



1 MILLÓN DE MENÚS
1 MILHÃO DE MENUS



Moulinex®

cuisine companion robot de cozinha



corta



prepara



cozinha
e cozinha

GUIA DE
INICIAÇÃO



PROGRAMAS AUTOMÁTICOS

6

INICIO RÁPIDO • INÍCIO RÁPIDO

1

Inicio - Apagado
Ligar - Desligar



2

Escoja
el accesorio
Escolha
o acessório



3

Introducir
los ingredientes
Colocar
os ingredientes



4

Seleccionar
el programa
Seleccionar
o programa



5

Iniciar
el programa
Iniciar
o programa



6

Resultado
Resultado



Escoja el modo manual para regular la velocidad, temperatura y duración de la cocción.

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

Para consultar el programa de garantía, vaya a la página 144 del manual de instrucciones o al sitio web de Philips. Para consultar el programa de garantía, vaya a la página 144 del manual de instrucciones o al sitio web de Philips. Para consultar el programa de garantía, vaya a la página 144 del manual de instrucciones o al sitio web de Philips.



1 MILLÓN DE MENÚS
1 MILHÃO DE MENUS

EDITORIAL - EDITORIAL

EL ROBOT DE COCINA CUISINE COMPANION® YA SE HA INSTALADO EN SU COCINA Y ESTÁ LISTO PARA CONVERTIRSE EN SU MEJOR ALIADO. ESTE LIBRO LE VA A PERMITIR DESCUBRIR TODAS LAS POSIBILIDADES QUE SU ROBOT DE COCINA LE OFRECE Y CONFECCIONAR HASTA 1 MILLÓN DE MENÚS DIFERENTES. HOJÉELO, ELIJA UN ENTRANTE, UN PLATO PRINCIPAL Y UN POSTRE, ¡Y ADELANTE!

APROVECHE Y, SOBRE TODO, ¡DIVIÉRTASE!



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

BOM APETITE E SOBRETUDO, DIVIRTA-SE!

Moulinex®

cuisine companion®





DESDE HACE MÁS DE 80 AÑOS, MOULINEX® CONCIBE SOLUCIONES QUE LE FACILITAN LA VIDA A LA VEZ QUE GARANTIZAN UN RESULTADO DE CALIDAD. AL OFRECERLE APARATOS FÁCILES DE USAR Y MANTENER, ¡MOULINEX® LE DEJA TIEMPO LIBRE PARA DISFRUTAR PLENAMENTE DE LA VIDA!

ESTOS APARATOS LE PERMITEN REALIZAR RECETAS SIMPLES Y RÁPIDAS PARA SIMPLIFICAR EL DÍA A DÍA, PERO TAMBIÉN LE BRINDAN LA OCASIÓN DE PREPARAR RECETAS ORIGINALES PARA COMPARTIR LOS MOMENTOS DE OCIO CON LOS SUYOS.



HÁ MAIS DE 80 ANOS QUE A MOULINEX® DESENVOLVE SOLUÇÕES QUE FACILITAM A SUA VIDA, GARANTINDO SEMPRE UM RESULTADO DE QUALIDADE. OFERECENDO APARELHOS DE UTILIZAÇÃO E MANUTENÇÃO FÁCEIS, A MOULINEX® PERMITE-LHE POUPAR TEMPO PARA APROVEITAR A VIDA!

ESTES APARELHOS PERMITEM-LHE REALIZAR RECEITAS SIMPLES E RÁPIDAS QUE FACILITAM O SEU DIA-A-DIA, OFERECENDO-LHE TAMBÉM A OPORTUNIDADE DE PREPARAR RECEITAS ORIGINAIS PARA PARTILHAR COM OS SEUS, EM MOMENTOS ESPECIAIS.

¡TODA LA CREATIVIDAD FRANCESA EN SU COCINA!

TODA A CRIATIVIDADE FRANCESA NA SUA COZINHA!

MOULINEX®
SOLUCIONES ATREVIDAS

Cocineros experimentados, apasionados de la cocina, aspirantes a chef,... En Francia, la cocina es un asunto de todos, del que Moulinex® es uno de los ingredientes clave. Del ingenioso pasapurés de nuestras abuelas a los robots de hoy en día, los productos Moulinex® encarnan el saber hacer culinario de Francia en toda su creatividad. Como en la cocina, tener mano, la calidad de las materias primas y un toque de atrevimiento inspirado marcan la diferencia y suscriben los logros más bellos. De los jefes de proyecto a los ingenieros, de los equipos de producción a los de comercialización, la cocina es una pasión compartida en Moulinex®. Una pasión que abre el apetito por las cosas buenas y que siempre invita a degustar nuevas experiencias culinarias.

QUE SIMPLIFICAN LA VIDA...



MOULINEX®
SOLUÇÕES INTELIGENTES

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

QUE SIMPLIFICAM A VIDA...

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

COMO UTILIZAR ESTE LIVRO

AUTOMÁTICO/AUTOMÁTICO



ENTRANTE — N°01 - N°100 — ENTRADA

PLATO PRINCIPAL — N°101 - N°200 — PRATO

POSTRE — N°201 - N°300 — SOBREMESA

Con la ayuda de este libro, cree usted mismo hasta **1 millón de menús** simples y gourmet que podrá realizar gracias a su **Cuisine Companion®**. Gracias a sus bandas inteligentes, este **libro interactivo** le permite seleccionar el entrante, el plato principal y el postre de su elección para confeccionar su menú. De las recetas más sencillas a las más sofisticadas, de los sabores tradicionales a los platos exóticos, encontrará el menú perfecto para cada ocasión y cada paladar! Comidas para fiestas, platos ligeros, para contentar a los más pequeños...: las recetas específicas están identificadas mediante pequeñas etiquetas colocadas debajo de las fotografías.

En todas las recetas se indican claramente **los programas empleados**, ya sean automáticos o manuales 🖱️. **Basta con un vistazo** para saber el botón que hay que pulsar. Todas las recetas se acompañan con sugerentes fotos que le ayudarán a elegir y despertarán su paladar.

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

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

Os programas utilizados – automáticos ou manual 🖱️ – são indicados de forma clara para cada receita. **Uma vista de olhos rápida é suficiente** para reconhecer o botão onde deve pressionar. Todas as receitas fazem-se acompanhar de agradáveis imagens que vão orientar a sua escolha e despertar-lhe o apetite. Para o ajudar na selecção das receitas que fazem parte do seu menu, um **índice** está à sua disposição

Para ajudarle en la selección de recetas para realizar sus menús, tiene disponible un **resumen** al principio de este libro de recetas (ver p. 28). Pero para comenzar, una guía práctica para organizarse bien en la cocina (ver p. 12), así como recetas básicas (ver p. 20) y propuestas de menús temáticos (ver p. 16) que le permitirán brillar en la cocina.

A través de **300 recetas**, descubra las posibilidades casi infinitas que le ofrece el robot **Cuisine Companion®**. Le permitirán utilizar todas sus capacidades de forma óptima y hacer que el robot sea su mejor aliado en la cocina. Una vez que conozca todos los secretos de la máquina, también podrá crear sus propias recetas. Cocinar con su nuevo compañero culinario se convertirá en un juego de niños.

no início deste livro (ver pág. 28). Para começar, fica um guia prático para uma boa organização na cozinha (ver pág. 12), receitas de base (ver pág. 20) e propostas de menus temáticos (ver pág. 16) que o vão fazer brilhar!

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



LE ACOMPAÑA EN EL DÍA A DÍA PARA APROBAR CON NOTA EN LA COCINA

PARA PREPARAR TODO,

desde los entrantes al postre: cuece, guisa, cocina al vapor, dora, mezcla, amasa, prepara, bate, pica...

6 PROGRAMAS AUTOMÁTICOS

para ayudarle en sus primeros pasos y con las recetas cotidianas: salsas, guisos, sopas, cocina al vapor, repostería y postres.

¿DESEA PODER AJUSTAR

usted mismo el tiempo o la temperatura de cocción/el tiempo o la velocidad de batido? No hay problema, el modo manual le permite apropiarse de las recetas y adaptarlas a su gusto, o incluso crear sus propias recetas.

PARA TODAS LAS COCCIONES,

de las más lentas a las más rápidas, e incluso dorar.

12 VELOCIDADES

de la mezcla delicada al batido ultra rápido. Funciones Pulse y Turbo.

UN GRAN BOL

de una capacidad total de 4,5 l (capacidad útil: 2,5 l) para las recetas familiares.

ACCESORIOS ADAPTADOS

según las preparaciones: una cuchilla para picar, una cuchilla para amasar y triturar, un mezclador, una batidora de varillas y un cestillo para vapor.



**CUCHILLA PICADORA
ULTRABLADE**



BATIDORA



MEZCLADOR



**CUCHILLA PARA
AMASAR/PICAR**



**CESTA DE COCCIÓN
VAPOR**



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

PARA PREPARAR TUDO,

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

SEIS PROGRAMAS AUTOMÁTICOS

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

PRETENDE AJUSTAR

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

PARA TODO O TIPO DE COZEDURA,

das mais suaves às mais intensas, até alourar alimentos.

12 VELOCIDADES

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

UMA TAÇA GRANDE

com uma capacidade total de 4,5 l (capacidade útil: 2,5 l) para receitas familiares.

ACESSÓRIOS ADAPTADOS

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



LÂMINA PICADORA



BATEDOR



MISTURADOR



**LÂMINA PARA
AMASSAR/TRITURAR**



**CESTO DE COZEDURA
A VAPOR**

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA ORGANIZARSE EN LA COCINA

EL SECRETO DEL ÉXITO EN LA COCINA

ES SOBRE TODO LA ORGANIZACIÓN. ESTEMOS PREPARANDO UNA COMIDA RÁPIDA ENTRE SEMANA O UN MENÚ MÁS SOFISTICADO UN DÍA DE FIESTA, NO NOS PODEMOS PERMITIR PERDER TIEMPO EN LA COCINA. ESTAS SON LAS CLAVES DE UNA BUENA ORGANIZACIÓN.

CONFECCIONE SUS MENÚS CON PREVISIÓN

Con la ayuda de su libro **1 millón de menús**, tómese el tiempo de escoger las recetas de toda la semana. De esta forma podrá hacer sus compras semanales en un solo día y no perder tiempo cuando esté muy ocupado. Cerciórese bien de los alimentos que ya tiene y haga una lista con lo que tiene que comprar. Anote bien las cantidades que necesita para no desperdiciar nada. Sea precavido y consulte el tiempo de preparación y cocción, y compruebe que se adapta al tiempo del que dispondrá el día que vaya a preparar el menú.

MANTENGA LA DESPENSA LLENA

Guarde en la despensa los productos básicos indispensables (vea la lista siguiente).

HAGA LA COMPRA

Dé prioridad a los productos frescos y de temporada. Si tiene tiempo, vaya al mercado y a las tiendas de barrio, ya que conocen bien la mercancía. Si tiene prisa, acuda al supermercado. Allí encontrará gran cantidad de productos en muy poco tiempo. No obstante, preste atención a la calidad de los productos que elija, el éxito de sus recetas dependerá de ello. Considere también los productos congelados, le permitirán ganar tiempo.

PREPARE SU MENÚ

Antes de comenzar a cocinar, lea bien las recetas. Prepare todos los ingredientes y utensilios que vaya a necesitar. Sobre todo, sea organizado. Coloque y limpie a medida que vaya cocinando para evitar el desorden. Por suerte, el robot de cocina **Cuisine Companion®** le permite reducir considerablemente el número de utensilios que tiene que utilizar.

CONSELHOS PRÁTICOS PARA ORGANIZAR A SUA COZINHA

O SEGREDO DO SUCESSO NA COZINHA,

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

ESCOLHA OS MENUS ANTECIPADAMENTE

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

MANTENHA OS ARMÁRIOS RECHEADOS

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

PREPARE AS SUAS RECEITAS

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

PREPARE O SEU MENU

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

LOS INGREDIENTES BÁSICOS



ABASTEZCA LA DESPENSA Y LA NEVERA,

CON ESTOS PRODUCTOS BÁSICOS PODRÁ REALIZAR LA MAYOR PARTE DE LAS RECETAS DEL LIBRO.
NO TENDRÁ MÁS QUE COMPLETARLAS CON PRODUCTOS FRESCOS.

ACEITES Y VINAGRES

Aceite de oliva, aceite de girasol y aceite neutro (cacahuete), vinagre blanco y otro vinagre (de vino, balsámico, de Jerez).

PASTA, CEREALES Y LEGUMBRES

Arroz basmati, arroz para, pastas risotto, massas (al gusto), sémola, lentejas, garbanzos, alubias blancas

SALSAS

De soja, Tabasco®, mostaza, leche de coco

PARA LOS POSTRES

Harina de trigo, azúcar (blanco, moreno, glasé), miel, frutos secos (nueces, almendras, avellanas), tableta de chocolate negro, almendra en polvo, canela, vainilla

CONDIMENTOS Y ESPECIAS

Sal fina, flor de sal, pimienta, curry, pastillas de caldo (verduras, aves), cebollas, dientes de ajo

EN LA NEVERA

Mantequilla, nata fresca, nata líquida, huevos, parmesano, queso rallado

CONSERVAS

Tomate en conserva, concentrado y salsa de tomate, aceitunas, atún

OS INGREDIENTES BÁSICOS



MANTENHA A SUA DESPENSA E FRIGORÍFICO CHEIOS,

ESTES PRODUTOS DE BASE PERMITEM EFECTUAR GRANDE PARTE DAS RECEITAS NESTE LIVRO. SE ASSIM FOR, SÓ TERÁ DE COMPLETAR COM ALIMENTOS FRESCOS!

ÓLEOS E VINAGRES

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

MASSAS, CEREAIS E LEGUMINOSAS

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

MOLHOS

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

PARA AS RECEITAS

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

TEMPERO, ESPECIARIAS

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

NO FRIGORÍFICO

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

CONSERVAS

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

IDEAS DE POSIBLES MENÚS



AQUÍ TIENE VARIAS IDEAS DE MENÚ

PARA HACERLE LA VIDA MÁS FÁCIL

MENÚS DIARIOS PARA LA PRIMAVERA

ENTRANTE Nº 07: Tzatziki (salsa griega)
PLATO PRINCIPAL Nº 101: Risotto de jamón y guisantes
POSTRE Nº 249: Pan de plátano

ENTRANTE Nº 26: Ensalada de pollo asiática
PLATO PRINCIPAL Nº 176: Tarta caliente de puerros
POSTRE Nº 229: Crema de limón

MENÚS DIARIOS PARA EL VERANO

ENTRANTE Nº 29: Caviar de berenjena
PLATO PRINCIPAL Nº 112: Escalopes de pollo
con mozzarella y pesto
POSTRE Nº 227: Yogur helado de frambuesa

ENTRANTE Nº 73: Gazpacho andaluz
PLATO PRINCIPAL Nº 114: Tomates rellenos
POSTRE Nº 226: Helado de yogur y sandía



MENÚS DIARIOS PARA EL OTOÑO

ENTRANTE Nº 32: Lentejas al curry y bacalao
PLATO PRINCIPAL Nº 156: Curry de cordero
POSTRE Nº 270: Muffins de manzana y avellana

ENTRANTE Nº 75: Coca de anchoas y aceitunas
PLATO PRINCIPAL Nº 119: Puré de boniato y jamón
POSTRE Nº 218: Mousse de chocolate

MENÚS DIARIOS PARA EL INVIERNO

ENTRANTE Nº 49: Cappuccino de calabaza
PLATO PRINCIPAL Nº 129: Estofado de verduras
POSTRE Nº 201: Arroz con leche cremoso

ENTRANTE Nº 69: Crema de verduras de invierno
PLATO PRINCIPAL Nº 150: Ternera a la bourguignon
POSTRE Nº 224: Compota de manzana y canela

MENÚ DE NAVIDAD

ENTRANTE Nº 21: Foie gras al vapor
PLATO PRINCIPAL Nº 123: Escalopes de pollo
con foie-gras
POSTRE Nº 236: Postre de pera y chocolate

ALGUMAS IDEIAS DE MENUS



AQUI FICAM ALGUMAS IDEIAS DE MENUS

QUE VÃO FACILITAR A SUA VIDA

MENUS DO QUOTIDIANO PARA A PRIMAVERA

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

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

MENUS DO QUOTIDIANO PARA O VERÃO

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

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



MENUS DO QUOTIDIANO PARA O OUTONO

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

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

MENUS DO QUOTIDIANO PARA O INVERNO

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

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

MENU DE FESTA

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



MENÚ DE PASCUA

ENTRANTE Nº 01: Huevos rellenos
 PLATO PRINCIPAL Nº 148: Cordero con verduras
 de primavera
 POSTRE Nº 233: Tarta de hojaldre

MENÚ PARA NIÑOS

ENTRANTE Nº 18: Muffins de verduras
 PLATO PRINCIPAL Nº 116: Nuggets de pollo
 con cereales
 POSTRE Nº 213: Crema de chocolate

ENTRANTE Nº 20: Blinis
 PLATO PRINCIPAL Nº 102: Pastel de carne
 POSTRE Nº 219: Cookies de chocolate

ENTRANTE Nº 15: Paté de atún
 PLATO PRINCIPAL Nº 115: Albóndigas de ternera
 POSTRE Nº 276: Pastel mármol

MENÚ DIETA

ENTRANTE Nº 25: Tartar de salmón
 PLATO PRINCIPAL Nº 125: Caldereta al estilo asiático
 POSTRE Nº 220: Compota de melocotones

ENTRANTE Nº 78: Wantanes de gambas al vapor
 PLATO PRINCIPAL Nº 122: Vieiras con puerros
 POSTRE Nº 263: Sorbete de cítricos

MENÚ SIN GLUTEN

ENTRANTE Nº 79: Habas con comino
 PLATO PRINCIPAL Nº 184: Saquitos de abadejo
 POSTRE Nº 238: Mousse de frambuesa

MENÚ SIN LÁCTEOS

ENTRANTE Nº 45: Hummus
 PLATO PRINCIPAL Nº 186: Pollo con zanahorias
 y cilantro
 POSTRE Nº 274: Gazpacho de melón y mango

MENÚ VEGETARIANO

ENTRANTE Nº 65: Crema de espárragos
 PLATO PRINCIPAL Nº 132: Quinoa con tomates
 POSTRE Nº 255: Tarta de castañas y almendras





MENU DE PÁSCOA

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

MENUS PARA OS MAIS PEQUENOS

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

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

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

MENUS LIGHT

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

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

MENU SEM GLÚTEN

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

MENU SEM LEITE

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

MENU VEGETARIANO

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



RECETAS BÁSICAS



MASA QUEBRADA

Poner 240 g de harina, 120 g de mantequilla blanda y una pizca de sal en el bol de cocción del robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/picar. Mezclar a velocidad 6. Después de 30 segundos, añadir 7 cl de agua y dejar la máquina funcionando hasta que la mezcla forme una bola (aprox. 2 minutos y 30 segundos). Envolver en película transparente y dejar reposar en la nevera durante 30 min.



MASA PARA GALLETAS DE MANTEQUILLA

Poner 300 g de harina, 210 g de mantequilla blanda, 110 g de azúcar glas y una pizca de sal en el bol de cocción del robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/picar. Mezclar a velocidad 8 durante 1 min. Añadir 1 huevo y a continuación mezclar a velocidad 6 durante 30 segundos; debería formarse una bola. Envolver en película transparente y dejar reposar en la nevera durante 35-45 minutos.

RECEITAS BÁSICAS



MASSA QUEBRADA

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



MASSA AREADA

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

RECETAS BÁSICAS



MASA PARA PIZZA

Poner 25 cl de agua templada y 20 g de levadura de panadería fresca (o 10 g de levadura química) en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/picar. Iniciar el programa de masa **P1**. Después de 30 segundos, añadir 400 g de harina, una pizca de sal y 2 cucharadas de aceite de oliva. Al final del programa, estirar la masa y guarnecerla al gusto.



MEZCLA PARA PASTEL SALADO

Poner 4 huevos, 170 g de harina, 1 sobrecito de levadura química (11 g), 5 cl de aceite de oliva, 10 cl de vino blanco y una pizca de sal en el bol de cocción del robot de cocina equipado el accesorio para amasar/picar. Iniciar el programa de masa **P3**. A continuación, añadir la guarnición y mezclar a velocidad 4 durante 1 min.

RECEITAS BÁSICAS



MASSA PARA PIZZA

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



MASSA SALGADA PARA BOLOS

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

RECETAS BÁSICAS



MASA PARA ÉCLAIRS SALADOS

Poner 25 cl de agua, 80 g de mantequilla blanda y una pizca de sal en el bol de cocción del robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar. Iniciar el robot de cocina a velocidad 1 a 90 °C durante 8 min. A continuación, añadir 150 de harina y mezclar a velocidad 4 durante 2 min. Colocar la mezcla en un cuenco separado y lavar el bol de cocción del robot de cocina en agua fría para enfriarlo. Volver a poner la mezcla en el bol de cocción equipado con el accesorio para amasar/ picar y mezclar a velocidad 5. Añadir 4 huevos uno a uno por la parte superior del robot de cocina y dejar funcionar durante 2 min. Utilizar inmediatamente.

SALSA BECHAMEL

Poner 50 g de harina con 50 cl de leche en el bol de cocción del robot de cocina equipado con la batidora, condimentar con sal y pimienta y nuez moscada. Mezclar a velocidad 7 durante 1 min. Añadir 50 g de mantequilla picada en trozos e iniciar el programa de salsa a velocidad 4 a 90 °C durante 8 min.

QUESO RALLADO

Poner el queso troceado en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y mezclar a velocidad 12 durante 30 segundos.

MASA PARA ÉCLAIRS DULCES

Poner 25 cl de agua, 80 g de mantequilla, 40 g de azúcar y una pizca de sal en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar y mezclar a velocidad 1 a 90 °C durante 8 min. Añadir 150 de harina y mezclar a velocidad 4 durante 2 min. Colocar la masa en un cuenco separado y lavar el bol de cocción del robot de cocina en agua fría para enfriarlo. Volver a poner la masa en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Mezclar a velocidad 5 y añadir 4 huevos uno a uno. Dejar funcionar durante 2 minutos. Utilizar inmediatamente.

SALSA HOLANDESA

Poner 150 g de mantequilla picada en trozos, 40 g de zumo de limón, 4 yemas de huevo y 50 g de agua en el robot de cocina equipado con la batidora. Condimentar con sal y pimienta e iniciar el programa de salsa a velocidad 6 a 70 °C durante 8 min.

MANTEQUILLA CASERA

Verter 40 cl de nata líquida (35% de grasa como mínimo) y mezclar a velocidad 7 durante 7 min. Retirar la mantequilla y dar la forma deseada. Se puede utilizar el líquido restante (suero) para hacer bebidas o postres.

RECEITAS BÁSICAS



MASSA DE CHOUX SALGADA

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

MASSA DE CHOUX DOCE

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

MOLHO BECHAMEL

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

MOLHO HOLANDÊS

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

QUEIJO RALADO

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

MANTEIGA CASEIRA

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

RECETAS BÁSICAS



SALSA DE PIMIENTA

Poner una cucharada de pimienta molida, 1 cl de coñac, 10 cl de nata líquida, 1 cucharada de caldo de ternera y 1 cucharada de harina en el robot de cocina equipado con la batidora. Añadir 15 cl de agua y mezclar a velocidad 6 durante 10 segundos; a continuación iniciar el programa de salsa a velocidad 4 a 90 °C durante 12 min. Servir con filetes.

SALSA DE MOSTAZA (PARA CERDO ASADO)

Poner 2 chalotas en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos. Sustituir la cuchilla picadora ultrablade con el mezclador, raspar las paredes y añadir 2 cl de aceite. Iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min. Disolver 1 cucharada de caldo de ternera deshidratado y 1 cucharada de Maïzena® en 25 cl de agua y ponerlo en el robot de cocina. Iniciar el programa de salsa a velocidad 4 a 90 °C durante 8 min. Añadir 125 g de nata par amontar y 1 cucharada de mostaza; a continuación reiniciar el programa de salsa a velocidad 6 a 90 °C durante 8 min.

SALSA BEARNESA

Poner 2 chalotas peladas y 30 hojas de estragón en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y mezclar en Turbo 10 segundos. Sustituir la cuchilla por el mezclador y añadir 6 cl de vino blanco y 4 cl y poner el aparato a velocidad 3 a 95 °C durante 15 min. Una vez cocinadas las chalotas, sustituir el mezclador por la batidora y añadir 6 cl de agua, 4 yemas de huevo y 170 g de mantequilla troceada. Condimentar con sal y pimienta e iniciar el programa de salsa a velocidad 6 a 70 °C durante 8 min con el tapón colocado.

SALSA DE TOMATE

Pelar 1 cebolla y 2 dientes de ajo y cortar en cuatro trozos. Poner en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos. Sustituir la picadora con el mezclador, raspar los bordes y añadir 5 cl de aceite. Iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min. Sustituir el raspador por la cuchilla picadora ultrablade y añadir 700 g de tomates frescos cortados en cuatro trozos, 1 cucharada de orégano, 20 g de azúcar, 1 cucharada de pasta de tomate, 10 cl de agua y condimentar con sal y pimienta. Iniciar el programa de cocción lenta **P3** a 100 °C durante 20 min. Al final de la cocción, mezclar velocidad 12 durante 1 min.

RECEITAS BÁSICAS



MOLHO DE PIMENTA

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

— MOLHO DE MOSTARDA (PARA PORCO ASSADO) —

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

MOLHO BÉARNAISE

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

MOLHO DE TOMATE

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

ÍNDICE (ES)

ENTRANTES

Albóndigas de pan y leche	Nº96	Croquetas de arroz y mozzarella	Nº40	Pan Fougasse	Nº10
Aceitunas rellenas	Nº38	Croquetas de bacalao	Nº90	Pan integral	Nº98
Almejas con limón	Nº81	Croquetas de gambas	Nº86	Pan sin gluten	Nº100
Berenjenas con parmesano	Nº54	Croquetas de risotto	Nº82	Pastel de calabaza, queso comté y bacon	Nº42
Blinis	Nº20	Empanadas de atún	Nº87	Pastel de higos, jamón y nueces	Nº43
Buñuelos de bacalao	Nº34	Empanadillas de queso	Nº12	Pastel de tomate seco, aceitunas y queso feta	Nº04
Caldo de pollo	Nº24	Ensalada de marisco	Nº93	Patatas con salsa picante	Nº89
Caldo verde	Nº84	Ensalada de patatas fumado	Nº11	Paté de atún	Nº15
Cappuccino de calabaza	Nº49	Ensalada de pollo asiática	Nº26	Paté de cerdo	Nº80
Caviar de berenjena	Nº29	Ensalada de pulpo	Nº92	Paté de pollo con oporto	Nº06
Champiñones estilo griego	Nº14	Espárragos con huevo y perejil	Nº83	Pesto	Nº57
Chupitos de melocotón y pato ahumado	Nº30	Falafels	Nº41	Pesto rojo	Nº48
Coca de anchoas y aceitunas	Nº75	Flan de verduras	Nº27	Pimientos rellenos	Nº33
Cóctel de gambas	Nº85	Flan de zanahoria y comino	Nº53	Pretzels	Nº55
Crema de alcachofas con setas	Nº62	Foie gras al vapor	Nº21	Puré de verduras con gruyere	Nº17
Crema de brócoli y queso azul	Nº66	Frittata de calabacín	Nº37	Quiche de queso	Nº91
Crema de calabacín con quesitos	Nº19	Galletas saladas	Nº16	Samosas de carne	Nº39
Crema de calabaza	Nº71	Gazpacho andaluz	Nº73	Samosas de pollo	Nº35
Crema de castañas con foie gras	Nº22	Gougères	Nº02	Scones de queso y cebollino	Nº13
Crema de champiñones	Nº67	Guacamole	Nº05	Sopa cremosa de gambas	Nº59
Crema de coliflor	Nº68	Habas con comino	Nº79	Sopa de pollo con fideos	Nº95
Crema de espárragos	Nº65	Huevos rellenos	Nº01	Sopa de remolacha	Nº60
Crema de foie gras	Nº23	Hummus	Nº45	Sopa de remolacha fría	Nº74
Crema de guisantes y chorizo	Nº70	Lentejas al curry y bacalao	Nº32	Sopa fría de tomate y pimientos del piquillo	Nº77
Crema de hinojo y salmón	Nº52	Mayonesa	Nº44	Sopa de cordero y tomates	Nº63
Crema de pimiento con chorizo	Nº61	Mayonesa baja en grasa	Nº58	Sopa juliana	Nº94
Crema de roquefort y peras	Nº51	Milhojas de espinacas estilo griego	Nº28	Sopa de lentejas	Nº08
Crema de verduras de invierno	Nº69	Minestrone	Nº72	Sopa rusa	Nº64
Croquetas	Nº36	Mousse de salmón	Nº09	Suflé de queso	Nº31
		Muffins de verduras	Nº18	Tapenade de alcachofas	Nº46
		Naans de queso	Nº56	Tarama	Nº47
		Pan blanco y mantequilla de pimentón dulce	Nº99	Tartar de salmón	Nº25
		Pan con bacon y queso comté	Nº03	Terrina rústica	Nº76
		Pan de castañas	Nº97		

Trucha asalmonada con salsa verde	N°88
Tzatziki (salsa griega)	N°07
Verrine de melocotón y pato ahumado	N°50
Wantanes de gambas al vapor	N°78

PLATOS PRINCIPALES

Acelgas gratinadas con salsa bechamel	N°137
Albóndigas alemanas	N°193
Albóndigas de ternera	N°115
Bacalao con zanahorias en juliana	N°180
Bacalao al pil-pil	N°190
Bacalao gratinado	N°191
Buñuelos de patata	N°134
Calamares a la americana	N°161
Caldo de ternera	N°124
Caldereta al estilo asiático	N°125
Caldereta portuguesa	N°195
Canelones	N°136
Carrilleras de ternera con vino tinto y verduras de invierno	N°157
Cereales al estilo risotto	N°131
Chile clásico	N°154
Col rellena	N°177
Col rellena a la rusa	N°153
Conejo a la cerveza	N°198
Conejo con ciruelas	N°158
Cordero con verduras de primavera	N°148
Crema de guisantes	N°199
Croquetas de calabacín y salmón	N°146
Croquetas Pojarski	N°155
Curry de cordero	N°156
Curry de gambas	N°145
Cuscús de pollo	N°107
Cuscús de verduras	N°127
Endivias gratinadas	N°187
Espagueti all'amatriciana	N°170

Escalopes de pollo con foie-gras	N°123
Escalopes de pollo con mozzarella y pesto	N°112
Espinacas cremosas	N°140
Estofado de conejo y citronela	N°159
Estofado de pollo	N°200
Estofado de salchichas	N°192
Estofado de ternera y cebolla	N°194
Estofado de verduras	N°129
Filete de salmón con pesto	N°185
Filete de lenguado gratinado	N°197
Goulash	N°139
Guiso de pescado	N°144
Guiso de chorizo	N°196
Lentejas	N°110
Lentejas con curry	N°138
Lasaña	N°103
Macarrones con queso	N°117
Menestra de verduras	N°128
Nuggets de pollo con cereales	N°116
Ossobucco	N°160
Pan de carne	N°172
Panes de hamburguesa	N°169
Pasta Carbonara	N°108
Pasta fresca	N°171
Pastel de carne	N°102
Patatas bravas	N°141
Pato a la naranja	N°152
Pavo con chorizo	N°178
Piperrada	N°142
Pisto	N°105
Pizza Regina	N°120
Polenta	N°113
Pollo a la vasca	N°163
Pollo con anacardos	N°162
Pollo con tomates y champiñones	N°165
Pollo con zanahorias y cilantro	N°186
Puré de boniato y jamón	N°119
Puré de patatas	N°109

Puré de zanahorias y naranja	N°174
Quiche lorraine	N°111
Quinoa con tomates	N°132
Ragú de rape	N°143
Ragú de ternera	N°106
Redondo de ternera	N°104
Relleno de Navidad	N°121
Risotto clásico	N°181
Risotto de jamón y guisantes	N°101
Risotto de gambas	N°133
Roulade de pescado blanco con limón	N°126
Roulade de pollo rellena	N°188
Salsa boloñesa	N°118
Salsa cuatro quesos	N°175
Saltimbocca	N°166
Saquitos de abadejo	N°184
Bacalao en papillote con miel y limón	N°183
Satay de ternera	N°149
Sopa de verduras	N°182
Strogonoff de ternera	N°151
Tagliatelle de verduras	N°189
Tajín de cordero	N°167
Tajín de pollo con limón y cilantro	N°164
Tajín de rape	N°147
Tajín de verduras	N°130
Tarta caliente de puerros	N°176
Tartar de ternera	N°173
Ternera a la Bourguignon	N°150
Tomates rellenos	N°114
Tortitas de patata	N°179
Vieiras con puerros	N°122
Vitel toné	N°168
Vol-au-vents	N°135

POSTRES

Arroz con leche cremoso	N°201
Batido de plátano y vainilla	N°216
Bizcocho alemán	N°266
Bizcocho de almendras	N°281
Bizcocho de naranja	N°277

Blondies de chocolate blanco y frutos rojos	N°258	Galletas de almendras	N°239	Pastel de zanahoria	N°251
Brioche	N°207	Galletas de Amaretto	N°267	Pastel mármol	N°276
Brioche de chocolate	N°264	Galletas de Navidad	N°223	Perlas de tapioca de chocolate y coco	N°261
Brioche de Navidad	N°289	Galletas sin gluten	N°272	Postre de peras y chocolate	N°236
Brioche de Pascua	N°265	Gazpacho de melón y mango	N°274	Postre de vainilla y frutos rojos	N°250
Brioche de Pascua ruso	N°246	Gelatina de pera	N°294	Profiteroles	N°212
Brownie	N°203	Gofres	N°205	Profiteroles largos de vainilla	N°282
Chocolate caliente	N°210	Gofres belgas	N°284	Pudding de pan	N°287
Chouquettes	N°211	Helado de ricotta	N°260	Pudding de sémola	N°290
Churros con chocolate	N°279	Helado de yogur y sandía	N°226	Rosquillas	N°288
Chutney de mango	N°295	Huevos batidos a la Portuguesa	N°283	Smoothie de mango	N°256
Clafoutis de ruibarbo	N°278	Lenguas de gato	N°206	Smoothie de plátano y coco	N°292
Compota de manzana y canela	N°224	Macarons	N°268	Sorbete de frutos rojos	N°225
Compota de melocotón	N°220	Macarons de coco	N°271	Sorbete de cítricos	N°263
Cookies de chocolate	N°219	Magdalenas	N°269	Suflé Grand Marnier®	N°262
Coulis de frutos rojos	N°297	Merengues	N°209	Tarta de caramelo con mantequilla	N°217
Crema catalana	N°234	Mermelada de frutos rojos	N°300	Tarta de castañas y almendras	N°255
Crema espesa de chocolate	N°299	Mousse de caramelo con nata	N°237	Tarta de chocolate	N°202
Crema de chocolate	N°213	Mousse de chocolate	N°218	Tarta de ciruelas	N°275
Crema de avellanas	N°296	Mousse de frambuesa	N°238	Tarta de fresa	N°252
Crema de leche con vainilla	N°235	Muesli con frutos secos	N°231	Tarta de hojaldre	N°233
Crema de limón	N°229	Muffins de manzana y avellanas	N°270	Tarta de manzana	N°248
Crema inglesa	N°215	Natillas	N°285	Tarta de peras y avellanas	N°257
Crêpes	N°214	Pancakes	N°291	Tarta de reyes con manzanas y avellanas	N°221
Crumble de manzana	N°228	Pan de jengibre	N°222	Tartaleta de crema	N°241
Fiadone (pastel de queso)	N°243	Pan de plátano	N°249	Tiramisú	N°208
Flan	N°230	Pan de uvas	N°280	Trufas de chocolate y castañas	N°245
Flan de coco	N°240	Pan de Viena	N°298	Trufas	N°293
Fondant de chocolate	N°259	Panellets	N°286	Yogur helado de frambuesa	N°227
Fondant de nueves	N°244	Panna Cotta	N°242		
Fondant de ricotta y albaricoques	N°253	Pastel de queso	N°204		
Gachas de avena	N°232	Pastel de queso blanco	N°247		
Galletas belgas	N°273	Pastel de yogur y frutos secos	N°254		

ÍNDICE (PT)

APERITIVOS

Alho francês em vinagrete	N°30	Creme de ervilhas com chouriço	N°70	e queijo comté	N°03
Almôndegas austríacas	N°96	Creme de espargos	N°65	Pão de castanhas	N°97
Amêijoas à Bulhão Pato	N°81	Creme de funcho e salmão	N°52	Pão integral	N°98
Azeitonas panadas	N°38	Creme de pimentos com chouriço	N°61	Pão sem glúten	N°100
Batatas com molho picante	N°89	Creme de roquefort e pêra	N°51	Pasta de azeitonas e alcachofra	N°46
Beringelas com parmesão	N°54	Creme real de foie gras	N°23	Pastéis de bacalhau	N°90
Biscoitos de aperitivo	N°16	Croquetes	N°36	Pataniscas de bacalhau	N°34
Blinis	N°20	Croquetes de arroz e mozzarella	N°40	Patê campestre	N°76
Bola de tomates secos, azeitonas e feta	N°04	Croquetes de camarão	N°86	Patê de fígado de galinha com vinho do porto	N°06
Bolinhas de queijo flamengo e cebolinho	N°13	Croquetes de risotto	N°82	Patê de atum	N°15
Bolo de abóbora, queijo comté e bacon	N°42	Espargos à flamenga	N°83	Patê de porco	N°80
Bolo de figo, presunto e nozes	N°43	Falafels	N°41	Pesto	N°57
Caldo verde	N°84	Favas com cominho	N°79	Pesto vermelho	N°48
Canja de galinha com aletria	N°95	Foie gras cozido ao vapor	N°21	Pimentos recheados	N°33
Cappuccino de abóbora	N°49	Folhados de queijo	N°12	Pizza de anchovas e azeitonas	N°75
Caviar de beringelas	N°29	Fougasse	N°10	Pretzels	N°55
Chamuças de carne	N°39	Frittata de curgete	N°37	Pudim de cenoura e cominhos	N°53
Chamuças de frango	N°35	Gaspacho andaluz	N°73	Pudim de legumes	N°27
Cogumelos à grega	N°14	Gougères	N°02	Puré de legumes com queijo gruyère	N°17
Creme aveludado de abóbora	N°71	Guacamole	N°05	Quiche de queijo com bacon	N°91
Creme aveludado de castanhas com foie gras	N°22	Guisado de frango	N°24	Rissóis de atum	N°87
Creme aveludado de brócolos e queijo azul	N°66	Hummus	N°45	Salada de batata com salmão fumado	N°11
Creme aveludado de legumes de Inverno	N°69	Lentilhas, pescada e caril	N°32	Salada de frango asiática	N°26
Creme de alcachofra com cogumelos	N°62	Maionese	N°44	Salada de marisco	N°93
Creme de camarão	N°59	Maionese light	N°58	Salada de polvo	N°92
Creme de cogumelos	N°67	Mil-folhas de espinafres ao estilo grego	N°28	Shots de pêssago com pato fumado	N°50
Creme de couve-flor	N°68	Minestrone	N°72	Sopa de beterraba com carne de vaca	N°60
Creme aveludado de curgete com queijo	N°19	Molho de cocktail de camarão	N°85	Sopa de lentilhas com bacon	N°08
		Mousse de salmão	N°09	Sopa fria de beterraba	N°74
		Muffins de legumes	N°18	Sopa fria de tomate e pimento	N°77
		Naans de queijo	N°56		
		Ovos mimosa	N°01		
		Pão branco e manteiga de paprica	N°99		
		Pão com bacon			

Sopa georgiana	Nº63	Coelho com cerveja	Nº198	Pato com laranja	Nº152
Sopa Juliana	Nº94	Couve recheada		Paupiettes de vitela	Nº104
Sopa russa	Nº64	à moda russa	Nº153	Peitos de frango	
Sufilé de queijo	Nº31	Couve recheada	Nº177	com foie gras	Nº123
Tarama entrada turca	Nº47	Cozido à portuguesa	Nº195	Perú com chouriço	Nº178
Tartar de salmão	Nº25	Cozido asiático	Nº125	Pescada com juliana	
Truta salmonada		Creme aveludado		de cenouras	Nº180
com molho verde	Nº88	de ervilhas	Nº199	Piperade	Nº142
Tzatziki (molho grego)	Nº07	Croquetes Pojarski	Nº155	Pizza Regina	Nº120
Wontons de camarão		Cuscuz de frango	Nº107	Polenta	Nº113
cozidos a vapor	Nº78	Cuscuz de legumes	Nº127	Porco com lentilhas	Nº110

PRATOS PRINCIPAIS

Acelgas gratinadas		Escalopes de frango com		Purê de cenoura e laranja	Nº174
com molho bechamel	Nº137	mozzarella e pesto	Nº 112	Purê de fiambre	
Almôndegas alemãs	Nº193	Esparguete all'amatriciana	Nº 170	e batata doce	Nº119
Almôndegas de carne		Esparregado cremoso	Nº140	Quiche de alho francês	Nº176
de vaca	Nº115	Feijoada à espanhola	Nº196	Quiche lorraine	Nº111
Arroz com salsichas	Nº192	Filete de linguado		Quinoa com tomate	Nº132
Bacalhau com natas	Nº191	gratinado	Nº197	Ratatouille	Nº105
Bacalhau com piripiri	Nº190	Frango à moda basca	Nº163	Recheio de Natal	Nº121
Bacalhau em papelote		Frango com caju	Nº162	Risotto clássico	Nº181
com cogumelos	Nº184	Frango com cenouras		Risotto de ervilhas	
Bacalhau em papelote com		e coentros	Nº186	e presunto	Nº101
mel e limão em conserva	Nº183	Frango com tomate		Risotto de gambas	Nº133
Batatas bravas	Nº141	e cogumelos	Nº165	Rolinhos de peixe	
Bochecha de vaca		Goulash	Nº139	com limão	Nº126
com vinho tinto		Guisado de coelho		Rolo de frango recheado	Nº188
e legumes de Inverno	Nº157	e erva-príncipe	Nº159	Saltimbocca	Nº166
Bola de carne	Nº172	Guisado de frango belga	Nº200	Sopa de legumes	Nº182
Bolinhos de batata	Nº134	Guisado de legumes	Nº129	Strogonoff	Nº151
Bolinhos de curgete		Guisado de peixe	Nº144	Tagliatelle de legumes	Nº189
e salmão	Nº146	Guisado de tamboril	Nº143	Tajine de borrego	Nº167
Borrego com legumes		Guisado de vitela	Nº106	Tajine de frango	
frescos	Nº148	Jardineira de legumes	Nº128	com limão e coentros	Nº164
Calamares à americana	Nº161	Lasanha	Nº103	Tajine de legumes	Nº130
Caldo de carne oriental	Nº124	Lentilhas com caril	Nº138	Tajine de tamboril	Nº147
Canelones	Nº136	Macarrão com queijo	Nº117	Tártaro de vaca	Nº173
Caril de borrego	Nº156	Massa à Carbonara	Nº108	Tomates recheados	Nº114
Caril de gambas	Nº145	Massa fresca	Nº171	Trigo à moda de risotto	Nº131
Carne de vaca à moda		Molho bolonhesa	Nº118	Vieiras com alho francês	Nº122
da Borgonha	Nº150	Molho de quatro queijos	Nº175	Vitello tonnato	Nº168
Carne de vaca com molho		Nuggets de frango		Vol-au-vents	Nº135
satay	Nº149	com cereais	Nº116		
Carne de vaca flamenga	Nº194	Ossobucco	Nº160		
Chili clássico	Nº154	Pães de hambúguer	Nº169		
Coelho com ameixas	Nº158	Panquecas de batata	Nº179		

SOBREMESAS

Arroz doce cremoso	N°201	Chocolate quente	N°210	Mousse de limão	N°229
Batido de banana e baunilha	N°216	Chouquettes	N°211	Muesli com frutos secos	N°231
Batido de banana e coco	N°292	Churros com chocolate	N°279	Muffins de maçã e avelã	N°270
Batido de manga	N°256	Chutney de manga	N°295	Natillas	N°285
Biscoito belga	N°273	Clafoutis de ruibarbo	N°278	Panellets (doces de amêndoa)	N°286
Biscoitos de Amaretto	N°267	Compota de frutos vermelhos	N°300	Panna Cotta	N°242
Biscoitos de Natal	N°223	Compota de maçã e canela	N°224	Panquecas	N°291
Biscoitos sem glúten	N°272	Compota de pêssego	N°220	Pão com banana	N°249
Bolinhos de amêndoa	N°239	Cookies de chocolate	N°219	Pão de especiarias	N°222
Bolo alemão com passas e amêndoas	N°266	Creme chocolate para barrar	N°299	Pão vienense	N°298
Bolo com passas	N°280	Creme de barrar com avelãs	N°296	Papas de aveia	N°232
Bolo da Páscoa russo	N°246	Creme de chocolate	N°213	Paris-Brest	N°233
Bolo de amêndoa	N°281	Creme inglês	N°215	Pérolas de tapioca de chocolate e coco	N°261
Bolo de caramelo e manteiga	N°217	Crepes	N°214	Profiteroles	N°212
Bolo de castanha e amêndoa	N°255	Crumble de maçã	N°228	Pudim de coco	N°240
Bolo de cenoura	N°251	Éclairs de baunilha	N°282	Pudim de pão	N°287
Bolo de chocolate branco com frutos vermelhos	N°258	Far breton	N°230	Pudim de sêmola	N°290
Bolo de iogurte e frutos secos	N°254	Farófias	N°283	Queijada italiana	N°243
Bolo de laranja	N°277	Gaspacho de melão e manga	N°274	Rolo de brioche de chocolate	N°264
Bolo de maçã	N°248	Gelado de iogurte de framboesas	N°227	Rosquillas - donuts espanhóis	N°288
Bolo de pêra e avelãs	N°257	Gelado de iogurte e melancia	N°226	Sobremesa de baunilha e frutos vermelhos	N°250
Bolo de queijo branco	N°247	Gelado de ricotta	N°260	Sobremesa pêra-chocolate	N°236
Bolo fofo com nozes	N°244	Geleia de pêra	N°294	Sorvete de citrinos	N°263
Bolo fofo com ricotta e alperce	N°253	Leite creme	N°234	Sorvete de frutos vermelhos	N°225
Bolo fofo de chocolate	N°259	Leite creme com baunilha	N°235	Suflé com Grand Marnier®	N°262
Bolo mármore	N°276	Línguas de gato	N°206	Tarte com maçãs e avelãs	N°221
Brioche da Páscoa	N°265	Macarons	N°268	Tarte de ameixa	N°275
Brioche de Natal	N°289	Macarons de coco	N°271	Tarte de chocolate	N°202
Brioche	N°207	Madalenas	N°269	Tarte de leite	N°241
Brownies com noz de pecan	N°203	Merengues	N°209	Tiramisu	N°208
Charlotte de morango	N°252	Molho de frutos vermelhos	N°297	Trufas de chocolate	N°293
Cheesecake	N°204	Mousse de Caramelo com chantilly	N°237	Trufas de chocolate e castanhas	N°245
		Mousse de chocolate	N°218	Waffles	N°205
		Mousse de framboesa	N°238	Waffles Belgas	N°284



RECETAS

•

RECEITAS





ENTRANTES

•

APERITIVOS



PLATOS

PRINCIPALES

•

PRATOS

PRINCIPAIS



POSTRES

•

SOBREMESAS





6	HUEVOS GRANDES	OVOS GRANDES
1	YEMA DE HUEVO	GEMA DE OVO
1	CUCHARADA DE MOSTAZA	C. DE CHÁ DE MOSTARDA
1	CUCHARADA DE VINAGRE BLANCO	C. DE CHÁ DE VINAGRE BRANCO
15 CL	ACEITE	AZEITE
5	CEBOLLINOS	RAMINHOS DE CEBOLINHO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

HUEVOS RELLENOS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 20 MIN

- 1 Verter el agua en el bol de cocción del robot de cocina hasta la marca de 0,7 L, poner los huevos en la cesta vapor e iniciar el programa de vapor durante 20 min. Al final de la cocción, dejar que los huevos y el bol de cocción se enfrien.
- 2 Poner la yema de huevo, la mostaza y el vinagre en el robot de cocina equipado con la batidora. Condimentar con sal y pimienta. Poner el robot a velocidad 7 y verter gradualmente el aceite. Una vez preparada la mayonesa, detener el robot de cocina.
- 3 Cortar los huevos en dos. Poner las yemas en un cuenco separado y las claras en un plato. Mezclar las yemas con un tenedor y añadir la mayonesa. Introducir la mezcla dentro de las claras de huevo. Para servir, decorar con los cebollinos.

CONSEJO

Puede añadir una cucharada de atún o jamón a la mezcla.



300 G	ARROZ ARBORIO	ARROZ ARBÓREO
1	CHALOTA	CHALOTA
5 CL	ACEITE DE OLIVA (80 G)	AZEITE (80 G)
8 CL	VINO BLANCO	VINHO BRANCO
90 CL	CALDO DE POLLO	CALDO DE GALINHA
170 G	GUISANTES CONGELADOS	ERVILHAS CONGELADAS
30 G	PARMESANO RALLADO	PARMESÃO RALADO
80 G	JAMÓN DE PARMA	PRESUNTO

RISOTTO DE JAMÓN Y GUISANTES

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Pelar la chalota y cortarla en trozos grandes. Ponerla en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora y mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos. Sustituir la cuchilla por el mezclador. Verter el aceite de oliva en el robot e iniciar el programa de cocción lenta P1 (sin el tapón) a 130 °C durante 7 min.
- 2 Cuando el temporizador indique 4 minutos restantes, añadir el arroz. Cuando solo quede 1 minuto, añadir el vino blanco.
- 3 Cuando el programa haya finalizado, verter el caldo de pollo e iniciar el programa de cocción lenta P3 a 95 °C durante 22 min y colocar el tapón. Añadir los guisantes 10 minutos antes del fin de cocción.
- 4 Al final de la cocción, añadir el parmesano y el jamón picado y mezclar ligeramente. Poner a punto el condimento y servir inmediatamente.



160 G	ARROZ REDONDO (ARROZ PARA POSTRES)	ARROZ CAROLINO
1 L	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
50 G	NATA PARA MONTAR	NATAS PARA BATER
70 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
1	CUCHARADA DE ESENCIA DE VAINILLA	C. DE CHÁ DE AROMA DE BAUNILHA

ARROZ CON LECHE CREMOSO

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 40 MIN – REPOSO 2 H 30

- 1 Poner la leche, la nata para montar, el azúcar y la esencia de vainilla en el robot de cocina equipado con el mezclador. Cocinar a velocidad 3 a 95 °C durante 8 min sin el tapón.
- 2 Añadir el arroz y cocinar a 95 °C durante 30 min, todavía sin el tapón.
- 3 Al final de la cocción, dejar que el arroz repose durante unos 30 min.
- 4 Transferir a un cuenco separado, cubrir con película transparente y dejar reposar en la nevera como mínimo 2 horas antes de servir.

CONSEJO

Añadir un poco de agua de azahar o piel de limón.

OVOS MIMOSA

Nº 01

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

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

SUGESTÃO

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



RISOTTO DE ERVILHAS E PRESUNTO

Nº 101

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

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



ARROZ DOCE CREMOSO

Nº 201

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA – 2H30 DE REPOUSO

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

SUGESTÃO

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





80 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
150 G	HARINA	FARINHA
4	HUEVOS	OVOS
150 G	QUESO COMTÉ O GRUYERE RALLADO	QUEIJO COMTÉ GRUYÈRE RALADO
1	PIZCA DE NUEZ MOSCADA	PITADA DE NOZ-MOSCADA MOÍDA
	SAL	SAL
25 CL	AGUA	ÁGUA

GOUGÈRES

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 20 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Poner 25 cl de agua, la mantequilla y la sal en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar y programar a velocidad 3 a 90 °C durante 8 min. Añadir la harina y mezclar a velocidad 6 durante 2 min. Transferir la mezcla a un cuenco separado y lavar el bol de cocción del robot de cocina en agua fría para enfriarlo.
- 2 Volver a poner la mezcla en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar y programar a velocidad 7. Añadir los huevos uno a uno y dejar funcionar durante 2 min. Añadir 120 g de queso rallado y la nuez moscada y dejar funcionar durante 1 minuto más.
- 3 Cubrir una bandeja de horno con papel para horno. Con una cuchara, colocar montoncitos de masa sobre la bandeja. Espolvorear el queso comté o gruyere restante. Hornear durante 18 - 20 min. Degustar en caliente o en frío.

CONSEJO Puede cambiar el sabor utilizando un queso diferente.



1	CEBOLLA	CEBOLA
350 G	CARNE COCINADA	CARNE COZIDA (SOBRAS)
10 CL	SALSA DE TOMATE	MOLHO DE TOMATE
10	RAMITAS DE PEREJIL DE HOJA PLANA	RAMINHOS DE SALSA
800 G	PATATAS	BATATAS
150 G	MANTEQUILLA SALADA + UN POCO PARA LA FUENTE	MANTEIGA COM SAL + UM POUCO PARA A TRAVESSA
50 G	QUESO RALLADO (OPCIONAL)	QUEIJO RALADO (OPCIONAL)
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

PASTEL DE CARNE

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 45 MIN

- 1 Precalentar el horno a 220 °C (pos. termostato 7). Pelar la cebolla y ponerla en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora. Mezclar en Turbo durante 10 segundos. Añadir la carne, el puré de tomate y el perejil; a continuación, mezclar en Turbo durante 20 segundos. Llevar la mezcla hacia el centro utilizando una espátula y mezclar durante 10 segundos.
- 2 Untar con mantequilla una bandeja de horno y llenarla con la mezcla. Limpiar el robot de cocina.
- 3 Pelar las patatas y cortarlas en dados grandes. Verter 0,7 L de agua en el robot de cocina y poner las patatas en la cesta de vapor. Iniciar el programa de vapor durante 30 min.
- 4 Vaciar el agua. Poner las patatas cocinadas y la mantequilla en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar y mezclar a velocidad 6 durante 1 min y 30 segundos. Probar y poner a punto el condimento según el gusto.
- 5 Esparcir el puré sobre la carne y cubrir con el queso rallado. Asar en el horno durante 15 min. Servir caliente.



1	MASA PARA GALLETAS DE MANTEQUILLA (VÉASE LA P. 20)	MASSA AREADA (CONSULTE A PÁG. 20)
250 G	CHOCOLATE NEGRO	CHOCOLATE PRETO
20 CL	NATA LÍQUIDA, MUY FRÍA	NATAS BEM FRIAS

TARTA DE CHOCOLATE

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 30 MIN – REPOSO 2 H

- 1 Precalentar el horno a 210 °C (pos. termostato 6-7). Estirar la masa, colocarla en un molde para tartas untado con mantequilla y cubrir la masa con una hoja de papel de horno. hornear durante 15 min. Retirar el papel, hornear de nuevo durante 10 minutos y luego dejar que la masa se enfríe.
- 2 Poner la nata líquida en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar y calentar a 70 °C a velocidad 4 durante 5 min.
- 3 Después de 2 min y 30 segundos añadir el chocolate troceado. Una vez transcurrido ese tiempo, mezclar a velocidad 5 durante 30 segundos. Verter la mezcla en la masa y enfriar durante 2 h.

CONSEJO

Puede añadir naranjas en conserva o cerezas frescas por encima de la tarta para servirla.

GOUGÈRES

Nº 02

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

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

SUGESTÃO

Pode alterar o sabor variando o queijo!



EMPADÃO DE CARNE

Nº 102

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

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



TARTE DE CHOCOLATE

Nº 202

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA – 2H00 DE REPOUSO

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

SUGESTÃO

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





5 G	LEVADURA QUÍMICA	FERMENTO DE PADEIRO SECO
20 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
350 G	HARINA	FARINHA
6 G	SAL	SAL
45 G	MANTEQUILLA A TEMPERATURA AMBIENTAL	MANTEIGA À TEMPERATURA AMBIENTE
180 G	QUESO COMTÉ	QUEIJO COMTÉ
100 G	BACON	TOUCINHO ÀS TIRAS

PAN CON BACON Y QUESO COMTÉ

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 30 MIN – REPOSO 2 H

- 1 Poner la levadura y la leche en el bol de cocción del robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Calentar 40 °C a velocidad 5 durante 3 min. Añadir la harina, sal y mantequilla. Iniciar el programa de masa P1.
- 3 Mientras tanto, rallar el queso comté. Cuando la masa esté preparada, quitarla del robot de cocina y colocarla en una bandeja cubierta con papel de horno.
- 4 Estirlarla formando un rectángulo. Añadir una tercera parte del queso comté y el bacon en el centro y cerrar la masa. Repetir este paso dos veces, con delicadeza. Cubrir con un paño y dejar que la masa repose durante 2 horas, alejada de corrientes de aire.
- 5 Hornear durante unos 20 - 30 min.



300 G	CARNE PICADA DE TERNERA	CARNE DE VACA PICADA
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
1	CEBOLLA	CEBOLA
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
500 G	TOMATES PELADOS Y ESCURRIDOS (EN LATA)	TOMATES, PELADOS E ESCORRIDOS (EM CONSERVA)
10 G	ORÉGANO	ORÉGÃOS
50 G	HARINA	FARINHA
50 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
50 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
1	PIZZA DE NUEZ MOSCADA	PITADA DE NOZ-MOSCADA
1	PASTA DE LÁMINAS DE LASAÑA, PRECOCINADAS	EMBALAGEM DE MASSA PARA LASANHA PRÉ-COZIDA
100 G	QUESO GRUYERE RALLADO	QUEIJO GRUYÈRE RALADO

LASAÑA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 20 MIN – COCCIÓN 1 H 20

- 1 Pelar la cebolla y el ajo y ponerlos en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade; a continuación, mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos. Sustituir la cuchilla por el mezclador, añadir el aceite e iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 5 min. Añadir la carne, los tomates y el orégano. Condimentar con sal y pimienta e iniciar el programa de cocción lenta P2 a 90 °C durante 35 min. Poner la salsa a un lado y limpiar el robot de cocina.
- 2 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Poner la harina, la leche y la nuez moscada en el robot de cocina equipado con la batidora. Condimentar con sal y pimienta. Mezclar a velocidad 7 durante 1 min. Añadir la mantequilla e iniciar el programa de salsa a 90 °C a velocidad 4 durante 8 min.
- 3 Untar con aceite una bandeja de horno y verter un poco de la salsa de tomate. Cubrir con las láminas de pasta de lasaña, añadir un poco de salsa de tomate, bechamel y gruyere. Repetir este paso hasta que todos los ingredientes se hayan acabado, finalizando con el queso gruyere. Asar en el horno durante 25 - 30 min.



200 G	CHOCOLATE NEGRO	CHOCOLATE PRETO
200 G	MANTEQUILLA SEMISALADA	MANTEIGA MEIO SAL
160 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
80 G	HARINA	FARINHA
4	HUEVOS	OVOS
1	CUCHARADA DE LEVADURA QUÍMICA	C. DE CHÁ DE FERMENTO QUÍMICO
100 G	NUECES	NOZES DE PECAN

BROWNIE

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Poner la mantequilla en dados y el chocolate troceado en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Conectar a velocidad 3 a 45 °C durante 10 min.
- 2 Raspar los bordes del bol y añadir el azúcar, la harina, los huevos, la levadura y las nueces. Iniciar el programa de masa P3.
- 3 Cubrir un molde de horno cuadrado con papel para horno. Verter la mezcla en el molde y hornear. Hornear durante unos 20 - 30 min.
- 4 Al final del horneado, dejar enfriar y retirar del molde.

