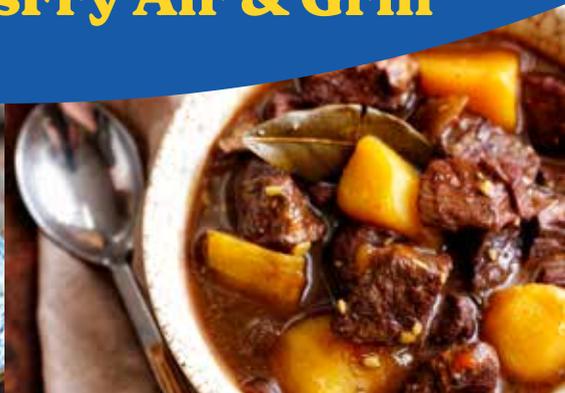




Russell Hobbs

A BRITISH ICON SINCE 1952

Livro de receitas máquina multi refeições SatisFry Air & Grill





We Get Life.

Começamos pelo que é *importante para si.*

Prepare refeições ideais para partilhar confortavelmente e sem stress. Mantenha a boa aparência, sinta-se melhor e lide com as rugas à sua maneira. Expresse o seu estilo, mesmo na bancada da cozinha. Dedique mais tempo àquilo que gosta de fazer (e menos tempo a preocupar-se). Damos prioridade ao que é importante para si. É por isso que estamos sempre aqui para ajudar, sempre que precisar de uma ajuda, com qualquer tarefa. Na Russell Hobbs, compreendemos os desafios da vida moderna e tentamos ser sempre o seu braço direito. É este conhecimento direto que nos permite criar produtos e funções minuciosamente estudadas para lhe permitir fazer as coisas que são mais importantes para si.

Índice

4 Bases

- 4 Fumet de peixe
- 5 Base de frango
- 6 Recheio para cannelloni

9 Aperitivos

- 9 Baba Ganoush (pasta de beringela)
- 10 Grão-de-bico crocante
- 11 Palitos de beringela
- 12 Batata rústica com especiarias

16 Entradas

- 16 Tostas com escalivada e sardinhas fumadas
- 17 Favas salteadas com presunto e ovo
- 18 Guisado de legumes
- 19 Lentilhas estufadas

23 Peixe

- 23 Calamares recheados com maçã
- 24 Rolinhos de peixe com legumes cozidos a vapor
- 25 Sardinhas grelhadas
- 26 Gambas com coco

30 Carne

- 30 Estufado de vitela com batatas
- 31 Pulled Pork (porco desfiado)
- 32 Caril de borrego
- 33 Coelho em escabeche

38 Sobremesas

- 38 Cheesecake
- 39 Maçãs assadas
- 40 Rabanadas

- 7 Bolonhesa de legumes
- 8 Tomates cereja assados

- 13 Cogumelos recheados
- 14 Mini pizzas Margherita
- 15 Arancini (pastéis de arroz)

- 20 Guisado de grão-de-bico e espinafres com bacalhau
- 21 Bimi grelhado com molho tahini
- 22 Ovos com bacon

- 27 Mexilhões com batatas
- 28 Tacos de peixe
- 29 Salmão grelhado com lima e creme de feijão

- 34 Asas de frango com lima
- 35 Frango assado
- 36 Mini sanduíche de almôndegas
- 37 Costeleta

- 41 Brownies
- 42 Biscoitos de limão
- 43 Pudim flã

Bases



Fumet de peixe

Funções: cozedura lenta

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Descasque e corte os legumes. Lave bem as espinhas ou as cabeças (eliminando quaisquer restos de sangue ou entranhas) e corte-as, se foram demasiado grandes.
2. Coloque todos os ingredientes no recipiente e cubra com a água. Feche a tampa e programe 2 horas de cozedura lenta a alta temperatura.
3. Coe o fumet com um coador fino ou chinóis e já o pode utilizar ou congelar.

Dicas:

1. A água para preparação de fumets e caldos tem de estar sempre fria antes da cozedura.
2. Na peixaria, peça sempre que lhe guardem as espinhas e as cabeças. Pode congelá-las e, quando tiver uma quantidade suficiente, preparar fumets.
3. Os peixes brancos são os mais indicados para a preparação de fumets, mas também pode prepará-los com peixes azuis. O sabor não será tão neutro, mas

poderá utilizá-los em estufados, como por exemplo num estufado de atum.

4. Para um fumet dourado, teste primeiro as espinhas e os legumes usando a função de cozedura.
5. Não adicione sal quando prepara um fumet já que este serve de base para outros cozinhados e corre o risco de que fiquem demasiado salgados.



Base de frango

Funções: cozedura lenta

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

Ingredientes:

- 1 kg de carcaças/asas de frango
- 1 cenoura
- 1 cebola pequena
- 1 talo de aipo
- A parte verde de um alho francês
- 2 dentes de alho
- 4 grãos de pimenta preto
- 1 folha de louro
- 1750 ml de água

1. Descasque e corte os legumes. Retire as partes gordas e ensanguentadas das carcaças e corte-as em dois pedaços.
2. Coloque todos os ingredientes no recipiente e cubra com a água. Feche a tampa e programe 12 horas de cozedura lenta a baixa temperatura.
3. Coe o caldo com um coador fino ou chinóis, retire a gordura e já o pode utilizar ou congelar.

Dicas:

1. A água para preparação de caldos tem de estar sempre fria antes da cozedura.
2. Para obter uma base de frango escura, teste primeiro as carcaças e os legumes utilizando a função de cozedura.
3. Pode preparar o caldo com meio frango e então aproveitar o frango cozido.
4. Não adicione sal quando prepara caldos já que estes servem de base para outros cozinhados e corre o risco de que fiquem demasiado salgados.



Recheio para cannelloni

Funções: saltear e cozedura lenta

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Abra a tampa e pulverize o fundo do recipiente com azeite. Adicione a carne cortada em pedaços de tamanho médio, ative a função de saltear a uma temperatura de 230 °C e programe 10 minutos. Doure a carne, virando-a a meio da cozedura. Retire-a do recipiente, tempere com sal e pimenta e reserve.
2. Pulverize novamente com um pouco mais de azeite e junte as cebolas, a parte branca do alho francês, os tomates cortados em oitavos e os dentes de alho (sem casca) ligeiramente esmagados. Selecione novamente a função de saltear a uma temperatura de 230 °C e programe 10 minutos. Mexa a cada 4 minutos com uma espátula.
3. 2 minutos antes de terminar o programa, abra a tampa, volte a colocar a carne na panela e adicione a canela, as ervas aromáticas e o cálice de conhaque. Mexa bem e prossiga com a cozedura.
4. Abra a tampa e cubra com água. Ative a função de cozedura lenta a alta temperatura e programe 4 horas.
5. Retire a carne e os legumes do

Dicas:

1. Prepare os cannelloni com antecedência e congele-os em porções sem o molho bechamel.
2. Pode substituir a água por caldo de galinha ou de carne para preparar a mistura de carne assada.
3. Se o recheio estiver demasiado seco, adicione bechamel ou migas de pão embebidas em leite e se estiver demasiado líquido, ative a função de saltear até reduzir.

recipiente. Elimine qualquer excesso de líquido e triture tudo juntamente com o foie gras com a ajuda de uma picadora. Prove e retifique o tempero. Coloque a mistura num saco de pasteleiro e reserve no frigorífico.

