



Russell Hobbs



Livro de receitas máquina
multi refeições Good to Go

Sinta-se em casa

Desde sempre que a Russell Hobbs ocupa um lugar especial nas casas das pessoas e assegura que todos os seus produtos são concebidos com especial atenção e cuidado, de modo a enriquecer, simplificar e melhorar a vida dos consumidores. O nosso compromisso e missão sempre foi ser aquele pequeno ajudante que está lá quando precisa, desde os anos 50, quando lançámos a nossa primeira chaleira automática que tornou desnecessário acompanhar a fervura da água. Concebemos produtos e funções que se adaptam à vida das pessoas. Com a nossa experiência em pequenos eletrodomésticos, que se une à longa tradição da marca, os clientes podem ter a certeza de que a Russell Hobbs é a marca que melhor entende a sua vida e na qual mais podem confiar. O tempo é importante, portanto é hora de descontrair. A Russell Hobbs está aqui para ajudar a aproveitar cada momento ao máximo. Desfrute do momento, arranje tempo para si ou partilhe-o com outros: estaremos aqui com a nossa gama de produtos para o ajudar a fazê-lo.

Índice de receitas

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 3 | Fumet de tamboril | 22 | Lentilhas estufadas |
| 4 | Caldo de galinha | 23 | Estufado de grão, espinafres e bacalhau |
| 5 | Refogado de cebola | 24 | Calamares recheados com maçã |
| 6 | Tomates cereja confitados | 25 | Rolinhos de peixe com legumes cozidos a vapor |
| 7 | Sopa de tamboril estilo Ramen | 26 | Suquet de peixe |
| 8 | Sopa com almôndegas de frango e cebola caramelizada | 27 | Sardinhas assadas na brasa com limão |
| 9 | Sopa de legumes à moda tallandesa | 28 | Gulozas de lagostim |
| 10 | Vichyssoise com pera assada | 29 | Mexilhões cozidos a vapor com funcho |
| 11 | Tostas com vegetais assados e sardinha fumada | 30 | Salmão com quinoa e beterraba |
| 12 | Favas salteadas com presunto e ovo | 31 | Estufado de vitela com batatas |
| 13 | Gulsado de legumes ao vapor | 32 | Pulled pork (Carne de porco desfiada) |
| 14 | Arroz integral com curgete e espargos | 33 | Caril de borrego |
| 15 | Arroz selvagem com cogumelos, butifarra e costeletas | 34 | Coelho de escabeche |
| 16 | Arroz negro com gambas | 35 | Vitela assada |
| 17 | Esparguete com mexilhões e lagostins | 36 | Asas de frango com limão |
| 18 | Massa integral com curgete | 37 | Frango assado |
| 19 | Canelones de carne assada com bechamel trufado | 38 | Peras bebidas |
| 20 | Esparguete com bolonhesa vegetal | 39 | Arroz doce |
| 21 | Felão branco com amêijoas | 40 | Chocolate quente com especiarias |
| | | 41 | Pudim Flan |
| | | 42 | Cheesecake cozido a vapor |

*Cs: Colher de sobremesa | *Cc: Colher de café | *CS: Colher de sopa



Funções:

Cozedura lenta

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 1 kg de espinhas / cabeças de peixe
- 1 cebola pequena
- 1 cenoura pequena
- 2 dentes de alho
- 4 grãos de pimenta preta
- 1 folha de louro ou 1 raminho de salsa
- 1500 ml. de água mineral fria

Fumet de tamboril

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 na panela e cubra-os com água. Tape e programe 2 horas a baixa temperatura na posição alta.
3. Coe o fumet com um coador fino ou chinóis e já o pode utilizar ou congelar.

Dicas:

- A água para preparação de fumets e caldos tem de estar sempre fria antes da cozedura.
- Na peixaria, peça sempre que lhe guardem as espinhas e as cabeças. Pode congelá-las e, quando tiver uma quantidade suficiente, preparar fumets.
- 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.
- Se deseja preparar um fumet dourado, torra previamente as espinhas e os legumes utilizando a função de saltear.
- 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.



Funções:

Cozedura lenta

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 1,5 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 preta
- 1 folha de louro
- 2000 ml. de água mineral fria

Caldo de galinha

Elaboração:

1. Descasque e corte os legumes. Retire as partes mais gordurosas ou sangrentas das carcaças.
2. Coloque todos os ingredientes na panela e cubra-os com água. Tape e programe 12 horas a baixa temperatura.
3. Coe o caldo com um coador fino ou chinóis, retire a gordura e já o pode utilizar ou congelar.

Dicas:

- A água para preparação de caldos tem de estar sempre fria antes da cozedura.
- Para obter um caldo de galinha dourado, torra previamente as carcaças e os legumes utilizando a função de saltear.
- Pode preparar o caldo com meio frango e então aproveitar o frango cozido.
- Não adicione sal quando prepara caldos já que estes servem de base para outros cozinhados e corre o risco de que fiquem demasiado salgados.



Funções:

Cozedura lenta e saltear

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 1kg de cebolas
- Azeite
- Sal

Refogado de cebola

Elaboração:

1. Descasque e corte as cebolas em brunoise (pequenos cubos) ou em juliana.
2. Deite 2 colheres cheias de azeite na panela, adicione a cebola e um pouco de sal. Tape e programe 4 horas a baixa temperatura na posição alta. Mexa de vez em quando com uma espátula.
3. Retire a tampa e ative a função de saltear para terminar de caramelizar a cebola, mexendo constantemente.

Dicas:

- Aproveite um dia para preparar uma grande quantidade de refogado de cebola. Este servirá de base para diversos pratos e permitir-lhe-á poupar tempo.
- Pode perfeitamente congelar em porções e ir utilizando conforme necessário.
- Tenha em conta que a quantidade de cebola reduzirá significativamente após caramelizada. De um 1 kg de cebola, obterá aproximadamente 400 gr.
- Pode adicionar um líquido aromático quando for saltear: vinho, conhaque...



Funções:

Sous vide

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 500 gr. de tomates cereja com rama
- Azeite virgem extra
- 6 folhas de manjerição fresco
- 3 frascos de vidro que possam ser hermeticamente fechados

Tomates cereja confitados

Elaboração:

1. Lave os tomates e seque-os muito bem.
2. Coloque-os em frascos de vidro (previamente esterilizados) com um par de folhas de manjerição fresco.
3. Cubra com azeite e tape bem os frascos.
4. Coloque os frascos na panela e cubra com água morna, assegurando-se de que ficam completamente cobertos.
5. Selecione o programa sous vide e programe 75º 1 hora e meia.
6. Retire os frascos com a ajuda de umas tenazes.

Dicas:

- Adicione mais ingredientes aos frascos: alho, grãos de pimenta preta, outras ervas aromáticas...
- Pode confitar os tomates sem pele. Para pelá-los facilmente, faça uma pequena cruz na base, escale-os durante uns segundos em água a ferver e arrefeça-os imediatamente em água com gelo.
- Utilize os tomates para diversas preparações: saladas, pratos de massa, guarnição de pratos de carne, peixe...
- Retire o tomate do azeite uma vez confitados e saltee-os até dourar.
- Utilize o azeite do confitado para temperos.



Funções:

Saltear e ferver

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 400 gr. de tamboril
- 4 colheres de sopa de azeite
- 100 gr. de cebolinho
- 8 gr. de gengibre fresco
- 75 gr. de cogumelos shiitake
- 3 colheres de sopa de molho de soja
- 1l. de fumet de tamboril ou peixe
- 120 gr. de massa tipo noodles
- Sementes de sésamo torradas
- Sal

Sopa de tamboril estilo Ramen

Elaboração:

1. Coloque azeite no fundo da panela e ative a função de saltear.
2. Adicione o cebolinho cortado em juliana (reservado o talo para decoração), juntamente com o gengibre ralado. Salteie até que o cebolinho fique translúcido (cerca de 5 minutos).
3. Adicione os cogumelos shiitake laminados, o molho de soja e o fumet.
4. Ative a função de ferver, tape a panela e programe 10 minutos.
5. Adicione o tamboril cortado em pedaços de 3 cm e os noodles. Programe mais 4 minutos.
6. Prove e retifique o sal.
7. Sirva a sopa em tigelas com os talos do cebolinho reservado cortado em rodelas e as sementes de sésamo torradas polvilhadas a gosto

Dicas:

- Pode adicionar 1 colher de sopa de miso e alga wakame quando for colocar os líquidos, de modo a dar mais sabor à sopa.
- Aproveite a carne da cabeça do tamboril para preparar esta sopa se antes preparar o fumet.
- Pode preparar a sopa com antecedência e mantê-la na função de aquecer, sem ter adicionado os noodles e o tamboril.
- Pode preparar a sopa utilizando qualquer tipo de peixe branco.