CONSEJO Puede utilizar pistachos, avellanas, almendras... o incluso una mezcla de dos de estos ingredientes para variar el sabor de este postre. Si se desea tener trozos más grandes de frutos secos en los brownies, añadir estos al final del programa y mezclar rápidamente con una espátula.

PÃO COM BACON E QUEIJO COMTÉ

Nº 03

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

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



LASANHA

Nº 103

4 PESSOAS - 20 MIN. PREPARAÇÃO - 1H20 COZEDURA

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



BROWNIES COM NOZ DE PECAN

Nº 203

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

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

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





PASTEL DE TOMATE SECO, ACEITUNAS Y QUESO FETA

150 G	TOMATES SECOS	TOMATES SECOS
4	HUEVOS	OVOS
200 G	HARINA	FARINHA
1	BOLSITA DE LEVADURA QUÍMICA (11 G)	SAQUETA DE FERMENTO QUÍMICO (11 G)
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
10 CL	VINO BLANCO	VINHO BRANCO
2	CUCHARADAS DE ACEITUNAS VERDES O NEGRAS	C. DE SOPA DE AZEITONAS VERDES OU PRETAS
100 G	QUESO FETA	QUEIJO FETA
3	SAL	SAL

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 45 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Poner los huevos, la harina, la levadura, el vino blanco y la sal en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar. Iniciar el programa de masa P3.
- 3 Cubrir un molde con papel para horno.
- 4 Al final del programa añadir los tomates secos, las aceitunas y el queso feta y mezclar a velocidad 6 durante 1 min.
- 5 Verter la mezcla en el molde y hornear durante unos 45 min. Si el pastel queda demasiado marrón al final de la cocción, bajar la temperatura del horno a 160 °C (pos. termostato 5). Dejar enfriar y servir.

CONSEJO Puede sustituir el queso feta por queso de cabra o emmental y el tomate seco por taquitos de jamón.



4	REDONDO DE TERNERA	PAUPIETTES DE VITELA
1	CEBOLLA	CEBOLA
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
30 CL	PURÉ DE TOMATE	MOLHO DE TOMATE
5	RAMITAS DE ESTRAGÓN	RAMINHOS DE ESTRAGÃO
1	PIZCA DE PIMIENTA DE CAYENA	PITADA DE PIMENTA DE CAIENA
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

REDONDO DE TERNERA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 25 MIN

- 1 Pelar la cebolla y cortarla en cuatro trozos; a continuación, ponerla en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 2 Sustituir la cuchilla por el mezclador, añadir el aceite e iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 5 min.
- 3 Añadir los redondos, el puré de tomate, el estragón y la pimienta de cayena. Condimentar con sal y pimienta e iniciar el programa de cocción lenta P2 a 100 °C durante 20 min.
- 4 Servir caliente.

CONSEJO

Para 'redondo a la normanda, sustituir el puré de tomate por ternera y un poco de vino blanco y añadir 250 g de champiñones y 10 cl de nata.



125 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
160 G	GALLETAS (TIPO MARIA)	BOLACHAS MARIA
600 G	QUESO FRESCO (PHILADELPHIA®)	QUEIJO FRESCO
130 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
2	CLARAS DE HUEVO	CLARAS DE OVO
5 CL	ZUMO DE LIMÓN	SUMO DE LIMÃO

PASTEL DE QUESO

PERSONAS 6/8 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 35 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Poner la mantequilla en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar y derretir a velocidad 5 a 80 °C durante 3 min. Añadir las galletas machacadas y mezclar a velocidad 11 durante 30 segundos.
- 2 Cubrir el fondo de un molde (23 cm) con esta mezcla. Utilizar la parte trasera de una cuchara para empujar y dejar enfriar.
- 3 Enjuagar el robot de cocina y colocar el accesorio para amasar/ picar. Introducir el queso fresco, el azúcar, las claras de huevo ligeramente batidas y el zumo de limón. Mezclar a velocidad 12 durante 40 s - 1 min. Verter la mezcla en el molde.
- 4 Hornear durante 30 - 35 min, la nata debería haberse asentado. Servir frío.

CONSEJO Puede sustituir el limón por vainilla y servir con frambuesas frescas.

BOLA DE TOMATE SECO, AZEITONAS E QUEIJO FETA

Nº 04

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

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

SUGESTÃO

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



PAUPIETTES DE VITELA

Nº 104

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

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

SUGESTÃO

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



CHEESECAKE

Nº 204

6/8 PESSOAS – 5 MIN. DE PREPARAÇÃO – 35 MIN. A COZINHAR

- 1 Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6). Coloque a manteiga na taça com a lâmina para amassar/triturar e derreta-a na velocidade 5 a 80 °C durante 3 min. Junte as bolachas esmigalhadas e misture na velocidade 11 durante 30 seg.
- 2 Cubra o fundo de uma forma (23 cm) com esta preparação. Utilize a parte de trás de uma colher para calcar e guarde no frigorífico.
- 3 Lave a taça e coloque a lâmina para amassar/triturar. Coloque o queijo fresco e o açúcar, as claras ligeiramente batidas e o sumo de limão. Misture na velocidade 12 durante 40 seg. ou 1 min. Deite a preparação na forma.
- 4 Leve ao forno durante 30-35 min. O creme deve ficar bem firme. Sirva frio

SUGESTÃO

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





3	AGUACATES MADUROS	ABACATES MADUROS
1	CEBOLLA ROJA	CEBOLA ROXA
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
1	CUCHARADA DE PULPA DE TOMATE (EN LATA)	C. DE SOPA DE POLPA DE TOMATE (EM CONSERVA)
1	CUCHARADA DE TABASCO*	C. CHÁ DE TABASCO*
	ZUMO DE 1 LIMA	SUMO DE 1 LIMA
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

GUACAMOLE

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN

- 1 Pelar la cebolla roja y el diente de ajo y cortar luego en cuatro trozos.
- 2 Quitar la piel del aguacate y extraer la semilla.
- 3 Poner la cebolla y el ajo en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 4 Añadir los aguacates, la pulpa de tomate, Tabasco® y el zumo de lima y condimentar con sal y pimienta.
- 5 Mezclar a velocidad 7 durante 30 segundos. Raspar las paredes y mezclar de nuevo si se prefiere una consistencia más espesa.
- 6 Servir frío.

CONSEJO Perfecto como aperitivo acompañado de hierbas frescas (cebollinos o cilantro). para una versión menos picante, sustituir Tabasco® por 1 cucharada de pimentón dulce.



150 G	CEBOLLAS	CEBOLAS
100 G	PIMIENTO ROJO	PIMENTO VERMELHO
2	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
250 G	CALABACÍN	CURGETES
250 G	BERENJENA	BERINGELAS
300 G	TOMATE	TOMATES
20 CL	CALDO DE VERDURAS	CALDO DE LEGUMES
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

PISTO

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Pelar las cebollas y cortar en trozos gruesos. Lavar el pimiento, pelarlo y cortarlo. Colocar las cebollas y el pimiento en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y mezclar a velocidad 11 durante 15 segundos.
- 2 Sustituir la cuchilla picadora ultrablade por el mezclador. Machacar los dientes de ajo utilizando un cuchillo y colocarlos en el robot de cocina con el aceite de oliva. Iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 8 min sin el tapón.
- 3 Cortar los calabacines, la berenjena y los tomates.
- 4 Al final del programa, añadir el caldo y las verduras. Condimentar con sal y pimienta e iniciar el programa de cocción lenta P2 a 95 °C durante 30 min.
- 5 Servir caliente o frío.

CONSEJO Se puede variar las cantidades de verduras al gusto.



100 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
125 G	LECHE ENTERA	LEITE GORDO
25 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
110 G	HARINA	FARINHA
3	CLARAS DE HUEVO	CLARAS DE OVO
1	CUCHARADA DE ESENCIA DE VAINILLA	C. DE CHÁ DE AROMA DE BAUNILHA
	SAL	SAL

GOFRES

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 10 MIN

- 1 Poner la mantequilla en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y cocinar a 90 °C a velocidad 5 durante 3 min.
- 2 Añadir la leche y el azúcar y mezclar a velocidad 10. Añadir gradualmente la harina a través de la abertura. Una vez mezclada la harina, añadir la esencia de vainilla y dejar funcionar durante otros 2 minutos. Verter la mezcla en un cuenco separado y lavar y secar el bol de cocción.
- 3 Poner las claras de huevo y una pizca de sal en el robot de cocina equipado con la batidora. Conectar-lo a velocidad 6 durante 5 min sin el tapón.
- 4 Utilizando una espátula, mezclar suavemente las claras de huevo con la mezcla.
- 5 Calentar la gofrera y engrasar ligeramente con mantequilla. Cuando esté caliente, verter un cazo de la masa en la gofrera. Dejar que se cocine unos cuantos minutos a la vez que se supervisa. Retirar el gofre hacia un plato y repetir este paso hasta que toda la masa se haya agotado.

GUACAMOLE

Nº05

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO

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

SUGESTÃO

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



RATATOUILLE

Nº105

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

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

SUGESTÃO

Pode variar as quantidades de legumes a seu gosto.



WAFFLES

Nº205

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

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





PATÉ DE POLLO CON OPORTO

300 G	HÍGADO DE POLLO	FÍGADOS DE GALINHA
50 G	CHALOTAS	CHALOTAS
160 G	MANTEQUILLA BLANDA	MANTEIGA AMOLECIDA
5 CL	VINO OPORTO	VINHO DO PORTO
10 CL	CREMA FRESCA ESPESA	NATAS FRESCAS
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 15 MIN – REPOSO 2 H

- 1 Pelar las chalotas y colocarlas en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Mezclar a velocidad 12 durante 10 segundos.
- 2 Sustituir la cuchilla por el mezclador. Añadir 20 g de mantequilla, el oporto y los hígados de pollo. Iniciar el programa de cocción lenta **P1** durante 12 min.
- 3 Al final del programa, escurrir los hígados y enjuagar el bol de cocción en agua fría.
- 4 Sustituir el mezclador por la cuchilla picadora ultrablade, colocar los hígados en el robot de cocina y añadir la mantequilla y la nata restantes. Añadir sal y pimienta y mezclar a velocidad 12 durante 30 segundos. Utilizando una espátula, raspar los bordes del robot de cocina y poner la mezcla en el centro. Mezclar de nuevo durante 10 segundos (si se desea una textura muy suave, mezclar una vez más).
- 5 Verter la mezcla en una pequeña terrina y colocarla en la nevera durante 2 horas como mínimo antes de comerla.



RAGÚ DE TERNERA

800 G	TERNERA EN TROZOS	VITELA (PÁ)
100 G	CHAMPIÑONES	COGUMELOS
200 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
30 G	RAMAS DE APIO	AIPO
50 G	CEBOLLA	CEBOLAS
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
1	MANOJO DE HIERBAS AROMÁTICAS (PEREJIL, TOMILLO Y LAUREL)	RAMO DE ERVAS AROMÁTICAS
20 G	HARINA	FARINHA
60 CL	CALDO DE POLLO	CALDO DE GALINHA
30 CL	NATA LÍQUIDA PARA COCINAR	NATAS FRESCAS
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 1 H 15 MIN

- 1 Cortar la carne. Pelar las verduras. Cortar en rodajas las zanahorias, y cortar los champiñones y las cebollas en cuatro trozos.
- 2 Poner la cebolla y el aceite en el robot de cocina e iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 3 min.
- 3 A continuación, añadir la carne que previamente se había cubierto con harina, las hierbas aromáticas, las zanahorias, la rama de apio y el caldo. Condimentar con sal y pimienta e iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 100 °C durante 30 min. Al final del programa añadir los champiñones y reiniciar el programa de cocción lenta **P2** durante 45 min.
- 4 Al final de la cocción, retirar parte de la ternera y mezclar con la crema. Poner la carne y la verdura en un plato y cubrir con la salsa. Servir inmediatamente.

CONSEJO Para una salsa más espesa, añadir 1 yema de huevo.



LENGUAS DE GATO

125 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
125 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
3	HUEVOS	OVOS
150 G	HARINA	FARINHA
1	PIZZA DE VAINILLA MOLIDA	PITADA DE BAUNILHA
	SAL	SAL

60 GALLETAS – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 10 MIN

- 1 Precalentar el horno a 200 °C (pos. termostato 6-7).
- 2 Poner la mantequilla en el bol de cocción del robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Cocinar a 80 °C a velocidad 4 durante 3 min.
- 3 Añadir el azúcar, la vainilla y una pizca de sal; a continuación, mezclar a velocidad 9. Después de 30 segundos, añadir los huevos uno a uno. Una vez incorporados, añadir harina cuchara a cuchara por la tapa. Raspar las paredes del cuenco y mezclar de nuevo durante 30 segundos.
- 4 Colocar montoncitos de la mezcla de galletas en una bandeja cubierta con papel para horno y darles forma de dedos largos. Hornear durante 10 min hasta que los bordes comiencen a coger color. Retirar y dejar enfriar.

PATÊ DE FÍGADO DE GALINHA COM VINHO DO PORTO

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

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



Nº06

GUISADO DE VITELA

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

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

SUGESTÃO

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



Nº106

LÍNGUAS-DE-GATO

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

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



Nº206



250 G	QUESO BLANCO	QUEIJO BRANCO
125 G	PEPINO	PEPINO
1	CUCHARADA DE CEBOLLINOS	C. DE SOPA DE CEBOLINHO
1	CUCHARADA DE PEREJIL	C. DE SOPA DE SALSA
2	PIZCAS DE SAL	PITADAS DE SAL
	ZUMO DE MEDIO LIMÓN	SUMO DE 1/2 LIMÃO

TZATZIKI (SALSA GRIEGA)

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN

- 1 Cortar el pepino en dos a lo largo y retirar las pepitas con una cuchara. Cortar en trozos pequeños.
- 2 Poner todos los ingredientes en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Mezclar a velocidad 8 durante 20 segundos.
- 3 Servir frío con crudités (trozos vegetales crudos, por ejemplo: zanahoria o pepino) o sobre rodajas de pan tostado.

CONSEJO

Si se prefiere una textura más suave, mezclar durante 30 segundos más.



650 G	PECHUGA DE POLLO	PEITO DE FRANGO
2	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
1	CEBOLLA	CEBOLA
1	PIMIENTO ROJO	PIMENTO VERMELHO
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
1	CUCHARADA COMINO MOLIDO	C. DE CHÁ DE COMINHOS MOÍDOS
1	CUCHARADA DE CILANTRO MOLIDO	C. DE CHÁ DE COENTROS MOÍDOS
25 CL	CALDO DE POLLO SAL	CALDO DE GALINHA SAL

CUSCÚS DE POLLO

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Épelar el ajo y la cebolla y cortar el pimiento en dados. Poner los ingredientes en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade; a continuación, mezclar a velocidad 11 durante 20 segundos. Sustituir la cuchilla por el mezclador.
- 2 Utilizando una espátula poner las verduras troceadas en el centro del bol de cocción y añadir el aceite y las especias. Iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 8 min.
- 3 Cortar el pollo en dados. Al final del programa añadir el pollo troceado y el caldo y condimentar con sal. Iniciar el programa de cocción lenta P2 a 95 °C durante 30 min.
- 4 Al final de la cocción, servir inmediatamente con el cuscús.

CONSEJO

Se puede añadir cilantro fresco para servir.



3	CUCHARADAS DE LECHE SEMIDESNATADA	C. DE SOPA DE LEITE MEIO GORDO
1	BOLSITA DE LEVADURA QUÍMICA SECA (14 G)	SAQUETA DE FERMENTO (14 G)
2	HUEVOS	OVOS
250 G	HARINA	FARINHA
50 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
1	CUCHARADA DE SAL	C. DE CHÁ DE SAL
80 G	MANTEQUILLA BLANDA	MANTEIGA AMOLECIDA
100 G	ALMENDRAS GARRAPIÑADAS	AMÊNDOAS CARAMELIZADAS

BRIOCHE

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 30 MIN – REPOSO 4 H

- 1 Disolver la levadura en la leche. Verter esta mezcla en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Añadir los huevos, harina, azúcar, sal y mantequilla. Iniciar el programa de masa P2, dejando el tapón.
- 2 Al final del programa colocar la masa en un cuenco separado y cubrir con película transparente. Dejar en la nevera durante 2 horas.
- 3 Cubrir una bandeja con papel para horno. Retirar la masa de la nevera e incorporar las almendras garrapiñadas a esta. Formar una bola, colocarla sobre la bandeja y cubrirla con un paño. Dejar reposar durante otras 2 h a temperatura ambiental, alejada de corrientes de aire.
- 4 Precalentar el horno a 160 °C (pos. termostato 5-6). Cuando el horno esté caliente, hornear durante 30 min.

CONSEJO

Antes de hornear, esparcir la yema de huevo con un pincel.

TZATZIKI (MOLHO GREGO)

Nº07

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO

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

SUGESTÃO

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



CUSCUZ DE FRANGO

Nº107

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

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

SUGESTÃO

Pode adicionar rodelas de limão e coentros frescos para servir.



BRIOCHE

Nº207

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

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

SUGESTÃO

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





160 G	LENTEJAS CRUDAS	LENTILHAS
50 G	ZANAHORIAS	CENOURA
50 G	PUERROS (PARTE BLANCA SOLO)	ALHO FRANCÊS (APENAS PARTE BRANCA)
1	CEBOLLA	CEBOLA
80 G	BACON AHUMADO	TOUCINHO FUMADO
15 CL	NATA LÍQUIDA	NATAS LÍQUIDAS
	SAL	SAL

SOPA DE LENTEJAS

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Pelar la zanahoria, la parte blanca del puerro y la cebolla y luego cortar en trozos pequeños. Cortar el beicon en taquitos.
- 2 Poner las verduras, las lentejas, el bacon, 1 L de agua y sal en el bol de cocción del robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Iniciar el programa de sopa P1.
- 3 Una vez finalizado el programa añadir la nata líquida y mezclar a velocidad 12 durante 30 segundos.
- 4 Servir caliente.

CONSEJO

Puede añadir 1 cucharada de curry en polvo y sustituir la nata líquida por leche de coco. En este caso, no añadir el beicon.



400 G	MACARRONES	MASSA PENNE
200 G	BACON	BACON
2 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
30 CL	NATA LÍQUIDA	NATAS
120 G	PARMESANO RALLADO	QUEIJO PARMESÃO RALADO
1	YEMA DE HUEVO	GEMA DE OVO
	PIMIENTA	PIMENTA

PASTA CARBONARA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 14 MIN

- 1 Hervir los macarrones en una olla grande según lo indicado en el paquete.
- 2 Cortar el bacon en pequeños trozos y colocarla en el robot de cocina equipado con el accesorio mezclador. Añadir el aceite e iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 6 min sin el tapón.
- 3 Al final del programa, añadir la crema y la yema de huevo; a continuación, iniciar el programa de salsa a velocidad 5 a 85 °C durante 8 min.
- 4 Verter la salsa en la pasta escurrida y añadir una cantidad generosa de parmesano y pimienta. Mezclar y servir.

CONSEJO

Puede sustituir la panceta por beicon ahumado.



16	BIZCOCHOS	PALITOS LA REINE
3	HUEVOS	OVOS
50 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
250 G	MASCARPONE	QUEIJO MASCARPONE
25 CL	CAFÉ INTENSO	CAFÉ INTENSO
50 G	CACAO EN POLVO, SIN AZÚCAR	CACAU EM PÓ, SEM AÇÚCAR

TIRAMISÚ

PERSONAS 6 – PREPARACIÓN 15 MIN

- 1 Separar las claras de huevo de las yemas. Poner las yemas y 25 g de azúcar en el robot de cocina equipado con la batidora. Mezclar a velocidad 7 durante 1 min. y 30 segundos. Añadir el mascarpone y mezclar a velocidad 7 durante 3 min. Transferir a un cuenco separado y lavar y secar el robot de cocina.
- 2 Poner las claras de huevo en el robot de cocina equipado con la batidora y activarlo a velocidad 7 durante 2 min. Añadir 25 g de azúcar y dejar funcionar velocidad 7 durante 4 min sin el tapón. Utilizando una espátula, incorporar suavemente las claras de huevo en la mezcla de mascarpone.
- 3 Empapar los bizcochos en el café y dejarlos reposar en un plato. Cubrirlos con la crema y espolvorear con cacao. Enfriar hasta que esté listo para comer.

CONSEJO *Se puede añadir amaretto (licor dulce) al café y utilizar virutas de chocolate en lugar de cacao.*

SOPA DE LENTILHAS COM BACON

Nº08

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

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

SUGESTÃO

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



MASSA À CARBONARA

Nº108

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

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

SUGESTÃO

Pode substituir o bacon por toucinho fumado.



TIRAMISU

Nº208

6 PESSOAS - 15 MIN. PREPARAÇÃO

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

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





250 G	SALMÓN AHUMADO	SALMÃO FUMADO
180 G	MASCARPONE	QUEIJO MASCARPONE
25 CL	NATA LÍQUIDA (30% DE GRASA)	NATAS (30% DE M.G.)
	ZUMO DE 1 LIMA	SUMO DE 1 LIMA
10	CEBOLLINOS	RAMINHOS DE CEBOLINHO

MOUSSE DE SALMÓN

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN

- 1 Poner el bol de cocción del robot de cocina en el congelador durante 5 minutos. Verter la nata líquida en el bol de cocción muy frío equipado con la batidora. Activar a velocidad 7 durante 2 min. y 30 segundos. Verter la nata batida en un cuenco separado.
- 2 Sustituir la batidora por la cuchilla picadora ultrablade. Poner el salmón ahumado, el mascarpone y el zumo de lima en robot de cocina. Mezclar a velocidad 12 durante 30 segundos. Utilizando una espátula, poner la mousse en el centro y mezclar de nuevo a velocidad 12 durante 30 segundos.
- 3 Retirar el accesorio y añadir cuidadosamente la nata batida. Mezclar utilizando una espátula. Repartir la mezcla en vasos de cristal y conservar en la nevera. Servir frío con guarnición de cebollino picado.

CONSEJO

Sustituir el salmón por trucha ahumada.



800 G	PATATAS	BATATAS
15 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
50 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
	SAL	SAL
	NUZ MOSCADA	NOZ-MOSCADA

PURÉ DE PATATAS

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Pelar las patatas y cortarlas en dados de 2 cm.
- 2 Verter 0,7 L de agua en el bol de cocción del robot de cocina y colocar las patatas en la cesta de vapor. Iniciar el programa de vapor durante 30 min.
- 3 Cuando las patatas estén cocinadas, vaciar el agua del bol y acoplar la batidora. Añadir las patatas y mezclar a velocidad 6 durante 30 segundos. Añadir la leche, mantequilla, sal y nuez moscada y mezclar a velocidad 6 durante 30 segundos.
- 4 Servir inmediatamente.

CONSEJO

Puede añadir queso al puré. El puré puede recalentarse a velocidad 3 a 80 °C durante 5 min.



3	CLARAS DE HUEVO	CLARAS DE OVO
125 G	AZÚCAR REFINADO	AÇÚCAR
1	PIZCA DE SAL	PITADA DE SAL

MERENGUES

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 1 h 40

- 1 Precalentar el horno a 110 °C (pos. termostato 3-4).
- 2 Poner las claras de huevo, el azúcar y una pizca de sal en el robot de cocina equipado con la batidora. Iniciar el robot a velocidad 8 a 40 °C durante 10 min, sin el tapón.
- 3 Cubrir una bandeja de horno con papel para horno. Con una cuchara, colocar cuidadosamente montoncitos de la mezcla de merengue en la bandeja. Hornear durante 1 h 30 min.
- 4 Al final del horneado, retirar la bandeja del horno y dejar que los merengues se enfrien.

CONSEJO

Los merengues se conservan durante varios días. Justo antes de hornear, esparcir sobre ellos pistachos troceados o almendras garrapiñadas como guarnición.

MOUSSE DE SALMÃO

Nº 09

4/6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO

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

SUGESTÃO

Substitua o salmão por truta ou pescada fumada.



PURÉ DE BATATA

Nº 109

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

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

SUGESTÃO

Pode adicionar queijo ao puré. O puré pode ser novamente aquecido na velocidade 3 a 80°C durante 5 min.



MERENGUES

Nº 209

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

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

SUGESTÃO

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





PAN FOUGASSE

20 G	LEVADURA DE PANADERÍA FRESCA (O 10 G DE LEVADURA QUÍMICA)	FERMENTO DE PADEIRO FRESCO (OU 10 G DE FERMENTO SECO)
400 G	HARINA	FARINHA
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
	SAL	SAL
10	ACEITUNAS SIN HUESO	AZEITONAS, SEM CAROÇOS
1	CUCHARADA DE TOMILLO	C. DE SOPA DE TOMILHO

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 25 MIN – REPOSO 1 H 30

- 1 Precalentar el horno a 200 °C (pos. termostato 6-7).
- 2 Poner la levadura y 18 cl de agua en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Calentar a velocidad 3 a 35 °C durante 2 min.
- 3 Añadir la harina, el aceite de oliva, la sal, las aceitunas y el tomillo. Iniciar el programa de masa **P1**.
- 4 Una vez transcurridos 40 min. del programa, retirar la cuchilla y volver a mezclar la masa en el bol. Reiniciar el robot de cocina a 30 °C durante 40 min.
- 5 Cuando la masa esté preparada, retirarla del robot de cocina y colocarla sobre una bandeja de horno cubierta de papel para horno. Estirla y hacer cortes con un cuchillo. Hornear durante unos 25 min.

CONSEJO Aderezar con, pesto, chicharrones, taquitos de queso...



LENTEJAS

250 G	LENTEJAS CRUDAS	LENTILHAS CRUAS
100 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
50 G	CEBOLLA	CEBOLAS
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
500 G	PANCETA DE CERDO	ENTREMEDADA
200 G	SALCHICHAS	SALSICHAS
1	CUCHARADA DE CALDO DE TERNERA	C. DE SOPA DE CALDO DE CARNE
1	CUCHARADA DE MAÍZENA	C. DE SOPA DE MAÍZENA*
1	HOJA DE LAUREL	FOLHA DE LOURO

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 50 MIN

- 1 Pelar las zanahorias y la cebolla y trocear. Cortar la panceta en cuatro trozos largos. Poner la cebolla en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 2 Sustituir la cuchilla por el mezclador. Añadir las zanahorias y el aceite e iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min.
- 3 Al final del programa añadir las lentejas, la panceta, las salchichas, el caldo de ternera, Maízena®, la hoja de laurel y 1 L de agua. Iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 45 min. Comer caliente.

CONSEJO

Para una versión rápida, dorar la cebolla en el robot de cocina, añadir 250 g de lentejas cocinadas y 4 salchichas y comenzar a cocinar a velocidad 1 a 95 °C durante 15 min.



CHOCOLATE CALIENTE

165 G	CHOCOLATE NEGRO	CHOCOLATE PRETO
50 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
1	CUCHARADA DE ESENCIA DE VAINILLA	C. DE CHÁ DE AROMA DE BAUNILHA

PERSONAS 2/4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 8 MIN

- 1 Poner 40 g de chocolate en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Mezclar a velocidad 12 durante 30 segundos. Retirar el chocolate y dejarlo a un lado en un cuenco.
- 2 Poner el resto del chocolate, la vainilla y la leche en el robot de cocina. Iniciar a velocidad 5 a 90 °C durante 8 min.
- 3 Al final de la cocción, mezclar a velocidad 11 durante 20 segundos.
- 4 Esparcir con chocolate y servir inmediatamente.

CONSEJO

Se puede sustituir la leche por leche vegetal (leche de arroz o almendras) y añadir especias como canela.

FOUGASSE

Nº10

4 PESSOAS - 15 MIN. PREPARAÇÃO - 25 MIN. COZEDURA - 1H30 DE REPOUSO

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

SUGESTÃO

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



PORCO COM LENTILHAS

Nº110

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

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

SUGESTÃO

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



CHOCOLATE QUENTE

Nº210

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

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

SUGESTÃO

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





300 G	PATATAS	BATATAS
150 G	YOGUR BÚLGARO	IOGURTE
10	RAMITAS DE ENELDO	RAMINHOS DE ENDRO
10 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
100 G	SALMÓN AHUMADO	SALMÃO FUMADO
	PELADURA DE MEDIO LIMÓN	RASPA DE 1/2 LIMÃO
	SAL	SAL
	MEZCLA DE 5 PIMIENTAS	MISTURA DE 5 PIMENTAS

ENSALADA DE PATATAS

PERSONAS 3/4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 20 MIN

- 1 Pelar las patatas y cortarlas en dados pequeños. Verter 0,7 L de agua en el bol de cocción del robot de cocina. Poner las patatas en la cesta de vapor e introducirla en el robot. Iniciar el programa de vapor durante 20 min. Cuando las patatas estén cocinadas, colocarlas en un cuenco separado y enjuagar el bol del robot de cocina en agua fría.
- 2 Poner el yogur, el eneldo y el aceite de oliva en el robot equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Condimentar con sal y pimienta y mezclar a velocidad 11 durante 30 segundos. Cortar el salmón ahumado en tiras.
- 3 Verter la salsa sobre las patatas, mezclar y rallar la peladura de limón. Poner las tiras de salmón por encima. Disfrutar de la ensalada fría.

CONSEJO Se puede utilizar jamón ahumado en lugar de salmón. Se puede preparar la ensalada la noche antes para dejar que el sabor de las patatas se intensifique.



1	MASA QUEBRADA (VÉASE LA P. 20)	MASSA QUEBRADA (CONSULTE A PÁG. 20)
300 G	PANCETA A TIRAS	TOUCINHO ÀS TIRAS
4	HUEVOS	OVOS
200 G	NATA LÍQUIDA PARA COCINAR	NATAS FRESCAS
1	CUCHARADA DE NUEZ MOSCADA	C. DE CHÁ DE NOZ-MOSCADA MOÍDA
100 G	QUESO GRUYERE RALLADO	QUEIJO GRUYÈRE RALADO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

QUICHE LORRAINE

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 45 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Extender la masa sobre un molde, cubrir con una hoja de papel para horno y añadir verduras secas. Hornear durante 15 min. Dejar enfriar.
- 2 Poner la panceta en el robot de cocina equipado con el mezclador e iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 5 min. Poner los chicharrones sobre papel de cocina y lavar el robot.
- 3 Echar los huevos batidos, la nata y la nuez moscada en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar. Condimentar con sal y pimienta y mezclar a velocidad 7 durante 45 segundos.
- 4 Colocar los chicharrones en el fondo del molde, añadir la mezcla de nata/huevos y esparcir el queso gruyere rallado. Hornear durante unos 30 min. Servir caliente o frío.

CONSEJO Sustituir los chicharrones con puerros (parte blanca solo).



80 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
150 G	HARINA	FARINHA
4	HUEVOS	OVOS
100 G	AZÚCAR SÉMOLA	AÇÚCAR FINO
	SAL	SAL

CHOUQUETTES

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 35 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Poner 25 cl de agua, la mantequilla cortada en dados y la sal en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar. Conectar el robot a velocidad 3 a 90 °C durante 8 min.
- 2 Una vez finalizado el programa, añadir la harina y mezclar a velocidad 6 durante 2 min.
- 3 Poner la masa en un cuenco separado y lavar el cuenco del robot de cocina en agua fría para enfriarlo. Volver a poner la masa en el robot equipado con el accesorio para amasar/ picar. Poner el robot a velocidad 6 y añadir los huevos uno a uno por la parte superior del aparato. Dejar funcionar durante 2 minutos.
- 4 Cubrir una bandeja de horno con papel para horno. Utilizando una cuchara, hacer montoncitos de masa en la bandeja y esparcir el azúcar sémola. Hornear durante 25 - 30 min.

CONSEJO Decorar con pistachos troceados, almendras garrapiñadas o avellanas.

SALADA DE BATATA COM SALMÃO FUMADO

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

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

SUGESTÃO

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



Nº11

QUICHE LORRAINE

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

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

SUGESTÃO

Substitua o toucinho por alho francês (parte branca)



Nº111

CHOUQUETTES

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

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

SUGESTÃO *Decore com pistáchios picados, amêndoas ou avelãs.*



Nº211



40 G	HARINA	FARINHA
40 G	MANTEQUILLA BLANDA	MANTEIGA AMOLECIDA
40 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
1	PIZCA DE NUEZ MOSCADA	PITADA DE NOZ-MOSCADA
2	ROLLOS DE MASA DE HOJALDRE	ROLOS DE MASSA FOLHADA
1	YEMA DE HUEVO	GEMA DE OVO
120 G	QUESO COMTÉ RALLADO	QUEIJO COMTÉ RALADO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

EMSPANADILLAS DE QUESO

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Poner la harina, la leche y la nuez moscada en el robot de cocina equipado con la batidora. Condimentar con sal y pimienta y mezclar a velocidad 7 durante 1 min. Añadir mantequilla cortada en dados e iniciar el programa de salsa a velocidad 4 a 90 °C durante 8 min.
- 2 Estirar la masa y utilizar un cuchillo para cortar formas redondas. Cubrir una bandeja de horno con papel para horno. Mezclar la yema de huevo con 1 cucharada de agua.
- 3 Cuando haya acabado el programa, añadir el queso rallado y mezclar a velocidad 6 durante 40 segundos. Si la mezcla no es homogénea mezclar durante 30 segundos más.
- 4 Verter 1 cucharada de la mezcla sobre la mitad de la redonda de masa y plegar en dos para hacer una empanadilla. Pellizcar los bordes para cerrar, extender la yema con un pincel y colocar la empanadilla sobre la bandeja. Repetir este paso hasta que se haya utilizado toda la masa.
- 5 Hornear durante 15 - 20 min. Comer caliente.



2	ESCALOPES DE POLLO	PEITOS DE FRANGO
100 G	MOZZARELLA	QUEIJO MOZZARELLA
35 G	PESTO	PESTO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

ESCALOPES DE POLLO CON MOZZARELLA Y PESTO

PERSONAS 2 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Cortar la mozzarella en pequeños dados. Poner cada escalope de pollo sobre una hoja de película transparente. Utilizando un cuchillo, realizar una incisión. Poner cada escalope sin cortarla del todo. Introducir la mozzarella en las hendiduras. Condimentar con sal y pimienta y esparcir abundante pesto con un pincel. Utilizando la película transparente, enrollar cada escalope para tener un rollo muy compacto.
- 2 Verter 0,7 L de agua en el bol de cocción del robot de cocina. Poner los rollos en la cesta de vapor. Colocar la cesta en el robot e iniciar el programa de vapor durante 20 min.
- 3 Al final de la cocción, comer inmediatamente con, por ejemplo, pisto.

CONSEJO

Se puede sustituir el pesto por tapenade (olivada).



80 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
150 G	HARINA	FARINHA
4	HUEVOS	OVOS
0,5 L	HELADO DE VAINILLA	GELADO DE BAUNILHA
200 G	CHOCOLATE NEGRO	CHOCOLATE PRETO
20 CL	NATA LÍQUIDA	NATAS
	SAL	SAL

PROFITEROLES

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 20 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Precalentar el horno a 240 °C (pos. termostato 7-8). Poner 25 cl de agua, la mantequilla cortada en dados y la sal en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar. Iniciar el robot a velocidad 3 a 90 °C durante 8 min. Al final del programa añadir la harina y mezclar a velocidad 6 durante 2 min. Poner la mezcla en un cuenco separado y lavar el bol del robot de cocina. Volver a poner la masa en el robot equipado con el accesorio para amasar/ picar. Mezclar a velocidad 6 añadiendo los huevos uno a uno. Dejar funcionar durante 2 minutos.
- 2 Utilizar una manga pastelera, hacer montoncitos de mezcla en una bandeja de horno cubierta con papel para horno. Hornear durante 20 - 25 min sin abrir la puerta del horno.
- 3 Poner el chocolate troceado y la nata y en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar y cocinar a 60 °C a velocidad 4 durante 5 min. Raspar los bordes; a continuación mezclar a velocidad 7 durante 1 min. Hacer con delicadeza cortes en las bolas de pasta y adornar con el helado de vainilla. Servir inmediatamente con el chocolate caliente.

FOLHADOS DE QUEIJO

Nº12

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

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



ESCALOPES DE FRANGO COM MOZZARELLA E PESTO

Nº112

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

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

SUGESTÃO

Pode substituir o pesto por pasta de azeitonas.



PROFITEROLES

Nº212

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

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





450 G	HARINA	FARINHA
3	CUCHARADAS DE LEVADURA QUÍMICA	C. DE CHÁ DE FERMENTO QUÍMICO
1	CUCHARADA DE SEMILLAS DE MOSTAZA	C. DE CHÁ DE SEMENTES DE MOSTARDA
1	CUCHARADA DE PIMIENTA	C. DE CHÁ DE PIMENTA
50 G	QUESO RALLADO	QUEIJO FLAMENGO RALADO
50 G	PARMESANO RALLADO	QUEIJO PARMESÃO RALADO
2	CUCHARADAS DE CEBOLLINO	C. DE SOPA DE CEBOLINHO PICADO
50 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
22 CL	LECHE	LEITE
1	HUEVO GRANDE	OVO GRANDE
1	CUCHARADA DE SAL	C. DE CHÁ DE SAL
1	YEMA DE HUEVO	GEMA DE OVO

PANECILLOS DE QUESO Y CEBOLLINO

UNIDADES 12 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 15 MIN – REPOSO 30 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Poner la harina, la levadura, las especias, los quesos, la mantequilla, la leche, el huevo entero y la sal en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar. Mezclar a velocidad 8 durante 1 min. Dejar que la bola de masa repose en la nevera durante 30 min.
- 3 Cortar la masa en 12 trozos y hacer bolas de 2 cm de grosor. Poner sobre una bandeja de horno cubierta con papel para horno, recubrir con la yema de huevo y hornear durante 15 min. Dejar enfriar ligeramente antes de servir.

CONSEJO

Servir los panecillos como aperitivo o adornar con jamón o huevos rellenos.



150 G	POLENTA PRECOCINADA	POLENTA PRÉ-COZIDA
1	PASTILLA DE CALDO DE POLLO	CUBO DE CALDO DE GALINHA
30 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
30 G	PARMESANO	QUEIJO PARMESÃO

POLENTA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 16 MIN

- 1 Poner 0,7 L de agua, la polenta y la pastilla de caldo de pollo desmenuzado en el robot de cocina equipado con la batidora. Iniciar la cocción a velocidad 4 a 90 °C durante 16 min.
- 2 Al final de la cocción, añadir la mantequilla y el parmesano; a continuación mezclar a velocidad 5 durante 1 min.

CONSEJO

Se puede añadir hierbas o salsa de tomate. La polenta puede comerse como puré o fría, cortada en tacos o fría en una sartén.



90 G	CHOCOLATE NEGRO	CHOCOLATE PRETO
2	HUEVOS	OVOS
15 G	CACAO AMARGO EN POLVO	CACAU EM PÓ
70 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
50 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
1	CUCHARADA MAÍZENA®	C. DE CHÁ DE MAÍZENA®

CREMA DE CHOCOLATE

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 10 MIN – REPOSO 3-4 H

- 1 Cortar el chocolate en pedazos. Poner todos los ingredientes en el bol de cocción equipado con la batidora. Iniciar el programa de postres cremosos a 90 °C a velocidad 6 durante 10 min.
- 2 Al final del programa repartir la crema entre las recipientes individuales. Cubrir con película transparente y poner en la nevera durante 3-4 h. Comer bien frío.

BOLINHAS DE QUEIJO E CEBOLINHO

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

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

SUGESTÃO

Sirva as de queijo como um aperitivo ou guarneça com presunto ou ovos recheados.



Nº13

POLENTA

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

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

SUGESTÃO

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



Nº113

CREME DE CHOCOLATE

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

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

SUGESTÃO

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



Nº213



800 G	CHAMPIÑONES	COGUMELOS
1	CEBOLLA	CEBOLA
1	CUCHARADA DE SEMILLAS DE CILANTRO	C. DE SOPA DE SEMENTES DE COENTROS
1	CUCHARADA DE TOMILLO	C. DE SOPA DE TOMILHO
4	CUCHARADAS ACEITE DE OLIVA	C. DE SOPA DE AZEITE
10 CL	VINO BLANCO	VINHO BRANCO
6 CL	ZUMO DE LIMÓN	SUMO DE LIMÃO
140 G	PULPA DE TOMATE	POLPA DE TOMATE
3	CUCHARADAS DE AZÚCAR REFINADO	C. DE SOPA DE AÇÚCAR
	SAL	SAL

CHAMPIÑONES ESTILO GRIEGO

PERSONAS 6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 35 MIN

- 1 Pelar la cebolla y cortarla en trozos pequeños, colocarla en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Mezclar a velocidad 11 durante 20 segundos.
- 2 Sustituir la cuchilla por el mezclador, raspar los bordes del bol y añadir el aceite y el cilantro. Iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 5 min.
- 3 Mientras tanto, lavar y cortar los champiñones en cuatro trozos. Después de 5 min. de cocción, añadir los champiñones, el tomillo, el vino blanco, el zumo de limón, la pulpa del tomate, el azúcar y aderezar con sal. Iniciar el programa de cocción lenta P2 a 100 °C durante 30 min.
- 4 Dejar enfriar, colocar en la nevera y servir bien frío.

CONSEJO

Este plato sabe mejor al día siguiente.



4	TOMATES GRANDES	TOMATES GRANDES
250 G	CHAMPIÑONES	COGUMELOS
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
250 G	CARNE PICADA	CARNE PICADA
30 G	PAN RALLADO	PÃO RALADO
	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

TOMATES RELLENOS

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 50 MIN

- 1 Precalentar el horno a 200 °C (pos. termostato 6-7).
- 2 Cortar la parte superior del tomate y vaciar el interior. Limpiar los champiñones y cortar los tallos. Pelar el diente de ajo. Poner los champiñones y el ajo en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y mezclar a velocidad 12 durante 30 segundos. Sustituir la cuchilla por el mezclador y añadir a poco de aceite de oliva. Iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 10 min.
- 3 Al final del programa retirar el mezclador. Añadir la carne picada y el pan rallado y condimentar con sal y pimienta. Mezclar el relleno con una espátula.
- 4 Poner los tomates en una bandeja de horno e introducir el relleno. Añadir las partes superiores y hornear durante 40 min.

CONSEJO

Sustituir la carne picada por sobras de estofado picado.



100 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
75 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
4	HUEVOS	OVOS
50 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
375 G	HARINA	FARINHA
1	CUCHARADA DE ZUMO DE NARANJA	C. DE SOPA DE SUMO DE LARANJA

CRÊPES

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 5/10 MIN

- 1 Poner la mantequilla en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar y activar a velocidad 5 a 80 °C durante 3 min.
- 2 Añadir la leche, los huevos y el azúcar y mezclar a velocidad 10.
- 3 Añadir gradualmente la harina. Una vez incorporada, añadir el zumo de naranja y dejar funcionar otros 2 minutos.
- 4 Calentar una sartén antiadherente a fuego alto y derretir un poco de mantequilla sobre ella. Cuando esté caliente, añadir un cazo de masa. Después de un par de minutos, dar la vuelta a la crêpe y dejar que se cocine 1 - 2 min. más. Mover a un plato y repetir hasta que se haya agotado toda la masa.

CONSEJO

Se puede sustituir la leche por una leche vegetal (leche de arroz o de almendras).

COGUMELOS À GREGA

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

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

SUGESTÃO

Este prato sabe ainda melhor no dia seguinte.



Nº14

TOMATES RECHEADOS

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

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

SUGESTÃO

Substitua a carne picada por sobras de cozido.



Nº114

CREPES

4/6 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 5/10 MIN. COZEDURA

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

SUGESTÃO

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



Nº214



350 G	ATÚN EN CONSERVA AL NATURAL (PESO ESCURRIDO NETO)	ATUM EM CONSERVA AO NATURAL (PESO LÍQUIDO ESCORRIDO)
	ZUMO DE 1 LIMA	SUMO DE 1 LIMA
80 G	QUESO FRESCO	QUEIJO FRESCO
1	CUCHARADA DE CURRY EN POLVO	C. DE CHÁ DE CARIL EM PÓ
3	CUCHARADAS DE CEBOLLINOS	C. DE SOPA DE CEBOLINHO

PATÉ DE ATÚN

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN

- 1 Poner el atún, el zumo de lima, el queso fresco y el curry en polvo en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade.
- 2 Mezclar a velocidad 10 durante 15 - 30 segundos, en función de la consistencia que se desee.
- 3 Lavar y picar los cebollinos. Servir frío adornado con los cebollinos.

CONSEJO

Puede sustituir el atún por salmón o eglefino ahumado. Para una textura más cremosa, utilizar mascarpone en lugar de queso fresco.



500 G	TERNERA	CARNE DE VACA
1	YEMA DE HUEVO	GEMA DE OVO
10 G	PIMENTÓN DULCE	PAPRICA
20 G	PEREJIL	SALSA
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA
	ACEITE DE OLIVA	AZEITE

ALBÓNDIGAS DE TERNERA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 10 MIN

- 1 Poner la carne en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y mezclar a velocidad 12 durante 30 segundos. Mezclar el contenido utilizando una espátula, añadir la yema de huevo batida, el perejil y el pimentón. Condimentar con sal y pimienta y mezclar de nuevo durante 10 segundos (se puede mezclar durante otros 20 segundos si se desea un relleno menos grueso).
- 2 Retirar la cuchilla y mezclar una última vez con las manos. Hacer bolas.
- 3 Calentar una sartén a fuego alto y añadir un poco de aceite de oliva. Freír las albóndigas durante unos 10 minutos.
- 4 Comer inmediatamente.

CONSEJO También se puede cocinar en el horno; en este caso, añadir un poco de salsa de tomate al plato. Estas albóndigas también pueden hacerse con ternera o cerdo.



6	YEMAS DE HUEVO	GEMAS DE OVO
80 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
50 CL	LECHE	LEITE
1	CUCHARADA DE EXTRACTO DE VAINILLA	C. DE CHÁ DE EXTRACTO DE BAUNILHA

CREMA INGLESA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 12 MIN

- 1 Poner las yemas de huevo y el azúcar en el robot de cocina equipado con la batidora. Mezclar a velocidad 6 durante 1 min. Después de 30 segundos, añadir el extracto de vainilla y la leche por la abertura de la tapa.
- 2 Iniciar el programa de postres a velocidad 4 a 85 °C durante 12 min.
- 3 Al final de la cocción dejar enfriar y servir.

PATÊ DE ATUM

Nº15

4/6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO

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

SUGESTÃO

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



ALMÔNDEGAS DE CARNE DE VACA

Nº115

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

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

SUGESTÃO

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



CREME INGLÊS

Nº215

4/6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 12 MIN. COZEDURA

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





175 G	HARINA	FARINHA
100 G	QUESO MIMOLETTE (QUESO DE VACA)	QUEIJO FLAMENGO
90 G	MANTEQUILLA BLANDA	MANTEIGA AMOLECIDA
1	HUEVO	OVO
1	CUCHARADA ACEITE DE OLIVA	C. DE SOPA DE AZEITE
1	CUCHARADA DE PIMENTÓN DULCE	C. DE CHÁ DE PAPRICA
1	CUCHARADA DE SEMILLAS DE COMINO	C. DE CHÁ DE SEMENTES DE COMINHOS

GALLETAS SALADAS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 20 MIN – REPOSO 1 H

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Poner el queso mimolette cortado en taquitos en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar y mezclar a velocidad 12 durante 30 segundos. Añadir todos los demás ingredientes y mezclar a velocidad 10 durante 50 segundos. Envolver la mezcla en una película transparente para formar un rollo.
- 3 Dejar reposar en la nevera durante 1 h.
- 4 Cubrir una bandeja de horno con papel para horno. Cortar el rollo en rodajas de 5 mm de grosor para crear las galletas. Poner en la bandeja.
- 5 Hornear durante 20 min. Servir caliente o frío como aperitivo.

CONSEJO

Las galletas se conservan durante varios días en una caja cerrada.



500 G	PECHUGA DE POLLO	PEITO DE FRANGO
50 G	HARINA	FARINHA
10 G	PIMENTÓN DULCE	PAPRICA
3	CLARAS DE HUEVO	CLARAS DE OVO
150 G	COPOS DE AVENA	FLOCOS DE AVEIA
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

NUGGETS DE POLLO CON COPOS DE CEREALES

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 25 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Poner la pechuga de pollo, la sal y la pimienta en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Mezclar a velocidad 12 durante 30 segundos. Mezclar utilizando una espátula y mezclar de nuevo durante 10 segundos (mezclar durante 20 segundos si se desea una mezcla menos gruesa).
- 3 Poner la harina y el pimentón dulce en un plato, las claras de huevo batidas en otro plato y los copos de avena en un tercer plato. Dar forma de nuggets al pollo con las manos y rebosar los nuggets de harina, claras de huevo y finalmente la avena.
- 4 Poner los nuggets en una bandeja de horno y hornear durante 20 - 25 min.

CONSEJO

Se pueden dorar en una sartén con un poco de aceite. Es necesario mojarse las manos antes de dar forma a los nuggets, ya que, de lo contrario, la mezcla se pegará.



1	PLÁTANO	BANANA
35 CL	HELADO DE VAINILLA	GELADO DE BAUNILHA
35 CL	LECHE DESNATADA	LEITE MAGRO

BATIDO DE PLÁTANO Y VAINILLA

PERSONAS 2 – PREPARACIÓN 5 MIN

- 1 Pelar el plátano y cortarlo.
- 2 Poner en el robot de cocina equipado con el accesorio amasar/ picar. Añadir el helado de vainilla y la leche; a continuación, pulsar durante 1 min.
- 3 Para emulsionar el batido, mezclar a velocidad 12 durante 1 min.
- 4 Servir frío.

CONSEJO

Para un batido muy frío, pueden añadirse 2 cubitos de hielo al mismo tiempo que la leche. Esta bebida también puede hacerse con leche de arroz o avena.

BISCOITOS DE APERITIVO

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

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

SUGESTÃO

Estes biscoitos conservam-se durante vários dias numa caixa hermética



MENÚ PARA NIROS
MENÚ CRIANÇAS

NUGGETS DE FRANGO COM CEREAIS

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ PARA NIROS
MENÚ CRIANÇAS

BATIDO DE BANANA E BAUNILHA

2 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO

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

SUGESTÃO

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



MENÚ PARA NIROS
MENÚ CRIANÇAS



250 G	PUERROS	ALHO FRANCÊS
250 G	PATATAS	BATATAS
250 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
1/2	CUBITO DE CALDO DE POLLO	CUBO DE CALDO DE GALINHA
80 G	QUESO GRUYER RALLADO	QUEIJO GRUYÈRE RALADO

PURÉ DE VERDURAS CON GRUYERE

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 45 MIN

- 1 Pelar las verduras y cortarlas en dados.
- 2 Poner toda la verdura en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Añadir 1/2 cubito de caldo de pollo y 1 L de agua. Iniciar el programa de sopa **P2**.
- 3 Una vez finalizado el programa, añadir el queso gruyere y pulsar una o dos veces.
- 4 Servir caliente.

CONSEJO

Las patatas pueden sustituirse por tupinabo o boniatos.



300 G	MACARRONES	MACARRÃO
40 G	HARINA	FARINHA
40 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA AMOLECIDA
50 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
1	PIZCA DE NUEZ MOSCADA	PITADA DE NOZ-MOSCADA
250 G	TOMATES	TOMATE
120 G	PARMESANO RALLADO	QUEIJO PARMESÃO RALADO
40 G	PAN RALLADO	PÃO RALADO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

MACARRONES CON QUESO

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 12 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Precalentar el horno a 220 °C (pos. termostato 7). Hervir los macarrones según las instrucciones del paquete.
- 2 Poner la harina, la leche y el pan rallado en el robot de cocina equipado con la batidora. Condimentar con sal y pimienta. Mezclar a velocidad 7 durante 1 min. Añadir la mantequilla e iniciar el programa de salsa a velocidad 4 a 90 °C durante 8 min.
- 3 Cortar en dados los tomates. Al final del programa añadir el parmesano y mezclar durante 45 segundos a velocidad 6. A continuación, añadir los tomates troceados y mezclar durante otros 30 segundos.
- 4 Mezclar los macarrones y la salsa. Poner esta mezcla en una bandeja de horno y esparcir el pan rallado. Hornear durante 25 - 20 min. Comer caliente.

CONSEJO Se puede sustituir el parmesano por otro queso y los tomates frescos por 60 g de salsa de tomate.



150 G	NATA LÍQUIDA	NATAS
100 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
100 G	MIEL	MEL
100 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
120 G	HARINA	FARINHA
140 G	PASTA DE ALMENDRAS	PASTA DE AMÊNDOA
3	HUEVOS	OVOS
1	BOLSITA DE LEVADURA QUÍMICA	SAQUETA DE FERMENTO QUÍMICO (10G)

TARTA DE CARAMELO CON MANTEQUILLA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 40 MIN – COCCIÓN 1 H 05

- 1 Hacer el caramelo. Poner 100 g de nata, el azúcar, la miel y 50 g de mantequilla en el bol del robot de cocina equipado con el mezclador. Cocinar a 125 °C a velocidad 4 durante 25 min., sin el tapón.
- 2 Cuando el caramelo esté hecho, añadir la nata y la mantequilla restante y luego mezclar a velocidad 5 durante 1 min. Retirar el caramelo con cuidado para no quemarse, dejar enfriar y lavar el bol del robot de cocina.
- 3 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 4 Poner la harina, la pasta de almendras troceada, el caramelo frío, los huevos y la levadura en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar. Iniciar el programa de masa **P3** durante 3 min. y 40 segundos.
- 5 Verter la mezcla en un molde con mantequilla y harina esparcidas por el fondo. Hornear durante 40 min. y luego dejar enfriar antes de sacar.

CONSEJO Pueden añadirse dados de manzana a la tarta.

PURÉ DE LEGUMES COM QUEIJO GRUYÈRE

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

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

SUGESTÃO

Pode substituir as batatas por tupinambo ou batata-doce.



MENÚ PARA NIROS
MENU CRIANÇAS

MACARRÃO COM QUEIJO

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ PARA NIROS
MENU CRIANÇAS

BOLO DE CARAMELO E MANTEIGA

4/6 PESSOAS - 40 MIN. PREPARAÇÃO - 1h05

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

SUGESTÃO *Pode adicionar maçã em cubos ao bolo.*



MENÚ PARA NIROS
MENU CRIANÇAS



MUFFINS DE VERDURAS

120 G	CALABACINES	CURGETES
60 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
3	HUEVOS	OVOS
150 G	HARINA	FARINHA
1/2	BOLSITA DE LEVADURA QUÍMICA (5-6 G)	SAQUETA DE FERMENTO (5-6 G)
12 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
10 CL	ACEITE	AZEITE
70 G	QUESO RALLADO	QUEIJO RALADO
1/2	CUCHARADA DE COMINO MOLIDO	C. DE CHÁ DE COMINHOS MOÍDO
1	CUCHARADA DE SAL	C. DE CHÁ DE SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 20 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Cortar el calabacín y la zanahoria en dados pequeños.
- 3 Poner los huevos, la harina, la levadura, la leche, el aceite, el comino, la sal y la pimienta en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar. Iniciar el programa de masa P3.
- 4 Al final del programa añadir las verduras y el queso rallado; a continuación, mezclar a velocidad 4 durante 30 segundos.
- 5 Verter la mezcla en un molde para muffins y hornear durante unos 20 min. Dejar enfriar y servir.

CONSEJO

Se puede hornear la mezcla en un molde para tartas, en cuyo caso hay que doblar el tiempo de horneado.



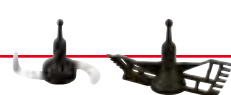
SALSA BOLOÑESA

300 G	TERNERA	CARNE DE VACA
1	CEBOLLA	CEBOLA
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
15 G	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
500 G	PULPA DE TOMATE	POLPA DE TOMATE
30 G	SALSA DE TOMATE	CONCENTRADO DE TOMATE
1	CUCHARADA DE ORÉGANO	C. DE SOPA DE ORÉGÃOS
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Cortar la ternera en taquitos y colocarla en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Mezclar a velocidad 12 durante 10 segundos. Dejar a un lado en un cuenco separado.
- 2 Pelar la cebolla y el ajo y cortarlos en trozos menudos. Poner en el robot de cocina y mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 3 Sustituir la cuchilla por el mezclador. Añadir el aceite e iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 5 min.
- 4 Al final del programa añadir la carne, la pulpa y la salsa de tomate, el orégano, la sal y la pimienta. Iniciar el programa de cocción lenta P2 a 90 °C durante 35 min.
- 5 Al final de la cocción, servir con pasta.

CONSEJO Esta salsa se congela bien. Si se desea una salsa más líquida, añadir 20 cl de caldo de ternera durante la cocción.



MOUSSE DE CHOCOLATE

250 G	CHOCOLATE NEGRO	CHOCOLATE PRETO
50 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
6	CLARAS DE HUEVO	CLARAS DE OVO
1	PIZCA DE SAL	PITADA DE SAL
30 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
3	YEMAS DE HUEVO	GEMAS DE OVO

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 10 MIN – REPOSO 2 H

- 1 Poner el chocolate y la mantequilla cortada en taquitos en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar. Cocinar a 45 °C a velocidad 3 durante 10 min. Después de 5 min., raspar los bordes del cuenco y reiniciar el robot pulsando Inicio. Conservar en un cuenco separado y lavar y secar el bol del robot de cocina.
- 2 Poner las claras de huevo en el robot equipado con la batidora y añadir sal. Iniciar a velocidad 7 durante 8 min. sin el tapón. Después de 4 min., añadir el azúcar.
- 3 Añadir las yemas de huevo batidas al chocolate y mezclar. A continuación, incorporar con cuidado las claras de huevo a esta mezcla.
- 4 Cubrir con película transparente y y enfriar durante 2 h como mínimo.

CONSEJO Esta mezcla contiene huevos crudos y, por tanto, no se conserva durante mucho tiempo. Repartir la mousse entre los vasos antes de enfriar.

MUFFINS DE LEGUMES

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ PARA NIROS
MENÚ CRIANÇAS

MOLHO BOLONHESA

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ PARA NIROS
MENÚ CRIANÇAS

MOUSSE DE CHOCOLATE

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 10 MIN. COZEDURA – 2h00 DE REPOUSO

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

SUGESTÃO

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



MENÚ PARA NIROS
MENÚ CRIANÇAS

Nº18

Nº118

Nº218



4	CALABACINES (800 G)	CURGETES (800 G)
1/2	PASTILLA DE CALDO DE POLLO	CUBO DE CALDO DE GALINHA
4	PORCIONES DE QUESITOS (TIPO QUESO KIRI®)	PORÇÕES DE QUEIJO FUNDIDO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

CREMA DE CALABACÍN CON QUESITOS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 25 MIN

- 1 Lavar los calabacines y trocearlos. Ponerlos en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Añadir 1/2 pastilla de caldo de pollo y cubrir con 1 L de agua.
- 2 Iniciar el programa de sopa **P1** durante 25 min.
- 3 Al final de la cocción, añadir las porciones de quesito por la abertura de la tapa. Condimentar con sal y pimienta.
- 4 Mezclar a velocidad 12 durante 1 min. Servir caliente.

CONSEJO

Esta crema es ideal para niños. Para adultos, añadir 1 cucharada de curry en polvo y un poco de cilantro. Los quesitos se pueden sustituir por queso fresco.



600 G	BONIATOS	BATATAS-DOCES
100 G	JAMÓN YORK	FIAMBRE
100 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

PURÉ DE BONIATO Y JAMÓN

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Pelar los boniatos, cortarlos en trozos menudos y colocarlos en la cesta de vapor. Verter 0,7 L de agua en el bol de cocción del robot de cocina e iniciar el programa de vapor durante 30 min.
- 2 Al final de la cocción, vaciar el agua del bol.
- 3 Poner los boniatos en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade, añadir el jamón y la mantequilla y condimentar con sal y pimienta. Mezclar a velocidad 11 durante 1 min. Mezclar durante más tiempo para tener un puré de textura más suave.