6. Coza as placas de cannelloni durante 10 minutos numa panela com bastante água a ferver e uma pitada de sal. Retire com uma escumadeira e deixe arrefecer em água com gelo para parar a cozedura. Reserve-as num pano limpo para secarem.

7. Derreta a manteiga numa caçarola, adicione a farinha e cozinhe durante alguns minutos utilizando uma espátula. Verta o leite à temperatura ambiente e cozinhe, mexendo constantemente até engrossar. Tempere com sal e trufa ralada a gosto.

8. Coloque uma porção do recheio em cada placa de cannelloni e enrole-a. Coloque-as gradualmente sobre um tabuleiro de forno.

9. Cubra os cannelloni com o molho bechamel trufado, polvilhe com o queijo Emmental e leve ao forno a gratinar até estarem dourados.



Bolonhesa de legumes

Funções: saltear e cozedura lenta

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Coloque a soja texturizada numa tigela, cubra com água e deixe a hidratar durante 20 minutos. Escorra o excesso de água.
2. Pulverize o fundo do recipiente com azeite, ative a função de saltear a uma temperatura de 230 °C e programe 15 minutos. Adicione a cebola cortada em juliana, uma pitada de sal, mexa bem e feche a tampa. Mexa com uma espátula a cada 3-4 minutos e adicione um pouco de água quente para hidratar.
3. Quando faltarem 5 minutos para o fim da cozedura, adicione a soja texturizada e o vinho, e mexa bem. Continue com a cozedura.
4. Adicione o tomate, as ervas, uma pitada de sal e pimenta preta moída na hora, a gosto. Feche a tampa, ative a função de cozedura lenta a alta temperatura e programe 1 hora e meia.

Dicas:

1. Assegure-se de que utiliza soja texturizada fina. Caso contrário, ficará demasiado grossa.
2. Pode adicionar cenoura e aipo ao refogado para enriquecer o molho.
3. Ao preparar o molho, reduza a acidez do tomate adicionando 1 colher de sobremesa de açúcar.
4. Sirva a bolonhesa de legumes com a sua massa preferida: esparguete, penne, etc.

Ingredientes:

- 200 g de carne de vaca
- 200 g de carne de porco
- Meio frango pequeno
- 1 alho francês
- 2 cebolas
- 2 tomates maduros
- ½ cabeça de alho
- 1 folha de louro
- 1 raminho de alecrim
- Sal
- Pimenta
- Azeite
- 1 cálice de conhaque
- 25 g de foie gras
- Placas de massa para cannelloni
- 500 ml de leite
- 25 g de farinha
- 25 g de manteiga
- 1 trufa
- 1 pau de canela
- Queijo Emmental ralado
- Água

Ingredientes:

- 100 g de soja texturizada fina
- 125 ml de água
- 1 cebola grande
- 800 g tomate picado sem pele
- 1 raminho de tomilho ou orégãos frescos
- Sal
- Pimenta preta
- Azeite
- 1 cálice de vinho tinto



Tomates cereja assados

Funções: assar

Porções: 25 unidades

Elaboração:

1. Lave e corte os tomates cereja no sentido do comprimento. Tempere com sal e pimenta.
2. Abra a tampa e coloque os tomates cereja com a pele para baixo no recipiente. Pulverize com um pouco de azeite.
3. Selecione a função de assar a uma temperatura de 190 °C e programe 7 minutos.
4. Retire-os quando o programa tiver terminado.

Dicas:

1. Pode adicionar ervas provençais após concluída a cozedura para conferir um toque diferente.
2. Pode usar tomates maiores — neste caso, aumente o tempo de cozedura até estarem totalmente assados.

Aperitivos



Ingredientes:

- 1 beringela
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de tahini
- ½ limão
- ½ colher de sobremesa de cominhos
- ½ colher de sobremesa de colorau
- 4 colheres de sopa de azeite
- 50 g de queijo feta
- Sal

Baba ganoush (pasta de beringela)

Funções: grelhar

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Corte a beringela em dois no sentido do comprimento e seque bem com papel absorvente. Faça uns cortes na polpa em forma de grelha. Pulverize com um pouco de azeite.
2. Abra a tampa e encaixe a placa de grill no recipiente. Selecione a função de grill a uma temperatura de 200 °C e programe 20 minutos. Espere que a máquina avise que a função de preaquecimento terminou e introduza a beringela com a pele para cima e os dentes de alho.
3. Uma vez concluído o programa, retire e deixe arrefecer durante 10 minutos.
4. Descasque a beringela e o alho e coloque a respetiva polpa numa liquidificadora. Acrescente o tahini, o sumo de limão, os cominhos, o azeite e o sal. Misture até que todos os ingredientes estejam bem envolvidos obtendo um puré cremoso.
5. Sirva frio com um pouco mais de azeite, polvilhado com colorau e queijo feta esfarelado.

Dicas:

1. Pode polvilhar as beringelas com sal e deixá-las repousar durante 30 minutos para reduzir o sabor amargo que passam ter.
2. Sirva com triângulos de pão pita crocantes.



Grão-de-bico crocante

Funções: fritura a ar

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Lave o grão-de-bico em água corrente utilizando um coador grande. Escorra bem e seque muito bem com papel de cozinha.
2. Numa tigela, adicione a mistura de especiarias, o sal e o azeite, e misture bem.
3. Abra a tampa e coloque o grão-de-bico no recipiente sem amontoar. Selecione a função de fritura a ar a uma temperatura de 200 °C e programe 10 minutos.
4. Após 5 minutos, abra a tampa e mexa o grão-de-bico.

Dicas:

1. É importante que o grão-de-bico esteja completamente seco antes de fritar, caso contrário não ficará crocante.
2. Pode combinar o grão-de-bico com a sua mistura de especiarias preferida: sal aromatizado com alho, za'atar, caril, queijo parmesão, etc.
3. Se não conseguir encontrar a mistura de especiarias Cajun, pode prepará-la misturando: 1 colher de sopa de colorau, 1 colher de sopa de sal, 1 colher de sopa de cebola em pó, 1 colher de sopa de alho em pó, 1 colher de sopa de pimenta de Caiena, ¼ colher de sopa de pimenta branca, ¼ colher de sopa de pimenta preta, ½ colher de sobremesa de tomilho e ½ colher de sobremesa de alecrim.



Palitos de beringela

Funções: fritura a ar

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

- 1 beringela grande
 - 100 g de panko
 - 25 g de queijo parmesão ralado
 - ½ colher de sobremesa de alho em pó
 - ½ colher de sobremesa de pimenta preta moída
 - 2 ovos
 - Azeite
 - 1 colher de sobremesa de sal
1. Corte a beringela em palitos com cerca de 8x1 cm. Seque-os bem com papel absorvente ou um pano.
 2. Numa tigela, misture o panko, o queijo parmesão, o alho e a pimenta preta. Numa outra tigela, bata os ovos com uma pitada de sal.
 3. Mergulhe os palitos no ovo e pane-os no panko. Deixe repousar durante 5 minutos.
 4. Abra a tampa e coloque os palitos no recipiente sem tocarem uns nos outros. Pulverize com um pouco de azeite por cima. Feche a tampa, selecione o programa de fritura a ar com uma temperatura de 185 °C e programe 14 minutos. A meio da cozedura, vire os palitos para obter uma fritura mais uniforme.
 5. Uma vez terminado o programa, retire-os e sirva-os quentes com o seu molho preferido.

