pimenta para temperar



DICA

- Se não tiver um cortador de *spätzle*, também pode espalhar a massa numa camada fina num tabuleiro e ralá-la diretamente para a água fervente com um ralador de massa.



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 801 kcal/3354 kJ
31 g P, 41 g G, 78 g HC



Pronto em: 1 h 15 min.
Preparação: 45 min. (+ 30 min. de repouso)

175

HAMBÚRGUERES DE QUINOA COM MOLHO

PARA OS HAMBÚRGUERES

- 200 g de quinoa
- 2 batatas-doces pequenas (400 g)
- 2 cebolas-roxas (140 g)
- 1 pimento vermelho pequeno (120 g)
- 2 dentes de alho
- 3 c. de sopa de azeite
- 400 g de feijão carioca cozido de lata, em alternativa, feijão-vermelho
- 1 molho de salsa (pequeno)
- 2 limas (120 g)
- 3 talos de orégãos
- 40 g de sementes de cânhamo, em alternativa, sementes de girassol
- 1 c. de chá de cominho moído
- 1 ovo (classe L)
- ¼ c. de chá de sal
- ¼ c. de chá de pimenta

PARA O MOLHO

- 1 dente de alho
- 4 c. de sopa de natas azedas (10 % de gordura)
- 1 c. de sopa de pimentão
- 1 pitada de malagueta em pó
- 2 c. de sopa de sumo de limão
- 1 c. de sopa de óleo de linhaça

1. Lave a quinoa num passador com água corrente e deixe-a escorrer. Deite-a num tacho e deixe-a cozer com 600 ml de água em lume médio e com a tampa fechada durante 15 minutos. Em seguida deixe demolhar outros 15 minutos. Pelo meio mexa ocasionalmente.
2. Enquanto isso, descasque as batatas-doces, lave-as, corte-as em cubos de 2,5 cm e deite-as no acessório de cozer. Enganche o acessório de cozer no recipiente de mistura, deite por cima 500 ml de água morna e coza durante **25 minutos/90 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
3. Retire o acessório de cozer, despeje a água do recipiente de mistura, deite as batatas-doces no recipiente de mistura e pique-as durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Retire a papa de batata-doce e lave o recipiente de mistura.
4. Descasque as cebolas e corte-as em quartos, arranje o pimento, corte-o em quartos, retire-lhe as sementes e lave-o por dentro e por fora. Corte os quartos de pimento ao meio.
5. Descasque os dentes de alho. Deite as cebolas, o pimento e os dentes de alho no recipiente de mistura e pique-os durante **6 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula. Adicione 1 colher de sopa de azeite e aloure com a **tecla Roast/5 minutos/100 °C** sem o copo de medição colocado. Em seguida transvase.
6. Deixe escorrer o feijão carioca num passador. Lave a salsa, sacuda-a para enxugar e arranque as folhinhas dos talos. Deite o feijão carioca e as folhinhas de salsa no recipiente de mistura e pique-os durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Esprema as limas. Lave os orégãos, sacuda-os para enxugar, arranque as folhinhas dos talos e pique-as finamente.
7. Adicione a mistura de alho, pimento e cebola, a quinoa, a papa de batata-doce, o sumo de lima, as sementes de cânhamo, 1 colher de sopa de orégãos picados, o cominho, o ovo e ¼ de colher de chá de sal e de pimenta e misture em **Reverse/30 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado. Em seguida transvase e limpe o recipiente de mistura.
8. Forme 8 hambúrgueres a partir da pasta e frite-os numa frigideira com o restante azeite em lume médio durante 6 minutos de cada lado, até ficarem estaladiços.
9. Para o molho, descasque o dente de alho e misture-o com todos os outros ingredientes, bem como com 80 ml de água fria, no recipiente de mistura durante **15 segundos/nível 9** com o copo de medição colocado.
10. Sirva os hambúrgueres de quinoa com o molho.





BATATAS COM PELE COM QUARK DE ERVAS

PARA O QUARK DE ERVAS

2 molhos de ervas mistas frescas (p. ex., cebolinho, salsa, cerefólio, manjeriço, coentros; em alternativa, 100 g de ervas mistas picadas (cong.))
6 cebolinhas (120 g)
1 dente de alho
750 g de *quark* magro (0,2 % de gordura)
1 c. de chá de mostarda
70 ml de óleo de linhaça
½ c. de chá de sal
2 pitadas grandes de pimenta

PARA AS BATATAS COM PELE

1,5 kg de batatas cerosas pequenas
1 c. de chá de sal

1. Para o *quark* de ervas, lave as ervas aromáticas e sacuda-as para enxugar.
2. Corte o cebolinho em rolinhos finos.
3. Nas restantes ervas, arranque as folhinhas dos talos e pique-as no recipiente de mistura durante **10 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado.
4. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula, pique outra vez as ervas durante **10 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado e empurre novamente para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
5. Lave as cebolinhas, arranje-as e corte-as em anéis muito finos.
6. Descasque o dente de alho.
7. Adicione o *quark* magro com os rolinhos de cebolinho, as cebolinhas, a mostarda, o óleo de linhaça, ½ colher de chá de sal e 2 pitadas grandes de pimenta às ervas no recipiente de mistura – em alternativa, adicione agora igualmente as ervas congeladas.
8. Esprema o dente de alho lá para dentro e misture tudo em **Reverse/ 40 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado.
9. Tempere o *quark* a gosto com sal e pimenta e misture em **Reverse/ 20 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado. Transvase e coloque no frigorífico até à hora de servir. Limpe o recipiente de mistura.
10. Para as batatas com pele, lave muito bem as batatas, distribua-as no acessório para vapor fundo e no acessório para vapor plano e polvilhe com 1 colher de chá de sal.
11. Deite 1 litro de água fria no recipiente de mistura, coloque o acessório para vapor fundo com o acessório para vapor plano no recipiente de mistura, feche e coza as batatas com a **tecla Steamer/35 minutos**.
12. Sirva as batatas com pele com o *quark*.







PAPA DE FUNCHO COM PERU

- 1 batata farinhenta (40 g)
- 1 pedaço de funcho (90 g)
- 25 g de carne de peru
- 4 c. de sopa de sumo de fruta suave
- 2 c. de chá de óleo de colza

1. Descasque as batatas e lave-as, arranje o funcho, lave-o e remova o talo rijo. Corte ambos os ingredientes em cubos de 2 cm de lado. Lave muito bem a carne de peru, liberte-a de nervos e gordura e corte-a igualmente em cubos de 2 cm.
2. Deite 500 ml de água à temperatura ambiente no recipiente de mistura. Distribua as batatas, o funcho e os pedaços de peru no acessório de cozer, enganche o acessório de cozer e coza com a **tecla Steamer/15 minutos** com o copo de medição colocado.
3. Em seguida retire o acessório de cozer e esvazie o recipiente de mistura, recolhendo o líquido.
4. Reduza a carne de peru, as batatas e o funcho a puré com 40 ml de líquido de cozedura e o sumo de fruta no recipiente de mistura durante **30 segundos/nível 4-7**, aumentando gradualmente, com o copo de medição colocado. Empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula. Caso necessário, repita o processo de redução a puré até atingir uma consistência fina e cremosa. Se quiser, adicione ainda 1 colher de sopa de sumo de fruta.
5. Adicione o óleo de colza e misture durante **2 minutos/80 °C/nível 3** com o copo de medição colocado.

Idade recomendada: A partir do 5.º mês





PAPA DE CENOURA E SALMÃO

1. Descasque a batata, lave-a e corte-a em cubos de 2 cm. Descasque a cenoura, lave-a e corte-a em rodelas de 1 cm de espessura.
2. Verifique muito bem as espinhas no filete de salmão e retire as espinhas eventualmente existentes. Lave o filete de salmão sob água corrente, enxugue-o com papel de cozinha e corte-o em cubos de 4 cm.
3. Deite 500 ml de água à temperatura ambiente no recipiente de mistura. Distribua os legumes e o filete de salmão no acessório de cozer, enganche-o no recipiente de mistura e coza tudo com a **tecla Steamer** com o copo de medição colocado. Retire o acessório de cozer e esvazie o recipiente de mistura, recolhendo o líquido de cozedura.
4. Esprema o sumo da laranja. Deite o filete de salmão, a batata e a cenoura com 40 ml do líquido de cozedura e o sumo de laranja no recipiente de mistura e reduza a puré durante **30 segundos/nível 4-7**, aumentando gradualmente, com o copo de medição colocado.
5. Empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula e, caso necessário, repita o processo até atingir uma consistência fina e cremosa.
6. Adicione o óleo de colza e misture a papa durante **2 minutos/ 80 °C/nível 3** com o copo de medição colocado.

1 batata farinhenta (50 g)
1 cenoura grande (100 g)
40 g de filete de salmão (fresco ou cong.)
1 laranja pequena (80 g)
2 c. de chá de óleo de colza

Idade recomendada: A partir do 6.º mês



Para 1 dose



Fácil



Por dose aprox. 214 kcal/896 kJ
11 g P, 10 g G, 20 g HC



Pronto em: 27 min.
Preparação: 5 min. (+ 22 min. de cozedura)

PAPA DE BOLACHA DE ARROZ E MAÇÃ

2 ½ bolachas de arroz neutras
1 maçã pequena (100 g)
1 c. de chá de óleo de colza

1. Parta as bolachas de arroz em pedaços e pique-os no recipiente de mistura com a **tecla Turbo/5 segundos** com o copo de medição colocado.
2. Adicione 100 ml de água à temperatura ambiente e coza tudo durante **4 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
3. Descasque a maçã, corte-a em quartos, descaroce-a e rale-a muito finamente para o recipiente de mistura. Adicione o óleo de colza e 50 ml de água à temperatura ambiente e misture tudo durante **30 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.

Idade recomendada: A partir do 7.º mês

DICA

→ As nossas papas para bebé também podem ser congeladas para guardar. Para isso, só tem de duplicar ou quadruplicar as quantidades e congelar a papa em porções.



Para 1 dose



Fácil



Por dose aprox. 171 kcal/716 kJ
2 g P, 5 g G, 28 g HC



Pronto em: 9 min.
Preparação: 5 min. (+ 4 min. de cozedura)

A PRIMEIRA PAPA DE CENOURA

2 cenouras pequenas (125 g)
2 c. de chá de óleo de colza

1. Descasque as cenouras, lave-as e corte-as em pedaços de 2 cm de espessura. Deite 500 ml de água à temperatura ambiente no recipiente de mistura. Distribua as cenouras no acessório de cozer, coloque este no recipiente de mistura e coza com a **tecla Steamer/15 minutos** com o copo de medição colocado.
2. Retire o acessório de cozer com a espátula e esvazie o recipiente de mistura, recolhendo o líquido.
3. Deite as cenouras com 40 ml de líquido de cozedura no recipiente de mistura e reduza-as a puré durante **40 segundos/nível 4-8**, aumentando gradualmente, com o copo de medição colocado.
4. Empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula e, caso necessário, repita o processo até atingir uma consistência fina e cremosa.
5. Adicione o óleo de colza e misture a papa durante **2 minutos/80 °C/nível 3** com o copo de medição colocado.

Idade recomendada: Primeira papa a partir do 5.º mês



Para 1 dose



Fácil



Por dose aprox. 126 kcal/528 kJ
1 g P, 10 g G, 8 g HC



Pronto em: 22 min.
Preparação: 5 min. (+ 17 min. de cozedura)

PAPA DE PERA E AMEIXA

1. Descasque a pera, descaroce-a e corte-a em cubos de 3 cm. Lave as ameixas, corte-as ao meio e descaroce-as. Encha o recipiente de mistura com 500 ml de água à temperatura ambiente. Distribua os cubos de pera e as metades de ameixa no acessório de cozer, coloque este no recipiente de mistura e coza a fruta com a **tecla Steamer/5 minutos** com o copo de medição colocado.
2. Retire o acessório de cozer com a fruta e esvazie o recipiente de mistura. Reduza a pera e as ameixas a puré com o óleo de colza no recipiente de mistura durante **30 segundos/nível 4-7**, aumentando gradualmente, com o copo de medição colocado. Caso necessário, repita o processo até atingir uma consistência fina e cremosa. Transvase o puré para uma tigela.
3. Deite 150 ml de água à temperatura ambiente com os flocos de arroz integrais no recipiente de mistura e coza durante **2 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado. Deixe demolhar durante 10 minutos. Adicione o puré à papa no recipiente de mistura e misture tudo durante **30 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.

½ pera (70 g)
2 ameixas pequenas (50 g)
1 c. de chá de óleo de colza
2 c. de sopa de flocos de arroz integrais

Idade recomendada:

A partir do 7.º mês



Para 1 dose



Fácil



Por dose aprox. 215 kcal/900 kJ
3 g P, 6 g G, 37 g HC



Pronto em: 27 min. • Preparação: 10 min.
(+ 7 min. de cozedura, 10 min. de demolha)

PAPA DE BATATA VERMELHA

1. Descasque a batata e a beterraba vermelha, lave-as, corte a batata em cubos de 2 cm e a beterraba vermelha em cubos de 1 cm (deve usar luvas de cozinha). Deite tudo no acessório de cozer.
2. Deite 500 ml de água à temperatura ambiente no recipiente de mistura, coloque o acessório de cozer e coza os legumes com a **tecla Steamer/10 minutos** com o copo de medição colocado.
3. Esvazie o recipiente de mistura e deite nele as sementes de girassol. Pique-as com a **tecla Turbo/15 segundos** com o copo de medição colocado.
4. Deite a batata e a beterraba vermelha cozidas no recipiente de mistura com 30 ml de água morna e o sumo de laranja. Reduza a puré durante **30 segundos/nível 4-7**, aumentando gradualmente, com o copo de medição colocado e, caso necessário, repita o processo até atingir uma consistência fina e cremosa.

1 batata farinhenta (50 g)
1 bolbo pequeno de beterraba vermelha (50 g)
1 c. de sopa de sementes de girassol
30 ml de sumo de laranja

Idade recomendada: A partir do 5.º mês



Para 1 dose



Fácil



Por dose aprox. 161 kcal/674 kJ
6 g P, 7 g G, 17 g HC



Pronto em: 15 min.
Preparação: 5 min. (+ 10 min. de cozedura)



PAPA DE ESPINAFRE E BATATA COM VITELA

20 g de carne de vitela
1 batata farinhenta pequena (50 g)
80 g de folhas de espinafre
2 c. de chá de óleo de colza

1. Liberte muito bem a carne de vitela de nervos e gordura, lave-a sob água corrente, enxugue-a com papel de cozinha e corte-a em cubos de 2 cm. Descasque a batata, lave-a e corte-a em cubos de 2 cm.
2. Deite ambos os ingredientes no acessório para vapor fundo. Lave as folhas de espinafre, remova os talos rijos e adicione-as à batata e à carne de vitela no acessório para vapor.
3. Deite 1 litro de água à temperatura ambiente no recipiente de mistura, coloque o acessório para vapor, feche e coza tudo com a **tecla Steamer/15 minutos**.
4. Esvazie o recipiente de mistura e deite nele a carne de vitela, a batata e o espinafre. Adicione o óleo de colza e reduza tudo a puré durante **30 segundos/nível 4-7**, aumentando gradualmente, com o copo de medição colocado. Caso necessário, repita o processo até atingir uma consistência fina e cremosa.

Idade recomendada: A partir do 5.º mês

DICA

→ Se quiser adicionar mais líquido, utilize até 40 ml de sumo de fruta rico em vitamina C, de forma a melhorar a assimilação de ferro.





ARROZ DE TOMATE, COURGETTE E FRANGO

1. Faça um golpe em cruz no tomate, escale-o com água fervente e pele-o. Em seguida corte-o ao meio, remova-lhe o pedúnculo e as sementes.
2. Lave a *courgette* e arranje-a. Corte o tomate e a *courgette* em cubos de 2 cm. Lave o peito de frango sob água corrente, enxugue-a com papel de cozinha e corte-a igualmente em cubos. Deite o arroz no acessório de cozer e enganche este no recipiente de mistura. Deite 1 litro de água à temperatura ambiente por cima no recipiente de mistura.
3. Deite o peito de frango e os legumes no acessório para vapor fundo e coloque este fechado no recipiente de mistura. Coza com a **tecla Steamer/15 minutos**. Esvazie o recipiente de mistura e deite nele o peito de frango, os legumes e o arroz.
4. Adicione o sumo de laranja e o óleo de colza e reduza a puré durante **30 segundos/nível 4-7**, aumentando gradualmente, com o copo de medição colocado. Caso necessário, repita o processo até atingir uma consistência fina e cremosa.