CONSEJO

Pueden añadirse 5 cl de caldo para tener un puré más líquido.



350 G	HARINA	FARINHA
180 G	AZÚCAR MORENO	AÇÚCAR MASCAVADO
250 G	MANTEQUILLA SEMISALADA	MANTEIGA MEIO SAL AMOLECIDA
2	CUCHARADAS DE LEVADURA QUÍMICA	C. DE CHÁ DE FERMENTO QUÍMICO
2	HUEVOS	OVOS
200 G	VIRUTAS DE CHOCOLATE NEGRO	PEPITAS DE CHOCOLATE PRETO

COOKIES DE CHOCOLATE

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 20 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Poner la harina, el azúcar, la mantequilla, la levadura, los huevos y las virutas de chocolate en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar. Iniciar el robot a velocidad 8 durante 2 min.
- 3 Mientras tanto, cubrir una bandeja de horno con papel para horno.
- 4 Utilizando una cuchara, hacer montoncitos de mezcla en la bandeja, separándolos de manera uniforme.
- 5 Hornear durante 20 min. Las cookies deberían estar doradas y blandas al final de la cocción; se endurecerán a medida que se enfrían.

CONSEJO

Utilizar chocolate blanco o chocolate con leche o añadir frutos secos como, p. ej., avellanadas o plátano seco.

CREME AVELUDADO DE CURGETE COM QUEIJO

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ PARA NIÑOS
MENÚ CRIANÇAS

PURÉ DE FIAMBRE E BATATA-DOCE

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ PARA NIÑOS
MENÚ CRIANÇAS

COOKIES DE CHOCOLATE

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ PARA NIÑOS
MENÚ CRIANÇAS

Nº19

Nº119

Nº219



2	HUEVOS	OVOS
30 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
5 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
175 G	HARINA	FARINHA
5 G	LEVADURA QUÍMICA	FERMENTO QUÍMICO
	SAL	SAL
	ACEITE	AZEITE

BLINIS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 10 MIN

- 1 Separar las claras de huevo de las yemas. Poner las yemas, la leche y el azúcar en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y mezclar a velocidad 11. Añadir gradualmente la harina y la levadura mientras el aparato está en funcionamiento. Dejar el robot de cocina funcionando otros 2 minutos. Poner la mezcla en un cuenco separado y lavar el robot.
- 2 Poner las claras de huevo y una pizca de sal en el robot de cocina equipado con la batidora e iniciar a velocidad 6 durante 5 min sin el tapón. Incorporar con suavidad las claras de huevo a la mezcla.
- 3 Calentar una sartén ligeramente embadurnada de aceite y colocar montoncitos de mezcla en la sartén, separándolos. Después de unos minutos, comprobar y dar la vuelta a los blinis. Mover a un plato y repetir hasta que se haya agotado toda la masa.

CONSEJO Puede sustituir la mitad de la harina por harina de trigo sarraceno.



20 G	LEVADURA DE PANADERÍA FRESCA (10 G LEVADURA QUÍMICA)	FERMENTO DE PADEIRO FRESCO (10 G DE FERMENTO DE PADEIRO SECO)
400 G	HARINA	FARINHA
1	CUCHARADA DE SAL	C. DE CHÁ DE SAL
3	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA	C. DE SOPA DE AZEITE
4	LONCHAS DE JAMÓN	FATIAS DE FIAMBRE
6/8	CHAMPIÑONES	COGUMELOS
250 G	MOZZARELLA	QUEIJO MOZZARELLA
20 CL	SALSA DE TOMATE FRITO	MOLHO DE TOMATE
1	CUCHARADA DE ORÉGANO	C. DE CHÁ DE ORÉGÃOS
1	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
10	HOJAS DE ALBAHACA	FOLHAS DE MANJERICÃO

PIZZA REGINA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 15 MIN

- 1 Precalentar el horno a 240 °C (pos. termostato 8). Recubrir una bandeja con papel de cocina.
- 2 En el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/picar, introducir 25 cl de agua tibia y la levadura. Iniciar el programa pasta P1. Después de 30 segundos, añadir la harina, la sal y 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 3 Cortar las lonchas de jamón en cuatro. Cortar en láminas finas los champiñones y la mozzarella en dados.
- 4 Al final del programa, extender la masa sobre una bandeja recubierta de papel de cocina. Extender la salsa de tomate sobre la pasta y espolvorear con orégano. Cubrir la masa con la mozzarella, el jamón y los champiñones. Añadir un chorrito de aceite por encima. Hornear durante aproximadamente 15 min. Al finalizar, poner las hojas de albahaca encima de la pizza y servir.

CONSEJO ¡Variar la guarnición en función de sus preferencias!



1 KG	MELOCOTONES	PÊSSEGOS
150 G	MIEL	MEL
1	CUCHARILLA DE CAFÉ DE AROMA DE VAINILLA	C. SOPA DE AROMA DE BAUNILHA

COMPOTA DE MELOCOTONES

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 15 MIN

- 1 Pele los melocotones, luego córtelos en cuatro.
- 2 Métalos en el bol de cocción del robot de cocina equipado con la cuchilla picadora. Añada la miel, 10 cl. de agua y el aroma de vainilla.
- 3 Cocine a velocidad 3, a 100 °C durante 15 min.
- 4 Al final de la cocción, mezcle durante 3 seg. a velocidad 10.

CONSEJO

Usted puede hacer esta receta con albaricoques, higos, mangos... si usted prefiere una consistencia más fina, mezcle durante 30 seg. más.

BLINIS

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

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

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



**MENÚ PARA CELEBRACIONES
MENU FESTAS**

Nº20

PIZZA REGINA

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

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

SUGESTÃO *Varie a guarnição em função dos seus gostos!*



**MENÚ PARA CELEBRACIONES
MENU FESTAS**

Nº120

COMPOTA DE PÊSSEGO

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

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

SUGESTÃO

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



**MENÚ PARA CELEBRACIONES
MENU FESTAS**

Nº220



1	RODAJA DE FOIE GRAS FRESCO (400 G)	FOIE GRAS FRESCO (400 G)
20 CL	OPORTO	VINHO DO PORTO
7 G	SAL	SAL
1	CUCHARADA DE MEZCLA DE 4 ESPECIAS	C. DE SOPA DE MISTURA DE 4 ESPECIARIAS
	PIMIENTA	PIMIENTA

FOIE GRAS AL VAPOR

PERSONAS 6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 9 MIN – REPOSO 1 A 12 H

- 1 Cortar el foie gras en cuatro trozos. Cubrir con el oporto y esparcir la sal y las especias. Mezclar, envolver en película y poner en la nevera durante 1 - 12 h.
- 2 Extender un poco de película transparente sobre la encimera y poner encima 2 trozos de foie gras. Sellar la película y enrollar para crear un rollo. Envolver en más película para garantizar que esté sellado. Envolver en papel albal. Hacer lo mismo con el foie gras restante.
- 3 Verter agua en el bol del robot de cocina, hasta la marca de 0,7 L. Poner los rollos en la cesta de vapor. Iniciar el programa de vapor durante 9 min. Sumergir el rollo en agua muy fría para detener la cocción y, a continuación, poner en la nevera durante 2 - 3 días antes de comer.

CONSEJO Si se desea el foie gras más bien hecho, cocer durante 12 minutos más. Cortar el foie gras mientras está envuelto en la película transparente para garantizar que se corte bien en lonchas. El foie gras se conservará en su envoltura en la nevera durante 1 semana.



5	CHALOTAS	CHALOTAS
200 G	PANCETA	BACON
100 G	HÍGADO DE POLLO	FÍGADOS DE GALINHA
300 G	LOMO DE CERDO	LOMBO DE PORCO
25 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
450 G	CASTAÑAS, ENVASADAS AL VACÍO O EN CONSERVA	CASTANHAS CONGELADAS
15 G	PEREJIL	SALSA
50 G	MANZANA	MAÇÃ
1/4	CUCHARADA RASA DE MEZCLA DE 4 ESPECIAS	C. DE CHÁ DE MISTURA DE 4 ESPECIARIAS
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMIENTA

RELLENO DE NAVIDAD

PERSONAS 6/8 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 4 MIN

- 1 Pelar las chalotas y cortar en tacos la panceta, el hígado y el lomo. Poner las chalotas en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y mezclar a velocidad 12 durante 20 segundos. Sustituir la cuchilla por el mezclador. Añadir la panceta de cerdo, el hígado y la mantequilla y, a continuación, iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 4 min.
- 2 Sustituir el mezclador por la cuchilla picadora ultrablade. Añadir las castañas, el perejil y la manzana. Condimentar con sal y pimienta y añadir las especias y mezclar a velocidad 12 durante 10 segundos. Llevar la mezcla hacia el centro del robot de cocina utilizando una espátula y mezclar de nuevo durante 10 segundos. Si se desea un relleno menos grueso, mezclar de nuevo.
- 3 El relleno está preparado como guarnición para un pavo, un asado o un pollo de corral.

CONSEJO
El relleno puede congelarse para un uso posterior.



2	LÁMINAS DE MASA DE HOJALDRE	MASSA FOLHADA (REDONDA)
160 G	MANZANAS PARA ASAR	MAÇÃS PARA COZER
140 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
125 G	AVELLANAS MOLIDAS	AVELÃS MOÍDAS
125 G	AZÚCAR GLAS	AÇÚCAR EM PÓ
2	HUEVOS	OVOS
1	YEMA DE HUEVO	GEMA DE OVO

TARTA DE REYES CON MANZANAS Y AVELLANAS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Pelar las manzanas, cortarlas con forma de dados y freír durante 5 min. en una sartén con 15 g de mantequilla a fuego alto.
- 2 Poner la mantequilla restante, las avellanas molidas, el azúcar glas y los huevos batidos en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar. Mezclar a velocidad 9 durante 30 segundos. Utilizando una espátula, mover la mezcla hacia el centro y mezclar durante 30 segundos. Repetir este paso, la mezcla debería ser suave.
- 3 Extender una lámina de masa de hojaldre sobre una bandeja de horno cubierta con papel para horno. Esparcir la crema de avellanas por encima dejando un borde de 2 cm. Esparcir los dados de manzana, la mezcla y, a continuación, cubrir con una segunda lámina de masa. Sellar los bordes bien pellizcando las dos láminas de masa.
- 4 Extender la yema de huevo con un pincel sobre la tarta y hornear durante unos 35 min.

FOIE GRAS COZIDO AO VAPOR

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

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

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



**MENÚ PARA CELEBRACIONES
MENU FESTAS**

RECHEIO DE NATAL

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

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

SUGESTÃO

Pode congelar o recheio para uma próxima utilização..



**MENÚ PARA CELEBRACIONES
MENU FESTAS**

TARTE COM MAÇÃ E AVELÃS

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

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



**MENÚ PARA CELEBRACIONES
MENU FESTAS**



CREMA DE CASTAÑAS CON FOIE GRAS

600 G	CASTAÑAS CONGELADAS	CASTANHAS CONGELADAS
40 G	APIO	AIPO
40 G	PUERROS (PARTE BLANCA SOLO)	ALHO-FRANCÊS (APENAS PARTE BRANCA)
2	CHALOTAS	CHALOTAS
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
1	PASTILLA DE CALDO DE POLLO	CUBO DE CALDO DE GALINHA
120 G	FOIE GRAS, MEDIO HECHO	FOIE GRAS, MEIO-COZIDO

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Pelar las verduras y cortarlas en trozos grandes.
- 2 Ponerlas en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Añadir la pastilla de caldo, las castañas y 85 cl de agua. Iniciar el programa de sopa **P1**.
- 3 Cortar el foie gras en dados.
- 4 Al final del programa añadir el foie gras y mezclar a velocidad 12 durante 1 min.
- 5 Servir caliente.

CONSEJO

Se puede añadir 1 cucharada de aceite de trufa al servir.



VIEIRAS CON PUERROS

250 G	VIEIRAS	VIEIRAS
200 G	PUERROS (PARTE BLANCA SOLO)	ALHO-FRANCÊS (PARTE BRANCA)
5 CL	VERMUT(LICOR)	VERMUTE (LICOR)
	SAL	SAL
	PIMENTA	PIMENTA

PERSONAS 2 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 15 MIN

- 1 Cortar la parte blanca de los puerros en rodajas muy finas. Verter 0,7 L de agua en el bol del robot de cocina. Poner la cesta de vapor en el robot de cocina, añadir los puerros y colocar las vieiras por encima. Cubrir con el vermut e iniciar el programa de vapor durante 15 min.
- 2 Al final de la cocción, condimentar con sal y pimienta y comer inmediatamente.

CONSEJO

Conservar la concha de la vieira para hacer una salsa. Sustituir el vermut por nata líquida y una pizca de curry en polvo.



PAN DE JENGIBRE

250 G	MIEL	MEL
200 G	HARINA	FARINHA
1	LEVADURA QUÍMICA (10G)	SAQUETA DE FERMENTO QUÍMICO (10G)
50 G	AZÚCAR MORENO	AÇÚCAR MASCAVADO
1	HUEVO	OVO
1	PIZCA DE SAL	PITADA DE SAL
1	CUCHARADA DE CANELA	C. DE CHÁ DE CANELA
1	CUCHARADA DE JENGIBRE	C. DE CHÁ DE GENGIBRE

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Poner 2 cucharadas de agua y la miel en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar. Mezclar a velocidad 6 durante 1 min.
- 3 Añadir la harina, la levadura, el azúcar moreno, los huevos, la sal y las especias; a continuación, iniciar el programa de masa **P3**.
- 4 Cubrir un molde con papel para horno. Verter la mezcla en el molde y hornear durante unos 30 - 40 minutos.
- 5 Al final del horneado, dejar enfriar y retirar del molde.

CONSEJO

Para un sabor más intenso, sustituir la mitad de la harina por harina de castaña. Puede añadirse fruta en conserva. Envuelto en película transparente, el pastel se conservará durante varios días.

CREME AVELUDADO DE CASTANHAS COM FOIE GRAS

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ PARA CELEBRACIONES
MENU FESTAS

VIEIRAS COM ALHO FRANCÊS

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ PARA CELEBRACIONES
MENU FESTAS

PÃO DE ESPECIARIAS

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ PARA CELEBRACIONES
MENU FESTAS

Nº22

Nº122

Nº222



200 G	FOIE GRAS CRUDO	FOIE GRAS CRU
200 G	NATA LÍQUIDA	NATAS
1	CUCHARADA DE OPORTO	C. DE SOPA DE VINHO DO PORTO
3	YEMAS DE HUEVO	GEMAS DE OVO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

CREMA DE FOIE GRAS

PERSONAS 6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 20 MIN – REPOSO 3 H

- 1 Sacar de la nevera todos los ingredientes para esta receta 130 minutos antes de comenzar. Precalentar el horno a 90 °C (pos. termostato 3)
- 2 Cortar el foie gras en dados pequeños. Poner el foie gras, la nata y el oporto en el bol del robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Mezclar a velocidad 10 durante 30 segundos.
- 3 Añadir la yema de huevo y mezclar a velocidad 10 durante 30 segundos. Comprobar que la mezcla sea homogénea. Si no es así, mezclar durante otros 30 segundos.
- 4 Repartir la crema obtenida entre 6 moldes individuales y hornear durante 20 min. La parte superior de la crema debería moverse.
- 5 Dejar enfriar y luego conservar en la nevera durante 3 h.

CONSEJO

Esta crema puede servirse con rodajas de pan de jengibre tostado.



2	ESCALOPES DE POLLO	PEITOS DE FRANGO
80 G	FOIE GRAS FRESCO	FOIE GRAS FRESCO
80 G	CHAMPIÑONES	COGUMELOS
2 G	MEZCLA DE 4 ESPECIAS	MISTURA DE 4 ESPECIARIAS
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

ESCALOPES DE POLLO CON FOIE-GRAS

PERSONAS 2 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 20 MIN

- 1 Cortar los champiñones y el foie gras en dados pequeños. Poner cada uno de los escalopes de pollo en una hoja de película transparente. Aderezar cada escalope con foie gras y champiñones. Condimentar con sal y pimienta y esparcir la mezcla de 4 especias. Utilizando la película transparente, enrollar cada escalope para obtener un rollo.
- 2 Verter 0,7 L de agua en el bol del robot de cocina. Poner el pollo enrollado en la cesta de vapor. Colocar la cesta en el robot de cocina e iniciar el programa de vapor durante 20 min.
- 3 Al final de la cocción, comer inmediatamente con arroz.

CONSEJO

Se puede sustituir el foie gras por queso comté. Con colmenillas (setas tipo cagarrias o morchella), esta receta es perfecta para ocasiones especiales.



300 G	HARINA	FARINHA
100 G	ALMENDRAS MOLIDAS	AMÊNDOA MOÍDA
100 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
2	HUEVOS	OVOS
150 G	MANTEQUILLA BLANDA	MANTEIGA AMOLECIDA
2	CUCHARADAS DE LEVADURA QUÍMICA	C. DE CHÁ DE FERMENTO QUÍMICO
1	BOLSITA DE AZÚCAR VAINILLADO	PACOTE DE AÇÚCAR BAUNILHADO
1	CUCHARADA DE CANELA MOLIDA	C. DE SOPA DE CANELA MOÍDA
1	CUCHARADA DE JENGIBRE MOLIDO	C. DE SOPA DE GENGIBRE MOÍDO
	AZÚCAR GLAS	AÇÚCAR EM PÓ

GALLETAS DE NAVIDAD

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 10 MIN – REPOSO 1 H

- 1 Poner la harina, las almendras molidas, el azúcar, los huevos, los dados de mantequilla, la levadura, el azúcar vainillado y las especias en el bol de cocción del robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/picar. Mezclar a velocidad 8 durante 1 min.
- 2 Juntar la masa para formar una bola y luego envolver en película transparente. Dejar reposar en la nevera durante 1 h.
- 3 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 4 Cubrir una bandeja de horno con papel para horno. Estirar la mezcla con un rodillo y, a continuación, cortarla con un cuchillo o vaso. Poner las galletas en la bandeja.
- 5 Hornear durante 10 min. Al final de la cocción, las galletas deberían estar blandas, ya que se endurecerán a medida que se enfrían. Esparcir el azúcar glas y servir.

CONSEJO Conservar durante varios días en un recipiente hermético.

CREME REAL DE FOIE GRAS

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

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

SUGESTÃO

Pode servir este creme com pedaços de pão de especiarias torrado.



MENÚ PARA CELEBRACIONES
MENU FESTAS

PEITOS DE FRANGO COM FOIE GRAS

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ PARA CELEBRACIONES
MENU FESTAS

BISCOITOS DE NATAL

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

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

SUGESTÃO

Conserve-os durante vários dias numa caixa hermética.



MENÚ PARA CELEBRACIONES
MENU FESTAS

Nº23

Nº123

Nº223



1	CARCASA DE POLLO	CARCAÇA DE GALINHA
1	CEBOLLA	CEBOLA
1	ZANAHORIAS	CENOURA
1	PUERRO	ALHO-FRANCÊS
1	PIZCA DE SAL	PITADA DE SAL

CALDO DE POLLO

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 50 MIN

- 1 Pelar la cebolla, la zanahoria y el puerro y cortarlos en trozos menudos. Machacar la carcasa de pollo.
- 2 Poner las verduras, la carcasa de pollo y 1,5 L de agua en el robot de cocina equipado con el mezclador. Condimentar con sal e iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 20 min.
- 3 Servir caliente o frío.

CONSEJO

La cantidad de verduras puede modificarse según el gusto. Este caldo puede utilizarse para hacer un risotto (n.º 101, 133 o 181), polenta (n.º 113) o recetas de salsas.



1	CEBOLLA	CEBOLA
15 G	JENGIBRE FRESCO	GENGIBRE FRESCO
300 G	TERNERA (CARRILLADA O RABO DE BUEY)	CARNE DE VACA (BOCHECHA OU RABO)
	UNAS CUANTAS GOTAS DE SALSA DE PESCADO	ALGUMAS GOTAS DE MOLHO DE PEIXE
1	ANÍS ESTRELLADO (ESPECIA)	ANIS ESTRELADO
3	CLAVOS (ESPECIAS)	CRAVOS DA ÍNDIA
1	PIZCA DE SEMILLAS DE HINOJO	PITADA DE SEMENTES DE FUNCHO
1	RAMA DE CANELA	PAU DE CANELA
1	MANOJO DE HABAS DE SOJA	MÃO CHEIA DE REBENTOS DE SOJA
	MENTA FRESCA. CILANTRO	HORTELÂ E COENTROS FRESCOS

CALDO DE TERNERA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 1 h 30

- 1 Pelar la cebolla y el jengibre y cortarlos en trozos menudos. Trocear la ternera.
- 2 Poner la cebolla, el jengibre, la ternera, la salsa de pescado, el anís estrellado, las semillas de hinojo y la canela en el robot de cocina equipado con el mezclador. Añadir 1,5 L de agua y luego iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 90 °C durante 1 h 30 min.
- 3 Al final de la cocción, quitar la grasa al caldo y colarlo.
- 4 Servir caliente o frío con las habas de soja, hierbas frescas y trozos de lima.

CONSEJO *Añadir una guindilla si se desea un caldo más picante. Este caldo puede congelarse y utilizarse como base para una sopa.*



1 KG	MANZANAS	MAÇÃS
80 G	AZÚCAR MORENO	AÇÚCAR MASCADO
10 CL	ZUMO DE LIMÓN	SUMO DE LIMÃO
1	CUCHARADA DE CANELA	C. DE CHÁ DE CANELA

COMPOTA DE MANZANA Y CANELA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 25 MIN

- 1 Pelar las manzanas y cortarlas en cuatro trozos.
- 2 Ponerlas en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Añadir el azúcar moreno, el zumo de limón y la canela. Iniciar la cocción a velocidad 3 a 105 °C durante 25 min.
- 3 Al final de la cocción, mezclar a velocidad 12 durante 40 segundos.

CONSEJO

Se puede sustituir la canela por vainilla. Si se desea una compota más suave, mezclar durante otros 20 segundos. Sustituir la mitad de las manzanas por peras.

GUISADO DE FRANGO

Nº24

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ LIGHT
MENÚ LIGHT

CALDO DE CARNE ORIENTAL

Nº124

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ LIGHT
MENÚ LIGHT

COMPOTA DE MAÇÃ E CANELA

Nº224

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ LIGHT
MENÚ LIGHT



300 G	SALMÓN FRESCO	SALMÃO FRESCO
120 G	SALMÓN AHUMADO	SALMÃO FUMADO
1/2	CEBOLLA ROJA	CEBOLA VERMELHA
1	PIZCA DE JENGIBRE MOLIDO	PITADA DE GENGIBRE EM PÓ
15	CEBOLLINOS	RAMINHOS DE CEBOLINHO
3	GOTAS DE TABASCO®	GOTAS DE TABASCO®
2	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA	C. DE SOPA DE AZEITE
	ZUMO DE 1 LIMA	SUMO DE 1 LIMA
	SAL	SAL
	MEZCLA DE 5 PIMIENTAS	MISTURA DE 5 PIMENTAS

TARTAR DE SALMÓN

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN

- 1 Pelar ½ cebolla, cortarla en dos trozos y ponerla en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Mezclar a velocidad 12 durante 20 segundos.
- 2 Cortar los cebollinos y colocar todos los demás ingredientes en el robot de cocina y mezclar a continuación a velocidad 6 durante 30 segundos.
- 3 Servir frío.

CONSEJO

Advertencia: este entrante contiene pescado fresco y debería comerse inmediatamente.



1	CEBOLLA	CEBOLA
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
200 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
2	PASTILLAS DE CALDO DE TERNERA	CUBOS DE CALDO DE CARNE
15 G	JENGIBRE FRESCO	GENGIBRE FRESCO
1	RAMITA DE LIMONCILLO	CITRONELA (CAULE)
8	RAMITA DE CITRONELA	RAMINHOS DE COENTROS
200 G	GAMBAS CRUDAS O GAMBAS CONGELADAS	GAMBAS CRUAS OU CONGELADAS

CALDERETA AL ESTILO ASIÁTICO

PERSONAS 4/5 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Pelar la cebolla, el ajo y las zanahorias y luego cortarlas en trozos menudos. Aplastar la ramita de limoncillo utilizando un cuchillo.
- 2 Poner 1,5 L de agua, las pastillas de caldo, las zanahorias, el jengibre, el ajo, la citronella y la mitad del manojo de cilantro en el robot de cocina equipado con el mezclador. Iniciar el programa de cocción lenta P2 a 95 °C durante 20 min.
- 3 Al final del programa añadir las gambas y reiniciar el programa de cocción lenta P2 a 95 °C durante 10 min.
- 4 Servir en cuencos y aderezar con el cilantro restante.

CONSEJO

Puede sustituir las gambas por pollo; añadir 15 min. antes del fin de la cocción.



300 G	FRUTOS ROJOS	FRUTOS VERMELHOS
2	CUCHARADAS DE AZÚCAR GLAS	C. DE SOPA DE AÇÚCAR EM PÓ
1	CLARA DE HUEVO	CLARA DE OVO

SORBETE DE FRUTOS ROJOS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN – REPOSO 6 H

- 1 Lavar y cortar los frutos y luego ponerlos en un plato y meterlos en el congelador. Mantenerlos en el congelador durante 6 h.
- 2 Cuando los frutos estén duros, colocarlos en el bol frío del robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar.
- 3 Pulsar durante 1 min y 30 segundos. Raspar las paredes del bol y la tapa, añadir el azúcar glas y la clara de huevo; a continuación, mezclar a velocidad 12 durante 30 segundos.
- 4 Comer el helado acto seguido.

CONSEJO

Puede añadirse menta o albahaca. Una vez mezclado, el sorbete debe comerse inmediatamente, no se puede congelar.

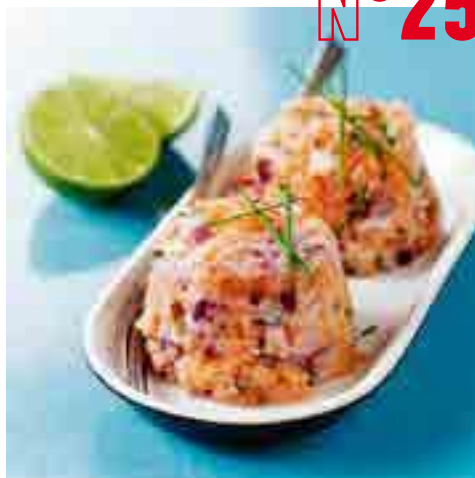
TARTAR DE SALMÃO

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO

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

SUGESTÃO

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



MENÚ LIGHT
MENÚ LIGHT

Nº25

COZIDO ASIÁTICO

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ LIGHT
MENÚ LIGHT

Nº125

SORVETE DE FRUTOS VERMELHOS

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ LIGHT
MENÚ LIGHT

Nº225



350 G	PECHUGAS DE POLLO	PEITOS DE FRANGO
100 G	PEPINO	PEPINO
100 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
100 G	LECHUGA (ICEBERG)	ALFACE
100 G	HABAS DE SOJA	REBENTOS DE SOJA
20 G	CILANTRO	COENTROS
10 CL	ZUMO DE LIMA	SUMO DE LIMA
10 CL	SALSA DE SOJA	MOLHO DE SOJA
20 CL	ACEITE	AZEITE
5 CL	ACEITE DE SÉSAMO	ÓLEO DE SÉSAMO
1	CUCHARADA DE TABASCO* (OPCIONAL)	C. CHÁ DE TABASCO* (OPCIONAL)
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

ENSALADA DE POLLO ASIÁTICA

PERSONAS 2/4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 20 MIN

- 1 Cortar el pollo en tiras. Verter el agua en el robot de cocina, hasta la marca de 0,7 L. Poner las tiras de pollo en la cesta de vapor. Condimentar con sal y pimienta. Colocar el bol del robot de cocina e iniciar el programa de vapor durante 20 min.
- 2 Pelar el pepino y las zanahorias y cortarlos en tiras con un pelador. Cortar la lechuga en tiras. En una ensaladera, mezclar las zanahorias, el pepino, la lechuga, las habas de soja y el cilantro.
- 3 Al final de la cocción retirar el agua del robot de cocina. Acoplar la cuchilla picadora ultrablade y poner el zumo de lima, la salsa de soja, los aceites y el Tabasco® en el robot de cocina; a continuación, mezclar a velocidad 11 durante 45 segundos. Añadir las tiras de pollo y la mitad de la salsa a la ensaladera. Mezclar y servir.



4	PEQUEÑOS FILETES DE PESCADO BLANCO (120 - 140 G CADA UNO)	PEQUENOS FILETES DE PEIXE BRANCO (120-140 G CADA)
	ZUMO DE 1 LIMÓN	SUMO DE 1 LIMÃO
1	CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA	C. DE SOPA DE AZEITE
5 G	ENELDO	ANETO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

ROULADE DE PESCADO BLANCO CON LIMÓN

PERSONAS 2 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 20 MIN

- 1 Poner los filetes de pescado en un plato. Cubrir con el zumo de limón, el aceite de oliva y esparcir el eneldo. Condimentar con sal y pimienta.
- 2 Verter agua en el bol de cocción del robot de cocina, hasta la marca de 0,7 L. Cubrir la cesta de vapor con papel para horno.
- 3 Enrollar los filetes y colocarlos en la cesta. Poner la cesta en el robot de cocina. Iniciar el programa de vapor durante 20 min.
- 4 Al final de la cocción servir inmediatamente con arroz.

CONSEJO

Se puede añadir al adobo curry en polvo o incluso tomates frescos troceados en dados.



400 G	SANDÍA	MELANCIA
100 G	YOGUR GRIEGO	IOGURTE GREGO
40 G	AZÚCAR GLAS	AÇÚCAR EM PÓ

HELADO DE YOGUR Y SANDÍA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – REPOSO 6 H

- 1 La noche anterior, cortar la sandía en cubos de 1 cm y quitar la piel. Poner sobre papel de horno y meterla en el congelador.
- 2 Cuando los cubos estén bien congelados, colocarlos en el bol del robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar. Pulsar durante 1 min.
- 3 Raspar las paredes del cuenco y la tapa utilizando una espátula, añadir el azúcar glas y el yogur y mezclar en Turbo durante 20 segundos.
- 4 Servir inmediatamente en vasos de cristal o poner la mezcla en el congelador durante otros 30 min. para formar bolas.

CONSEJO

Se puede sustituir el yogur por queso blanco (20% de materia grasa). Advertencia: no volver a congelar el producto una vez descongelado.

SALADA DE FRANGO ASIÁTICA

Nº 26

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

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



MENÚ LIGHT
MENÚ LIGHT

ROLINHOS DE PEIXE BRANCO COM LIMÃO

Nº 126

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ LIGHT
MENÚ LIGHT

GELADO DE IOGURTE E MELANCIA

Nº 226

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ LIGHT
MENÚ LIGHT



FLAN DE VERDURAS

150 G	CALABACINES	CURGETES
150 G	TOMATES	TOMATE
100 G	PUERROS	ALHO-FRANCÊS
20 G	HOJAS DE ALBAHACA	FOLHAS DE MANJERICÃO
20 CL	NATA LÍQUIDA PARA COCINAR	NATAS
4	HUEVOS	OVOS
50 G	QUESO (GRUYERE, PARMESANO, QUESO DE CABRA)	QUEIJO (GRUYÈRE, PARMESÃO, QUEIJO DE CABRA)
	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 45 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Trocear las verduras.
- 2 Verter el agua en el robot de cocina, hasta la marca de 0,7 L. Poner las verduras en la cesta de vapor. Condimentar con sal y pimienta. Se puede añadir un chorrito de aceite de oliva. Poner la cesta en el robot de cocina e iniciar el programa de vapor durante 15 min.
- 3 Al final de la cocción, esperar a que las verduras se enfíen y quitar el agua del robot.
- 4 Acoplar la cuchilla picadora ultrablade al bol de cocción y añadir las verduras y otros ingredientes. Mezclar a velocidad 11 durante 1 min. Verter la mezcla en una bandeja de horno y cocinar en el horno durante 30 min.

CONSEJO

Si se desea que el flan contenga algunos trozos de verduras, añadir solo la mitad de las verduras a la mezcla y añadir el resto al plato.



CUSCÚS DE VERDURAS

300 G	CUSCÚS	CUSCUZ
100 G	CEBOLLA ROJA	CEBOLA ROXA
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
15 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
1	CUCHARADA RAS-EL-HANOUT (MEZCLA DE ESPECIAS MARROQUÍ)	C. DE SOPA DE RAS-EL-HANOUT (ESPECIARIAS MARROQUINAS)
300 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
300 G	NABO	NABOS
50 G	RAMAS DE APIO	AIPO
60 CL	CALDO DE POLLO	CALDO DE GALINHA
1	HOJA DE LAUREL	FOLHA DE LOURO
1	CUCHARADA DE SALSA DE TOMATE	C. DE CHÁ DE CONCENTRADO DE TOMATE
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 45 MIN

- 1 Preparar el cuscús según lo indicado en el envase. Pelar la cebolla y cortarla en trozos menudos. Ponerla en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos. En caso necesario, llevar la cebolla al centro utilizando una espátula y mezclar de nuevo durante 10 segundos.
- 2 Sustituir la cuchilla por el mezclador. Machacar el diente de ajo utilizando la hoja de un cuchillo. Ponerlo en el robot de cocina junto con el aceite de oliva, el ras-el-hanout y la hoja de laurel. Iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 4 min.
- 3 Pelar las verduras y trocearlas. Al final del programa añadir el caldo, la salsa de tomate y las verduras. Condimentar con sal y pimienta e iniciar el programa de cocción lenta P2 a 95 °C durante 40 min.
- 4 Servir en caliente con el cuscús.

CONSEJO Añadir garbanzos en conserva 8 min antes del fin de la cocción.



YOGUR HELADO DE FRAMBUESA

300 G	FRAMBUESAS CONGELADAS	FRAMBOESAS CONGELADAS
450 G	YOGUR GRIEGO	IOGURTE GREGO
2	CUCHARADAS DE MIEL LÍQUIDA	C. DE SOPA DE MEL

PERSONAS 2 – PREPARACIÓN 2 MIN

- 1 Poner las frambuesas congeladas en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar. Añadir el yogur griego y la miel.
- 2 Mezclar a velocidad 12 durante 1 min.
- 3 Retirar el accesorio y servir inmediatamente.

CONSEJO

Esta receta se puede hacer con otros frutos congelados. Advertencia: no se conserva, comer inmediatamente!

PUDIM DE LEGUMES

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ VEGETARIANO
MENÚ VEGETARIANO

Nº27

CUSCUZ DE LEGUMES

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

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

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



MENÚ VEGETARIANO
MENÚ VEGETARIANO

Nº127

GELADO DE IOGURTE DE FRAMBOESAS

2 PESSOAS – 2 MIN. PREPARAÇÃO

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

SUGESTÃO

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



MENÚ VEGETARIANO
MENÚ VEGETARIANO

Nº227



300 G	ESPINACA FRESCA	ESPINAFRES FRESCOS
1	HUEVO	OVO
200 G	QUESO FETA	QUEIJO FETA
10	LÁMINAS DE MASA FILO	FOLHAS DE MASSA FILO
20 G	MANTEQUILLA DERRETIDA	MANTEIGA DERRETIDA
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

MILHOJAS DE ESPINACAS ESTILO GRIEGO

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Precalentar el horno a 200 °C (pos. termostato 6-7). Lavar las espinacas y cortarlas en trozos pequeños. Poner en la cesta de vapor. Verter 0,7 L de agua en el robot de cocina. Poner la cesta en el robot de cocina e iniciar el programa de vapor durante 15 min. Retirar las espinacas y escurrirlas, vaciar el robot de cocina.
- 2 Poner los huevos batidos y el queso feta desmenuzado en el robot equipado con el accesorio para amasar/ picar. Condimentar con sal y pimienta. Mezclar a velocidad 6 durante 30 segundos, añadir las espinacas y mezclar durante 30 segundos.
- 3 Cortar las láminas de masa filo en dos y luego aplicar por encima la mantequilla fundida con un pincel. Untar de aceite un molde cuadrado. Poner la mitad de las láminas en el molde, añadir la mezcla de espinacas y cubrir con el resto de las láminas.
- 4 Cortar en rectángulos y hornear durante 25 min. La superficie debería quedar dorada.



250 G	PATATAS	BATATAS
250 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
250 G	GUISANTES	ERVILHAS
15 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
2	RAMITAS DE ESTRAGÓN	RAMINHOS DE ESTRAGÃO
	SAL	SAL

MIENSTRA DE VERDURAS

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Pelar las patatas y zanahorias y cortarlas en dados.
- 2 Verter 0,7 L de agua en el bol de cocción del robot de cocina. Poner todas las verduras en la cesta de vapor. Poner la cesta en el robot e iniciar el programa de vapor durante 30 min.
- 3 Servir inmediatamente con un trocito de mantequilla, estragón y una pizca de sal.

CONSEJO

Pueden utilizarse guisantes congelados. La mantequilla se puede sustituir por una vinagreta de salsa de soja: 4 cl de aceite de oliva, 1 cucharada de salsa de soja, 2 ramitas de estragón. En este caso, no añadir sal.



150 G	HARINA	FARINHA
125 G	ALMENDRAS MOLIDAS	AMÊNDOA MOÍDA
150 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
200 G	MANTEQUILLA SEMISALADA	MANTEIGA MEIO SAL
850 G	MANZANAS	MAÇÃS

CRUMBLE DE MANZANA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Poner la harina, almendras molidas, azúcar y mantequilla en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar y mezclar a velocidad 8 hasta que la masa forme pequeñas bolas (aprox. 1 min 30 segundos). La masa no tiene necesariamente que formar bolas.
- 3 Pelar las manzanas y cortarlas en dados; luego colocarlas en un plato. Esparcir sobre la masa.
- 4 Hornear durante 40 min. Degustar en caliente o en frío.

CONSEJO

Las manzanas pueden sustituirse por peras o mezclarse con frutos rojos.

MIL-FOLHAS DE ESPINAFRES À GREGA

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

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



MENÚ VEGETARIANO
MENÚ VEGETARIANO

JARDINEIRA DE LEGUMES

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

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

SUGESTÃO

Pode utilizar ervilhas congeladas. Pode substituir a manteiga por vinagrete de molho de soja: 4 cl de azeite, 1 c. de sopa de molho de soja 2 e raminhos de estragão. Neste caso, não junte sal.



MENÚ VEGETARIANO
MENÚ VEGETARIANO

CRUMBLE DE MAÇÃ

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ VEGETARIANO
MENÚ VEGETARIANO

Nº28

Nº128

Nº228



600 G	BERENJENAS	BERINGELAS
3	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
15 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
	ZUMO DE 1 LIMÓN	SUMO DE 1 LIMÃO
1	CUCHARADA DE COMINO MOLIDO	C. DE CHÁ DE COMINHOS MOÍDO
1	CUCHARADA DE PIMENTÓN DULCE	C. DE CHÁ DE PAPRICA
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

CAVIAR DE BERENJENA

PERSONAS 6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Cortar las berenjenas en trozos y resérvelas. Pelar los dientes de ajo y colocarlos en el robot de cocina con la cuchilla picadora ultrablade acoplada. Mezclar a velocidad 11 durante 20 segundos. Añadir el aceite de oliva e iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 3 min.
- 2 Al final de la cocción añadir las berenjenas, el zumo de limón, 10 cl de agua, comino y pimentón dulce. Condimentar con sal y pimienta. Iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 35 min.
- 3 Al final del programa, mover la mezcla al centro del bol utilizando una espátula y mezclar a velocidad 6 durante 2 min.
- 4 Servir frío.

CONSEJO

Esta mezcla se conserva bien en la nevera cubierta con una pequeña capa de aceite de oliva.



100 G	CEBOLLA ROJA	CEBOLA ROXA
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
10 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
1	CUCHARADA DE PIMENTÓN DULCE	C. DE CHÁ DE PAPRICA
250 G	CALABAZA	ABÓBORA
250 G	CHIRIVÍA	CHEROVIA
300 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
20 CL	CALDO DE POLLO	CALDO DE GALINHA
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

ESTOFADO DE VERDURAS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 45 MIN

- 1 Pelar la cebolla y cortarla en trozos pequeños. Ponerla en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 2 Sustituir la cuchilla por el mezclador. Machacar el dientes de ajo utilizando un cuchillo y colocarlo en el robot de cocina junto con el aceite de oliva y el pimentón dulce. Iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 4 min.
- 3 Pelar la calabaza, la chirivía y las zanahorias y trocearlo todo. Al final de los 4 min., añadir el caldo y las verduras. Condimentar con sal y pimienta. Iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 40 min. Servir caliente.

CONSEJO

Patatas, boniatos, aguaturmas o tupinambo (alcachofas de jerusalén), ¡hay mucho donde elegir! No dude en variar las verduras.



3	HUEVOS	OVOS
150 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
20 G	MAÍZENA*	MAÍZENA*
50 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
18 CL	ZUMO DE LIMÓN	SUMO DE LIMÃO

CREMA DE LIMÓN

PERSONAS 6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 12 MIN – REPOSO 3-4 H

- 1 Poner los huevos y el azúcar en el bol del robot de cocina equipado con la batidora. Mezclar a velocidad 6 durante 1 min.
- 2 Añadir la Maízena*, la leche y el zumo de limón e iniciar el programa de postres cremosos a 90 °C a velocidad 5 durante 12 min, sin el tapón.
- 3 Repartir la crema entre los moldes individuales. Cubrir con película transparente y poner en la nevera durante 3-4 h. Comer bien frío.

CONSEJO

Variar los cítricos y añadir peladura en conserva sobre la crema.

CAVIAR DE BERINGELAS

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ VEGETARIANO
MENÚ VEGETARIANO

GUISADO DE LEGUMES

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ VEGETARIANO
MENÚ VEGETARIANO

MOUSSE DE LIMÃO

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ VEGETARIANO
MENÚ VEGETARIANO

Nº29

Nº129

Nº229



CHUPITOS DE MELOCOTÓN Y PATO AHUMADO

350 G	PUERROS (PARTE BLANCA SOLO)	ALHO FRANCÊS (PARTE BRANCA)
1	CHALOTA	CHALOTA
10 G	MOSTAZA INTENSA	MOSTARDA FORTE
30 CL	ACEITE	AZEITE
15 CL	VINAGRE DE JEREZ	VINAGRE DE XEREZ
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

PERSONAS 2 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 25 MIN

- 1 Cortar las partes blancas del puerro. Verter el agua en el robot de cocina, hasta la marca de 0,7 L. Poner los puerros en la cesta de vapor y condimentar con sal y pimienta. Poner la cesta en el robot e iniciar el programa de vapor durante 25 min.
- 2 Al final de la cocción, dejar que los puerros se enfrien. Vaciar el agua del robot de cocina y equipar con la cuchilla picadora ultrablade.
- 3 Pelar la chalota. Poner en el bol con la mostaza aceite, vinagre, sal y pimienta. Mezclar a velocidad 11 durante 1min. Servir junto con la vinagreta.

CONSEJO

La vinagreta se conservará bien en la nevera. Se puede hacer una cantidad más grande para tener más cantidad disponible.



TAJÍN DE VERDURAS

80 G	CEBOLLA ROJA	CEBOLA ROXA
100 G	PIMIENTO ROJO	PIMENTO VERMELHO
2	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
1	CUCHARADA DE CANELA	C. DE CHÁ DE CANELA
1	CUCHARADA DE JENGIBRE	C. DE CHÁ DE GENGIBRE
1	CUCHARADA DE COMINO	C. DE CHÁ DE COMINHOS
250 G	CALABACINES	CURGETES
250 G	HINOJO	FUNCHO
300 G	TOMATES	TOMATE
20 CL	CALDO VEGETAL	CALDO DE LEGUMES
1/2	MANOJO DE CILANTRO	RAMINHO DE COENTROS
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 45 MIN

- 1 Pelar la cebolla roja y cortarla en trozos grandes. Lavar el pimiento, pelarlo y cortarlo. Poner la cebolla y el pimiento en el bol de cocción del robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y mezclar a velocidad 11 durante 15 segundos.
- 2 Sustituir la cuchilla por el mezclador. Machacar los dientes de ajo con la hoja de un cuchillo. Poner en el robot de cocina con el aceite de oliva e iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 4 min.
- 3 Cortar los calabacines, el hinojo y los tomates. Añadir el caldo, las especias y las verduras al robot de cocina y condimentar con sal y pimienta. Iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 40 min.
- 4 Servir caliente o frío con cilantro picado por encima.

CONSEJO Sustituir el hinojo y los calabacines por chirivía, zanahorias y calabaza.



FLAN

300 G	CIRUELAS SIN HUESO	AMEIXAS SEM CAROÇO
20 G	MANTEQUILLA SEMISALADA DERRETIDA	MANTEIGA DERRETIDA
75 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
5	HUEVOS	OVOS
140 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
1	BOLSITA DE AZÚCAR VAINILLADO	PACOTE DE AÇÚCAR BAUNILHADO
220 G	HARINA	FARINHA
5 CL	COINTREAU®	LICOR DE COINTREAU®

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 1 H 05

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Untar de mantequilla una bandeja de horno y añadir las ciruelas.
- 2 Poner la mantequilla en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar y conectar a velocidad 5 a 80 °C durante 3 min.
- 3 Añadir la leche, los huevos, el azúcar y el azúcar vainillado; a continuación, mezclar a velocidad 8.
- 4 Añadir gradualmente la harina. Cuando se haya introducido, añadir el Cointreau® y dejar funcionar durante otros 2 minutos.
- 5 Verter la mezcla sobre las ciruelas y hornear durante 1 h. Dejar enfriar antes de comer.

CONSEJO

Las ciruelas pueden sustituirse por higos o cerezas.

ALHO FRANCÊS EM VINAGRETE

Nº30

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ VEGETARIANO
MENÚ VEGETARIANO

TAJINE DE LEGUMES

Nº130

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

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

SUGESTÃO

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



MENÚ VEGETARIANO
MENÚ VEGETARIANO

FAR BRETON

Nº230

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

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

SUGESTÃO

Pode substituir as ameixas por figos ou cerejas.



MENÚ VEGETARIANO
MENÚ VEGETARIANO

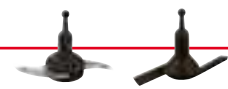


SUFLÉ DE QUESO

40 G	HARINA	FARINHA
40 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
50 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
1	PIZCA DE NUEZ MOSCADA	PITADA DE NOZ-MOSCADA
150 G	QUESO GRUYERE RALLADO	QUEJO GRUYÈRE RALADO
5	HUEVOS	OVOS
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 25 MIN – COCCIÓN 45 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Poner la harina, leche y la nuez moscada en el robot de cocina equipado con el mezclador. Condimentar con sal y pimienta y mezclar a velocidad 7 durante 1 min. Añadir la mantequilla e iniciar el programa de salsa durante 8 min a velocidad 4 a 90 °C.
- 2 Separar las claras de huevo de las yemas. Al final del programa añadir el queso gruyere y mezclar durante 50 segundos a velocidad 8. En caso necesario, mezclar durante 30 segundos más. Añadir las yemas de huevo y mezclar durante 45 segundos. Verter la mezcla en un cuenco grande y lavar el robot de cocina.
- 3 Poner las claras de huevo y una pizca de sal en el bol de cocción equipado con el mezclador. Iniciar el robot de cocina a velocidad 7 durante 7 min 30 segundos, sin el tapón.
- 4 Untar de mantequilla la fuente de un suflé. Mezclar suavemente las claras de huevo montadas duras en la mezcla. Verter en el molde y hornear durante 30 - 35 min. sin abrir la puerta del horno. Comer inmediatamente.



CEREALES AL ESTILO RISOTTO

250 G	TRIGO	TRIGO
1	CEBOLLA	CEBOLA
10 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
8 CL	VINO BLANCO	VINHO BRANCO
70 CL	CALDO DE POLLO	CALDO DE GALINHA
80 G	TOMATES	TOMATE
80 G	CALABACINES	CURGETES
30 G	PARMESANO	QUEJO PARMESÃO
10	HOJAS DE ALBAHACA	FOLHAS DE MANJERICÃO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Pelar la cebolla y cortarla en trozos gruesos. Ponerla en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 2 Sustituir la cuchilla por el mezclador y verter el aceite de oliva en el robot de cocina. Iniciar el programa de cocción lenta P1 durante 7 min, sin el tapón.
- 3 Cuando el temporizador indique 4 minutos restantes, añadir el trigo. Cuando solo quede 1 minuto, añadir el vino blanco.
- 4 Al final del programa añadir el caldo de pollo, condimentar con sal y pimienta, e iniciar el programa de cocción lenta P3 a 95 °C durante 20 min, con el tapón colocado.
- 5 Cortar los tomates y calabacines en dados pequeños. Al final de la cocción, añadir el parmesano, los tomates y calabacines. Mezclar suavemente utilizando una espátula. Servir inmediatamente aderezándolo con las hojas de albahaca.



MUESLI CON FRUTOS SECOS

250 G	COPOS DE AVENA	FLOCOS DE AVEIA
40 G	MANTEQUILLA SEMISALADA	MANTEIGA
100 G	MIEL LÍQUIDA	MEL
50 G	AZÚCAR MORENO	AÇÚCAR MASCADO
80 G	AVELLANAS PELADAS	AVELÃS PICADAS
80 G	ALMENDRAS TRITURADAS	AMÊNDOAS LAMINADAS
40 G	NUECES PELADAS	NOZES PICADAS
100 G	PASAS	PASSAS
1	CUCHARADA DE JENGIBRE MOLIDO	C. DE CHÁ DE GENGIMBRE EM PÓ

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 15 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Poner la mantequilla en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y cocinar a 100°C a velocidad 5 durante 1 min 30 segundos.
- 3 Añadir el resto de los ingredientes al robot de cocina. Mezclar cuando estén fríos a velocidad 3 durante 2 min.
- 4 Esparcir la mezcla sobre una bandeja de horno cubierta con papel para horno y hornear durante 10 - 15 min. La mezcla debería estar dorada. Dejar enfriar. Esta mezcla se conservará durante varios días en una caja cerrada.

CONSEJO

Pueden añadirse albaricoques, cerezas secas, etc., según el gusto.

SUFLÊ DE QUEIJO

Nº31

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

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



TRIGO À MODA DE RISOTTO

Nº131

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

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



MUESLI COM FRUTOS SECOS

Nº231

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

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

SUGESTÃO

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





250 G	LENTEJAS	LENTILHAS
1	CEBOLLA	CEBOLA
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
5 G	CURRY EN POLVO (1 CUCHARADA)	CARIL EM PÓ (1 C. DE CHÁ)
2 CL	ACEITE	AZEITE
1	HOJA DE LAUREL	FOLHA DE LOURO
1	FILETE DE BACALAO (250 G)	FILETE DE PESCADA (250 G)

LENTEJAS AL CURRY Y BACALAO

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Pelar la cebolla y el ajo y ponerlos en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Mezclar a velocidad 11 durante 15 segundos.
- 2 Sustituir la cuchilla por el mezclador y añadir el curry en polvo, las lentejas, el aceite, la hoja de laurel y 65 cl de agua. Iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 100 °C durante 20 min.
- 3 Al final del programa cortar el bacalao en trozos pequeños. Reiniciar el programa de cocción lenta **P2** a 100 °C durante 10 min. Servir caliente o frío.

CONSEJO

Si se quiere que las lentejas estén un poco más cocinadas, cocer durante unos cuantos minutos más.



150 G	QUINOA	QUINOA
1	CEBOLLA	CEBOLA
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
10 CL	SALSA DE TOMATE	MOLHO DE TOMATE
200 G	TOMATES	TOMATE
10	HOJAS DE ALBAHACA	FOLHAS DE MANJERICÃO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

QUINOA CON TOMATES

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 20 MIN

- 1 Pelar la cebolla y cortarla en trozos grandes. Ponerla en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 2 Sustituir la cuchilla por el mezclador. Añadir el aceite de oliva, la quinoa, la salsa de tomate y el doble de agua que de quinoa. Condimentar con sal y pimienta. Iniciar el programa de cocción lenta **P3** a 95 °C durante 20 min, con el tapón colocado.
- 3 Cortar los tomates en trozos pequeños.
- 4 Al final de la cocción, añadir los tomates y mezclar suavemente con una espátula. Servir inmediatamente aderezándolo con las hojas de albahaca.

CONSEJO Se puede cocinar la quinoa solamente y añadir hierbas frescas y especias al servirla. Sabe deliciosa fría en una ensalada.



200 G	COPOS DE AVENA	FLOCOS DE AVEIA
50 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
50 G	MIEL LÍQUIDA	MEL
1	CUCHARADA DE CANELA	C. DE CHÁ DE CANELA
80 G	ALBARICOQUES SECOS	ALPERCES SECOS
40 G	AVELLANAS	AVELÃS

GACHAS DE AVENA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 10 MIN

- 1 Poner la leche, 40 cl de agua y copos de avena en el robot de cocina equipado con el mezclador. Cocinar a 80 °C a velocidad 4 durante 10 min.
- 2 Añadir la miel, la canela, los albaricoques troceados y las avellanas peladas. Mezclar a velocidad 6 durante 1 min.
- 3 Servir en cuencos.

CONSEJO

Este plato se come caliente durante el desayuno.

LENTILHAS, PESCADA E CARIL

Nº32

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

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

SUGESTÃO

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



QUINOA COM TOMATE

Nº132

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

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

SUGESTÃO

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



PAPAS DE AVEIA

Nº232

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

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

SUGESTÃO

Este prato serve-se quente ao pequeno-almoço.





4	PIMIENTOS	PIMENTOS
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
1	CEBOLLA	CEBOLA
500 G	TERNERA	CARNE DE VACA
10	RAMITAS DE MENTA	RAMINHOS DE HORTELÃ
50 G	PIÑONES	PINHÕES
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

PIMIENTOS RELLENOS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Precalentar el horno a 200 °C (pos. termostato 6-7). Pelar el ajo y cebolla y cortarlos en trozos grandes. Poner en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade junto con la carne y la menta. Condimentar con sal y pimienta. Mezclar a velocidad 12 durante 30 segundos.
- 2 Mezclar el contenido del robot de cocina utilizando una espátula y mezclar durante otros 10 segundos (mezclar durante 20 segundos más si se desea que el relleno sea menos consistente).
- 3 Retirar la cuchilla, añadir los piñones y mezclar el relleno usando las manos.
- 4 Cortar la parte superior del pimiento y quitar la parte blanca y las semillas. Introducir en un horno y poner el relleno. Colocar las partes superiores y hornear durante 30 - 35 min. Servir caliente.

CONSEJO La carne se puede sustituir por carne de ternera joven.



300 G	ARROZ ARBORIO	ARROZ ARBÓREO
1	CHALOTA	CHALOTA
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
8 CL	VINO BLANCO	VINHO BRANCO
90 CL	CALDO DE POLLO	CALDO DE GALINHA
250 G	GAMBAS	GAMBAS
50 G	PARMESANO	QUEIJO PARMESÃO
50 G	TOMATES SECOS	TOMATES SECOS
10	HOJAS DE ALBAHACA	FOLHAS DE MANJERICÃO
50 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

RISOTTO DE GAMBAS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Pelar la chalota y cortarla en trozos grandes. Poner en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y mezclar durante 15 segundos a velocidad 11.
- 2 Sustituir la cuchilla por el mezclador. Añadir el aceite de oliva e iniciar el programa de cocción lenta P1 durante 7 min, sin el tapón.
- 3 Cuando el temporizador indique 4 minutos restantes, añadir el arroz y las gambas. Cuando solo quede 1 minuto, añadir el vino blanco. Al final del programa verter el caldo de pollo e iniciar el programa de cocción lenta P3 a 95 °C durante 20 min; a continuación, colocar el tapón.
- 4 Al final de la cocción, añadir el puerro, la mantequilla y los tomates troceados y mezclar cuidadosamente con una espátula. Condimentar con sal y pimienta. Servir inmediatamente aderezándolo con las hojas de albahaca.

CONSEJO No hay que sorprenderse si queda algo caldoso, el puerro dará al risotto una consistencia cremosa.



80 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
150 G	HARINA	FARINHA
4	HUEVOS	OVOS
	SAL	SAL
	ADORNOS	RECHEIO
2	HUEVOS	OVOS
3	YEMAS DE HUEVO	GEMAS DE OVO
100 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
40 G	HARINA	FARINHA
30 G	MAÍZENA®	MAÍZENA®
70 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
50 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
125 G	ALMENDRAS GARRAPIÑADAS	AMÊNDOAS CARAMELIZADAS
100 G	AZÚCAR GLAS	AÇÚCAR EM PÓ
50 G	ALMENDRAS TRITURADAS	AMÊNDOAS LAMINADAS

TARTA DE HOJALDRE

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 1 H

- 1 Precalentar el horno a 190 °C (pos. termostato 6). Realizar una masa para éclairs dulces (pastelitos) (pág. 24). Cubrir una bandeja de horno, colocar la masa para éclairs en una manga pastelera y formar un círculo en la bandeja. Hornear durante 25 min; a continuación, descender la temperatura del horno a 160 °C y hornear durante otros 20 min.
- 2 Poner los huevos y las yemas, el azúcar, la harina y Maízena® en el robot de cocina equipado con la batidora. Mezclar a velocidad 6 durante 1 min a la vez que se añade la leche. Acoplar el tapón e iniciar el programa de postres cremosos a velocidad 4 a 90 °C durante 12 min. Al final de la cocción, añadir la mantequilla y las almendras garrapiñadas y mezclar a velocidad 7 durante 1 min para alisar la crema.
- 3 Poner la crema en una manga pastelera y dejar enfriar. Cortar el rosco por la mitad por la parte más gruesa y rellenar el interior con la crema. Echar la otra mitad por encima y esparcir el azúcar glas y las almendras trituradas. Comer inmediatamente.

PIMENTOS RECHEADOS

Nº33

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

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

SUGESTÃO

Pode substituir a carne de vaca por vitela.



RISOTTO DE GAMBAS

Nº133

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

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

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



PARIS-BREST

Nº233

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

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





300 G	BACALAO DESALADO	BACALHAU DEMOLHADO
300 G	PATATAS	BATATAS
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
1	CEBOLLA	CEBOLA
70 G	HARINA	FARINHA
2	HUEVOS	OVOS
1	CUCHARA DE PIMENTÓN DULCE	C. DE CHÁ DE PIMENTÃO DOCE
1	PEQUEÑO MANOJO DE PEREJIL DE HOJA PLANA	RAMINHO DE SALSA
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

BUÑUELOS DE BACALAO

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 20 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Verter 0,7 L de agua en el bol de cocción. Pelar las patatas, cortarlas en trozos de 2 cm y colocarlas en la cesta de vapor. Iniciar el programa de vapor durante 20 min.
- 2 Al final del programa vaciar el robot de cocina. Pelar el ajo y cebolla, colocarlos en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade a velocidad 11 durante 10 segundos. Añadir el bacalao desalado y mezclar durante otros 10 segundos. Aderezar ligeramente con sal y pimienta y añadir las patatas cocidas, la harina, los huevos, la pimienta y el perejil de hoja plana. Mezclar durante 1 min. a velocidad 7.
- 3 Calentar una freidora a 170 °C y hacer pequeñas bolas utilizando una cuchara. Introducir las en el aceite caliente y freír durante 5 - 10 min. Poner sobre papel de cocina para eliminar el exceso de grasa y servir inmediatamente.