Dicas:

1. Pode alterar ou adicionar as suas especiarias preferidas à mistura para panar.
2. Mergulhe a beringela em água, sal e leite para eliminar o sabor amargo.



Batata rústica com especiarias

Funções: fritura a ar

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Lave e corte as batatas em gomos de cerca de 6 cm. Se forem pequenas, corte-as em quatro gomos, e se forem grandes, em 12.
2. Numa tigela, misture o alho, a cebola, os cominhos, a pimenta preta, o alecrim e o sal. Envolve bem os gomos das batatas na mistura.
3. Abra a tampa e introduza os gomos no recipiente, separados, de modo a que o ar possa rodeá-los completamente. Pulverize com azeite, feche a tampa e selecione a função de fritura a ar. Selecione uma temperatura de 200 °C e programe 20 minutos.
4. Quando o programa tiver terminado, retire e sirva.

Dicas:

1. Pode usar qualquer mistura de especiarias que deseje para conferir sabores diferentes.
2. Vire os gomos a meio da cozedura para que fiquem uniformemente crocantes.
3. Sirva as batatas rústicas com um molho de natas azedas ou molho de tomate.



Cogumelos recheados

Funções: assar e grelhar

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Limpe bem os cogumelos e remova o pé. Reserve.
2. Abra a tampa e encaixe a placa de grill no recipiente. Selecione a função de assar a uma temperatura de 180 °C e programe 12 minutos. Espere que o preaquecimento termine, abra a tampa e coloque os cogumelos na grelha.
3. Salteie a cebola numa frigideira e adicione os pés dos cogumelos picados, o gengibre ralado, a curcuma e o tomate frito. Tempere com um pouco de sal.
4. Quando os cogumelos estiverem bem cozinhados, retire-os da placa de grill e recheie-os com o preparado anterior. Polvilhe-os com um pouco de queijo feta.
5. Selecione a função de grill a uma temperatura de 200 °C e programe 5 minutos. Espere que o preaquecimento termine e coloque novamente os cogumelos na placa de grill.
6. Coloque óleo numa frigideira e salteie o alho finamente picado juntamente com os espinafres e os pinhões.
7. Coloque os cogumelos recheados sobre os espinafres e regue com um pouco de azeite.

Dicas:

1. Use cogumelos grandes, para que os possa rechear sem dificuldade.
2. Nunca adicione sal aos cogumelos antes de os cozinhar, já que com sal libertarão mais água.
3. Evite lavá-los com água, limpe-os com uma escova ou com um pano húmido. Outra opção é descascá-los.
4. Pode rechear os cogumelos com outras combinações de sabores que lhe agradem.



Mini pizzas margherita

Funções: fritura a ar

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Com o auxílio de uma colher, coloque o molho de tomate sobre as bases da pizza, deixando um centímetro de rebordo sem molho. Cubra com queijo mozzarella e os tomates assados (ver receita). Tempere a gosto com sal e pimenta.
2. Abra a tampa e pulverize o fundo do recipiente com um pouco de azeite. Coloque as bases de forma que haja espaço para o ar quente envolvê-las completamente. Terá de trabalhar em lotes.
3. Selecione a função de fritura a ar com uma temperatura de 180 °C e programe 7 minutos.
4. Sirva quente com algumas folhas de manjeriço fresco por cima.

Dicas:

1. As possibilidades de cobertura das pizzas são infinitas. Acrescente os ingredientes que preferir.
2. Se não conseguir encontrar bases pequenas, pode comprar uma grande e cortá-la ao diâmetro necessário com a ajuda de um aro ou de um cortador de massa.



Arancini (pastéis de arroz)

Funções: fritura a ar

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Deite um fio de azeite numa panela e frite a cebola e o alho finamente picados. Acrescente o arroz e mexa bem até ficar perlado. Adicione o vinho branco e os cogumelos, e reduza durante alguns minutos. Por fim, adicione caldo quente suficiente para cobrir apenas o arroz. Cozinhe o arroz, mexendo constantemente durante 15 minutos, adicionando um pouco mais de caldo à medida que é absorvido.
2. Quando o arroz estiver quase pronto, adicione o queijo parmesão e a manteiga. Mexa para envolver bem a manteiga no risotto.
3. Retire e coloque num tabuleiro para arrefecer durante cerca de 10 minutos. Em seguida, cubra com película aderente e guarde no frigorífico algumas horas ou até ficar firme.
4. Assim que o risotto estiver firme, forme bolas de cerca de 30 g. Corte cerca de 2 cm de mozzarella e introduza no centro das bolas com a ajuda de um dedo. Feche o buraco com o risotto, voltando a formar uma bola.
5. Numa tigela, bata os ovos com uma pitada de sal, mergulhe as bolas de risotto e, em seguida, pane-as no panko.
6. Abra a tampa e coloque as bolas de modo a que haja espaço suficiente entre elas para que o ar quente circule por todo o lado. Pulverize azeite sobre as bolas. Selecione a função de fritura a ar com uma temperatura de 190 °C durante 9 minutos ou até dourar.
7. Retire-as e sirva-as quentes.

Dicas:

1. Os arancini são uma boa forma de aproveitar restos de risotto.
2. Existe uma grande variedade de risottos, experimente diferentes arancinis.
3. O tipo de arroz mais recomendado para risotto é o arborio ou o carnaroli.

Entradas



Ingredientes:

- 1 pimento pequeno
- 1 beringela pequena
- 1 cebola pequena cortada ao meio
- 4 chapatas quadradas
- 8 sardinhas fumadas
- Flor de sal
- Azeite
- Micro rebentos para decorar

Tostas com escalivada e sardinhas fumadas

Funções: grelhar
Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Lave e seque bem os legumes. Pincele-os com um pouco de azeite.
2. Encaixe a placa de grill dentro do recipiente, selecione a função de grill e feche a tampa. Altere a temperatura para 200 °C, o tempo de cozedura para 30' e espere que o aparelho preaqueça.
3. Quando receber o aviso de que o preaquecimento está completo, coloque os legumes na placa de grill e feche novamente a tampa. Vire os legumes com a ajuda de uma tenaz e prossiga com a cozedura. Verifique se estão prontos, espetando-os com um palito.
4. Retire os legumes e deixe arrefecer. Descasque e corte em tiras.
5. Abra a chapata, adicione um pouco de escalivada e 2 sardinhas fumadas. Tempere com um pouco de azeite e flor de sal. Decore com alguns rebentos tenros.

Dicas:

1. Para descascar melhor os legumes, uma vez assados, embrulhe-os em papel vegetal ou de jornal.
2. Conserve os legumes assados no frigorífico num tabuleiro com azeite.



Ingredientes:

- 1 cebola média
- 300 g de favas baby
- 100 g de presunto ibérico
- 1 ramo de hortelã
- 4 ovos
- Azeite
- Sal
- Água

Favas com presunto e ovo

Funções: saltar
Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Pulverize o fundo do recipiente com azeite, ative a função de saltar a uma temperatura de 230 °C e programe 15 minutos. Adicione a cebola cortada em juliana, uma pitada de sal, mexa bem e feche a tampa. Mexa com uma espátula a cada 3-4 minutos e adicione um pouco de água quente para hidratar.
2. Quando faltarem 5 minutos para concluir, adicione as favas, um raminho de hortelã e mexa suavemente. Feche a tampa e prossiga com a cozedura. Mexa após 2 minutos.
3. Sirva as favas nos pratos e acompanhe com lascas de presunto e um ovo cozido durante 5 minutos. Decore com folhinhas de hortelã.