1 tomate (50 g)
1 *courgette* pequena (50 g)
20 g de peito de frango
25 g de arroz (tempo de cozedura 10 minutos)
2 c. de sopa de sumo de laranja
2 c. de chá de óleo de colza

Idade recomendada: A partir do 8.º mês

DICA

→ O tomate pode provocar irritações no rabo dos bebés, por isso o ideal é só lhes dar esta papa a partir do 8.º mês. Nessa altura ele começa a ser mais bem digerido.



Para 1 dose



Fácil



Por dose aprox. 229 kcal/959 kJ
8 g P, 10 g G, 25 g HC



Pronto em: 20 min.
Preparação: 5 min. (+ 15 min. de cozedura)

CAFÉ GELADO CARIBENHO

8 c. de chá de café em pó
4 bolas de gelado de baunilha
8 cl de rum branco

E AINDA

12 cubos de gelo

1. Prepare um café forte com 1 litro de água e 8 colheres de chá de café em pó numa máquina de filtro e deixe arrefecer 30 minutos.
2. Deite o café frio juntamente com o gelado de baunilha e o rum no recipiente de mistura. Mexa vigorosamente durante **30 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado.
3. Sirva em 4 copos com 3 cubos de gelo cada um.

DICA

→ O café gelado também fica bastante saboroso se misturar gelado de baunilha e gelado de chocolate.



Para 4 copos (de 300 ml cada)



Fácil



Por copo aprox. 150 kcal/628 kJ
1 g P, 5 g G, 10 g HC



Pronto em: 35 min.
Preparação: 5 min. (+ 30 min. de arrefecimento)

BATIDO DE BAUNILHA COM BANANA

2 bananas muito maduras (220 g)
250 ml de leite frio (leite fresco,
3,5 % de gordura)
4 c. de sopa de gelado
de baunilha

E AINDA

2 c. de chá de chocolate em pó

1. Descasque as bananas, corte-as em pedaços de 4 cm e deite-os com uma gota de leite frio no recipiente de mistura. Reduza a puré durante **20 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado.
2. Adicione o restante leite frio e o gelado de baunilha e mexa durante **30 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado até fazer espuma.
3. Deite o batido em dois copos *long drink* e sirva-o polvilhado com chocolate em pó.

VARIAÇÃO

→ As bananas também podem perfeitamente ser substituídas por morangos, polpa de manga, melão ou frutos silvestres.



Para 2 copos (de 300 ml cada)



Fácil



Por copo aprox. 250 kcal/1047 kJ
7 g P, 8 g G, 35 g HC



Pronto em: 5 min.
Preparação: 5 min.

BATIDO DE MELOA COM MORANGO

1. Lave a hortelã, sacuda-a para enxugar e arranque as folhinhas dos talos. Deite a hortelã no recipiente de mistura e pique-a durante **20 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado.
2. Corte a meloa *cantaloupe* em quartos, retire-lhe as sementes, descasque-a e corte-a em pedaços grosseiros.
3. Lave os morangos, arranje-os e deixe-os escorrer.
4. Adicione os pedaços de meloa e os morangos à hortelã e reduza a puré durante **50 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado.
5. Adicione o iogurte natural e o mel e mexa durante **30 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado até ficar espesso.
6. Deite em copos grandes e guarneça a gosto.

4 talos de hortelã
1 meloa *cantaloupe* (1 kg)
160 g de morangos
500 g de iogurte natural (3,5 % de gordura)
4 c. de sopa de mel



Para 4 copos (de 350 ml cada)



Fácil



Por copo aprox. 201 kcal/842 kJ
9 g P, 4 g G, 31 g HC



Pronto em: 15 min.
Preparação: 15 min.

FROZEN STRAWBERRY

1. Lave 600 g de morangos, arranje-os e corte-os ao meio. Deite-os juntamente com o sumo de limão, o xarope de açúcar e o sumo de ananás no recipiente de mistura e reduza tudo a um puré espesso durante **20 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado.
2. Agora adicione cubos de gelo a gosto e misture durante **30 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado, picando nesse processo o gelo.
3. Lave os restantes morangos, arranje-os e corte-os em rodela.
4. Lave o limão com água quente, enxugue-o com um pano de cozinha, corte-o em rodela e corte as rodela em quartos.
5. Sirva cada copo decorado com uma espetada de fruta feita com as rodela de morango e os quartos de rodela de limão.

600 g de morangos
60 ml de sumo de limão
60 ml de xarope de açúcar
210 ml de sumo de ananás
Cubos de gelo a gosto

E AINDA

3 morangos
1 limão biológico



Para 6 copos (de 150 ml cada)



Fácil



Por copo aprox. 94 kcal/394 kJ
1 g P, 0 g G, 22 g HC



Pronto em: 10 min.
Preparação: 10 min.



SMOOTHIE VERDE COM ALPERCE

150 g de alface-romana
4 talos de salsa
50 g de espinafre jovem
8 alperces (350 g)
1 laranja (200 g)
2 c. de sopa de sementes de chia
6 cubos de gelo

E AINDA

Mel para temperar

1. Arranje a alface-romana, a salsa e o espinafre jovem, lave-os e sacuda-os para enxugar. Desfaça a alface e arranque as folhinhas da salsa.
2. Lave os alperces, corte-os em quartos e descaroce-os.
3. Esprema a laranja.
4. Deite todos os ingredientes com exceção dos cubos de gelo com 100 ml de água fria no recipiente de mistura e reduza a puré durante **2 minutos/nível 5-8**, aumentando gradualmente, com o copo de medição colocado.
5. Adicione os cubos de gelo e mexa tudo durante **20 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado, até ficar com uma bela consistência espessa.
6. Se gostar, dilua com mais água, tempere com mel e misture durante **10 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado.





SMOOTHIE DE PERA COM BANANA

1. Esprema o limão.
2. Lave as peras, descasque-as, se preferir, e retire-lhes o caroço.
3. Descasque a banana e corte-a em pedaços de 2,5 cm juntamente com as peras.
4. Deite os pedaços de fruta juntamente com 2 colheres de sopa de sumo de limão no recipiente de mistura e reduza a puré durante **50 segundos/nível 5-8**, aumentando gradualmente, com o copo de medição colocado, até o *smoothie* ganhar uma consistência fina e cremosa.
5. Distribua-o pelos copos e adicione cubos de gelo, gelo picado ou mesmo um pouco de água a gosto, para atingir a temperatura e a consistência desejadas.

1 limão (80 g)
4 peras maduras (600 g)
1 banana grande (150 g)

E AINDA

Cubos de gelo ou gelo picado a gosto

DICAS

- O *smoothie* de banana e pera fica especialmente delicioso se lhe deitar por cima um montículo de natas batidas com chocolate ralado.
- Com um cheirinho de aguardente de pera Williams, a mistura ainda ganhará um toque especial adicional – mas, também, naturalmente, bastantes mais calorias...



Para 2 copos (de 300 ml cada)



Fácil



Por copo aprox. 250 kcal/1047 kJ
3 g P, 1 g G, 58 g HC



Pronto em: 10 min.
Preparação: 10 min.

SMOOTHIE DE MAÇÃ ASSADA E GENGIBRE

1 c. de sopa de manteiga
1 c. de chá de açúcar mascavado
3 maçãs (600 g)
¼ c. de chá de gengibre
acabado de ralar
1 pitada de canela moída
2 c. de sopa de flocos
de aveia macios
150 g de iogurte cremoso natural
(10 % de gordura)
100 ml de sumo de maçã
naturalmente turvo
100 ml de leite frio (leite fresco,
3,5 % de gordura)

E AINDA

2 paus de canela

1. Deite a manteiga com o açúcar mascavado no recipiente de mistura e deixe derreter durante **3 minutos/100 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado.
2. Lave as maçãs, descasque-as, corte-as em quartos e retire-lhes o caroço.
3. Deite metade dos pedaços de maçã juntamente com o gengibre ralado e a canela no recipiente de mistura e deixe caramelizar durante **3 minutos/100 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado.
4. Adicione os restantes pedaços de maçã, os flocos de aveia macios e o iogurte cremoso e mexa durante **50 segundos/nível 9** com o copo de medição colocado até formar um creme.
5. No fim, caso necessário, tempere com um pouco de canela. Adicione o sumo de maçã naturalmente turvo e o leite frio e misture durante **30 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado.
6. Deite em copos, decore com paus de canela e sirva.

DICAS

- Quem achar o *smoothie* demasiado cremoso, pode acrescentar-lhe um pouco mais de sumo de maçã e de leite.
- Se preparar o *smoothie* para adultos pode também refiná-lo com 1-2 colheres de chá de *calvados*.





FIZZ DE ALPERCE

6 cl de sumo de alperce
2 cl de sumo de laranja
2 cl de sumo de limão
1 cl de xarope de amêndoa

E AINDA

3 cubos de gelo
Água gasosa
1 laranja biológica

1. Mexa todos os ingredientes com exceção dos cubos de gelo, da água gasosa e da laranja no recipiente de mistura durante **30 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado.
2. Deite os cubos de gelo num copo, coe por cima a mistura e encha com a água gasosa.
3. Lave a laranja com água quente e enxugue-a com um pano de cozinha. Em seguida corte-a em rodelas e corte uma rodela ao meio.
4. Guarneça o *cocktail* com a rodela de laranja.



Para 1 copo (250 ml)



Fácil



Por copo aprox. 76 kcal/318 kJ
0 g P, 0 g G, 18 g HC



Pronto em: 5 min.
Preparação: 5 min.

BATIDO DE LEITELHO EXÓTICO

1 c. de sopa de ervas mistas
acabadas de picar (cong.)
250 ml de leiteiro
(0,9 % de gordura)
60 g de mistura de frutos exóticos
(cong.)
1 c. de sopa de mel
1 c. de sopa de natas
(30 % de gordura)
1 c. de sopa de sumo de tomate
1 c. de sopa de *crème fraîche*
(30 % de gordura)
½ c. de chá de creme de rábano

E AINDA

1 talo de aipo (30 g)

1. Deite todos os ingredientes com exceção do aipo no recipiente de mistura e reduza finamente a puré durante **50 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado.
2. Arranje o aipo e lave-o.
3. Deite o batido em copos e sirva-o guarnecido com o talo de aipo.



Para 2 copos (de 200 ml cada)



Fácil



Por copo aprox. 126 kcal/528 kJ
6 g P, 4 g G, 14 g HC



Pronto em: 5 min.
Preparação: 5 min.

SONHO DE KIWI

1. Descasque 3 kiwis e deite a polpa no recipiente de mistura. Reduza-os a puré durante **50 segundos/nível 5-8**, aumentando gradualmente, com o copo de medição colocado.
2. Adicione os sumos frios e misture durante **30 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado.
3. Descasque o restante kiwi e corte-o em rodela de 0,5 cm de espessura.
4. Deite 4 cubos de gelo em cada copo, adicione a bebida e sirva-a guarnecida com rodela de kiwi e cerejas marrasquino.

3 kiwis (220 g)
200 ml de sumo de ananás frio
200 ml de sumo de maçã frio

E AINDA

1 kiwi
8 cubos de gelo
2 cerejas marrasquino



Para 2 copos (de 250 ml cada)



Fácil



Por copo aprox. 145 kcal/607 kJ
1 g P, 1 g G, 30 g HC



Pronto em: 5 min.
Preparação: 5 min.

BEBIDA DE MELÃO

1. Esprema a laranja e a toranja cor-de-rosa.
2. Descasque o melão, descaroce-o e corte-o em pedaços grosseiros.
3. Descasque a banana e corte-a em três partes.
4. Reduza o melão e a banana a puré durante **50 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado.
5. Adicione os sumos de laranja e de toranja e misture tudo durante **30 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado.
6. Condimente a bebida de melão com canela e noz-moscada e mexa novamente durante **20 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado até formar espuma.
7. Lave a laranja sanguínea com água quente, enxugue-a com um pano de cozinha e corte-a em gomos. Lave a erva-cidreira, sacuda-a para enxugar e arranque-lhe as folhinhas.
8. Deite a bebida em copos *long drink* e sirva-a guarnecida com folhinhas de erva-cidreira e gomos de laranja sanguínea.

1 laranja (100 g)
1 toranja cor-de-rosa (180 g)
¼ de melão (350 g)
1 banana pequena (90 g)
1 pitada de canela
1 pitada de noz-moscada

E AINDA

1 laranja sanguínea biológica
1 talo de erva-cidreira



Para 2 copos (de 250 ml cada)



Fácil



Por copo aprox. 100 kcal/419 kJ
2 g P, 0 g G, 21 g HC



Pronto em: 10 min.
Preparação: 10 min.

JOGGING FLIP

2 laranjas (400 g)
1 toranja (350 g)
1 limão (80 g)
2 c. de chá de xarope de romã
2 gemas de ovo (classe M)
8 cubos de gelo

1. Esprema as laranjas e deite 120 ml de sumo no recipiente de mistura.
2. Esprema a toranja e deite 80 ml de sumo no recipiente de mistura.
3. Esprema o limão e deite 40 ml de sumo no recipiente de mistura.
4. Deite todos os restantes ingredientes com os cubos de gelo no recipiente de mistura e mexa durante **50 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado até formar espuma.
5. Deite em copos *long drink* e sirva.



Para 2 copos (de 260 ml cada)



Fácil



Por copo aprox. 136 kcal/569 kJ
4 g P, 7 g G, 14 g HC



Pronto em: 5 min.
Preparação: 5 min.

COSMOPOLITAN

3 cl de vodka *citron*
1,5 cl de licor de laranja
1,5 cl de concentrado de sumo
de lima
1,5 cl de sumo de arando
vermelho

E AINDA

1 limão biológico
2 cubos de gelo

1. Deite a vodka *citron* com o licor de laranja, o concentrado de sumo de lima e o sumo de arando vermelho no recipiente de mistura e mexa vigorosamente durante **30 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado.
2. Lave o limão, enxugue-o com um pano de cozinha e corte uma rodela fina. Em seguida corte-a ao meio.
3. Coe o *cocktail* para um copo pequeno com cubos de gelo e guarneça com meia rodela de limão.



Para 1 copo (150 ml)



Fácil



Por copo aprox. 111 kcal/465 kJ
0 g P, 0 g G, 6 g HC



Pronto em: 5 min.
Preparação: 5 min.

LICOR DE MORANGO

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C. Ferva 400 ml de água morna com o açúcar no recipiente de mistura durante **8 minutos/100 °C/nível 2** sem o copo de medição colocado. Em seguida deixe arrefecer destapado e fora da unidade base durante 15 minutos. Enquanto isso, coloque duas garrafas juntamente com as tampas durante 15 minutos no forno quente, para esterilizar.
2. Lave os morangos, enxugue-os com papel de cozinha e remova-lhes os pedúnculos.
3. Adicione os morangos, o sumo de limão e a vodka à água açucarada ligeiramente arrefecida e reduza a puré durante **50 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado.
4. Comece por escorrer o licor através de um passador fino ou retire-lhe a espuma com a ajuda de uma escumadeira. Em seguida deite-o nas garrafas esterilizadas com a ajuda de um funil. Feche imediatamente as garrafas e depois de arrefecidas guarde-as no frigorífico. O licor de morango conserva-se 8 semanas no frigorífico.

125 g de açúcar
400 g de morangos
170 ml de sumo de limão acabado de espremer
170 ml de vodka



Para 2 garrafas
(de 500 ml cada)



Fácil



Por garrafa aprox. 550 kcal/2303 kJ
2 g P, 0 g G, 77 g HC



Pronto em: 38 min. • Preparação: 15 min.
(+ 8 min. de cozedura, 15 min. de arrefecimento)

LICOR DE OVO

1. Comece por levar todos os alimentos à temperatura ambiente durante 30 minutos.
2. Deite o açúcar no recipiente de mistura e pulverize-o durante **10 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Caso necessário repita o processo.
3. Depois deite todos os outros ingredientes no recipiente de mistura e misture durante **9 minutos/70 °C/nível 3** com o copo de medição colocado.
4. Deite o licor de ovo ainda quente para uma garrafa esterilizada com um funil e feche-a. Guarde-a em local fresco.