Funções:

Saltear e ferver

Porções: 4 pax

Ingredientes:

Para as almôndegas:

- 250 gr. de carne picada de frango
- 1 fatia de pão branco
- 2 colheres de sopa de leite gordo
- ½ dente de alho picado
- 2 colheres de sopa de parmesão ralado
- 1 gema de ovo
- Sal
- 2 cebolas
- 200 gr. de couve frisada
- 700 ml. de caldo de galinha
- Lascas de queijo parmesão
- Azeite

Sopa com almôndegas de frango e cebola caramelizada

Elaboração:

1. Coloque o pão numa tigela, verta o leite e desmanche-o com os dedos. Adicione os restantes ingredientes para as almôndegas, tempere com sal e misture bem. Forme bolinhas de cerca de 1,5 cm e reserve-as no frigorífico.
2. Coloque azeite no fundo da panela e ative a função de saltear. Adicione a cebola cortada em juliana e cozinhe-a até que fique dourada.
3. Ative a função de ferver e adicione as almôndegas, a couve cortada e o caldo de galinha à panela e programe 4 minutos.
4. Sirva a sopa em tigelas e acompanhe com as lascas de queijo parmesão.

Dicas:

- Poupe tempo na preparação desta sopa ao utilizar cebola anteriormente caramelizada.
- Pode substituir a carne de frango por uma carne mista de carne de vaca e de porco.
- Dado que não contém massa, pode preparar a sopa com antecedência e mantê-la quente até o momento de servir.



Funções:

Saltear e ferver

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 2 cebolinhos
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sobremesa de gengibre ralado
- 1 cenoura grande
- 1 curgete
- 250 gr. de bimis ou brócolos
- 80 gr. de noodles de arroz
- 1.500 ml. de caldo de legumes
- 750 ml. de leite de coco
- 2 colheres de sopa de pasta de caril vermelho
- 4 colheres de sopa de molho de soja
- 50 gr. de rebentos de soja
- Coentros frescos

Sopa de legumes à moda tailandesa

Elaboração:

1. Coloque azeite no fundo da panela e ative a função de saltear. Adicione o cebolinho cortado em juliana, o alho e o gengibre muito picados e cozinhe até ficarem translúcidos.
2. Corte a cenoura e a curgete em juliana. Corte os bimis em ramos e o talo em pedaços de 1 cm.
3. Adicione a cenoura e os bimis à panela e salteie durante cerca de 2 minutos.
4. Cubra com o caldo de legumes. Adicione o leite de coco, a pasta de caril, o molho de soja e a curgete e envolva bem.
5. Ative a função de ferver, tape e espere que comece a ferver. Adicione os noodles de arroz, envolva-os e pare a cozedura.

6. Sirva a sopa imediatamente em tigelas com rebentos de soja e folhas de coentros picados a gosto.

Dicas:

- Pode preparar a sopa com antecedência e mantê-la na função de aquecer, sem ter adicionado os noodles.
- Adicione proteína animal ao adicionar uns camarões ou frango previamente cozido à sopa.
- Pode encontrar a pasta de caril vermelho em supermercados asiáticos. Caso não a encontre, utilize uma malagueta ou chili seco quando saltear o cebolinho.



Funções:

Saltear, fervura e assar

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 4 alhos franceses
- 2 cebolinhas pequenos
- 2 batatas grandes
- Azeite
- 4 copos de caldo de galinha
- 2 copos de natas líquidas
- Sal e pimenta
- 2 peras do tipo conferência

Vichyssoise com pera assada

Elaboração:

1. Coloque a manteiga na panela com um pouco de azeite e ative a função de saltear.
2. Uma vez que a manteiga tenha derretido, adicione o cebolinho e a parte branca dos alhos franceses cortados em juliana. Tempere ligeiramente com sal e cozinhe até que fiquem translúcidos (não precisam dourar). Adicione as batatas, peladas e cortadas muito finas. Mexa com cuidado.
3. Cubra com caldo de galinha, ative a função de fervura, tape e programe 20 minutos até que esteja tudo bem cozido.
4. Retire a mistura da panela e triture-a com a ajuda de uma varinha mágica, até obter um creme fino. Tempere com sal e pimenta, adicione as natas líquidas e volte a tritar. Prove e retifique o tempero a gosto. Coloque o creme num recipiente de vidro, deixe arrefecer e reserve no frigorífico (deve estar bem frio).
5. Coloque a grelha para assar

dentro da panela e adicione as peras. Ative a função de assar, programe 1 hora e tape a panela. Após 30 minutos, vire as peras com a ajuda de umas tenazes e continue com a cozedura. Verifique se estão prontas ao picá-las com um palito. Corte-as em cubos.

6. Sirva a vichyssoise em pequenas tigelas, acompanhada pelos cubos de pera e um fio de azeite.

Dicas:

- Aproveite todo o alho francês: guarde a parte mais verde para preparar caldos, podendo fritar as raízes e utilizá-las como guarnição. Escalde-as, seque-as muito bem e frite-as em óleo abundante.
- Substitua o caldo de galinha por um de legumes para uma Vichyssoise completamente vegetariana.
- Pode preparar esta receita um dia antes. Simplesmente volte a emulsionar quando a for consumir.



Funções:

Assar

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 1 pimento
- 1 beringela
- 1 cebola cortada a meio
- 4 pães chapata quadrados
- 8 sardinhas fumadas
- Sal grosso
- Azeite
- Microverdes para decorar

Tostas com vegetais assados e sardinha fumada

Elaboração:

1. Lave e seque bem os legumes. Pincele-os com um pouco de azeite.
2. Coloque a grelha para assar dentro da panela e adicione os legumes.
3. Ative a função de assar e tape a panela. Após 45 minutos, vire os legumes com a ajuda de uma tenaz e continue com a cozedura. Verifique se estão prontos ao picá-los com um palito.
4. Retire os legumes e deixe-os arrefecer. Remova a pele e corte-os em tiras.
5. Abra os pães chapata, coloque um pouco dos legumes assados e duas sardinhas fumadas. Tempere com um pouco de azeite e sal grosso. Decore com microverdes.

Dicas:

- Para pelar os legumes com mais facilidade, uma vez assados, envolva-os em papel impermeável ou de jornal.
- Conserve os legumes já assados no frigorífico num tabuleiro com azeite.



Funções:

Saltear e sous vide

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 2 cebolas médias
- 300 gr. favas pequenas
- 100 gr. de presunto ibérico
- 1 raminho de hortelã
- 4 ovos
- Azeite
- Sal

Favas salteadas com presunto e ovo

Elaboração:

1. Encha a panela com água quente até metade e adicione os ovos, com a ajuda de um coador. Tape, ative a função de sous vide e programe 65º 45 minutos.
2. Retire-os com a ajuda de um coador e arrefeça-os imediatamente em água com gelo. Reserve-os.
3. Retire a água da panela e seque-o muito bem.
4. Coloque azeite no fundo da panela e ative a função de saltear. Adicione a cebola cortada em juliana, um pouco de sal e cozinhe até que fique dourada.
5. Adicione as favas, um raminho de hortelã e salteie durante mais 2 minutos, mexendo com cuidado.

6. Sirva as favas em pratos e acompanhe com fatias de presunto e o ovo a baixa temperatura. Decore com folhinhas de hortelã.