300 G	PATATAS	BATATAS
1	HUEVO	OVO
20 G	PAN RALLADO	PÃO RALADO
75 G	HARINA	FARINHA
20 CL	NATA LÍQUIDA	NATAS
1	CUCHARADA DE CEBOLLINOS	C. DE CHÁ DE CEBOLINHO
1	CUCHARADA DE JENGIBRE NUEZ MOSCADA	C. DE CHÁ DE NOZ-MOSCADA MOÍDA
50 G	QUESO RALLADO	QUEIJO RALADO
	SAL	SAL
	MEZCLA DE 5 PIMIENTAS	MISTURA DE 5 PIMENTAS

BUÑUELOS DE PATATA

PERSONAS 2/4 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 50 MIN

- 1 Pelar las patatas, cortarlas en dados y colocarlas en la cesta de vapor. Verter 0,7 L de agua en el bol de cocción y poner la cesta de vapor en el robot de cocina. Iniciar el programa de vapor durante 20 min.
- 2 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Al final de la cocción, colocar las patatas en un cuenco separado y machacarlas. Condimentar con sal y pimienta, añadir el huevo, el pan rallado y la harina. Mezclar bien.
- 3 Formar pequeñas bolas y cocer durante 8 min. en una cacerola con agua hirviendo. Escurrir las bolitas en papel de cocina y colocarlos en un recipiente de horno untado de mantequilla.
- 4 En un cuenco separado, mezclar la nata líquida, el cebollino troceado, la nuez moscada, la sal y la pimienta y colocar por encima los dumplings. Esparcir el queso rallado y hornear durante 20 min.

CONSEJO Puede añadirse bacon.



1	NARANJA NATURAL	ARANJA
1	LIMÓN NATURAL	LIMÃO
70 CL	LECHE	LEITE
120 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
1	RAMA DE CANELA	PAU DE CANELA
2	HUEVOS	OVOS
3	YEMAS DE HUEVO	GEMAS DE OVO
20 G	HARINA	FARINHA
20 G	MAÍZENA*	MAÍZENA*
	AZÚCAR MORENO PARA CARAMELIZAR	AÇÚCAR MASCADO PARA CARAMELIZAR

CREMA CATALANA

PERSONAS 6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 30 MIN – REPOSO 1 H

- 1 Lavar la naranja y el limón y quitarles la piel con un pelador.
- 2 Poner la leche, 60 g de azúcar, la canela y la peladura en el robot de cocina equipado con el mezclador. Calentar a velocidad 3 durante 90 °C durante 15 min. Pasar la mezcla por un colador.
- 3 Enjuagar el bol de cocción y acoplar la batidora. Poner los huevos, las yemas, la harina, Maízena® y el azúcar restante en el bol. Mezclar a velocidad 6 durante 1 min. Después de 30 segundos, añadir la infusión de leche por la abertura de la tapa.
- 4 Iniciar el programa de postres a velocidad 5 a 90 °C durante 15 min. Al final de la cocción mezclar durante 30 segundos a velocidad 7 para hacer que la crema sea más consistente.
- 5 Llenar 6 recipientes individuales y colocarlos en la nevera durante 1 h. Al servir, cubrir la crema con azúcar moreno y caramelizar utilizando un quemador.

PATANISCAS DE BACALHAU

Nº34

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

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



BOLINHOS DE BATATA

Nº134

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

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

SUGESTÃO

Pode adicionar bacon fumado à preparação.



LEITE CREME

Nº234

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

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





SAMOSAS DE POLLO

250 G	FILETE DE POLLO	BIFE DE FRANGO
1	CEBOLLA	CEBOLA
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
1	CUCHARADA DE CURRY EN POLVO	C. DE CHÁ DE CARIL EM PÓ
1	PIZCA DE JENGIBRE MOLIDO	PITADA DE GENGIBRE MOÍDO
10 CL	SALSA DE TOMATE	POLPA DE TOMATE
10	RAMITAS DE CILANTRO	RAMINHOS DE COENTROS
5	LÁMINAS DE MASA FILO SAL	FOLHAS DE MASSA FILO SAL
	PIMENTA	PIMENTA
2	CLARAS DE HUEVO	CLARAS DE OVO

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 20 MIN OU 30 MIN

- 1 Pelar la cebolla y cortarla en cuatro trozos; a continuación, ponerla en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos. Sustituir la cuchilla por el mezclador. Añadir el aceite y las especias e iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min.
- 2 Cortar en dados el pollo y añadir al robot de cocina la salsa de tomate; a continuación, iniciar el programa de cocción lenta **P3** a 95 °C durante 10 min.
- 3 Al final de la cocción añadir el cilantro y condimentar con sal y pimienta. Dividir cada lámina de masa filo en 4 tiras. Poner un montoncito de relleno en uno de los extremos. Plegar para hacer un triángulo y luego plegar nuevamente hacia el extremo de la tira y sellar la masa con un poco de clara de huevo. Repetir con las otras tiras.
- 4 Cocinar durante 5 min. en una sartén a fuego alto con un poco de aceite o durante 15 min. en el horno a 150 °C (pos. termostato 5) en una bandeja cubierta con papel para horno. Servir.



VOL-AU-VENTS

6	VOLOVANES	VOL-AU-VENTS
40 G	HARINA	FARINHA
60 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
50 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
1	PIZCA DE NUEZ MOSCADA	PITADA DE NOZ-MOSCADA
180 G	PECHUGAS DE POLLO	PEITO DE FRANGO
100 G	TERNERA	VITELA
60 G	CHALOTA	CHALOTAS
2	CUCHARADAS ACEITE	C. DE SOPA DE AZEITE
10 CL	CALDO	CALDO
180 G	CHAMPIÑONES ENTEROS, EN CONSERVA	COGUMELOS INTEIROS DE LATA
	SAL Y PIMENTA	SAL E PIMENTA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 50 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Poner la harina, la leche y la nuez moscada en el robot de cocina equipado con la batidora. Condimentar con sal y pimienta. Mezclar a velocidad 7 durante 1 min. Añadir 40 g de mantequilla e iniciar el programa de salsa a velocidad 4 a 90 °C durante 8 min. Poner a un lado y lavar el robot de cocina.
- 2 Cortar en dados el pollo y la ternera. Pelar las chalotas y colocarlas en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 3 Sustituir la cuchilla por el mezclador y añadir 20 g de la mantequilla restante y el aceite. Iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min. Añadir el pollo, la ternera y el caldo e iniciar el programa **P2** a 90 °C durante 25 min. Después de 15 min, añadir los champiñones.
- 4 Vaciar el caldo y combinar la mezcla con la bechamel, rellenar los volovanes y hornear durante 20 min.



CREMA DE LECHE CON VAINILLA

4	YEMAS DE HUEVOS	GEMAS DE OVO
50 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
40 CL	NATA LÍQUIDA	NATAS
1	CUCHARADA DE VAINILLA (MOLIDA O ESENCIA)	C. DE CHÁ DE BAUNILHA (MOÍDA OU AROMA)
100 G	AZÚCAR MORENO	AÇÚCAR MASCADO

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 35 MIN

- 1 Precalentar el horno a 120 °C (pos. termostato 4).
- 2 Poner las yemas de huevo, el azúcar y la vainilla en el robot de cocina equipado con la batidora y mezclar a velocidad 7 durante 1 min. Después de 30 segundos, añadir la crema por la tapa.
- 3 Repartir la mezcla entre platos individuales.
- 4 Hornear en un baño María durante 35 min. Dejar enfriar y colocar en la nevera.
- 5 Esparcir el azúcar moreno sobre las cremas catalanas y colocarlas bajo un quemador o bajo el grill durante 2 min.

CONSEJO

Se pueden añadir pistachos machacados antes de servir.

CHAMUÇAS DE FRANGO

Nº35

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

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



VOL-AU-VENTS

Nº135

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

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



LEITE CREME COM BAUNILHA

Nº235

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

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

SUGESTÃO

Pode adicionar pistáchios picados antes de servir.





CROQUETAS

40 G	HARINA	FARINHA
40 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
30 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
1	PIZZA DE NUEZ MOSCADA	PITADA DE NOZ-MOSCADA
120 G	QUESO COMTÉ RALLADO	QUEIJO COMTÉ RALADO
120 G	JAMÓN YORK	FIAMBRE OU PRESUNTO
2	HUEVOS	OVOS
	HARINA	FARINHA
	PAN RALLADO	PÃO RALADO
	ACEITE PARA COCINAR	ÓLEO PARA FRITAR
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 10 MIN

- 1 Poner la harina, la leche y el pan rallado en el robot de cocina equipado con la batidora. Condimentar con sal y pimienta y mezclar a velocidad 7 durante 30 segundos. Añadir la mantequilla e iniciar el programa de salsa a velocidad 4 a 90 °C durante 5 min.
- 2 Sustituir la batidora por el accesorio para amasar/ picar, añadir el queso comté y el jamón cortado y mezclar a velocidad 9 durante 45 segundos. En caso necesario, mezclar de nuevo durante 30 segundos. Dejar enfriar.
- 3 Embadurnar de harina la encimera y formar un rollo con la mezcla. Cortar para hacer croquetas y rebozar en los huevos batidos y después en el pan rallado. Rebozar una vez más.
- 4 Calentar el aceite para cocinar en una sartén o freidora. Sumergir las croquetas en el aceite muy caliente (150 °C) y freír durante 1 - 2 min. Deben tener un color marrón dorado. Servir.



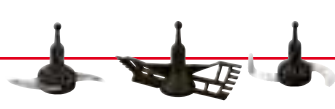
CANELONES

12	PASTA DE CANELONES	CANELONES
50 G	CEBOLLA	CEBOLA
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
10 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
250 G	ESPINACAS CONGELADAS CON TALLOS	ESPINAFRES CONGELADOS
400 G	RICOTTA	QUEIJO RICOTA
1	HUEVO	OVO
125 G	PARMESANO RALLADO	PARMESÃO RALADO
25 CL	NATA LÍQUIDA	NATAS
	ACEITE	AZEITE
	SAL	SAL

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Precalentar el horno a 200 °C (pos. termostato 6-7). Cocinar la pasta de los canelones en una cacerola brevemente. Pelar la cebolla y el ajo y cortarlos en trozos grandes, colocarlos en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 2 Añadir el aceite y las espinacas e iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 5 min.
- 3 Al final del programa añadir la ricotta, el huevo batido, la sal y la mitad del parmesano rallado y, a continuación, mezclar a velocidad 9 durante 30 segundos. Llevar la mezcla hacia el centro utilizando una espátula y mezclar durante 30 segundos.
- 4 Rellenar los canelones con esta mezcla y ponerlos en una bandeja de horno. Cubrir con nata líquida y esparcir el parmesano restante por encima. Hornear durante 35 min. Servir caliente.

CONSEJO Sustituir el relleno por salsa boloñesa.



POSTRE DE PERA Y CHOCOLATE

200 G	GALLETA MARÍA	BOLACHAS MARIA
40 G	MANTEQUILLA DERRETIDA	MANTEIGA DERRETIDA
3	LÁMINAS DE GELATINA (6 G)	FOLHAS DE GELATINA (6 G)
350 G	PERAS EN ALMÍBAR (PESO ESCURRIDO)	PERAS EM CALDA (PESO ESCORRIDO)
20 CL	NATA LÍQUIDA PARA MONTAR (30% DE GRASA)	NATAS PARA BATER (30% DE M.G.)
60 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
120 G	MASCARPONE	QUEIJO MASCARPONE
100 G	CHOCOLATE NEGRO	CHOCOLATE PRETO
8 CL	LECHE	LEITE

PERSONAS 6/8 – PREPARACIÓN 20 MIN – REPOSO 3 H

- 1 Mezclar las galletas en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade a velocidad 10 durante 30 segundos. Añadir la mantequilla derretida, mezclar con una espátula y a continuación comprimir en el fondo de un molde.
- 2 Poner a remojo las láminas de gelatina en agua fría. Poner las peras escurridas con 2 cucharadas de almíbar en el robot de cocina y mezclar a velocidad 10 durante 1 min. Conservar en un cuenco.
- 3 Calentar 2 cucharadas del almíbar de las peras en una cacerola y añadir las láminas de gelatina. Lavar el robot de cocina y acoplar la batidora. Verter la nata líquida y mezclar a velocidad 7 durante 3 min. Añadir el azúcar, las peras troceadas, el mascarpone y la gelatina. Mezclar a velocidad 4 durante 1 min. y 30 segundos. Verter en el molde y colocarlo en la nevera.
- 4 Poner el chocolate y la leche en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar. Cocinar a 70 °C a velocidad 5 durante 8 min. Verter el chocolate sobre las peras y la crema. Enfriar como mínimo durante 3 h.

CROQUETES

Nº 36

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

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



CANELONES

Nº 136

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

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

SUGESTÃO

Substitua o recheio por bolonhesa.



SOBREMESA PÊRA-CHOCOLATE

Nº 236

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

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





100 G	CALABACINES	CURGETES
20	HOJAS DE ALBAHACA	FOLHAS DE MANJERICÃO
4	HUEVOS	OVOS
40 G	PARMESANO	QUEIJO PARMESÃO
10 G	PAN RALLADO	PÃO RALADO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

FRITTATA DE CALABACÍN

PERSONAS 2/4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 15 MIN

- 1 Cortar en dados los calabacines y picar la albahaca.
- 2 Poner todos los ingredientes en un cuenco y mezclar. Condimentar con sal y pimienta.
- 3 Verter 0,7 L de agua en el robot de cocina y cubrir la cesta de vapor con papel para horno. Verter la mezcla en la cesta y colocarla en el robot de cocina.
- 4 Iniciar el programa de vapor durante 15 min. Servir caliente o frío.

CONSEJO

Añadir tomates secos, queso feta, aceitunas, etc.



600 G	HOJAS DE ACELGAS	FOLHAS DE ACELGA
40 G	HARINA	FARINHA
40 G	MANTEQUILLA BLANDA	MANTEIGA AMOLECIDA
50 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
1	PIZZA DE NUEZ MOSCADA	PITADA DE NOZ-MOSCADA
120 G	QUESO COMTÉ RALLADO	QUEIJO COMTÉ RALADO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

ACELGAS GRATINADAS CON SALSA BECHAMEL

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 12 MIN – COCCIÓN 1 H

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Trocear las hojas de acelga. Poner las acelgas y 50 cl de agua en el robot de cocina equipado con el mezclador. Iniciar el programa de cocción lenta P3 a 95 °C durante 15 min. Al final de la cocción, escurrir en un colador. Lavar el bol de cocción del robot de cocina.
- 2 Poner la harina, la leche y el pan rallado en el robot de cocina equipado con la batidora. Condimentar con sal y pimienta. Mezclar a velocidad 6 durante 30 segundos. Añadir la mantequilla e iniciar el programa de salsa a velocidad 4 a 90 °C durante 8 min.
- 3 Cuando haya acabado el programa, añadir el queso rallado y mezclar a velocidad 6 durante 45 segundos. Si la mezcla no es homogénea mezclar durante 30 segundos más.
- 4 Mezclar las acelgas y la bechamel. Verter la mezcla en una fuente de horno. Hornear durante 30 min. Comer caliente.



6	HUEVOS	OVOS
397 G	LECHE CONDENSADA	LATA DE LEITE CONDENSADO (COZIDO)
40 CL	NATA LÍQUIDA	NATAS
50 G	AZÚCAR	AÇÚCAR

MOUSSE DE CARAMELO CON NATA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN

- 1 Poner las claras de huevo en el bol de cocción con el accesorio batidora y mezclar a velocidad 6 durante 6 minutos. Guardar la preparación.
- 2 Poner la leche condensada y las yemas de huevo en el bol de cocción. Mezclar a velocidad 5 durante 1 min.
- 3 Finalmente añadir las claras de huevo batidas, mezclar todo a velocidad 5 durante 25 segundos. Colocar la preparación en vasitos.
- 4 Lavar el bol de cocción. Añadir la nata líquida y mezclar a velocidad 6 durante 4 minutos. Añadir el azúcar gradualmente con el vaso medidor.
- 5 Decorar la Mousse con nata para montar.

CONSEJO

Puede añadir cacao en polvo o canela para la preparación.

FRITTATA DE CURGETE

Nº37

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

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

SUGESTÃO

Junte tomates secos, queijo feta, azeitonas, etc.



ACELGAS GRATINADAS COM MOLHO BECHAMEL

Nº137

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

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



MOUSSE DE CARAMELO COM CHANTILLY

Nº237

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Coloque as claras na taça com o acessório batedor e bata as claras em castelo, 6 min., velocidade 6. Reserve à parte.
- 2 No copo coloque o leite condensado e as gemas e programe 1 min., velocidade 5.
- 3 Por fim junte as claras em castelo, 25 seg. velocidade 5. Retire e coloque em taças.
- 4 Lave a taça de preparação. Coloque as natas e seleccione 4 min., velocidade 6. Adicione o açúcar aos poucos pelo copo doseador.
- 5 Decore a mousse com o chantilly

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





50	ACEITUNAS VERDES GRANDES	AZEITONAS VERDES GRANDES
150 G	TERNERA	CARNE DE VACA
80 G	CERDO	CARNE DE PORCO
70 G	HÍGADO DE POLLO	FÍGADOS DE GALINHA
50 G	BACON	BACON
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
25 CL	CALDO VEGETAL	CALDO DE LEGUMES
2	HUEVOS	OVOS
50 G	PARMESANO RALLADO	QUEIJO PARMESÃO RALADO
100 G	PAN RALLADO	PÃO RALADO
50 G	HARINA	FARINHA
	ACEITE PARA COCINAR	ÓLEO PARA FRITAR
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

ACEITUNAS RELLENAS

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 20 MIN

- 1 Cortar en dados la carne, los hígados y el bacon y colocarlos en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Picar a velocidad 12 durante 10 segundos.
- 2 Añadir el aceite de oliva y el caldo, y condimentar con sal y pimienta. Iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 15 min.
- 3 Al final del programa añadir 1 huevo y el parmesano; a continuación, mezclar a velocidad 6 durante 30 segundos. Mezclar de nuevo si se desea que el relleno sea menos grueso.
- 4 Introducir este relleno en las aceitunas. Calentar una freidora. Rebozar las aceitunas en la harina y el huevo batido restante y a continuación en el pan rallado.
- 5 Sumergir en la freidora durante unos pocos minutos. Comer caliente.

CONSEJO Pueden añadirse cebollas al relleno o se puede utilizar ternera joven en lugar de cerdo.



250 G	LENTEJAS	LENTILHAS
80 G	CEBOLLA ROJA	CEBOLA ROXA
2	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
10 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
1	CUCHARADA DE CURRY EN POLVO	C. DE CHÁ DE CARIL EM PÓ
1	CUCHARADA DE JENGIBRE MOLIDO	C. DE CHÁ DE GENGIBRE EM PÓ
1	CUCHARADA DE CILANTRO MOLIDO	C. DE CHÁ DE COENTROS EM PÓ
25 CL	LECHE DE COCO	LEITE DE COCO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

LENTEJAS CON CURRY

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 45 MIN

- 1 Pelar la cebolla y cortarla en trozos grandes. Ponerla en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 2 Sustituir la cuchilla por el mezclador. Machacar los dientes de ajo con la hoja de un cuchillo. Poner en el robot de cocina junto con el aceite de oliva y las especias. Iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 4 min.
- 3 A continuación, añadir las lentejas, 0,7 L de agua y la leche de coco. Condimentar con sal y pimienta e iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 40 min.
- 4 Servir caliente o frío.

CONSEJO

El curry denominado «dahl» por los indios se parece a un puré. Está delicioso servido con arroz y aderezado con cilantro fresco.



300 G	FRAMBUESAS	FRAMBOESAS
30 CL	NATA LÍQUIDA PARA MONTAR (30% DE GRASA)	NATAS PARA BATER (30% DE M.G.)
6 G	GELATINA	GELATINA
25 G	AZÚCAR	AÇÚCAR

MOUSSE DE FRAMBUESA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – REPOSO 4 H

- 1 Poner a remojo la gelatina en un cuenco de agua fría.
- 2 Poner las frambuesas en el bol de cocción del robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Mezclar a velocidad 9 a 50 °C durante 5 min. Dejar reposar durante no más de 1 min. y añadir la gelatina escurrida. Poner a un lado en un cuenco.
- 3 Lavar el robot de cocina en agua fría y secar bien. Acoplar la batidora al robot de cocina y añadir la nata líquida para montar. Mezclar a velocidad 6 durante 5 min. sin el tapón. Dejar reposar durante no más de 2 min. y añadir el azúcar.
- 4 Cuando la nata se haya montado, añadir el coulis de frambuesas frío, raspar los bordes del robot de cocina y mezclar a velocidad 5 durante 5 segundos.
- 5 Verter en vasos y dejar en la nevera durante 4 h.

CONSEJO La mousse se puede decorar con frutos frescos.

AZEITONAS PANADAS

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

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

SUGESTÃO

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



Nº 38

LENTILHAS COM CARIL

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

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

SUGESTÃO

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



Nº 138

MOUSSE DE FRAMBOESA

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

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

SUGESTÃO

Pode decorar a mousse com fruta fresca.



Nº 238



SAMOSAS DE CARNE

250 G	TERNERA	CARNE DE VACA
250 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
1	CEBOLLA	CEBOLA
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
1	CUCHARADA DE PIMIENTA MOLIDA	C. DE CHÁ DE PIMENTÃO DOCE
1	CUCHARADA DE COMINO	C. DE CHÁ DE COMINHOS
1	CUCHARADA DE CILANTRO MOLIDO	C. DE CHÁ DE COENTROS EM PÓ
10 CL	CALDO	CALDO DE CARNE
6	LÁMINAS DE MASA FILO SAL	FOLHAS DE MASSA FILO SAL
	PIMIENTA	PIMENTA
2	CLARAS DE HUEVO	CLARAS DE OVO

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 20 ou 30 MIN

- 1 Cortar la carne en dados, colocarla en el bol de cocción equipado con la cuchilla picadora ultrablade y mezclar a velocidad 12 durante 10 segundos. Poner a un lado.
- 2 Pelar las zanahorias, el ajo, la cebolla y cortarlos en dados. Ponerlo en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y mezclar a velocidad 11 durante 30 segundos. Sustituir la cuchilla por el mezclador, añadir el aceite y las especias e iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min., sin el tapón. A continuación, añadir la carne y el caldo, condimentar con sal y pimienta e iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 12 min.
- 3 Dividir cada lámina de masa filo en 4 tiras. Poner a montoncito de relleno en uno de los extremos. Plegar para hacer un triángulo; a continuación, volver a plegar hasta el extremo de la tira. Sellar con un poco de clara de huevo. Repetir este paso.
- 4 Cocinar durante 5 min. en una sartén a fuego alto con un poco de aceite o durante 15 min. en el horno a 150 °C (pos. termostato 5). Servir.



GOULASH

1 KG	FILETE DE TERNERA	CARNE DO ACÉM
200 G	CEBOLLAS	CEBOLAS
2	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
300 G	PATATAS	BATATAS
100 G	PIMIENTO ROJO	PIMENTO VERMELHO
50 G	HARINA	FARINHA
2	CUCHARADAS ACEITE	C. DE SOPA DE AZEITE
1	CUCHARADA DE PIMENTÓN DULCE	C. DE SOPA DE PAPRICA
250 G	PULPA DE TOMATE (EN CONSERVA)	POLPA DE TOMATE (DE LATA)
60 CL	CALDO DE TERNERA	CALDO DE CARNE
10 CL	VINO TINTO	VINHO TINTO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 1 h 25

- 1 Pelar las cebollas, el ajo y las patatas y cortarlos en cuatro trozos. Cortar el pimiento en dados. Cortar la carne en dados y rebozarla en la harina. Poner la cebolla y el ajo en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 2 Sustituir la cuchilla por el mezclador y mover los ingredientes al centro del bol de cocción. Añadir el aceite, la pimienta y el pimentón dulce e iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min.
- 3 Al final del programa añadir la ternera, las patatas, la pulpa de tomate, el caldo y el vino tinto. Condimentar con sal y pimienta. Iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 1 h 20 min. Servir muy caliente.

CONSEJO Puede añadirse un poco de nata antes de servir. elegir trozos bastante grasos de ternera y cortarlos en dados de 2 cm.



FINANCIERS (GALLETAS DE ALMENDRAS)

125 G	ALMENDRAS MOLIDAS	AMÊNDOA MOÍDA
125 G	HARINA	FARINHA
180 G	AZÚCAR GLAS	AÇÚCAR EM PÓ
150 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
5	CLARAS DE HUEVO	CLARAS DE OVO
1	CUCHARADA RASA DE LEVADURA QUÍMICA	C. DE CHÁ DE FERMENTO QUÍMICO
1	CUCHARADA DE VAINILLA MOLIDA	C. DE CHÁ DE BAUNILHA EM PÓ
1	PIZZA DE SAL	PITADA DE SAL

DA PARA 12 – PREPARACIÓN 20 MIN – COCCIÓN 30 MIN – REPOSO 30 MIN

- 1 Precalentar el horno a 200 °C (pos. termostato 6/7).
- 2 Poner la mantequilla en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar y cocinar a 130 °C a velocidad 3 durante 10 min.
- 3 Añadir los otros ingredientes e iniciar el programa de masa **P3**. Poner la masa en la nevera durante 30 min.
- 4 Untar de mantequilla los moldes de las galletas y rellenarlos con la mezcla (hasta 2/3). Hornear durante 15 - 20 min.
- 5 Dejar enfriar antes de extraer del molde y comer.

CONSEJO
Sustituir las almendras molidas por avellanas molidas o pistachos.

CHAMUÇAS DE CARNE

Nº39

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 20-30 MIN. COZEDURA

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



GOULASH

Nº139

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 1h25 COZEDURA

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

SUGESTÃO

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



BOLINHOS DE AMÊNDOA

Nº239

12 UNIDADES – 20 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA – 30 MIN. REPOUSO

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

SUGESTÃO

Substitua a amêndoa moída por avelã ou pistácio moído.





300 G	ARROZ ARBORIO	ARROZ ARBÓREO
1	CHALOTA	CHALOTA
10 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
8 CL	VINO BLANCO	VINHO BRANCO
10 CL	SALSA DE TOMATE	PURÉ DE TOMATE
90 CL	CALDO DE POLLO	CALDO DE GALINHA
1	HUEVO+ 2 HUEVOS	OVO + 2 OVOS
30 G	PARMESANO	QUEIJO PARMESÃO
125 G	MOZZARELLA	QUEIJO MOZZARELLA
100 G	PAN RALLADO	PÃO RALADO
100 G	HARINA	FARINHA
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

CROQUETAS DE ARROZ Y MOZZARELLA

PERSONAS 6 – PREPARACIÓN 20 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Pelar la chalota y cortarla en trozos grandes. Ponerla en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos. Sustituir la cuchilla por el mezclador. Añadir el aceite de oliva e iniciar el programa de cocción lenta **P1** durante 7 min. (sin el tapón). Cuando el temporizador indique que quedan 4 minutos, añadir el arroz. Cuando indique 1 minuto, añadir el vino blanco y la salsa de tomate.
- 2 Al final del programa añadir el caldo de pollo, condimentar con sal e iniciar el programa de cocción lenta **P3** a 95 °C durante 25 min, sin el tapón. Poner el arroz en un cuenco separado para enfriarlo.
- 3 Añadir 1 huevo y el parmesano y mezclar. Cortar la mozzarella en dados de 1 cm. Hacer bolas con el arroz, colocando un trozo de mozzarella en el centro. Rebozar cada bola en la harina, los 2 huevos batidos y el pan rallado. Freír durante 5 min en una freidora a 180 °C, las croquetas deben estar muy doradas. Servir.



800 G	ESPINACAS FRESCAS	ESPINAFRES FRESCOS
1/2	PASTILLA DE CALDO DE VERDURAS	CUBO DE CALDO DE LEGUMES
15 CL	NATA LÍQUIDA	NATAS
	NUEZ MOSCADA	NOZ-MOSCADA
	PIMIENTA	PIMENTA

ESPINACAS CREMOSAS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 15 MIN

- 1 Lavar las espinacas y cortarlas en trozos finos. Ponerlas en el robot de cocina equipado con el mezclador y comprimir si es preciso. Añadir la pastilla de caldo de pollo mezclado en la nata. Esparcir un poco de nuez moscada y añadir sal. Iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 90 °C durante 15 min.
- 2 Después de 5 min cocción, abrir la tapa y llevar la mezcla al centro del cuenco. Después de 10 min de cocción, repetir este paso.
- 3 Servir caliente.

CONSEJO

Las verduras se pueden variar utilizando hinojo o repollo por ejemplo.



80 G	COCO RALLADO	COCO RALADO
250 G	LECHE CONDENSADA, SIN AZÚCAR	LEITE CONDENSADO, SEM AÇÚCAR
25 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
2	HUEVOS	OVOS
40 G	AZÚCAR	AÇÚCAR

FLAN DE COCO

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Poner todos los ingredientes en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar y mezclar a velocidad 11 durante 1 min. En caso necesario, llevar la mezcla al centro utilizando una espátula y mezclar durante otros 30 segundos.
- 3 Verter la mezcla en 4 - 6 recipientes individuales y hornear durante 30 min. Degustar en caliente o en frío.

CONSEJO

La leche se puede sustituir por leche vegetal (de arroz o almendras) o por más leche de coco, en cuyo caso, no añadir azúcar a la mezcla.

CROQUETES DE ARROZ E MOZZARELLA —

Nº40

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

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



ESPARREGADO CREMOSO —

Nº140

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

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

SUGESTÃO

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



PUDIM DE COCO —

Nº240

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

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

SUGESTÃO

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





500 G	GARBANZOS SECOS	GRÃO-DE-BICO SECO
1	CEBOLLA	CEBOLA
3	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
1	CUCHARADA DE SEMILLAS DE SÉSAMO	C. DE SOPA DE SEMENTES DE SÉSAMO
1/2	MANOJO DE CILANTRO	RAMINHO DE COENTROS
1	CUCHARADA DE COMINO MOLIDO	C. DE CHÁ DE COMINHOS EM PÓ
1	CUCHARADA DE BICARBONATO DE SODIO	C. DE CHÁ DE BICARBONATO DE SÓDIO
1	CUCHARADA DE HARINA SAL	C. DE SOPA DE FARINHA SAL

FALAFELES

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 10 MIN – REPOSO 24 H

- 1 Poner a remojo los garbanzos secos en abundante agua fría 24 h antes de comenzar esta receta. El día que se va a cocinar, escurrirlos y secarlos.
- 2 Pelar la cebolla y el ajo y cortarlos en cuatro trozos. Lavar el cilantro y quitar los tallos. Poner todos los ingredientes en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Condimentar con sal y mezclar a velocidad 12 durante 30 segundos. Llevar la mezcla al centro del bol utilizando una espátula.
- 3 Mezclar durante 30 segundos. Llevar la mezcla al centro de nuevo y mezclar durante otros 30 segundos. La mezcla no debe ser completamente uniforme; debería contener todavía algunos trozos pequeños. Mojar las manos y formar pequeñas bolas. Comprimirlas con fuerza para que conserven su forma durante la cocción. Freír en una sartén durante 2 min de cada lado. Servir caliente.

CONSEJO Para una versión más rápida, utilizar garbanzos en conserva (500 g).



350 G	PATATAS	BATATAS
5 CL + 2	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA	C. DE SOPA DE AZEITE
3	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
400 G	TOMATES PELADOS, EN CONSERVA	TOMATES PELADOS, DE LATA
4	CUCHARADAS DE PIMENTÓN DULCE	C. DE CHÁ DE PIMENTÃO DOCE
12	GOTAS DE TABASCO®	GOTAS DE TABASCO®
2	CUCHARADAS DE VINAGRE	C. DE CHÁ DE VINAGRE
1	CUCHARADA DE AZÚCAR SAL	C. DE CHÁ DE AÇÚCAR SAL

PATATAS BRAVAS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 50 MIN

- 1 Pelar las patatas, cortarlas en dados y colocarlas en la cesta de vapor. Verter 0,7 L de agua en el bol de cocción del robot de cocina y colocar la cesta. Iniciar el programa de vapor durante 25 min. Al final de la cocción, vaciar robot de cocina. Saltear las patatas en una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 Pelar los dientes de ajo y cortarlos en trozos grandes. Ponerlos en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos. Añadir el aceite de oliva e iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 3 min.
- 3 Añadir los tomates, el pimentón dulce, el Tabasco®, el vinagre y el azúcar y condimentar con sal; a continuación, iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 20 min, con el tapón.
- 4 Cubrir las patatas con la salsa brava y servir.



1	MASA PARA GALLETAS DE MANTEQUILLA (VÉASE LA P. 20)	MASSA AREADA (CONSULTE A PÁG. 21)
5	HUEVOS	OVOS
180 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
100 G	MAÍZENA®	MAÍZENA®
2	BOLSITAS DE AZÚCAR VAINILLADO	PACOTES DE AÇÚCAR BAUNILHADO
1 L	LECHE DESNATADA	LEITE MAGRO

TARTELETA DE CREMA

PERSONAS 6/8 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Poner los huevos, el azúcar, Maízena® y el azúcar vainillado en el robot de cocina equipado con la batidora y mezclar a velocidad 6 durante 1 min. Después de 30 segundos, añadir la leche.
- 3 Iniciar el programa de postres a 90 °C a velocidad 5 durante 15 min.
- 4 Estirar la masa y ponerla en un molde con bordes altos. Verter la crema sobre la masa y hornear durante 30 - 35 min. Dejar que la tartaleta se enfríe antes de comer.

CONSEJO

Esta receta sabe mucho mejor si se prepara el día antes.

FALAFELS

Nº 41

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

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

SUGESTÃO

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



BATATAS BRAVAS

Nº 141

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

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



TARTE DE LEITE

Nº 241

6/8 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6).
- 2 Coloque as gemas, o açúcar, a Maizena® e o açúcar baunilhado na taça com o acessório batedor e misture na velocidade 6 durante 1 min. Após 30 segundos, junte o leite.
- 3 Selecione o programa de sobremesas a 90 °C na velocidade 5 durante 15min.
- 4 Estenda a massa e coloque numa forma com rebordos altos. Verta o creme sobre a massa e deixe cozer durante cerca de 30-35 min. Deixe arrefecer antes de servir.

SUGESTÃO

Esta receita sabe muito bem quando é preparada no dia anterior.





PASTEL DE CALABAZA, QUESO COMTÉ Y BACON

200 G	PULPA DE CALABAZA	POLPA DE ABÓBORA
80 G	BEICON	BACON
70 G	QUESO COMTÉ RALLADO	QUEIJO COMTÉ RALADO
3	HUEVOS	OVOS
60 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
100 G	HARINA	FARINHA
1	BOLSITA DE LEVADURA QUÍMICA (11 G)	SAQUETA DE FERMENTO QUÍMICO (11 G)

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 45 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Cortar la pulpa de calabaza en dados. Poner la calabaza, el beicon y el queso comté en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar. Mezclar a velocidad 11 durante 30 segundos. Utilizando una espátula, mover los ingredientes al centro del cuenco.
- 2 Añadir los huevos, la mantequilla, la harina y la levadura. Iniciar el programa de masa **P3**.
- 3 Cubrir un molde con papel para horno. Verter la mezcla en el molde y hornear durante unos 45 min. Si se está dorando demasiado al final de la cocción, bajar la temperatura del horno a 160 °C (pos. termostato 6).

CONSEJO

Puede sustituir el queso comté por queso de cabra y la calabaza por calabacín.



300 G	TOMATES	TOMATE
150 G	PIMIENTO ROJO	PIMENTO VERMELHO
50 G	JAMÓN SERRANO	PRESUNTO
150 G	CEBOLLAS DULCES	CEBOLA DOCE
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
10 CL	CALDO VEGETAL	CALDO DE LEGUMES
3	HUEVOS	OVOS
1	CUCHARADA DE PIMENTÓN DULCE	C. DE CHÁ DE PIMENTA DE ESPELTA
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

PIPERRADA

PERSONAS 2 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 35 MIN

- 1 Cortar el pimiento en dados. Pelar las cebollas y el ajo y cortarlas en trozos gruesos. Ponerlos en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade y mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 2 Sustituir la cuchilla por el mezclador. Añadir el aceite de oliva e iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min.
- 3 Cortar los tomates y el jamón en dados. Después de 5 min, añadirlos al caldo. Iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 20 min.
- 4 Añadir los huevos batidos y el pimentón dulce e iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 10 min. Servir caliente o frío.

CONSEJO

El jamón se puede sustituir por chorizo. Añadir al mismo tiempo que los huevos.



15 CL	LECHE	LEITE GORDO
60 CL	NATA LÍQUIDA ENTERA	NATAS
50 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
1	VAINA DE VAINILLA	VAGEM DE BAUNILHA
4	LÁMINAS DE GELATINA (8 G)	FOLHAS DE GELATINA (8 G)

PANNA COTTA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 5 MIN – REPOSO 12 H

- 1 Poner a remojo las láminas de gelatina en un cuenco de agua fría. Abrir la vaina de vainilla y quitar las semillas.
- 2 Poner la leche, la nata, el azúcar y las semillas de vainilla en el robot de cocina equipado con la batidora e iniciar el programa de postres a velocidad 4 a 95 °C durante 5 min.
- 3 Al final de la cocción, añadir la gelatina escurrida y mezclar a velocidad 6 durante 1 min.
- 4 Verter la crema en los recipientes individuales, cubrir con película transparente y dejar reposar en la nevera durante 12 h como mínimo.

CONSEJO

Servir con coulis de frutos (véase la receta n.º 297).

BOLO DE ABÓBORA, QUEIJO COMTÉ E BACON

Nº 42

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

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

SUGESTÃO

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



PIPERADE

Nº 142

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

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

SUGESTÃO

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



PANNA COTTA

Nº 242

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

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

SUGESTÃO

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





100 G	HIGOS SECOS	FIGOS SECOS
120 G	JAMÓN CURADO	PRESUNTO CRU
4	HUEVOS	OVOS
170 G	HARINA	FARINHA
1	BOLSITA DE LEVADURA QUÍMICA (11 G))	SAQUETA DE FERMENTO QUÍMICO (11 G)
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
10 CL	VINO BLANCO	VINHO BRANCO
2	CUCHARADAS NUECES PELADAS	C. DE S. DE NOZES PICADAS
80 G	QUESO DE CABRA	QUEIJO DE CABRA (FRESCO OU CURADO)
3	PIZCA DE SAL	PITADAS DE FLOR DE SAL

PASTEL DE HIGOS, JAMÓN Y NUECES

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Cortar los higos y el jamón en taquitos.
- 2 Poner los huevos, la harina, la levadura, el aceite de oliva, el vino blanco y la sal en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/picar. Iniciar el programa de masa P3.
- 3 Cubrir un molde con papel para horno. Al final del programa añadir los higos, el jamón curado, las nueces y el queso de cabra; a continuación, mezclar a velocidad 6 durante 30 segundos.
- 4 Verter la mezcla del pastel en el molde y hornear durante unos 40 min. Si el pastel se dora demasiado al final del horneado, cubrir con papel albal o papel de horno. Dejar enfriar y servir.

CONSEJO

Sustituir los higos por aceitunas y el queso de cabra por queso comté.



500 G	RAPE	TAMBORIL
100 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
100 G	HINOJO	FUNCHO
30 G	RAMAS DE APIO	AIPO
50 G	CHALOTAS	CHALOTAS
10 CL	ACEITE DE OLIVAE	AZEITE
10 CL	VINO BLANCO	VINHO BRANCO
20 CL	CALDO DE POLLO	CALDO DE GALINHA
2 G	AZAFRÁN MOLIDO	AÇAFRÃO EM PÓ
40 CL	NATA LÍQUIDA	NATAS
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

RAGÚ DE RAPE

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 25 MIN

- 1 Cortar el rape en dados. Pelar las verduras. Trocear el hinojo, el apio, las zanahorias y la chalota.
- 2 Poner la chalota y el aceite en el robot de cocina equipado con el mezclador e iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 5 min. Después de 2 min, añadir el vino blanco.
- 3 Al final del programa añadir el rape, las verduras y el caldo. Condimentar con sal y pimienta e iniciar el programa de cocción lenta P2 a 100 °C durante 20 min.
- 4 Al final de la cocción, retirar la mitad del caldo y mezclar con la nata líquida y el azafrán. Poner el pescado y las verduras en una fuente y cubrir con la salsa. Servir inmediatamente.

CONSEJO

El vino blanco puede sustituirse por coñac y las verduras por tomates para rape americano.



250 G	RICOTTA	QUEIJO RICOTTA
120 G	AZÚCAR REFINADO	AÇÚCAR
3	HUEVOS	OVOS
	ZUMO DE 1 LIMÓN	SUMO DE 1 LIMÃO

FIADONE (PASTEL DE QUESO)

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Poner la ricotta, los huevos, el azúcar y el zumo de limón en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Mezclar a velocidad 12 durante 1 min.
- 3 Verter la mezcla en un molde alto (26 - 28 cm de diámetro) y cubrir con papel para horno. Hornear durante unos 40 min.
- 4 Dejar enfriar antes de extraer; a continuación, poner en la nevera.

CONSEJO

Esta tarta corsa se realiza tradicionalmente con queso brocciu. Se puede sustituir por queso brousse.

BOLO DE FIGO, PRESUNTO E NOZES

Nº 43

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

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

SUGESTÃO

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



GUISADO DE TAMBORIL

Nº 143

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

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

SUGESTÃO

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



QUEIJADA ITALIANA

Nº 243

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

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

SUGESTÃO

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





1	YEMA DE HUEVO	GEMA DE OVO
1	CUCHARADA DE MOSTAZA	C. DE CHÁ DE MOSTARDA
1	CUCHARADA DE VINAGRE	C. DE CHÁ DE VINAGRE BRANCO
25 CL	ACEITE	ÓLEO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

MAYONESA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN

- 1 Poner la yema de huevo, la mostaza y el vinagre en el robot de cocina equipado con la batidora. Condimentar con sal y pimienta.
- 2 Poner el robot de cocina a velocidad 6 y verter gradualmente el aceite. Una vez preparada la mayonesa, detener el robot.

CONSEJO

Dado que esta mezcla contiene yema de huevo cruda, debería comerse inmediatamente.



600 G	PESCADO BLANCO	PEIXE BRANCO
2	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
3	CHALOTAS	CHALOTAS
3	CUCHARADAS RASAS DE COLOMBO EN POLVO	C. DE SOPA DE CARIL EM PÓ
300 G	PATATAS	BATATAS
200 G	CALABACINES	CURGETES
20 CL	CALDO DE POLLO	CALDO DE GALINHA
20 CL	LECHE DE COCO	LEITE DE COCO
2	HOJAS DE LAUREL	FOLHAS DE LOURO
	ZUMO DE 1 LIMA	SUMO DE 1 LIMA
	SAL	SAL

GUISO DE PESCADO

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 20 MIN

- 1 Pelar los dientes de ajo y las chalotas y cortar en dos. Poner en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y picar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 2 Pelar las patatas y cortarlas en dados junto con los calabacines. Cortar el pescado en trozos grandes.
- 3 Sustituir la cuchilla por el mezclador. Añadir las verduras, el caldo, la leche de coco, el colombo, las hojas de laurel y el zumo de lima y condimentar con sal. Poner el pescado cortado en dados en la cesta de vapor y ponerla en el robot de cocina. Iniciar el programa de cocción lenta P3 a 95 °C durante 20 min., con el tapón.
- 4 Retirar la cesta de vapor con cuidado, colocar el pescado en platos y cubrir con la salsa y las verduras.

CONSEJO Sustituir el pescado por gambas.



125 G	MANTEQUILLA BLANDA	MANTEIGA AMOLECIDA
250 G	NUECES	NOZES
300 G	AZÚCAR MORENO	AÇÚCAR MASCADO
80 G	HARINA	FARINHA
5	HUEVOS	OVOS
2	CUCHARADAS RON	C. DE SOPA DE RUM
1	BOLSITA DE LEVADURA QUÍMICA	SAQUETA DE FERMENTO QUÍMICO (11G)

FONDANT DE NUECES

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Poner las nueces en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/picar. Mezclar a velocidad 12 durante 45 segundos. Añadir el resto de ingredientes e iniciar el programa de masa P3.
- 3 Untar con mantequilla y harina un molde cuadrado. Al final del programa verter la mezcla en el molde. Hornear durante unos 40 min.
- 4 Dejar enfriar antes de extraer. Degustar en caliente o en frío.

CONSEJO

Las nueces se pueden sustituir por avellanas, almendras u otros frutos oleaginosos.

MAIONESE

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO

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

SUGESTÃO

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



Nº 44

GUISADO DE PEIXE

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

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

SUGESTÃO

Substitua o peixe por gambas.



Nº 144

BOLO FOFO COM NOZES

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

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

SUGESTÃO

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



Nº 244



1	LATA DE GARBANZOS COCIDOS (550 G NETO)	GRÃO-DE-BICO EM LATA (550 G LÍQUIDOS)
2	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
	ZUMO DE 1 LIMÓN	SUMO DE 1 LIMÃO
10 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
1	PIZCA DE COMINO MOLIDO	PITADA DE COMINHOS EM PÓ
1	CUCHARADA DE TAHINA (OPCIONAL)	C. DE CHÁ DE TAHINE (OPCIONAL)
	SAL	SAL

HUMMUS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN

- 1 Escurrir los garbanzos. Pelar los dientes de ajo.
- 2 Poner los garbanzos, el ajo, el zumo de limón, el aceite de oliva, el comino y la tahina en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Condimentar con sal y mezclar a velocidad 12 durante 3 min.
- 3 Servir frío.

CONSEJO

Para servir, añadir un toque de aceite de oliva. El comino se puede sustituir por pimentón dulce. La tahina es pasta de sésamo, puede comprarse en tiendas de alimentos integrales.



500 G	GAMBAS CRUDAS DESCONGELADAS	GAMBAS CRUAS DESCONGELADAS
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
1	CEBOLLA GRANDE	CEBOLA GRANDE
1	CUCHARADA DE ACEITE	C. DE SOPA DE AZEITE
1	CUCHARADA RASA DE CURRY EN POLVO	C. DE SOPA DE CARIL EM PÓ
1	CUCHARADA DE SALSA DE TOMATE	C. DE SOPA DE CONCENTRADO DE TOMATE
25 CL	LECHE DE COCO	LEITE DE COCO
1	CUCHARADA DE CILANTRO MOLIDO	C. DE SOPA DE COENTROS EM PÓ
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

CURRY DE GAMBAS

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 20 MIN

- 1 Pelar el ajo y la cebolla y cortar la cebolla en cuatro trozos. Ponerlo en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 2 Sustituir la cuchilla por el mezclador. Raspar los bordes del bol utilizando la espátula. Añadir el aceite, una pizca de sal y el curry en polvo. Iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 5 min.
- 3 Al final de la cocción añadir las gambas (sin antenas), la salsa de tomate y la leche de coco. Condimentar con sal y pimienta. Iniciar el programa de cocción lenta P3 a 95 °C durante 15 min.
- 4 Al final de la cocción, esparcir cilantro y servir inmediatamente.

CONSEJO

Los manojos de cilantro se encuentran fácilmente en tiendas asiáticas o en cajas pequeñas en la zona de congelados.



200 G	CHOCOLATE NEGRO	CHOCOLATE PRETO
100 G	MANTEQUILLA SEMISALADA	MANTEIGA
300 G	CREMA DE CASTAÑAS	CREME DE CASTANHAS
40 G	CACAO EN POLVO	CACAU EM PÓ

TRUFAS DE CHOCOLATE Y CASTAÑAS

DA PARA 50 – PREPARACIÓN 10 MIN – REPOSO 2 H – COCCIÓN 10 MIN

- 1 Trocear el chocolate y colocarlo en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/picar. Conectar el robot a velocidad 3 a 45 °C durante 10 min.
- 2 Añadir las crema de castañas y mezclar a velocidad 10 durante 30 segundos.
- 3 Verter la mezcla en un molde de silicona y dejar reposar durante 2 h como mínimo en la nevera.
- 4 Hundir pequeñas cucharadas de esta mezcla en el cacao en polvo y enrollar en la palma de la mano. Conservar en la nevera.

CONSEJO

Sustituir el cacao en polvo por coco rallado o galletas troceadas.

HUMMUS

4/6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO

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

SUGESTÃO

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



Nº 45

CARIL DE GAMBAS

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

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

SUGESTÃO

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



Nº 145

TRUFAS DE CHOCOLATE E CASTANHAS

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

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

SUGESTÃO

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



Nº 245



300 G CORAZONES
DE ALCACHOFA,
EN ACEITE

5 CL ACEITE

1 DIENTE DE AJO

40 G ACEITUNAS NEGRAS

CORAÇÕES DE
ALCACHOFRA EM AZEITE

AZEITE

DENTE DE ALHO

AZEITONAS PRETAS

TAPENADE DE ALCACHOFAS

PERSONAS 6 – PREPARACIÓN 5 MIN

- 1 Poner todos los ingredientes en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade.
- 2 Mezclar a velocidad 12 durante 30 segundos; a continuación, mezclar durante otros 30 segundos si es necesario.
- 3 Dejar reposar en la nevera. Servir frío con pequeños trozos de pan.

CONSEJO

Pueden añadirse pequeños filetes de anchoa o incluso albahaca fresca. Acompaña de forma deliciosa a pescado blanco.



500 G CALABACINES

150 G SALMÓN FRESCO

1 PEQUEÑA CEBOLLA
BLANCA

1 HUEVO

SAL

PIMIENTA

10 CL SALSA DE SOJA

5 CL VINAGRE DE ARROZ

1 CUCHARADA DE ACEITE
DE SÉSAMO

1 CUCHARADA
DE SALSA DE PESCADO

1 CUCHARADA
DE SEMILLAS DE SÉSAMO

1 PIZCA DE PIMENTÓN
DULCE

CURGETES

SALMÃO FRESCO

CEBOLA BRANCA
PEQUENA

OVO

SAL

PIMIENTA

MOLHO DE SOJA

VINAGRE DE ARROZ

C. DE CHÁ DE AZEITE DE
SÉSAMO

C. DE CHÁ DE
MOLHO DE PEIXE

C. DE CHÁ DE SEMENTES
DE SÉSAMO

PITADA DE PIMENTA
DE ESPELTA

CROQUETAS DE CALABACÍN Y SALMÓN

PERSONAS 30 DUMPLINGS PEQUEÑOS – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Prepare 30 cuadrados de película transparente: 15 x 15 cm. Cortar en dados los calabacines, el salmón y la cebolla. Ponerlos en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Añadir el huevo y condimentar con sal y pimienta. Mezclar a velocidad 10 durante 10 segundos.
- 2 Formar unas 30 croquetas pequeñas con la mezcla y luego envolverlas de forma individual en película transparente.
- 3 Verter 0,7 L de agua en el bol del robot de cocina y colocar un primer lote de croquetas enrollados en la cesta de vapor. Iniciar el programa de vapor durante 20 min. Repetir este paso hasta que se hayan cocinado todos los croquetas.
- 4 Dejar enfriar antes de retirarlas de la película transparente. Mezclar todos los ingredientes para la salsa y servir con las croquetas.



13 CL LECHE SEMIDESNATADA

12 G LEVADURA QUÍMICA

2 YEMAS DE HUEVOS

300 G HARINA

5 G SAL

240 G AZÚCAR

5 G EXTRACTO DE VAINILLA

40 G MANTEQUILLA

75 G FRUTA EN CONSERVA
TROCEADA

75 G ALMENDRAS TROCEADAS

PELADURA DE 1 NARANJA

1 CLARA DE HUEVO

ZUMO DE MEDIO LIMÓN

LEITE MEIO GORDO

FERMENTO DE PADEIRO

GEMAS DE OVO

FARINHA

SAL

AÇÚCAR

EXTRACTO DE BAUNILHA

MANTEIGA

FRUTA CRISTALIZADA
PICADA

AMÊNDOAS PICADAS

RASPA DE 1 LARANJA

CLARA

SUMO DE 1/2 LIMÃO

BRIOCHE DE PASCUA RUSSO

PERSONAS 6/8 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 40 MIN – REPOSO 2 H

- 1 Poner la leche y la levadura en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar. Cocinar a velocidad 5 a 35 °C durante 3 min.
- 2 Añadir las yemas de huevo, la harina, la sal, 40 g de azúcar, la vainilla y la mantequilla blanda cortada en dados. Iniciar el programa de masa P2.
- 3 Después de 40 min. retirar la mezcla y estirla sobre una encimera embadurnada de harina. Añadir la fruta en conserva, las almendras, la peladura de naranja y enrollar la mezcla sobre sí misma. Cortar en rodajas de 5 cm y colocarlas unas junto a otras en un molde untado de mantequilla y harina.
- 4 Cubrir con un paño de cocina y dejar reposar durante 2 h.
- 5 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6); a continuación, hornear durante 40 min.
- 6 Batir la clara de huevo y añadir de forma gradual el resto del azúcar refinado y el zumo de limón. Utilizando un pincel, cubrir el bollo con esta mezcla. Dejar enfriar antes de servir.

PASTA DE AZEITONAS E ALCACHOFRA

Nº46

6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO

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

SUGESTÃO

Pode juntar pequenos filetes de anchovas ou manjerição fresco. É delicioso servido com peixe branco.



BOLINHOS DE CURGETE E SALMÃO

Nº146

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

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



BOLO DA PÁSCOA RUSSO

Nº246

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

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





70 G	PAN INTEGRAL	MIOLO DE PÃO
10 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
1	BOLSITA DE HUEVAS DE BACALAO AHUMADO (150 G)	OVAS DE BACALHAU FUMADAS (150 G) OU OVAS DE SALMÃO
20 CL	ACEITE DE GIRASOL	AZEITE DE GIRASSOL

TARAMA

PERSONAS 6/8 – PREPARACIÓN 10 MIN

- 1 Poner a remojo el pan integral en la leche durante unos minutos y luego escurrir.
- 2 Quitar la piel de los huevos y luego cortarlos en dados.
- 3 Poner el pan, la leche y los huevos en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Mezclar a velocidad 10 durante 2 - 3 min. Añadir gradualmente el aceite de girasol. Detener el robot después de 2 - 3 min, la Tarama debería tener la consistencia de la mayonesa.
- 4 Dejar reposar en la nevera. Servir frío y comer con tortitas.

CONSEJO

Añadir zumo de limón o wasabi para realzar el sabor de la tarama. Las huevas de bacalao pueden comprarse en una pescadería o en una buena tienda de comestibles.



1 KG	FILETES DE COLA DE RAPE	FILETES DE RABO DE TAMBORIL
3	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
3	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA	C. DE SOPA DE AZEITE
2	CUCHARADAS DE PIMENTÓN DULCE	C. DE CHÁ DE PAPRICA
2	CUCHARADAS DE COMINO	C. DE CHÁ DE COMINHOS
15 CL	ZUMO DE 1/2 LIMA	SUMO DE 1/2 LIMA
12 G	CALDO DE POLLO	CALDO DE GALINHA
12 G	CILANTRO FRESCO	COENTROS FRESCOS
12 G	PEREJIL DE HOJA PLANA	SALSA
1	CUCHARADA DE MAÍZENA* SAL	C. DE CHÁ DE MAÍZENA* SAL

TAJÍN DE RAPE

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 25 MIN

- 1 Pelar los dientes de ajo y cortarlos en dos. Poner en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y picar a velocidad 11 durante 30 segundos. Utilizando una espátula llevar el ajo al centro.
- 2 Sustituir la cuchilla por el mezclador. Añadir el aceite de oliva, una pizca de sal, el pimentón dulce, el comino y el zumo de lima. Iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 3 min.
- 3 Durante este tiempo, cortar el pescado en dados. Al final del programa añadir el pescado, la Maízena® que se ha disuelto en el caldo de caldo y las hierbas. Iniciar el programa de cocción lenta P3 a 95 °C durante 20 min.
- 4 Al final de la cocción servir inmediatamente.

CONSEJO

El rape se puede sustituir por gambas o pollo.



1 KG	QUESO BLANCO (40% DE GRASA)	QUEIJO FRESCO (40% DE M.G.)
200 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
3	YEMAS DE HUEVO	GEMAS DE OVO
15 G	AZÚCAR AVAINILLADO	AÇÚCAR BAUNILHADO
10 CL	NATA LÍQUIDA	NATAS
100 G	MANTEQUILLA BLANDA	MANTEIGA AMOLECIDA
50 G	PASAS	PASSAS
50 G	FRUTA EN CONSERVA	FRUTA CRISTALIZADA

PASTEL DE QUESO BLANCO

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 20 MIN – COCCIÓN 5 MIN – REPOSO 1 NOCHE + 4 H

- 1 Ecurrir bien el queso blanco utilizando un colador fino. Poner el azúcar y las yemas de huevo en el robot de cocina equipado con la batidora y mezclar a velocidad 6 durante 2 min. Añadir el azúcar avainillado y la nata líquida e iniciar el robot de cocina a velocidad 3 a 100 °C durante 4 min.
- 2 Añadir la mantequilla cortada en rodajas finas, el queso blanco, las pasas y la fruta en conserva (apartar algunas para la decoración final). Mezclar a velocidad 6 durante 1 min. Utilizando una espátula, llevar la mezcla al centro y mezclar durante 1 minuto más.
- 3 Verter la mezcla en un paño y colocarla en un colador. Dejar escurrir por la noche.
- 4 Al día siguiente, poner la mezcla en un molde. Poner en la nevera durante 3 - 4 h antes de servir.

TARAMA ENTRADA TURCA

6/8 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO

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

SUGESTÃO

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



Nº 47

TAGINE DE TAMBORIL

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

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

SUGESTÃO

Pode substituir o tamboril por camarão ou frango.



Nº 147

BOLO DE QUEIJO BRANCO

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

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



Nº 247



200 G TOMATES SECOS
2 DIENTES DE AJO
30 G PIÑONES
25 CL ACEITE DE OLIVA
40 G ALBAHACA
SAL
PIMENTA

TOMATES SECOS
DENTES DE ALHO
PINHÕES
AZEITE
MANJERICÃO
SAL
PIMENTA

PESTO ROJO

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN

- 1 Pelar los dientes de ajo. Poner todos los ingredientes en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Mezclar a velocidad 12 durante 10 segundos.
- 2 Utilizando una espátula, raspar los bordes del robot de cocina y llevar la mezcla al centro. Mezclar de nuevo durante 10 segundos (si se desea una textura muy suave, mezclar una vez más).
- 3 Poner la mezcla en un tarro y conservar en la nevera. Servir sobre una rebanada de pan o sobre pasta.

CONSEJO

Cubrir la superficie con aceite de oliva y esta mezcla se conservará en la nevera durante 3 semanas o un mes.



800 G CORDERO
60 G CEBOLLETAS
3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
40 CL CALDO DE TERNERA
250 G ZANAHORIAS
100 G HABAS O GUISANTES FRESCOS
50 G RAMAS DE APIO
1 CUCHARADA DE HARINA
SAL

BORREGO
CEBOLAS
C. DE SOPA DE AZEITE
CALDO DE CARNE
CENOURAS
FAVAS OU ERVILHAS FRESCAS
AIPO
C. DE CHÁ DE FARINHA
SAL

CORDERO CON VERDURAS DE PRIMAVERA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 1 h 35

- 1 Cortar la carne. Poner la carne, el aceite y sal en el robot de cocina equipado con el mezclador e iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 5 min. Pelar y cortar las zanahorias y el apio.
- 2 Al final del programa esparcir la harina por el cordero y añadir las cebollas, las zanahorias, el apio y el caldo de ternera. Iniciar el programa de cocción lenta P2 a 95 °C durante 1 h 10 min.
- 3 A continuación, añadir las habas o los guisantes y reiniciar el programa de cocción lenta P2 durante 20 min.
- 4 Al final de la cocción servir inmediatamente.

CONSEJO

Variar las verduras según la temporada.



4 MANZANAS
3 HUEVOS
180 G AZÚCAR MORENO
125 G HARINA
1 CUCHARADA DE EXTRACTO DE VAINILLA
CANELA
RON

MAÇÃS (GRANNY SMITH)
OVOS
AÇÚCAR MASCADO
FARINHA
C. DE CHÁ DE EXTRACTO DE BAUNILHA
CANELA
RUM

TARTA DE MANZANA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Untar con mantequilla el fondo de un molde de borde alto, de tamaño estándar.
- 2 Pelar las manzanas, trocearlas y esparcirlas en el molde.
- 3 Poner los huevos, el azúcar moreno, la harina, la vainilla, la canela y el ron en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/picar. Iniciar el programa de masa P3.
- 4 Al final de la cocción verter la mezcla en el molde. Hornear durante unos 40 min. Dejar enfriar y servir.