250 g de açúcar
6 gemas de ovo (classe M)
1 emb. de açúcar baunilhado (8 g)
125 ml de natas (30 % de gordura)
250 ml de rum branco ou de aguardente de cereais

DICA

- As garrafas abertas devem ser consumidas no espaço de 4 semanas.
- O licor de ovo sabe bem puro ou a acompanhar sobremesas e é um verdadeiro clássico.



Para 1 garrafa (750 ml)



Fácil



Por garrafa aprox. 2478 kcal/10375 kJ
23 g P, 63 g G, 261 g HC



Pronto em: 44 min. • Preparação: 5 min.
(+ 30 min. de repouso, 9 min. de cozedura)

TEQUILA SUNRISE

200 g de cubos de gelo
5 cl de tequila
10 cl de sumo de laranja
2 cl de xarope de romã

E AINDA

1 kiwi
1 laranja biológica

1. Para o gelo picado, deite os cubos de gelo no recipiente de mistura e pique-os durante **10 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado.
2. Adicione a tequila e o sumo de laranja e mexa durante **20 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
3. Deite o *cocktail* num copo *long drink* e adicione lentamente o xarope de romã.
4. Descasque o kiwi e corte-o em rodela de 0,5 cm de espessura.
5. Lave a laranja com água quente, enxugue-a com um pano de cozinha e corte-a em gomos.
6. Guarneça a bebida com meia rodela de kiwi e um gomo de laranja.



Para 1 copo (200 ml)



Fácil



Por copo aprox. 194 kcal/812 kJ
0 g P, 0 g G, 17 g HC



Pronto em: 5 min.
Preparação: 5 min.

SWIMMING POOL

4 cl de vodka
2 cl de *blue curaçao*
4 cl de xarope de coco
12 cl de sumo de ananás
2 cl de natas (30 % de gordura)
5 cubos de gelo

E AINDA

1 ananás pequeno
1 carambola

1. Deite a vodka, o *blue curaçao*, o xarope de coco, o sumo de ananás e as natas com 3 cubos de gelo no recipiente de mistura e mexa durante **50 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado até formar espuma.
2. Arranje o ananás, corte-o em rodela e corte depois um pedaço de ananás.
3. Lave a carambola, enxugue-a e corte-a em rodela.
4. Coe a bebida para um copo *long drink* cheio com os restantes cubos de gelo, mexa bem e guarneça com um pedaço de ananás e uma rodela de carambola.



Para 1 copo (250 ml)



Fácil



Por copo aprox. 398 kcal/1666 kJ
1 g P, 6 g G, 50 g HC



Pronto em: 5 min.
Preparação: 5 min.

PIÑA COLADA

1. Lave a maçã e a carambola e enxugue-as com um pano de cozinha. Corte a carambola em rodela e a maçã em fatias pequenas.
2. Deite os cubos de gelo, o rum *light*, os pedaços de ananás, as natas e o xarope de coco no recipiente de mistura e reduza-os finamente a puré durante **50 segundos/nível 8-10**, aumentando gradualmente, com o copo de medição colocado.
3. Deite num copo *long drink* e sirva com uma espetada de fruta feita com ananás, cerejas marrasquino, maçã e carambola.

4 cubos de gelo
5 cl de rum *light*
6 c. de sopa de pedaços de ananás de lata (90 g)
3 cl de natas (30 % de gordura)
3 cl de xarope de coco

E AINDA

1 maçã
1 carambola
2 pedaços de ananás de lata
1 emb. de cerejas marrasquino (230 g)



Para 1 copo (150 ml)



Fácil



Por copo aprox. 299 kcal/1252 kJ
1 g P, 9 g G, 30 g HC



Pronto em: 5 min.
Preparação: 5 min.

DAIQUIRI

1. Deite o rum branco, o sumo de limão e o xarope de açúcar no recipiente de mistura e mexa durante **30 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado.
2. Lave o limão, enxugue-o e corte uma rodela fina.
3. Coe a bebida para um copo de *cocktail* com cubos de gelo, deite nele a rodela de limão e sirva.

5 cl de rum branco
3 cl de sumo de limão
2 cl de xarope de açúcar

E AINDA

1 limão biológico
4 cubos de gelo



Para 1 copo (150 ml)



Fácil



Por copo aprox. 230 kcal/963 kJ
0 g P, 0 g G, 19 g HC



Pronto em: 5 min.
Preparação: 5 min.



PUDIM DE CHOCOLATE

PARA O PUDIM

- 100 g de chocolate amargo
- 2 c. de sopa de açúcar
- ½ emb. de açúcar baunilhado (4 g)
- 500 ml de leite à temperatura ambiente (leite fresco, 3,5 % de gordura)
- 40 g de amido
- 1 gema de ovo (classe M)

PARA O MOLHO DE BAUNILHA

- 1 vagem de baunilha
- 10 g de amido
- 300 ml de leite frio (leite fresco, 3,5 % de gordura)
- 1 c. de sopa de açúcar
- 1 ovo (classe L)

1. Deite o chocolate em pedaços, o açúcar e o açúcar baunilhado no recipiente de mistura e pique-os durante **25 segundos/nível 10** com o copo de medição colocado.
2. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula. Em seguida coloque o acessório batedor.
3. Deite o leite à temperatura ambiente, o amido e a gema de ovo no recipiente de mistura e coza durante **12 minutos/100 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
4. Verta o pudim em forminhas de pudim passadas por água fria ou numa forma de pudim grande passada por água fria e deixe-o arrefecer no frigorífico. Limpe muito bem o recipiente de mistura.
5. Para o molho de baunilha, coloque o acessório batedor. Faça um corte longitudinal na vagem de baunilha e retire o miolo, raspando.
6. Misture o amido com 3 colheres de sopa de leite frio. Deite o miolo de baunilha, o restante leite, o açúcar, o ovo e o amido mexido no recipiente de mistura. Misture tudo durante **8 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado, depois coza durante **15 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
7. Transvase o molho para uma tigela e antes de servir deixe-o repousar durante pelo menos 10 minutos – assim ficará ainda mais espesso.
8. Sirva o molho de baunilha com o pudim.





CREME DE CHOCOLATE E CAFÉ

1. Coloque o acessório batedor, deite as natas frias no recipiente de mistura e bata-as em castelo durante **3 minutos/nível 4** sem o copo de medição colocado e sob contacto visual. Transvase as natas, coloque-as no frigorífico e lave o recipiente de mistura. Coloque novamente o acessório batedor. Deite a manteiga em pedaços pequenos no recipiente de mistura e derreta-a durante **3 minutos/80 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
2. Faça um corte longitudinal na vagem de baunilha, retire o miolo, raspando, e deite-o no recipiente de mistura. Lave a laranja com água quente, enxugue-a e rale finamente a casca. Deite a casca de laranja igualmente no recipiente de mistura. Adicione o leite à temperatura ambiente, o amido, o açúcar de cana e 1 pitada de sal ao recipiente de mistura e misture durante **25 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula. Depois coza durante **10 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
3. Depois adicione o cacau em pó, o café, o *whiskey* irlandês e a gema de ovo e deixe cozer durante **15 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado. Transvase o creme para uma tigela e deixe arrefecer durante 1 hora, mexendo de vez em quando, para não se formar uma pele.
4. Após o arrefecimento, envolva as natas no creme arrefecido com um batedor de claras. Deite o creme em tigelinhas individuais e sirva-o polvilhado com o chocolate ralado.

250 ml de natas frias (30 % de gordura)
 60 g de manteiga
 1 vagem de baunilha
 1 laranja biológica (200 g)
 400 ml de leite à temperatura ambiente (leite fresco, 3,5 % de gordura)
 40 g de amido
 80 g de açúcar de cana
 1 pitada de sal
 2 c. de sopa de cacau em pó
 60 ml de café
 80 ml de *whiskey* irlandês
 1 gema de ovo (classe L)

E AINDA

50 g de chocolate preto ralado (70 %)

SOBREMESA DE GEMA DE OVO

280 g de açúcar
6 gemas de ovo (classe M)
1 ovo (classe M)

1. Para o espelho de caramelo, deite 3 colheres de sopa de açúcar com 1 colher de sopa de água na forma de pudim e deixe cozer em banho-maria quente até o líquido se colorir de castanho-dourado. Para isso enganche a forma de pudim num tacho com água fervente. O fundo da forma deve tocar na água, mas não no fundo do tacho. Agite a forma de vez em quando (cuidado: a forma ficará muito quente!), para que o caramelo se espalhe pelo fundo.
2. Deite o restante açúcar e 250 ml de água à temperatura ambiente no recipiente de mistura e coza durante **15 minutos/120 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
3. Transvase o xarope para um tacho e deixe arrefecer. Lave o recipiente de mistura com água fria e deixe arrefecer completamente (se o recipiente de mistura for lavado durante mais tempo com água fria, o arrefecimento dura apenas 15 minutos).
4. Misture as gemas de ovo e o ovo inteiro no recipiente de mistura durante **20 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado.
5. Remova o copo de medição e regule o aparelho para **2 minutos/nível 1**. Durante estes 2 minutos, verta o xarope morno num jorro fino através da abertura de enchimento.
6. Deite a pasta na forma preparada com a base de caramelo através de um passador fino e cubra com papel de alumínio.
7. Coloque a forma de pudim no acessório para vapor fundo, deite 1 litro de água à temperatura ambiente no recipiente de mistura, coloque o acessório para vapor fechado no recipiente de mistura e coza a pasta de ovo e açúcar com a **tecla Steamer/30 minutos**.
8. Deixe a sobremesa arrefecer na forma durante 30 minutos, depois desenforme-a e sirva-a.







ZABAIONE

8 gemas de ovo muito frescas
(classe M)
160 g de açúcar
100 ml de vinho licoroso
(p. ex., *marsala*)

1. Deite todos os ingredientes no recipiente de mistura. Coloque o acessório batedor e mexa a pasta durante **12 minutos/70 °C/nível 3** com o copo de medição colocado até ficar espumosa e cremosamente espessa.
2. Deite o *zabaione* imediatamente em tigelinhas e sirva-o ainda quente.

DICAS

- Em alternativa, sirva o *zabaione* frio. Nesse caso mexa regularmente durante o arrefecimento, para evitar que o vinho se separe do creme e se deposite no fundo.
- O *zabaione* sabe melhor servido simplesmente puro com palitos *la reine*. Mas também combina bem com gelado de baunilha e frutos silvestres frescos, por exemplo, framboesas.





PAPA DE SÊMOLA COM COMPOTA

1. Lave os alperces e as cerejas, enxugue-os, corte-os ao meio e descaroce-os.
2. Deite as metades de alperce com o mel e 80 ml de água morna no recipiente de mistura e deixe cozer durante **10 minutos/100 °C/nível 2** com o copo de medição colocado, até os alperces estarem moles.
3. Reduza tudo a puré durante **20 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
4. Adicione as cerejas e o sumo de limão e envolva em **Reverse/15 segundos/nível 1** com o copo de medição colocado. Transvase e limpe muito bem o recipiente de mistura.
5. Para a papa de sêmola, torre o miolo de pistácio numa frigideira sem gordura, deixe-o arrefecer e pique-o.
6. Deite o leite à temperatura ambiente, as natas à temperatura ambiente, o açúcar e a sêmola de trigo mole no recipiente de mistura e deixe cozer durante **12 minutos/80 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
7. Em seguida leve a ferver durante **2 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
8. Distribua a papa de sêmola por tigelinhas de sobremesa e deite por cima a compota. Polvilhe por cima o miolo de pistácio.

PARA A COMPOTA

- 6 alperces (300 g)
- 150 g de cerejas
- 1 c. de sopa de mel
- 1 c. de chá de sumo de limão

PARA A PAPA DE SÊMOLA

- 30 g de miolo de pistácio
- 500 ml de leite à temperatura ambiente (leite fresco, 3,5 % de gordura)
- 200 ml de natas à temperatura ambiente (30 % de gordura)
- 50 g de açúcar
- 90 g de sêmola de trigo mole



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 442 kcal/1851 kJ
8 g P, 24 g G, 44 g HC



Pronto em: 34 min.
Preparação: 10 min. (+ 24 min. de cozedura)



ROTE GRÜTZE

750 g de frutos silvestres cong. mistos à escolha (p. ex., morangos, framboesas, groselhas, mirtilos)

1 frasco de ginjas (*morello*, peso escurrido 350 g)

1 emb. de pudim de baunilha em pó (37 g)

70 g de açúcar

¼ c. de chá de casca ralada de 1 limão biológico

1. Deixe descongelar os frutos silvestres. Deixe escorrer as ginjas, recolhendo o sumo.
2. Deite o sumo de ginja, o pudim de baunilha em pó, o açúcar e a casca de limão no recipiente de mistura e misture durante **20 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado.
3. Em seguida deixe ferver durante **8 minutos/100 °C/nível 3** com o copo de medição colocado. O sumo começa por ficar leitoso e torna-se depois claro. Caso o sumo ainda não esteja claro após o fim do tempo, deixe cozer mais **2 minutos/100 °C/nível 3** com o copo de medição colocado.
4. Deite o sumo numa tigela e envolva imediatamente a fruta. Deixe arrefecer durante 1 hora.





CREME DE ALPERCE E PÊSSEGO

1. Coloque o acessório batedor e deite as natas arrefecidas no recipiente de mistura. Bata-as em castelo durante **3 minutos/nível 3** sem o copo de medição colocado e sob contacto visual. Transvase as natas e reserve-as. Lave o recipiente de mistura e enxugue-o.
2. Deite as amêndoas no recipiente de mistura e pique-as semifinalmente durante **8 segundos/nível 7** com o copo de medição colocado. Em seguida torre-as numa frigideira sem gordura em lume baixo até deitarem um cheiro aromático, depois transvase-as.
3. Lave a erva-cidreira, sacuda-a para enxugar, arranque-lhe as folhinhas e reserve algumas folhinhas para a decoração. Lave os alperces e os pêssegos, corte-os ao meio e descarce-os. Corte uma metade de pêssego em cubos e reserve-os para a decoração. Descasque a restante fruta, corte-a em quartos, deite-os juntamente com o xarope de açúcar e a erva-cidreira no recipiente de mistura e reduza-os a um puré fino durante **20 segundos/nível 6-8**, aumentando gradualmente, com o copo de medição colocado. Depois envolva as natas durante **10 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado.
4. Sirva o creme decorado com as amêndoas torradas, as folhinhas de erva-cidreira e os restantes pedaços de pêssego.

200 ml de natas frias
(30 % de gordura)
40 g de amêndoas
1 talo de erva-cidreira
6 alperces (300 g)
2 pêssegos grandes (260 g)
1 c. de sopa de xarope de açúcar

DICA

→ Também pode substituir as amêndoas por miolo de pistácio ou de noz.



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 240 kcal/1005 kJ
6 g P, 17 g G, 15 g HC



Pronto em: 15 min.
Preparação: 15 min.



PANNA COTTA COM GELEIA DE MIRTILO

PARA A PANNA COTTA

- 5 folhas de gelatina branca
- 1 vagem de baunilha
- 250 ml de leite à temperatura ambiente (leite fresco, 3,5 % de gordura)
- 250 ml de natas à temperatura ambiente (30 % de gordura)
- 4 c. de sopa de açúcar

PARA A GELEIA DE MIRTILO

- 3 folhas de gelatina branca
- 1 laranja (180 g)
- 300 g de mirtilos
- 4 c. de sopa de açúcar

E AINDA

- Mirtilos frescos

1. Demolhe 5 folhas de gelatina de acordo com as indicações da embalagem. Para a *panna cotta*, faça um corte longitudinal na vagem de baunilha e retire o miolo, raspando. Deite o leite, as natas, 4 colheres de sopa de açúcar e o miolo de baunilha com a vagem no recipiente de mistura e aqueça durante **7 minutos/80 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
2. Esprema bem a gelatina demolhada, deite-a no recipiente de mistura e dissolva-a durante **30 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado. Remova a vagem de baunilha, transvase tudo para copos ou tigelinhas individuais, deixe arrefecer à temperatura ambiente e em seguida coloque no frigorífico durante 3 horas para solidificar. Limpe muito bem o recipiente de mistura.
3. Assim que a *panna cotta* estiver sólida, para a geleia de mirtilo, demolhe 3 folhas de gelatina de acordo com as indicações da embalagem e esprema a laranja. Deite os mirtilos com o sumo de laranja e 4 colheres de sopa de açúcar no recipiente de mistura e aqueça durante **8 minutos/80 °C/nível 2** com o copo de medição colocado, depois reduza a puré durante **15 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
4. Esprema bem a gelatina demolhada, adicione e dissolva durante **30 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado. Verta a geleia por cima da *panna cotta*. Deixe arrefecer novamente à temperatura ambiente e em seguida deixe solidificar no frigorífico durante 1 hora. Para servir, desenforme para pratos e decore com mirtilos frescos.