Dicas:

- Poupe tempo na preparação desta sopa utilizando a cebola já caramelizada.
- Aproveite a temporada de favas e ervilhas frescas para preparar esta receita.
- Experimente com corações de alcachofra, cozinhando-os previamente ao vapor.
- É preferível que os ovos estejam a uma temperatura ambiente antes de os cozer.



Funções:

Vapor

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 2 batatas
- 2 cenouras
- 2 nabos
- 1 cherovia
- 1 beterraba
- 1 batata-doce
- 200 gr. de ervilhas
- 1 frasco de espargos brancos
- Microverdes
- Azeite
- Sal grosso

Guisado de legumes ao vapor

Elaboração:

1. Descasque e corte todos os legumes em quadrados de cerca de 2 cm, exceto os espargos.
2. Encha a panela com 2 cm de água e adicione as ervilhas. Coloque a grelha de vapor dentro com os legumes, tape e ative a função de vapor. Programe 15 minutos.
3. Retire a grelha com cuidado e a água com as ervilhas. Reserve um pouco da água e triture com a ajuda de uma varinha mágica. Adicione mais água ou caldo de legumes, se necessário.
4. Sirva o guisado em pratos, verta um pouco do caldo de ervilhas, adicione os espargos e decore com microverdes. Regue com um pouco de azeite e sal grosso.

Dicas:

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



Funções:

Saltear e programa de arroz

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 300 gr. de arroz integral
- 200 gr. de espinafres frescos
- 1 mão-cheia de espargos verdes
- 1 copinho de vinho branco
- 960 ml. de caldo de legumes
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 curgete
- Azeite
- Sal

Arroz integral com curgete e espargos

Elaboração:

1. Triture os espinafres com o caldo de legumes com uma varinha mágica e leve-o ao lume.
2. Coloque um pouco de azeite na panela, ative a função de saltear e cozinhe a cebola cortada em quadradinhos muito pequenos e os dentes de alho muito picados, até que fiquem translúcidos.
3. Adicione os espargos verdes e a curgete cortados em pedaços de 1 cm e continue a saltear durante 2 minutos.
4. Adicione então o arroz e o vinho branco. Continue a saltear e deixe que o álcool se evapore.
5. Incorpore o caldo de legumes, prove e retifique o tempero. Ative a função de arroz, tape e coza até que o programa termine.
6. Sirva o arroz em pratos.

Dicas:

- Pode substituir o caldo de legumes por caldo de galinha.
- Se quiser fazer um arroz mais glutinoso, tipo risoto, adicione manteiga e queijo parmesão ralado no final.
- Pode preparar esta receita com arroz branco. Nesse caso, reduza o líquido de cozedura.



Funções:

Saltear e programa de arroz

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 1 cebola grande
- 1 pimento verde pequeno tipo italiano
- 2 tomates maduros
- 1 copinho de vinho ou conhaque
- 300 gr. de arroz
- 200 gr. costeletas de porco cortadas
- 200 gr. de cogumelos variados
- 200 gr. de butifarra
- 720 ml. de caldo de carne ou galinha
- 1 raminho de tomilho ou alecrim fresco
- Sal
- Pimenta
- Azeite

Arroz selvagem com cogumelos, butifarra e costeletas

Elaboração:

1. Coloque um pouco de azeite na panela, ative a função de saltear e sele a costeleta previamente temperada com sal e pimenta. Retire e reserve. Repita esta operação com a butifarra em bolinhas.
2. No mesmo azeite (adicione mais, se necessário), salteie a cebola e o pimento verde cortado em quadradinhos pequenos. Uma vez caramelizados, adicione o tomate picado e continue a saltear até ficar sem água. Deite um copo de vinho ou conhaque e deixe reduzir.
3. Adicione o arroz e salteie-o durante uns minutos até ficar translúcido.
4. Adicione o caldo, o tomilho, os cogumelos variados, tape a panela e ative a função de arroz. Espere até que

o programa acabe. Deixe repousar na panela durante 5 minutos.

5. Sirva o arroz em pratos.

Dicas:

- Um bom refogado requer tempo. Reduza o tempo ao preparar, previamente, uma grande quantidade de refogado e congelando-o em porções.
- Pode utilizar cogumelos desidratados para preparar o arroz. Lembre-se de guardar um pouco da água da cozedura, coa-la e adiciona-la à cozedura do arroz.



Funções:

Saltear e programa de arroz

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 1 cebola grande
- 1 pimento verde pequeno tipo italiano
- 2 tomates maduros
- 1 copinho de conhaque (150 ml aprox)
- 1 colher de café de polpa de tomate
- 200 gr. de arroz tipo paella
- 1 choco
- 8 gambas
- 480 ml. de fumet de peixe
- 1 envelope de tinta de calamar
- Sal
- Azeite
- Aioli
- Microverdes

Arroz negro com gambas

Elaboração:

1. Coloque um pouco de azeite na panela, ative a função de saltear e sele as gambas previamente temperadas com sal. Retire e reserve.
2. Adicione o choco cortado em quadrados médios e salteie durante uns minutos.
3. Adicione a cebola e o pimento verde cortado em quadradinhos pequenos. Uma vez caramelizados, adicione o tomate picado e continue a saltear até ficar sem água. Adicione a polpa de tomate e o copinho de conhaque. Deixe reduzir.
4. Adicione o arroz e salteie durante uns minutos até ficar translúcido.
5. Adicione o fumet e a tinta. Mexa bem para diluir a tinta e distribuir os ingredientes. Tape a panela e ative a função de arroz. Espere até que o programa acabe.

6. Adicione as gambas reservadas e deixe repousar na panela durante 5 minutos.
7. Destape e decore o arroz com pontos de aioli e microverdes.

Dicas:

- É preferível comprar um choco não limpo e pedir que guardem o “molho” e a tinta. Aproveite-a para adicioná-la no final do refogado.
- Um bom refogado requer tempo. Reduza o tempo ao preparar, previamente, uma grande quantidade de refogado e congelando-o em porções.



Funções:

Saltear e ferver

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 320 gr. de esparguete grosso
- 1 cebola grande
- 1 pimento vermelho pequeno
- 2 tomates maduros
- 1 copinho de conhaque
- 1 colher de café de polpa de tomate
- 8 lagostins
- 300 gr. de mexilhões
- 1000 ml. de fumet de peixe
- 25 gr. de amêndoas torradas
- 1 dente de alho
- Um raminho de salsa
- Sal
- Azeite

Esparguete com mexilhões e lagostins

Elaboração:

1. Limpe bem os mexilhões, removendo as barbas e quaisquer vestígios agarrados à concha com a ajuda de uma faca. Lave-os com água fria e reserve.
2. Coloque um pouco de azeite na panela, ative a função de saltear e sele as gambas previamente temperadas com sal. Retire e reserve.
3. No mesmo azeite (adicione mais, se necessário), adicione a cebola e o pimento cortado em quadradinhos pequenos. Uma vez caramelizados, adicione o tomate picado e continue a saltear até ficar sem água. Adicione a polpa de tomate e o copinho de conhaque. Deixe reduzir.
4. Adicione o esparguete e salteie durante uns minutos para absorverem bem o sabor do salteado.
5. Cubra com o fumet de peixe, adicione os mexilhões, ative a função de ferver e programe

10 minutos.

6. Entretanto, pique as amêndoas, o dente de alho pelado e umas folhas de salsa. Adicione esta mistura ao guisado nos últimos 5 minutos.
7. Prove e retifique os temperos, adicione os lagostins e deixe cozinhar no calor residual.
8. Sirva o esparguete em pratos com salsa fresca picada.

Dicas:

- Substitua o tomate picado por 1 colher de sobremesa de concentrado de tomate.
- Se desejar obter um esparguete mais seco, reduza a quantidade de fumet. Tenha em conta que, à medida que o tempo passa, o líquido será consumido.
- Pode adicionar batatas ao guisado. Corte-as em pedaços pequenos e estale-as para que soltem o amido.