CONSEJO

Un molde desmontable hará más fácil esta receta.

PESTO VERMELHO

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO

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

SUGESTÃO

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



Nº 48

BORREGO COM LEGUMES FRESCOS

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 1h35 COZEDURA

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

SUGESTÃO

Varie os legumes de acordo com as estações!



Nº 148

BOLO DE MAÇÃ

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

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

SUGESTÃO

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



Nº 248



500 G	CALABAZA	ABÓBORA
20 G	CHALOTAS	CHALOTA
1/2	PASTILLA DE CALDO DE POLLO	CUBO DE CALDO DE GALINHA
50 G	BEICON	BACON
20 CL	NATA LÍQUIDA	NATAS

CAPPUCCINO DE CALABAZA

PERSONAS 2/4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Trocear la calabaza moscada. Cortar las chalotas en cuatro trozos.
- 2 Poner las verduras en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Añadir la pastilla de caldo y el beicon y verter en 60 cl de agua. Iniciar el programa de sopa P1. Al final del programa añadir la nata y mezclar a velocidad 11 durante 40 segundos. Servir caliente.

CONSEJO

Para una versión más refinada, sustituir el beicon por foie gras y añadirlo al mismo tiempo que la nata.



500 G	TERNERA (FILETE DE CADERA)	CARNE DE VACA (ALCATRA)
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
150 G	CEBOLLAS	CEBOLAS
5 CL	ACEITE DE CACAHUETE	AZEITE DE AMENDOIM
40 G	SATAY	MOLHO SATAY
250 G	TOMATES PELADOS, (EN CONSERVA)	TOMATES PELADOS (DE LATA)
10 CL	SALSA DE SOJA	MOLHO DE SOJA
10 CL	CALDO DE POLLO (OPCIONAL)	CALDO DE GALINHA (OPCIONAL)
1	CUCHARADA DE MAÍZENA* PIMIENTA	C. DE CHÁ DE MAÍZENA* PIMIENTA

SATAY DE TERNERA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 1 H

- 1 Pelar el ajo y cebollas y ponerlos en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Cortar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 2 Sustituir la cuchilla por el mezclador. Añadir el aceite e iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 5 min. Cortar la ternera en tiras finas.
- 3 Al final del programa añadir la ternera, el satay, los tomates, la salsa de soja y la Maízena® disuelta en el caldo y condimentar con pimienta. Iniciar el programa de cocción lenta P2 a 95 °C durante 55 min.
- 4 Al final de la cocción servir con arroz blanco.

CONSEJO

Si se desea un plato más picante, añadir más satay.



100 G	MANTEQUILLA BLANDA	MANTEIGA AMOLECIDA
100 G	AZÚCAR MORENO	AÇÚCAR MASCAVADO
2	HUEVOS	OVOS
5 CL	NATA LÍQUIDA	NATAS
120 G	VIRUTAS DE CHOCOLATE	PEPITAS DE CHOCOLATE
220 G	HARINA	FARINHA
2	CUCHARADAS RASAS DE LEVADURA QUÍMICA	C. DE CHÁ DE FERMENTO QUÍMICO
2	PLÁTANOS (250 G APROX)	BANANAS (CERCA DE 250 G)

PAN DE PLÁTANO

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 45 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Poner los dados de mantequilla, el azúcar, los huevos, la nata líquida, la harina y la levadura en el robot de cocina equipado con el accesorio para amasar/ picar. Iniciar el programa de masa P3.
- 3 Pelar los plátanos y cortarlos en trozos gruesos. Al final del programa añadir las virutas de chocolate; a continuación, mezclar a velocidad 6 durante 40 segundos.
- 4 Verter la mezcla en un molde con papel para horno y hornear durante unos 45 min. Si el pastel se está dorando demasiado al final de la cocción, bajar la temperatura del horno a 160 °C (pos. termostato 5).
- 5 Dejar enfriar; a continuación, sacar.

CONSEJO Utilizar plátanos muy maduros para esta receta. Puede hacerse con caramelo troceado.

CAPPUCCINO DE ABÓBORA

Nº 49

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

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

SUGESTÃO

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



CARNE DE VACA COM MOLHO SATAY

Nº 149

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 1 HORA COZEDURA

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

SUGESTÃO

Caso aprecie pratos mais picantes, junte mais molho satay.



PÃO COM BANANA

Nº 249

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

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

SUGESTÃO

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





600 G	MELOCOTONES FRESCOS	PÊSSEGOS FRESCOS
120 G	MIEL	MEL
10 CL	VINAGRE DE JEREZ	VINAGRE DE XEREZ
10	RAMITAS DE MENTA	RAMINHOS DE HORTELÃ
1	CUCHARADA DE TABASCO*	C. CHÁ DE TABASCO*
150 G	FILETE DE PATO AHUMADO	MAGRET DE PATO FUMADO

CHIUPITOS DE MELOCOTÓN Y PATO AHUMADO

PERSONAS 6/8 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 15 MIN

- 1 Pelar los melocotones, cortarlos en cuatro trozos y colocarlos en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Añadir la miel, 10 cl de vinagre y cocinar rápidamente a velocidad 1 a 100 °C durante 15 min.
- 2 Al final de la cocción, añadir la menta y Tabasco®, y mezclar a velocidad 10 durante 30 segundos. Si se prefiere una consistencia más suave, mezclar durante a otros 30 segundos.
- 3 Dejar enfriar. Distribuir la mezcla entre los vasos de cristal y colocar lonchas finas de pato por encima y servir.

CONSEJO

Esta receta puede hacerse con albaricoques, higos o mangos y el pato se puede sustituir por jamón o salmón ahumado.



1 KG	TERNERA (FILETE DEL CUARTO DELANTERO)	CARNE DE VACA (ACÉM)
50 CL	VINO TINTO	VINHO TINTO
1	CEBOLLA	CEBOLA
250 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
2	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
50 G	BACON	BACON
5 CL	ACEITE	AZEITE
25 G	HARINA	FARINHA
40 CL	CALDO DE TERNERA	CALDO DE CARNE
1	BOUQUET GARNI (MANOJO DE HIERBAS AROMÁTICAS)	RAMO DE ERVAS AROMÁTICAS

TERNERA A LA BOURGUIGNON

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 2 h 10 – REPOSO 12 h

- 1 La noche antes, cortar la carne en dados, ponerla en un cuenco y añadir vino tinto. Cubrir y enfriar por la noche.
- 2 Al día siguiente, pelar la cebolla y ponerla en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade. Mezclar a velocidad 12 durante 15 segundos.
- 3 Pelar las zanahorias y cortarlas en dados. Pelar el ajo. Sustituir la cuchilla por el mezclador. Añadir las zanahorias, el ajo, el bacon y el aceite. Iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 8 min.
- 4 Mientras tanto, rebozar la carne en la harina. Una vez finalizada la cocción, añadir el caldo de ternera, la carne, el vino tinto y el bouquet garni. Iniciar el programa de cocción lenta P2 a 100 °C durante 2 h.
- 5 Comer caliente con patatas al vapor o tagliatelle.

CONSEJO Pueden añadirse aceitunas negras y algo de tomate, para darle el aspecto de un estofado.



6	YEMAS DE HUEVO	GEMAS DE OVO
60 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
50 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
1	CUCHARADA DE EXTRACTO DE VAINILLA	C. DE CHÁ DE EXTRACTO DE BAUNILHA
12 G	GELATINA (5 A 6 LÁMINAS)	GELATINA (5 A 6 FOLHAS)
200 G	FRUTOS ROJOS	FRUTOS VERMELHOS

POSTRE DE VAINILLA Y FRUTOS ROJOS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 12 MIN – ENFRIAMIENTO 3 h

- 1 Poner las yemas de huevo y el azúcar en el robot de cocina equipado con la batidora. Mezclar a velocidad 6 durante 1 min. Añadir la leche y la vainilla e iniciar el programa de postres a 85 °C durante 12 min. sin el tapón.
- 2 Durante este tiempo, cubrir un molde redondo con película transparente. Poner las láminas de gelatina en un cuenco de agua fría y dejarlas en remojo durante 5 min.
- 3 Al final del programa, escurrir la gelatina y añadirla al robot de cocina. Mezclar a velocidad 6 durante 1 min. Verter el postre en el molde y ponerlo en la nevera durante a 3 h como mínimo.
- 4 Extraer a un plato y colocar los frutos rojos por encima del postre.

CONSEJO

Si se desea dar sabor a los postres, añadir coulis de frutos rojos y cacao en polvo al mismo tiempo que la gelatina.

SHOTS DE PÊSSEGO COM PATO FUMADO

Nº 50

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

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

SUGESTÃO

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



CARNE DE VACA À MODA DE BORGONHA

Nº 150

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 2h10 COZEDURA – 12 HORAS DE REPOUSO

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

SUGESTÃO

Pode juntar azeitonas pretas e alguns tomates.



SOBREMESA DE BAUNILHA E FRUTOS VERMELHOS

Nº 250

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

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

SUGESTÃO

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





300 G	PERAS	PERAS
120 G	ROQUEFORT	QUEIJO ROQUEFORT
150 G	RICOTTA	QUEIJO RICOTTA
20 CL	NATA LÍQUIDA PARA COCINAR	NATAS

CREMA DE ROQUEFORT Y PERAS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN

- 1 Pelar las peras y cortarlas en dados. Repartirlas de forma homogénea en el fondo de vasos de cristal.
- 2 Poner el roquefort, el queso ricotta y la nata líquida en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Picar a velocidad 12 durante 30 segundos. Utilizando la espátula, llevar la mezcla al centro y picar de nuevo a velocidad 12 durante 30 segundos.
- 3 Repartir la mezcla obtenida entre los vasos de cristal y conservar en la nevera. Servir frío.

CONSEJO

El roquefort se puede sustituir por queso de cabra.



500 G	TERNERA (FILETE)	CARNE DE VACA (BIFE)
250 G	CHAMPIÑONES	COGUMELOS
60 G	CEBOLLAS	CEBOLAS
2 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
90 G	PASTA DE TOMATE	CONCENTRADO DE TOMATE
5 G	PIMENTÓN DULCE	COLORAU
20 CL	NATA LÍQUIDA PARA COCINAR	NATAS
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMIENTA

ESTROGONOFF DE TERNERA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 25 MIN

- 1 Cortar los champiñones y la carne en lonchas finas. Pelar la cebolla, y ponerla en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Picar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 2 Sustituir la cuchilla ultrablade por el accesorio mezclador, añadir el aceite e iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min. Añadir la carne, la pasta de tomate y 2 cucharadas de agua. Iniciar el programa de cocción lenta **P3** a 100 °C durante 10 min.
- 3 Añadir los champiñones y el pimentón dulce. Condimentar con sal y pimienta e iniciar el programa de lenta **P3** a 100 °C durante 10 min. Al final de los 5 min., añadir la nata líquida. Servir caliente.

CONSEJO

Se puede cocinar más tiempo si se desea la carne muy hecha. Pueden utilizarse champiñones en conserva.



300 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
3	HUEVOS	OVOS
190 G	AZÚCAR MORENO	AÇÚCAR MASCADO
260 G	HARINA	FARINHA
1/2	CUCHARADA DE CANELA	C. DE CHÁ DE CANELA
1/2	CUCHARADA DE NUEZ MOSCADA	C. DE CHÁ DE NOZ-MOSCADA
1	CUCHARADA DE EXTRACTO DE VAINILLA	C. DE CHÁ DE EXTRACTO DE BAUNILHA
1	BOLSITA DE LEVADURA QUÍMICA (11 G)	PACOTE DE FERMENTO QUÍMICO (11 G)
25 CL	ACEITE DE GIRASOL	AZEITE DE GIRASSOL

PASTEL DE ZANAHORIA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 1 h 30

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Pelar las zanahorias, y colocarlas en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Picar a velocidad 12 durante 20 segundos. Dejar a un lado en un cuenco separado.
- 2 Poner todos los demás ingredientes en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/picar e iniciar el programa de masa **P3** durante 3 min.
- 3 Al final del programa añadir las zanahorias y mezclar a velocidad 6 durante 20 segundos. Cubrir un molde con papel para horno y verter la mezcla. Hornear durante aprox. 1 h y 30 min. Para comprobar si está hecho pinchar con un cuchillo, la hoja debería salir limpia.

CONSEJO

Dejar enfriar antes de desmoldar. Utilizar el doble de canela para un sabor más intenso.

CREME DE ROQUEFORT E PÊRA

Nº51

4/6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO

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

SUGESTÃO

Pode substituir o roquefort por queijo de cabra fresco.



STROGONOFF

Nº151

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

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

SUGESTÃO

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

Pode utilizar cogumelos enlatados.



BOLO DE CENOURA

Nº251

4/6 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 1h30 COZEDURA

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

SUGESTÃO

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





200 G	HINOJO	FUNCHO
150	SALMÓN AHUMADO	SALMÃO FUMADO
120 G	MASCARPONE	QUEIJO MASCARPONE
30 G	ENELDO	ANETO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

CREMA DE HINOJO Y SALMÓN

PERSONAS 6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 15 MIN

- 1 Cortar el hinojo muy fino. Verter el agua en el robot de cocina, hasta la marca de 0,7 L. Poner el hinojo en la cesta vapor. Poner la cesta en el robot de cocina e iniciar el programa vapor durante 15 min.
- 2 Al final de la cocción, esperar a que el hinojo se enfríe y vaciar el agua del robot de cocina. Acoplar la picadora ultrablade. Poner todos los ingredientes en el robot de cocina y picar a velocidad 11 durante 30 segundos. Utilizando la espátula, llevar la mezcla al centro del bol. Mezclar durante otros 10 segundos.
- 3 Poner la crema en los vasos de cristal y enfriar antes de comer.

CONSEJO Reservar 10 g de salmón y unas cuantas lonchas de hinojo para adornar. Servir untado en tostadas como aperitivo.



1 KG	PATO (1 MUSLO CORTADO EN 2 + 2 FILETES)	PATO (1 PERNA CORTADA EN 2 + 2 PEITOS)
1	CHALOTA	CHALOTA
1	CEBOLLA	CEBOLA
1	CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA	C. DE SOPA DE AZEITE
15 CL	ZUMO DE NARANJA	SUMO DE LARANJA
5 CL	OPORTO	VINHO DO PORTO
20 G	MIEL	MEL
10 CL	CALDO DE POLLO	CALDO DE GALINHA
10 G	MAÍZENA*	MAÍZENA*
	PELADURA DE 1 NARANJA	RASPA DE 1 LARANJA
	SAL	SAL

PATO A LA NARANJA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 45 MIN

- 1 Retirar la piel de los filetes de pato y cortarlos filetes en 6 trozos.
- 2 Pelar la chalota y la cebolla y cortarlas en trozos gruesos. Ponerlas en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Picar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 3 Sustituir la cuchilla ultrablade por el accesorio mezclador. Añadir aceite de oliva y el pato troceado e iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min.
- 4 Al final del programa llevar la mezcla obtenida al centro. Añadir el zumo de naranja, el oportó, la miel y la Maízena® mezclada en el caldo de pollo y la peladura de naranja. Condimentar con sal e iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 40 min.
- 5 Al final de la cocción, servir con puré de apio o arroz.



400 G	FRESAS	MORANGOS
8 G	GELATINA	GELATINA
18	BIZCOCHOS	PALITOS LA REINE
15 CL	SIROPE DE FRESA	XAROPE DE MORANGO
200 G	QUESO FRESCO DE BURGOS BAJO EN GRASA	QUEIJO FRESCO (40% DE M.G.)
100 G	MASCARPONE	QUEIJO MASCARPONE
60 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
	ZUMO DE UN LIMÓN	SUMO DE 1 LIMÃO

TARTA DE FRESA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 25 MIN – REPOSO 4 H

- 1 Poner a remojo la gelatina en un cuenco con agua fría durante 20 min. Escurrirla y echarla en el zumo de limón. Ponerla en el microondas durante 30 segundos para derretirla. Mojar los bizcochos en el sirope de fresa y ponerlos en el fondo de un molde para tarta.
- 2 Retirar los rabillos de las fresas y cortar las fresas en cuatro trozos. Conservar 100 g en un cuenco separado.
- 3 Poner el queso fresco, el mascarpone, 300 g de fresas, el azúcar y el zumo de limón en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Mezclar a velocidad 5 durante 1 min. En caso necesario, llevar la mezcla al centro del bol utilizando la espátula y mezclar durante otros 30 segundos.
- 4 Verter la mezcla en el molde para tartas de fresa y dejar reposar en la nevera durante 4 h como mínimo.
- 5 Servir adornándolo con fresas frescas.

CRÈME DE FUNCHO E SALMÃO

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

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

SUGESTÃO

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



Nº 52

PATO COM LARANJA

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

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



Nº 152

CHARLOTTE DE MORANGO

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

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



Nº 252



350 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
1	CEBOLLA PEQUEÑA	CEBOLA PEQUENA
4	HUEVOS	OVOS
20 CL	NATA LÍQUIDA PARA COCINAR	NATAS
30 G	MAÍZENA*	MAÍZENA*
1	CUCHARADA DE COMINO	C. DE SOPA DE COMINHOS
80 G	GRUYER	QUEIJO GRUYÈRE
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

FLAN DE ZANAHORIA Y COMINO

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Precalentar el horno a 160 °C (pos. termostato 5). Untar de mantequilla 6 moldes individuales aptos para horno.
- 2 Pelar las zanahorias y cebolla y cortarlas en dados. Ponerlas en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade y picar a velocidad 12 durante 30 segundos.
- 3 Añadir los huevos batidos, la nata líquida y la Maízena®. Condimentar con sal y pimienta y picar a velocidad 7 durante 45 segundos. Añadir el comino y el gruyer rallado y a continuación picar a velocidad 6 durante 10 segundos.
- 4 Repartir la mezcla entre los recipientes individuales y hornear en un baño María durante unos 30 min. Servir caliente o frío.

CONSEJO

Se puede mezclar el gruyer en el robot de cocina a velocidad 12 durante 30 segundos con la picadora ultrablade.



30	HOJAS DECOL BLANCA	FOLHAS DE COUVE BRANCA
60 G	CEBOLLAS	CEBOLAS
3	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
300 G	CERDO (PALETILLA, LOMO)	PORCO (PÁ, LOMBO)
100 G	PANCETA	ENTREMEADA DE PORCO
100 G	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BRANCO COZIDO
1	MANOJO DE PEREJIL	RAMINHO DE SALSA
10	SEMILLAS DE CILANTRO	SEMENTES DE COENTROS
500 G	TOMATES TRITURADOS, EN CONSERVA	TOMATES PICADOS, DE LATA
30 CL	CALDO	CALDO
	ACEITE	AZEITE
	MANTEQUILLA	MANTEIGA
	SAL	SAL

COL RELLENA A LA RUSA

PERSONAS 6/8 – PREPARACIÓN 20 MIN – COCCIÓN 1 H 15

- 1 Escaldar las hojas de repollo durante unos minutos en una cacerola grande con agua.
- 2 Pelar la cebolla y el ajo y cortar el cerdo en dados. Poner el cerdo en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade, picar a velocidad 12 durante 20 segundos. Pasarlo a un cuenco. Poner las cebollas y el ajo en el robot de cocina y picarlos a velocidad 12 durante 10 segundos. Añadir la panceta y picar durante 10 segundos. Añadir el cerdo picado, el arroz, el perejil y las semillas de cilantro y picar a velocidad 10 durante 20 segundos. Entre paso y paso, llevar la mezcla al centro del robot de cocina utilizando la espátula.
- 3 Llenar las hojas de col con este relleno y enrollar.
- 4 En una cacerola, dorar los rollos por todos los lados con un poco de aceite y mantequilla. Reservar. Verter los tomates con su jugo y el caldo en una cacerola. Poner a hervir; a continuación, bajar el fuego y añadir los rollos. Cocinar durante 1 h, con la tapa puesta.



3	HUEVOS	OVOS
90 G	AZÚCAR MORENO	AÇÚCAR MASCAVADO
200 G	ALMENDRAS MOLIDAS	AMÊNDOAS MOÍDAS
30 G	MAÍZENA*	MAÍZENA*
1/2	CUCHARADA DE BICARBONATO DE SODIO	C. DE CHÁ DE BICARBONATO DE SÓDIO
1	CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA	C. DE SOPA DE AZEITE
250 G	RICOTTA	QUEIJO RICOTTA
150 G	ALBARICOQUES FRESCOS	ALPERCES FRESCOS

FONDANT DE RICOTTA Y ALBARICOQUE

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 50 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Cubrir la base de un molde de borde alto con papel para horno.
- 2 Poner los huevos, el azúcar moreno, las almendras molidas, Maízena®, el bicarbonato de sodio, el aceite de oliva y el queso ricotta en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/picar. Iniciar el programa masa P3.
- 3 Lavar los albaricoques y cortarlos en cuatro trozos. Al final del programa introducirlos por la abertura del aparato y mezclar a velocidad 6 durante 1 min.
- 4 Verter la mezcla en el molde y hornear durante unos 50 min. Si el pastel se está dorando demasiado al final del horneado, cubrir con papel de aluminio.
- 5 Al final del horneado, dejar enfriar y retirar del molde.

CONSEJO *Sustituir los albaricoques por frambuesas congeladas, ciruelas o cualquier otra fruta.*

PUDIM DE CENOURA E COMINHOS

Nº 53

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

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

SUGESTÃO

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



COUVE RECHEADA À MODA RUSSA

Nº 153

6/8 PESSOAS – 20 MIN. PREPARAÇÃO – 1H15 COZEDURA

- 1 Branqueie as folhas da couve durante alguns minutos numa panela grande com água.
- 2 Descasque a cebola e o alho e corte a carne em cubos. Coloque a carne de porco na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 12 durante 20 seg. Transfira para uma taça. Coloque as cebolas e alho na taça e misture na velocidade 12 durante 10 seg. Junte a entremeada e misture durante 10 seg. Junte o porco picado, o arroz, a salsa e as sementes de coentros e misture na velocidade 10 durante 20 seg. Entre cada passo, coloque a mistura no centro da taça com a espátula.
- 3 Guarneça as folhas da couve com este recheio e enrole.
- 4 Numa caçarola, aloure os rolos em ambos os lados com um pouco de azeite e manteiga. Reserve. Coloque os tomates com o seu sumo e o caldo na caçarola. Deixe ferver e, em seguida, reduza o calor e junte os rolos. Coza durante 1 hora, coberto.



BOLO FOFO COM RICOTTA E ALPERCE

Nº 253

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

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

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





1	CEBOLLA	CEBOLA
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
15 G	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
500 G	SALSA DE TOMATE	POLPA DE TOMATE
30 G	PASTA DE TOMATE	CONCENTRADO DE TOMATE
1	CUCHARADA DE ORÉGANO	C. DE SOPA DE ORÉGÃOS
600 G	BERENJENAS	BERINGELAS
50 G	PARMESANO	QUEIJO PARMESÃO
120 G	MOZZARELLA	QUEIJO MOZZARELLA
100 G	PAN RALLADO	PÃO RALADO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

BERENJENAS CON PARMESANO

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 35 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Pelar la cebolla y el ajo y cortarlos en trozos gruesos, colocarlos en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Cortar a velocidad 11 durante 30 segundos.
- 2 Sustituir la picadora ultrablade por el accesorio mezclador, añadir el aceite e iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min. Añadir la salsa y la pasta de tomate, el orégano, la sal y la pimienta y mezclar utilizando la espátula.
- 3 Cortar las berenjenas a lo largo en lonchas finas. Freír durante unos minutos en una sartén y ponerlas en papel de cocina. Embadurnar de aceite una fuente para horno y añadir una capa de berenjenas; a continuación, cubrirlas con la salsa de tomate. Repetir este paso hasta que se hayan utilizado toda la cantidad de ingredientes. Añadir el parmesano y la mozzarella en lonchas y cubrir con pan rallado. Hornear durante 30 min.

CONSEJO Esta receta se puede hacer con calabacines.



500 G	TERNERA PICADA	CARNE DE VACA PICADA
2	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
1	PIMIENTO ROJO	PIMENTO VERMELHO
1	CHILE ROJO PEQUEÑO	MALAGUETA
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
1	CUCHARADA DE COMINO MOLIDO	C. DE CHÁ DE COMINHOS MOÍDOS
2	CEBOLLAS	CEBOLAS
600 G	PULPA DE TOMATE	POLPA DE TOMATE
20 G	PASTA DE TOMATE	CONCENTRADO DE TOMATE
500 G	FRIJOL, EN CONSERVA	FEIJÃO VERMELHO, DE LATA
	SAL	SAL

CHILE CLÁSICO

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Pelar el ajo, cortar el pimiento en dos y quitar las semillas y la parte blanca. Poner el pimiento, el ajo y todo el chile en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Cortar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 2 Sustituir el accesorio de amasar/picar por el accesorio mezclador por el mezclador. Añadir el aceite y comino; a continuación, iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 8 min.
- 3 Pelar las cebollas y cortarlas en rodajas. Después de 8 min, añadir la pulpa de tomate, las cebollas, la ternera picada, la pasta de tomate, los frijoles y condimentar con sal. Iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 35 min.
- 4 Al final de la cocción servir inmediatamente.

CONSEJO Si se quiere una salsa más líquida, añadir 20 cl de caldo durante la cocción.



1	YOGUR NATURAL (125 G)	IOGURTE NATURAL
170 G	HARINA	FARINHA
250 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
70 G	ACEITE	ÓLEO
3	HUEVOS	OVOS
1	VASO DE FRUTOS SECOS (PASAS, HIGOS, DÁTILES)	MEDIDA DE IOGURTES DE FRUTOS SECOS (PASSAS, FIGOS, TÂMARAS)
1	BOLSITA DE LEVADURA QUÍMICA (11 G)	SAQUETA DE FERMENTO QUÍMICO (11 G)
1	CUCHARADA DE ESENCIA DE VAINILLA	C. DE CHÁ DE AROMA DEBAUNILHA

TARTA DE YOGUR CON FRUTAS SECAS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Poner el yogur, la harina, el azúcar, el aceite, los huevos, las frutas secas, la levadura y la esencia en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Iniciar el programa masa **P3**.
- 3 Cubrir un molde de borde alto con papel para horno.
- 4 Al final del programa verter la mezcla en el molde y hornear durante unos 30 min.
- 5 Dejar enfriar y servir.

CONSEJO

Si se prefiere dejar las frutas secas enteras, añadir las al final del programa y mezclar a velocidad 6 durante 30 segundos.

BERINGELAS COM PARMESÃO

Nº 54

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

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

SUGESTÃO

Pode preparar esta receita com curgetes.



CHILI CLÁSSICO

Nº 154

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

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

SUGESTÃO

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



BOLO DE IOGURTE COM FRUTOS SECOS

Nº 254

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

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

SUGESTÃO

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





8 G	LEVADURA QUÍMICA	FERMENTO QUÍMICO
20 CL	LECHE DESNATADA	LEITE MAGRO
650 G	HARINA BLANCA	FARINHA T65
10 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
5 G	SAL FINA	SAL FINO
60 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA AMOLECIDA
50 G	BICARBONATO DE SODIO	BICARBONATO DE SÓDIO
1	YEMA DE HUEVO	GEMA DE OVO

PRETZELS

10 UNIDADES – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 25 MIN – REPOSO 45 MIN

- 1 Poner la levadura y 18 cl de agua y la leche en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Cocinar a velocidad 3 a 35 °C durante 3 min.
- 2 Acto seguido, añadir la harina, el azúcar, la sal y la mantequilla cortada en dados. Colocar el tapón e iniciar el programa masa P1 durante 2 min. y 30 segundos.
- 3 Al final del programa, hacer rollos largos, dar la forma a los pretzels y dejar sobre una fuente cubierta con papel para horno. Dejar reposar durante 45 min, lejos de corrientes de aire.
- 4 Precalentar el horno a 200 °C (pos. termostato 6-7). Poner a hervir 1 L de agua y el bicarbonato de sodio, sumergir los rollos en el agua hirviendo durante 5 s, uno tras otro. Untar con yema de huevo los pretzels utilizando un pincel y hornear durante unos 15 - 20 min.

CONSEJO Esparcir semillas de sésamo y sal gruesa.



600 G	PECHUGA DE POLLO	PEITO DE FRANGO
100 G	PAN INTEGRAL	MIOLO DE PÃO
50 G	NATA LÍQUIDA PARA COCINAR	NATAS
1	CUCHARADA DE PIMENTÓN DULCE	C. DE CHÁ DE PAPRICA
1	HUEVO	OVO
100 G	PAN RALLADO	PÃO RALADO
100 G	HARINA	FARINHA
	ACEITE	ÓLEO
	SAL	SAL

CROQUETAS POJARSKI

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 15 MIN – REPOSO 1 H

- 1 Poner el pan integral en un cuenco y añadir la nata líquida para cocinar
- 2 Cortar el pollo en dados y poner en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Picar a velocidad 9 durante 30 segundos. Añadir el pan en remojo (desechar el resto de la nata), el pimentón dulce y aderezar con sal. Mezclar utilizando la espátula y mezclar durante 10 o 20 segundos para una consistencia más fina. Enfriar la mezcla durante 1 h como mínimo.
- 3 Formar masas sólidas de pollo usando las manos, enrollar en la harina, el huevo batido y, por último, en el pan rallado.
- 4 Dorar ligeramente durante unos 15 min en una sartén con un poco de aceite.

CONSEJO

Se puede dar sabor con hierbas frescas o especias.



70 G	HARINA DE ARROZ	FARINHA DE ARROZ
70 G	HARINA DE CASTAÑA	FARINHA DE CASTANHA
80 G	PURÉ DE ALMENDRAS	PURÉ DE AMÊNDOA
8 CL	LECHE DE ALMENDRAS	LEITE DE AMÊNDOA
60 G	AZÚCAR MORENO	AÇÚCAR MASCADO
2	HUEVOS	OVOS
8 G	DE LEVADURA QUÍMICA	FERMENTO QUÍMICO
50 G	FRUTAS SECAS (HIGOS, ALBARICOQUES)	FRUTOS SECOS (FIGOS, ALPERCES)

TARTA DE CASTAÑAS Y ALMENDRAS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 35 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Poner todos los ingredientes en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/triturar. Iniciar el programa masa P3.
- 3 Cubrir un molde con papel para horno. Al final del programa verter la mezcla en el molde.
- 4 Hornear durante unos 35 min. Dejar enfriar y servir.

CONSEJO

Pueden añadirse virutas de chocolate o se puede sustituir el puré de almendras por miel de castañas.

PRETZELS

Nº 55

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

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

SUGESTÃO

Polvilhe com sementes de sésamo e sal grosso.



CROQUETES POJARSKI

Nº 155

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 15 MIN. COZEDURA – 1 HORA DE REPOUSO

- 1 Coloque o miolo de pão numa taça e junte as natas.
- 2 Corte o frango em cubos e coloque-o na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 9 durante 30 seg. Junte o pão embebido (deite o resto das natas fora), a paprica e tempere com sal. Envolve com a espátula e misture durante 20-30 seg. para obter uma consistência mais fina. Guarde a preparação no frigorífico durante pelo menos 1 hora.
- 3 Forme rolinhos de frango com as mãos, passe-os pela farinha, pelos ovos batidos e finalmente pelo pão ralado.
- 4 Aloure-os ligeiramente durante cerca de 15 min. numa frigideira com um pouco de óleo.

SUGESTÃO

Pode acrescentar ervas frescas ou especiarias para realçar o sabor.



BOLO DE CASTANHAS E AMÊNDOAS

Nº 255

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

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

SUGESTÃO

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





NAANS DE QUESO

300 G	HARINA	FARINHA
1	BOLSITA DE LEVADURA QUÍMICA (11 G)	SAQUETA DE FERMENTO QUÍMICO (11 G)
1	PIZCA DE SAL	PITADA DE SAL
1	CUCHARADA DE ACEITE NEUTRO	C. DE SOPA DE AZEITE
1	YOGUR NATURAL (125 G)	IOGURTE NATURAL (125 G)
6	PORCIONES DE QUESITO TIPO KIRI® (120 G)	PORÇÕES DE QUEIJO FUNDIDO (120 G)

PERSONAS 6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 5 MIN

- 1 Poner la harina, la levadura, la sal, 10 cl de agua, aceite y el yogur en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/picar. Iniciar el programa masa P1 durante 1 min.
- 2 Precalentar su horno a 260 °C. Divida la pasta en 6 bolas, extiéndalas. Ponga el queso en medio y cierre la pasta en triángulo o en redondo. Enrolle de nuevo los naans con un rodillo de repostería: ponga los naans sobre una placa y hornee durante alrededor de 5 minutos. Pruebe caliente.
- 3 Calentar una sartén antiadherente a fuego alto y cocinar los naans durante unos 2 min por cada lado. Servir caliente.

CONSEJO

Estos panes indios son perfectos con currys o como aperitivo. Puede esparcir curry en polvo por encima para servir.



CURRY DE CORDERO

800 G	CORDERO (PALETILLA, SIN HUESO)	BORREGO (PÁ, COM OSSO)
1	CEBOLLA	CEBOLA
2	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
6 CL	ACEITE DE OLIVA (50 G)	AZEITE (50 G)
2	CUCHARADAS DE CURRY EN POLVO	C. DE SOPA DE CARIL EM PÓ
25 CL	LECHE DE COCO	LEITE DE COCO
200 G	SALSA DE TOMATE	POLPA DE TOMATE
30 CL	CALDO DE POLLO	CALDO DE GALINHA
50 G	MANZANA VERDE	MAÇÃ GRANNY SMITH
	SAL	SAL

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 50 MIN

- 1 Pelar el ajo y la cebolla y ponerlos en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Cortar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 2 Sustituir la cuchilla ultrablade por el accesorio mezclador. Añadir el aceite y el curry en polvo en el bol e iniciar el programa de cocción lenta P1, a 130 °C durante 5 min.
- 3 Cortar el cordero en dados grandes. Después de 5 min, añadir el cordero, la leche de coco, la salsa de tomate y el caldo y condimentar con sal. Iniciar el programa de cocción lenta P2 a 95 °C durante 45 min.
- 4 Pelar la manzana y cortarla en dados. Al final de la cocción, servir inmediatamente con la manzana cortada

CONSEJO

Servir este plato con arroz basmati.



SMOOTHIE DE MANGO

250 G	MANGO BIEN MADURO	MANGA BEM MADURA
40 CL	LECHE DE COCO	LEITE DE COCO

PERSONAS 2 – PREPARACIÓN 5 MIN

- 1 Pelar el mango y retirar el hueso.
- 2 Poner en el bol del robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Añadir la leche de coco y picar durante 1 min. a velocidad 12.
- 3 Servir frío.

CONSEJO

Puede añadirse un cubito de hielo al mismo tiempo que la leche de coco para tener un smoothie más frío. Esta bebida también se puede hacer con leche de almendras.

NAANS DE QUEIJO

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

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

SUGESTÃO

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



Nº 56

CARIL DE BORREGO

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

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

SUGESTÃO

Sirva este prato com arroz basmati.



Nº 156

BATIDO DE MANGA

2 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO

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

SUGESTÃO

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



Nº 256



80 G	HOJAS DE ALBAHACA	FOLHAS DE MANJERICÃO
3	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
50 G	PARMESANO	PARMESÃO
50 G	PIÑONES	PINHÕES
20 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

PESTO

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN

- 1 Pelar los dientes de ajo. Poner todos los ingredientes en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade.
- 2 Picar a velocidad 12 durante 10 segundos. Utilizando una espátula, raspar los bordes del bol y llevar la mezcla al centro. Picar de nuevo durante 10 segundos (si se desea una textura muy suave, mezclar una vez más).
- 3 Echar la mezcla en un cuenco y ponerlo en la nevera.

CONSEJO

Sustituir la mitad de la albahaca por pistachos o rúcula para un pesto más original.



800 G	CARRILLERAS DE TERNERA	BOCHECHA DE VACA
50 CL	VINO TINTO	VINHO TINTO
1	CEBOLLA	CEBOLA
200 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
200 G	PATATAS (AGATA, CHARLOTTE)	BATATAS
2	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA	C. DE SOPA DE AZEITE
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
50 G	BACON	BACON
1	CUCHARADA DE MAÍZENA®	C. DE SOPA DE MAÍZENA®
50 CL	CALDO DE TERNERA	CALDO DE CARNE
1	MANOJO DE HIERBAS AROMÁTICAS (LAUREL, PEREJIL, ETC)	MOLHO DE ERVAS AROMÁTICAS (LOURO, SALSA, ETC.)
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

CARRILLERAS DE TERNERA CON VINO TINTO Y VERDURAS DE INVIERNO

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 2 H – REPOSO 12 H

- 1 La noche antes, poner las carrilleras de ternera y el vino tinto en una fuente. Cubrir con película transparente y marinar en la nevera por la noche.
- 2 Al día siguiente cortar la carne en dados. Escurrir el vino y apartarlo. Pelar la cebolla, el ajo, las patatas y las zanahorias y cortarlas en dados. Poner la cebolla en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade y picar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 3 Sustituir la cuchilla por el accesorio mezclador. Añadir el aceite de oliva, el ajo, el bacon y las verduras. Iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min.
- 4 Disolver la Maízena® en el caldo de ternera. Al final del programa añadir la ternera, la Maízena® disuelta, el manojo de hierbas aromáticas y el vino tinto. Condimentar con sal y pimienta. Iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 100 °C durante 2 h. Servir caliente.



250 G	HARINA	FARINHA
1	BOLSITA DE LEVADURA QUÍMICA (11 G)	SAQUETA DE FERMENTO (11 G)
175 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA AMOLECIDA
3	HUEVOS	OVOS
100 G	AZÚCAR MORENO	AÇÚCAR MASCAVADO
120 G	AVELLANAS MOLIDAS	AVELÃS MOÍDAS
6	MITADES DE PERAS EN ALMÍBAR	METADES DE PERAS EM CALDA

TARTA DE PERAS Y AVELLANAS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Poner la harina, la levadura, la mantequilla cortada en dados, los huevos, el azúcar y las avellanas trituradas en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Iniciar el programa masa **P3**.
- 3 Cubrir un molde con papel para horno.
- 4 Cortar las peras en dados. Al final del programa añadir las peras al robot de cocina y mezclar a velocidad 6 durante 15 segundos.
- 5 Verter la mezcla en el molde y hornear durante 40 - 45 min.
- 6 Dejar enfriar, sacar y servir en lonchas.

CONSEJO Pueden añadirse virutas de chocolate. Esta receta también se puede hacer con una mezcla de manzanas y nueces o albaricoques y almendras.

PESTO

Nº57

4/6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO

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

SUGESTÃO

Substitua metade do manjerição por pistácios ou rúcula para obter um pesto mais original.



BOCHECHA DE VACA COM VINHO TINTO E LEGUMES DE INVERNO

Nº157

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

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



BOLO DE PÊRA E AVELÃS

Nº257

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

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

SUGESTÃO

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





1	YEMA DE HUEVO	GEMA DE OVO
1	CUCHARADA DE MOSTAZA	C. DE CHÁ DE MOSTARDA
1	CUCHARADA DE VINAGRE	C. DE CHÁ DE VINAGRE
10 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
200 G	QUESO FRESCO DE BURGOS 0% DE GRASA	QUEIJO FRESCO COM 0% DE M.G.
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

MAYONESA BAJA EN GRASA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN

- 1 Poner la yema de huevo, la mostaza y el vinagre en el robot de cocina equipado con el accesorio batidora. Condimentar con sal y pimienta. Poner el robot a velocidad 7 y verter gradualmente el aceite. Una vez preparada la mayonesa, detener el robot.
- 2 Añadir el queso blanco y mezclar a velocidad 7 durante 30 s - 1 min.
- 3 Conservar en frío hasta su consumo.

CONSEJO

Esta mezcla contiene yema de huevo cruda y debería comerse inmediatamente. Pueden añadirse especias (pimentón dulce, curry en polvo) o hierbas frescas (eneldo, etc.).



750 G	CONEJO CORTADO EN DADOS	COELHO CORTADO EM PEDAÇOS
50 G	CEBOLLAS	CEBOLA
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
100 G	PANCETA	BACON
180 G	CIRUELAS	AMEIXAS
25 CL	CALDO DE TERNERA	CALDO DE CARNE
25 CL	VINO BLANCO	VINHO BRANCO
1	CUCHARADA DE MAÍZENA®	C. DE SOPA DE MAÍZENA®
	SAL	SAL

CONEJO CON CIRUELAS

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 50 MIN

- 1 Pelar la cebolla y el ajo y ponerlos en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Picar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 2 Sustituir la cuchilla ultrablade por el accesorio mezclador. Añadir el aceite de oliva y la panceta; a continuación, iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 5 min.
- 3 Al final del programa añadir el conejo, las ciruelas, el caldo de ternera, el vino blanco y la Maízena® y condimentar con sal. Iniciar el programa de cocción lenta P2 a 95 °C durante 45 min. Durante los primeros 5 min. quitar el tapón para que se evapore el alcohol.
- 4 Al final de la cocción, servir inmediatamente con pasta.



200	MANTEQUILLA	MANTEIGA
300 G	CHOCOLATE BLANCO	CHOCOLATE BRANCO
200 G	HARINA	FARINHA
200 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
6	HUEVOS	OVOS
150 G	FRUTOS ROJOS	FRUTOS VERMELHOS
150 G	NUECES	NOZES

BLONDIES DE CHOCOLATE BLANCO CON FRUTOS ROJOS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 55 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Poner la mantequilla y chocolate troceado en el robot de cocina equipado con el accesorio mezclador. Iniciar a velocidad 3 a 45 °C durante 7 min. Comprobar si el chocolate está correctamente derretido, de lo contrario continuar durante 2 min.
- 2 Sustituir el accesorio mezclador con el accesorio de amasar/picar. Añadir la harina, el azúcar y el huevo y luego iniciar el programa masa P3.
- 3 Cubrir un molde de horno cuadrado con papel para horno. Cuando la mezcla esté preparada, añadir los frutos rojos y nueces. Mezclar a velocidad 6 durante 30 segundos.
- 4 Verter la mezcla en el molde y hornear durante unos 45 min. Si el pastel pastel se está dorando demasiado al final del horneado, cubrir con papel aluminio. Dejar enfriar y luego sacar.

CONSEJO Los frutos rojos pueden ponerse por encima de la mezcla.

MAIONESE LIGHT

Nº 58

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO

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

SUGESTÃO

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



COELHO COM AMEIXAS

Nº 158

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

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



BOLO DE CHOCOLATE BRANCO COM FRUTOS VERMELHOS

Nº 258

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

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

SUGESTÃO

Pode colocar os frutos vermelhos sobre a massa.





400 G	GAMBAS CRUDAS, ENTERAS	CAMARÃO CRU, INTEIRO
50 G	PATATAS	BATATAS
1	CEBOLLA	CEBOLA
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
60 G	HINOJO	FUNCHO
50 G	PUERROS (PARTE BLANCA SOLO)	ALHO-FRANCÊS (APENAS A PARTE BRANCA)
400 G	SALSA DE TOMATE	POLPA DE TOMATE
5 CL	VINO BLANCO	VINHO BRANCO
20 CL	CALDO DE PESCADO	CALDO DE PEIXE
5 CL	NATA LÍQUIDA PARA COCINAR	NATAS
	PIMIENTA ROJA	PIMENTA DE ESPELTA
	CEBOLLINOS	CEBOLINHO
	PICATOSTES	PÃO TORRADO
	SAL	SAL

SOPA CREMOSA DE GAMBAS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 25 MIN

- 1 Pelar las patatas y cortarlas en cuatro trozos. Pelar la cebolla y el ajo y cortarlos en trozos gruesos.
- 2 Poner la cebolla, el ajo, el aceite y las gambas en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min. sin el tapón.
- 3 Añadir el hinojo, las patatas, los puerros, la salsa de tomate, el vino blanco, el caldo de pescado, la pimienta roja y la sal. Iniciar el programa de cocción lenta **P3** durante 20 min sin el tapón.
- 4 Al final de la cocción, añadir la nata líquida y pulsar la opción Pulse durante 1 minuto..
- 5 Escurrir la mezcla obteniendo la mayor cantidad posible de sopa. Servir caliente o frío con picatostes y con cebollinos esparcidos por encima.

CONSEJO Hacer esta sopa con pescado blanco.



1 KG	MUSLO DE CONEJO	COELHO INTEIRO
4	CHALOTAS MEDIANAS	CHALOTAS MÉDIAS
20 G	CITRONELA FRESCA (2 RAMITAS)	ERVA-PRÍNCIPE FRESCA (2 PAUZINHOS)
15 G	JENGIBRE FRESCO	GENGIBRE FRESCO
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
10 CL	ZUMO DE LIMA	SUMO DE LIMA
40 CL	CALDO DE TERNERA	CALDO DE CARNE
1	CUCHARADA DE MAÍZENA®	C. DE SOPA DE MAÍZENA®
	SAL	SAL

ESTOFADO DE CONEJO Y CITRONELA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 50 MIN

- 1 Pelar las chalotas y el jengibre y luego cortar en lonchas finas la citronella. Poner estos ingredientes y el jengibre en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Mezclar a velocidad 11 durante 1 min.
- 2 Sustituir la picadora ultrablade por el mezclador. Añadir el aceite de oliva e iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min.
- 3 Al final del programa añadir el conejo, el zumo de lima, el caldo de ternera y la Maízena® y condimentar con sal. Iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 45 min.
- 4 Al final de la cocción servir inmediatamente con el arroz.

CONSEJO

VEl conejo se puede sustituir por pollo. Si no se encuentra jengibre fresco, utilizar una cucharada de jengibre molido.



200 G	CHOCOLATE NEGRO	CHOCOLATE PRETO
100 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA AMOLECIDA
3	HUEVOS	OVOS
120 G	AZÚCAR MORENO	AÇÚCAR AMARELO
150 G	ALMENDRAS MOLIDAS	AMÊNDOAS MOÍDAS
6 G	LEVADURA QUÍMICA	FERMENTO QUÍMICO

FONDANT DE CHOCOLATE

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 25 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Poner la mantequilla y el chocolate troceado en el robot de cocina equipado con la el accesorio de amasar/picar. Conectar el robot de cocina a velocidad 3 a 45 °C durante 10 min.
- 3 Añadir los huevos, el azúcar, las almendras molidas y la levadura e iniciar el programa masa **P3**.
- 4 Cubrir un molde de borde alto con papel para horno. Al final del programa verter la mezcla en el molde y hornear durante 20 - 30 min.
- 5 Dejar enfriar antes de comer el fondant.

CONSEJO

Sustituir las almendras molidas por avellanas molidas. Ajustar el tiempo de cocción según el gusto: con 15 min. será muy suave y cremoso.

CREME DE CAMARÃO

Nº 59

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

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

SUGESTÃO Prepare esta sopa com peixe branco.



GUISADO DE COELHO E ERVA-PRÍNCIPE

Nº 159

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

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

SUGESTÃO

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



BOLO FOFO DE CHOCOLATE

Nº 259

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

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

SUGESTÃO

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





500 G	TERNERA	CARNE DE VACA
250 G	REMOLACHA CRUDA	BETERRABA CRUA
200 G	COL BLANCA	COUVE BRANCA
50 G	CEBOLLAS	CEBOLAS
120 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
4	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
5 CL	ACEITE	AZEITE
1 L	CALDO DE TERNERA	CALDO DE CARNE
300 G	TOMATE TRITURADO, EN CONSERVA	TOMATES PICADOS, DE LATA
3	HOJAS DE LAUREL	FOLHAS DE LOURO
	PIMENTA	PIMENTO
	SAL	SAL
	NATA LÍQUIDA PARA COCINAR	NATAS
5	RAMITAS DE ENELDO	RAMINHOS DE ANETO

SOPA DE REMOLACHA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 1 h 40

- 1 Cortar en dados la ternera y todas las verduras peladas. Poner la cebolla en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Picar a velocidad 12 durante 30 segundos.
- 2 Sustituir la cuchilla por el accesorio mezclador. Añadir las zanahorias, el repollo, el ajo y el aceite. Iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 10 min.
- 3 Al final del programa añadir el caldo de ternera, la remolacha, el tomate y la hoja de laurel. Condimentar con sal y pimienta. Iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 1 h 30 min.
- 4 Al servir, añadir la nata líquida y el eneldo y mezclar.

CONSEJO

También se pueden añadir pimientos crudos al servir. Esta sopa se conserva bien y puede congelarse, sabe deliciosa recalentada.

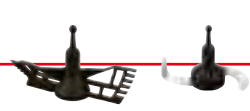


1 KG	JARRETE DE TERNERA	PERNIL DE VITELA
80 G	CEBOLLAS	CEBOLA
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
250 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
50 G	RAMAS DE APIO	APIO
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
10 CL	VINO BLANCO	VINHO BRANCO
400 G	TOMATES PELADOS, (EN CONSERVA)	TOMATES PELADOS, DE LATA
40 CL	CALDO	CALDO DE CARNE
	PELADURA DE 1 LIMÓN	RASPA DE 1 LIMÃO
2	HOJAS DE LAUREL	FOLHAS DE LOURO
20 G	HARINA	FARINHA
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

OSSOBUCCO

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 2 h 05

- 1 Pelar las cebollas y el ajo y cortarlas en trozos gruesos. Pelar las zanahorias y cortarlas en lonchas. Cortar en dados las ramas de apio.
- 2 Poner la cebolla y el ajo en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade y picar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 3 Sustituir la picadora ultrablade por el accesorio mezclador. Añadir el aceite y la rama de ajo; a continuación, iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min. Después de 2 min. de cocción, añadir el vino blanco.
- 4 Al final del programa añadir la ternera que rebozada en la harina, las zanahorias, los tomates, el caldo, la mitad del limón y la hoja de laurel. Condimentar con sal y pimienta e iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 2 h.
- 5 Al final de la cocción, servir con la peladura de limón restante esparcida por encima. Servir con tagliatelle.



400 G	RICOTTA	QUEIJO RICOTTA
10 CL	ZUMO DE LIMÓN	SUMO DE LIMÃO
25 CL	NATA LÍQUIDA PARA MONTAR	NATAS
75 G	AZÚCAR GLAS	AÇÚCAR EM PÓ
1	CLARA DE HUEVO	CLARA DE OVO

HELADO DE RICOTTA

PERSONAS 6/8 – PREPARACIÓN 15 MIN – REPOSO 6 h

- 1 Poner la ricotta, el zumo de limón, la nata líquida para montar y el azúcar glas en el robot de cocina y mezclar a velocidad 6 durante 1 min. Verter la mezcla en cubiteras y dejar reposar en el congelador durante 6 h.
- 2 Cuando los cubitos de hielo estén duros, sacar 300 g y ponerlos en el bol del robot de cocina muy frío equipado el accesorio de amasar/picar. Pulsar durante 1 min. y 30 segundos. Raspar los laterales del bol y la tapa con la espátula, añadir la clara de huevo y mezclar a velocidad 12 durante 30 segundos.
- 3 Comer el helado acto seguido.

CONSEJO

Este helado se puede servir con frambuesas frescas.

SOPA DE BETERRABA COM CARNE DE VACA

Nº 60

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

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

SUGESTÃO

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



OSSOBUCCO

Nº 160

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 2H05 COZEDURA

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



GELADO DE RICOTTA

Nº 260

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

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

SUGESTÃO

Pode servir este gelado com framboesas frescas.





850 G	PIMIENTOS ROJOS	PIMENTO VERMELHO
1	CEBOLLA	CEBOLA
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
80 G	CHORIZO	CHOURIÇO
1	CUCHARADA DE PIMENTÓN DULCE	C. DE CHÁ DE PIMENTÃO DOCE
10 CL	NATA LÍQUIDA PARA COCINAR	NATAS
	SAL	SAL

CREMA DE PIMIENTO CON CHORIZO

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Lavar los pimientos, quitar las semillas y cortarlos en cuatro trozos. Pelar la cebolla y el ajo y cortarlos en trozos gruesos. Cortar en dados el chorizo.
- 2 Poner los pimientos, las cebollas, el ajo, el chorizo, el pimentón dulce ahumado y la sal en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Añadir 50 cl de agua e iniciar el programa sopa **P1**.
- 3 Al final del programa añadir la nata líquida y mezclar a velocidad 12 durante 30 segundos. Servir caliente o frío.

CONSEJO

Se puede sustituir la mitad de los pimientos por tomates.



1 KG	ANILLAS DE CALAMAR	CALAMARES
1	CEBOLLA	CEBOLA
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
2 CL	ACEITE	AZEITE
2 CL	COÑAC	CONHAQUE
400 G	SALSA DE TOMATE	POLPA DE TOMATE
15 CL	CALDO DE PESCADO	CALDO DE PEIXE
	PIMIENTA ROJA	PIMENTA DE ESPELTA
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA
1	CUCHARADA DE MAÍZENA*	C. DE CHÁ DE MAÍZENA*
20 CL	NATA LÍQUIDA PARA COCINAR	NATAS

CALAMARES A LA AMERICANA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 45 MIN

- 1 Pelar la cebolla y el ajo y cortarlos en cuatro trozos. Poner en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Picar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 2 Sustituir la picadora ultrablade por el accesorio mezclador, raspar las paredes del bol utilizando la espátula y añadir el aceite y el coñac. Iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min.
- 3 Añadir los calamares, la salsa de tomate, el caldo de pescado, una pizca de pimienta roja y condimentar con sal y pimienta. Iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 100 °C durante 30 min.
- 4 Disolver la Maízena® en la nata líquida y al final del programa añadir esta mezcla al robot de cocina. Reiniciar el programa de cocción lenta **P2** a 100 °C durante 10 min.
- 5 Servir caliente junto con arroz.



40 CL	LECHE DE COCO	LEITE DE COCO
40 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO-GORDO
50 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
50 G	CHOCOLATE NEGRO	CHOCOLATE PRETO
60 G	PERLAS DE TAPIOCA	PÉROLAS DE TAPIOCA

PERLAS DE TAPIOCA DE CHOCOLATE Y COCO

PERSONAS 6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 35 MIN – REPOSO 2 H

- 1 Poner la leche de coco, la leche semidesnatada, el azúcar y el chocolate troceado en el robot de cocina equipado con el accesorio mezclador. Cocinar a velocidad 3 a 90 °C durante 5 min sin la tapa.
- 2 Después de 5 min, añadir las perlas de tapioca e iniciar el programa postres a velocidad 3 a 95 °C durante 30 min., sin el tapón.
- 3 Al final de la cocción, verter la mezcla en 6 vasos de cristal y ponerlos en la nevera durante 2 h.

CONSEJO

Este postre se puede servir con cerezas.

CREME DE PIMENTOS COM CHOURIÇO

Nº 61

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

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

SUGESTÃO

Pode substituir metade dos pimentos por tomates.



CALAMARES À AMERICANA

Nº 161

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

- 1 Descasque a cebola e o alho e corte-os em quatro. Coloque-os na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Raspe as laterais da taça com espátula e junte o azeite e o conhaque. Seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130 °C durante 5 min.
- 3 Junte os calamares, a polpa de tomate, o caldo de peixe, uma pitada de pimenta de Espelta e tempere com sal e pimenta. Seleccione o programa P2 de cozedura lenta a 100 °C durante 30 min.
- 4 Dissolva a Maizena® nas natas líquidas e no final do programa junte esta preparação na taça. Seleccione o programa P2 de cozedura lenta a 100 °C durante 10 min.
- 5 Sirva quente com arroz de três sabores.



PÉROLAS DE TAPIOCA DE CHOCOLATE E COCO

Nº 261

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

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

SUGESTÃO

Pode servir esta sobremesa com cerejas.





CREMA DE ALCACHOFAS CON SETAS

100 G	PUERROS (PARTE BLANCA SOLO)	ALHO FRANCÉS (APENAS PARTE BRANCA)
400 G	ALCACHOFA	ALCACHOFRA
20 G	RAMAS DE APIO	APO
1/2	CUBITO DE CALDO VEGETAL	CUBO DE CALDO DE LEGUMES
10 CL	NATA LÍQUIDA PARA COCINAR	NATAS
1	CUCHARADA DE FUNGHI PORCINI DESHIDRATADOS	C. DE SOPA DE COGUMELOS PICADOS
	SAL	SAL

PERSONAS 2/3 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Pelar las alcachofas y cortarlas en trozos gruesos. Cortar en rodajas la parte blanca de los puerros y el apio.
- 2 Poner las alcachofas, los puerros, el apio y el cubito de caldo en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Añadir 85 cl de agua. Iniciar el programa sopa **P1**.
- 3 Al final del programa añadir la nata líquida y los funghi porcini molidos y mezclar a velocidad 12 durante 30 segundos. Servir caliente.

CONSEJO

Se puede sustituir la mitad de la alcachofa por nabo y servir esta sopa con dados de foie gras.



POLLO CON ANACARDOS

750 G	MUSLOS DE POLLO	COXAS DE FRANGO
100 G	ANACARDOS SALADOS TOSTADOS	CAJU TORRADO SALGADO
2	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
1	CEBOLLA	CEBOLA
300 G	PIMIENTOS ROJOS	PIMENTO VERMELHO
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
5 CL	SALSA DE SOJA	MOLHO DE SOJA
20 G	PASTA DE TOMATE	CONCENTRADO DE TOMATE
25 CL	CALDO DE POLLO	CALDO DE GALINHA
12 G	CILANTRO FRESCO	COENTROS FRESCOS
	ZUMO DE MEDIO LIMÓN	SUMO DE 1/2 LIMÃO
	PIMIENTA	PIMENTA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 50 MIN

- 1 Pelar el ajo y la cebolla. Quitar las semillas de los pimientos y cortarlos en tiras.
- 2 Poner el ajo y la cebolla en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Picar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 3 Sustituir la picadora ultrablade por el accesorio mezclador. Añadir el aceite de oliva e iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min.
- 4 Al final del programa añadir el pollo, los pimientos, la salsa de soja, la pasta de tomate, los anacardos y el caldo. Iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 45 min.
- 5 Lavar y trocear el cilantro. Al final de la cocción, servir inmediatamente esparciendo el cilantro y el zumo de limón.

CONSEJO

Se puede añadir 1 cucharada pasta Harissa.



SUFLÉ GRAND MARNIER®

4	HUEVOS	OVOS
5 CL	GRAND MARNIER®	LICOR GRAND MARNIER®
1	CUCHARADA DE HARINA (15 G)	C. DE SOPA DE FARINHA (15 G)
120 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
20 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA

PERSONAS 6 – PREPARACIÓN 20 MIN – COCCIÓN 8 MIN

- 1 Precalentar el horno a 200 °C (pos. termostato 6-7). Separar las claras de huevo de las yemas de huevo. Poner las yemas de huevo, el Grand Marnier® y la harina en el robot de cocina equipado con la batidora. Mezclar a velocidad 7 durante 3 min. Pasar la mezcla a un cuenco más grande. Enjuagar el cuenco.
- 2 Poner las claras de huevo y 80 g de azúcar en el robot de cocina equipado con el accesorio batidora. Mezclar a velocidad 7 durante 6 min. Embadurnar de mantequilla 6 recipientes individuales con la mantequilla blanda y esparcir por encima el azúcar restante.
- 3 Incorporar una tercera parte de las claras de huevo batidas a las yemas de huevo batiendo enérgicamente; a continuación, añadir las claras restantes y mezclar suavemente con una espátula. Llenar hasta el borde de cada recipiente. Alisar la superficie y limpiar los bordes de los recipientes individuales. Hornear durante 8 min. Servir inmediatamente.