1. Poupe tempo na preparação utilizando cebola já caramelizada.
2. Aproveite a época das favas e ervilhas frescas para preparar esta receita..
3. Experimente com corações de alcachofra, cozinhando-os previamente ao vapor.



Guisado de legumes

Funções: cozedura lenta

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Descasque e corte todos os legumes em quadrados de cerca de 2 cm, exceto os espargos.
2. Abra a tampa e coloque as batatas, cenouras, nabos, pastinacas, beterrabas e batatas-doces no recipiente. Cubra com água, adicione um pouco de sal e selecione a função de cozedura lenta a alta temperatura durante 3 horas.
3. Quando o tempo acabar, adicione as ervilhas e programe mais 1 hora na mesma função.
4. Sirva o guisado nos pratos, deite alguma da água da cozedura, adicione as pontas de espargos e decore com germinados. Regue com um pouco de azeite e sal grosso.

Dicas:

1. Aproveite os legumes da época para variar o guisado.
2. Guarde as cascas e cortes para preparar caldos de legumes.
3. Adicione proteína com um pouco de presunto ibérico ou um ovo a baixa temperatura.



Lentilhas estufadas

Funções: cozedura lenta

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Coloque uma cebola cortada em oitavos e a outra cortada em cubinhos no fundo do recipiente. Adicione o tomate em quartos, os dentes de alho com pele ligeiramente esmagados, o pimento verde e as cenouras em pedaços médios, as lentilhas e a folha de louro.
2. Cubra com água fria, até 2 dedos acima das lentilhas e adicione o osso de presunto, o chouriço, o toucinho e a morcela inteiros.
3. Feche a tampa, selecione a função de cozedura lenta a baixa temperatura e programe 5 horas.
4. Adicione as batatas peladas e cortadas para que soltem o amido. Adicione também um pouco de açafrão ou corante. Feche a tampa e programe mais 2 horas. Regule o líquido, se necessário, ao adicionar mais água ou um caldo.
5. Retire os enchidos com cuidado para poder cortá-los e sirva as lentilhas em pratos.

Dicas:

1. Não é necessário mexer as lentilhas, especialmente se usar lentilha pequena ou pardina. Mesmo assim, pode colocá-las de molho cerca de 6 horas antes.
2. Substitua a cebola cortada em quadrados por cebola já caramelizada para que as lentilhas fiquem muito mais saborosas.



Ingredientes:

- 200 g de grão-de-bico de Pedrosillo
- 1 cebola
- 1 folha de louro
- 200 g espinafres
- 8 cubos de bacalhau, demolhado
- 4 dentes de alho fresco
- 2 tomates vermelhos maduros
- 1 colher de chá de colorau
- 1 cálice de vinho branco
- 24 g de amêndoas tostadas
- 1 colher de chá de sementes de cominho
- 1 fatia de pão torrado
- Azeite
- Água
- Sal

Guisado de grão-de-bico e espinafres com bacalhau

Funções: saltear e cozedura lenta
Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Mergulhe o grão-de-bico em água morna abundante durante pelo menos 12 horas.
2. Escorra o grão-de-bico e adicione-o ao recipiente juntamente com a cebola cortada em pedaços, uma folha de louro e um alho ligeiramente esmagado com casca. Cubra com água quente (cubra 2 dedos acima) e tempere com sal. Tape, ative o programa de cozedura lenta a alta temperatura e programe 8 horas. Deixe arrefecer completamente na água de cozedura e reserve.
3. Lave e seque bem o recipiente e pulverize com um pouco de azeite. Acrescente o tomate triturado e os dentes de alho fatiados. Feche a tampa e ative a função de saltear a uma temperatura de 230 °C e programe 15 minutos. Mexa com uma espátula a cada 4 minutos.
4. Quando faltarem 3 minutos para o final da cozedura, abra a tampa e adicione o colorau, mexendo bem, e deite imediatamente o vinho branco. Continue com a cozedura.
5. Adicione o grão-de-bico juntamente com alguma da água de cozedura e os espinafres. Feche a tampa, ative a função de cozedura lenta a alta temperatura e programe 30 minutos.
6. Pique o pão torrado, 1 dente de alho, as amêndoas e as sementes de cominho.
7. Junte ao preparado anterior o grão-de-bico com os cubos de bacalhau e cozinhe durante mais 15 minutos. Prove e retifique o tempero.

Dicas:

1. O grão-de-bico é a única leguminosa cuja cozedura deve ser iniciada com água quente.
2. Convém cozer os legumes em água mineral para que fiquem perfeitos. Algumas águas da torneira são demasiado duras ou contêm demasiado calcário.
3. Se utilizar um grão-de-bico maior, aumente o tempo de cozedura em mais 2 horas.
4. O tempo de cozedura do bacalhau depende muito da sua espessura. Se utilizar migas ou a parte do rabo, basta deixá-los cozinhar com o calor residual.
5. Pode acompanhar o prato com um ovo cozido.
6. A aquafaba é a água da cozedura dos legumes. É um substituto perfeito para as claras de ovo e até pode ser batida com a vara de arames. A aquafaba de grão-de-bico é a mais neutra, desde que não tenha adicionado cebola ou alho no processo de cozedura.



Ingredientes:

- 200 g de bimi
- 1 colher de sopa de tahini
- 100 ml de azeite extra virgem
- 30 ml de vinagre de xerez
- ½ dente de alho
- ½ limão
- ½ colher de sobremesa de pimenta preta
- Sal
- Azeite

Bimi grelhado com molho tahini

Funções: grelhar
Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Descasque o alho e remova o germen. Esmague-o com a ajuda de um almofariz ou um esmagador de alhos.
2. Numa tigela, misture o alho, o tahini, o azeite, o vinagre, a pimenta, o sumo de meio limão e sal, e emulsione com a vara de arames.
3. Abra a tampa e encaixe a placa de grill no recipiente. Seleccione a função de grill a uma temperatura de 180 °C por 10 minutos. Feche a tampa e espere que preaqueça.
4. Coloque o bimi sobre a rede numa disposição alternada e regue com um pouco de azeite. Vire-o a meio da cozedura para uma cozedura mais uniforme.
5. Quando o programa tiver terminado, remova, polvilhe com sal grosso e sirva com o molho de tahini por cima.

Dicas:

1. Pode substituir o bimi por ramos de couve-flor ou brócolos.
2. Utilize o bimi assado para complementar outros pratos como, por exemplo, um prato de quinoa.



Ovos com bacon

Funções: fritura a ar

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Abra a tampa e coloque as fatias de bacon de modo a não tocarem umas nas outras. Selecione a função de fritura a ar, reduza a temperatura para 185 °C e programe 8 minutos até ficarem crocantes. Retire e reserve.
2. Limpe e seque bem o recipiente para remover a gordura do bacon. Volte a colocá-lo na máquina.
3. Pulverize ligeiramente o fundo do recipiente com azeite. Coloque dois aros de 10 cm de diâmetro, pincelados com azeite, e parta um ovo no interior. Tempere com sal a gosto e pulverize ligeiramente com um pouco de azeite.
4. Selecione a função de fritura a ar a uma temperatura de 180 °C e programe 4 minutos. Retire o ovo e o aro com a ajuda de uma espátula de silicone. Repita o processo com os 2 ovos restantes.
5. Sirva o ovo com o bacon e um pouco de pimenta preta a gosto.