Funções:

Fervura e saltear

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 300 gr. de massa integral
- 1 curgete grande
- 8 tiras de toucinho curado
- 4 gemas de ovo
- 400 ml de natas líquidas
- Queijo parmesão ralado
- Tomilho fresco
- Azeite
- Sal
- Pimenta preta acabada de moer
- 2 dentes de alho grandes

Massa integral com curgete

Elaboração:

1. Coloque água com um pouco de sal e ative a função de fervura até levantar fervura. Adicione a massa e coza durante 9 minutos ou siga as instruções do fabricante. Escorra e reserve 2 colheres grandes de água da cozedura.
2. Numa tigela, bata as gemas com as natas líquidas e duas colheres de sopa de queijo parmesão ralado. Tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Seque bem a panela e coloque um pouco de azeite, ative a função de saltear e adicione os alhos cortados em fatias. Salteie ligeiramente para evitar que queimem e adicione o toucinho cortado em tiras. Continue com o programa até ficar dourado.
4. Adicione a curgete cortada em meias-luas e um raminho de tomilho fresco. Salteie durante 2 minutos.

5. Adicione a massa e envolva com cuidado.
6. Verta a mistura de gemas e natas e um pouco de água da cozedura previamente reservada. Cozinhe durante uns minutos até integrar todos os sabores.
7. Sirva a massa em pratos, polvilhe com mais queijo parmesão ralado e decore com tomilho fresco.

Dicas:

- Elimine o toucinho se desejar um prato totalmente vegetariano.
- Pode utilizar o tipo de massa que preferir, embora recomendamos que utilize uma massa estriada para uma melhor adesão do molho.



Funções: Saltear, cozadura lenta e fervura

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 200 gr. de carne de vaca
- 200 gr. 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
- 35 gr. de banha de porco
- 100 ml. de azeite
- 1 copinho de conhaque
- 25 gr. de foie gras
- Placas de massa para canelones
- 500 ml. de leite
- 25 gr. de farinha
- 25 gr. de manteiga
- 1 trufa
- 1 pau de canela
- Emmental ralado
- Água mineral

Canelones de carne assada com bechamel trufado

Elaboração:

1. Coloque a banha de porco e o azeite na panela. Ative a função de saltear.
2. Doure as carnes cortadas temperadas com sal e pimenta. Reserve.
3. No mesmo azeite, salteie as cebolas, a parte branca do alho francês, os tomates cortados em oito e os dentes de alho, ligeiramente esmagados até que fiquem dourados.
4. Coloque as carnes na panela e adicione a canela, as ervas aromáticas e o conhaque.
5. Cubra com água mineral, tape, ative a função de baixa temperatura na posição alta e programe 3 horas.
6. Retire as carnes e os legumes. Retire o excesso de líquido. Triture as carnes e os legumes, juntamente com o foie gras. Refinque o tempero. Reserve no frigorífico.
7. Adicione água à panela com sal e ative a função de fervura. Adicione as placas de canelones ao ferver e coza-as durante 10 minutos. Retire-as e arrefeça-as em água com gelo. Reserve-as num pano para que vão secando.
8. Retire a água e seque a panela.
9. Coloque a banha na panela e ative a função de saltear. Adicione a farinha e salteie durante uns minutos. Ative a função de cozer, verta o leite à temperatura ambiente e cozinhe, mexendo até que engrosse. Tempere com sal e trufa ralada.
10. Em cada placa de canelone, coloque uma porção da mistura e enrole. Coloque-os num tabuleiro para forno.
11. Cubra os canelones com o bechamel trufado, polvilhe com queijo emmental e gratine.

Dicas:

- Pode substituir a água por caldo de galinha ou de carne para preparar a mistura de carne assada.
- Se o recheio ficar demasiado seco, adicione bechamel ou migas de pão empapado em leite.



Funções: Fervura, saltear e cozedura lenta

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 320 gr. de esparguete
- 100 gr. de soja texturizada fina
- 125 ml. de água mineral
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 800 gr. de tomate picado sem pele
- 1 raminho de tomilho ou orégãos frescos
- 1 pedaço de queijo parmesão
- Sal
- Pimenta preta
- Azeite
- 1 copinho de vinho tinto

Esparguete com bolonhesa vegetal

Elaboração:

1. Coloque a soja texturizada numa tigela, cubra com água e deixe a hidratar durante 20 minutos. Escorra o excesso de água.
2. Adicione água com um pouco de sal à panela e ative a função de fervura até levantar fervura. Coloque o esparguete e coza durante 9 minutos ou siga as instruções do fabricante. Escorra e reserve 2 colheres grandes da água da cozedura.
3. Seque bem a panela e verta um pouco de azeite, ative a função de saltear e adicione os alhos picados, a cebola e uma pitada de sal. Salteie até dourar.
4. Adicione a soja texturizada, verta o vinho e salteie até que o álcool se evapore. Adicione o tomate, as ervas aromáticas, uma pitada de sal e açúcar. Tape a panela, ative a função de baixa temperatura na

posição alta e programe 1 hora e meia.

5. Adicione o esparguete e um pouco da água de cozedura reservada. Mexa com cuidado para envolver o molho na massa.
6. Sirva em pratos e acompanhe com lascas de queijo parmesão.

Dicas:

- Assegure-se de que utiliza soja texturizada fina. Caso contrário, ficará demasiado grossa.
- Pode adicionar cenoura e aipo ao refogado para enriquecer o molho.
- Reduza a acidez do tomate ao preparar o molho ao adicionar 1 colher de sobremesa de açúcar.



Funções:

Cozedura lenta e saltear

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 300 gr. feijão branco
- 200 gr. de amêijoas
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- Açafrão
- 1 copinho de vinho branco
- 250 ml. de fumet de peixe
- 1 colher de sobremesa de farinha
- 1 folha de louro
- Sal
- Azeite
- Salsa fresca
- Água mineral

Feijão branco com amêijoas

Elaboração:

1. Coloque as amêijoas numa tigela com água fria e salgada até que expulsem a areia. Reserve no frigorífico e mude a água pelo menos 3 vezes.
2. Demolhe o feijão branco em água tépida abundante no mínimo durante 12 horas.
3. Escorra os feijões e coloque-os na panela juntamente com a cebola cortada, o louro e um dente de alho esmagado com pele. Cubra com água mineral (cerca de 2 dedos acima) e tempere com sal. Tape, ative o programa de baixa temperatura na posição baixa e programe 8 horas. Retire e deixe arrefecer na sua água de cozedura.
4. Seque a panela e adicione azeite. Adicione 2 dentes de alho cortados em fatias e salteie ligeiramente (não precisam dourar). Adicione a farinha e cozinhe-a brevemente. Verta o vinho branco e deixe que o álcool se evapore.
5. Adicione os feijões (retire a cebola e o alho, se assim o

desejar) juntamente com um pouco da água de cozedura e o açafrão.

6. Ative a função de cozer, adicione as amêijoas escorridas e a salsa picada. Tape e coza até que se abram. Retifique o tempero.
7. Sirva os feijões e as amêijoas e decore com um pouco de salsa.

Dicas:

- **Convém cozer os legumes em água mineral para que fiquem perfeitos.**
- **Prepare os legumes com antecedência e em grande quantidade. Reserve-os no frigorífico na sua água de cozedura. Assim estarão sempre prontos para preparar qualquer prato.**
- **Substitua os feijões brancos grandes por mais pequenos. Neste caso, programe 6 horas de cozedura.**
- **Abra as amêijoas a vapor previamente se assim o desejar e reserve o líquido para o utilizar no estufado.**



Funções:

Cozedura lenta e saltar

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 300 gr. de lentilhas
- 125 gr. de chouriço
- 1 morcela de cebola
- 125 gr. de toucinho curado
- 1 osso de presunto
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 1 pimento verde tipo italiano
- 1 tomate vermelho maduro
- 2 cenouras
- 2 batatas
- 1 folha de louro
- Açafrão

Lentilhas estufadas

Elaboração:

1. No fundo da panela, coloque uma cebola cortada em oitos e a outra em quadradinhos pequenos. 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. Tape, ative a função de baixa temperatura e programe 5 horas na posição baixa.
4. Adicione as batatas peladas e cortadas para que soltem o amido. Adicione também um pouco de açafrão ou corante. Programe mais 2 horas na posição baixa. Regule o líquido, se necessário, ao adicionar mais água ou um caldo.