CREME DE ALCACHOFRA COM COGUMELOS

Nº 62

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

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

SUGESTÃO

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



FRANGO COM CAJU

Nº 162

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

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

SUGESTÃO

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



SUFLÉ COM GRAND MARNIER®

Nº 262

6 PESSOAS – 20 MIN. PREPARAÇÃO – 8 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 200 °C (T. 6-7). Separe as claras das gemas. Coloque as gemas, o licor Grand Marnier® e a farinha na taça com o acessório batedor. Misture na velocidade 7 durante 3 min. Transfira para uma taça grande. Lave a taça de preparação.
- 2 Coloque as claras e 80 g de açúcar na taça com o acessório batedor. Misture na velocidade 7 durante 6 min. Unte 6 formas individuais com a manteiga amolecida e polvilhe-as com o restante açúcar.
- 3 Incorpore um terço das claras em castelo nas gemas batendo energicamente. De seguida, junte as restantes claras e misture cuidadosamente com a espátula. Encha até ao limite de cada forma. Alise a superfície e limpe a borda das formas. Leve ao forno e deixe cozer durante 8 min. Sirva de imediato.





500 G	CORDERO	BORREGO
100 G	CEBOLLAS	CEBOLAS
5	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
5 CL	ACEITE	AZEITE
1 L	CALDO DE POLLO	CALDO DE GALINHA
250 G	TOMATES (SALSA O PELADOS)	TOMATES (POLPA OU PELADOS)
15 G	PASTA DE TOMATE	CONCENTRADO DE TOMATE
25 G	PEREJIL	SALSA
200 G	ARROZ COCIDO	ARROZ COZIDO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

SOPA DE CORDERO Y TOMATES

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 1 h 05

- 1 Cortar el cordero. Pelar las cebollas y el ajo y colocarlos en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Picar a velocidad 12 durante 20 segundos.
- 2 Sustituir la picadora ultrablade por el accesorio mezclador. Añadir el aceite e iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min.
- 3 Al final del programa añadir el caldo, el cordero, los tomates, la pasta, el perejil y el arroz cocido. Condimentar con sal y pimienta e iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 1 h. Servir caliente.

CONSEJO

Esta sopa muy densa es un plato muy nutritivo. Para un resultado más líquido, aumentar la cantidad de caldo; no superar el nivel MAX.



750 G	MUSLOS DE POLLO	COXAS DE FRANGO
1	CEBOLLA	CEBOLA
2	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
1	PIMIENTO ROJO	PIMENTO VERMELHO
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
5 CL	VINO BLANCO	VINHO BRANCO
200 G	TOMATE TRITURADO, EN CONSERVA	TOMATES PICADOS DE LATA
25 CL	CALDO DE POLLO	CALDO DE GALINHA
	SAL	SAL

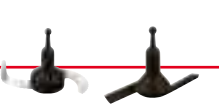
POLLO A LA VASCA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 55 MIN

- 1 Pelar la cebolla y los dientes de ajo. Lavar el pimiento, pelarlo y cortarlo.
- 2 Poner el ajo, la cebolla y el pimiento en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Picar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 3 Sustituir la picadora ultrablade por el accesorio mezclador. Añadir el aceite de oliva y el vino blanco; a continuación, iniciar el programa de cocción a fuego lento **P1** a 130 °C durante 8 min.
- 4 Una vez finalizada la cocción, añadir el pollo, los tomates y el caldo y condimentar con sal. Iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 45 min.
- 5 Al final de la cocción servir inmediatamente.

CONSEJO

Pueden añadirse aceitunas negras.



50 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
20 CL	ZUMO DE NARANJA	SUMO DE LARANJA
20 CL	ZUMO DE POMELO	SUMO DE TORANJA
5 CL	ZUMO DE LIMÓN	SUMO DE LIMÃO
1	CLARA DE HUEVO	CLARA DE OVO
1	CUCHARADA DE AZÚCAR GLAS	C. DE SOPA DE AÇÚCAR EM PÓ

SORBETE DE CÍTRICOS

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 3 MIN – REPOSO 6 h

- 1 Poner el azúcar y 400 g de agua en el cuenco del robot de cocina equipado con el accesorio mezclador. Iniciar el robot a 100 °C durante 3 min.
- 2 Añadir los zumos de cítricos y mezclar a velocidad 7 durante 30 segundos. Llenar unas cubiteras con esta mezcla y ponerlas en el congelador durante 6 h como mínimo.
- 3 Cuando los cubitos estén duros, poner 400g en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Pulsar durante 30 segundos. Raspar las paredes del bol con la espátula, añadir la clara de huevo y el azúcar glas. Mezclar a velocidad 10 durante 15 segundos.
- 4 Comer acto seguido o poner el sorbete en el congelador durante unos minutos si se desea que se formen bolas.

CONSEJO

Si el sorbete se vuelve demasiado líquido, no volver a congelarlo.

SOPA GEORGIANA

Nº 63

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

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

SUGESTÃO

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



FRANGO À MODA BASCA

Nº 163

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

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

SUGESTÃO

Pode juntar azeitonas pretas.



SORVETE DE CITRINOS

Nº 263

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

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

SUGESTÃO

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





SOPA RUSA

300 G	TERNERA	CARNE DE VACA
60 G	CEBOLLAS	CEBOLAS
5 CL	ACEITE	AZEITE
80 G	TRIGO CANDELA	CEVADA
200 G	PATATAS	BATATAS
100 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
1	PEPINILLO	PEPINO EM CONSERVA
10 G	PIMIENTA EN GRANO	PIMENTA EM GRÃO
20 G	PEREJIL	SALSA
	SAL	SAL

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 50 MIN

- 1 Cortar la ternera en dados. Pelar la cebolla y ponerla en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Picar a velocidad 12 durante 30 segundos.
- 2 Sustituir la picadora por el accesorio mezclador y añadir aceite. Iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min.
- 3 Pelar las patatas, las zanahorias y salar; a continuación, cortar en dados de 2 cm. Al final del programa añadir todos los ingredientes con 1 L de agua. Iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 45 min. Servir caliente.

CONSEJO

Para un resultado más líquido, aumentar la cantidad de caldo. Esta sopa se sirve acompañada de pepinillos y pepino.



TAJÍN DE POLLO CON LIMÓN Y CILANTRO

750 G	MUSLOS DE POLLO	COXAS DE FRANGO
2	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
1	CEBOLLA DULCE	CEBOLA DOCE
1	LIMÓN EN CONSERVA	LIMÃO EM CONSERVA
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
400 G	PATATAS	BATATAS
100 G	ACEITUNAS VERDES, SIN HUESO	AZEITONAS VERDES, SEM CAROÇO
40 CL	CALDO DE POLLO	CALDO DE GALINHA
12 G	CILANTRO FRESCO	COENTROS FRESCOS
	SAL	SAL

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 50 MIN

- 1 Pelar el ajo y la cebolla. Cortar en trozos grandes el limón en conserva. Poner el ajo, la cebolla y el limón en conserva en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Picar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 2 Sustituir la picadora por el accesorio mezclador. Añadir el aceite de oliva e iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min.
- 3 Pelar las patatas y cortarlas en dados.
- 4 Al final del programa añadir el pollo, las patatas cortadas, las aceitunas y el caldo y condimentar con sal. Iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 45 min. Lavar y trocear el cilantro. Servir inmediatamente con cilantro esparcido por encima.

CONSEJO Se puede sustituir la mitad de las patatas por calabacines.



BRIOCHE DE CHOCOLATE

200 G	PASTA DE CHOCOLATE (VÉASE EL N.º 299)	CREME DE CHOCOLATE PARA BARRAR (CONSULTE N.º 299)
13 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
1	BOLSITA DE LEVADURA DE PANADERÍA FRESCA	PACOTE DE FERMENTO DE PADEIRO
3	YEMAS DE HUEVO	GEMAS DE OVO
300 G	HARINA T45	FARINHA T 45
40 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
40 G	MANTEQUILLA EN DADOS	MANTEIGA AMOLECIDA EM CUBOS
50 G	VIRUTAS DE CHOCOLATE (OPCIONAL)	PEPITAS DE CHOCOLATE (OPCIONAL)
	SAL	SAL

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN + 45 MIN – COCCIÓN 25 MIN – REPOSO 1 H 30

- 1 Poner la leche y la levadura en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar y calentar a 35 °C a velocidad 5 durante 3 min. Añadir la harina, 2 yemas de huevo, sal, azúcar y mantequilla. Iniciar el programa de masa **P2**.
- 2 Amasar a mano durante 1 minuto y enrollar utilizando un rodillo para formar un triángulo. Cortar 8 tiras y untarlas con la pasta de chocolate. Enrollar cada tira sobre sí misma y ponerlas en un molde. Dejar reposar durante 1 h y 30 min. lejos de corrientes de aire.
- 3 Precalentar el horno a 165 °C (pos. termostato 5/6). Untar el brioche con la yema de huevo restante y esparcir por encima virutas de chocolate. Hornear durante 25 min.

CONSEJO Sustituir la pasta de chocolate por crema de almendras, mermelada, etc.

SOPA RUSSA

Nº 64

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

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

SUGESTÃO

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



TAJINE DE FRANCO COM LIMÃO E COENTROS

Nº 164

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

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

SUGESTÃO *Pode substituir metade das batatas por curgetes.*



ROLO DE BRIOCHE DE CHOCOLATE

Nº 264

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

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

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





800 G	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS	ESPARGOS VERDES
2	CHALOTAS	CHALOTAS
40 G	RAMAS DE APIO	AIPO
1	PASTILLA DE CALDO DE POLLO	CALDO DE GALINHA
20 CL	NATA LÍQUIDA PARA COCINAR	NATAS

CREMA DE ESPÁRRAGOS

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Pelar las chalotas y cortarlas en trozos gruesos. Cortar los espárragos y el apio en dados.
- 2 Poner los espárragos, las chalotas, el apio y el cubito de caldo de pollo en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Añadir 0,7 L de agua. Iniciar el programa sopa **P1**.
- 3 Al final del programa, añadir la nata líquida y picar a velocidad 12 durante 1 min.
- 4 Enfriar la mezcla. Servir caliente o frío.

CONSEJO

Esta crema se puede servir con tiras de salmón ahumado.



750 G	MUSLOS DE POLLO	COXAS DE FRANGO
2	CHALOTAS	CHALOTAS
250 G	CHAMPIÑONES	COGUMELOS
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
15 CL	VINO BLANCO	VINHO BRANCO
200 G	TOMATES PELADOS, (EN CONSERVA)	TOMATES PELADOS, (DE LATA)
1	RAMITA DE TOMILLO	RAMINHO DE TOMILHO
1	HOJA DE LAUREL	FOLHA DE LOURO
15 CL	CALDO DE POLLO	CALDO DE GALINHA
1	CUCHARADA MAÍZENA®	C. DE CHÁ DE MAÍZENA®
	SAL	SAL

POLLO CON TOMATES Y CHAMPIÑONES

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 55 MIN

- 1 Pelar las chalotas. Cortar los champiñones en cuatro trozos. Poner las chalotas en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Picar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 2 Sustituir la picadora ultrablade por el accesorio mezclador. Añadir el aceite de oliva y el vino blanco; a continuación, iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min.
- 3 Al final del programa añadir el pollo, los tomates, el tomillo, la hoja de laurel y la Maízena® disuelta en la pastilla de caldo y condimentar con sal. Iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 50 min. Una vez transcurridos 20 minutos, añadir los champiñones. Al final de la cocción, servir inmediatamente.

CONSEJO

Los champiñones se pueden sustituir por patatas. Si se hace, añadirlos al inicio de la cocción. El caldo no hace falta si los tomates tienen mucho jugo.



250 G	FRUTA EN CONSERVA	FRUTA CRISTALIZADA
13 CL	LECHE DESNATADA	LEITE MAGRO
12 G	LEVADURA QUÍMICA	FERMENTO DE PADEIRO
300 G	HARINA T45	FARINHA T45
2	YEMAS DE HUEVO	GEMAS DE OVO
3 G	SAL FINA	SAL FINO
40 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
40 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA

BRIOCHE DE PASCUA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 25 MIN – REPOSO 2 TO 3 H

- 1 Cortar las frutas en conserva en trozos pequeños y dejarlas a un lado.
- 2 Poner la leche y la levadura en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar y calentar a 35 °C a velocidad 5 durante 3 min. Añadir la harina, 2 yemas de huevo, sal, azúcar y mantequilla. Iniciar el programa masa **P2**.
- 3 Al final de la cocción, poner la masa en un cuenco y dejar reposar durante 1 - 2 h lejos de corrientes de aire.
- 4 Mezclar la fruta en conserva en la masa. Formar 3 bolas y colocarlas en un molde una tras otra. Cubrir con un paño y dejar reposar durante 1 h y 30 min. a temperatura ambiente
- 5 Precalentar el horno a 170 °C (pos. termostato 5/6). Hornear durante 25 min.

CONSEJO *Antes de hornear, pintar el brioche con yema de huevo.*

CREME DE ESPARGOS

Nº 65

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

- 1 Descasque as chalotas e corte-as grosseiramente. Corte os espargos e o aipo em cubos.
- 2 Coloque os espargos, as chalotas, o aipo eo cubo de na taça com a lâmina picadora. Junte 0,7 L de água. Seleccione o programa de sopas P1.
- 3 No final do programa, junte as natas e misture na velocidade 12 durante 1 min.
- 4 Deixe a preparação arrefecer. Sirva quente ou frio.

SUGESTÃO

Pode servir este creme com tiras de salmão fumado.



FRANGO COM TOMATES E COGUMELOS

Nº 165

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

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

SUGESTÃO

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



BRIOCHE DA PÁSCOA

Nº 265

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

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

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





CREMA DE BRÓCOLI Y QUESO AZUL

350 G	BRÓCOLI	BRÓCOLOS
80 G	PUERROS (PARTE BLANCA SOLO)	ALHO FRANCÉS (APENAS PARTE BRANCA)
1/2	CUBITO DE CALDO DE VERDURAS (OPCIONAL)	CUBO DE CALDO DE LEGUMES (OPCIONAL)
80 G	QUESO AZUL TIPO ROQUEFORT (BV: ROQUEFORT)	QUEIJO AZUL (TIPO ROQUEFORT)
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMIENTA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Cortar el brócoli para separar los cogollos. Cortar los puerros en dados.
- 2 Poner los cogollos y el cubito de caldo en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Añadir 75 cl de agua e iniciar el programa sopa P1.
- 3 Al final del programa añadir el queso azul y mezclar a velocidad 10 durante 1 min.
- 4 Servir caliente.

CONSEJO

El brócoli se puede sustituir por coliflor.



SALTIMBOCCA

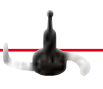
4	ESCALOPAS DE TERNERA MUY FINAS	ESCALOPES DE VITELA MUITO FINOS
4	LONCHAS DE JAMÓN SERRANO	FATIAS DE PRESUNTO
8	HOJAS DE SALVIA	FOLHAS DE SALVA
60 G	CEBOLLAS	CEBOLAS
5 CL	ACEITE	AZEITE
5 CL	VINO BLANCO	VINHO BRANCO
25 CL	SALSA DE TOMATE SAL PIMIENTA	MOLHO DE TOMATE SAL PIMIENTA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 25 MIN

- 1 Poner las lonchas de jamón y las hojas de salvia sobre las escalopas de ternera y, a continuación, enrollarlas. Asegurarlas con un palillo.
- 2 Pelar la cebolla y cortarla en cuatro trozos; a continuación, ponerla en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Picar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 3 Sustituir la picadora ultrablade por el accesorio mezclador, añadir el aceite y el vino blanco e iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 5 min.
- 4 Añadir las escalopas, el puré de tomate y 2 cucharadas de agua. Condimentar con sal y pimienta e iniciar el programa de cocción lenta P2 a 100 °C durante 20 min. Servir caliente.

CONSEJO

Se puede sustituir la salsa de tomate por un poco de vino blanco y aderezar las escalopas con una rodaja de mozzarella.



BIZCOCHO ALEMÁN

300 G	HARINA T 45	FARINHA T 45
100 G	PASAS	PASSAS
5 CL	AGUARDIENTE DE CEREZAS O RON	KIRSCH OU RUM
10 CL	LECHE DESNATADA	LEITE MAGRO
1	LEVADURA QUÍMICA	FERMENTO QUÍMICO
2	YEMAS DE HUEVOS	GEMA DE OVO
60 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
60 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA AMOLECIDA
12	ALMENDRAS PELADAS	AMÊNDOAS PELADAS
1	PIZZA DE SAL	PITADA DE SAL
	AZÚCAR GLAS	AÇÚCAR EM PÓ

PERSONAS 6 – PREPARACIÓN 1 H – COCCIÓN 25 MIN – REPOSO 2 H 40 MIN

- 1 La noche antes, poner a remojo las pasas en el aguardiente de cerezas o el ron junto con 20 cl de agua caliente.
- 2 Al día siguiente, poner la leche y la levadura en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar y calentar a velocidad 3 a 35°C durante 3 min. Conservar en un recipiente.
- 3 Poner el huevo, la harina, la sal, el azúcar y mantequilla en dados en el robot de cocina e iniciar el programa masa P2. Incorporar lentamente la mezcla de leche y levadura durante el programa.
- 4 Untar con mantequilla un molde de 25 cm de diámetro y colocar las almendras en el fondo. Incorporar las pasas en remojo a la mezcla. Amasar suavemente usando las manos. Poner en el molde, cubrir con un paño y dejar reposar durante 2 h.
- 5 Precalentar el horno a 140°C (pos. termostato 4/5). Hornear durante 50 min. Dejar que se cocine, extraer y esparcir el azúcar glas antes de comer.

CREME AVELUDADO DE BRÓCOLOS E QUEIJO AZUL

Nº 66

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

- 1 Corte os brócolos para separar as flores. Corte o alho francês em cubos.
- 2 Coloque as flores e o cubo de caldo na taça com a lâmina picadora. Junte 75 cl de água e seleccione o programa de sopas P1.
- 3 No final do programa, junte o queijo azul e misture na velocidade 10 durante 1 min.
- 4 Sirva quente.

SUGESTÃO

Pode substituir os brócolos por couve-flor.



SALTIMBOCCA

Nº 166

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

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

SUGESTÃO

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



BOLO ALEMÃO COM PASSAS E AMÊNDOAS

Nº 266

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

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





400 G	CHAMPIÑONES	COGUMELOS
1	CEBOLLA	CEBOLA
80 G	PUERROS (PARTE BLANCA SOLO)	ALHO FRANCÊS (APENAS PARTE BRANCA)
15 CL	NATA LÍQUIDA PARA COCINAR	NATAS
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

CREMA DE CHAMPIÑONES

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 25 MIN

- 1 Lavar los champiñones y cortarlos en trozos gruesos. Pelar la cebolla y la parte blanca del puerro y cortar en cuatro trozos.
- 2 Poner los champiñones, la cebolla y la parte blanca del puerro en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Añadir 60 cl de agua y condimentar con sal y pimienta.
- 3 Iniciar el programa sopa **P1** durante 25 min.
- 4 Al final del programa añadir la nata líquida y mezclar a velocidad 11 durante 30 segundos. Servir caliente.

CONSEJO

Pueden añadirse 150 g de panceta, bacon o chorizo durante la cocción para tener una sopa más rústica.



800 G	CORDERO	BORREGO
3	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
3	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA	C. DE SOPA DE AZEITE
1	CUCHARADA DE CILANTRO MOLIDO	C. DE CHÁ DE COENTROS EM PÓ
1	CUCHARADA DE CANELA MOLIDA	C. DE CHÁ DE CANELA EM PÓ
1	CUCHARADA DE COMINO MOLIDO	C. DE CHÁ DE COMINHOS EM PÓ
	ZUMO DE 1 LIMA	SUMO DE 1 LIMA
20 CL	CALDO VEGETAL	CALDO DE LEGUMES
12 G	CILANTRO FRESCO	COENTROS FRESCO
12 G	PEREJIL	SALSA
	SAL	SAL

TAJÍN DE CORDERO

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 50 MIN

- 1 Pelar los dientes de ajo, ponerlos en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade y picar a velocidad 12 durante 10 segundos.
- 2 Sustituir la picadora ultrablade por el accesorio mezclador. Añadir el aceite de oliva, una pizca de sal, las especias y el zumo de lima. Iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 3 min.
- 3 Mientras tanto, cortar el cordero en cubos. Cortar las hierbas. Una vez cocinado el ajo, añadir el cordero, el caldo y las hierbas y condimentar con sal. Iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 45 min.
- 4 Al final de la cocción, servir inmediatamente con cuscús.

CONSEJO

El cordero se puede sustituir por muslos de pollo.



3	CLARAS DE HUEVO	CLARAS DE OVO
150 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
250 G	ALMENDRAS MOLIDAS	AMÊNDOAS EM PÓ
2	GOTAS DE EXTRACTO DE ALMENDRA AMARGA	GOTAS DE EXTRACTO DE AMÊNDOA AMARGA
	AZÚCAR GLAS	AÇÚCAR EM PÓ

GALLETAS DE AMARETTO

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 20 MIN

- 1 Precalentar el horno a 160 °C (pos. termostato 5).
- 2 Poner las claras de huevo en el robot de cocina equipado con el accesorio batidor. Mezclar a velocidad 7 durante 6 min sin el tapón.
- 3 Añadir el azúcar y mezclar durante 2 min, a velocidad 6.
- 4 Raspar los laterales del bol, añadir las almendras molidas y el extracto de almendra amarga y mezclar a velocidad 6 durante 20 segundos.
- 5 Cubrir una bandeja con papel para horno. Utilizando una cuchara, poner montoncitos de mezcla sobre la bandeja.
- 6 Hornear durante 20 min. Dejar que se cocine, esparcir azúcar glas y disfrutar.

CONSEJO Se puede añadir 1 cucharada de amaretto o limoncello a la mezcla o las almendras molidas se pueden sustituir por avellanas molidas.

CREME DE COGUMELOS

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

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

SUGESTÃO

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



Nº67

TAJINE DE BORREGO

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

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

SUGESTÃO

Pode substituir o borrego por pernas de frango.



Nº167

BISCOITOS DE AMARETTO

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

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

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



Nº267



500 G	COLIFLOR	COUVE-FLORE
50 G	PUERROS (PARTE BLANCA SOLO)	ALHO FRANCÊS (APENAS PARTE BRANCA)
1/2	PASTILLA DE CALDO DE POLLO	CUBO DE CALDO DE GALINHA

CREMA DE COLIFLOR

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Cortar la coliflor en dados. Cortar la parte blanca del puerro.
- 2 Poner la coliflor y la parte blanca del puerro en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Añadir la mitad de la pastilla de caldo de pollo y 85 cl de agua. Iniciar el programa sopa P1.
- 3 Servir caliente.

CONSEJO

Pueden añadirse 50 g de roquefort o 1 cucharada de nata líquida antes de mezclar esta sopa.



600 G	TERNERA ASADA	ROLO DE CARNE DE VACA COZIDO
10 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
100 G	LOMO DE ATÚN	ATUM AO NATURAL
10	FILETES DE ANCHOA	FILETES DE ANCHOVAS
4	CUCHARADA DE ALCAPARRAS	C. DE CHÁ DE ALCAPARRAS
3	HUEVOS	OVOS
5 CL	CALDO DE TERNERA	CALDO DE COZEDURA DO ROLO DE CARNE
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMIENTA

VITEL TONÉ

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 20 MIN

- 1 Poner los huevos en la cesta vapor. Verter 0,7 L de agua en el bol del robot de cocina y poner la cesta. Iniciar el programa vapor a 100 °C durante 20 min. Cuando estén cocidos, dejarlos enfriar y quitar la cáscara.
- 2 Poner el atún, las anchoas, las alcaparras y los huevos en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Condimentar con sal y pimienta. Picar a velocidad 8 y añadir poco a poco el aceite.
- 3 Cortar la ternera en lonchas muy finas y ponerlas en una fuente. Servir con la salsa de atún y alcaparras enteras.

CONSEJO

Este plato se puede servir con espárragos, la salsa es el acompañamiento perfecto para esta verdura.



110 G	ALMENDRAS MOLIDAS	AMÊNDOAS EM PÓ
200 G	AZÚCAR GLAS	AÇÚCAR EM PÓ
100 G	CLARAS DE HUEVO	CLARAS DE OVO
40 G	AZÚCAR	AÇÚCAR

MACARONS

PERSONAS 6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 15 MIN – REPOSO 30 MIN

- 1 Poner las almendras molidas y azúcar glas en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade y picar a velocidad 10 durante 30 segundos. Retirar y lavar el robot de cocina.
- 2 Poner las claras de huevo en el robot de cocina equipado con el accesorio batidora y conectar a velocidad 7 durante 6 min. sin el tapón. Después de 2 min. añadir el azúcar por la parte superior del aparato.
- 3 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Utilizando la espátula, mezclar suavemente las dos mezclas obtenidas. La mezcla debería ser suave y brillante. Verter en una manga pastelera y poner pequeños círculos de la mezcla sobre una bandeja cubierta con papel para horno. Los círculos deben tener el mismo tamaño. Dejar secar durante 30 min. al aire libre.
- 4 Hornear durante 12 - 15 min. Dejar que los macaroons se enfrien y adornar con mermelada (n.º 300) o crema de chocolate (n.º 299).

CREME DE COUVE-FLORES

Nº 68

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

- 1 Corte a couve-flor. Corte a parte branca do alho francês em quatro.
- 2 Coloque a couve-flor e a parte branca do alho francês na taça com a lâmina picadora. Junte 1/2 cubo de caldo de galinha e 85 cl de água. Selecciono o programa de sopas P1.
- 3 Sirva quente.

SUGESTÃO

Pode igualmente juntar 50 g de queijo roquefort ou 1 c. de sopa de natas antes de passar esta sopa.



VITELLO TONNATO

Nº 168

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

- 1 Coloque os ovos no cesto de vapor. Deite 0,7 L de água na taça de preparação e coloque o cesto. Selecciono o programa de vapor a 100 °C durante 20 min. Quando os ovos estiverem cozidos, deixe arrefecer e retire a casca.
- 2 Coloque o atum, as anchovas, as alcaparras e os ovos na taça com a lâmina picadora. Tempere com sal e pimenta. Misture na velocidade 8 e junte gradualmente o azeite.
- 3 Corte a carne em fatias bem finas e coloque-as num prato. Sirva com o molho de atum e alcaparras inteiras.

SUGESTÃO

Pode servir este prato com espargos, o molho é o acompanhamento perfeito para este legume.



MACARONS

Nº 268

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

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





250 G	CALABAZA	ABÓBORA
200 G	ZANAHORIA	CENOURA
200 G	BONIATO	ALCACHOFRA
80 G	PUERROS (PARTE BLANCA SOLO)	ALHO FRANCÉS (APENAS PARTE BRANCA)
30 G	RAMAS DE APIO	APO
1/2	PASTILLA DE CALDO DE POLLO	CUBO DE CALDO DE GALINHA

CREMA DE VERDURAS DE INVIERNO

PERSONAS 2/4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Pelar las verduras y cortarlas en dados. Cortar el apio en trozos muy finos.
- 2 Poner las verduras en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Añadir 1/2 pastilla de caldo de ternera y 1 L de agua. Iniciar el programa sopa P1.
- 3 Servir caliente.

CONSEJO

Se puede añadir una pizca de curry en polvo y 1 cucharada de nata líquida antes de mezclar la sopa.



7 CL	LECHE	LEITE
5 G	LEVADURA QUÍMICA	FERMENTO DE PADEIRO SECO
1	HUEVO BATIDO	OVO BATIDO
300 G	HARINA	FARINHA
5 G	SAL	SAL
15 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
20 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
1	YEMA DE HUEVO	GEMA DE OVO
40 G	SEMILLAS DE SÉSAMO	SEMENTES DE SÉSAMO

PANES DE HAMBURGUESA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 15 MIN – REPOSO 2 h 15

- 1 Poner 6 cl de agua caliente en un cuenco y disolver la levadura. Añadir la leche y el huevo batido. Poner la harina, la sal, el azúcar y la mantequilla en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Iniciar el programa masa P1 durante 2 min. y 30 segundos. Después de 30 segundos, añadir el agua con la levadura. Después de amasar, dejar que la masa repose durante 40 min.
- 2 Utilizando la espátula, retirar la masa del aparato y separarla en 4 ó 6 partes iguales. Formar bolas y colocarlas en una bandeja cubierta con papel para horno y aplanar con la palma de la mano. Dejar reposar durante 1 h y 30 segundos.
- 3 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Untar yema de huevo sobre los panes y esparcir semillas de sésamo por encima. Hornear durante 15 - 20 min. Dejar enfriar.

CONSEJO Son perfectos para hacer hamburguesas caseras.



130 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
3	HUEVOS	OVOS
10 G	MIEL	MEL
125 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
130 G	HARINA	FARINHA
4 G	LEVADURA QUÍMICA	FERMENTO QUÍMICO

MAGDALENAS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 15 MIN – REPOSO 2 h

- 1 Poner la mantequilla en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar y derretir a 130 °C a velocidad 5 durante 3 min.
- 2 Añadir los demás ingredientes e iniciar el programa masa P3 durante 2 min. Enfriar como mínimo durante 2 h.
- 3 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Embadurnar de mantequilla un molde de magdalenas y llenarlo hasta 3/4 (las magdalenas crecerán durante el horneado).
- 4 Hornear durante 15 min. Dejar enfriar antes de sacar.

CONSEJO

Se puede añadir vainilla, limón o incluso extracto de rosa a la mezcla.

CREME AVELUDADO DE LEGUMES DE INVERNO

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

- 1 Descasque os legumes e corte em cubos. Pique finamente o aipo.
- 2 Coloque os legumes na taça com a lâmina picadora. Junte 1/2 cubo de caldo de carne e 1 l de água. Seleccione o programa de sopas **P1**.
- 3 Sirva quente.

SUGESTÃO

Pode juntar uma pitada de caril em pó e 1 c. de sopa de natas antes de passar a sopa.



Nº 69

PÃES DE HAMBÚRGUER

4/6 PESSOAS - 15 MIN. PREPARAÇÃO - 15 MIN. COZEDURA - 2h15 DE REPOUSO

- 1 Coloque 6 cl de água quente numa taça e dissolva o fermento. Junte o leite e os ovos batidos, coloque farinha, o sal, o açúcar e a manteiga na taça com a lâmina para amassar/triturar. Seleccione o programa de massa **P1** durante 2 min. 30 seg. Após 30 seg., junte o líquido com o fermento. Após amassar, deixe a massa levedar durante 40 min.
- 2 Com a espátula, retire a massa da taça e separe em 4 ou 6 partes iguais. Forme bolas e coloque-as num tabuleiro revestido com papel vegetal e calque-as com a palma da mão. Deixe levedar durante 1h30.
- 3 Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6). Pincele os pães com gema e polvilhe com as sementes de sésamo. Deixe cozer durante 15-20 min. Deixe arrefecer sobre uma grelha.

SUGESTÃO São perfeitos para hambúrgueres caseiros.



Nº 169

MADALENAS

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

- 1 Coloque a manteiga na taça com a lâmina para amassar/triturar e misture a 130 °C na velocidade 5 durante 3 min.
- 2 Adicione todos os outros ingredientes e seleccione o programa de massa **P3** durante 2 min. Deixe arrefecer durante pelo menos 2 horas num local fresco.
- 3 Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6). Unte um tabuleiro para madalenas com manteiga e encha apenas três quartos (as madalenas irão crescer durante a cozedura).
- 4 Deixe cozer durante 15 min. Deixe arrefecer antes de desenformar.

SUGESTÃO

Pode juntar baunilha, limão ou mesmo extracto de rosa à massa.



Nº 269



180 G	GUISANTES	ERVILHAS
50 G	PUERROS (PARTE BLANCA SOLO)	ALHO FRANCÊS (APENAS PARTE BRANCA)
1	CEBOLLA	CEBOLA
50 G	ZANAHORIAS	CENOURA
80 G	CHORIZO	CHOURIÇO
15 CL	NATA LÍQUIDA PARA COCINAR	NATAS
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

CREMA DE GUISANTES Y CHORIZO

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Pelar las partes blandas del puerro, la cebolla, las zanahorias y el chorizo y cortar en cuatro trozos.
- 2 Poner estos ingredientes y los guisantes en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade y verter los en 1,5 L de agua y condimentar con sal. Iniciar el programa sopa P1 a 100 °C durante 40 min.
- 3 Al final del programa añadir la nata líquida y picar a velocidad 12 durante 30 segundos. Condimentar con pimienta y servir caliente.

CONSEJO

Puede añadirse 1 cucharada de pimentón dulce.



400 G	ESPAGUETI	ESPARGUETE
3	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
1/2	PEPERONCINI (O PIMIENTO ROJO)	PEPERONCINI (OU PIMENTO)
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
200 G	PANCETA	BACON
800 G	TOMATE TRITURADO, EN CONSERVA	TOMATES PICADOS DE LATA
100 G	QUESO RALLADO	QUEIJO RALADO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTO

ESPAGUETI ALL'AMATRICIANA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Hervir los espagueti en una cacerola grande según lo indicado en el envase.
- 2 Pelar los dientes de ajo y colocarlos junto con el pimiento en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Picar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 3 Sustituir la picadora ultrablade por el accesorio mezclador y añadir el aceite y la panceta. Iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 5 min.
- 4 Al final del programa añadir los tomates triturados y condimentar con sal y pimienta. Iniciar el programa de cocción lenta P2 a 95 °C durante 35 min.
- 5 Verter la salsa sobre la pasta y añadir el queso rallado. Mezclar y servir.

CONSEJO Puede sustituirse la panceta por berenjenas picadas.



200 G	HARINA	FARINHA
50 G	AVELLANAS MOLIDAS	AVELÂS MOÍDAS
9 G	LEVADURA QUÍMICA	FERMENTO QUÍMICO
80 G	AZÚCAR MORENO	AÇÚCAR MASCADO
25 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
1	HUEVO	OVO
25 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
1	CUCHARADA DE CANELA MOLIDA	C. DE CHÁ DE CANELA MOÍDA
1	PIZZA DE SAL	PITADA DE SAL
180 G	MANZANAS	MAÇÃS

MUFFINS DE MANZANA Y AVELLANA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 25 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Poner la harina, las avellanas molidas, la levadura, el azúcar, la leche, el huevo, la mantequilla en dados, la canela y la sal en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Iniciar el programa masa P3 durante 3 min.
- 3 Cortar en dados las manzanas sin pelarlas.
- 4 Al final del programa añadir la manzana troceada al robot de cocina y mezclar a velocidad 6 durante 50 segundos.
- 5 Repartir la mezcla entre 6 moldes para muffins.
- 6 Hornear durante 25 min. Al final de la cocción, degustar caliente o frío.

CREME DE ERVILHAS COM CHOURIÇO

Nº70

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

- 1 Descasque a parte branca do alho francês, a cebola, a cenoura e o chouriço e corte em quatro.
- 2 Coloque estes ingredientes, juntamente com as ervilhas na taça com a lâmina picadora e deite 1,5 L de água. Tempere com sal. Seleccione o programa de sopas **P1** a 100 °C durante 40 min.
- 3 No final do programa, junte as natas e misture na velocidade 12 durante 30 seg. Tempere com pimenta e sirva quente.

SUGESTÃO

Pode igualmente juntar 1 c. de sopa de paprica fumada.



ESPARGUETE ALL'AMATRICIANA

Nº170

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

- 1 Coza o esparguete numa caçarola grande conforme indicado na embalagem.
- 2 Descasque os dentes de alho e coloque-os juntamente com o pimento na taça com a lâmina picadora. Pique na velocidade 11 durante 10 seg.
- 3 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador e junte o azeite e o bacon. Seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130 °C durante 5 min.
- 4 No final do programa, junte os tomates e tempere com sal e pimenta. Seleccione o programa **P2** de cozedura lenta a 95 °C durante 35 min.
- 5 Deite o molho sobre a massa e junte o queijo. Misture e sirva.

SUGESTÃO *Pode substituir o bacon por beringelas aos cubos.*



MUFFINS DE MAÇÃ E AVELÃS

Nº270

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

- 1 Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6).
- 2 Coloque a farinha, as avelãs moídas, o fermento, o açúcar, o leite, o ovo, a manteiga aos cubos, a canela e o sal na taça com a lâmina para amassar/triturar. Seleccione o programa de massa **P3** durante 3 min.
- 3 Corte as maçãs em cubos sem descascá-las.
- 4 No final do programa, coloque a maçã aos cubos na taça e misture na velocidade 6 durante 50 seg.
- 5 Divida a preparação numa forma para 6 muffins.
- 6 Leve ao forno e deixe cozer durante 25 min. Após a cozedura, sirva morno ou frio.





800 G	CALABAZA	ABÓBORA
100 G	PATATAS	BATATAS
50 G	CEBOLLAS	CEBOLLAS
50 G	RAMAS DE APIO	APIO
1/2	PASTILLA DE CALDO DE POLLO	CUBO DE CALDO DE GALINHA
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMIENTA

CREMA DE CALABAZA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 35 MIN

- 1 Pelar las verduras y cortarlas en dados.
- 2 Poner las verduras en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Añadir la mitad del cubito de caldo de pollo y 80 cl de agua. Iniciar el programa sopa **P1** a 100 °C durante 35 min.
- 3 Condimentar con sal y pimienta y servir caliente.

CONSEJO

La calabaza se puede sustituir por mitad calabaza, mitad zanahorias.



500 G	HARINA BLANCA	FARINHA T 55
5	HUEVOS	OVOS
6 G	SAL	SAL
10 CL	ACEITE DE OLIVA (80 G)	AZEITE (80 G)

PASTA FRESCA

PERSONAS 6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 15 MIN – REPOSO 1 H

- 1 Poner todos los ingredientes en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar y mezclar a velocidad 5 durante 3 min.
- 2 Retirar la masa y formar una bola. Poner en un cuenco y cubrir con un paño. Dejar reposar durante 1 h.
- 3 Enrollar la masa hasta que esté muy fina utilizando un rodillo sobre una encimera embadurnada de harina o utilizar una máquina para hacer pasta. Dar la forma deseada.
- 4 Cocer durante unos minutos en una cacerola grande con agua hirviendo y servir con salsa boloñesa (n.º 118) o salsa de 4 quesos (n.º 175).



200 G	COCO RALLADO	COCO RALADO
4	CLARAS DE HUEVO	CLARAS DE OVO
120 G	AZÚCAR REFINADO	AÇÚCAR
1/2	CUCHARADA DE EXTRACTO DE VAINILLA	C. DE CHÁ DE EXTRACTO DE BAUNILHA

MACARONS DE COCO

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 5 A 10 MIN

- 1 Precalentar el horno a 210 °C (pos. termostato 7).
- 2 Poner las claras de huevo en el bol del robot de cocina equipado con el accesorio batidora y mezclar a velocidad 6 durante 5 min, sin el tapón.
- 3 Añadir el azúcar, el coco y el extracto de vainilla; a continuación, mezclar a velocidad 4 durante 30 segundos. Si la mezcla no es consistente, llevar los ingredientes al centro del bol utilizando la espátula y mezclar de nuevo.
- 4 Cubrir una bandeja con papel para horno. Hacer pequeñas bolas con la mezcla y colocarlas sobre una bandeja. Hornear durante 5 - 10 min. Los macaroons deben estar blandos al final del horneado, se endurecerán a medida que se enfrían.

CONSEJO

Las galletas se conservan durante varios días en una caja cerrada.

CRÈME AVELUDADO DE ABÓBORA

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

- 1 Descasque os legumes e corte em cubos.
- 2 Coloque os legumes na taça com a lâmina picadora. Junte 1/2 cubo de caldo de galinha e 80 cl de água. Selecione o programa de sopas **P1** a 100 °C durante 35 min.
- 3 Tempere com sal e pimenta e sirva quente.

SUGESTÃO

Pode substituir a abóbora por abóbora menina ou juntar metade de abóbora, metade de cenouras.



Nº71

MASSA FRESCA

6 PESSOAS - 5 MIN. DE PREPARAÇÃO - 15 MIN. A COZINHAR - 1 H DE REPOUSO

- 1 Coloque todos os ingredientes na taça com a lâmina para amassar/triturar e misture na velocidade 5 durante 3 min.
- 2 Retire a massa e forme uma bola. Coloque numa taça e cubra com um pano. Deixe repousar durante 1 hora.
- 3 Estenda a massa até estar muito fina com um rolo sobre uma bancada povilhada com farinha ou utilizando uma máquina para massa. Corte a massa dando a forma que desejar.
- 4 Cozinhe durante alguns minutos numa caçarola grande com água a ferver e sirva com molho bolonhesa (n.º 118) ou molho de 4 queijos (n.º 175).



Nº171

MACARONS DE COCO

4/6 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 5-10 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 210 °C (T. 7).
- 2 Coloque as claras na taça com o acessório batedor e misture na velocidade 6 durante 5 min. sem a tampa.
- 3 Junte o açúcar, o coco e o extracto de baunilha e misture na velocidade 4 durante 30 seg. Se a mistura não estiver consistente, coloque os ingredientes no centro da taça com a espátula e misture novamente.
- 4 Revista um tabuleiro com papel vegetal. Faça pequenas bolas com a preparação e coloque-as sobre o tabuleiro. Deixe cozer durante 5-10 min. Os macarons devem ficar macios no final da cozedura. Ficam mais rijos à medida que arrefecem.

SUGESTÃO

Conservam-se durante vários dias numa caixa hermética.



Nº271



MINISTRONE

120 G	ALUBIAS BLANCAS	FEIJÃO BRANCO
50 G	CEBOLLAS	CEBOLA
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
100 G	PATATAS	BATATAS
100 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
50 G	PUERROS (PARTE BLANCA SOLO)	ALHO FRANCÊS (APENAS PARTE BRANCA)
50 G	CALABACINES	CURGETES
20 G	RAMAS DE APIO	AIPO
80 G	BACON AHUMADO	BACON
40 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
1	HOJA DE LAUREL	FOLHA DE LOURO
1,5 L	CALDO DE POLLO	CALDO DE GALINHA
250 G	TOMATES PELADOS EN CONSERVA	TOMATES PELADOS, DE LATA
80 G	PASTA PEQUEÑA	MASSA PEQUENA (COTOVELINHOS)
	SAL Y PIMIENTA	SAL E PIMENTA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 1 H 15

- 1 La noche antes, poner a remojo las alubias blancas en agua.
- 2 El mismo día, pelar la cebolla y el ajo y luego cortarlas en trozos gruesos. Cortar las otras verduras y el bacon en dados pequeños.
- 3 Poner la cebolla y el ajo en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade y mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos. Sustituir la picadora ultrablade por el accesorio mezclador. Añadir la mantequilla, la hoja de laurel y el bacon y, a continuación, iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 4 min.
- 4 Añadir el caldo, las verduras troceadas, las alubias y los tomates pelados. Condimentar con sal y pimienta e iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 1 h.
- 5 Añadir la pasta y reiniciar el programa de cocción lenta **P2** a 100 °C durante 10 min. Servir caliente con hojas de albahaca troceadas.



PAN DE CARNE

400 G	TERNERA	CARNE DE VACA
200 G	CERDO (LOMO)	PORCO (LOMBO)
1	CEBOLLA	CEBOLA
1	HUEVO	OVO
25 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
100 G	PAN RALLADO	PÃO RALADO
1	CUCHARADA DE SALSA PERRINS®	C. DE SOPA DE MOLHO INGLÊS
1	CUCHARADA DE MOSTAZA	C. DE SOPA DE MOSTARDA
3	CUCHARADAS DE KETCHUP	C. DE SOPA DE KETCHUP
2	CUCHARADAS DE AZÚCAR MORENO	C. DE SOPA DE AÇÚCAR MASCADO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

PERSONAS 6/8 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 1 H

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Pelar la cebolla y cortarla en dados junto con la carne.
- 2 Poner el lomo de cerdo en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade y picar a velocidad 12 durante 20 segundos. Retirar.
- 3 Poner la cebolla en el robot de cocina y picar a velocidad 12 durante 10 segundos. Añadir la ternera y picar durante 10 segundos. Añadir el lomo picado, el huevo, la leche, el pan rallado, la salsa Perrins®, la sal y la pimienta y mezclar a velocidad 12 durante 10 - 20 segundos. En caso necesario, llevar la mezcla al centro utilizando una espátula.
- 4 Poner la mezcla en un molde. Mezclar la mostaza, el ketchup y el azúcar moreno en un cuenco. Echar esta mezcla sobre la carne. Hornear durante 1 h. Comer caliente o frío.

CONSEJO Si el pan de carne ha soltado jugo, escurrir antes de comer.



GALLETAS SIN GLUTEN

200 G	HARINA DE ARROZ	FARINHA DE ARROZ
120 G	AZÚCAR MORENO	AÇÚCAR MASCADO
125 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
3	YEMAS DE HUEVO	GEMAS DE OVO
	PELADURA DE 1 NARANJA	RASPA DE 1 LARANJA
	AZÚCAR GLAS	AÇÚCAR EM PÓ

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 15 MIN – REPOSO 1 H

- 1 Poner la harina de arroz, el azúcar, la mantequilla en dados, las yemas de huevo y la peladura de naranja en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Mezclar a velocidad 8 durante 3 min. Utilizando la espátula, llevar la mezcla al centro y mezclar de nuevo durante segundos.
- 2 Juntar la mezcla para hacer una bola y envolver en película transparente. Dejar reposar en la nevera durante 1 h.
- 3 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 4 Cubrir una bandeja con papel para horno. Estirar la mezcla con un rodillo y, a continuación, cortarla con un cuchillo o vaso. Poner las galletas en la bandeja.
- 5 Hornear durante 15 min. Al final de la cocción, las galletas deberían estar blandas, ya que se endurecerán a medida que se enfrían. Esparcir el azúcar glas y servir.

MINISTRONE

Nº72

4/6 PESSOAS - 15 MIN. PREPARAÇÃO - 1H15 COZEDURA

- 1 De véspera, mergulhe o feijão branco em água.
- 2 No mesmo dia, descasque a cebola e o alho e corte-os grosseiramente. Corte os outros legumes e o toucinho em pequenos pedaços.
- 3 Coloque a cebola e o na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte a manteiga, a folha de louro e o bacon e seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130 °C durante 4 min.
- 4 Junte o caldo, os legumes cortados em cubos, o feijão e os tomates pelados. Tempere com sal e pimenta e seleccione o programa **P2** de cozedura lenta a 95 °C durante 1 hora.
- 5 Junte a massa e volte a seleccionar o programa **P2** de cozedura lenta a 100 °C durante 10 min. Sirva quente com folhas de manjeriço picadas.



BOLA DE CARNE

Nº172

6/8 PESSOAS - 15 MIN. PREPARAÇÃO - 1 HORA COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6). Descasque a cebola e corte-a em cubos e corte as carnes.
- 2 Coloque o lombo de porco na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 12 durante 20 seg. Retire.
- 3 Coloque a cebola na taça e pique na velocidade 12 durante 10 seg. Junte a carne de vaca e misture durante 10 seg. Junte o lombo picado, o ovo, o leite, o pão ralado, o molho inglês, o sal e a pimenta e misture na velocidade 12 durante 10-20 seg. Se necessário, coloque a mistura no centro na taça com a espátula.
- 4 Coloque a preparação numa forma para bolos. Misture a mostarda, o ketchup e o açúcar mascavado numa taça. Deite esta mistura sobre a carne. Leve ao forno durante 1 hora. Sirva morno ou frio.

SUGESTÃO Caso o bolo de carne tenha deitado algum sumo, escorra antes de servir!



BISCOITOS SEM GLÚTEN

Nº272

4/6 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 15 MIN. COZEDURA - 1 HORA DE REPOUSO

- 1 Coloque a farinha de arroz, o açúcar, a manteiga aos cubos, as gemas e a raspa de laranja na taça com a lâmina para amassar/triturar. Misture na velocidade 8 durante 3 min. Com a espátula, coloque a mistura no centro da taça e misture novamente durante alguns segundos.
- 2 Junte a massa para formar uma bola e envolva-a em película aderente. Deixe repousar no frigorífico durante 1 hora.
- 3 Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6).
- 4 Revista um tabuleiro com papel vegetal. Estenda a massa com um rolo de cozinha e corte utilizando um cortador ou copo. Coloque os biscoitos no tabuleiro.
- 5 Deixe cozer durante 15 min. No final da cozedura, os biscoitos devem estar macios. À medida que arrefecerem, ficam mais rijos. Polvilhe com açúcar em pó antes de servir.





500 G	TOMATES	TOMATE
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
1	CEBOLLA	CEBOLA
80 G	PEPINO	PEPINO
100 G	PIMIENTO ROJO	PIMENTO VERMELHO
200 G	PIMIENTO VERDE	PIMENTO VERDE
70 G	MIGAS DE PAN	MIOLO DE PÃO
2	CUCHARADAS DE VINAGRE DE JEREZ	C. DE SOPA DE VINAGRE DE XEREZ
15 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
10	HOJAS DE ALBAHACA	FOLHAS DE MANJERICÃO
	SAL	SAL

GAZPACHO ANDALUZ

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN

- 1 Pelar el ajo, la cebolla y el pepino y cortarlos en trozos gruesos. Lavar los pimientos, quitarles las semillas y cortarlos en dados. Cortar los tomates en trozos gruesos.
- 2 Poner las verduras, el pan, el aceite, el vinagre de jerez y 60 cl de agua fría en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Añadir las hojas de albahaca y mezclar a velocidad 12 durante 3 min.
- 3 Condimentar con sal y mezclar una última vez a velocidad 12 durante 30 segundos. Servir frío.

CONSEJO Si se desea que el gazpacho sea algo más dulce, poner las verduras en un cuenco con el aceite, el vinagre de jerez y una pizca de sal y marinar por la noche en la nevera. Al día siguiente, añadir el resto de los ingredientes y mezclar.



600 G	TERNERA	CARNE DE VACA
2	CHALOTAS	CHALOTAS
30 G	ALCAPARRAS	ALCAPARRAS
40 G	PEPINILLOS	PICKLES
1	MANOJO PEQUEÑO DE PEREJIL	RAMINHO DE SALSA
1	CUCHARADA DE MOSTAZA DE SABOR INTENSO	C. DE SOPA DE MOSTARDA FORTE
3	GOTAS DE TABASCO®	GOTAS DE TABASCO®
2	CUCHARADAS DE SALSA PERRINS	C. DE SOPA DE MOLHO INGLÊS
2	YEMAS DE HUEVO	GEMAS DE OVO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

TARTAR DE TERNERA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 15 MIN

- 1 Pelar las chalotas, cortarlas en dados y colocarlas en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade junto con las alcaparras y los pepinillos. Mezclar a velocidad 12 durante 10 segundos; a continuación, colocar en un cuenco.
- 2 Cortar la ternera en dados, ponerlos en el bol y mezclar a velocidad 12 durante 10 - 20 segundos. Retirar las hojas de perejil y cortarlas con un cuchillo.
- 3 Añadir la carne a los condimentos y mezclar. Añadir la mostaza, el perejil, el Tabasco®, la salsa Perrins y las yemas de huevo. Condimentar con sal y pimienta y mezclar.
- 4 Repartir el tartar entre cuatro platos. Servir con patatas fritas.

CONSEJO El tartar no se conserva, comer inmediatamente. Se puede mezclar más o menos carne, según el gusto particular.



250 G	HARINA	FARINHA
175 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
175 G	AZÚCAR	AÇÚCAR MASCADO
1	HUEVO	OVO
1	CUCHARADA DE LEVADURA QUÍMICA	C. DE CHÁ DE FERMENTO QUÍMICO
1	CUCHARADA DE CANELA	C. DE SOPA DE CANELA
1/2	CUCHARADA DE JENGIBRE MOLIDO	C. DE SOPA DE GENGIBRE MOÍDO
	SAL	SAL

GALLETAS BELGAS

DA PARA 40 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 15 MIN – REPOSO 2 H

- 1 Poner todos los ingredientes en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar y mezclar a velocidad 8 durante 2 min. y 30 segundos. Enrollar la mezcla y envolver en película transparente. Dejar reposar en la nevera durante 2 h.
- 2 Precalentar el horno a 160 °C (pos. termostato 5). Cubrir una bandeja con papel para horno. Estirar la mitad de la mezcla con un rodillo y cortar en cuadrados pequeños. Poner las galletas sobre la bandeja, distanciarlas, ya que se extenderán durante el horneado.
- 3 Hornear durante 15 min. Los speculoos deben estar blandos al final del horneado, se endurecerán a medida que se enfrían. Repetir este paso con el resto de la mezcla.

CONSEJO Se puede sustituir la mitad de la canela con mezcla de cuatro especias.

GASPACHO ANDALUZ

Nº73

4 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Descasque o alho, a cebola o pepino e corte-os grosseiramente. Lave os pimentos, retire as sementes e corte-os em cubos. Corte grosseiramente os tomates.
- 2 Coloque os legumes, o miolo de pão, o azeite, o vinagre de xerez e 60 cl de água fria na taça com a lâmina picadora. Junte as folhas de manjeriço e misture na velocidade 12 durante 3 min.
- 3 Tempere com sal e misture uma última vez na velocidade 12 durante 30 seg. Sirva frio.

SUGESTÃO Caso pretenda que o gaspacho fique com um sabor mais adocicado, coloque os legumes numa taça com azeite, vinagre de xerez e uma pitada de sal e deixe marinar durante uma noite no frigorífico. No dia seguinte, junte o resto dos ingredientes e misture.



TÁRTARO DE VACA

Nº173

4 PESSOAS - 15 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Descasque as chalotas, corte-as em cubos e coloque-as na taça com a lâmina picadora com as alcaparras e os pickles. Misture na velocidade 12 durante 10 seg. e reserve numa taça à parte.
- 2 Corte a carne de vaca em cubos, coloque-a na taça e misture na velocidade 12 durante 10-20 seg. Retire as folhas de salsa e pique com uma faca.
- 3 Junte a carne aos condimentos e misture. Junte a mostarda, a salsa, o Tabasco®, o molho inglês e as gemas. Tempere com sal e pimenta e misture.
- 4 Divida o preparado por quatro pratos. Sirva com batatas fritas.

SUGESTÃO

Não é possível conservar este preparado, deve ser consumido de imediato. Pode picar mais ou menos a carne consoante os seus gostos.



BISCOITO BELGA

Nº273

40 UNIDADES - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 15 MIN. A COZEDURA - 2 HORAS DE REPOUSO

- 1 Coloque todos os ingredientes na taça com a lâmina para amassar/triturar e misture na velocidade 8 durante 2 min. 30 seg. Faça um rolo com a massa e envolva em película aderente. Deixe repousar no frigorífico durante 2 horas.
- 2 Aqueça previamente o forno a 160 °C (T. 5). Revista um tabuleiro com papel vegetal. Estenda metade da massa com um rolo de cozinha e corte em pequenos quadrados. Coloque os biscoitos no tabuleiro, deixando algum espaço entre eles, uma vez que crescerão durante a cozedura.
- 3 Deixe cozer durante 15 min. Os biscoitos devem estar macios no final da cozedura. Ficarão mais rijos à medida que arrefecem. Repita esta operação com o resto da massa.

SUGESTÃO

Pode substituir metade da canela por uma mistura de quatro especiarias.





350 G	REMOLACHA COCIDA	BETERRABA COZIDA
80 G	MANZANAS VERDES	MAÇÃ GRANNY SMITHS
1	CUCHARADA DE JENGIBRE MOLIDO	C. DE CHÁ DE GENGIBRE MOÍDO
40 CL	NATA LÍQUIDA PARA COCINAR (BAJA EN GRASA GRASA)	NATAS (5% DE M.G.)
20 CL	CALDO VEGETAL	CALDO DE LEGUMES
	SAL	SAL

SOPA DE REMOLACHA FRÍA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN

- 1 Pelar y dice la cebolla. Cortar la remolacha en dados del mismo tamaño.
- 2 Poner la manzana partida en dados, la remolacha, el jengibre, la nata líquida, el caldo de pollo y la sal en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade.
- 3 Mezclar a velocidad 12 durante 3 min.
- 4 Servir frío.

CONSEJO

Se puede sustituir la mitad de la nata por caldo vegetal o un yogur.



800 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
5 CL	ZUMO DE NARANJA	SUMO DE LARANJA
15 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

PURÉ DE ZANAHORIA Y NARANJA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Pelar y cortar en rodajas las zanahorias. Poner en la cesta vapor y verter 0,7 L de agua en el bol e iniciar el programa vapor durante 30 min.
- 2 Al final de la cocción, vaciar el agua del bol. Poner las zanahorias en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade, añadir el zumo de naranja y la mantequilla y mezclar a velocidad 12 durante 3 min.

CONSEJO

Se puede recalentar el puré durante 5 min. a velocidad 7, 85 °C. El zumo de naranja y la mantequilla se pueden sustituir por nata líquida.



300 G	MELÓN (SIN CÁSCARA)	MELÃO (PESO LÍQUIDO)
300 G	MANGO (SIN CÁSCARA)	MANGA (PESO LÍQUIDO)
5 CL	ZUMO DE LIMA	SUMO DE LIMA
10 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
1	CUCHARADA DE JENGIBRE MOLIDO	C. DE CHÁ DE GENGIBRE MOÍDO
10	HOJAS DE MENTA	FOLHAS DE HORTELÃ

GAZPACHO DE MELÓN Y MANGO

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN

- 1 Poner la pulpa del melón y el mango y el zumo de lima, el aceite de oliva y el jengibre en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade.
- 2 Mezclar a velocidad 12 durante 4 min.
- 3 Servir frío con las hojas de menta.

SOPA FRIA DE BETERRABA

Nº74

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Descasque a cebola e corte-a em cubos. Corte a beterraba em cubos.
- 2 Coloque a maçã em cubos, a beterraba, o gengibre, as natas, o caldo de galinha e o sal na taça com a lâmina picadora.
- 3 Misture na velocidade 12 durante 3 min.
- 4 Sirva frio.

SUGESTÃO

Pode substituir metade das natas por caldo de legumes ou por iogurte cremoso.



PURÉ DE CENOURA E LARANJA

Nº174

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

- 1 Descasque as cenouras e corte-as às rodelas. Coloque-as no cesto de vapor e deite 0,7 L de água na taça. Seleccione o programa de vapor durante 30 min.
- 2 No final da cozedura, retire a água da taça. Coloque as cenouras na taça com a lâmina picadora, junte o sumo de laranja e a manteiga e misture na velocidade 12 durante 3 min.

SUGESTÃO

Pode voltar a aquecer o puré durante 5 min. na velocidade 7, a 85°C. Pode substituir o sumo de laranja e a manteiga por natas.



GASPACHO DE MELÃO E MANGA

Nº274

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Coloque a polpa do melão e da manga e o sumo de lima, o azeite e o gengibre na taça com a lâmina picadora.
- 2 Misture na velocidade 12 durante 4 min.
- 3 Sirva frio com folhas de hortelã.





20 G	LEVADURA DE PANADERÍA FRESCA (10 G LEVADURA QUÍMICA)	FERMENTO DE PADEIRO FRESCO (10 G DE FERMENTO SECO)
400 G	HARINA	FARINHA
1	CUCHARADA DE SAL	C. DE CHÁ DE SAL
2	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA	C. DE SOPA DE AZEITE
1 KG	CEBOLLAS	CEBOLAS
100 G	ACEITUNAS NEGRAS	AZEITONAS PRETAS
10	FILETES DE ANCHOA	FILETES DE ANCHOVAS

COCA DE ANCHOAS Y ACEITUNAS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 20 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Precalentar el horno a 240 °C (pos. termostato 8). Poner la levadura y 25 cl de agua en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar e iniciar el programa masa P1. Después de 30 segundos, añadir la harina, sal y aceite de oliva.
- 2 Pelar las cebollas y cortarlas en trozos finos. Poner en un cuenco.
- 3 Cuando la masa esté preparada, ponerla en una bandeja cubierta con papel para horno. Cubrir con un paño. Lavar el bol del robot de cocina y acoplar el mezclador. Añadir el aceite de oliva, cebollas y una pizca de sal. Iniciar el programa de cocción lenta P1 durante 10 min.
- 4 Estirar la masa sobre la bandeja de horno y esparcir por encima las cebollas cocinadas. Hornear durante 10 min. Añadir las aceitunas y los filetes de anchoa y bajar la temperatura a 200 °C (pos. termostato 6-7) y cocinar durante 10 min. más. Degustar en caliente o en frío.