PUDIM DE BAUNILHA

1. Corte a vagem de baunilha longitudinalmente ao meio, retire o miolo, raspando, deite ambos juntamente com os restantes ingredientes no recipiente de mistura e deixe engrossar durante **8 minutos/100 °C/nível 3** com o copo de medição colocado.
2. Transvase o pudim para uma tigela passada por água fria, removendo a vagem de baunilha.
3. Sirva-o morno ou frio.

1 vagem de baunilha
500 ml de leite à temperatura ambiente (leite fresco, 3,5 % de gordura)
2 gemas de ovo (classe L)
60 g de açúcar
1 pitada de sal
40 g de amido

DICA

- Disponha o pudim em camadas alternadas com *cookies* de chocolate ou *brownies* esmigalhados. Fica com um aspeto fantástico e um sabor divino!



Para 6 doses



Fácil



Por dose aprox. 147 kcal/615 kJ
4 g P, 5 g G, 20 g HC



Pronto em: 11 min.
Preparação: 3 min. (+ 8 min. de cozedura)



SOPA FRIA DE FRUTOS SILVESTRES

500 g de frutos silvestres mistos
(framboesas, amoras,
groselhas, mirtilos)
3 c. de sopa de sumo de limão
1 emb. de açúcar baunilhado (8 g)
75 g de açúcar
500 ml de leiteiro
(0,9 % de gordura)
4 c. de sopa de flocos
de aveia macios

1. Lave os frutos silvestres e escolha-os. Reserve alguns para guarnecer. Deite os restantes no recipiente de mistura e pique-os com a **tecla Turbo/5 segundos** com o copo de medição colocado.
2. Distribua um terço dos frutos silvestres por quatro pratos de sopa.
3. Deite o sumo de limão, o açúcar baunilhado, o açúcar e o leiteiro no recipiente de mistura e pique novamente com a **tecla Turbo/ 5 segundos** com o copo de medição colocado.
4. Adicione os flocos de aveia e envolva durante **5 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado.
5. Distribua o conteúdo do recipiente de mistura pelos pratos. Guarneça com os frutos silvestres reservados.

DICA

→ Para a guarnição também pode polvilhar 2 colheres de sopa de avelãs moídas sobre a sopa fria de frutos silvestres.





GELADO DE BAUNILHA COM PIPOCAS

1. Coloque o acessório batedor. Deite as gemas de ovo, as natas à temperatura ambiente, o açúcar, o sumo de limão, o açúcar baunilhado e a canela no recipiente de mistura e misture durante **10 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado. Em seguida empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula. Aqueça a mistura de gema de ovo e natas durante **10 minutos/80 °C/nível 2** com o copo de medição colocado. Deite o líquido numa forma rasa e coloque-a no congelador. Deixe congelar pelo menos 6 horas.
2. Para as pipocas, deite o açúcar no recipiente de mistura e pulverize-o durante **10 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Caso necessário repita o processo. Em seguida transvase. Aqueça o óleo num tacho ou numa frigideira funda em lume médio. Adicione o milho para pipocas e distribua-o pelo fundo do tacho. Coloque fixamente a tampa no tacho. Espere até os primeiros grãos rebentarem. Agite regularmente o tacho. Ao fim de 2 minutos retire o tacho do fogão e espere até os últimos grãos terem rebentado. Transvase-os. Derreta a manteiga no mesmo tacho (ou na frigideira funda), adicione o açúcar em pó e deixe caramelizar, enquanto mexe. Envolve a canela. Adicione as pipocas e misture bem.
3. Antes de servir, deixe o gelado de baunilha descongelar ligeiramente no frigorífico durante 15 minutos. Em seguida corte-o em pedaços grosseiros. Deite os pedaços de gelado no recipiente de mistura e mexa durante **15 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado até ficar cremoso. Deite imediatamente o gelado em copos de sobremesa e guarneça com as pipocas caramelizadas.

PARA O GELADO

2 gemas de ovo (classe M)
250 ml de natas à temperatura ambiente (30 % de gordura)
50 g de açúcar
1 c. de chá de sumo de limão
1 emb. de açúcar baunilhado (8 g)
1 pitada grande de canela

PARA AS PIPOCAS

75 g de açúcar
1 ½ c. de sopa de óleo
30 g de milho para pipocas
1 c. de sopa de manteiga
1 pitada grande de canela



Para 4 doses



Médio



Por dose aprox. 460 kcal/1926 kJ
4 g P, 30 g G, 43 g HC



Pronto em: 6 h 45 min. • Preparação: 20 min.
(+ 10 min. de cozedura, 6 h de congelação,
15 min. de descongelação)



IOGURTE GELADO COM CHOCOLATE

300 g de iogurte natural
(3,5 % de gordura)
175 g de chocolate branco
200 g de *mascarpone*
(80 % de gordura)
1 emb. de açúcar baunilhado (8 g)
500 g de mirtilos (cong.)

E AINDA

50 g de chocolate branco
100 g de mirtilos frescos

1. Coloque o iogurte natural durante 1 hora no congelador.
2. Parta 175 g de chocolate branco em pedaços grosseiros e pique-os no recipiente de mistura durante **10 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
3. Adicione metade do *mascarpone* e derreta tudo durante **3 minutos/80 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
4. Adicione o restante *mascarpone*, o iogurte, o açúcar baunilhado e 500 g de mirtilos e pique-os durante **30 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado.
5. Se a pasta estiver demasiado mole, deixe-a congelar durante 30 minutos na máquina de fazer gelados ou coloque-a durante 1 hora no congelador. Nesse período, mexa muito bem uma vez, para que não se formem cristais de gelo.
6. Para servir, rale 50 g de chocolate branco e lave os mirtilos frescos e enxugue-os com papel de cozinha.
7. Deite o iogurte gelado num saco de pasteleiro e distribua-o por tigelinhas de sobremesa. Polvilhe com as raspas de chocolate e sirva guarnecido com os mirtilos frescos.





IOGURTE GELADO DE MANGA E CEREJA

1. Coloque o iogurte durante pelo menos 2 horas no congelador.
2. Descasque as mangas e solte a polpa do caroço. Deite a polpa em pedaços juntamente com o açúcar baunilhado e o açúcar no recipiente de mistura e reduza a um puré homogéneo durante **20 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Transvase o puré de manga e coloque-o igualmente no congelador durante 2 horas.
3. Lave as cerejas doces, enxugue-as, descaroce-as e deite-as no recipiente de mistura. Pique-as durante **5 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado e coloque-as igualmente no congelador durante 2 horas até posterior utilização.
4. Após o final do tempo de refrigeração, deite o iogurte junto com o puré de manga no recipiente de mistura e reduza a puré durante **8 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado.
5. Adicione as cerejas congeladas e envolva durante **6 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado.
6. Se a pasta agora tiver ficado demasiado mole, coloque tudo novamente no congelador durante pelo menos 1 hora e, pelo meio, mexa tudo energicamente uma vez com um garfo de fora para dentro.
7. Em seguida deite a pasta num saco de pasteleiro com bico redondo e aplique-a às porções em tigelinhas.

400 g de iogurte grego
(10 % de gordura)
2 mangas maduras (1 kg)
1 emb. de açúcar baunilhado (8 g)
50 g de açúcar
150 g de cerejas doces



Para 4 doses



Fácil



Por dose aprox. 223 kcal/934 kJ
4 g P, 11 g G, 25 g HC



Pronto em: 2 h 15 min.
Preparação: 15 min. (+ 2 h de congelação)

TIRAMISU

6 ovos (classe M)
120 g de açúcar + 2 c. de sopa de
açúcar para o café
500 g de *mascarpone* (82 % de
teor de gordura na matéria seca)
2 c. de chá de café solúvel
200 g de palitos *la reine*
4 c. de sopa de cacau
em pó sem açúcar

1. Separe os ovos. Reserve as gemas. Deite as claras no recipiente de mistura frio, coloque o acessório batedor e bata as claras em castelo durante **4 minutos/nível 4** sem o copo de medição colocado. Ao fim de 2 minutos deixe cair 60 g de açúcar em cima das claras no recipiente de mistura através da abertura de enchimento. Transvase as claras em castelo para uma tigela, coloque-as no frigorífico e lave o recipiente de mistura.
2. Deite as gemas com 60 g de açúcar no recipiente de mistura, coloque o acessório batedor e bata durante **1 minuto/nível 4** com o copo de medição colocado até formar uma pasta espumosa clara e cremosa.
3. Adicione o *mascarpone* e misture durante **25 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado.
4. Prepare o café solúvel numa caneca de acordo com as indicações da embalagem, adoce-o com 2 colheres de sopa de açúcar e deixe arrefecer o café.
5. Adicione as claras em castelo à pasta espumosa com o *mascarpone* e envolva durante **30 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.
6. Espalhe uma camada do creme pronto pela base de uma forma plana, mergulhe os palitos *la reine* muito rapidamente no café (tendo o cuidado de não deixar os palitos ficarem demasiado moles) e distribua-os pela camada de creme.
7. Espalhe uma camada de creme sobre os palitos *la reine*, alise e disponha outra camada com os palitos rapidamente mergulhados em café – se a camada de baixo dos palitos *la reine* estiver longitudinalmente disposta, distribua a segunda camada horizontalmente (ou vice-versa). Barre novamente com o creme, alise e polvilhe com o cacau em pó sem açúcar. Antes de servir coloque no frigorífico durante algumas horas.

DICAS

- Guarde o tiramisu no frigorífico no máximo durante dois dias.
- Esta sobremesa também pode ser congelada, idealmente em porções, devendo então ser consumida no espaço de um mês. Para descongelar é suficiente colocar o tiramisu no frigorífico na noite anterior.
- Os verdadeiros gulosos também podem polvilhar logo a primeira camada de creme do seu tiramisu com cacau em pó sem açúcar!







PANQUECAS DE MAÇÃ COM BAUNILHA

PARA O CREME DE BAUNILHA

200 ml de natas frias
(30 % de gordura)

½ emb. de açúcar baunilhado (4 g)

PARA AS PANQUECAS

2 ovos (classe L)

1 pitada de sal

250 g de farinha (tipo 405)

400 ml de leite à temperatura
ambiente (leite fresco,
3,5 % de gordura)

50 g de açúcar

2 maçãs grandes (400 g)

2 c. de sopa de sumo de limão

E AINDA

4 c. de chá de manteiga

1. Para o creme de baunilha, deite as natas frias e o açúcar baunilhado no recipiente de mistura. Coloque o acessório batedor e bata as natas em semicastelo durante **2 minutos/nível 4** sem o copo de medição colocado e sob contacto visual. Em seguida transvase-as e coloque-as no frigorífico. Lave o recipiente de mistura.
2. Para as panquecas adicione ao recipiente de mistura os ovos, 1 pitada de sal, a farinha, o leite à temperatura ambiente e o açúcar e misture tudo durante **35 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado até formar uma massa homogénea e livre de grumos. Deixe-a repousar 10 minutos.
3. Entretanto lave as maçãs, enxugue-as, descasque-as, descaroce-as e corte-as em fatias finas. Regue-as imediatamente com sumo de limão.
4. Aqueça 1 colher de chá de manteiga numa frigideira. Mexa novamente bem a massa durante **6 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Deite um quarto das fatias de maçã na frigideira e verta por cima um quarto da massa. Frite a panqueca de ambos os lados até ficar amarela-dourada e coloque-a em lugar aquecido.
5. Frite mais três panquecas a partir da restante massa e das restantes maçãs. Disponha as panquecas de maçã por pratos e sirva-as com o creme de baunilha.

DICA

→ Sirva as panquecas de maçã polvilhadas com açúcar em pó.





FILHOSES DE MAÇÃ E MASSA DE CERVEJA

1. Lave as maçãs, descasque-as, descaroce-as generosamente e corte as maçãs em rodellas de 1 cm de espessura. Esprema o limão. Deite as rodellas de maçã numa tigela e regue-as com o sumo de limão e o rum.
2. Separe os ovos. Deite as claras e 1 pitada de sal no recipiente de mistura, coloque o acessório batedor e bata-as em castelo durante **2 minutos e 30 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado. Transvase-as para uma tigela e coloque-a no frigorífico.
3. Deite as gemas de ovo, 1 pitada de sal, o açúcar, o óleo vegetal, a cerveja e a farinha coada no recipiente de mistura e misture durante **1 minuto/nível 4** com o copo de medição colocado até formar uma massa homogénea. Adicione as claras em castelo e misture durante **10 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado. Depois transvase-as.
4. Aqueça o óleo para fritar numa panela larga ou numa frigideira funda. Retire os anéis de maçã da tigela e deixe-os escorrer durante breves instantes. Em seguida passe-os na massa de cerveja e frite-os no óleo quente de ambos os lados durante 2 minutos. Retire os anéis de maçã amarelos-dourados do óleo e deixe-os escorrer em papel de cozinha.

DICA

- Se houver crianças a comer, deixe o rum de fora e substitua a cerveja por cerveja de malte.

4 maçãs (600 g)
1 limão (70 g)
2 c. de sopa de rum
2 ovos (classe M)
2 pitadas de sal
70 g de açúcar
1 c. de sopa de óleo vegetal
250 ml de cerveja suave e clara
200 g de farinha (tipo 405)

E AINDA

500 ml de óleo para fritar



Para 4 doses



Médio



Por dose aprox. 416 kcal/1742 kJ
7 g P, 15 g G, 53 g HC



Pronto em: 25 min.
Preparação: 25 min.

APFELSTRUDEL COM PASSAS DE UVA

PARA A MASSA

125 g de farinha (tipo 405)
1 pitada de sal
1 ovo (classe M)
1 c. de sopa de azeite

PARA O RECHEIO

50 g de passas de uva
2 c. de sopa de sumo de maçã
100 g de manteiga mole
75 g de migalhas de pão
6 maçãs (750 g)
60 g de açúcar
25 g de pinhões
Casca ralada de 1 limão biológico (80 g)
1 c. de chá de canela

E AINDA

Gordura e farinha (tipo 405) para a superfície de trabalho
Açúcar em pó para polvilhar

1. Para a massa, coe a farinha para dentro do recipiente de mistura. Adicione 1 pitada de sal, o ovo, 25 ml de água morna e o azeite. Amasse tudo com a **tecla Knead** com o copo de medição colocado.
2. Retire a massa e amasse-a manualmente por breves instantes numa superfície de trabalho ligeiramente engordurada até ficar homogénea e maleável. Depois forme uma bola com ela, envolva-a em película aderente e deixe-a repousar no frigorífico durante 30 minutos. Limpe muito bem o recipiente de mistura.
3. Para o recheio, demolhe as passas de uva em sumo de maçã durante 10 minutos.
4. Deite 2 colheres de sopa de manteiga no recipiente de mistura e derreta-a durante **2 minutos/80 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado.
5. Adicione as migalhas de pão e aloure-as ligeiramente com a **tecla Roast/ 5 minutos** sem o copo de medição colocado. Em seguida transvase.
6. Deite a restante manteiga em pedaços no recipiente de mistura e derreta-a durante **2 minutos/80 °C/nível 1** sem o copo de medição colocado. Se a manteiga ainda não estiver totalmente derretida, repita o processo – contudo, a manteiga não deve ficar acastanhada. Em seguida transvase.
7. Lave as maçãs, descasque-as, corte-as em quartos e retire-lhes o caroço. Deite os quartos de maçã no recipiente de mistura e pique-os grosseiramente durante **5 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado.
8. Adicione o açúcar, os pinhões, a casca de limão, a canela e as passas bem espremidas e envolva tudo em **Reverse/10 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado. Em seguida deixe apurar no recipiente de mistura durante 10 minutos.
9. Pré-aqueça o forno a 200 °C. Desenrole a massa num pano de cozinha enfarinhado de forma a ficar com um tamanho de 35 x 45 cm. Barre o retângulo com metade da manteiga derretida – deixando o bordo livre – e polvilhe-o com as migalhas de pão tostadas.
10. Distribua por cima o recheio de maçã, vire os bordos laterais em direção ao centro e enrole cuidadosamente o *strudel* com a ajuda do pano da loiça. Pressione cuidadosamente os bordos.
11. Deite o *strudel* com o ponto de junção virado para baixo num tabuleiro de ir ao forno revestido com papel vegetal. Pincele generosamente a superfície com a restante manteiga e coza o *strudel* no forno quente durante 40 minutos.
12. Polvilhe o *strudel* pronto com açúcar em pó, corte-o em rodelas e sirva-o ainda quente.