5. Retire os enchidos com cuidado para os poder cortar e sirva as lentilhas em pratos.

Dicas:

- Não precisa demolhar as lentilhas previamente, sobretudo se utilizar uma lentilha pequena ou pardina. Mesmo assim, pode colocá-las de molho umas 6 horas antes.
- Substitua a cebola cortada em quadradinhos por cebola já caramelizada para que as lentilhas fiquem muito mais saborosas.



Funções:

Saltear e cozedura lenta

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 200 gr. de grão de bico Pedrosillano
- 1 cebola
- 1 folha de louro
- 200 gr. de espinafres
- 8 postas de bacalhau sem espinhas
- 4 dentes de alho
- 2 tomates rojos maduros
- 1 folha de louro
- 1 cebola
- 1 colher de café de pimentão doce
- 1 copinho de vinho branco
- 24 gr. de amêndoas torradas
- 1 colher de café de cominhos
- 1 fatia de pão torrado
- Azeite
- Água mineral
- Sal

Estufado de grão, espinafres e bacalhau

Elaboração:

1. Demolhe o grão de bico em água tépida abundante (12 horas min).
2. Escorra o grão de bico e coloque-o na panela, juntamente com a cebola cortada, o louro e um alho esmagado com pele. Cubra com água quente da torneira (2 dedos cima) e tempere com sal. Tape, ative o programa de baixa temperatura na posição alta e programe 8 horas. Deixe arrefecer na água de cozedura e reserve-os.
3. Seque a panela e adicione azeite. Ative a função de saltear e adicione 2 dentes de alhos fatiados e salteie (não têm de dourar). Adicione o tomate picado e continue a saltear até ficar sem água.
4. Adicione o pimentão e verta o vinho branco. Deixe que o álcool se evapore.
5. Adicione o grão de bico com um pouco da água de cozedura e os espinafres. Tape, ative a função de baixa temperatura na posição alta e programe 30 minutos.

6. Pique o pão torrado, 1 dente de alho, as amêndoas torradas e os cominhos.
7. Junte a mistura anterior ao grão de bico, juntamente com o bacalhau e programe mais 15 minutos. Retifique o tempero.

Dicas:

- O grão de bico é a única leguminosa cuja cozedura deve ser iniciada em água quente.
- Se utilizar um grão de bico maior, aumente o tempo de cozedura em 2 horas.
- O tempo de cozedura do bacalhau depende muito da sua grossura. Se utiliza as migas ou a parte da cauda, deixe cozinhar apenas com o calor residual.
- Pode acompanhar o prato com um ovo cozido.
- A aquafaba é a água de cozedura das leguminosas. É um substituto perfeito para as claras de ovo, podendo batê-las em castelo com umas varetas. A do grão de bico é mais neutra, desde que não tenha adicionado cebola ou alho à cozedura.



Funções:

Cozedura lenta e saltear

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 4 calamares grandes
- 300 gr. de carne picada de porco
- 3 maçãs Golden
- 1 ovo
- 3 dentes de alho
- 1 cebola
- 1 copinho de vinho tinto
- 30 gr. de amêndoas torradas
- 6 gotas de chocolate negro de cobertura
- 1 raminho de salsa fresca
- Sal
- Pimenta preta
- Azeite
- Água mineral

Calamares recheados com maçã

Elaboração:

1. Limpe bem os calamares, retirando o seu interior. Vire-os do avesso para recheiar e reserve as patas e as barbatanas.
2. Misture a carne picada com as patas e barbatanas picadas, meia maçã ralada com pele, o ovo, o sal e a pimenta a gosto.
3. Recheie o corpo dos calamares com um saco pasteleiro ou uma colher.
4. Verta um pouco de azeite e ative a função de saltear. Adicione a cebola cortada em quadradinhos e 2 dentes de alho picados e cozinhe-os até que fiquem ligeiramente caramelizados. Verta o vinho e deixe reduzir.
5. Adicione os calamares e cubra com água mineral. Tape, ative a função de baixa temperatura e programe 3 horas na posição baixa.
6. Pique as amêndoas, 1 dente de alho pelado, umas folhinhas de salsa, o chocolate e um fio de azeite.

7. Destape a panela, adicione o preparado anterior e continue a cozedura durante mais 30 minutos.
8. Sirva os calamares cortados em rodelas.

Dicas:

- Ao virar o corpo do calamar do avesso evitar ter de colocar um palito para evitar que o recheio saia.
- Não recheie demasiado os calamares para evitar que rebentem durante a cozedura.
- Pode substituir a água por fumet de peixe para cozer os calamares.
- Se o estufado ficar demasiado líquido, engrosse-o com um pouco de amido de milho.
- Acompanhe os calamares com puré de maçã assada. Asse-as sobre a grelha, ativando a função de assar durante 1 hora. Retire a pele e esmague-as com a ajuda de um garfo.



Funções:

Vapor

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 4 filletes de peixe branco (linguado, halibute, bacalhau)
- 2 dentes de alho
- 1 pedaço de cerca de 5 cm de gengibre fresco
- 300 gr. de mistura de legumes (cenoura, feijão verde, brócolos, cogumelos)
- Sal
- Pimenta preta
- Azeite

Rolinhos de peixe com legumes cozidos a vapor

Elaboração:

1. Pique os dentes de alho e o gengibre em quadradinhos muito pequenos. Coloque-os numa tigela, cubra-os com azeite e envolva bem. Deixe macerar durante uns 30 minutos.
2. Tempere os filletes de peixe com sal e pimenta e pincele-os com o azeite aromático. Enrole-os e prenda-os com um palito para que conservem a forma.
3. Encha a panela com 2 cm de água. Coloque a grelha de vapor dentro com os rolinhos de peixe e os legumes em pedaços pequenos, tape e ative a função de vapor. Programe 8 minutos.
4. Retire a grelha com cuidado e sirva o peixe e os legumes em pratos, regando-os com mais azeite aromatizado e um pouco de pimenta preta acabada de moer.

Dicas:

- Aproveite as diferentes temporadas de legumes para variar este prato ao seu gosto. Experimente com ervilhas, espargos verdes, favas...
- Aromatize a água que adiciona à panela para o vapor com alguma erva aromática.



Funções:

Fervura e saltear

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 4 cantarilhos
- 1 cebola média
- 1 pimento verde pequeno tipo italiano
- 2 tomate vermelho maduro
- 2 batatas médias
- 750 ml. de fumet de peixe
- 1 dente de alho
- 20 gr. de amêndoas torradas
- 1 raminho de salsa fresca
- Azeite
- Sal

Suquet de peixe

Elaboração:

1. Corte os cantarilhos em filetes ou peça que o façam na peixaria. Guarde as espinhas e as cabeças para preparar um fumet.
2. Verta um pouco de azeite no fundo da panela e ative a função de saltear. Adicione a cebola cortada em quadradinhos e salteie durante uns minutos até que fique translúcida. Adicione o tomate picado e continue a saltear até que toda a água se evapore.
3. Adicione as batatas peladas e cortadas para que soltem o amido e o pimento verde em pedaços médios.
4. Cubra com o fumet de peixe, ative a função de fervura e programe 20 minutos.
5. Entretanto, pique 1 dente de alho, as amêndoas torradas sem pele e umas folhas de salsa.

6. Adicione o preparado anterior e os filetes de cantarilhos previamente temperados com sal e continue a cozedura durante mais 5 minutos.
7. Sirva o suquet de peixe com mais salsa picada.

Dicas:

- Utilize qualquer peixe de rochas para preparar suquets. A sua carne é muito mais firme e saborosa. Pode colocá-los em rodela, conservando a espinha, ao invés de fazer filetes.
- No final da cozedura, adicione um pedaço de anis seco, o que dá um toque muito especial aos suquets.
- Pode perfeitamente preparar este prato com água mineral se não tiver fumet.
- A melhor batata para este tipo de estufado é a Kennebec, já que aguenta melhor a cozedura.