Dicas:

1. Com esta receita, a clara de ovo ficará perfeitamente cozinhada e a gema cremosa.
2. Quanto mais fresco for o ovo, mais centrada ficará a gema.
3. Coloque uma base quadrada de papel vegetal debaixo do aro para facilitar a remoção do ovo e evitar que este fique preso ao fundo.

Peixe



Ingredientes:

- 4 lulas grandes
- 300 g de carne de porco picada
- 3 maçãs Golden
- 1 ovo
- 3 dentes de alho
- 1 cebola
- 1 cálice de vinho tinto
- 30 g de amêndoas tostadas
- 6 gotas de chocolate negro de cobertura
- 1 raminho de salsa fresca
- Sal
- Pimenta preta
- Azeite
- Água

Calamares recheados com maçã

Funções: saltear e cozedura lenta

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Limpe bem as lulas, removendo as entranhas. Vire-as ao contrário para rechear e reserve os tentáculos e as barbatanas.
2. Misture a carne picada com os tentáculos e as barbatanas picados, meia maçã ralada com casca, o ovo, e sal e pimenta a gosto.
3. Encha o interior das lulas com a ajuda de um saco de pasteleiro ou de uma colher.
4. Pulverize o fundo do recipiente com azeite, ative a função de saltear a uma temperatura de 230 °C e programe 15 minutos. Adicione a cebola cortada em juliana, uma pitada de sal, os alhos picados e um pouco de água quente. Mexa bem e feche a tampa. Mexa com uma espátula a cada 3-4 minutos e adicione mais água quente para hidratar.
5. Quando faltarem 3 minutos para o final da cozedura, adicione o vinho e prossiga com a cozedura.
6. Acrescente as lulas e cubra com água. Feche a tampa, ative a função de cozedura lenta a alta temperatura e programe 3 horas.
7. Pique as amêndoas, um dente de alho descascado, algumas folhas de salsa, o chocolate e um fio de azeite.
8. Abra a tampa, adicione o preparado anterior, mexa bem e continue a cozinhar por mais 30 minutos.
9. Sirva as lulas cortadas em rodela.

Dicas:

1. Ao virar o corpo das lulas evita ter de usar um palito de dentes para impedir que o recheio derrame.
2. Não recheie demasiado as lulas para evitar que rebentem durante a cozedura.
3. É possível substituir a água por fumet de peixe para cozinhar as lulas.
4. Se o estufado estiver demasiado líquido, engrosse-o com um pouco de amido de milho.
5. Acompanhe as lulas com um puré de maçãs assadas. Cozinhe-as na grelha com a função de assar durante 1 hora. Retire a casca e esmague-as simplesmente com a ajuda de um garfo.



Rolinhos de peixe com legumes cozidos a vapor

Funções: fritura a ar
Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Corte os dentes de alho e o gengibre em cubos muito pequenos. Coloque-os numa tigela, cubra com azeite e mexa bem. Deixe macerar pelo menos 30 minutos.
2. Tempere ligeiramente os filetes de peixe com sal e pimenta e pincele com o azeite aromatizado. Enrole-os e espete um palito para que mantenham a forma.
3. Envolve cada rolo de peixe juntamente com os legumes em papel de alumínio, formando um papelote muito bem fechado.
4. Abra a tampa e introduza os papelotes no fundo do recipiente. Selecione a função de fritura a ar a uma temperatura de 200 °C e programe 20 minutos. O peixe deve ser cozinhado no seu próprio suco.
5. Retire e abra cuidadosamente os papelotes. Sirva o peixe e os legumes nos pratos, regue com mais azeite aromatizado e tempere com um pouco de pimenta preta moída na hora.

Dicas:

1. Aproveite os diferentes legumes da época para variar este prato ao seu gosto. Experimente ervilhas, espargos verdes, favas...
2. Aromatize a água que adiciona à panela para o vapor com algumas ervas aromáticas.



Sardinhas grelhadas

Funções: grelhar
Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Retire as tripas das sardinhas, lave-as e seque-as muito bem com a ajuda de papel absorvente. Tempere ligeiramente com sal e pincele com um pouco de azeite.
2. Abra a tampa, coloque a placa de grill no recipiente e selecione a função de grill a uma temperatura de 190 °C durante 20 minutos.
3. Uma vez terminado o preaquecimento, coloque as sardinhas sobre a placa. Vire-as com a ajuda de uma tenaz a meio da cozedura.
4. Faça um molho misturando ao azeite o alho finamente picado, folhas de salsa e uma pitada de sal.
5. Retire as sardinhas da grelha e cubra-as com um pouco do molho de azeite, alho e salsa.

Dicas:

1. Os melhores meses para comer sardinhas são aqueles que não contêm a letra «r».
2. É uma boa maneira de comer sardinhas sem sair de casa e evitar os maus odores.
3. Reduza o tempo de cozedura se as sardinhas forem mais pequenas. Cerca de 10 minutos serão suficientes.

Ingredientes:

- 4 filetes de peixe branco (linguado, alabote, bacalhau)
- 2 dentes de alho
- 1 pedaço de gengibre fresco com cerca de 5 cm
- 300 g de mistura de legumes (cenouras, feijão verde, brócolos, cogumelos)
- Sal
- Pimenta preta
- Azeite

Ingredientes:

- 4 sardinhas grandes (aprox. 200 g cada)
- 2 dentes de alho
- 2 ramos de salsa fresca
- Azeite
- Sal



Ingredientes:

- 12 gambas
- 2 ovos
- 100 g de panko
- ½ chávena de coco ralado
- 1 lima
- Sal
- Pimenta preta
- Azeite
- ½ chávena de molho satay

Gambas com coco

Funções: fritura a ar

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Descasque as gambas e retire o intestino com a ajuda de um palito. Tempere ligeiramente com sal e pimenta.
2. Numa tigela, misture o panko com o coco ralado. Numa outra tigela, bata os dois ovos com uma pitada de sal.
3. Mergulhe as gambas no ovo batido e depois pane-as com a mistura de panko e coco. Deixe-as secar durante dez minutos sobre papel vegetal.
4. Abra a tampa e introduza as gambas no recipiente, separadas, de modo a que o ar possa rodeá-las completamente. Pulverize-as com um pouco de azeite.
5. Feche a tampa e selecione a função de fritura a ar a uma temperatura de 175 °C e programe 12 minutos.
6. No final do programa, retire as gambas e sirva com o molho satay e alguns gomos de lima.

Dicas:

1. Se não gostar de molho satay, pode acompanhá-las com qualquer outro molho, como por exemplo, molho de piri-piri doce
2. Pode adicionar amendoins esmagados à mistura de panko e coco para um toque diferente.
3. Vire as gambas a meio da cozedura para uma cozedura mais uniforme.