PÃEZINHOS DE LEITE DOCES

1. Unte uma tigela grande. Deite o leite à temperatura ambiente, a manteiga à temperatura ambiente em pedaços e o açúcar no recipiente de mistura. Esmalhe o fermento lá para dentro e aqueça tudo durante **4 minutos/37 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
2. Adicione a farinha e 1 colher de chá de sal e amasse tudo com a **tecla Knead/2 minutos** com o copo de medição colocado. Empurre a massa para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula e amasse novamente durante **20 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado.
3. Deite a massa na tigela preparada, cubra-a com uma toalha de cozinha limpa e ligeiramente humedecida e deixe levedar num local uniformemente aquecido durante 1 hora.
4. Polvilhe a superfície de trabalho com farinha. Revista um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal.
5. Amasse novamente bem a massa na superfície de trabalho, forme com ela um rolo e corte-o em dez pedaços de tamanho igual. Confira aos pedaços a forma de pãezinhos.
6. Faça um ligeiro golpe na superfície dos pedaços de massa com uma faca afiada e humedecida com água quente e distribua-os pelo tabuleiro de ir ao forno com a área de corte para cima.
7. Cubra o tabuleiro com película aderente e deixe levedar outra vez a massa durante 30 minutos. Pouco antes do final do tempo de repouso, pré-aqueça o forno a 220 °C.
8. Bata o ovo numa tigela pequena com um garfo e barre generosamente os pãezinhos com ele.
9. Coza os pãezinhos no forno quente durante 10 minutos até ficarem castanhos-dourados, retire-os e antes de servir deixe-os arrefecer.

DICA

- Se ao fim de 10 minutos os pãezinhos ainda parecerem demasiado claros, prolongue o tempo de cozedura.

300 ml de leite à temperatura ambiente (leite UHT, 3,5 % de gordura)
50 g de manteiga à temperatura ambiente
45 g de açúcar
½ cubo de fermento (21 g)
500 g de farinha de trigo (tipo 550)
1 c. de chá de sal
1 ovo (classe M)

E AINDA

Manteiga para a tigela
Farinha (tipo 405) para a superfície de trabalho



TRANÇA DE PÃO DOCE COM PASSAS

PARA A MASSA

50 g de passas de uva
250 ml de leite à temperatura ambiente (leite fresco, 3,5 % de gordura)
60 g de açúcar
50 g de manteiga
25 g de fermento fresco
450 g de farinha (tipo 405)
1 ovo (classe M)
1 pitada de sal
1 c. de sopa de casca ralada de 1 limão biológico

E AINDA

Farinha (tipo 405) para a superfície de trabalho
Manteiga para untar
1 gema de ovo (classe M) e 2 c. de sopa de leite (leite fresco, 3,5 % de gordura) para barrar
1 mão-cheia de lascas de amêndoa (18 g)

1. Deite as passas de uva numa tigela, cubra-as com água fervente, deixe demolhar 5 minutos e depois despeje.
2. Deite o leite à temperatura ambiente, o açúcar e a manteiga em pedaços no recipiente de mistura. Esmigalhe o fermento lá para dentro e aqueça tudo durante **3 minutos/37 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
3. Deite os restantes ingredientes para a massa (com exceção das passas) no recipiente de mistura e processe-os com a **tecla Knead/2 minutos** com o copo de medição colocado até formar uma massa homogénea.
4. Deite a massa numa superfície enfarinhada e envolva nela as passas, amassando com as mãos. Depois deite a massa numa tigela untada com manteiga, cubra-a com um pano de cozinha húmido e deixe levedar 1 hora num local aquecido (o volume deve duplicar, aproximadamente).
5. Pré-aqueça o forno a 200 °C e coloque uma forma de empadão com água no fundo do forno. (Em alternativa, coloque o tabuleiro coletor de gordura cheio de água na posição inferior do forno.) Revista um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal.
6. Divida a massa em três pedaços o mais possível do mesmo tamanho e forme um rolo de cerca de 45 cm de comprimento com cada pedaço. Coloque os três rolos lado a lado, achate-os ligeiramente em cima, depois coloque alternadamente o rolo esquerdo e o direito sobre o meio, fazendo desta forma uma trança até ao fim da massa. No fim achate outra vez ligeiramente a massa.
7. Bata a gema de ovo e o leite numa tigela pequena com um garfo. Barre a trança com a mistura de gema de ovo e leite, polvilhe-a com as lascas de amêndoa e coza-a durante 30 minutos. Caso necessário, ao fim de 25 minutos coloque papel de alumínio sobre a trança, para esta não ficar demasiado escura.

DICAS

- A trança de pão doce também pode ser confeccionada sem passas. Proceda como descrito em cima, amassando a trança à mão numa superfície de trabalho enfarinhada, simplesmente sem a adição das passas.
- Se preferir mais doce e quiser conferir um brilho bonito à sua trança, passe 8 colheres de sopa de compota de alperce por um passador e aqueça a compota passada com 2 colheres de sopa de água num tacho até ficar líquida. Em seguida ferva-a 8 minutos, até a compota começar a gelificar. Barre uniformemente a trança ainda morna com a cobertura quente. Resulta especialmente bem com um pincel de pastelaria.
- A trança de pão doce pode muito bem ser congelada. Em seguida só tem de a deixar descongelar à temperatura ambiente.





TARTE DE MAÇÃ COM NOZ-MOSCADA

PARA A MASSA

160 g de manteiga fria
80 g de açúcar
1 pitada de sal
1 ovo frio (classe M)
300 g de farinha (tipo 405)

PARA O RECHEIO

1 limão biológico (80 g)
8 maçãs um pouco ácidas
(p. ex., Elstar, 1,3 kg)
170 g de açúcar mascavado
20 g de farinha (tipo 405)
1 pitada grande de canela
1 pitada de noz-moscada
1 c. de sopa de leite
(leite fresco, 3,5 % de gordura)

E AINDA

Gordura para a forma
Farinha (tipo 405)
para a superfície de trabalho
1 ovo (classe M) para barrar

1. Para a massa, deite a manteiga em pedaços, o açúcar, 1 pitada de sal, o ovo e a farinha no recipiente de mistura e amasse com a **tecla Knead** com o copo de medição colocado até formar uma massa homogénea. Se a mistura ficar demasiado seca, adicione 1 colher de sopa de água fria e envolva durante **20 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado.
2. Enrole a massa para formar uma bola e envolva-a em película aderente. Deixe-a repousar no frigorífico durante pelo menos 30 minutos.
3. Para o recheio, lave o limão com água quente, enxugue-o e rale finamente a casca. Em seguida esprema-o.
4. Lave as maçãs, descasque-as, corte-as em quartos e remova o caroço. Deite os quartos de maçã no recipiente de mistura e pique-os grosseiramente durante **5 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado.
5. Adicione o sumo de limão, o açúcar mascavado, a farinha, a casca de limão, a canela, a noz-moscada e o leite e envolva tudo em **Reverse/10 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado.
6. Pré-aqueça o forno a 200 °C. Unte a forma de tarte.
7. Desenrole dois terços da massa numa superfície de trabalho enfarinhada até ficar redonda e aprox. 4 cm maior do que a forma. Deite a massa na forma, formando um bordo.
8. Distribua a mistura de maçã pela base de massa.
9. Desenrole a restante massa numa superfície de trabalho enfarinhada e corte tiras de 1,5 cm de largura com um corta-massas. Coloque estas em forma de grelha sobre o bolo. Dobre o bordo levantado para dentro, cobrindo assim as pontas das tiras da grelha.
10. Bata o ovo numa chávena com um garfo. Pincele com ele o bordo e a grelha do bolo.
11. Coza o bolo durante 1 hora até ficar castanho-dourado, reduzindo a temperatura para 180 °C ao fim de 10 minutos. Faça um teste de consistência com um espeto de madeira e, caso necessário, prolongue o tempo de cozedura. Retire o bolo do forno e deixe-o arrefecer na forma.







BOLO COM COBERTURA ESFARELADA

PARA A MASSA

- 200 ml de leite morno (leite fresco, 3,5 % de gordura)
- 1 cubo de fermento fresco (42 g)
- 100 g de açúcar
- 2 emb. de açúcar baunilhado (16 g)
- 2 ovos (classe M)
- 100 g de manteiga mole
- 500 g de farinha de trigo (tipo 405)
- 1 pitada de sal

PARA A COBERTURA ESFARELADA

- 200 g de farinha de trigo (tipo 405)
- 100 g de açúcar
- 120 g de manteiga fria em pedaços

E AINDA

- 2 c. de sopa de açúcar em pó

1. Aqueça o leite morno, o fermento e 1 colher de sopa de açúcar no recipiente de mistura durante **2 minutos/37 °C/nível 1** com o copo de medição colocado. Deixe repousar a mistura durante 10 minutos.
2. Adicione o restante açúcar, o açúcar baunilhado, os ovos, a manteiga, a farinha e o sal e amasse com a **tecla Knead/2 minutos** com o copo de medição colocado.
3. Transvase a massa para uma tigela, cubra-a com um pano de cozinha limpo e deixe levedar 30 minutos, até o seu volume se ter duplicado. Limpe muito bem o recipiente de mistura.
4. Misture os ingredientes para a cobertura esfarelada no recipiente de mistura com a **tecla Knead** com o copo de medição colocado. Amasse novamente bem a massa levedada e desenrole-a num tabuleiro de ir ao forno revestido com papel vegetal de forma a ficar com o mesmo tamanho do tabuleiro. Esmigalhe a cobertura sobre a massa entre as duas mãos, cubra e deixe o bolo levedar mais 20 minutos.
5. Pré-aqueça o forno a 160 °C. Coza o bolo no forno durante 45 minutos. Se o bolo ainda parecer demasiado claro, prolongue o tempo de cozedura. Retire-o do forno e deixe arrefecer.
6. Corte o bolo de fermento em fatias e sirva-o polvilhado com açúcar em pó.





BOLO DE GINJA NO FRASCO

1. Separe os ovos. Coloque o acessório batedor, deite as claras junto com 1 pitada de sal no recipiente de mistura e bata-as em castelo durante **3 minutos e 30 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado. Transvase e coloque no frigorífico. Lave o recipiente de mistura.
2. Pré-aqueça o forno a 180 °C. Esmalhe a massa de maçapão para dentro do recipiente de mistura e pique-a durante **6 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula.
3. Adicione a manteiga em pedaços, o açúcar e o açúcar baunilhado e mexa durante **2 minutos/nível 4** sem o copo de medição colocado até formar um creme. Nesse processo adicione as gemas de ovo, pouco a pouco, através da abertura de enchimento.
4. Coe a farinha com o fermento em pó e envolva junto com a canela durante **45 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado.
5. Adicione as claras em castelo e envolva tudo durante **18 segundos/nível 2** com o copo de medição colocado. Escorra as ginjaas, adicione-as e envolva com a espátula. Encha até meio os frascos untados com a massa.
6. Coza 45 minutos. Faça um teste de consistência com um palito e, caso necessário, prolongue a cozedura. Deixe arrefecer ligeiramente e feche os frascos. Deixe arrefecer completamente. Guardado no frasco em local fresco e escuro, o bolo conserva-se 3 meses.

5 ovos (classe M)
1 pitada de sal
150 g de massa de maçapão
150 g de manteiga
100 g de açúcar
2 emb. de açúcar baunilhado (16 g)
150 g de farinha (tipo 405)
¼ c. de chá de fermento em pó
½ c. de chá de canela
100 g de ginjaas de frasco

E AINDA

Manteiga para os frascos



Para 8 frascos (de 300 ml cada)



Fácil



Por frasco aprox. 527 kcal/2206 kJ
11 g P, 30 g G, 53 g HC



Pronto em: 1 h 15 min. • Preparação: 30 min.
(+ 45 min. de forno)

BOLINHOS DE ABÓBORA DE FRASCO

PARA A MASSA

- 1 pedaço de abóbora-almiscarada (300 g)
- 75 g de miolo de avelã
- 1 maçã (180 g)
- 1 c. de sopa de sumo de limão
- 50 ml de leite condensado (7,5 % de gordura)
- 150 g de manteiga mole
- 175 g de açúcar mascavado
- 1 emb. de açúcar baunilhado (8 g)
- 3 ovos à temperatura ambiente (classe M)
- 200 g de farinha (tipo 405)
- 2 c. de chá de fermento em pó

E AINDA

- Manteiga para os frascos
- Frascos para conservas com anel de borracha e tampa hermética
- Açúcar em pó para polvilhar

1. Lave e descasque a abóbora, remova as pevides e as fibras e corte a abóbora em cubos de 3 cm de lado. Deite 1 litro de água à temperatura ambiente no recipiente de mistura. Deite os cubos no acessório para vapor plano, coloque o acessório para vapor fundo fechado com o acessório para vapor plano enganchado no recipiente de mistura e coza com a **tecla Steamer/8 minutos**. Depois retire e deixe arrefecer 30 minutos. Esvazie o recipiente de mistura e lave-o várias vezes com água fria.
2. Deite as avelãs no recipiente de mistura e pique-as finamente durante **10 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Transvase e reserve.
3. Lave a maçã, descasque-a, corte-a em quartos, descaroce-a, deite-a junto com o sumo de limão no recipiente de mistura e pique durante **4 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Transvase e reserve.
4. Deite a polpa de abóbora e o leite condensado no recipiente de mistura e reduza a puré durante **20 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula. Adicione a maçã e misture em **Reverse/15 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado. Transvase tudo e reserve. Lave o recipiente de mistura.
5. Pré-aqueça o forno a 180 °C. Unte os frascos.
6. Deite a manteiga mole em pedaços, o açúcar mascavado e o açúcar baunilhado no recipiente de mistura e misture durante **1 minuto/nível 4** com o copo de medição colocado. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula e misture novamente durante **30 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
7. Regule o aparelho para a **tecla Knead/2 minutos** sem o copo de medição colocado e adicione os ovos à temperatura ambiente, um a um, através da abertura da tampa. Adicione a farinha, o fermento em pó e as avelãs e misture tudo durante **1 minuto/nível 4** com o copo de medição colocado até formar uma massa homogénea. Adicione a pasta de maçã e abóbora e misture em **Reverse/1 minuto/nível 3** com o copo de medição colocado.
8. Distribua a massa pelos frascos (encha-os a três quartos) e coza os bolinhos na posição intermédia durante 40 minutos. Faça um teste de consistência com um espeto de madeira e, caso necessário, prolongue o tempo de cozedura. Em seguida retire-os e feche imediatamente os frascos quentes.
9. Antes de servir polvilhe-os com açúcar em pó. Guardados em local fresco e escuro, os bolinhos conservam-se 2 meses.







BOLO DE LICOR DE OVO COM CEREJAS

400 g de cerejas doces
250 g de manteiga mole
200 g de açúcar
1 emb. de açúcar baunilhado (8 g)
4 ovos (classe M)
350 g de farinha (tipo 405)
1 emb. de fermento em pó (16 g)
250 ml de licor de ovo
1 pitada de sal

E AINDA

Gordura e pão ralado para a forma
120 g de açúcar em pó
2 c. de sopa de sumo de cereja

1. Unte uma forma de *gugelhupf* e polvilhe-a com pão ralado. Pré-aqueça o forno a 180 °C. Lave as cerejas doces, enxugue-as e descaroe-as.
2. Deite a manteiga em pedaços, o açúcar, o açúcar baunilhado e os ovos no recipiente de mistura e bata durante **1 minuto/nível 4** com o copo de medição colocado até formar espuma. Empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula.
3. Adicione a farinha, o fermento em pó, o licor de ovo e 1 pitada de sal e misture durante **2 minutos/nível 4** com o copo de medição colocado.
4. Deite a massa numa tigela e envolva as cerejas. Deite o preparado na forma de *gugelhupf* e coza-o na posição inferior durante 1 hora e 10 minutos. Ao fim de 50 minutos cubra a forma com papel de alumínio, para o bolo não ficar demasiado escuro. Faça um teste de consistência com um espeto de madeira e, caso necessário, prolongue o tempo de cozedura.
5. Deixe arrefecer o bolo quase completamente na forma e só então o desenforme para uma grelha de arrefecimento para bolos.
6. Deite o açúcar em pó numa tigela e misture-o com o sumo de cereja até criar uma pasta homogénea. Barre o bolo com a cobertura utilizando um pincel de pastelaria.