Funções:
Fervura e saltear

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 4 sardinhas grande (200 gr. aprox. cada uma)
- 1 limão
- Folhas de limoeiro
- 2 dentes de alho
- 2 raminhos de salsa fresca
- Azeite
- Sal

Sardinhas assadas na brasa com limão

Elaboração:

1. Eviscere as sardinhas, lave-as e seque-as muito bem com a ajuda de papel absorvente. Tempere-as ligeiramente com sal e pincele-as com um pouco de azeite.
2. Coloque as folhas de limoeiro e os limões em quartos na base da panela e coloque a grelha para assar. Coloque as sardinhas sobre a grelha.
3. Ative a função de assar, tape a panela e programe 20 minutos. A meio da cozedura, vire as sardinhas com uma tenaz e continue a cozedura.
4. Misture azeite com alho muito picado, folhas de salsa e uma pitada de sal.
5. Retire as sardinhas da grelha e cubra-as com um pouco de azeite com alho e salsa.
6. Sirva com mais limão para espremer por cima.

Dicas:

- Os melhores meses para consumir sardinhas são os que contêm a letra "r".
- É uma boa maneira de consumir sardinhas em casa, evitando os seus temidos odores.
- Reduza o tempo de cozedura caso as sardinhas sejam mais pequenas.
- As folhas de limão servem para aromatizar o assado. Se não as encontrar, utilize qualquer erva aromática ou simplesmente omita-as.



Funções:

Vapor e saltear

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- Massa para guiozas
- 300 gr. de caudas de lagostim peladas
- 3 cebolinho
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- 2 colheres de café de molho de soja
- 1 colher de café de óleo de sésamo
- 10 gr. de amido de milho
- Sal
- Açúcar
- Sementes de sésamo torradas para decorar
- Azeite

Guiozas de lagostim

Elaboração:

1. Com uma faca, pique os lagostins e a parte verde do cebolinho. Misture o gengibre, o molho de soja, o óleo de sésamo, o amido de milho e o sal e açúcar. Reserve no frigorífico durante uns minutos.
2. Estique a massa para as guiozas. Coloque uma colher de recheio no centro e feche-as em forma de meia-lua, humedecendo as pontas com água. Aperte bem as pontas para que o recheio não saia.
3. Encha a panela com 2 cm de água. Coloque a grelha de vapor dentro com as guiozas, tape e ative a função de vapor. Programe 8 minutos.
4. Retire as guiozas e a grelha com cuidado.

5. Seque bem a panela, verta um pouco de azeite e ative a função de saltear. Sele as guiozas de um lado para que fiquem douradas e crocantes.
6. Sirva com sementes de sésamo e talos de cebolinho polvilhados.

Dicas:

- Substitua os lagostins por carne picada de porco para uma versão com carne.
- Sirva com um molho à base de molho de soja, mirim e óleo de sésamo.
- Pode encontrar a massa para guiozas em supermercados asiáticos ou preparar a sua própria massa com 200 gr. de farinha de trigo, 80 ml. de água quente e sal.



Funções: Saltear e cozedura lenta a alta temperatura

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 1 kg de mexilhões
- 1 bolbo de funcho pequeno
- 1 cebolinho
- 200 ml. de natas líquidas
- Azeite
- Sal

Mexilhões cozidos a vapor com funcho

Elaboração:

1. Limpe bem os mexilhões, retirando as barbas e quaisquer vestígios agarrados à concha com uma faca. Lave-os com água fria e reserve.
2. Corte o bolbo de funcho e o cebolinho em juliana. Reserve uma folha de funcho e corte o talo verde do cebolinho em rodelinhas para decorar.
3. Encha a panela com 2 cm de água e alguns pedaços de funcho. Coloque a grelha de vapor dentro com os mexilhões sobre a mesma, tape e ative a função de vapor. Deixe que os mexilhões se abram durante aproximadamente uns 10 minutos.
4. Retire os mexilhões e a grelha com cuidado e coe o líquido que obteve.
5. Seque bem a panela, verta um pouco de azeite e ative a função de saltear.
6. Adicione a cebola e o funcho reservado e cozinhe até estarem tenros. Verta as

natas líquidas e um pouco de líquido da cozedura dos mexilhões até obter um molho. Prove e retifique o sal.

7. Sirva os mexilhões com o molho e as folhas de funcho e talos de cebolinho.

Dicas:

- Utilize um esfregão de aço para limpar facilmente os mexilhões. Reserve-o exclusivamente para a realização desta operação.
- Conserve os mexilhões antes de os cozinhar no frigorífico, envoltos num pano húmido.
- Descarte qualquer mexilhão que esteja aberto antes de o cozinhar e os que continuem fechados após a cozedura.
- Aromatize a água do vapor dos mexilhões com qualquer citrino, erva aromática ou líquido aromático: vinho, anis seco...
- Pode consumir os mexilhões simplesmente cozidos a vapor, sem o molho.



Funções: Sous vide e programa de arroz

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 4 lombos de salmão com aproximadamente 150 gr.
- 1 beterraba crua
- 1 saco de espinafres
- 200 gr. de quinoa
- Azeite
- Sal
- Pimenta preta
- Natas azedas para acompanhar
- 1 limão

Salmão com quinoa e beterraba

Elaboração:

1. Retire qualquer espinha do salmão, tempere-o ligeiramente com sal e coloque-o num saco a vácuo (recomenda-se a utilização de sacos individuais). Sele a 100% na sua máquina de vácuo.
2. Encha a panela com água quente até metade e adicione o salmão (tem de estar submerso em água). Cubra com a tampa e programe 43º 25 minutos.
3. Retire o salmão com cuidado, esvazie a água da panela e seque-a bem.
4. Lave a quinoa sob água fria corrente para eliminar a saponina. Descasque e rale a beterraba.
5. Adicione a quinoa à panela com 480 ml de água tépida, ative a função de arroz e deixe cozinhar.
6. Misture a quinoa com a beterraba e os espinafres. Tempere com um pouco de sal,

pimenta preta acaba de moer e um fio de azeite. Misture com cuidado.

7. Sirva a quinoa num prato fundo com o salmão a baixa temperatura. Acompanhe com natas azedas e raspas de limão.

Dicas:

- Pode curar previamente o salmão com uma mistura de partes iguais de sal e açúcar. Cubra-o, deixe repousar durante 20 minutos, passe-o por água e seque-o.
- Uma vez cozinhado o salmão, pode selá-lo para que fique crocante por fora. Utilize a função de saltear.
- Pode substituir a quinoa por cuscuz. Nesse caso, hidrate-o, utilizando a mesma quantidade de água e de cuscuz.
- Se não encontrar natas azedas, prepare-a com natas 35% MG e umas gotas de limão. Envolve bem e deixe repousar.



Funções:

Saltear e cozedura lenta

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 500 gr. de cubos de vitela
- 1 cebola
- 1 tomate vermelho maduro
- 4 dentes de alho
- 1 pau de canela
- 1 folha de louro
- Pimenta preta em grão
- Cravinho
- 1 copinho de vinho tinto
- 2 batatas médias
- 25 gr. de amêndoas torradas
- Noz moscada moída
- Azeite
- Sal
- Pimenta preta moída

Estufado de vitela com batatas

Elaboração:

1. Verta um pouco de azeite no fundo da panela e ative a função de saltear.
2. Tempere a carne com sal e pimenta e doure-a em azeite. Retire e reserve.
3. No mesmo azeite, doure a cebola, o tomate cortado em cubos e os dentes de alho com pele e ligeiramente esmagados.
4. Coloque novamente a vitela na panela, adicione o vinho tinto, grãos de pimenta, cravinho a gosto, a folha de louro e o pau de canela. Cubra com água, tape, ative a função de baixa temperatura e programe 4 horas na posição baixa.
5. Descasque as batatas e corte-as para que soltem o amido. Adicione-as à panela e continue com a cozedura a baixa temperatura durante mais 2 horas.

6. Pique as amêndoas torradas e a noz moscada em pó. Adicione esta mistura ao estufado e programe mais 30 minutos a baixa temperatura com a panela destapada.