CONSEJO No añadir demasiada sal, ya que las anchoas ya son muy saladas.



50 G	PARMESANO	QUEIJO PARMESÃO
50 G	PECORINO	QUEIJO PECORINO
50 G	QUESO COMTÉ	QUEIJO COMTÉ
50 G	GORGONZOLA	QUEIJO GORGONZOLA
2	YEMAS DE HUEVO	GEMAS DE OVO
30 CL	NATA LÍQUIDA	NATAS
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

SALSA CUATRO QUESOS

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 6 MIN

- 1 Retirar la corteza del queso. Poner el parmesano, el pecorino y el comté en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade y mezclar durante 1 min. manteniendo pulsado el botón 'Pulse'. Cortar en dados el queso gorgonzola y añadirlo.
- 2 Sustituir la picadora ultrablade por el accesorio batidora y añadir las yemas de huevo batidas y la nata. Condimentar con sal y pimienta e iniciar el programa de salsa a 90 °C durante 6 min.
- 3 Al final de la cocción, verter la salsa sobre la pasta. Mezclar y servir.

CONSEJO

Se puede sustituir el queso gorgonzola por cualquier tipo de queso azul.



1	MASA PARA GALLETAS DE MANTEQUILLA (VÉASE LA PÁG. 20)	MASSA AREADA (CONSULTE A PÁG. 21)
3	HUEVOS ENTEROS	OVOS
125 G	ALMENDRAS MOLIDAS	AMÊNDOAS MOÍDAS
70 G	AZÚCAR MORENO	AÇÚCAR MASCADO
125 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
500 G	CIRUELAS SIN HUESO	AMEIXAS, SEM CAROÇO

TARTA DE CIRUELAS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 25 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Estirar la masa y ponerla en un molde para tartas.
- 2 Poner los huevos batidos, las almendras molidas, el azúcar moreno y la mantequilla cortada en dados en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Iniciar el programa masa P3 durante 1 min. y 40 segundos.
- 3 Esparcir la crema obtenido de almendras sobre el fondo del molde y echar las ciruelas por encima, amontonando unas sobre otras y cubriendo toda la superficie.
- 4 Hornear durante unos 25 min. Servir caliente o frío.

CONSEJO

Las ciruelas se pueden sustituir por peras.

PIZZA DE ANCHOVAS E AZEITONAS

Nº75

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

- 1 Aqueça previamente o forno a 240 °C (T. 8). Coloque o fermento e 25 cl de água na taça com a lâmina para amassar/triturar e seleccione o programa de massa P1. Após 30 seg., junte a a farinha, o sal e o azeite.
- 2 Descasque as cebolas e pique-as finamente. Reserve numa taça à parte.
- 3 Quando a massa estiver pronta, coloque-a num tabuleiro revestido com papel vegetal. Cubra com um pano. Lave a taça de preparação e coloque o acessório misturador. Junte o azeite, as cebolas e uma pitada de sal. Seleccione o programa de vapor P1 durante 10 min.
- 4 Estenda a massa no tabuleiro e espalhe as cebolas cozidas. Leve ao forno durante 10 min. Junte as azeitonas e os filetes de anchovas e baixe a temperatura para 200 °C (T. 6-7) e deixe cozer durante mais 10 min. Sirva quente ou frio.

SUGESTÃO Não junte demasiado sal, uma vez que as anchovas já são muito salgadas por si só.



MOLHO DE QUATRO QUEIJOS

Nº175

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

- 1 Retire a casca do queijo. Coloque o queijo parmesão, o pecorino e o comté na taça com a lâmina picadora e misture durante 1 min. utilizando a função Pulse. Corte o queijo gorgonzola em cubos e junte.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório batedor e junte as gemas batidas e as natas. Tempere com sal e pimenta e seleccione o programa para molhos a 90 °C durante 6 min.
- 3 No final da cozedura, deite o molho sobre a massa. Misture e sirva.

SUGESTÃO

Pode substituir o queijo gorgonzola por queijo azul.



TARTE DE AMEIXA

Nº275

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

- 1 Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6). Estenda a massa e coloque-a numa forma para tarte untada com manteiga.
- 2 Coloque os ovos batidos, as amêndoas moídas, o açúcar mascavado e a manteiga aos cubos na taça com a lâmina para amassar/triturar e seleccione o programa de massa P3 durante 1 min. 40 seg.
- 3 Espalhe a massa de amêndoas no fundo da tarte e coloque as ameixas por cima, na vertical e juntas.
- 4 Deixe cozer durante cerca de 25 min. Sirva morno ou frio.

SUGESTÃO

Pode substituir as ameixas por peras.





1	CEBOLLA	CEBOLA
250 G	LOMO DE CERDO	LOMBO DE PORCO
10	RAMITAS DE PEREJIL	RAMINHOS DE SALSA
100 G	BACON	BACON
100 G	PALETILLA DE TERNERA	PÁ DE VITELA
2	HUEVOS	OVOS
10 CL	MARTINI*	MARTINI*
80 G	AVELLANAS	AVELÃS
1	HOJA DE LAUREL	FOLHA DE LOURO
1	RAMITA DE TOMILLO	RAMINHO DE TOMILHO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

TERRINA RÚSTICA

PERSONAS 6/8 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 1 h 30 – REPOSO 24 TO 48 h

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Pelar la cebolla y cortar la carne en dados. Poner el lomo de cerdo en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade y mezclar a velocidad 12 durante 20 segundos. Pasarlo a un cuenco.
- 2 Poner la cebolla y el perejil en el robot de cocina y mezclar a velocidad 12 durante 10 segundos. Añadir el bacon y la ternera y mezclar a velocidad 12 durante 10 segundos. Añadir el cerdo picado, los huevos y el Martini y mezclar durante 10 - 20 segundos a velocidad 12. Llevar la mezcla al centro utilizando una espátula entre cada operación. Condimentar con sal y pimienta.
- 3 Poner la mezcla en una terrina con una tapa y esparcir las avellanas por encima. Echar el tomillo y la hoja de laurel y cerrar.
- 4 Hornear durante 1 h y 30 min. Conservar en la nevera durante 24 - 48 h poniendo un peso sobre la terrina y luego comer.

CONSEJO Pueden añadirse hígados de pollo a esta terrina.



2	MASA QUEBRADA (VÉASE LA PÁG. 20)	MASSA QUEBRADA (CONSULTE A PÁG. 21)
750 G	PUERROS (PARTE BLANCA SOLO)	ALHO FRANCÊS (APENAS PARTE BRANCA)
5 CL	ACEITE	AZEITE
40 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
12 CL	NATA LÍQUIDA	NATAS
3	YEMAS DE HUEVO	GEMAS DE OVO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

TARTA CALIENTE DE PUERROS

PERSONAS 8 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 1 h

- 1 Lavar los puerros y cortarlos en rodajas. Poner los puerros, el aceite, la mantequilla, la sal y la pimienta en el robot de cocina equipado con el accesorio mezclador. Cocinar a velocidad 3 a 130 °C durante 20 min.
- 2 Precalentar el horno a 200 °C (pos. termostato 6-7).
- 3 Añadir la nata y 2 yemas de huevo e iniciar el robot de cocina a velocidad 3 a 85 °C durante 5 min.
- 4 Mientras tanto, estirar 2 círculos de masa quebrada. Poner el primero en un molde para tartas embadurnado de mantequilla y harina. Esparcir por encima la mezcla de puerros y cubrir con la segunda masa. Cerrar los bordes bien y untar la yema de huevo restante con un pincel.
- 5 Hornear durante 35 min. Servir caliente.



175 G	HARINA	FARINHA
1	BOLSITA DE LEVADURA QUÍMICA (11 G)	SAQUETE DE FERMENTO QUÍMICO (11 G)
200 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
3	HUEVOS	OVOS
175 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
25 G	CACAO EN POLVO, SIN AZÚCAR	CACAU EM PÓ SEM AÇÚCAR

PASTEL MÁRMOL

PERSONAS 6/8 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 55 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Poner la harina, la levadura, el azúcar, los huevos y la mantequilla en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Iniciar el programa masa P3.
- 3 Cubrir un molde con papel para horno. Al final del programa verter la mitad de la mezcla en el molde.
- 4 Añadir el cacao en polvo a la mezcla y mezclar a velocidad 6 durante 40 segundos. Verter la mezcla restante en el molde. Utilizando una cuchara, mezclar rápidamente combinando las dos mezclas.
- 5 Hornear durante unos 55 min. Dejar enfriar y servir.

CONSEJO

El cacao en polvo se puede sustituir por crema de pistachos o parte de la mezcla se puede aromatizar con limón.

PATÉ CAMPESTRE

6/8 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 1h30 COZEDURA – 24-48 HORAS DE REPOUSO

- 1 Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6). Descasque a cebola e corte as carnes em cubos. Coloque o lombo de porco na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 12 durante 20 seg. Transfira para uma taça.
- 2 Coloque a cebola e a salsa na taça e misture na velocidade 12 durante 10 seg. Junte o bacon cortado em pequenas tiras e a vitela e misture na velocidade 12 durante 10 seg. Junte o porco picado, os ovos e o Martini e misture durante 10-20 seg. na velocidade 12. Coloque a preparação bem no centro da taça com a espátula. Tempere com sal e pimenta.
- 3 Coloque a preparação numa terrina com tampa e polvilhe com as avelãs. Coloque o tomilho e a folha de louro e feche.
- 4 Leve ao forno durante 1h30. Mantenha no frigorífico durante 24-48 horas colocando um peso sobre a terrina e sirva.

SUGESTÃO Pode juntar fígados de galinha a esta terrina.



Nº76

QUICHE DE ALHO FRANCÊS

8 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 1 HORA A COZINHAR

- 1 Lave o alho francês e corte-o às rodelas. Coloque o alho francês, o azeite, a manteiga, o sal e a pimenta na taça com o acessório misturador. Deixe cozer na velocidade 3 a 130 °C durante 20 min.
- 2 Aqueça previamente o forno a 200 °C (T. 6-7).
- 3 Junte as natas e 2 gemas e seleccione a velocidade 3 a 85 °C durante 5 min.
- 4 Entretanto, estenda 2 círculos de massa quebrada. Coloque o primeiro num tabuleiro untado com manteiga e farinha. Espalhe a preparação anterior de alho francês e cubra com a segunda massa. Vede bem as extremidades e pincele com a restante gema.
- 5 Deixe cozer durante 35 min. Sirva quente.



Nº176

BOLO MÁRMORE

6/8 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 55 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6).
- 2 Coloque a farinha, o fermento, o açúcar, os ovos e a manteiga na taça com a lâmina para amassar/triturar. Seleccione o programa de massa P3.
- 3 Revista uma forma para bolos com papel vegetal. No final do programa, deite metade da massa na forma.
- 4 Junte o cacau em pó à restante massa e misture na velocidade 6 durante 40 seg. Deite a restante mistura na forma. Com uma colher, misture rapidamente para que as duas massas fiquem bem misturadas.
- 5 Deixe cozer durante cerca de 55 min. Deixe arrefecer e sirva.

SUGESTÃO

Pode substituir o cacau em pó por creme de pistáchio ou coloque um pouco de raspa de limão à massa.



Nº276



350 G	TOMATES PELADOS, (EN CONSERVA)	TOMATES PELADOS (DE LATA)
150 G	PIMIENTOS DEL PIQUILLO (PESO NETO)	PIMENTOS (PESO LÍQUIDO)
15 CL	CALDO DE POLLO	CALDO DE GALINHA
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
1	CUCHARADA DE PIMENTÓN DULCE	C. DE CHÁ DE PAPRICA
	SAL	SAL

SOPA FRÍA DE TOMATE Y PIMIENTOS DEL PIQUILLO

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN

- 1 Poner los tomates, los pimientos del piquillo, el caldo, el aceite de oliva, el pimentón dulce y la sal en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade.
- 2 Mezclar a velocidad 12 durante 3 min.
- 3 Servir frío.

CONSEJO

Para una sopa más picante, sustituir el pimentón dulce por pimienta.



8	HOJAS DE COLES VERDES	FOLHAS DE COUVE VERDE
80 G	CEBOLLAS	CEBOLAS
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
280 G	POLLO	FRANGO
100 G	BACON	BACON
1	MANOJO DE PEREJIL DE HOJA PLANA	RAMINHO DE SALSA
	SAL	SAL

COL RELLENA

PERSONAS 6/8 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 35 MIN

- 1 Escaldar las hojas de col durante unos minutos en una cacerola grande con agua.
- 2 Pelar la cebolla y el ajo y cortar en cuatro trozos. Cortar el pollo y el bacon en dados. Poner el bacon, el ajo y las cebollas en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Mezclar a velocidad 12 durante 20 segundos. Añadir el pollo y mezclar durante 10 segundos. Añadir el perejil y mezclar durante otros 10 - 20 segundos. Llevar la mezcla al centro del robot de cocina utilizando una espátula entre cada paso.
- 3 Aderezar las hojas de col con este relleno y plegar las hojas para hacer un saquito. Atar con cordel.
- 4 Guisar en una olla durante 30 min. Servir caliente junto con la salsa de tomate.



1	NARANJA	LARANJA
200 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
10 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
3	HUEVOS	OVOS
10 CL	LECHE	LEITE MEIO GORDO
250 G	HARINA	FARINHA
15 G	LEVADURA QUÍMICA	FERMENTO QUÍMICO

BIZCOCHO DE NARANJA

PERSONAS 6/8 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Cortar la naranja en cuatro trozos sin pelarla. Retirar las semillas y el tejido blanco fibroso así como el rabillo. Poner el resto, es decir los cuatro trozos con la piel, en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade.
- 3 Añadir el azúcar, el aceite, los huevos y la leche. Mezclar a velocidad 11 durante 3 min. Iniciar el programa masa P3 y añadir gradualmente la harina y la levadura.
- 4 Embadurnar con mantequilla un molde de borde alto y verter la mezcla. Hornear durante unos 35 - 40 min. Dejar enfriar y servir.

CONSEJO

Se puede servir con una salsa de chocolate amargo.

SOPA FRIA DE TOMATE E PIMENTO

4 PESSOAS – 10 MIN. DE PREPARAÇÃO

- 1 Coloque os tomates, os pimentos, o caldo, o azeite, a paprica e o sal na taça com a lâmina picadora.
- 2 Misture na velocidade 12 durante 3 min.
- 3 Sirva frio.

SUGESTÃO

Para obter uma sopa mais picante, substitua a paprica por pimenta.



Nº77

COUVE RECHEADA

6/8 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 35 MIN. COZEDURA

- 1 Branqueie as folhas da couve durante alguns minutos numa panela grande com água.
- 2 Descasque a cebola e o alho e corte em quatro. Corte o frango e o bacon em cubos. Coloque o bacon, o alho e as cebolas na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 12 durante 20 seg. Junte o frango e misture durante 10 seg. Junte a salsa e misture durante mais 10-20 seg. Coloque a preparação bem no centro da taça com a espátula, entre cada operação.
- 3 Guarneça as folhas da couve com este recheio e enrole-as. Mantenha-as fechadas com fio de cozinha.
- 4 Guise numa frigideira alta durante 30 min. Sirva quente com molho de tomate.



Nº177

BOLO DE LARANJA

6/8 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6).
- 2 Corte a laranja em quartos sem a descascar. Retire as sementes e os filamentos centrais. Coloque o resto, isto é, os quartos com a casca na taça com a lâmina picadora.
- 3 Junte o açúcar, o azeite, os ovos e o leite. Misture na velocidade 11 durante 3 min. Seleccione o programa de massa P3 e junte gradualmente a farinha e o fermento.
- 4 Unte uma forma com manteiga e deite a massa. Deixe cozer durante cerca de 35-40 min. Deixe arrefecer e sirva

SUGESTÃO

Pode acompanhar com um molho de chocolate amargo.



Nº277



20	LÁMINAS DE MASA PARA WANTÁN	FOLHAS DE MASSA WONTON
200 G	CARNE DE GAMBAS CRUDAS	MIOLO DE CAMARÃO CRU
1	CEBOLLA PEQUEÑA	CEBOLA PEQUENA
1	CLARA DE HUEVO	CLARA DE OVO
20 G	CEBOLLINOS	CEBOLINHO
5 CL	ACEITE DE SÉSAMO	AZEITE DE SÉSAMO

WANTANES DE GAMBAS AL VAPOR

PERSONAS 2/4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Pelar la cebolla. Poner las gambas, la cebolla, la clara de huevo, los cebollinos y el aceite en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade y mezclar a velocidad 12 durante 30 segundos.
- 2 Poner en el centro de cada lámina de masa para wantán un poco de relleno y plegar las 4 esquinas sobre el centro. Apretar para cerrar los wantanes.
- 3 Verter el agua en el robot de cocina, hasta la marca de 0,7 L. Poner la mitad de los wantanes en la cesta de vapor cubierta con papel para horno, no deberán aplastarse unos sobre otros. Poner la cesta de vapor en el robot de cocina e iniciar el programa de vapor durante 15 min.
- 4 Al final de la cocción, sacar los wantanes y cocinar el resto. Comer a medida que se preparan junto con la salsa de soja.

CONSEJO La masa para wantanes puede encontrarse en tiendas asiáticas.



800 G	PAVO (TROCEADO PARA SALTEAR)	PERU (EM PEDAÇOS PARA SALTEAR)
100 G	CHORIZO	CHOURIÇO
2	CEBOLLAS	CEBOLAS
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
15 CL	VINO BLANCO	VINHO BRANCO
250 G	TOMATES PELADOS, (EN CONSERVA)	TOMATES PELADOS (DE LATA)
1	RAMITA DE TOMILLO	RAMINHO DE TOMILHO
1	HOJA DE LAUREL	FOLHA DE LOURO
1	CUCHARADA DE MAÍZENA*	C. DE CHÁ DE MAÍZENA*
20 CL	CALDO DE POLLO SAL	CALDO DE GALINHA SAL

PAVO CON CHORIZO

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 50 MIN

- 1 Pelar las cebollas y el ajo. Ponerlos en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade y mezclar a velocidad 11 durante 20 segundos.
- 2 Sustituir la picadora ultrablade por el accesorio mezclador. Añadir el aceite de oliva y el vino blanco; a continuación, iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 5 min.
- 3 Al final del programa añadir el pavo troceado, los tomates, el tomillo, la hoja de laurel, el chorizo cortado en taquitos y la Maízena® disuelta en el caldo y condimentar con sal. Iniciar el programa de cocción lenta P2 a 95 °C durante 45 min. Al final de la cocción, servir inmediatamente.

CONSEJO

Pueden añadirse patatas al inicio de la cocción. El caldo no hace falta si los tomates tienen mucho jugo.



600 G	RUIBARBO	RUIBARBO
300 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
4	HUEVOS	OVOS
10 CL	LECHE	LEITE
15 CL	NATA LÍQUIDA	NATAS
1	CUCHARADA DE EXTRACTO DE VAINILLA	C. DE SOPA DE EXTRACTO DE BAUNILHA
90 G	HARINA	FARINHA

CLAFOUTIS DE RUIBARBO

PERSONAS 8 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 50 MIN – REPOSO 40 MIN

- 1 Pelar el ruibarbo y cortarlo en dados pequeños de 2 cm. Ponerlo en una fuente y esparcir 150 g de azúcar por encima; a continuación, dejar reposar durante 40 min.
- 2 Poner los huevos, la leche, la nata, los 150 g restantes de azúcar y la vainilla en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Mezclar a velocidad 10 durante 2 min. Después de 30 segundos, añadir la harina por la parte superior de la tapa.
- 3 Verter la mezcla en un molde alto con mantequilla y harina esparcidas por el fondo y dejar reposar. Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 4 Escurrir el ruibarbo y ponerlo en la cesta vapor. Verter agua en el robot hasta la marca de 0,7 L e introducir la cesta. Iniciar el programa vapor durante 12 min a 100 °C.
- 5 Cuando el ruibarbo esté cocinado, esparcirlo sobre la masa y hornear durante 35 min. Dejar enfriar antes de sacar.

WONTONS DE CAMARÃO COZIDOS A VAPOR

2/4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola. Coloque o camarão, a cebola, as claras, o cebolinho e o azeite na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 12 durante 30 seg.
- 2 Guarneça o centro de cada folha de massa wonton com um pouco de recheio e dobre os 4 cantos em direcção ao centro. Aperte para vedar os wontons.
- 3 Deite água na taça, até à marca de 0,7 L. Coloque metade dos wontons no cesto de vapor revestido com papel vegetal. Não os sobreponha. Coloque o cesto de vapor na taça e seleccione o programa de vapor durante 15 min.
- 4 No final da cozedura, retire os wontons e deixe cozer os restantes. Sirva de imediato com molho de soja

SUGESTÃO *Pode comprar massa para wontons no linear de produtos asiáticos.*



Nº78

PERÚ COM CHOURIÇO

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

- 1 Descasque as cebolas e o alho. Coloque na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 20 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite e o vinho branco e seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130 °C durante 5 min.
- 3 No final do programa, junte o peru, os tomates, o tomilho, a folha de louro, o chouriço em cubos e a Maizena® diluída no caldo e tempere com sal. Seleccione o programa **P2** de cozedura lenta a 95 °C durante 45 min. No final da cozedura, sirva de imediato.

SUGESTÃO

Pode juntar batatas no início da cozedura. Não é necessário juntar o caldo se os tomates forem sumarentos.



Nº178

CLAFOUTIS DE RUIBARBO

8 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 50 MIN. COZEDURA – 40 MIN. DE REPOUSO

- 1 Descasque o ruibarbo e corte-o em pequenos cubos de 2 cm. Coloque num prato e polvilhe com 150 g de açúcar. Deixe repousar durante 40 min.
- 2 Coloque os ovos, o leite, as natas, os restantes 150 g de açúcar e a baunilha na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 10 durante 2 min. Após 30 seg., junte a farinha através da parte superior da tampa.
- 3 Deite a preparação numa travessa untada com manteiga e farinha e deixe repousar. Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6).
- 4 Escorra o ruibarbo e coloque-o no cesto de vapor. Deite água na taça até à marca de 0,7 L e coloque o cesto. Seleccione o programa de vapor durante 12 min a 100 °C.
- 5 Quando o ruibarbo estiver cozido, espalhe sobre a massa e leve ao forno durante 35 min. Deixe arrefecer antes de desenformar.



Nº278



600 G	HABAS FRESCAS	FAVAS FRESCAS
2	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA	C. DE SOPA DE AZEITE
5 CL	ZUMO DE LIMÓN	SUMO DE LIMÃO
1	CUCHARADA DE SEMILLAS DE COMINO	C. DE SOPA DE SEMENTES DE COMINHOS
1	CUCHARADA DE MOSTAZA	C. DE SOPA DE MOSTARDA
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

HABAS CON COMINO

PERSONAS 2/3 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 20 MIN

- 1 Verter agua hasta la marca de 0,7 L en el cuenco del robot de cocina. Poner las habas en la cesta vapor. Colocar la cesta en el robot de cocina e iniciar el programa vapor durante 20 min.
- 2 Al final de la cocción, retirar la piel que cubre las habas.
- 3 Poner las habas peladas en un cuenco y añadir aceite de oliva, zumo de limón, mostaza y comino. Condimentar con sal y pimienta. Mezclar, servir caliente o frío.

CONSEJO

Las habas se pueden sustituir por guisantes, el zumo de limón por queso de cabra fresco y el comino por menta. Para una versión rápida, utilizar habas peladas congeladas.



500 G	PATATAS	BATATAS
50 G	CEBOLLAS	CEBOLAS
1	HUEVO + 1 YEMA	OVO + 1 GEMA
60 G	HARINA	FARINHA
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA
	ACEITE	AZEITE

TORTITAS DE PATATA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 25 MIN

- 1 Pelar y cortar en dados las patatas.
- 2 Pelar la cebolla, cortarla en trozos gruesos y ponerla en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Cortar a velocidad 11 durante 10 segundos. Dejarla a un lado.
- 3 Poner las patatas y 25 cl de agua en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Iniciar el programa de cocción lenta P1 durante 10 min.
- 4 Al final del programa añadir la harina, el huevo, la yema y las cebollas. Condimentar con sal y pimienta y mezclar a velocidad 6 durante 20 segundos. Llevar la mezcla al centro utilizando la espátula y mezclar de nuevo durante 20 segundos.
- 5 Formar pequeñas tortas y cocinar con un poco de aceite en una sartén durante unos 15 min, por ambos lados.



30 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
200 G	HARINA	FARINHA
10 G	LEVADURA QUÍMICA	FERMENTO QUÍMICO
1	PIZCA O 3 G DE SAL	PITADA DE 3 G DE SAL
1	CLARA DE HUEVO	CLARA DE OVO
165 G	CHOCOLATE NEGRO	CHOCOLATE PRETO
1	CUCHARADA DE ESENCIA DE VAINILLA	C. DE CHÁ DE AROMA DE BAUNILHA

CHURROS CON CHOCOLATE

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 25 MIN

- 1 Poner 15 cl de leche y 15 cl de agua en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Iniciar el robot de cocina a velocidad 6 a 100 °C durante 4 min. Añadir la harina, la clara de huevo, la levadura y la sal, mezclar a velocidad 4 durante 30 segundos.
- 2 Hacer rollos enrollando la masa sobre una encimera embadurnada de harina; a continuación, freír en la freidora. Poner sobre papel de cocina.
- 3 Poner el chocolate cortado en dados, la leche restante y la vainilla en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Iniciar el programa de salsa a 80 °C a velocidad 5 durante 8 min. A continuación, mezclar a velocidad 10 durante 20 segundos. Verter en un cuenco. Mojar los churros en la salsa y disfrutar.

CONSEJO Una churrera sería ideal para esta receta, ya que ayudaría a crear churros con una forma homogénea.

FAVAS COM COMINHOS

Nº79

2/3 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 20 MIN. COZEDURA

- 1 Deite água até à marca de 0,7 L na taça de preparação. Coloque as favas no cesto de vapor. Coloque o cesto na taça e seleccione o programa de vapor durante 20 min.
- 2 No final da cozedura, retire a película que envolve as favas.
- 3 Coloque as favas descascadas numa taça e junte o azeite, o sumo de limão, a mostarda e os cominhos. Tempere com sal e pimenta. Misture, sirva morno ou frio.

SUGESTÃO

Pode substituir as favas por ervilhas, o sumo de limão por queijo de cabra fresco e os cominhos por hortelã. Para uma versão rápida, utilize favas congeladas descascadas.



PANQUECAS DE BATATA

Nº179

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

- 1 Descasque as batatas e corte-as em cubos.
- 2 Descasque a cebola, corte-a grosseiramente e coloque-a na taça com a lâmina picadora. Pique na velocidade 11 durante 10 seg. Reserve.
- 3 Coloque as batatas e 25 cl de água na taça com a lâmina picadora. Seleccione o programa de vapor P1 durante 10 min.
- 2 No final do programa, junte a farinha, o ovo, a gema e as cebolas. Tempere com sal e pimenta e misture na velocidade 6 durante 20 seg. Coloque a preparação bem no centro com a espátula e misture novamente durante 20 seg.
- 5 Forme pequenas panquecas e frite numa frigideira durante cerca de 15 min., virando-as.



CHURROS COM CHOCOLATE

Nº279

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

- 1 Coloque 15 cl de leite e 15 cl de água na taça com a lâmina para amassar/triturar. Seleccione a velocidade 6 a 100 °C durante 4 min. Junte a farinha, as claras, o fermento e o sal. Misture na velocidade 4 durante 30 seg.
- 2 Forme rolos enrolando-os numa bancada polvilhada com farinha e frite numa fritadeira. Coloque-os sobre papel absorvente.
- 3 Coloque o chocolate partido em pedaços, o restante leite e a baunilha na taça com a lâmina para amassar/triturar. Seleccione o programa de molhos a 80 °C na velocidade 5 durante 8 min. Em seguida, misture na velocidade 10 durante 20 seg. Deite numa taça. Mergulhe os churros no molho e deguste.

SUGESTÃO *Uma máquina de churros seria o ideal para esta receita, uma vez que ajudaria a obter rolos uniformes.*





1 KG	PANCETA (SIN CORTEZA NI HUESO)	PÁ DE PORCO (SEM COURATO E SEM OSSO)
1	CEBOLLA	CEBOLA
2	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
3 CL	ACEITE	AZEITE
10 CL	VINO BLANCO	VINHO BRANCO
5 CL	ARMAÑAC	LICOR DE ARMANHAQUE
1	CUCHARADA DE ESPECIAS MEZCLA DE 5 ESPECIAS)	C. DE CHÁ DE 5 ESPECIARIAS
17 G	SAL	SAL
3 G	PIMIENTA	PIMENTA

PATÉ DE CERDO

PERSONAS 12 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 2 H

- 1 Pelar la cebolla y el ajo y cortar en cuatro trozos. Cortar la panceta en dados grandes.
- 2 Poner la cebolla y el ajo en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Mezclar en Turbo durante 15 segundos. Pasarlo a un cuenco.
- 3 Poner la panceta en el robot de cocina y mezclar a velocidad 12 a 100 °C durante 30 segundos. Retirar la carne y sustituir la cuchilla por el accesorio mezclador. Poner todos los ingredientes en el cuenco. Iniciar el programa de cocción lenta **P3** a 100 °C durante 2 h. Después de 30 min, romper los trozos grandes de carne utilizando la espátula.
- 4 Al final de la cocción, colocar la carne cocinada en una terrina y quitar un poco de grasa de la superficie.

CONSEJO

Dejar suficiente grasa para que la terrina se conserve.



1	FILETE DE BACALAO (250 G)	FILETE DE PESCADA (250 G)
350 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
3	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA	C. DE SOPA DE AZEITE
1	PIZZA DE CURRY EN POLVO SAL PIMIENTA	PITADA DE CARIL EM PÓ SAL PIMENTA

BACALAO CON ZANAHORIAS EN JULIANA

PERSONAS 2 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 20 MIN

- 1 Pelar las zanahorias cortarlas en juliana o rodajas. Cortar el bacalao en dos.
- 2 Verter agua hasta la marca de 0,7 L en el bol del robot de cocina. Cubrir la cesta de vapor con papel para horno. Introducir las zanahorias y esparcir el aceite de oliva, la sal y el curry en polvo por encima. Añadir los filetes de bacalao y ponerlos en la cesta de vapor.
- 3 Iniciar el programa de vapor durante 20 min.
- 4 Esparcir la pimienta y servir caliente.

CONSEJO

El bacalao dará a las zanahorias un toque ligeramente ahumado. Estas se pueden sustituir por col blanca., Si el bacalao está muy salado, ponerlo a remojo en leche durante 2 h.



13 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
10 G	LEVADURA QUÍMICA	FERMENTO DE PADEIRO FRESCO
350 G	HARINA	FARINHA
5 G	SAL	SAL
2	HUEVOS	OVOS
60 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
7,5 G	AZÚCAR (VAINILLADO)	AÇÚCAR BAUNILHADO
70 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
120 G	PASAS	PASSAS
60 G	AZÚCAR SÉMOLA (OPCIONAL)	AÇÚCAR FINO (OPCIONAL)

PAN DE UVAS

**PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 20 MIN – COCCIÓN 40 MIN –
REPOSO 13 H 30**

- 1 La noche antes, poner la leche y la levadura en el robot de cocina equipado con el accesorio amasar/ picar y calentar a velocidad 5 a 35 °C durante 3 min. Añadir la harina, la sal, 1 huevo, azúcar, azúcar (vainillado) y mantequilla e iniciar el programa de masa **P2**.
- 2 Después de 40 min, retirar la masa, añadir las pasas y formar una bola. Poner en un cuenco, cubrir con película transparente y dejar reposar en la nevera durante 12 h.
- 3 Al siguiente día, hacer 8 bolas de masa y ponerlas en un molde, deberían estar muy apiñadas. Dejar reposar durante 1 h 30m min. lejos de corrientes de aire.
- 4 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Untar el bollo con huevo batido y cubrirlo con el azúcar sémola. Hornear durante 40 min. Dejar enfriar antes de servir.

PATÉ DE PORCO

12 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 2 HORAS COZEDURA

- 1 Descasque a cebola e o alho e corte em quatro. Corte a pá de porco em cubos grandes.
- 2 Coloque a cebola e o alho na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade turbo durante 15 seg. Transfira para uma taça.
- 3 Coloque a pá de porco e o azeite na taça e misture na velocidade 12 a 100 °C durante 30 seg. Retire a carne e substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Coloque todos os ingredientes na taça. Selecione o programa **P3** para o programa de cozedura lenta a 100 °C durante 2 horas. Após 30 min.de cozedura, corte os pedaços grandes de carne utilizando a espátula.
- 4 No final da cozedura, coloque a carne cozida numa terrina e retire alguma da gordura da superfície

SUGESTÃO

Deixe gordura suficiente para a terrina ficar firme



Nº80

PESCADA COM JULIANA DE CENOURAS

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

- 1 Descasque as cenouras e corte-as em juliana ou às rodelas. Corte a pescada em dois.
- 2 Deite água até à marca de 0,7 L na taça de preparação. Revista o cesto de vapor com papel vegetal. Deite as cenouras e regue com azeite, sal e caril em pó. Junte os filetes de pescada e coloque no cesto de vapor.
- 3 Selecione o programa de vapor durante 20 min.
- 4 Polvilhe com pimenta e sirva quente.

SUGESTÃO

A pescada dará às cenouras um sabor ligeiramente fumado. Pode substituí-las por couve branca. Não hesite em provar a pescada crua. Se estiver muito salgada, mergulhe em leite durante 2 horas.



Nº180

BOLO COM PASSAS

4/6 PESSOAS – 20 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA – 13H30 DE REPOUSO

- 1 Na véspera, coloque o leite e o fermento na taça com a lâmina para amassar/triturar e aqueça na velocidade 5 a 35 °C durante 3 min. Junte a farinha, o sal, 1 ovo, o açúcar baunilhado e a manteiga e selecione o programa de massa **P2**.
- 2 Após 40 min., retire a massa, junte as passas e forme uma bola. Coloque numa taça, cubra com película aderente e deixe repousar no frigorífico durante 12 horas.
- 3 No dia seguinte, forme 8 bolas de massa e coloque-as numa forma para bolos. Devem ficar bem juntas. Deixe repousar durante 1h30 evitando correntes de ar.
- 4 Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6). Pincele o brioche com o ovo batido e cubra com açúcar fino. Leve ao forno durante 40 min. Deixe arrefecer antes de servir.



Nº280



350 G	ALMEJAS	AMÊJOAS
2	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
4	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA	C. DE SOPA DE AZEITE
2	CUCHARADAS DE VINO BLANCO	C. DE SOPA DE VINHO BRANCO
1	LIMÓN	LIMÃO
5	RAMITAS DE CILANTRO	RAMINHOS DE COENTROS
	PIMIENTA	PIMENTA

ALMEJAS CON LIMÓN

PERSONAS 2 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 5 MIN

- 1 Enjuagar las almejas y frotándolas bajo el grifo. Pelar los dientes de ajo, ponerlos en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade y picar durante 10 segundos en modo Turbo.
- 2 Sustituir la picadora ultrablade por el accesorio mezclador y añadir aceite de oliva. Cocinar a velocidad 3 a 130 °C durante 5 min.
- 3 Después de 2 min. y 30 segundos, añadir las almejas y el vino blanco.
- 4 Para servir, esparcir sobre las almejas el zumo de limón y añadir el cilantro troceado y la pimienta.

CONSEJO

Las almejas se pueden sustituir por mejillones, el ajo por chalotas y el cilantro por cebollinos.



300 G	ARROZ ARBORIO	ARROZ ARBÓREO
50 G	CEBOLLA BLANCA	CEBOLA BRANCA
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
8 CL	VINO BLANCO	VINHO BRANCO
90 CL	CALDO DE POLLO	CALDO DE GALINHA
30 G	PARMESANO	QUEIJO PARMESÃO
15 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

RISOTTO CLÁSICO

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Pelar la cebolla y cortarla en trozos gruesos. Ponerla en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade y mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos. Sustituir la picadora ultrablade por el accesorio mezclador, añadir el aceite de oliva e iniciar el programa de cocción lenta P1 sin el tapón durante 7 min.
- 2 Cuando el temporizador indique 4 minutos restantes, añadir el arroz. Cuando solo quede 1 minuto, añadir el vino blanco.
- 3 Al final del programa añadir el cubito de pollo e iniciar el programa de cocción lenta P3 a 95 °C durante 20 min. sin el tapón.
- 4 Al final de la cocción, añadir el parmesano y la mantequilla y mezclar suavemente. Poner a punto el condimento y servir inmediatamente.

CONSEJO

Aderezar el risotto según el gusto, utilizando verduras, especias, hierbas, etc.



6	HUEVOS	OVOS
250 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
80 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
1	BOLSITA DE AZÚCAR AVAINILLADO	SAQUETA DE AÇÚCAR BAUNILHADO
125 G	ALMENDRAS MOLIDAS	AMÊNDOAS MOÍDAS
60 G	HARINA	FARINHA
60 G	MAÍZENA®	MAÍZENA®

BIZCOCHO DE ALMENDRAS

PERSONAS 8 – RÉALISATION 10 MIN – COCCIÓN 50 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Poner los huevos, el azúcar, la mantequilla y el azúcar vainillado en el bol del robot de cocina. Mezclar a velocidad 5 a 60 °C durante 10 min.
- 3 Después de 10 min. añadir las almendras molidas, la harina y la Maízena®. Mezclar a velocidad 5 durante 15 segundos.
- 4 Verter esta mezcla en un molde de borde alto embadurnado de mantequilla y harina. Hornear durante 40 min.
- 5 Dejar enfriar antes de extraerlo.

CONSEJO

Este pastel se sirve normalmente con café y se puede utilizar como bizcocho al hacer postres.

AMÊIJOAS À BULHÃO PATO

Nº 81

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

- 1 Lave as amêijoas esfregando-as. Descasque os dentes de alho, coloque-os na taça com a lâmina picadora e pique durante 10 seg. no modo Turbo.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador e junte o azeite. Deixe cozer na velocidade 3 a 130 °C durante 5 min.
- 3 Após 2 min. e 30 seg., junte as amêijoas e o vinho branco.
- 4 Sirva e regue as amêijoas com sumo de limão, junte os coentros picados e tempere com pimenta.

SUGESTÃO

Pode substituir as amêijoas por mexilhão, o alho por chalotas e os coentros por cebolinho.



RISOTTO CLÁSSICO

Nº 181

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

- 1 Descasque a cebola e corte-a grosseiramente. Coloque na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite e seleccione o programa **P1** de cozedura lenta sem a tampa durante 7 min.
- 2 Quando o temporizador indicar que faltam 4 min., junte o arroz. Quando faltar apenas 1 min., junte o vinho branco.
- 3 No final do programa, junte o caldo de galinha e seleccione o programa de cozedura lenta **P3** a 95 °C durante 20 min. sem a tampa de regulação de vapor.
- 4 Após a cozedura, junte o queijo parmesão e a manteiga e misture suavemente. Rectifique os temperos e sirva de imediato.

SUGESTÃO

Guarneça o risotto a gosto utilizando legumes, especiarias, ervas, etc



BOLO DE AMÊNDOA

Nº 281

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

- 1 Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6).
- 2 Coloque os ovos, o açúcar, a manteiga e o açúcar baunilhado na taça com o acessório batedor. Misture na velocidade 5 a 60 °C durante 10 min.
- 3 Após 10 min., junte a amêndoa moída, a farinha e a Maizena®. Misture na velocidade 5 durante 15 seg.
- 4 Deite esta preparação numa forma para bolos com manteiga e farinha. Deixe cozer durante 40 min.
- 5 Deixe arrefecer antes de desenformar.

SUGESTÃO

Este bolo é geralmente servido com café e pode ser utilizado como um biscoito para fazer sobremesas.





300 G	RISOTTO CLÁSICO FRÍO (VÉASE EL N.º 181)	RISOTTO CLÁSICO FRÍO (CONSULTAR N.º181)
300 G	TERNERA	CARNE DE VACA
1	CEBOLLA	CEBOLA
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
15 G	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
500 G	SALSA DE TOMATE	POLPA DE TOMATE
30 G	PASTA DE TOMATE	CONCENTRADO DE TOMATE
1	CUCHARADA DE ORÉGANO	C. DE SOPA DE ORÉGÃOS
250 G	MOZZARELLA	QUEIJO MOZZARELLA
3	HUEVOS	OVOS
100 G	PAN RALLADO	PÃO RALADO
100 G	HARINA	FARINHA
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

CROQUETAS DE RISOTTO

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 20 MIN – COCCIÓN 45 MIN

- 1 Cortar en dados la carne, ponerla en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade y mezclar a velocidad 12 durante 10 segundos. Dejarla a un lado.
- 2 Pelar la cebolla y el ajo y cortarlos en trozos grandes. Ponerlos en el robot de cocina. Picar a velocidad 11 durante 10 segundos. Sustituir la cuchilla por el accesorio mezclador y añadir el aceite. Iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min.
- 3 Añadir la carne, la pulpa y la pasta de tomate y el orégano. Condimentar e iniciar el programa de lenta **P2** a 95 °C durante 35 min. Dejar enfriar.
- 4 Cortar la mozzarella en dados de 2 cm. Mezclar 1 huevo en el risotto frío y formar bolas, poniendo un poco de salsa y un trozo de mozzarella en el centro.
- 5 Rebozar cada bola en la harina, los huevos batidos y luego en el pan rallado. Freír en la freidora durante 5 min.



2	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
1	CEBOLLA	CEBOLA
250 G	PATATAS	BATATAS
150 G	PUERROS (PARTE BLANCA SOLO)	ALHO FRANCÉS (APENAS PARTE BRANCA)
50 G	RAMAS DE APIO	AIPO
250 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
250 G	NABO	NABOS
150 G	BACON	BACON
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
	SAL	SAL

SOPA VEGETAL

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 50 MIN

- 1 Pelar las cebollas, los dientes de ajo y las patatas y cortarlos en cuatro trozos. Lavar las partes blancas de los puerros y el apio y trocearlos. Pelar las zanahorias y los nabos y cortarlos en dados. Cortar el bacon quitando parte de la grasa.
- 2 Echar el aceite de oliva en el robot de cocina. Añadir las cebollas, el ajo, el bacon y el apio y poner el accesorio mezclador. Iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min.
- 3 Al final del programa sustituir el accesorio mezclador por la picadora ultrablade. Añadir 80 cl de agua, las patatas, los nabos, las zanahorias y los puerros y condimentar ligeramente con sal. Iniciar el programa de sopa **P2**. Servir caliente.

CONSEJO Para una sopa menos espesa, añadir 20 cl de agua.



	CREMA PASTELERA	CREME PASTEIRO
2	HUEVOS	OVOS
3	YEMAS DE HUEVO	GEMAS DE OVO
100 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
40 G	HARINA	FARINHA
30 G	MAÍZENA*	MAÍZENA*
70 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
1	CUCHARADA DE VAINILLA MOLIDA	C. DE CHÁ DE BAUNILHA MOÍDA
	PASTA PARA PROFITEROL	MASSA CHOUX
80 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
150 G	HARINA	FARINHA
4	HUEVOS	OVOS
	SAL	SAL

PROFITEROLES LARGOS DE VAINILLA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Poner los huevos y las yemas, el azúcar, la harina y la Maízena® en el robot de cocina equipado con el accesorio batidora. Mezclar a velocidad 6 durante 1 min a la vez que se añade la leche. Acoplar el tapón e iniciar el programa de postres a velocidad 4 a 90 °C durante 12 min. Añadir la vainilla y mezclar a velocidad 7 durante 1 min. Echar la crema en una manga pastelera. Lavar el robot de cocina.
- 2 Poner 25 cl de agua, la mantequilla y la sal en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar e iniciar a velocidad 3 a 90 °C durante 8 min. Añadir la harina y mezclar a velocidad 6 durante 2 min. Poner la masa en un cuenco separado y lavar el bol de l robot de cocina en agua fría. Volver a poner la masa en el robot de cocina. Iniciar a velocidad 7 y añadir los huevos uno a uno. Dejar funcionar durante 2 min.
- 3 Cubrir una bandeja con papel para horno, echar la mezcla en una manga pastelera y formar rollos de 12 cm. Hornear durante 20 - 25 min.
- 4 Cortar con cuidado la parte superior de los profiteroles e introducir la crema obtenida.

CROQUETES DE RISOTTO

Nº82

4/6 PESSOAS - 20 MIN. PREPARAÇÃO - 45 MIN. COZEDURA

- 1 Corte a carne em cubos, coloque-a na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 12 durante 10 seg. Reserve.
- 2 Descasque a cebola e o alho e corte-os grosseiramente. Coloque na taça de preparação. Pique na velocidade 11 durante 10 seg. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador e junte o azeite. Seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130 °C durante 5 min.
- 3 Junte a carne, a polpa, o concentrado de tomate e os orégãos. Tempere e seleccione o programa **P2** de cozedura lenta a 95 °C durante 35 min. Deixe arrefecer.
- 4 Corte o queijo mozzarella em cubos de 2 cm. Misture 1 ovo no risotto frio e forme bolas, colocando um pouco de molho e um pedaço de mozzarella no meio.
- 5 Passe cada bola pela farinha, os ovos batidos e pelo pão ralado. Coloque na fritadeira durante 5 min.



SOPA DE LEGUMES

Nº182

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

- 1 Descasque as cebolas, os dentes de alho e as batatas e corte-os em quatro. Lave o alho francês e o aipo e corte em pedaços. Descasque as cenouras e nabos e corte em cubos. Corte o bacon às tiras retirando alguma gordura.
- 2 Coloque o azeite na taça. Junte as cebolas, o alho, o bacon e o aipo com o acessório misturador. Seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130 °C durante 5 min.
- 3 No final do programa, substitua o acessório misturador pela lâmina picadora. Junte 80 cl de água, as batatas, os nabos, as cenouras e o alho francês, tempere ligeiramente com sal. Seleccione o programa de sopas **P2**. Sirva quente.

SUGESTÃO Para obter uma sopa mais líquida, junte 20 cl de água.



ÉCLAIRS DE BAUNILHA

Nº282

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

- 1 Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6). Coloque os ovos e as gemas, o açúcar, a farinha e a Maizena® na taça com o acessório batedor. Misture na velocidade 6 durante 1 min. enquanto junta o leite. Coloque a tampa de regulação de vapor e seleccione o programa de sobremesas na velocidade 4 a 90 °C durante 12 min. Junte a baunilha e misture na velocidade 7 durante 1 min. Coloque o creme num saco de pasteleiro. Lave a taça de preparação.
- 2 Coloque 25 cl de água, a manteiga e o sal na taça com a lâmina para amassar/triturar e seleccione a velocidade 3 a 90 °C durante 8 min. Junte a farinha e misture na velocidade 6 durante 2 min. Coloque a massa numa taça à parte e lave a taça de preparação em água fria. Volte a colocar o cesto na taça. Seleccione a velocidade 7 e junte os ovos, um a um. Deixe em funcionamento durante 2 min.
- 3 Revista um tabuleiro com papel vegetal, coloque a massa num saco de pasteleiro e forme rolos de 12 cm. Deixe cozer durante 20-25 min.
- 4 Corte cuidadosamente a parte superior dos éclairs e guarneça com creme.





300 G	ESPÁRRAGOS BLANCOS	ESPARGOS BRANCOS
2	HUEVOS	OVOS
60 G	MANTEQUILLA DERRETIDA	MANTEIGA DERRETIDA
10	RAMITAS DE PEREJIL	RAMINHOS DE SALSA
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

ESPÁRRAGOS CON HUEVO Y PEREJIL

PERSONAS 2 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 20 MIN

- 1 Pelar los espárragos y cortarlos en dos.
- 2 Verter 0,7 L de agua en el bol del robot de cocina. Poner los espárragos y los huevos en la cesta de vapor e iniciar el programa vapor durante 20 min.
- 3 Al final de la cocción colocar los espárragos en 2 fuentes. Quitar las cáscaras de huevo.
- 4 Lavar el bol y poner los huevos cocidos, la mantequilla derretida y el perejil en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Condimentar con sal y pimienta y mezclar a velocidad 12 durante 10 segundos.
- 5 Esparcir esta mezcla sobre los espárragos y comer acto seguido.

CONSEJO

Los espárragos trigueros son más fáciles de pelar que los espárragos blancos.



2	FILETES DE BACALAO (120 - 140 G POR UNIDAD)	POSTAS DE BACALHAU (120 A 140 G POR POSTA)
1/4	LIMÓN EN CONSERVA	LIMÃO EM CONSERVA
1	CUCHARADA DE MIEL	C. DE SOPA DE MEL
1	CUCHARADA DE SALSA DE SOJA	C. DE SOPA DE MOLHO DE SOJA
1	CUCHARADA DE ACEITE DE GIRASOL	C. DE SOPA DE AZEITE

BACALAO EN PAPILOTE CON MIEL Y LIMONES

PERSONAS 2 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 20 MIN

- 1 Cortar en dados finos los limones en conserva. Poner en un cuenco con la miel, la salsa de soja y el aceite.
- 2 Poner los filetes de bacalao en el centro de 2 hojas de papel de horno.
- 3 Verter por encima la marinada y cerrar ensaquitos.
- 4 Verter agua hasta la marca de 0,7 L en el bol del robot de cocina. Poner los saquitos en la cesta de vapor. Colocar la cesta de vapor en el robot de cocina e iniciar el programa de vapor durante 20 min.
- 5 Al final de la cocción, comer inmediatamente servidos con arroz.

CONSEJO

No añadir sal al pescado, los limones están conservados en sal y ya están salados.



6	HUEVOS	OVOS
130 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
35 CL	LECHE	LEITE
1	CUCHARADA DE EXTRACTO DE VAINILLA	C. DE CHÁ DE EXTRACTO DE BAUNILHA
2	CUCHARADAS DE CANELA	C. DE CHÁ DE CANELA

HUEVOS BATIDOS A LA PORTUGUESA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 20 MIN

- 1 Separar las claras de huevo de las yemas. Poner las yemas y 80 g de azúcar en el robot de cocina equipado con el accesorio batidora y mezclar a velocidad 6 durante 1 min. Después de 30 segundos, añadir la leche y la vainilla.
- 2 Iniciar el programa de postres a 85 °C a velocidad 4 durante 12 min.
- 3 Al final de la cocción dejar que la crema obtenida se enfríe en un cuenco.
- 4 Lavar el bol del robot de cocina. Poner las claras de huevo y los 50 g restantes de azúcar en el robot de cocina equipado con el accesorio batidora y batir a velocidad 7 a 70 °C durante 6 min. y 30 segundos. Cuando suene la alarma, hacer bolas con las claras de huevo utilizando una cuchara y dejar escurrir en papel de cocina.
- 5 Poner las claras de huevo batidas en una fuente y cubrir con la crema. Esparcir canela y servir frío.

CONSEJO *La vainilla se puede sustituir por limón.*

ESPARGOS À FLAMENGA

Nº 83

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

- 1 Descasque os espargos e corte em dois.
- 2 Deite 0,7 L de água na taça de preparação. Coloque os espargos e ovos no cesto de vapor e seleccione o programa de vapor durante 20 min.
- 3 Após a cozedura, coloque os espargos em 2 pratos. Retire a casca dos ovos.
- 4 Lave a taça e coloque os ovos cozidos, a manteiga derretida e a salsa na taça com a lâmina picadora. Tempere com sal e pimenta e misture na velocidade 12 durante 10 seg.
- 5 Deite esta preparação sobre os espargos e sirva de imediato

SUGESTÃO

Os espargos verdes são mais simples de descascar do que os espargos brancos.



BACALHAU EM PAPELOTE COM MEL E LIMÃO EM CONSERVA

Nº 183

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

- 1 Corte o limão em pequenos cubos. Coloque numa taça com o mel, o molho de soja e o azeite.
- 2 Coloque as postas de bacalhau no meio de 2 folhas de papel vegetal.
- 3 Regue com a marinada e feche os papelotes.
- 4 Deite água até à marca de 0,7 L na taça de preparação. Coloque os papelotes no cesto de vapor. Coloque o cesto de vapor na taça e seleccione o programa de vapor durante 20 min.
- 5 Após a cozedura, sirva de imediato com arroz.

SUGESTÃO

Não junte sal ao peixe, uma vez que o limão em conserva e o bacalhau já são salgados por si próprios.



FARÓFIAS

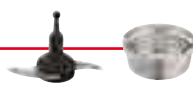
Nº 283

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

- 1 Separe as claras das gemas. Coloque as gemas e 80 g de açúcar na taça com o acessório batedor e misture na velocidade 6 durante 1 min. Após 30 seg., junte o leite e a baunilha.
- 2 Seleccione o programa de sobremesas a 85 °C na velocidade 4 durante 12 min.
- 3 Após a cozedura, deixe o creme arrefecer numa taça.
- 4 Lave a taça de preparação. Coloque as claras e os restantes 50 g de açúcar na taça com o acessório batedor e seleccione a velocidade 7 a 70 °C durante 6 min. 30 seg. Quando ouvir o sinal sonoro, forme bolas com as claras com uma colher e deixe escorrer em papel de cozinha absorvente.
- 5 Coloque as claras em castelo num prato e regue com o creme. Polvilhe com canela e sirva frio.

SUGESTÃO *Pode substituir a baunilha por limão.*





400 G	PATATAS	BATATAS
2	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
80 G	CHORIZO DULCE	CHOURIÇO
180 G	COL VERDE	COUVE GALEGA
	SAL	SAL

CALDO VERDE

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 45 MIN

- 1 Pelar las patatas y los dientes de ajo y cortarlos en dados. Cortar el chorizo en trozos pequeños. Lavar la col, quitar las hojas exteriores y cortar el resto en tiras. Colocar la col en la cesta vapor.
- 2 Poner los ingredientes restantes en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade, añadir 80cl de agua y condimentar ligeramente con sal. Colocar encima el cesto vapor y seleccionar el programa sopa P2.
- 3 Al final del programa, mezclar la preparación con la col y el chorizo y añadir un poco de aceite de oliva.
- 4 Servir caliente.



2	FILETES DE BACALAO (120 - 140 G POR UNIDAD)	POSTAS DE BACALHAU (120 A 140 G POR POSTA)
250 G	SETAS	COGUMELOS
10 G	MOSTAZA	MOSTARDA
5	RAMITAS DE ESTRAGÓN	RAMINHOS DE ESTRAGÃO
1	CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA	C. DE SOPA DE AZEITE
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

BACALAO EN PAPILOTE CON SETAS

PERSONAS 2 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 15 MIN

- 1 Lavar los champiñones y cortarlos en rodajas. Ponerlos en el centro de dos hojas de papel de horno. Cubrir el pescado con la mostaza y luego con los champiñones. Añadir las ramitas de estragón y el aceite de oliva. Condimentar con sal y pimienta. Cerrar en saquitos.
- 2 Verter agua hasta la marca de 0,7 L en el bol del robot de cocina. Poner los saquitos en la cesta de vapor y colocar la cesta en el robot de cocina. Iniciar el programa de vapor durante 15 min.
- 3 Al final de la cocción, comer inmediatamente servidos con arroz.

CONSEJO

Las setas pueden soltar agua durante la cocción, es algo normal. Las setas se pueden sustituir por tomates.



13,5 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
35 G	LEVADURA QUÍMICA	FERMENTO QUÍMICO
2	HUEVOS	OVOS
375 G	HARINA	FARINHA
5 G	SAL	SAL
250 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
15 G	AZÚCAR VAINILLADO	AÇÚCAR BAUNILHADO
200 G	MANTEQUILLA CORTADA EN DADOS	MANTEIGA AOS CUBOS
250 G	AZÚCAR GLAS	AÇÚCAR FINO

GOFRES BELGAS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 10 MIN – REPOSO 30 MIN

- 1 Poner la leche y la levadura en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Calentar a velocidad 3 a 35 °C durante 3 min. Añadir los huevos, la harina, la sal, el azúcar, el azúcar vainillado y la mantequilla e iniciar el programa de masa P2 durante 3 min.
- 2 Al final del programa, retirar la mezcla e incorporar el azúcar glas. Dejar reposar durante 30 min. en un cuenco cubierto con un paño.
- 3 Precalentar la gofrera. Tomar una bola de masa y ponerla en la gofrera, cocinar durante unos 7 min. Repetir hasta que se haya utilizado toda la masa.

CONSEJO

La masa para los gofres es muy compacta, es algo normal.

CALDO VERDE

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 45 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque as batatas, os dentes de alho e a cebola e corte em cubos. Corte o chouriço em rodelas pequenas e coloque com as folhas da couve cortadas em tiras no cesto de cozedura a vapor.
- 2 Coloque os restantes ingredientes na taça com a lâmina picadora, junte 80cl de água e tempere ligeiramente com sal. Coloque em cima o cesto de cozedura a vapor e seleccione o programa de sopas P2.
- 3 No final do programa, misture as couves e o chouriço com o restante caldo e regue com azeite.
- 4 Sirva quente.



Nº 84

BACALHAU EM PAPELOTE COM COGUMELOS

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

- 1 Lave e corte os cogumelos em tiras. Coloque-os no meio de 2 folhas de papel vegetal. Cubra o peixe com a mostarda e coloque-o sobre os cogumelos. Junte os raminhos de estragão e o azeite. Tempere com sal e pimenta. Feche os papelotes.
- 2 Deite água até à marca de 0,7 L na taça de preparação. Coloque os papelotes no cesto de vapor e coloque-o na taça. Seleccione o programa de vapor durante 15 min.
- 3 No final da cozedura, sirva de imediato com arroz.

SUGESTÃO

É normal os cogumelos libertarem água durante a cozedura. Pode substituir os cogumelos por tomates.



Nº 184

WAFFLES BELGAS

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

- 1 Coloque o leite e o fermento na taça com a lâmina para amassar/triturar. Aqueça na velocidade 3 a 35 °C durante 3 min. Junte os ovos, a farinha, o sal, o açúcar, o açúcar baunilhado e a manteiga e seleccione o programa de massa P2 durante 3 min.
- 2 No final do programa, retire a massa e incorpore o açúcar. Deixe repousar durante 30 min. numa taça coberta com um pano.
- 3 Aqueça previamente a máquina de waffles. Retire uma bola de massa e coloque-a na máquina de waffles. Deixe cozer durante cerca de 7 min. Repita este passo até toda a massa ter sido utilizada.

SUGESTÃO

É normal a massa para waffles ser muito compacta.



Nº 284



350 G	GAMBAS COCIDAS Y PELADAS	CAMARÃO (COZIDO) SEM CASCA
1	YEMA DE HUEVO	GEMA DE OVO
1	CUCHARADA DE MOSTAZA	C. DE CHÁ DE MOSTARDA
1	CUCHARADA DE VINAGRE	C. DE CHÁ DE VINAGRE BRANCO
1	CUCHARADA DE KETCHUP	C. DE SOPA DE KETCHUP
1	CUCHARADA DE COÑAC	C. DE SOPA DE CONHAQUE
	UNAS CUANTAS GOTAS DE TABASCO®	ALGUMAS GOTAS DE TABASCO®
25 CL	ACEITE	AZEITE
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

CÓCTEL DE GAMBAS

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN

- 1 Poner la yema de huevo, la mostaza y el vinagre en el robot de cocina equipado con el accesorio batidora. Condimentar con sal y pimienta. Iniciar el robot de cocina a velocidad 6 y añadir gradualmente el aceite.
- 2 Una vez batida la mayonesa, añadir el ketchup y el Tabasco® y mezclar durante un minuto más.
- 3 Servir la salsa con las gambas.