Ingredientes:

- 600 g de mexilhões
- 2 batatas
- 100 ml de água
- Folhas de louro
- Azeite
- Limão
- Sal

Mexilhões com batatas

Funções: fritura a ar

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Limpe bem os mexilhões e remova eventuais barbas.
2. Abra a tampa e adicione a água, as folhas de louro e os mexilhões. Selecione a função de fritura a ar a uma temperatura de 200 °C e programe 8 minutos.
3. Retire e reserve os mexilhões uma vez terminada a cozedura, verificando se estão completamente abertos.
4. Limpe e seque o recipiente.
5. Descasque e corte as batatas em palitos de 1 cm de espessura. Coloque-as numa tigela de água salgada para remover parte do amido e seque-as bem.
6. Abra a tampa e pulverize o recipiente com um pouco de azeite. Coloque as batatas separadamente para que o calor alcance todas igualmente, selecione a função de fritura a ar a uma temperatura de 200 °C e programe 15 minutos.
7. Sirva os mexilhões com um pouco de limão e as batatas fritas com sal.

Dicas:

1. Os mexilhões que estavam abertos antes de os cozinhar devem ser descartados. Descarte também quaisquer mexilhões que não tenham aberto depois de cozinhados.
2. Experimente substituir a água por vinho.
3. Saboreie os mexilhões adicionando os seus ingredientes preferidos: ervas aromáticas, citrinos...



Tacos de peixe

Funções: fritura a ar

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Corte o tomate e a cebola em cubos pequenos e coloque-os numa tigela. Adicione o sumo da lima e os coentros frescos picados a gosto. Reserve no frigorífico.
2. Numa tigela, misture a farinha, pimenta preta, alho em pó, cominhos, coentros, piri-piri e sal. Noutra tigela, bata os ovos.
3. Corte o bacalhau em cubos com cerca de 3 cm. Mergulhe-os no ovo batido e, em seguida, na mistura de farinha e especiarias. Deixe repousar durante 5 minutos.
4. Abra a tampa e borrife o fundo do recipiente com um pouco de azeite. Introduza o bacalhau suficientemente afastado para que o ar quente possa envolver completamente os pedaços. Pulverize com um pouco de azeite por cima. Selecione a função de fritura a ar a uma temperatura de 180 °C e programe 9 minutos.
5. Sirva as tortilhas de trigo com o tomate e a cebola picados e o bacalhau panado. Pode adicionar alguns coentros cortados por cima e algumas fatias de pimento Jalapeño.

Dicas:

1. Pode fazer esta receita com qualquer outro peixe branco. Use aquele que mais gosta.
2. A meio da cozedura, pode virá-los para que fiquem uniformemente crocantes.



Salmão grelhado com lima e creme de feijão

Funções: grelhar

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Lave a lima e rale finamente a casca. Esprema o sumo e coloque-o numa tigela juntamente com o mel, a mostarda e uma pitada de sal. Mexa tudo muito bem.
2. Lave o salmão, seque bem e salgue a gosto. Abra a tampa e encaixe a placa de grill no recipiente. Selecione a função de grill a uma temperatura de 230 °C e programe 5 minutos. Quando o preaquecimento tiver terminado, coloque os filetes com o lado da pele para baixo sobre a grelha e verta a mistura anterior sobre eles.
3. Numa frigideira, adicione a manteiga e salteie o alho picado. Adicione o feijão lavado e escorrido e as natas líquidas. Salteie em lume médio e amasse um pouco com um garfo até obter uma pasta. Adicione a rúcula e mexa bem.
4. Sirva os filetes de salmão em cima do creme de feijão.

Dicas:

1. Pode substituir a rúcula por agriões ou canónigos.
2. Experimente com outro peixe azul, como por exemplo, atum ou bonito.
3. O corte mais adequado para esta receita é o filete do lombo, embora possa perfeitamente prepará-la com postas.

Ingredientes:

- 400 g de bacalhau demolido
- 8 tortilhas mexicanas de trigo
- 1 tomate
- 1 cebola vermelha
- 100 g de farinha de milho amarela
- 1 colher de sobremesa de pimenta preta moída
- 1 colher de sobremesa de alho em pó
- 1 colher de sobremesa de cominhos moídos
- 1 colher de sobremesa de coentros secos
- 1 colher de sobremesa de piri-piri
- 2 ovos
- 1 lima
- Pimentos Jalapeño
- Coentros frescos
- Azeite
- Sal

Ingredientes:

- 4 filetes de salmão
- 2 limas
- 6 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de mostarda Dijon
- 1 frasco grande de feijão branco cozido
- 30 g de manteiga
- 4 colheres de sopa de natas líquidas com 35% de matéria gorda
- 1 dente de alho
- 100 g de rúcula
- Sal

Carne



Estufado de vitela com batatas

Funções: saltear e cozedura lenta

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Abra a tampa e pulverize o fundo do recipiente com azeite. Adicione a carne e ative a função de saltear a uma temperatura de 230 °C e programe 12 minutos. Doure-a, virando-a a meio da cozedura. Retire-a do recipiente, tempere com sal e pimenta e reserve.
2. Pulverize novamente com um pouco mais de azeite e junte a cebola, o tomate cortado em oitavos e os dentes de alho com casca, ligeiramente esmagados. Seleccione novamente a função de saltear a uma temperatura de 230 °C e programe 8 minutos. Mexa a cada 4 minutos com uma espátula.
3. Abra a tampa, adicione novamente a carne e junte o vinho tinto, os grãos de pimenta, cravinho a gosto, a folha de louro e o pau de canela. Cubra com água, tape e ative a função de cozedura lenta a baixa temperatura durante 4 horas.
4. Descasque as batatas, corte-as, espetando a lâmina da faca mais ou menos até meio da batata e rodando-a um quarto de volta de modo a arrancar o pedaço de batata que começou a ser cortado para libertar o amido. Adicione-as ao recipiente e prossiga com a cozedura lenta a uma temperatura baixa, programando mais 2 horas.
5. Pique as amêndoas torradas e misture com a noz-moscada em pó. Adicione ao estufado e programe mais 30 minutos na mesma função.

Dicas:

1. Pode confeccionar o estufado com caldo de carne em vez de água.
2. Se o estufado estiver demasiado líquido, engrosse-o com um pouco de amido de milho.
3. Adicione um pouco de curcuma ou açafrão ao estufado para dar cor.
4. Aproveite a função de manter quente para preparar o estufado com antecedência e tê-lo pronto à hora da refeição. O prato é mais saboroso se o deixar repousar.



Pulled pork (porco desfiado)

Funções: saltear e cozedura lenta

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Faça 4 orifícios na carne com o auxílio de uma faca e introduza neles os dentes de alho inteiros. Tempere ligeiramente com sal.
2. Numa tigela, misture o açúcar, a pimenta preta, o colorau e a cebola em pó. Pane a carne com esta mistura.
3. Coloque um pouco de azeite no fundo do recipiente e introduza a carne. Ative a função de saltear a uma temperatura de 230 °C e programe 10 minutos. A meio da cozedura, vire a carne com a ajuda de uma tenaz.
4. Abra a tampa e deite o caldo de carne e o vinagre. Ative a função de cozedura lenta a baixa temperatura, feche a tampa e programe 10 horas. Vire a peça de carne de vez em quando (cerca de 3 vezes é suficiente).
5. Corte a couve e a cenoura descascada em juliana. Reserve.
6. Retire a carne da panela e desfie-a com a ajuda de 2 garfos.
7. Reduza o suco obtido da cozedura ao lume numa caçarola e misture com a carne desfiada.
8. Abra os pãezinhos e coloque uma boa quantidade de carne de porco. Adicione o molho barbecue a gosto e cubra com a couve e a cenoura.