Dicas:

- Pode preparar o estufado com caldo de carne em vez de água.
- Se o estufado ficar demasiado líquido, engrosse-o com um pouco de amido de milho.
- Adicione um pouco de curcuma ou açafrão ao estufado para dar-lhe cor.
- Aproveite a função de manter quente para preparar o estufado com antecedência e tê-lo pronto quando for comer. Com repouso, este prato fica ainda mais saboroso.



Funções: Saltear, cozedura lenta e fervura

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 1,250 kg de lombo de porco inteiro
- 4 dentes de alho pelados
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavado
- 1 colher de café de pimenta preta moída
- 1 colher de café de pimentão doce
- 2 colheres de café de cebola em pó
- 400 ml. de caldo de carne
- 100 ml. de vinagre de sidra
- Azeite
- ¼ de repolho
- 2 cenouras
- Molho barbecue
- 4 pãozinhos redondos

Pulled pork (Carne de porco desfiada)

Elaboração:

1. Faça quatro buracos no pedaço de carne com uma faca e encha-os com os dentes de alho inteiros. Tempere ligeiramente com sal.
2. Numa tigela, misture o açúcar, a pimenta preta, o pimentão e a cebola em pó. Esfregue a carne com esta mistura.
3. Coloque um pouco de azeite no fundo da panela. Ative a função de saltear e sele a carne de todos os lados.
4. Verta o caldo de carne e o vinagre, ative a função de baixa temperatura na posição baixa, tape a panela e programe 10 horas. Vire o pedaço de carne de vez em quando (umas 3 vezes será suficiente).
5. Corte o repolho e a cenoura pelada em juliana. Reserve.
6. Retire a carne da panela e desfie-a com a ajuda de dois garfos.

7. Ative a função de cozer e reduza o líquido de cozedura. Coloque a carne desfiada novamente na panela e misture bem.
8. Abra os pãozinhos e coloque uma boa quantidade de carne de porco. Adicione molho barbecue a gosto e termine com o repolho e a cenoura.

Dicas:

- Quando reduzir o líquido de cozedura, pode engrossá-lo ao adicionar um pouco de amido de milho previamente diluído.
- Se deseja um toque picante, adicione pimenta da Caiena moída ou malagueta à mistura que será esfregada na carne.
- Pode utilizar também perna de porco desossada.
- Sirva em tacos em vez de pãozinhos ou num prato acompanhado com arroz branco.



Funções: Cozedura lenta e saltear

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 400 gr de borrego em pedaços
- 500 gr de espinafres
- 4 cebolinhas
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- 1/2 colheres de café de malagueta em pó
- 1 colher de café de cominhos
- 1 colher de café de cardamomo
- 1 colher de café de sementes de coentros
- 1 colher de sopa de curcuma moída
- 1/2 colheres de café de sementes de cominhos
- 1/4 colheres de café de pimenta da Calena moída
- 200 gr de iogurte cremoso tipo grego
- Sal
- Pimenta
- Azeite
- 250 ml de água

Caril de borrego

Elaboração:

1. Verta um pouco de azeite no fundo da panela e ative a função de saltear.
2. Tempere o borrego com sal e pimenta e doure-o em azeite. Retire e reserve.
3. No mesmo azeite, doure a cebola, o alho muito picado e o gengibre.
4. Adicione novamente o borrego à panela, juntamente com as especiarias e salteie ligeiramente para que torrem.
5. Adicione 250 ml. de água mineral, tape, ative a função de baixa temperatura e programe 5 horas na posição baixa.
6. Adicione os espinafres e programe mais 30 minutos a baixa temperatura.
7. Destape e adicione o iogurte, descartando o soro, envolva e deixe cozinhar durante mais 15 minutos.

8. Sirva o caril em pratos, acompanhado de arroz cozido e mais iogurte.

Dicas:

- Adicione as especiarias em grão num saquinho. Darão mais sabor e serão mais fáceis de depois encontrar no prato



Funções:

Cozedura lenta e saltear

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 1 coelho cortado
- 8 chalotas ou 20 cebolas pequenas
- 8 dentes de alho
- 3 cenouras médias
- 3 copos de azeite (aprox. 200 ml por copo)
- 1 copo de vinho branco
- 2 copos de vinagre de xerez
- Ervas aromáticas; louro, tomilho fresco, alecrim e segurelha
- Sal e pimenta acabada de moer
- Pimenta em grão
- Cravinho em grão

Coelho de escabeche

Elaboração:

1. Verta meio copo de azeite no fundo da panela e ative a função de saltear.
2. Tempere o coelho com sal e pimenta e doure-o com o azeite. Retire e reserve.
3. No mesmo azeite, doure a cenoura pelada e cortada em rodela muito finas, as chalotas peladas e os dentes de alho com pele e ligeiramente esmagado. Adicione grãos de pimenta preta e cravinho a gosto.
4. Coloque novamente o coelho na panela, adicione as ervas aromáticas e verta o vinho, o vinagre e o resto do azeite.
5. Ative a função de baixa temperatura na posição alta e programe 2 horas e meia. Deixe repousar na panela até arrefecer.

Dicas:

- O escabeche ficará mais saboroso após repouso de horas ou até dias.
- Pode adicionar citrinos.
- Substitua o coelho por codorniz ou franginhos.
- Ajuste a quantidade de vinagre consoante o grau de acidez que prefere.



Funções:

Saltear e assar

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 1 peça de vitela de 1,250 kg
- Azeite
- Sal
- Pimenta preta

Vitela assada

Elaboração:

1. Pincele o fundo da panela com azeite e ative a função de saltear. Sele a peça de vitela de todos os lados até que obtenha um tom dourado. Retire-a e tempere-a com sal e pimenta preta acabada de moer.
2. Coloque a grelha para assar dentro da panela e coloque a peça de carne selada.
3. Ative a função de assar, programe 150º 20 minutos e tape a panela.
4. Retire a carne com uma tenaz e deixe repousar.

Dicas:

- Recomenda-se que a carne seja temperada antes de assar. Retire-a do frigorífico uma hora antes.
- Peça no talho que lhe atem a peça de carne para que conserve a sua forma.
- Os cortes mais recomendáveis para assar são o lombo alto e baixo, mas também pode usar o rabo ou o quadril.
- Pode consumir esta carne fria, cortada em fatias finas.
- Adicione um copo de vinho, um pouco de caldo de carne e cebola cortada à base da panela quando for assar a carne. Obterá um molho e aromatizará a carne.
- Acompanhe com tomatinhos confitados ou legumes assados.



Funções:

Sous vide e saltear

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 16 asas de frango de aviário partidas
- 3 limas
- 1 colher de sobremesa de curcuma
- 1 colher de café de cominhos moídos
- 1 colher de café de coentros moídos
- 1 noz de gengibre fresco
- Menta fresca
- Sal
- Azeite

Asas de frango com lima

Elaboração:

1. Tempere ligeiramente as asas de frango.
2. Esprema 2 limas e misture o sumo com as especiarias, o gengibre em rodelinhas e uns raminhos de menta fresca. Adicione as asas, misture bem e deixe macerar durante o mínimo de 1 hora e o máximo de 3 horas.
3. Retire as asas da marinada e coloque-as em sacos a vácuo (recomenda-se fazer sacos de 4 ou, no mínimo, de 2). Sele a 100% na sua máquina de vácuo.
4. Encha a panela com água quente até metade e adicione as asas (têm de ficar submersas em água). Cubra com a tampa e programe 75º 75 minutos.
5. Retire as asas com cuidado, esvazie a água da panela e seque-a bem.
6. Abra os sacos a vácuo e retire as asas.

7. Ative a função de saltear e pincele a base da panela com um pouco de azeite. Doure as asas de cada lado até ficarem douradas.
8. Sirva as asas com uns gomos de lima e folhas de menta fresca.

Dicas:

- Pode substituir os coentros em pó por coentros e o gengibre fresco por 1 colher de café de gengibre em pó.
- Se não tiver tempo para marinar, pode cozinhar as asas no saco com a marinada.
- Se prefere as asas mais tenras, programe 85º 75 minutos.
- Salteie as asas por faces: assim não baixará a temperatura e obterá um dourado perfeito.