BOLO DE MAÇÃ COM CANELA

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C. Unte a forma redonda com base amovível e polvilhe-a com pouco pão ralado.
2. Descasque as maçãs, arranje-as e corte-as em oitavos.
3. Deite os ovos, o açúcar, o fermento em pó, a farinha e a canela no recipiente de mistura e misture durante **30 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado.
4. Deite a massa na forma redonda com base amovível preparada.
5. Distribua uniformemente os pedaços de maçã pela massa e coza o bolo no forno quente durante 40 minutos. Faça um teste de consistência com um espeto de madeira e, caso necessário, prolongue o tempo de cozedura.
6. Retire o bolo, deixe-o arrefecer alguns minutos na forma, depois solte o bordo cuidadosamente da forma, abra a forma, levante o bolo e deixe-o arrefecer completamente.
7. Corte o bolo em fatias e sirva.

3 maçãs (450 g)
4 ovos (classe M)
220 g de açúcar
2 c. de chá rasas de fermento em pó
140 g de farinha (tipo 405)
½ c. de chá de canela

E AINDA

Gordura e pão ralado para a forma



Para 12 fatias (forma redonda com base amovível 24 cm Ø)



Fácil



Por fatia aprox. 169 kcal/708 kJ
4 g P, 2 g G, 33 g HC



Pronto em: 55 min.
Preparação: 15 min. (+ 40 min. de forno)

BOLO MÁRMORE

300 g de manteiga mole
290 g de açúcar
1 emb. de açúcar baunilhado (8 g)
1 pitada de sal
6 ovos (classe M)
300 g de farinha (tipo 405)
1 emb. de fermento em pó (16 g)
30 g de cacau em pó sem açúcar

E AINDA

Manteiga e farinha (tipo 405)
para a forma
Açúcar em pó para polvilhar

1. Unte a forma de *gugelhupf* com manteiga e polvilhe-a com farinha. Pré-aqueça o forno a 175 °C.
2. Deite a manteiga em pedaços, o açúcar, o açúcar baunilhado e 1 pitada de sal no recipiente de mistura e bata durante **1 minuto/nível 4** com o copo de medição colocado até formar espuma.
3. Adicione os ovos e misture durante **30 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado.
4. Misture a farinha com o fermento em pó, coe por cima da mistura de manteiga e açúcar e processe durante **30 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado até formar uma massa homogénea.
5. Empurre para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula e misture novamente durante **15 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado.
6. Verta metade da massa na forma.
7. Coe o cacau em pó para cima da restante massa, empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a ajuda da espátula e bata durante **30 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado até formar uma massa homogénea.
8. Verta-a por cima da massa clara na forma. Passe um garfo de baixo para cima em forma de espiral através da massa, para formar um padrão de mármore.
9. Coza o bolo durante 1 hora. Faça um teste de consistência com um espeto de madeira e, caso necessário, prolongue o tempo de cozedura.
10. Retire o bolo e deixe-o repousar na forma durante 20 minutos.
11. Solte-o da forma e deixe-o arrefecer numa grelha de arrefecimento para bolos.
12. Sirva-o polvilhado com açúcar em pó.







TORTA DE MASSA FOFA COM LIMÃO

1. Pré-aqueça o forno a 220 °C. Revista um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal.
2. Para a massa fofo, coloque o acessório batedor no recipiente de mistura. Deite os ovos, o açúcar e o açúcar baunilhado no recipiente de mistura e misture durante **5 minutos/37 °C/nível 3** com o copo de medição colocado. Em seguida bata durante **5 minutos/nível 4** com o copo de medição colocado. Misture a farinha e o amido, deite-os com 1 pitada de sal no recipiente de mistura e envolva durante **20 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado.
3. Verta a massa no tabuleiro de ir ao forno preparado, alise-a e coza-a durante 7 minutos. Limpe o recipiente de mistura.
4. Estenda um pano da louça húmido e polvilhe-o com açúcar. Retire a massa fofo do forno e desenforme-a imediatamente para cima do pano da louça, de forma que o papel vegetal fique por cima. Salpique o papel vegetal com água fria e retire-o cuidadosamente. Enrole imediatamente a massa fofo com a ajuda do pano da louça e deixe-a arrefecer 30 minutos.
5. Para o recheio, lave o limão com água quente e enxugue-o com um pano de cozinha. Rale finamente a casca e esprema o limão. Demolhe a gelatina em água fria de acordo com as indicações da embalagem.
6. Deite o açúcar no recipiente de mistura e pulverize-o durante **10 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Caso necessário repita o processo. Retire o açúcar em pó do recipiente de mistura e reserve-o. Lave o recipiente de mistura com água fria.
7. Coloque o acessório batedor no recipiente de mistura e bata as natas frias em castelo durante **3 minutos/nível 3** sem o copo de medição colocado e sob contacto visual. O tempo está dependente da temperatura e do teor de gordura das natas. Transvase as natas para uma tigela e lave o recipiente de mistura.
8. Deite a gelatina encharcada junto com o sumo de limão no recipiente de mistura e aqueça durante **1 minuto/70 °C/nível 2** sem o copo de medição colocado. (A gelatina deve ficar derretida, mas não pode cozer.)
9. Retire 3 colheres de sopa das natas batidas e deite-as com a casca de limão no recipiente de mistura. Misture com a gelatina durante **10 segundos/nível 2** sem o copo de medição colocado. Adicione as restantes natas batidas à mistura de gelatina e envolva durante **18 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado.
10. Desenrole cuidadosamente a massa fofo e barre o creme de limão na base. Volte a enrolar com a ajuda do pano da louça e coloque no frigorífico durante pelo menos 1 hora. Antes de servir polvilhe generosamente a torta com o açúcar em pó reservado.

PARA A MASSA

4 ovos (classe M)
150 g de açúcar
1 emb. de açúcar baunilhado (8 g)
75 g de farinha (tipo 405)
75 g de amido
1 pitada de sal

PARA O RECHEIO

1 limão biológico (80 g)
4 folhas de gelatina branca
110 g de açúcar
600 ml de natas frias
(30 % de gordura)

E AINDA

Açúcar para polvilhar



Para 12 fatias



Médio



Por fatia aprox. 320 kcal/1340 kJ
5 g P, 17 g G, 34 g HC



Pronto em: 2 h 7 min. • Preparação: 30 min. (+ 7 min. de forno, 30 min. de arrefecimento, 1 h de refrigeração)

233



TARTE DE COMPOTA

250 g de farinha (tipo 405)
1 c. de chá rasa de fermento em pó
110 g de açúcar
125 g de manteiga
1 ovo (classe M)
Casca ralada de ½ limão biológico
(40 g)
270 g de doce de cereja

E AINDA

Gordura para a forma
Farinha (tipo 405)
para a superfície de trabalho

1. Deite a farinha, o fermento em pó, o açúcar, a manteiga em pedaços, o ovo e a casca ralada de limão no recipiente de mistura e amasse com a **tecla Knead/2 minutos** com o copo de medição colocado.
2. Forme uma bola com a massa, envolva-a em película aderente e deixe-a repousar no frigorífico durante 30 minutos.
3. Unte uma forma de tarte ou uma forma redonda com base amovível. Pré-aqueça o forno a 190 °C.
4. Desenrole dois terços da massa na superfície de trabalho enfarinhada no tamanho do tabuleiro de ir ao forno e com 3 mm de espessura. Revista com ela o fundo e o bordo da forma. Corte os bordos sobressalientes. Barre o fundo com o doce de cereja.
5. Desenrole igualmente a restante massa, corte-a em tiras de 1 cm de largura e coloque-as em grelha sobre o doce.
6. Coza a tarte no forno quente durante 25 minutos até ficar castanha-dourada. Se a tarte ainda parecer demasiado clara, prolongue o tempo de cozedura. Retire a tarte do forno e deixe arrefecer 10 minutos, depois solte cuidadosamente o bordo da forma, abra a forma, levante a tarte e deixe arrefecer completamente numa grelha de arrefecimento para bolos.
7. Corte a tarte de compota em fatias e sirva.





BOLO DE LIMÃO E SEMENTES DE PAPOILA

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C, unte uma forma retangular com manteiga e polvilhe-a com pão ralado. Para a massa, esprema os limões e reserve o sumo. Pique finamente as sementes de papoila no recipiente de mistura durante **1 minuto e 30 segundos/nível 10** com o copo de medição colocado. Em seguida transvase-as.
2. Deite os ovos com o açúcar e 1 pitada de sal no recipiente de mistura e mexa durante **1 minuto/nível 4** com o copo de medição colocado até formar espuma. Adicione a farinha, o fermento em pó, a manteiga mole em pedaços e as sementes de papoila e envolva durante **45 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado. Empurre a pasta para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula. Adicione o sumo de limão e misture durante **2 minutos/nível 4** com o copo de medição colocado.
3. Deite a massa na forma e coza-a no forno durante 50 minutos. Faça um teste de consistência com um palito e, caso necessário, prolongue a cozedura. Em seguida retire o bolo do forno, deixe arrefecer 10 minutos na forma, solte-o cuidadosamente da forma e deixe-o arrefecer numa grelha de arrefecimento para bolos durante 30 minutos. Limpe muito bem o recipiente de mistura.
4. Para a cobertura, pulverize o açúcar no recipiente de mistura durante **10 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Caso necessário, repita o processo. Esprema o limão e misture o açúcar em pó com o sumo numa tigela até formar uma cobertura. Pincele com ela o bolo arrefecido.

PARA A MASSA

3 limões grandes (320 g)
60 g de sementes de papoila
4 ovos (classe M)
200 g de açúcar
1 pitada de sal
200 g de farinha (tipo 405)
2 c. de chá de fermento em pó
200 g de manteiga mole

E AINDA

Manteiga e pão ralado para a forma
100 g de açúcar
1 limão (100 g)



Para 12 fatias (forma retangular de 30 x 11 cm)



Fácil



Por fatia aprox. 372 kcal/1557 kJ
5 g P, 16 g G, 50 g HC



Pronto em: 1 h 50 min. • Preparação: 20 min.
(+ 50 min. de forno, 40 min. de arrefecimento)



BOLINHOS DE CHOCOLATE COM RECHEIO

200 g de chocolate amargo
200 g de manteiga
6 ovos (classe M)
250 g de açúcar
1 pitada de sal
120 g de farinha (tipo 405)
40 g de cacau em pó sem açúcar

E AINDA

Manteiga para as forminhas

1. Unte oito forminhas com manteiga e coloque-as no congelador durante 30 minutos.
2. Pré-aqueça o forno a 210 °C. Deite o chocolate em pedaços no recipiente de mistura e pique-o durante **5 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado.
3. Adicione a manteiga em pedaços e derreta-a durante **4 minutos/60 °C/nível 2** com o copo de medição colocado. Transvase a pasta e limpe o recipiente de mistura.
4. Deite os ovos, o açúcar e 1 pitada de sal no recipiente de mistura e misture durante **2 minutos/nível 5** com o copo de medição colocado.
5. Depois misture durante **1 minuto/nível 3** sem o copo de medição colocado, adicionando lentamente a mistura de chocolate e manteiga através da abertura de enchimento.
6. Em seguida adicione a farinha e o cacau em pó e envolva durante **30 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado. Deite a pasta nas forminhas e coza-a na segunda posição do forno a contar de baixo durante 12 minutos. Sirva imediatamente os bolinhos.

DICA

→ Não pré-aqueça o tabuleiro de ir ao forno, para que as forminhas geladas não saltem.





BISCOITOS DE MANTEIGA

1. Deite o açúcar no recipiente de mistura e pulverize-o durante **10 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Caso necessário repita o processo.
2. Faça um corte longitudinal na vagem de baunilha com uma faca afiada e retire-lhe o miolo, raspando.
3. Misture o miolo de baunilha com os restantes ingredientes no recipiente de mistura durante **30 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
4. Forme uma bola com a massa, envolva-a em película aderente e coloque-a no frigorífico durante 1 hora.
5. Pré-aqueça o forno a 180 °C. Desenrole a massa numa superfície de trabalho enfarinhada até ficar com 3-4 mm de espessura e recorte biscoitos na forma desejada.
6. Distribua os biscoitos em porções por um tabuleiro de ir ao forno revestido com papel vegetal e coza durante 10 minutos de cada vez até estarem castanhos-dourados. Retire-os e deixe-os arrefecer numa grelha de arrefecimento para bolos.

DICA

- Fechados hermeticamente numa lata, os biscoitos conservam-se pelo menos 4 semanas.

100 g de açúcar
1 vagem de baunilha
300 g de farinha (tipo 405)
200 g de manteiga
2 gemas de ovo (classe M)

E AINDA

Farinha para a superfície de trabalho



Para 50 unidades



Fácil



Por unidade aprox. 55 kcal/230 kJ
0 g P, 4 g G, 6 g HC



Pronto em: 1 h 40 min. • Preparação: 20 min.
(+ 1 h de refrigeração, 20 min. de forno)

237



SONHOS COM MORANGOS

1. Deite o açúcar no recipiente de mistura e pique-o durante **10 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Caso necessário, empurre o açúcar para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula e repita o processo. Transvase e lave o recipiente de mistura.
2. Para a massa, deite 250 ml de água morna, a manteiga em pedaços e 1 pitada de sal no recipiente de mistura e aqueça durante **5 minutos/100 °C/nível 1** com o copo de medição colocado.
3. Adicione a farinha e envolva durante **15 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado. Deixe arrefecer o recipiente de mistura destapado durante 10 minutos.
4. Em seguida retire o copo de medição da tampa e regule o aparelho para **40 segundos/nível 5**. Adicione os ovos, um a um, através da abertura da tampa, até tudo estar homogeneamente misturado.
5. Em seguida bata a massa durante **25 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado.
6. Deixe arrefecer a massa destapada durante 10 minutos. Pré-aqueça o forno a 200 °C. Revista um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal. Deite a massa num saco de pasteleiro com bico em forma de estrela e aplique 12 rosetas no tabuleiro com a maior distância possível entre si. Coza os sonhos na posição intermédia durante 20 minutos até ficarem amarelos-dourados. Se os sonhos ainda parecerem demasiado claros, prolongue o tempo de cozedura. Corte-os horizontalmente ao meio ainda quentes com uma faca serrilhada. Deixe-os arrefecer 30 minutos numa grelha de arrefecimento para bolos. Limpe muito bem o recipiente de mistura.
7. Para o recheio, coloque o acessório batedor, deite as natas arrefecidas no recipiente de mistura frio e bata-as em castelo durante **3 minutos/nível 4** sem o copo de medição colocado e sob contacto visual. A 15 segundos do fim, adicione 3 colheres de sopa do açúcar em pó reservado através da abertura de enchimento e envolva. Em seguida transvase as natas.
8. Lave os morangos, enxugue-os com papel de cozinha, arranje-os, corte os morangos em pedaços pequenos e envolva-os cuidadosamente nas natas. Distribua a mistura de morangos e natas pela base dos sonhos e coloque por cima a metade superior dos sonhos. Em alternativa, corte os morangos em rodela, distribua-os pela base dos sonhos, deite por cima as natas e coloque por cima a metade superior dos sonhos. Sirva-os polvilhados com o restante açúcar em pó.

DICA

- Pode rechear os sonhos com os seus frutos preferidos, de acordo com a época e o gosto.