Dicas:

1. Se quiser engrossar o líquido da cozedura, pode espessá-lo adicionando um pouco de amido de milho previamente diluído.
2. Se preferir um toque picante, adicione pimenta de Caiena moída ou piri-piri à mistura de panar a carne.
3. Também pode utilizar pá de porco desossada.
4. Sirva na forma de tacos em vez de pãezinhos ou num prato acompanhado com arroz branco.



Caril de borrego

Funções: saltar e cozedura lenta

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Abra a tampa e pulverize o fundo do recipiente com azeite. Adicione a carne de borrego e ative a função de saltar com uma temperatura de 230 °C e programe 10 minutos. Doure-a, virando-a a meio da cozedura. Retire-a do recipiente, tempere com sal e pimenta e reserve.
2. Pulverize novamente com um pouco mais de azeite e adicione a cebola, o alho finamente picado, o gengibre e um pouco de água quente. Selecione novamente a função de saltar a uma temperatura de 230 °C e programe 6 minutos. Mexa a cada 3 minutos com uma espátula.
3. Volte a colocar a carne de borrego no recipiente, adicione as especiarias e 250 ml de água, tape, ative a função de cozedura lenta a baixa temperatura e programe 5 horas.
4. Junte os espinafres e programe mais 30 minutos na mesma função.
5. Abra a tampa e adicione o iogurte, com o soro de leite previamente escorrido, mexa e prossiga com a cozedura durante mais 15 minutos.
6. Sirva o caril em pratos com arroz longo cozido e mais iogurte.

Dicas:

1. Introduza as especiarias em grão num saquinho. Conferem sabor e não as encontrará depois no prato.



Coelho em escabeche

Funções: saltar e cozedura lenta

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

- 1 coelho partido
 - 8 chalotas ou 20 cebolinhas pequenas
 - 8 dentes de alho
 - 3 cenouras médias
 - 3 copos de azeite
 - 1 copo de vinho branco
 - 2 copos de vinagre de xerez
 - Ervas aromáticas; louro, tomilho fresco, alecrim e segurelha
 - Sal e pimenta preta acabada de moer
 - Pimenta em grão
 - Cravinho em grão
1. Abra a tampa e pulverize o fundo do recipiente com azeite. Adicione o coelho e ative a função de saltar com uma temperatura de 230 °C durante 8 minutos. Doure-a, virando-a a meio da cozedura. Retire-o do recipiente, tempere com sal e pimenta e reserve.
 2. Pulverize novamente com um pouco mais de azeite e junte as cenouras descascadas e em rodelas de espessura média, as chalotas descascadas, e os dentes de alho com casca e ligeiramente esmagados. Adicione grãos de pimenta preta e cravinho a gosto. Selecione novamente a função de saltar a uma temperatura de 230 °C e programe 6 minutos. Mexa a cada 3 minutos com uma espátula.
 3. Volte a colocar o coelho no recipiente, adicione as ervas e deite o vinho, o vinagre e o azeite. Selecione a função de cozedura lenta a baixa temperatura e programe 2 horas e meia. Deixe repousar na panela até arrefecer.

Dicas:

1. O escabeche é mais saboroso se o deixar repousar durante horas ou mesmo dias.
2. Pode adicionar citrinos.
3. Substitua o coelho por codornizes ou frangos pequenos.
4. Ajuste a quantidade de vinagre consoante o seu gosto relativamente à acidez.

Ingredientes:

- 400 g de carne de borrego em cubos
- 500 g de espinafres frescos
- 4 cebolas novas
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- 1/2 colher de chá de piri-piri em pó
- 1 colher de chá de cominhos
- 1 colher de chá de cardamomo
- 1 colher de chá de sementes de coentros
- 1 colher de sopa de curcuma moída
- 1/2 colher de chá de sementes de alcaravia
- 1/4 colher de chá de pimenta de Caiena moída
- 200 g de iogurte cremoso tipo grego
- Sal
- Pimenta
- Azeite
- 250 ml de água



Asas de frango com lima

Funções: assar

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Tempere ligeiramente as asas de frango
2. Esprema 2 limas e misture o sumo com as especiarias, o gengibre em rodela e alguns ramos de hortelã fresca. Adicione as asas, misture bem e deixe marinar no mínimo 1 hora e no máximo 3 horas.
3. Abra a tampa, coloque as asas no recipiente sem amontoar e pulverize-as com um pouco de azeite. Selecione a função de assar a uma temperatura de 200 °C e programe 20 minutos. A meio da cozedura, abra a tampa e vire-as.
4. Sirva as asas com gomos de lima e folhas de hortelã frescas.

Dicas:

1. Pode substituir os coentros em pó por coentros frescos e o gengibre fresco por 1 colher de chá de gengibre em pó.
2. Se preferir as asas mais douradas, use a função de saltear antes de as assar.



Frango assado

Funções: saltear e assar

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Tempere o interior do frango com sal abundante e pimenta preta. Acrescente um limão cortado em quartos e ervas aromáticas a gosto. Ate as pernas com fio de cozinha.
2. Tempere o frango com sal e pimenta no exterior e pincele-o bem com azeite.
3. Abra a tampa e coloque o frango no recipiente, com o lado do peito para baixo.
4. Ative a função de assar com uma temperatura de 180 °C e programe 2 horas. Feche a tampa. Vire cuidadosamente o frango a meio da cozedura.
5. Retire o frango e deixe repousar alguns minutos.

Dicas:

1. Recomenda-se que o frango seja temperado antes de assar. Retire-o do frigorífico uma hora antes.
2. O tempo de cozedura dependerá do peso do frango: será de 1 hora por quilo.
3. Pode substituir o azeite por banha de porco ou manteiga.
4. Se preferir o frango mais dourado, use a função de saltear antes de o assar.
5. Acompanhe-o com batatas assadas e pimentos Padrón.



Mini sanduíche de almôndegas

Funções: fritura a ar

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Tempere a carne picada com sal e pimenta numa tigela grande. Mergulhe o pão no leite durante uns minutos e adicione-o à carne juntamente com o ovo. Mexa bem e deixe repousar alguns minutos.
2. Com as mãos, faça pequenas bolas com cerca de 3 cm de diâmetro.
3. Numa frigideira com um pouco de azeite, salteie a cebola cortada em juliana e o pimento amarelo cortado em retângulos pequenos. Adicione o tomate frito, as folhas de manjeriço fresco e cozinhe durante alguns minutos.
4. Abra a tampa da Satisfry e coloque as almôndegas suficientemente afastadas para que o ar quente possa circular uniformemente entre elas. Pulverize com azeite, selecione a função de fritura a ar a uma temperatura de 180 °C e programe 10 minutos.
5. Sirva os pãezinhos com o molho de tomate, as almôndegas por cima e um pouco de queijo ralado.

Dicas:

1. Se preferir, pode usar salsichas Frankfurt de cocktail ou outro tipo de salsichas em vez das almôndegas.
2. Prepare as almôndegas como preferir, adicionando alho e salsa, pimento vermelho, etc.



Costeleta

Funções: grelhar

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Abra a tampa e coloque a placa de grill no recipiente. Selecione a função de grill a uma temperatura de 230 °C e programe 9 minutos.
2. Coloque a costeleta sobre a placa quando a etapa de preaquecimento da função de grill tiver terminado.
3. No final do programa, retire-a da grelha, tempere com sal e pimenta e deixe repousar alguns minutos antes de servir.