Funções:

Saltear e assar

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 1 frango de 1,250 / 1,500 kg
- Sal
- Pimenta preta
- 1 limão
- Ervas aromáticas a gosto (tomilho, alecrim, segurelha)
- Azeite

Frango assado

Elaboração:

1. Tempere o interior do frango com sal e pimenta preta abundante. Insira um limão cortado em quartos e ervas aromáticas a gosto. Ate as patas com cordel.
2. Tempere o exterior do frango com sal e pimenta e pincele-o bem com azeite.
3. Coloque a grelha para assar dentro da panela e coloque o frango com o peito para baixo.
4. Ative a função de assar, programe 180° 2 horas e tape a panela. A meio da cozedura, vire o frango com cuidado.
5. Retire o frango e deixe-o repousar uns minutos.

Dicas:

- Recomenda-se que o frango esteja temperado antes de assá-lo. Retire-o do frigorífico uma hora antes.
- Pode substituir o azeite por banha de porco ou manteiga.
- Se quiser obter um tom dourado e uma pele mais crocante, sele o frango no final.
- Acompanhe-o com batatas assadas e pimentos padrón.



Funções:

Sous vide e fervura

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 4 peras firmes “Conferencia”
- 400 ml. de vinho tinto
- 175 gr. de açúcar
- 1 pau de canela
- Casca de limão
- 2 cravinhos
- Amêndoa torrada triturada
- Folhas de menta para decorar

Peras bêbadas

Elaboração:

1. Dissolva o açúcar no vinho. Adicione as especiarias e a casca de limão.
2. Descasque as peras, deixando os pés.
3. Insira as peras num saco a vácuo (de preferência de 2 em 2) e adicione o vinho com as especiarias. Sele o saco com cuidado para que não derrame o líquido.
4. Encha a panela com água quente até metade e insira as peras. Cubra com a tampa de vidro e programe 85º 50 minutos.
5. Retire as peras com cuidado e arrefeça-as em água com gelo.
6. Esvazie a água da panela e seque-a bem.
7. Abra os sacos de vácuo e verta o vinho sem as especiarias na panela. Ative a função de fervura e reduza o vinho até obter um molho.

8. Sirva as peras com o molho da cozedura reduzido e com amêndoa torrada triturada. Decore com folhinhas de menta.

Dicas:

- Adicione especiarias a gosto: cardamomo, anis, baunilha, cascas de mais citrinos...
- Experimente com outras frutas, como por exemplo pêssego.
- Se preferir um molho mais consistente, dilua 1 colher de café de amido de milho num pouco de vinho, adicione-o ao resto e coza.
- Pode macerar as peras antes de as cozer, durante um par de horas.



Funções:

Cozedura lenta

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 900 ml. de leite gordo
- 125 gr. de arroz redondo
- 100 gr. de açúcar
- 1 pau de canela pequeno
- Casca de limão
- Canela em pó para servir

Arroz doce

Elaboração:

1. Coloque o leite, o pau de canela e a casca de limão na panela. Tape e programe 30 minutos em cozedura lenta a alta temperatura.
2. Adicione o arroz e continue com a cozedura durante mais uma hora e meia com a panela tapada. Mexa de vez em quando com cuidado.
3. Adicione então o açúcar e envolva. Continue com a cozedura durante mais 30 minutos. Se prefere o arroz mais "caldoso", adicione mais leite, se necessário.
4. Sirva o arroz doce (quente ou frio) em tacinhas e polvilhe com canela moída a gosto.

Dicas:

- Se quer um arroz muito mais cremoso, substitua parte do leite por natas líquidas 35% MG.
- Pode prepará-lo com leite magro ou sem lactose.
- Polvilhe o arroz com açúcar mascavado e caramelize-o com um maçarico.
- Transforme o seu arroz doce clássico por um com chocolate ao adicionar 100 gr. de cacau em pó e 150 gr. de chocolate preto ralado. Substitua o limão por casca de laranja.



Funções:

Fervura e cozedura lenta

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 1000 ml de leite
- 200 gr de chocolate preto de culinária e um pouco mais para decorar
- 1 colher de sobremesa de amido de milho
- 3 vagens de cardamomo
- 3 estrelas de anis
- 3 paus de canela
- Canela em pó para polvilhar
- Uma pitada de sal

Chocolate quente com especiarias

Elaboração:

1. Coloque o leite, o pau de canela, o cardamomo e as estrelas de anis na panela. Tape e programe 30 minutos em cozedura lenta a alta temperatura. Retire as especiarias do leite.
2. Pique o chocolate preto de culinária e adicione-o ao leite ainda morno. Ative a função de fervura e mexa com uma espátula até incorporar.
3. Adicione o amido de milho e misture bem. Continue a mexer até o chocolate espessar bem.
4. Sirva-o em taças e decore-o com uns pedaços de chocolate preto, um pouco de canela em pó e paus de canela.

Dicas:

- Pode utilizar qualquer tipo de especiaria (baunilha, noz moscada, cravinho...). Experimente com as suas preferidas.
- Se deseja um toque picante, adicione um pouco de malagueta em pó. Ficará surpreendido.
- Também pode prepará-lo com chocolate branco, mas assegure-se que é de culinária.
- Adicionar um pouco de sal ao chocolate potenciará todos os sabores.



Funções:

Sous vide

Porções: 4 pax

Ingredientes:

- 600 ml. de leite gordo
- 100 gr. de açúcar mascavado
- 5 ovos
- Caramelo
- 4 frascos de vidro com fecho hermético

Pudim Flan

Elaboração:

1. Cubra a base dos frascos previamente esterilizados com um pouco de caramelo.
2. Dissolva o açúcar no leite e adicione os ovos. Bata bem até obter uma mistura homogênea.
3. Verta a mistura sobre o caramelo até aproximadamente metade ou $\frac{3}{4}$ do frasco e feche-os bem.
4. Coloque os frascos na panela e cubra com água quente da torneira, assegurando-se de que os frascos fiquem completamente cobertos.
5. Selecione o programa sous vide e programe 80º 90 minutos.
6. Retire os frascos com a ajuda de uma tenaz e deixe-os arrefecer. Reserve no frigorífico durante, no mínimo, 6 horas para que assentem.

7. Retire cuidadosamente o pudim flan do frasco para um prato ou consuma-o diretamente do frasco.

Dicas:

- Se quer uns pudins mais cremosos, substitua parte do leite por natas 35% MG.
- É importante que todos os ingredientes estejam à temperatura ambiente para obter uns pudins flan perfeitos.
- Substitua 100 ml de leite por algum licor, de modo a obter pudins flan de sabores.
- Adicione especiarias ao leite para dar um toque especial ao pudim: baunilha, cardamomo, anis...



Funções:

Vapor

Porções: 4 pax

Ingredientes:

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

Cheesecake cozido a vapor

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. Encha a panela com 2 cm de água e coloque a grelha de vapor dentro. Coloque o molde sobre a grelha, coloque um pano limpo, assegurando-se de que este não toca na superfície do cheesecake, tape e ative a função de vapor. Programe 45 minutos.
4. Deixe o cheesecake arrefecer no molde. Retire do molde, polvilhe com açúcar de confeiteiro e decore com framboesas.

Dicas:

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



©Spectrum Brands Spain SL 2021

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida em qualquer formato material (incluindo fotocópia e armazenamento em qualquer suporte através de meios eletrônicos) sem a autorização por escrito do detentor dos direitos de autor. Para obter autorização do detentor dos direitos de autor para reproduzir qualquer parte desta publicação, contactar a Spectrum Brands Spain, SL, Avenida de Europa (Parque Empresarial La Moraleja), 19, 3.º A, Alcobendas, 28108 Madrid.

Embora tenham sido levadas a cabo todas as precauções para garantir a exatidão do conteúdo deste documento, a Spectrum Brands Spain, SL, não assume qualquer responsabilidade por perdas ocasionadas a qualquer pessoa que atue ou se abstenha de atuar em conformidade com o disposto nesta publicação.

Aviso: atos não autorizados relacionados com um documento protegido por direitos de autor podem resultar no exercício de uma ação civil por danos e prejuízos e num processo crime.