PARA A MASSA

60 g de manteiga
1 pitada de sal
150 g de farinha (tipo 405)
4 ovos (classe M)

PARA O RECHEIO

400 ml de natas arrefecidas
(30 % de gordura)
50 g de açúcar
500 g de morangos



Para 12 unidades



Médio



Por unidade aprox. 115 kcal/481 kJ
3 g P, 6 g G, 12 g HC



Pronto em: 1 h 25 min. • Preparação: 15 min.
(+ 20 min. de forno, 50 min. de arrefecimento)

239

BISCOITOS DE MORANGO COM BAUNILHA

PARA O CREME DE MANTEIGA E BAUNILHA

½ emb. de pudim de baunilha em pó para cozer (15 g)
150 ml de leite à temperatura ambiente (leite fresco, 3,5 % de gordura)
15 g de açúcar
85 g de manteiga mole

PARA A MASSA

100 g de manteiga fria
50 g de açúcar refinado
1 pitada de sal
1 gema de ovo fria (classe M)
125 g de farinha (tipo 405)

PARA O DOCE DE MORANGO

150 g de morangos
185 g de açúcar gelificante (2:1)
10 g de manteiga

E AINDA

Farinha (tipo 405) para a superfície de trabalho
Moldes de cortar massa à escolha

1. Para o recheio, misture o pudim de baunilha em pó com 2 colheres de sopa de leite à temperatura ambiente numa tigela pequena e deite-o juntamente com o restante leite à temperatura ambiente e o açúcar no recipiente de mistura. Coza durante **12 minutos/90 °C/nível 2** com o copo de medição colocado. Deite o pudim numa tigela lavada com água fria e cubra-o com película transparente de forma que não se possa formar uma pele. Coloque o pudim durante 1 hora no frigorífico para arrefecer.
2. Enquanto isso, limpe muito bem o recipiente de mistura. Para a massa, deite a manteiga em pedaços, o açúcar, 1 pitada de sal, a gema de ovo e a farinha no recipiente de mistura e amasse durante **30 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Se a mistura ficar demasiado seca, adicione 1 colher de sopa de água fria e envolva durante **20 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado. Em seguida envolva a massa em película e deixe-a repousar 30 minutos no frigorífico.
3. Limpe o recipiente de mistura. Lave os morangos, arranje-os e corte-os ao meio. Deite-os com o açúcar gelificante no recipiente de mistura e pique com a **tecla Turbo/6 segundos** com o copo de medição colocado.
4. Adicione a manteiga e coza tudo durante **5 minutos/95 °C/nível 2** com o copo de medição colocado. Deixe arrefecer o doce durante 10 minutos. Limpe muito bem o recipiente de mistura.
5. Pré-aqueça o forno a 200 °C. Revista um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal.
6. Desenrole a massa numa superfície ligeiramente enfarinhada até ficar com 3 mm de espessura e recorte 30 biscoitos com um molde de cortar massa redondo.
7. Deite os biscoitos no tabuleiro de ir ao forno e coza-os durante 8 minutos. Após o final do tempo de cozedura, levante cuidadosamente um biscoito e, se a parte de baixo ainda não estiver castanha, prolongue o tempo de cozedura. Em seguida retire-os e deixe-os arrefecer numa grelha de arrefecimento para bolos durante 30 minutos.
8. Neste período coloque o acessório batedor no recipiente de mistura. Para o creme de manteiga, deite a manteiga mole em pedaços no recipiente de mistura e misture durante **2 minutos/nível 3** com o copo de medição colocado.
9. Adicione o pudim e envolva tudo durante **3 minutos/nível 3** com o copo de medição colocado. Deite o creme de manteiga num saco de pasteleiro e coloque-o no frigorífico.
10. Aplique um anel fino de manteiga baunilhada nos bordos de metade dos biscoitos. Deite um pouco de doce de morango no meio deste anel e coloque cuidadosamente por cima os restantes biscoitos.







BISCOITOS LAGARTOS

250 g de farinha (tipo 405)
1 gema de ovo (classe M)
125 g de açúcar refinado
1 pitada de sal
175 g de manteiga mole
1 emb. de açúcar baunilhado (8 g)

1. Coe a farinha para dentro do recipiente de mistura, depois adicione a gema de ovo, o açúcar refinado, 1 pitada de sal, a manteiga mole em pedaços e o açúcar baunilhado e processe com a **tecla Knead/ 2 minutos** com o copo de medição colocado até formar uma massa homogénea. Retire a massa, amasse-a novamente durante breves instantes com as mãos, forme uma bola, envolva-a em película aderente e deixe-a repousar no frigorífico durante 1 hora.
2. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
3. Gire a massa em porções através do bico para biscoitos da máquina de picar carne e deite-a em 2 tabuleiros de ir ao forno revestidos com papel vegetal. Leve os tabuleiros ao forno, um depois do outro, e coza os biscoitos lagartos durante 10 minutos até ficarem amarelos-dourados. Para verificar se estão prontos, levante um biscoito e, se este ainda não estiver castanho na parte de baixo, prolongue o tempo de cozedura. Em seguida deixe-os arrefecer numa grelha de arrefecimento para bolos.

DICAS

- Quem não tiver uma máquina de picar carne, pode utilizar um saco de pasteleiro com bico para biscoitos plano. Aplique biscoitos de 10 cm de comprimento e passe ligeiramente com um garfo sobre os pedaços de massa.
- Quem gostar, pode ainda cobrir metade de cada biscoito com cobertura de chocolate de leite ou amargo.





BISCOITOS DE MAÇAPÃO

1. Deite as nozes-pecãs no recipiente de mistura e pique-as finamente durante **10 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Caso necessário, empurre os pedaços para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula e repita o processo. Transvase as nozes-pecãs para uma frigideira e aloure-as sem gordura. Em seguida transvase-as e deixe-as arrefecer 15 minutos.
2. Deite o açúcar no recipiente de mistura e pulverize-o durante **10 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Caso necessário repita o processo.
3. Adicione o açúcar baunilhado, a gema de ovo, a farinha, 1 pitada de sal, a manteiga mole em pedaços, a massa de maçapão em pedaços e as nozes-pecãs e misture durante **20 segundos/nível 5** com o copo de medição colocado. Forme vários rolos de 3 cm de diâmetro cada a partir da massa e envolva-os em película aderente. Deixe-os arrefecer durante a noite.
4. Pré-aqueça o forno a 180 °C. Retire os rolos de massa da película, polvilhe açúcar num prato e passe nele os rolos de massa. Corte a massa em rodelas de 7 mm de espessura e deite-as em tabuleiros de ir ao forno revestidos com papel vegetal. Coza-as no forno, umas a seguir às outras, durante 10 minutos até ficarem amarelas-douradas. Em seguida deixe-as arrefecer numa grelha de arrefecimento para bolos.

DICA

→ Fechados numa caixa, os biscoitos conservam-se aprox. 3 semanas.

200 g de nozes-pecãs
50 g de açúcar refinado
1 emb. de açúcar baunilhado (8 g)
1 gema de ovo (classe M)
175 g de farinha (tipo 405)
1 pitada de sal
150 g de manteiga mole
50 g de massa de maçapão

E AINDA

Açúcar para passar



Para 60 unidades



Fácil



Por unidade aprox. 58 kcal/243 kJ
1 g P, 4 g G, 4 g HC



Pronto em: 9 h 5 min. • Preparação: 30 min. (+ 8 h de refrigeração, 20 min. de forno, 15 min. de arrefecimento)



BOLINHAS DE CANELA COM AVELÃS

1. Deite o açúcar no recipiente de mistura e pulverize-o durante **10 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Caso necessário, repita o processo. Em seguida transvase.
2. Deite o miolo de avelã no recipiente de mistura e pique-o finamente durante **12 segundos/nível 8** com o copo de medição colocado. Transvase-o, reserve-o, limpe muito bem o recipiente de mistura, lave-o com água fria e enxugue-o.
3. Coloque o acessório batedor no recipiente de mistura, deite as claras de ovo no recipiente de mistura e bata-as em castelo durante **3 minutos e 30 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado. Depois regule para **2 minutos/nível 4** sem o copo de medição colocado e deixe cair 250 g de açúcar em pó e o açúcar baunilhado através da abertura de enchimento na tampa.
4. Empurre a pasta de claras em castelo e açúcar para baixo junto à parede interior do recipiente de mistura com a espátula e misture novamente durante **15 segundos/nível 4** com o copo de medição colocado. Reserve 6 colheres de sopa da pasta de claras em castelo.
5. Deite a canela e o miolo de avelã picado no recipiente de mistura e misture-as com a **tecla Knead** com o copo de medição colocado.
6. Pré-aqueça o forno a 130 °C e revista um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal.
7. Transvase a pasta para uma tigela com a ajuda da espátula. Prepare uma segunda tigela com água morna para as mãos e, com as mãos molhadas, forme bolas do tamanho de nozes a partir da massa.
8. Coloque-as nos tabuleiros e faça-lhes uma pequena covinha com o cabo de uma colher de pau (molhe-o também com água).
9. Adicione o restante açúcar em pó à mistura de claras em castelo e açúcar em pó reservada e mexa-a com uma colher até ficar homogénea. Deite a pasta num saco de pasteleiro e encha com ela as covinhas das bolas. Coloque um miolo de avelã inteiro em cima de cada uma.
10. Coza as bolinhas nos tabuleiros durante 30 minutos. Para verificar se as bolinhas de canela estão prontas, levante uma. Se ainda não estiver castanha na parte de baixo, prolongue o tempo de cozedura. Deixe-as arrefecer em grelhas de arrefecimento para bolos.

DICA

- As bolinhas de canela também ficam deliciosas com amêndoas ou com uma mistura de frutos secos.

270 g de açúcar
300 g de miolo de avelã
3 claras de ovo (classe M)
1 emb. de açúcar baunilhado (8 g)
1 c. de chá de canela

E AINDA

1 saco de pasteleiro
40 miolos de avelã inteiros



Para 40 unidades



Médio



Por unidade aprox. 69 kcal/289 kJ
1 g P, 5 g G, 8 g HC



Pronto em: 1 h 30 min.
Preparação: 30 min. (+ 1 h de forno)



BISCOITOS DE COCO COM ALPERCES

4 claras de ovo (classe L)
50 g de açúcar
200 g de alperces secos
75 g de nozes-pecãs
60 g de coco ralado
1 c. de sopa de sumo de limão
2 c. de sopa de sumo de laranja
45 hóstias para bolos (4 cm Ø)

1. Coloque o acessório batedor no recipiente de mistura. Deite as claras no recipiente de mistura e bata-as em castelo com o açúcar durante **3 minutos/nível 4** com o copo de medição colocado. Retire o acessório batedor, transvase as claras em castelo e coloque-as no frigorífico. Lave o recipiente de mistura.
2. Deite os alperces secos no recipiente de mistura e pique-os durante **15 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado. Transvase-os e reserve-os.
3. Deite as nozes-pecãs no recipiente de mistura e pique-as durante **8 segundos/nível 6** com o copo de medição colocado.
4. Adicione os alperces, o coco ralado e os sumos às nozes-pecãs no recipiente de mistura e misture em **Reverse/30 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado.
5. Depois adicione as claras em castelo e envolva com a espátula.
6. Pré-aqueça o forno a 180 °C e revista dois tabuleiros de ir ao forno com papel vegetal. Distribua as hóstias pelos tabuleiros e deite a pasta em cima das hóstias com a ajuda de duas colheres de chá.
7. Coza os biscoitos, uns a seguir aos outros, durante 13 minutos.





PÃO DE ESPELTA COM SEMENTES

1. Amasse a farinha de espelta, 1 colher de chá de sal, o fermento seco, o mel, o óleo e 300 ml de água morna no recipiente de mistura com a **tecla Knead** com o copo de medição colocado. Adicione 50 g das sementes e misture em **Reverse/10 segundos/nível 3**. A massa ainda pode estar ligeiramente pegajosa, mas deve soltar-se bem do bordo do recipiente.
2. Unte uma forma retangular e polvilhe-a com farelo ou pão ralado.
3. Deite a massa e bata várias vezes com a forma na mesa, para que a massa se espalhe até aos cantos. Cubra-a com um pano de cozinha limpo e deixe levedar a massa num local uniformemente aquecido durante 1 hora, até a massa encher por completo a forma.
4. Pré-aqueça o forno a 200 °C.
5. Bata a gema de ovo e o leite e barre a superfície da massa com a mistura. Polvilhe as restantes sementes e coza o pão no forno quente durante 40 minutos. O pão deve soar oco se bater nele com uma colher, nessa altura já estará cozido.
6. Retire o pão, deixe-o arrefecer ligeiramente na forma, depois desenforme-o e deixe-o arrefecer completamente.

DICA

→ Este pão também pode ser confeccionado com farinha de centeio (tipo 1150) ou com farinha de trigo escura (tipo 1050).

400 g de farinha de espelta (tipo 630)
 1 c. de chá de sal
 1 emb. de fermento seco (7 g)
 1 c. de chá de mel
 1 c. de sopa de óleo (p. ex., azeite)
 70 g de sementes a gosto
 (p. ex., linhaça, sésamo, sementes de girassol ou pevides de abóbora)
 1 gema de ovo (classe M)
 1 c. de sopa de leite
 (leite fresco, 3,5 % de gordura)

E AINDA

Gordura e farelo ou pão ralado para a forma



Para 1 pão



Fácil



Por pão aprox. 1871 kcal/7834 kJ
 67 g P, 49 g G, 280 g HC



Pronto em: 1 h 55 min. • Preparação: 15 min.
 (+ 1 h de levedação, 40 min. de forno)

BAGUETE

10 g de fermento fresco
ou ½ emb. de fermento seco (4 g)
500 g de farinha (tipo 405)
½ c. de chá de sal

E AINDA

Óleo para a tigela
Farinha (tipo 405)
para a superfície de trabalho

1. Unte uma tigela grande.
2. Deite 330 ml de água morna no recipiente de mistura. Parta o fermento lá para dentro e aqueça durante **2 minutos/37 °C/nível 2** com o copo de medição colocado.
3. Adicione a farinha e ½ colher de chá de sal e amasse tudo com a **tecla Knead/2 minutos** com o copo de medição colocado.
4. Transvase a massa para a tigela preparada, cubra-a com uma toalha de cozinha limpa e deixe-a levedar num local uniformemente aquecido até o seu volume se ter duplicado (demora aprox. 1 hora e 30 minutos).
5. Polvilhe a superfície de trabalho com farinha. Divida a massa em três pedaços do mesmo tamanho e molde cada um até formar um retângulo achatado. Dobre todos os cantos em direção ao meio, não amassando, apenas pressionando, para que as bolhinhas de ar da massa se mantenham. Cubra os pedaços de massa com um pano húmido ou com película e deixe levedar mais 20 minutos. Repita novamente este processo.
6. Forme baguetes a partir dos pedaços de massa e coloque-os sobre papel vegetal, puxando um pouco para cima o papel entre os rolos, para que não fiquem colados durante a levedação. Cubra novamente e deixe levedar mais 45 minutos.
7. Entretanto coloque o tabuleiro coletor de gordura na posição inferior do forno, coloque por cima um segundo tabuleiro e pré-aqueça o forno a 250 °C.
8. Com uma faca afiada e humedecida com água quente, faça três golpes oblíquos na parte de cima das baguetes.
9. Encha o tabuleiro coletor de gordura com 100 ml de água quente e coloque os pães com o papel vegetal no tabuleiro de cima. Feche imediatamente a porta do forno e coza as baguetes durante 20 minutos até ficarem amarelas-douradas. Caso os pães ganhem muita cor ainda antes do final do tempo de cozedura, reduza a temperatura para 230 °C.
10. Retire as baguetes e antes de as cortar deixe arrefecer durante 20 minutos.

DICA

- As fatias de baguete podem muito bem ser congeladas em sacos de congelação. Em seguida só tem de as deixar descongelar à temperatura ambiente e de torrâ-las na torradeira até ficarem estaladiças.







PÃO BRANCO

½ cubo de fermento fresco (21 g)
500 g de farinha (tipo 405)
2 c. de chá de sal

E AINDA

Farinha (tipo 405)
para a superfície de trabalho,
para a tigela e para as mãos

1. Deite 320 ml de água à temperatura ambiente no recipiente de mistura. Esmalhe o fermento lá para dentro e misture durante **10 segundos/nível 3** com o copo de medição colocado.
2. Adicione a farinha e 2 colheres de chá de sal e misture com a **tecla Knead** com o copo de medição colocado até formar uma massa homogénea.
3. Transvase a massa para uma tigela enfarinhada, cubra-a com um pano de cozinha limpo e deixe levedar durante 1 hora num local aquecido até o volume da massa se ter duplicado.
4. Depois amasse bem a massa com as mãos enfarinhadas, deite-a numa forma retangular revestida com papel vegetal, cubra-a e deixe levedar o pão durante mais 1 hora.
5. Pré-aqueça o forno a 250 °C. Reduza a temperatura para 200 °C e coza o pão durante 45 minutos.
6. Deixe arrefecer o pão branco numa grelha de arrefecimento para bolos.