Dicas:

1. A costeleta deve estar à temperatura ambiente antes de cozinhar.
2. Pode virá-la a meio da cozedura para uma cozedura mais uniforme.
3. É importante não salgar a carne antes de cozinhar para evitar que liberte os sucos.
4. Acompanhe com a batata rústica e os tomates cereja que sugerimos nas receitas.

Sobremesas



Ingredientes:

- 250 g de queijo mascarpone
- 250 g de queijo creme
- 100 g de açúcar
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 2 ovos
- Açúcar de confeiteiro para decorar
- 1 caixa de framboesas

Cheesecake

Funções: cozer

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Misture todos os ingredientes numa tigela com a ajuda de uma vara de arames.
2. Verta a mistura num molde de 15 cm de diâmetro e alise a superfície com uma espátula.
3. Abra a tampa e introduza a forma no recipiente. Ative a função de cozedura com uma temperatura de 180 °C e programe 40 minutos.
4. Deixe o cheesecake arrefecer na forma. Retire da forma, polvilhe com açúcar de confeiteiro e decore com framboesas.

Dicas:

1. Utilize qualquer queijo fresco tipo creme.
2. Experimente adicionar um pouco de queijo azul para dar um toque especial ao cheesecake.



Ingredientes:

- 4 maçãs
- 4 paus de canela
- 4 colheres de sopa de açúcar mascavado
- 20 g de manteiga
- 20 g de chocolate

Maçãs assadas

Funções: cozer

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Lave e seque as maçãs. Com um descaroçador, remova o caroço das maçãs, tendo o cuidado de não cortar até ao fim para que a base permaneça fechada.
2. No buraco que acabou de fazer, coloque um pouco de manteiga, uma colher de açúcar e o pau de canela.
3. Abra a tampa e selecione a função de cozedura a uma temperatura de 180 °C e programe 20 minutos. A função de preaquecimento começará e, quando receber o alerta de que terminou, coloque as maçãs no recipiente e feche a tampa.
4. Retire e sirva com um pouco de chocolate ralado por cima.

Dicas:

1. As maçãs podem ser de qualquer variedade doce. As maçãs verdes ácidas não resultam bem.
2. Pode adicionar frutos secos, passas ou pouco de vinho doce no interior das maçãs.
3. Pode substituir o açúcar por mel.



Rabanadas

Funções: fritura a ar

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Numa tigela grande, bata os dois ovos e misture-os com o leite e a casca de limão.
2. Mergulhe as fatias de pão na mistura da tigela anterior durante alguns minutos para embebê-las ligeiramente. Abra a tampa, pulverize com um pouco de azeite e coloque-as no recipiente.
3. Selecione a função de fritura a ar a uma temperatura de 175 °C e programe 10 minutos.
4. Quando terminar, retire-as e pane-as numa mistura de açúcar e canela.

Dicas:

1. Pode usar pão duro com alguns dias. Basta mergulhá-lo durante mais tempo na mistura de leite e ovo.
2. Se virar a meio da cozedura, obterá um dourado mais uniforme.
3. Pode substituir parte do açúcar por mel ou xarope de ácer.
4. Aromatize o leite com casca de limão e canela para obter um sabor mais intenso.



Brownies

Funções: cozer

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

Ingredientes:

- 50 g de farinha de amêndoa
- 120 g de açúcar castanho escuro
- 20 g de coco ralado
- 80 g de chocolate preto
- ½ colher de sobremesa de fermento
- 80 g de manteiga
- 2 ovos
- ½ colher de sobremesa extrato de baunilha
- ½ colher de sobremesa de sal

1. Numa tigela grande, misture a farinha de amêndoa, o coco ralado, o sal e o fermento. Reserve.
2. Bata um ovo e a gema de outro juntamente com o extrato de baunilha e adicione à mistura anterior.
3. Derreta o chocolate juntamente com a manteiga no micro-ondas ou em banho-maria numa tigela. Adicione o açúcar e misture bem. Junte ao resto dos ingredientes e misture bem.
4. Verta a mistura em pequenas formas de silicone ou numa forma quadrada. Abra a tampa e selecione a função de cozedura a uma temperatura de 180 °C e programe 35 minutos. Preaqueça e, quando terminar, abra a tampa e introduza as formas no recipiente.
5. Quando a cozedura estiver concluída, deixe arrefecer e desenforme.

Dicas:

1. Pode adicionar nozes ou outros frutos secos à massa antes de cozer.
2. O sal realça o sabor do chocolate.



Ingredientes:

- 2 ovos
- 125 g de açúcar
- 2 limões
- 100 g de farinha
- ½ colher de chá de fermento
- 25 g de manteiga
- 75 g de natas com 35% de matéria gorda

Biscoitos de limão

Funções: cozer

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Bata os ovos com o açúcar numa tigela com uma batedeira elétrica até obter uma mistura esbranquiçada e espumosa. Adicione a manteiga derretida morna e as natas. Volte a bater levemente.
2. Junte a farinha com o fermento e a raspa dos limões. Bata a baixa velocidade até que todos os ingredientes estejam bem incorporados.
3. Verta a massa numa forma de silicone com cavidades em forma de rosca.
4. Selecione a função de cozedura e feche a tampa. Altere a temperatura para 180 °C, o tempo de cozedura para 20 minutos e espere que a Satisfry preaqueça.
5. Introduza a forma no recipiente e feche novamente a tampa. Verifique a cozedura com um palito.
6. Retire a forma do recipiente e deixe que os biscoitos arrefeçam na própria forma sobre uma rede de arrefecimento.

Dicas:

1. Certifique-se de que todos os ingredientes se encontram à temperatura ambiente para obter melhores resultados.
2. Pode revestir os biscoitos com um glacé feito com açúcar em pó e um pouco de sumo de limão.
3. Experimente trocar o limão por laranja, tangerina ou qualquer outro citrino à sua escolha.
4. Pode usar uma forma à sua escolha, quer seja metálica ou de silicone, para fazer os biscoitos. Certifique-se de que cabe bem no recipiente.



Ingredientes:

- 300 ml de leite gordo
- 50 g de açúcar mascavado
- 3 ovos
- Caramelo
- Casca de limão
- 4 frascos de vidro

Pudim flã

Funções: fritura a ar

Porções: 4 pessoas

Elaboração:

1. Cubra ligeiramente a base dos frascos previamente esterilizados com um pouco de caramelo.
2. Coloque o leite numa caçarola com a casca do limão, deixe ferver, desligue o lume, tape e deixe em infusão.
3. Dissolva o açúcar no leite quente e coado e adicione os ovos. Bata bem até obter uma mistura homogénea.
4. Verta a mistura sobre o caramelo até cerca de metade ou ¾ dos frascos.
5. Coloque-os no recipiente e feche a tampa. Selecione a função de fritura a ar a uma temperatura de 120 °C e programe 20 minutos.
6. Retire os frascos, tendo o cuidado de não se queimar, e deixe-os arrefecer. Conserve no frigorífico durante pelo menos 6 horas para ganhar consistência.
7. Desenforme cuidadosamente o flã para um prato ou consuma diretamente nos frascos.

Dicas:

1. Se quiser um flã mais cremoso, substitua parte do leite por natas com 35% de matéria gorda.
2. É importante que todos os ingredientes estejam à temperatura ambiente para obter flãs perfeitos.
3. Substitua 100 ml de leite por um licor para obter um flã aromatizado.
4. Aromatize o leite com especiarias para dar um toque especial ao flã: baunilha, cardamomo, anis, etc.