DICA

→ Se preferir uma forma redonda, o ideal é deixar a massa levedar numa tigela redonda e não muito grande. Em seguida deite-a cuidadosamente no forno pré-aquecido e coza-a imediatamente.





PÃO DE MASSA LÊVEDA

1. Adicione 100 ml de água morna ao recipiente de mistura, junte o fermento e aqueça tudo por **3 minutos/37 °C/nível 1**. Deixe repousar 5 minutos.
2. Acrescente o fermento, a massa lêveda, a farinha, a farinha integral, as natas azedas e 1 colher de chá de sal à pré-massa no recipiente de mistura e amasse com a **tecla Knead/2 minutos** com o copo de medição colocado.
3. Em seguida amasse bem durante breves instantes a massa com as mãos numa superfície enfarinhada. Forme uma bola com a massa, deite-a numa tigela enfarinhada, cubra-a e deixe-a levedar 1 hora num local aquecido.
4. Depois amasse novamente bem a massa, molde-a com as mãos enfarinhadas até formar um pão redondo e deite-a num tabuleiro de ir ao forno revestido com papel vegetal. Cubra o pão e deixe levedar mais 1 hora.
5. Pré-aqueça o forno a 200 °C.
6. Pincele o pão com água e coza-o na posição intermédia durante 50 minutos.

5 g de fermento fresco
100 g de massa lêveda (PP)
100 g de farinha (tipo 405)
250 g de farinha de centeio integral (tipo 1800)
150 g de natas azedas (10 % de gordura)
1 c. de chá de sal

E AINDA

Farinha para a superfície de trabalho e para a tigela



Para 1 pão



Médio



Por pão aprox. 1626 kcal/6808 kJ
48 g P, 21 g G, 308 g HC



Pronto em: 3 h 10 min. • Preparação: 15 min.
(+ 2 h 5 min. de levedação, 50 min. de forno)



PÃO DE TRIGO E CENTEIO

1 c. de chá de açúcar
300 g de farinha (tipo 405)
30 g de fermento fresco
300 g de farinha de centeio
(tipo 1150)
2 c. de sopa de óleo vegetal
1 c. de chá de sal

E AINDA

Óleo vegetal para untar

1. Adicione 120 ml de água morna e o açúcar ao recipiente de mistura. Acrescente o fermento e aqueça tudo com o copo de medição colocado durante **3 minutos/37 °C/nível 1**.
2. Adicione a farinha, a farinha de centeio integral, o óleo vegetal, mais 250 ml de água morna e 1 colher de chá de sal, e amasse tudo com a **tecla Knead/2 minutos** com o copo de medição colocado. Caso a massa fique demasiado seca, deite um pouco mais de água.
3. Deite a massa do pão numa tigela grande ligeiramente untada, cubra-a com um pano de cozinha limpo e deixe-a levedar num local uniformemente aquecido durante 1 hora até o seu volume se ter duplicado.
4. Unte ligeiramente a forma para o pão com óleo vegetal. Amasse novamente a massa durante breves instantes, deite-a na forma, cubra-a e deixe-a levedar mais 15 minutos. Entretanto pré-aqueça o forno a 200 °C.
5. Coza o pão no forno quente durante 40 minutos até ficar castanho-dourado. Se o pão ainda parecer demasiado claro, prolongue o tempo de cozedura. Retire-o, deixe-o arrefecer ligeiramente na forma, depois desenforme-o e deixe-o arrefecer completamente.





PÃEZINHOS DE BANHA DE PORCO

1. Deite 100 ml de água morna no recipiente de mistura. Esmigalhe o fermento lá para dentro e aqueça tudo durante **3 minutos/37 °C/ nível 1** com o copo de medição colocado.
2. Adicione a farinha, a banha de porco com cebola, 2 colheres de chá de sal e 160 ml de água morna e amasse com a **tecla Knead/ 2 minutos** com o copo de medição colocado.
3. Em seguida amasse bem durante breves instantes a massa com as mãos numa superfície enfarinhada.
4. Cubra a massa e deixe-a levedar 1 hora num local uniformemente aquecido.
5. Depois volte a amassar bem a massa e forme pãezinhos com as mãos enfarinhadas.
6. Deite os pãezinhos em dois tabuleiros de ir ao forno revestidos com papel vegetal, cubra-os e deixe levedar mais 1 hora. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 200 °C.
7. Coza os tabuleiros, um a seguir ao outro, durante 20 minutos. Se os pãezinhos parecerem demasiado claros, prolongue o tempo de cozedura.

½ cubo de fermento fresco (21 g)
600 g de farinha (tipo 405)
200 g de banha de porco com cebola
2 c. de chá de sal

E AINDA

Farinha (tipo 405) para a superfície de trabalho



Para 24 unidades



Fácil



Por unidade aprox. 175 kcal/733 kJ
4 g P, 8 g G, 21 g HC



Pronto em: 2 h 55 min. • Preparação: 15 min.
(+ 2 h de levedação, 40 min. de forno)

Índice de receitas

| | | | | | |
|-------------------------------------|-----|--------------------------------------|-----|-------------------------------------|-----|
| A | | C | | F | |
| A primeira papa de cenoura | 182 | Café gelado caribenho | 186 | Filhoses de maçã e massa de cerveja | 215 |
| Açúcar baunilhado em pó | 10 | Caldo forte com ovo em pedaços | 81 | Fizz de alperce | 192 |
| Aioli | 45 | Carne com cerveja e bacon | 129 | Frittata de rúcula com queijo | 93 |
| Almôndegas com puré de ervilha | 113 | Cenouras guisadas | 99 | Frozen Strawberry | 187 |
| Almôndegas de batata recheadas | 110 | Claras em castelo | 11 | G | |
| Almôndegas de caça com bacon | 133 | Concentrado para caldo de aves | 18 | Gaspacho | 58 |
| Almôndegas de Königsberg | 121 | Concentrado para caldo de carne | 17 | Gelado de baunilha com pipocas | 209 |
| Almôndegas de peixe | 153 | Concentrado para caldo de legumes | 16 | Geleia de ruibarbo com maçã | 54 |
| Apfelstrudel com passas de uva | 216 | Cosmopolitan | 194 | Gnocchi | 35 |
| Arinca em salada de cenoura | 147 | Couve-branca estufada | 102 | Guacamole | 48 |
| Arroz-doce | 37 | Couve-roxa estufada | 103 | Gulache de caça | 130 |
| Arroz de tomate, courgette e frango | 185 | Cozer arroz | 12 | H | |
| B | | Cozer batatas | 13 | Hambúrguer mediterrânico | 106 |
| Baguete | 248 | Cozer massa | 12 | Hambúrgueres de quinoa com molho | 176 |
| Batatas com pele com quark de ervas | 178 | Cozer ovos | 11 | I | |
| Batido de baunilha com banana | 186 | Creme de alperce e pêssego | 205 | logurte | 15 |
| Batido de leite exótico | 192 | Creme de chocolate com avelãs | 56 | logurte gelado com chocolate | 210 |
| Batido de meloa com morango | 187 | Creme de chocolate e café | 199 | logurte gelado de manga e cereja | 211 |
| Bebida de melão | 193 | Creme de pimento com queijo creme | 46 | J | |
| Bife do lombo escalfado com puré | 126 | Crepes bretões com espargos | 170 | Jogging Flip | 194 |
| Biscoitos de coco com alperces | 246 | Crepes com bacon | 92 | K | |
| Biscoitos de maçapão | 243 | D | | Ketchup | 43 |
| Biscoitos de manteiga | 237 | Daiquiri | 197 | L | |
| Biscoitos de morango com baunilha | 240 | Derreter chocolate | 10 | Licor de morango | 195 |
| Biscoitos lagartos | 242 | Doce de mirtilo com ananás | 55 | Licor de ovo | 195 |
| Bolinhas de canela com avelãs | 245 | Doce de quatro frutos silvestres | 53 | Lombo de porco com mostarda | 125 |
| Bolinhas de carne com molho | 118 | Doce de sabugueiro com ameixas | 51 | M | |
| Bolinhos de abóbora de frasco | 226 | E | | Maionese | 42 |
| Bolinhos de chocolate com recheio | 236 | Empadão de beringela | 161 | Massa com gorgonzola e nozes | 171 |
| Bolo com cobertura esfarelada | 224 | Empadão de carne | 109 | Massa de tarte | 29 |
| Bolo de ginja no frasco | 225 | Empadão de peixe em massa folhada | 148 | Massa fofa | 30 |
| Bolo de licor de ovo com cerejas | 228 | Espargos guisados | 172 | Massa folhada | 32 |
| Bolo de limão e sementes de papoila | 235 | Esparguete à bolonhesa | 117 | Massa italiana | 34 |
| Bolo de maçã com canela | 229 | Esparguete e molho de almôndegas | 114 | Mexilhões em molho de tomate | 144 |
| Bolo mármore | 230 | Espinafres com natas, ovos e batatas | 162 | Molho bearnês | 23 |

| | | | | | |
|---------------------------------------|-----|------------------------------------|-----|---------------------------------------|-----|
| Molho béchamel | 26 | Pataniscas de courgette e cenoura | 95 | Sopa cremosa de ervas silvestres | 71 |
| Molho branco básico | 19 | Piña Colada | 197 | Sopa cremosa de espargos | 68 |
| Molho de beringela com iogurte | 49 | Pizza Margherita | 164 | Sopa cremosa de legumes | 63 |
| Molho de camembert | 40 | Polme | 33 | Sopa de abóbora | 67 |
| Molho de mostarda | 22 | Pudim de baunilha | 207 | Sopa de batata com salsa | 73 |
| Molho de salsa | 25 | Pudim de chocolate | 198 | Sopa de castanhas picante | 70 |
| Molho de tomate | 38 | Puré de ameixa | 50 | Sopa de cebola gratinada | 77 |
| Molho de tomate e ricota | 39 | Puré de batata | 13 | Sopa de cevadinha | 62 |
| Molho escuro | 20 | Puré de courgette | 94 | Sopa de ervilhas com Joelho de Porco | 75 |
| Molho holandês | 24 | | | Sopa de espargos com bacon | 79 |
| Molho verde com batatas e ovos | 168 | Q | | Sopa de legumes primaveris | 72 |
| O | | Quiche de couve com salmão fumado | 156 | Sopa de lentilhas com salsicha | 76 |
| Omelete de cogumelos com sésamo | 98 | Quiche de couve-roxa com queijo | 158 | Sopa de peixe bouillabaisse | 82 |
| Ovos cozidos em molho de mostarda | 104 | Quiche Lorraine | 140 | Sopa de pimento e ricota | 61 |
| Ovos recheados | 105 | R | | Sopa de tomate | 66 |
| P | | Raw food de cenoura e maçã | 86 | Sopa de tomate com mozzarella | 65 |
| Pãezinhos de banha de porco | 253 | Remolada | 44 | Sopa fria de frutos silvestres | 208 |
| Pãezinhos de leite doces | 219 | Rigatoni com ragu de vaca | 122 | Sopa fria de pepino com hortelã | 59 |
| Panna cotta com geleia de mirtilo | 206 | Risoto de cogumelos | 167 | Sopa tailandesa de caril com frango | 78 |
| Panquecas | 14 | Rolo de frango | 134 | Spätzle de queijo | 175 |
| Panquecas de batata | 14 | Rote Grütze | 204 | Suflé de batata e salada de espinafre | 97 |
| Panquecas de batata e puré de maçã | 101 | S | | Swimming Pool | 196 |
| Panquecas de maçã com baunilha | 214 | Salada de alho-francês | 100 | T | |
| Pão branco | 250 | Salada de couve-flor e brócolos | 87 | Tarte de alho-francês com fiambre | 143 |
| Pão de espelta com sementes | 247 | Salada de legumes com maionese | 84 | Tarte de cebola | 138 |
| Pão de massa lêveda | 251 | Salada de ovo com cebolinho | 91 | Tarte de compota | 234 |
| Pão de trigo e centeio | 252 | Salada de pepino | 88 | Tarte de maçã com noz-moscada | 222 |
| Papa de batata vermelha | 183 | Salada vermelha de arenque | 87 | Tequila Sunrise | 196 |
| Papa de bolacha de arroz e maçã | 182 | Salada Waldorf | 89 | Terrina de frango com brócolos | 137 |
| Papa de cenoura e salmão | 181 | Salmão com espargos e beterraba | 154 | Tiramisu | 212 |
| Papa de espinafre e batata com vitela | 184 | Salmão guisado com capim-limão | 150 | Torta de massa fofa com limão | 233 |
| Papa de funcho com peru | 180 | Smoothie de maçã assada e gengibre | 190 | Trança de pão doce com passas | 220 |
| Papa de pera e ameixa | 183 | Smoothie de pera com banana | 189 | Travessa nutritiva de raw food | 86 |
| Papa de sêmola com compota | 203 | Smoothie verde com alperce | 188 | W | |
| Parmesão ralado | 15 | Sobremesa de gema de ovo | 200 | Waffles de manteiga | 36 |
| Pasta de azeitona preta | 40 | Sonho de kiwi | 193 | Z | |
| Pasta de queijo creme com azeitonas | 41 | Sonhos | 27 | Zabaione | 202 |
| Pasta de salmão fumado | 41 | Sonhos com morangos | 239 | | |
| | | Sopa cremosa de cogumelos | 60 | | |

Um exclusivo do



Ficha técnica

EDITORA

HOYER Handel GmbH
Tasköprüstraße 3
22761 Hamburgo
Alemanha



Todos os direitos reservados. A reprodução desta obra, no todo ou em parte, bem como a sua difusão através de filme, rádio ou televisão e a sua gravação fotomecânica, sonora ou em sistemas de processamento de dados de qualquer tipo só é possível com autorização por escrito da editora.

CRÉDITOS DAS IMAGENS

Ilustrações

Fotolia.com: © jacartoon (chapéu de cozinheiro e campânula),
© WonderfulPixel (balança e relógio)

Fotografias das receitas

Fotolia.com: © mizina (pág. 19), © Stephanie Jud (pág. 23), © Corinna Gissmann (pág. 24),
© tirik (pág. 26), © Christian Jung (pág. 27), © Tanja Esser (pág. 28), © eZeePics Studio
(pág. 32), © 5ph (pág. 33), © Natasha Breen (págs. 34/35), © emmi (pág. 36)

Manuela Rütter: pág. 96

Studio Klaus Arras: págs. 115, 123, 131, 148, 150, 158, 191, 208 e 225

Food-Fotografie Michael Brauner: pág. 199

Kay Johannsen: pág. 203

Edina Stratmann: págs. 251 e 253

TLC Fotostudio: todas as restantes fotografias

Motivos da capa

TLC Fotostudio (frente e verso)

SILVERCREST®

LIVRO DE RECEITAS

PARA O ROBÔ DE COZINHA

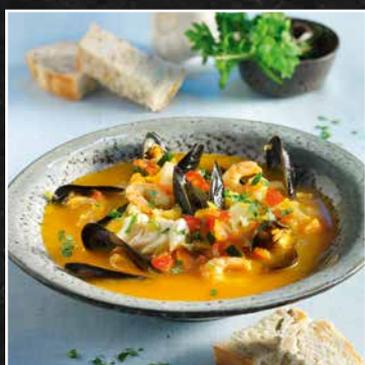


monsieur
cuisine

édition plus



Cozinhar de forma rápida e saudável



O Monsieur Cuisine édition plus satisfaz todas as exigências da cozinha familiar moderna e dá uma ajuda preciosa no ato de cozinhar.



Seja para picar, mexer, reduzir a puré, misturar, bater, cozer, estufar ou guisar – com as suas múltiplas funções, ele substitui de forma eficaz um sem-número de aparelhos de cozinha. Isso não poupa apenas dinheiro, mas também espaço na cozinha.

Com o Monsieur Cuisine édition plus, cozinhar vai voltar a ser uma aventura!