CONSEJO

El ketchup se puede sustituir por salsa de tomate.



2	FILETES DE SALMÓN 125 G CADA UNO	POSTAS DE SALMÃO 125 G CADA
50 G	PESTO (VÉASE EL N.º 57)	PESTO (CONSULTE O N.º 57)

FILETE DE SALMÓN CON PESTO

PERSONAS 2 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 15 MIN

- 1 Esparcir el pesto por cada filete de salmón.
- 2 Verter 0,7 L de agua en el bol del robot de cocina. Cubrir la cesta vapor con papel para horno e introducir el pescado. Poner la cesta en el robot.
- 3 Iniciar el programa vapor durante 15 min.
- 4 Al final de la cocción, comer inmediatamente.

CONSEJO

También se puede cocinar con un poco de zumo de limón y unas cuentas ramitas de eneldo.



6	YEMAS DE HUEVO	GEMAS DE OVO
80 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
50 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
1	CUCHARADA DE EXTRACTO DE VAINILLA	C. DE CHÁ DE EXTRACTO DE BAUNILHA
1	CUCHARADA DE CANELA MOLIDA	C. DE CHÁ DE CANELA EM PÓ

NATILLAS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Poner las yemas de huevo y el azúcar en el robot de cocina equipado con el accesorio batidora. Mezclar a velocidad 6 durante 1 min. Después de 30 segundos, añadir la leche y la vainilla. Iniciar el programa postres a 70 °C a velocidad 6 durante 5 min.
- 3 Al final de la cocción, verter la crema obtenida en recipientes individuales, ponerlos al baño María y hornear durante 25 min. Esparcir canela y servir.

CONSEJO

Servir esta postre con caramelo o un coulis de frutos.

MOLHO DE COCKTAIL DE CAMARÃO

Nº85

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Coloque a gema, a mostarda e o vinagre na taça com o acessório batedor. Tempere com sal e pimenta. Seleccione a velocidade 6 e junte gradualmente o azeite.
- 2 Depois de obter a maionese, junte o ketchup e o Tabasco® e misture durante mais 1 min.
- 3 Sirva o molho com camarão.

SUGESTÃO

Pode substituir o ketchup por concentrado de tomate.



POSTA DE SALMÃO COM PESTO

Nº185

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

- 1 Espalhe o pesto sobre cada posta de salmão.
- 2 Deite 0,7 l de água na taça de preparação. Revista o cesto de vapor com papel vegetal e coloque o peixe. Coloque o cesto na taça.
- 3 Seleccione o programa de vapor durante 15 min.
- 4 No final da cozedura, sirva de imediato.

SUGESTÃO

Pode igualmente cozer o salmão com um pouco de sumo de limão e alguns raminhos de aneto.



NATILLAS

Nº285

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

- 1 Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6).
- 2 Coloque as gemas e o açúcar na taça com o acessório batedor. Misture na velocidade 6 durante 1 min. Após 30 seg., junte o leite e a baunilha. Seleccione o programa de sobremesas a 70 °C na velocidade 6 durante 5 min.
- 3 No final da cozedura, deite o creme em pequenas formas, coloque-as em banho-maria e leve ao forno durante 25 min. Polvilhe com canela e sirva.

SUGESTÃO

Sirva este creme com caramelo ou um molho de fruta.





200 G	GAMBAS PELADAS	MIOLO DE CAMARÃO
30 G	HARINA	FARINHA
30 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
20 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
3	HUEVOS	OVOS
	PAN RALLADO	PÃO RALADO
	ACEITE	AZEITE PARA FRITAR
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

CROQUETAS DE GAMBAS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 20 MIN – REPOSO 2 H

- 1 Poner la harina y leche en el robot de cocina equipado con el accesorio batidora. Condimentar y mezclar a velocidad 7 durante 1 min. Añadir la mantequilla e iniciar el programa salsa a velocidad 4 a 90 °C durante 8 min.
- 2 Al final del programa, sustituir accesorio batidora por la picadora ultrablade, añadir 1 huevo batido y las gambas y picar a velocidad 9 durante 30 segundos. Si la mezcla no es consistente, mezclar durante otros 30 segundos. Dejar reposar durante a 2 h en la nevera.
- 3 Embadurnar de harina la encimera o tabla para cocinar y formar trozos de masa con la mezcla obtenida. Rebozar en el huevo batido restante y luego en el pan rallado. Repetir este paso.
- 4 Calentar una freidora. Sumergir las croquetas en el aceite hirviendo y freir durante 1 - 2 min. Poner en papel de cocina para eliminar el exceso de grasa. Servir inmediatamente.



2	PECHUGAS DE POLLO	PEITOS DE FRANGO
280 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
	PELADURA DE 1/2 NARANJA	RASPA DE 1/2 LARANJA
10	RAMITAS DE CILANTRO	RAMINHOS DE COENTROS
2	PIZCAS DE SAL	PITADAS DE SAL
1	CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA	POUCO DE AZEITE

POLLO CON ZANAHORIAS Y CILANTRO

PERSONAS 2 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 20 MIN

- 1 Pelar las zanahorias y cortarlas en tiras con un pelador. Cortar las pechugas de pollo en tiras. Lavar y trocear el cilantro.
- 2 Poner las zanahorias, el pollo, la peladura de naranja y la mitad del manojo de cilantro en un cuenco.
- 3 Verter 0,7 L de agua en el bol del robot de cocina. Introducir la mezcla de zanahoria/pollo en la cesta vapor. Colocar la cesta en el robot de cocina e iniciar el programa vapor durante 20 min.
- 4 Al final de la cocción, esparcir el cilantro restante, condimentar con sal, verter el aceite de oliva y servir con arroz.

CONSEJO

La peladura de naranja se puede sustituir por peladura de limón. Luego se pueden añadir unas cuantas aceitunas verdes.



350 G	ALMENDRAS	AMÊNDOAS
3	HUEVOS	OVOS
350 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
200 G	PIÑONES	PINHÕES

PANELLETS

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 15 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Poner las almendras en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar y mezclar a velocidad 12 durante 40 segundos. Dejarlas a un lado.
- 2 Separar las claras de huevo de las yemas. Poner las claras de huevo en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Mezclar a velocidad 6 durante 40 segundos.
- 3 Añadir las almendras molidas y el azúcar y mezclar a velocidad 8 durante 30 segundos. Llevar la mezcla al centro del robot de cocina utilizando una espátula y mezclar de nuevo durante 20 - 30 segundos.
- 4 Mezclar las yemas de huevo con los piñones. Formar pequeñas bolas de mezcla y rebozarlas en la mezcla de yema de huevo y piñones. Colocarlas sobre una bandeja cubierta con papel para horno. Hornear durante 10 - 15 min. Comer frío.

CONSEJO *Las claras de huevo se pueden sustituir por 100 g de puré de patata dulce.*

CROQUETES DE CAMARÃO

4/6 PESSOAS - 15 MIN. PREPARAÇÃO - 20 MIN. COZEDURA - 2 HORAS DE REPOUSO

- 1 Coloque a farinha e o leite na taça com o acessório batedor. Tempere e misture na velocidade 7 durante 1 min. Junte a manteiga e seleccione o programa para molhos a 90 °C na velocidade 4 durante 8 min.
- 2 No final do programa, substitua o acessório batedor pela lâmina picadora, junte 1 ovo batido e o camarão e misture na velocidade 9 durante 30 seg. Se a mistura não ficar homogénea, misture durante mais 30 seg. Deixe repousar no frigorífico durante 2 horas.
- 3 Polvilhe a sua bancada com farinha e faça pequenos croquetes com a massa. Passe-os pelos restantes ovos batidos e pelo pão ralado. Repita este passo.
- 4 Aqueça uma fritadeira. Mergulhe os croquetes no azeite a ferver e deixe fritar durante 1-2 min. Coloque os croquetes sobre papel de cozinha absorvente para retirar o excesso de azeite. Sirva de imediato.



Nº 86

FRANGO COM CENOURAS E COENTROS

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

- 1 Descasque as cenouras e corte-as em tiras com um descascador. Corte os peitos de frango em tiras. Lave e pique os coentros.
- 2 Coloque as cenouras, o frango, a raspa de laranja e metade dos coentros numa taça.
- 3 Deite 0,7 L de água na taça de preparação. Coloque a mistura de frango/cenoura no cesto de vapor. Coloque o cesto na taça e seleccione o programa de vapor durante 20 min.
- 4 Após a cozedura, polvilhe com os restantes coentros, tempere com sal, regue com azeite e sirva com arroz.

SUGESTÃO

*A raspa de laranja pode ser substituída pela raspa de limão.
Pode juntar algumas azeitonas verdes.*



Nº 186

PANELLETS (DOCES DE AMÊNDOA)

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

- 1 Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6) Coloque as amêndoas na taça com a lâmina para amassar/triturar e misture na velocidade 12 durante 40 seg. Reserve.
- 2 Separe as claras das gemas. Coloque as claras na taça com a lâmina para amassar/triturar. Misture na velocidade 6 durante 40 seg.
- 3 Junte a amêndoa moída e o açúcar e misture na velocidade 8 durante 30 seg. Coloque a mistura bem no centro da taça com a espátula e misture novamente durante 20-30 seg.
- 4 Misture as gemas com os pinhões. Forme pequenas bolas com a massa e passe-as pela mistura de gema e pinhões. Coloque num tabuleiro revestido com papel vegetal. Leve ao forno durante 10-15 min. Sirva frio.

SUGESTÃO *Pode substituir as claras por 100 g de puré de batata doce.*



Nº 286



2	MASA QUEBRADA (VÉASE LA PÁG. 20)	MASSAS QUEBRADAS) (CONSULTE A PÁG. 20)
50 G	CALABACINES	CURGETES
100 G	PIMIENTO ROJO	PIMENTO VERMELHO
40 G	CEBOLLAS	CEBOLAS
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
10 G	SALSA DE TOMATE	CONCENTRADO DE TOMATE
15 CL	CALDO DE VERDURAS	CALDO DE LEGUMES
150 G	ATÚN	ATUM
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

EMPANADAS DE ATÚN

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 55 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Cortar los calabacines y los pimientos en dados. Pelar la cebolla y el ajo y cortarlos en trozos gruesos, colocarlos en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Picar a velocidad 11 durante 10 segundos, y añadir aceite de oliva. Iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 5 min.
- 2 Añadir los calabacines y los pimientos troceados, la pasta de tomate y el caldo. Condimentar con sal y pimienta e iniciar el programa de cocción lenta P2 a 95 °C durante 20 min. Al final de la cocción, añadir el atún y mezclar a velocidad 4 durante 30 segundos.
- 3 Estirar la masa y cortarla en discos utilizando un vaso grande. Echar el relleno en la mitad de la superficie, plegar la masa para formar una empanadilla y presionar los bordes. Poner en una bandeja cubierta con papel para horno y hornear durante 30 min. Servir caliente o frío.

CONSEJO Untar con clara de huevo de modo que las empanadas se doren.



3	ENDIVIAS	ENDIVIAS
40 G	HARINA	FARINHA
40 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
40 CL	LECHE	LEITE
200 G	QUESO RALLADO	QUEIJO RALADO
3	LONCHAS DE JAMÓN EN DULCE	FATIAS DE FIAMBRE
	PIMIENTA	PIMENTA

ENDIVIAS GRATINADAS

PERSONAS 3 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 1 H

- 1 Precalentar el horno a 210 °C (pos. termostato 7). Poner la harina, la leche, la sal y la pimienta en el robot de cocina equipado con el accesorio batidora. Mezclar a velocidad 7 durante 1 min. Añadir la mantequilla e iniciar el programa salsa a velocidad 4 a 90 °C durante 8 min. Añadir 50 g de queso rallado y mezclar a velocidad 5 durante 30 segundos. Apartar la mezcla y lavar el robot de cocina.
- 2 Verter 0,7 L de agua en el bol del robot de cocina, colocar las endivias en la cesta vapor e iniciar el programa vapor durante 30 min.
- 3 Enrollar cada endivia en una loncha de jamón y ponerlas en una fuente para horno. Tomar la salsa bechamel obtenida en el primer paso y esparcir el queso restante sobre las endivias. Condimentar con pimienta.
- 4 Hornear durante unos 15 min. Servir caliente.

CONSEJO Para una versión más refinada, sustituir el jamón en dulce por jamón serrano y esparcir 30 g de avellanas.



300 G	PAN DE BAGUETTE	PÃO RÍO
5	YEMAS DE HUEVO	GEMAS DE OVO
80 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
50 CL	LECHE	LEITE
1	CUCHARADA DE EXTRACTO DE VAINILLA	C. DE CHÁ DE EXTRACTO DE BAUNILHA

PUDDING DE PAN

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 30 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Cortar el pan en trozos pequeños.
- 2 Poner las yemas de huevo y el azúcar en el robot de cocina equipado con el accesorio batidora. Mezclar a velocidad 6 durante 1 min. añadiendo la leche y la vainilla.
- 3 Añadir el pan y mezclar utilizando la espátula, debería estar bien empapado.
- 4 Verter la mezcla en una fuente de horno y comprimir bien. Hornear durante 30 min. Comer caliente.

CONSEJO

Añadir fruta de temporada: frutos rojos en primavera, albaricoques en verano, manzanas o higos en otoño, frutos secos en invierno, etc. Es una forma fantástica de usar el pan duro.

RISSÓIS DE ATUM

Nº87

4/6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 55 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6). Corte as curgetes e os pimentos em cubos. Descasque a cebola e o alho e corte-os grosseiramente. Coloque na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 11 durante 10 seg. e junte o azeite. Selecciono o programa **P1** de cozedura lenta a 130 °C durante 5 min.
- 2 Junte as curgetes e os pimentos cortados em cubo, o concentrado de tomate e o caldo. Tempere com sal e pimenta e selecciono o programa **P2** de cozedura lenta a 95 °C durante 20 min. No final da cozedura, junte o atum e misture na velocidade 4 durante 30 seg.
- 3 Estenda a massa e corte discos com a ajuda de um copo grande. Guarneça metade da superfície com o recheio, dobre a massa para formar um rissol e aperte as extremidades. Coloque num tabuleiro revestido com papel vegetal e leve ao forno durante 30 min. Sirva quente ou frio.

SUGESTÃO Pincele os rissóis com gema de ovo para ficarem dourados.



ENDÍVIAS GRATINADAS COM FIAMBRE

Nº187

3 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 1 HORA COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 210 °C (T. 7). Coloque a farinha, o leite, o sal e a pimenta na taça com o acessório batedor. Misture na velocidade 7 durante 1 min. Junte a manteiga e active o programa para molhos a 90 °C na velocidade 4 durante 8 min. Junte 50 g de queijo ralado e misture na velocidade 5 durante 30 seg. Reserve e lave a taça de preparação
- 2 Deite 0,7 L de água na taça, coloque as endívias no cesto de vapor e selecciono o programa de vapor durante 30 min.
- 3 Enrole cada endívia numa fatia de fiambre e coloque numa travessa que possa ir ao forno. Regue com o molho bechamel e polvilhe com o restante queijo ralado. Tempere com pimenta.
- 4 Leve ao forno durante cerca de 25 min. Sirva quente.

SUGESTÃO Para uma versão mais sofisticada, substitua o fiambre por presunto e polvilhe com 30 g de nozes.



PUDIM DE PÃO

Nº287

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

- 1 Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6). Corte o pão em pedaços pequenos.
- 2 Coloque as gemas e açúcar na taça com o acessório batedor. Misture na velocidade 6 durante 1 min. juntando o leite e a baunilha.
- 3 Junte o pão e misture com uma espátula; deve ficar bem embebido.
- 4 Deite a preparação numa travessa que possa ir ao forno e pressione bem. Deixe cozer durante 30 min. Sirva quente.

SUGESTÃO

Junte fruta da época: frutos vermelhos na Primavera, alperces no Verão, maçãs ou figos no Outono, frutos secos no Inverno, etc. Que forma fantástica de reaproveitar pão rijo!





TRUCHA ASALMONADA CON SALSA VERDE

1 KG	FILETE DE TRUCHA DE RÍO	FILETE DE TRUTA SALMONADA
100 G	ESPINACAS	ESPINAFRES
100 G	ACEDERA	AZEDAS
20 G	PEREJIL	SALSA
20 G	ESTRAGÓN	ESTRAGÃO
10 G	SALVIA	SALVA
10 G	MENTA	HORTELÃ
10 CL	CALDO DE VERDURAS	CALDO DE LEGUMES
25 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
10 CL	NATA LÍQUIDA PARA COCINAR	NATAS
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 16 MIN

- 1 Cocinar el filete de trucha de río al vapor o con un poco de caldo .
- 2 Lavar y cortar en trozos gruesos las espinacas, y las hierbas. Introducirlo en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade junto con las verduras. Iniciar el programa salsa a velocidad 4 a 90 °C durante 8 min.
- 3 Cuando las hierbas estén hechas, añadir la nata líquida, la mantequilla y condimentar con sal. Reiniciar el programa salsa a velocidad 8 a 95 °C durante 8 min.
- 4 Servir caliente vertido sobre la trucha.

CONSEJO

Se puede añadir más espinaca en lugar de la acedera si no gusta este sabor amargo. También se puede sustituir la trucha por salmón.



ROULADE DE POLLO RELLENA

2	PECHUGAS DE POLLO	PEITOS DE FRANGO
80 G	MOZZARELLA	QUEIJO MOZZARELLA
4	TOMATES SECOS	TOMATES SECOS
8	HOJAS DE ALBAHACA	FOLHAS DE MANJERICÃO

PERSONAS 2 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 20 MIN

- 1 Cortar la mozzarella y los tomates secos en dados pequeños. Cortar las hojas de albahaca. Colocar cada pechuga de pollo en una lámina de película transparente. Aderezar cada pechuga con la mozzarella cortada y los tomates secos cortados en dados y añadir la albahaca. Condimentar con sal y pimienta y enrollar cada escalopa en la película transparente para hacer un rollo.
- 2 Verter 0,7 L de agua en el robot de cocina. Acoplar la cesta vapor al robot de cocina y introducir el pollo enrollado en la película transparente. Iniciar el programa vapor durante 20 min.
- 3 Al final de la cocción, comer inmediatamente con pasta.

CONSEJO

Puede sustituir los tomates secos por champiñones y la mozzarella por queso fresco de burgos.



ROSQUILLAS

5 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
11 G	LEVADURA QUÍMICA	FERMENTO QUÍMICO
350 G	HARINA	FARINHA
80 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
1	HUEVO	OVO
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
5 CL	LICOR DE ANÍS	LICOR DE ANIS
	AZÚCAR	AÇÚCAR

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 10 MIN

- 1 Poner todos los ingredientes en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar e iniciar el programa masa P2.
- 2 Hacer círculos finos con la mezcla y sellarlos para formar aros de 5 cm de diámetro.
- 3 Cocinar durante unos minutos en la freidora. Las rosquillas deben tener un aspecto atractivo y dorado. Esparcir azúcar antes de servir.

CONSEJO

Puede añadirse la peladura de 1 limón a esta receta.

TRUTA SALMONADA COM MOLHO VERDE

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 16 MIN. COZEDURA

- 1 Coza o filete de truta salmonada ao vapor ou num caldo.
- 2 Lave e pique grosseiramente os espinafres, as azedas e as ervas. Coloque na taça com a lâmina picadora juntamente com o caldo de legumes. Selecciono o programa para molhos na velocidade 4 a 90 °C durante 8 min.
- 3 Quando as ervas estiverem cozidas, junte as natas, a manteiga e tempere com sal. Volte a seleccionar o programa para molhos na velocidade 8 a 95 °C durante 8 min.
- 4 Sirva quente sobre a truta.

SUGESTÃO

Pode juntar mais espinafres em vez de azedas caso não aprecie o seu sabor amargo. Pode igualmente substituir a truta por salmão.



Nº 88

ROLO DE FRANGO RECHEADO

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

- 1 Corte o queijo mozzarella e os tomates secos em pequenos cubos. Pique as folhas de manjerição, coloque cada peito de frango numa folha de película aderente. Guarneça cada peito com um cubinho de mozzarella e tomates secos e junte o manjerição. Tempere com sal e pimenta e enrole cada escalope na película aderente para obter um rolo.
- 2 Deite 0,7 L de água na taça. Coloque o cesto de vapor na taça e introduza os rolinhos de frango envolvidos em película aderente. Selecciono o programa de vapor durante 20 min.
- 3 No final da cozedura, sirva de imediato com massa.

SUGESTÃO

Pode substituir os tomates secos por cogumelos e a mozzarella por queijo fresco.



Nº 188

ROSQUILLAS – DONUTS ESPANHÓIS

4/6 PESSOAS – 5 MIN. DE PREPARAÇÃO – 10 MIN. A COZINHAR

- 1 Coloque todos os ingredientes na taça com a lâmina para amassar/triturar e selecciono o programa de massa P2.
- 2 Faça círculos finos com a massa e feche-os para obter anéis com diâmetro de 5 cm.
- 3 Frite durante alguns minutos na fritadeira. Os donuts devem ficar bem dourados. Polvilhe com açúcar antes de servir.

SUGESTÃO

Pode adicionar a raspa de 1 limão a esta receita.



Nº 288



2	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
200 G	PIMIENTO ROJO	PIMENTO VERMELHO
15 G	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
1	CUCHARADA DE VINAGRE DE VINO	C. DE SOPA DE VINAGRE DE VINHO
1	CUCHARADA DE COMINO	C. DE CHÁ DE COMINHOS
2	CUCHARADAS DE PIMENTÓN DULCE	C. DE SOPA DE PIMENTÃO DOCE
700 G	PATATAS PEQUEÑAS	BATATAS PEQUENAS
	SAL	SAL

PATATAS CON SALSA PICANTE

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Pelar los dientes de ajo y el pimiento y colocarlos en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Picar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 2 Añadir el aceite, el vinagre y una pizca de sal. Iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min.
- 3 Al final del programa añadir el comino, el pimentón dulce y mezclar a velocidad 10 durante 1 min. Apartarlo a otro recipiente y limpiar el robot de cocina.
- 4 Lavar las patatas y colocarlas en el robot de cocina sin accesorios, añadir una pizca de sal y cubrir con agua hasta arriba. Cocer a 100 °C durante 30 min. Retirar el agua y reiniciar durante 2 min a 100 °C.
- 5 Servir las patatas cubiertas con la salsa obtenida.

CONSEJO Esta salsa también se puede comer fría.



200 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
100 G	CHIRIVÍA	CHEROVIA
50 G	JAMÓN EN DULCE	PRESUNTO
20 G	PARMESANO RALLADO	QUEIJO PARMESÃO RALADO
5 CL	NATA LÍQUIDA PARA COCINAR	NATAS
	PIMIENTA	PIMENTA

TAGLIATELLE DE VERDURAS

PERSONAS 2 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 15 MIN

- 1 Pelar las zanahorias y la chirivía y cortarlas en tiras con un pelador.
- 2 Verter 0,7 L de agua en el robot de cocina. Poner las verduras en la cesta vapor e introducirla en el robot de cocina. Iniciar el programa vapor durante 15 min.
- 3 Cortar el jamón en pequeños trozos alargados. Poner el jamón, el parmesano y la nata en un cuenco, condimentar con pimienta y mezclar bien.
- 4 Al final de la cocción, poner los tagliatelle de verduras en un cuenco y mezclar. Servir inmediatamente.

CONSEJO

La chirivía es una verdura de invierno, en verano se puede sustituir por calabacín y la salsa por pesto. Puede sustituir chirivía por calabacín.



15 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
25 G	LEVADURA QUÍMICA	FERMENTO DE PADEIRO FRESCO
2	HUEVOS	OVOS
350 G	HARINA	FARINHA T 45
100 G	ALMENDRAS MOLIDAS	AMÊNDOAS MOÍDAS
5 G	SAL	SAL
50 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
100 G	MANTEQUILLA EN DADOS	MANTEIGA EM CUBOS
120 G	FRUTA SECA (PIEL DE NARANJA, PASAS)	FRUTOS SECOS (CASCA DE LARANJA, PASSAS)
	AZÚCAR GLAS	AÇÚCAR EM PÓ

BRIOCHE DE NAVIDAD

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 20 MIN – COCCIÓN 45 MIN – REPOSO 2 h 30

- 1 Poner la leche y la levadura en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/picar y cocinar a velocidad 5 a 35 °C durante 3 min. Añadir 1 huevo, la harina, las almendras molidas, la sal, el azúcar y la mantequilla e iniciar el programa masa **P2**.
- 2 Después de 40 min, retirar la mezcla; añadir la fruta seca y hacer un rollo. Ponerlo en una bandeja cubierta con papel para horno y dejarlo reposar durante 1 h 30 min. alejado de corrientes de aire.
- 3 Hacer 8 bolas con la mezcla y ponerlas en un molde, deberían estar muy apiñadas. Dejar reposar durante 1 h lejos de corrientes de aire.
- 4 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6). Untar el bollo con huevo batido y cubrirlo con el azúcar glas. Hornear durante 45 min. Dejar enfriar. Esparcir el azúcar glas antes de comer.

BATATAS COM MOLHO PICANTE

Nº 89

4 PESSOAS - 15 MIN. PREPARAÇÃO - 40 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque os dentes de alho e o pimento e coloque-os na taça com a lâmina picadora. Pique na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Junte o azeite, o vinagre e uma pitada de sal. Seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130 °C durante 5 min.
- 3 No final do programa, junte os cominhos e o pimentão doce e misture na velocidade 10 durante 1 min. Reserve num recipiente e lave a taça de preparação.
- 4 Lave as batatas e coloque-as na taça sem qualquer acessório. Junte uma pitada de sal e cubra com água. Deixe cozer a 100 °C durante 30 min. Retire a água e volte a cozer durante 2 min. a 100 °C.
- 5 Sirva as batatas cobertas com o molho.

SUGESTÃO Este molho também pode ser servido frio.



TAGLIATELLE DE LEGUMES

Nº 189

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

- 1 Descasque as cenouras e a chervia e corte-as em tiras finas com um descascador.
- 2 Deite 0,7 L de água na taça. Coloque os legumes no cesto de vapor e coloque o cesto na taça. Seleccione o programa de vapor durante 15 min.
- 3 Corte o presunto em palitos. Coloque o presunto, o queijo parmesão e as natas numa taça. Tempere com pimenta e misture bem.
- 4 No final da cozedura, coloque as tagliatelles de legumes numa taça à parte e misture. Sirva de imediato.

SUGESTÃO

A chervia é um legume de Inverno, no Verão pode substituir por curgete e substituir o molho por pesto.



BRIOCHE DE NATAL

Nº 289

4/6 PESSOAS - 20 MIN. PREPARAÇÃO - 45 MIN. COZEDURA - 2H30 DE REPOUSO

- 1 Coloque o leite e o fermento na taça com a lâmina para amassar/triturar e aqueça na velocidade 5 a 35 °C durante 3 min. Junte 1 ovo, a farinha, as amêndoas moídas, o sal, o açúcar e a manteiga e seleccione o programa de massa **P2**.
- 2 Após 40 min., retire a massa, junte os frutos secos e forme um rolo. Coloque num tabuleiro revestido com papel vegetal e deixe repousar 1h30 evitando correntes de ar.
- 3 Forme 8 bolas com a massa e coloque-as numa forma para bolos. Devem ficar bem apertadas. Deixe repousar durante 1 hora evitando correntes de ar.
- 4 Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6). Pincele o brioche com o ovo batido. Leve ao forno durante 45 min. Deixe arrefecer. Polvilhe com açúcar em pó antes de servir.





300 G	PATATAS	BATATAS
250 G	BACALAO DESALADO	BACALHAU DEMOLHADO
1/2	MANOJO DE PEREJIL	MOLHO DE SALSA
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
1	CEBOLLA	CEBOLA
2	HUEVOS	OVOS
	PIMIENTA	PIMENTA

CROQUETAS DE BACALAO

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 20 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Pelar y cortar en dados las patatas. Verter 0,7 L de agua en el bol de cocción y colocar las patatas en la cesta vapor. Iniciar el programa vapor durante 30 min. Al final de la cocción, poner las patatas en un cuenco separado y vaciar el robot de cocina.
- 2 Poner el bacalao en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y picar a velocidad 11 durante 10 segundos. Pelar el diente de ajo y la cebolla y picar las hojas de perejil. Añadir todo al bol de cocción. Mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos. Añadir los huevos y mezclar durante 10 segundos.
- 3 Verter esta mezcla sobre las patatas y aplastar con un tenedor. Condimentar con pimienta, mezclar y enfriar durante 2 h.
- 4 Utilizando una cuchara, formar pequeñas bolas y freír en una freidora durante 5 - 10 min. Servir inmediatamente.

CONSEJO Si se desea, la mezcla se puede hacer menos espesa con 5 cl de leche.



4	FILETES DE BACALAO DESALADO 150 G CADA UNO	POSTAS DE BACALHAU DEMOLHADO 150 G CADA
8	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
20 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
2	GUINDILLAS	PIRIPIRI

BACALAO AL PIL-PIL

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 20 MIN

- 1 Pelar los dientes de ajo y ponerlos en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade y picar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 2 Sustituir la picadora ultrablade por el accesorio mezclador. Añadir el aceite, el bacalao y las guindillas. Iniciar el programa de cocción lenta P2 a 95 °C durante 20 min.
- 3 Servir caliente.

CONSEJO

Dejar las guindillas enteras, se podrán apartar más fácilmente al comer.



75 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
150 G	SÉMOLA FINA	SÉMOLA FINA
125 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
1	PIZCA DE SAL	PITADA DE SAL
3	HUEVOS	OVOS
15 CL	NATA LÍQUIDA PARA COCINAR	NATAS
125 G	PASAS	PASSAS

PASTEL DE SÉMOLA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Poner la leche, la sémola, el azúcar y la sal en el robot de cocina equipado con el accesorio mezclador. Iniciar el programa postres a velocidad 4 a 90 °C durante 10 min. Verter la mezcla en un cuenco para dejar que se enfríe. Lavar el bol del robot de cocina.
- 3 Poner los huevos batidos y la nata líquida en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Mezclar a velocidad 6 durante 30 - 40 segundos.
- 4 Verter esta mezcla sobre la sémola, añadir las pasas y mezclar utilizando la espátula. Verter en un molde estándar con borde alto y hornear durante 30 - 35 min. Degustar en caliente o en frío.

CONSEJO

Pueden añadirse 5 cl de ron y la peladura de una naranja en conserva.

PASTÉIS DE BACALHAU

Nº90

4/6 PESSOAS - 20 MIN. PREPARAÇÃO - 40 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque as batatas e corte-as em cubos. Deite 0,7 l de água na taça e coloque as batatas no cesto de vapor. Selecciono o programa de vapor durante 30 min. No final da cozedura, coloque as batatas numa taça à parte e esvazie a taça.
- 2 Coloque o bacalhau na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg. Descasque o dente de alho, a cebola e pique as folhas de salsa. Coloque-os na taça. Misture na velocidade 11 durante 10 seg. Junte os ovos e misture durante 10 seg.
- 3 Deite esta preparação sobre as batatas e esmague com um garfo. Tempere com pimenta, misture e deixe repousar no frigorífico durante 2 horas.
- 4 Com uma colher, forme pequenas bolas e frite numa fritadeira durante 5-10 min. Sirva de imediato.

SUGESTÃO Se necessário, pode tornar a massa mais solta com 5 cl de leite.



BACALHAU COM PIRIPIRI

Nº190

4/6 PESSOAS - 5 MIN. PREPARAÇÃO - 20 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque os dentes de alho e coloque-os na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite, o bacalhau e os pimentos. Selecciono o programa P2 de cozedura lenta a 95 °C durante 20 min.
- 3 Sirva quente.

SUGESTÃO

Deixe os pimentos inteiros, serão mais simples de retirar no momento de servir.



PUDIM DE SÊMOLA

Nº290

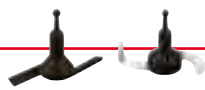
4/6 PESSOAS - 10 MIN. PREPARAÇÃO - 40 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6).
- 2 Coloque o leite, a sêmola, o açúcar e o sal na taça com o acessório misturador. Selecciono o programa de sobremesas na velocidade 4 a 90 °C durante 10 min. Deite a preparação numa taça e deixe arrefecer. Lave a taça de preparação.
- 3 Coloque os ovos batidos e as natas com a lâmina para amassar/triturar. Misture na velocidade 6 durante 30-40 seg.
- 4 Deite esta mistura sobre a sêmola, junte as passas e misture com uma espátula. Deite a massa numa forma para bolos e leve ao forno durante cerca de 30-35 min. Sirva morno ou frio.

SUGESTÃO

Pode adicionar 5 cl de rum e raspa de laranja cristalizada.





QUICHE DE QUESO

200 G	QUESO DE VACA SEMICURADO EN LONCHAS	QUEIJO MAREDSOUS EM FATIAS
1	MASA QUEBRADA (VÉASE LA PÁGINA 20)	MASSA QUEBRADA (CONSULTE A PÁG. 20)
200 G	PANCETA	BACON
3	HUEVOS	OVOS
2	YEMAS DE HUEVO	GEMAS DE OVO
25 CL	NATA LÍQUIDA PARA COCINAR	NATAS
	NUEZ MOSCADA MOLIDA	NOZ-MOSCADA MOÍDA
	SAL	SAL
	PIMIENTA NEGRA	PIMENTA PRETA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 35 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Cortar la panceta en tiras y ponerla en el robot de cocina equipado con el accesorio mezclador. Iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min. Poner la panceta en papel de cocina y lavar el robot de cocina.
- 3 Echar los huevos y las yemas de huevo batidas, la nata líquida y la nuez moscada en el robot de cocina equipado con la el accesorio de amasar/ picar. Condimentar con sal y pimienta y mezclar a velocidad 7 durante 1 min.
- 4 Esparcir la panceta sobre la base del molde y verter por encima la mezcla de crema/huevo obtenido y cubrir con las lonchas de queso. Hornear durante unos 30 min. Servir caliente o frío.

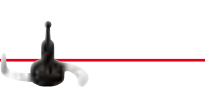


BACALAO GRATINADO

400 G	BACALAO	BACALHAU COZIDO DESFiado
200 G	CEBOLLA	CEBOLA
2	DIENTE DE AJO	DENTES DE ALHO
10 CL	ACEITE OLIVA	AZEITE
400 G	PATATAS PAJA	BATATA PALHA
100 CL	LECHE	LEITE
100 G	HARINA	FARINHA
50 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
200 G	NATA LÍQUIDA	NATAS
	MIGAS DE PAN	PÃO RALADO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA E NOZ MOSCADA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 45 MIN

- 1 Precalentar el horno a 220 °C (pos. Termostato 7). Pelar y cortar en trozos gruesos la cebolla y el ajo. Ponerlos en el robot de cocina equipado con la cuchilla picadora ultrablade y picar a velocidad 11 durante 10 segundos. Añadir el aceite de oliva y seleccionar el programa cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 minutos.
- 2 Poner las patatas y el bacalao en un recipiente para horno.
- 3 Sin lavar el bol de cocción realizar la salsa bechamel indicada en la sección de recetas básicas de este recetario, utilizando las cantidades allí mencionadas. Añadir la nata líquida y mezclar a velocidad 6 durante 2 minutos. Poner la salsa por encima del bacalao y las patatas y mezclar bien.
- 4 Espolvorear con las migas de pan y poner en el horno durante 20 minutos.



PANCAKES

250 G	HARINA	FARINHA
30 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
3	HUEVOS	OVOS
30 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
1	BOLSITA DE LEVADURA QUÍMICA	PACOTE DE FERMENTO QUÍMICO
	SAL	SAL

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 10 MIN

- 1 Poner la leche, los huevos, el azúcar y la sal en el robot de cocina equipado con la accesorio de amasar/ picar. Mezclar a velocidad 10 durante 30 segundos. Añadir gradualmente la levadura y la harina por la abertura de la tapa, todavía a velocidad 10.
- 2 Calentar una sartén con un poco de aceite a fuego alto, verter pequeños montoncitos de masa y freír durante 5 min. por los dos lados.
- 3 Repetir hasta que se haya utilizado toda la masa.

CONSEJO

Los pancakes se pueden servir para el desayuno con fruta fresca.

QUICHE DE QUEIJO COM BACON

Nº91

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

- 1 Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6).
- 2 Corte o bacon em tiras e coloque-a na taça com o acessório misturador. Seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130 °C durante 5 min. Coloque o bacon sobre papel absorvente e lave a taça de preparação.
- 3 Coloque os ovos e as gemas batidas, as natas e a noz-moscada na taça com a lâmina para amassar/triturar. Tempere com sal e pimenta e misture na velocidade 7 durante 1 min.
- 4 Deite o bacon na base da tarte, verta a mistura de natas/ovos e cubra com pedaços de queijo. Leve ao forno durante cerca de 30 min. Sirva morno ou frio..

SUGESTÃO Pode substituir o queijo Maredsous por outro queijo de vaca.



BACALHAU COM NATAS

Nº191

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

- 1 Aqueça previamente o forno a 220°C. Coloque na taça a cebola e os alhos com a lâmina picadora e seleccione velocidade 11 durante 10 seg. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite e seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130 °C durante 5min. Junte o bacalhau e programe novamente **P1** cozedura lenta a 130 °C durante 5min.
- 2 Coloque num tabuleiro de forno a batata, o bacalhau e misture bem.
- 3 Sem lavar a taça faça o molho bechamel indicado na secção de receitas base deste livro, com as quantidades constantes nesta receita. Adicione as natas e misture na velocidade 6 durante 2 minutos. Deite por cima do tabuleiro e envolva bem.
- 4 Espalhe uniformemente por cima pão ralado e leve ao forno a gratinar durante 20 min.



PANQUECAS

Nº291

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

- 1 Coloque o leite, os ovos, o açúcar e o sal na taça com a lâmina para amassar/triturar. Misture na velocidade 10 durante 30 seg. Junte gradualmente o fermento e a farinha através do orifício da tampa, sempre na velocidade 10.
- 2 Aqueça uma frigideira com um pouco de margarina em lume alto, coloque pequenos montes da massa e deixe cozer as panquecas durante 5 min. virando-as a meio da cozedura.
- 3 Repita até toda a massa ter sido utilizada.

SUGESTÃO

Pode servir as panquecas ao pequeno-almoço com fruta fresca.





500 G	PULPO	POLVO
150 G	CEBOLLAS	CEBOLAS
120 G	PIMIENTO VERDE	PIMIENTO VERDE
100 G	TOMATES	TOMATES
10 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
10 CL	LIMA	LIMA
20 G	PEREJIL	SALSA
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMIENTA

ENSALADA DE PULPO

PERSONAS 2 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 30 MIN – REPOSO 2 H

- 1 Cocinar el pulpo en una cacerola con 2 L de agua hirviendo durante 30 min.
- 2 Pelar la cebolla y cortarla en trozos gruesos junto con el pimiento y el tomate. Poner las cebollas, el aceite de oliva, la lima y el perejil en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Condimentar con sal y pimienta y mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos. Mezclar sucesivamente si hace falta.
- 3 Cortar el pulpo en rodajas y ponerlo en una fuente. Verter por encima la salsa y mezclar bien. Enfriar como mínimo durante 2 h y luego comer.

CONSEJO

El pulpo se puede marinar para que absorba la salsa.



4	SALCHICHAS DE 150 G	SALSICHAS DE 150G
1	CEBOLLA	CEBOLA
70 G	JENGIBRE	GENGIBRE
2	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
5 CL	ACEITE	AZEITE
400 G	PULPA DE TOMATE	POLPA DE TOMATE
20 CL	CALDO DE POLLO	CALDO DE GALINHA
2	PIMIENTOS SECOS	PIMENTOS SECOS
150 G	ARROZ (BASMATI)	ARROZ TAILANDÉS

ESTOFADO DE SALCHICHAS

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Pelar la cebolla, el jengibre y los dientes de ajo. Cortarlos en trozos gruesos y ponerlos en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Picar a velocidad 11 durante 20 segundos.
- 2 Sustituir la cuchilla por el accesorio mezclador y añadir aceite. Iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min.
- 3 Cortar las salchichas en 6 trozos. Al final del programa añadir las salchichas, la pulpa de tomate, el caldo de pollo, los pimientos y condimentar con sal y pimienta. Iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 20 min.
- 4 Al final del programa añadir el arroz y 50 cl de agua y, a continuación, reiniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 15 min. Servir inmediatamente.

CONSEJO

Se puede añadir 1 cucharada de curry en polvo.



250 G	PLÁTANO	BANANA
25 CL	LECHE DE COCO	LEITE DE COCO
1	YOGUR	IOGURTE (TIPO GREGO)

SMOOTHIE DE PLÁTANO Y COCO

PERSONAS 2 – PREPARACIÓN 5 MIN

- 1 Pelar el plátano y cortarlo en trozos redondos.
- 2 Poner en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Añadir el coco y el yogur y mezclar a velocidad 12 durante 1 min. En caso necesario, plegar la mezcla con la espátula y mezclar de nuevo durante 30 segundos.
- 3 Servir frío.

CONSEJO

Para un batido muy frío pueden añadirse también 2 cubitos de hielo al mismo tiempo que la leche. Esta bebida también puede hacerse con leche y yogur de soja.

SALADA DE POLVO

Nº92

2 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA – 2 HORAS DE REPOUSO

- 1 Coza o polvo numa caçarola com 2 L de água a ferver durante 30 min.
- 2 Descasque a cebola e corte-a grosseiramente juntamente com o pimento e o tomate. Coloque-os na taça juntamente com, o azeite, a lima e a salsa com a lâmina picadora. Tempere com sal e pimenta e misture na velocidade 11 durante 10 seg. Misture mais caso seja necessário.
- 3 Corte o polvo em cubos e coloque-o num prato. Verta o molho por cima e misture bem. Guarde no frigorífico durante 2 horas e sirva.

SUGESTÃO

Quanto mais tempo deixa o polvo marinar, mais embebido fica no molho.



ARROZ COM SALSICHAS

Nº192

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

- 1 Descasque a cebola, o gengibre e os dentes de alho. Corte-os grosseiramente e coloque na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 11 durante 20 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador e junte azeite. Seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130 °C durante 5 min.
- 3 Corte as salsichas em 6. No final do programa, junte as salsichas, a polpa de tomate, o caldo de galinha, os pimentos e tempere com sal e pimenta. Seleccione o programa **P2** de cozedura lenta a 95 °C durante 20 min.
- 4 No final do programa, junte o arroz e 50 cl de água e volte a seleccionar o programa **P2** de cozedura lenta a 95 °C durante 15 min. Sirva de imediato.

SUGESTÃO

Pode acrescentar 1 c. de chá de caril em pó.



BATIDO DE BANANA E COCO

Nº292

2 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO

- 1 Descasque a banana e corte-a às rodelas.
- 2 Coloque na taça com a lâmina para amassar/triturar. Junte o leite de coco e o iogurte e misture na velocidade 12 durante 1 min. Se necessário, coloque a preparação bem no centro da taça com a espátula e misture novamente durante 30 seg.
- 3 Sirva bem fresco.

SUGESTÃO

Para obter um batido muito fresco, junte 2 cubos de gelo ao mesmo tempo que o leite de coco. Esta bebida também pode ser preparada com leite e um iogurte de soja.





ENSALADA DE MARISCO

150 G	GAMBAS CRUDAS	CAMARÃO CRU
400 G	MEJILLONES	MEXILHÃO
50 G	CEBOLLAS	CEBOLAS
50 G	PIMIENTO ROJO	PIMENTO VERMELHO
50 G	TOMATE	TOMATE
10 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
2 CL	VINAGRE DE JEREZ	VINAGRE
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

PERSONAS 2 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 15 MIN

- 1 Verter 0,7 L de agua en el cuenco del robot de cocina. Poner las gambas y los mejillones en la cesta de vapor y colocar esta en el robot de cocina. Iniciar el programa de vapor durante 15 min. Al final de la cocción, vaciar el robot de cocina.
- 2 Pelar la cebolla y cortarla en trozos gruesos con el pimiento y el tomate. Ponerlos en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Añadir el aceite de oliva y el vinagre, condimentar con sal y pimienta y mezclar a velocidad 11 durante 10 segundos. Puede mezclar de nuevo para una consistencia más compacta.
- 3 Poner las gambas en una fuente, sacar los mejillones de sus conchas y añadirlos a la fuente. Cubrir con la salsa y servir frío.

CONSEJO

Los mejillones pueden sustituirse en función de lo que haya disponible en el mercado: langostinos, almejas,



ALBÓNDIGAS ALEMANAS

100 G	PAN	PÃO
10 CL	LECHE	LEITE
70 G	CEBOLLA	CEBOLAS
250 G	TERNERA (PALETILLA)	VITELA (PÁ)
250 G	CERDO (LOMO)	PORCO (Lombo)
1	YEMA DE HUEVO	GEMA DE OVO
5 G	ORÉGANO	ORÉGÃOS
30 G	HARINA	FARINHA
30 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
10 CL	VINO BLANCO	VINHO BRANCO
20 CL	CALDO	CALDO
10 CL	NATA LÍQUIDA PARA COCINAR	NATAS
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

PERSONAS 6/8 – PREPARACIÓN 20 MIN – COCCIÓN 20 MIN – REPOSO 30 MIN

- 1 Poner a remojo el pan en la leche. Pelar la cebolla y cortar en dados la carne. Poner el lomo de cerdo en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade y picar a velocidad 12 durante 20 segundos. Pasarlo a un cuenco separado. Poner las cebollas y el caldo en el robot de cocina y mezclar a velocidad 12 durante 20 segundos. Añadir el cerdo picado, el orégano, el pan, la sal y la pimienta y mezclar a velocidad 12 durante 20 segundos. Verter el contenido del robot de cocina en un cuenco separado. Integrar la yema de huevo en la mezcla. Formar bolas y enfriar durante 30 min.
- 2 Lavar el robot de cocina y acoplar el accesorio batidora. Añadir la harina, la mantequilla, el vino blanco y el caldo, condimentar con sal y pimienta y mezclar a velocidad 7 durante 30 segundos. Iniciar el programa salsa a 90 °C a velocidad 4 durante 5 min. Añadir la nata líquida 2 min. antes del fin de la cocción. Mezclar a velocidad 4 durante 20 segundos.
- 3 Cocer las albóndigas en abundante caldo y servir con la salsa.



TRUFAS

200 G	CHOCOLATE NEGRO	CHOCOLATE PRETO
100 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
15 G	AZÚCAR GLAS	AÇÚCAR EM PÓ
80 G	CACAO EN POLVO	CACAU EM PÓ

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 10 MIN – REPOSO 1 H

- 1 Poner la mantequilla y el chocolate troceado en el robot de cocina equipado con la accesorio de amasar/ picar. Ajustar el robot de cocina a velocidad 3 a 45 °C durante 10 min. Añadir el azúcar glas y mezclar a velocidad 8 durante 20 segundos.
- 2 Poner la mezcla obtenida en una fuente y cubrir con película transparente. Dejar reposar en la nevera durante 1 h como mínimo.
- 3 Poner el cacao en polvo en un plato y tomar un poco de mezcla con una cuchara. Formar una bola usando las manos y rebozar en el cacao. Repetir hasta que toda la mezcla se haya usado.

CONSEJO

Pueden añadirse 2 cucharadas de whisky a la mezcla. Las trufas se conservan bien en la nevera durante unos días.

SALADA DE MARISCO

Nº 93

2 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 15 MIN COZEDURA

- 1 Deite 0,7 L de água na taça. Coloque o camarão e o mexilhão no cesto de vapor e coloque-o na taça. Seleccione o programa de vapor durante 15 min. Após a cozedura, esvazie a taça.
- 2 Descasque a cebola e corte-a grosseiramente juntamente com o pimento e o tomate. Coloque na taça com a lâmina picadora. Junte o azeite e o vinagre, tempere com sal e pimenta e misture na velocidade 11 durante 10 seg. Pode misturar novamente para obter uma consistência mais compacta.
- 3 Coloque o camarão num prato, retire o mexilhão da concha e junte ao prato. Cubra com o molho e sirva frio.

SUGESTÃO

Pode variar o marisco dependendo do que se encontra disponível no mercado: lagosta, amêijoas, etc.



ALMÔNDEGAS ALEMÃS

Nº 193

6/8 PESSOAS – 20 MIN. PREPARAÇÃO – 20 MIN. COZEDURA - 30 MIN. DE REPOUSO

- 1 Mergulhe o pão no leite. Descasque a cebola e corte a carne em cubos. Coloque o lombo de porco na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 12 durante 20 seg. Transfira para uma taça à parte. Coloque as cebolas e a vitela na taça e misture na velocidade 12 durante 20 seg. Junte o porco picado, os orégãos, o pão, tempere com sal e pimenta e misture na velocidade 12 durante 20 seg. Coloque o conteúdo da taça de preparação numa saladeira. Incorpore a gema à preparação. Forme bolas e coloque-as no frigorífico durante 30 min.
- 2 Lave a taça e coloque o acessório batedor. Junte a farinha, a manteiga, o vinho branco e o caldo, tempere com sal e pimenta e misture na velocidade 7 durante 30 seg. Seleccione o programa de molhos a 90 °C na velocidade 4 durante 5 min. Junte as natas 2 min. antes do final da cozedura. Misture na velocidade 4 durante 20 seg.
- 3 Coza as almôndegas numa grande quantidade de caldo e sirva com o molho.



TRUFAS DE CHOCOLATE

Nº 293

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

- 1 Coloque a manteiga e o chocolate partido em pedaços na taça com a lâmina para amassar/triturar. Coloque em funcionamento na velocidade 3 a 45 °C durante 10 min. Junte o açúcar em pó e misture na velocidade 8 durante 20 seg.
- 2 Coloque a preparação obtida num prato e cubra com película aderente. Deixe repousar no frigorífico durante 1 hora.
- 3 Coloque o cacau em pó num prato e retire um pouco da mistura com uma colher. Forme uma bola com as mãos e passe-a pelo cacau. Repita até toda a mistura ter sido utilizada.

SUGESTÃO

Pode juntar 2 c. de chá de álcool à preparação. As trufas conservam-se durante alguns dias no frigorífico.





200 G	PATATAS	BATATAS
2	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
1	CEBOLLA	CEBOLA
200 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
50 G	PUERROS (PARTE BLANCA SOLO)	ALHO FRANCÊS (APENAS PARTE BRANCA)
250 G	CALABACINES	CURGETES
100 G	GUISANTES	FEIJÃO VERDE
100 G	CALABAZA	ABÓBORA
	SAL	SAL

SOPA JULIANA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 45 MIN

- 1 Pelar los dientes de ajo, la cebolla, las patatas, las zanahorias y la calabaza y cortar en cuatro trozos. Lavar las partes blancas de los puerros y trocear. Pelar los guisantes.
- 2 Poner todos los ingredientes en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Añadir 80 cl de agua y condimentar ligeramente con sal. Iniciar el programa sopa **P2**.
- 3 Servir caliente.

CONSEJO

Añadir bacon a la sopa para hacer que sea una comida más completa.



800 G	PALETILLA DE TERNERA	PÁ DE VACA
3	CEBOLLAS	CEBOLAS
2	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
5 CL	ACEITE	AZEITE
150 G	BACON	BACON
15 G	MAÍZENA®	MAÍZENA®
15 CL	CALDO DE TERNERA	CALDO DE CARNE
70 CL	CERVEZA	CERVEJA PRETA
30 G	PAN DE JENGIBRE	PÃO DE ESPECIARIAS
10	GRANOS DE PIMIENTA	GRÃOS DE PIMENTA
1	BOUQUET GARNI (MANOJO DE HIERBAS AROMÁTICAS)	RAMO DE ERVAS AROMÁTICAS

ESTOFADO DE TERNERA Y CEBOLLA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 2 h 10

- 1 Pelar la cebolla y el ajo y ponerlos en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Picar a velocidad 12 durante 30 segundos.
- 2 Sustituir la picadora por el accesorio mezclador. Añadir el aceite y el bacon iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 10 min.
- 3 Mientras tanto, disolver la Maízena® en el caldo. Al final del programa añadir el caldo, la cerveza, la carne, el pan de jengibre, los granos de pimienta y el bouquet garni. Iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 2 h.
- 4 Comer caliente con patatas al vapor o tagliatelle.

CONSEJO

También se puede añadir 20 - 30 g de azúcar para un sabor más dulce.



50 CL	ZUMO DE PERA	SUMO DE PÊRA
150 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
1/2	CUCHARADA DE GELATINA	C. DE CHÁ DE ÁGAR-ÁGAR

GELATINA DE PERA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 20 MIN

- 1 Poner todos los ingredientes en el robot de cocina equipado con el accesorio mezclador.
- 2 Iniciar el programa postres a velocidad 3 a 105 °C durante 20 min., con el tapón en el ajuste vapor alto.
- 3 Verter la mezcla en recipientes esterilizados.

CONSEJO

Usando gelatina se reduce la cantidad de azúcar empleado.

SOPA JULIANA

Nº 94

4 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 45 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque os dentes de alho, a cebola, as batatas, as cenouras e a abóbora e corte-os em quatro. Lave o alho francês e a curgete e corte-os em pedaços. Corte o feijão verde.
- 2 Coloque todos os ingredientes na taça com a lâmina picadora. Junte 80 cl de água e tempere ligeiramente com sal. Selecione o programa de sopas P2.
- 3 Sirva quente.

SUGESTÃO

Junte toucinho fumado à sopa para torná-la numa refeição mais completa.



CARNE DE VACA FLAMENGA

Nº 194

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 2 H 10 MIN. COZEDURA

- 1 Descasque a cebola e o alho e coloque-os na taça com a lâmina picadora. Pique na velocidade 12 durante 30 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite e o bacon e selecione o programa P1 de cozedura lenta a 130 °C durante 10 min.
- 3 Entretanto, dissolva a Maizena® no caldo. No final do programa, junte o caldo, a cerveja, a carne, o pão de especiarias, a pimenta e o ramo de ervas aromáticas. Selecione o programa P2 de cozedura lenta a 95 °C durante 2 horas.
- 4 Sirva quente com batatas ao vapor ou tagliatelles.

SUGESTÃO

Pode igualmente juntar 20-30 g de açúcar mascavado para obter um sabor mais doce.



GELEIA DE PÊRA

Nº 294

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

- 1 Coloque todos os ingredientes na taça com o acessório misturador.
- 2 Selecione o programa de sobremesas na velocidade 3 a 105 °C durante 20 min. com a tampa de regulação de vapor na posição de muito vapor.
- 3 Deite a mistura em recipientes esterilizados.

SUGESTÃO

A utilização de ágar-ágar reduz a quantidade de açúcar utilizado na compota.





300 G	POLLO (MUSLOS)	FRANGO (PERNAS)
150 G	PATATAS	BATATAS
150 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
100 G	RAMAS DE APIO	APIO
60 G	CEBOLLAS	CEBOLA
2	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
30 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
2	CUCHARADAS DE ACEITE	C. DE SOPA DE AZEITE
100 G	FIDEOS	ALETRIA
20 G	PEREJIL DE HOJA PLANA	SALSA
1	CUCHARADA DE JENGIBRE MOLIDO	C. DE CHÁ DE GENGIBRE MOÍDO
1	CUCHARADA DE CILANTRO MOLIDO	C. DE CHÁ DE COENTROS MOÍDOS
	SAL Y PIMIENTA	SAL E PIMENTA

SOPA DE POLLO CON FIDEOS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 45 MIN

- 1 Pelar las verduras y cortarlas en pequeños dados. Pelar las cebollas y el ajo y cortarlos en trozos gruesos; a continuación, echarlos en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Mezclar a velocidad 11 durante 30 segundos.
- 2 Sustituir la cuchilla picadora ultrablade por el accesorio mezclador. Añadir la mantequilla, el aceite, las zanahorias y el apio. Iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 4 min.
- 3 Añadir 1 L de agua, el pollo, las patatas, el cilantro y el jengibre. Condimentar con sal y pimienta e iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 40 min. Añadir los fideos 5 min. antes del fin de la cocción.
- 4 Servir caliente con hojas de perejil.



300 G	ENTRECOTE DE CERDO	ENTRECOSTO
100 G	OREJA DE CERDO	ORELHA
100 G	PIES DE CERDO	CHISPE
100 G	PANCETA	ENTREMEADA
1	HARINA	FARINHEIRA
1	CHORIZO	CHOURIÇO DE CARNE
1	MORCILLA	CHOURIÇO DE SANGUE
200 G	TERNERA	CARNE DE VACA
100 G	HOJAS DE COL	COUVE LOMBARDA (FOLHAS)
100 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
100 G	NABOS	NABOS
200 G	PATATAS	BATATAS
	SAL	SAL

CALDERETA PORTUGUESA

PERSONAS 2/4 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 45 MIN

- 1 Cortar la carne en trozos. Pelar las verduras y cortarlas por la mitad.
- 2 Poner 1L de agua, la carne, la col, las salchichas y las demás verduras (en este orden) en el bol de cocción. Equipar el robot de cocina con el accesorio mezclador. Añadir sal al gusto.
- 3 Seleccionar el programa cocción lenta **P2** a 100 °C durante 45 min.
- 4 Al final de la cocción, filtrar el caldo y servir.



600 G	MANGO	MANGA
60 G	CEBOLLA ROJA	CEBOLA VERMELHA
2	DIENTES DE AJO	DENTES DE ALHO
100 G	PASAS	PASSAS
12 CL	VINAGRE	VINAGRE BRANCO
200 G	AZÚCAR MORENO	AÇÚCAR MASCADO
3 G	SAL	SAL
1/2	CUCHARADA DE JENGIBRE MOLIDO	C. DE CHÁ DE GENGIBRE MOÍDO
1/2	CUCHARADA DE CURRY EN POLVO	C. DE CHÁ DE CARIL EM PÓ

CHUTNEY DE MANGO

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 45 MIN

- 1 Pelar la cebolla y el ajo y cortarlos en trozos gruesos, ponerlos en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Picar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 2 Añadir los otros ingredientes y picar a velocidad 6 durante 10 segundos. Iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 100 °C durante 45 min sin el tapón.
- 3 Verter la mezcla en tarros herméticos.

CONSEJO

El chutney se conservará bien unos cuantos meses en la nevera. Comer con queso; combina bien con queso de cabra o quesos azules.

CANJA DE GALINHA COM ALETRIA

Nº95

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

- 1 Descasque os legumes e corte-os em pequenos cubos. Descasque as cebolas e o alho e corte-os grosseiramente. Coloque na taça com a lâmina picadora. Misture na velocidade 11 durante 30 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte a manteiga, o azeite, as cenouras e o aipo. Selecione o programa **P1** de cozedura lenta a 130 °C durante 4 min.
- 3 Junte 1 L de água, o frango, as batatas, os coentros e o gengibre. Tempere com sal e pimenta e selecione o programa **P2** de cozedura lenta a 95 °C durante 40 min. Junte a aletria 5 min. antes do final da cozedura.
- 4 Sirva quente com folhas de salsa.



COZIDO À PORTUGUESA

Nº195

2/4 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 45 MIN. COZEDURA

- 1 Corte a carne em pedaços. Descasque os legumes e corte-os em metades.
- 2 Coloque 1L de água, a carne, a couve, os enchidos e os restantes legumes (por esta ordem) na taça com o acessório misturador. Adicione sal a gosto.
- 3 Selecione o programa **P2** de cozedura lenta a 100 °C durante 45 min.
- 4 No final da cozedura, filtre o caldo e sirva.



CHUTNEY DE MANGA

Nº295

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

- 1 Descasque a cebola e o alho e corte-os grosseiramente. Coloque na taça com a lâmina picadora. Pique na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Junte os outros ingredientes e misture na velocidade 6 durante 10 seg. Selecione o programa **P2** de cozedura lenta a 100 °C durante 45 min. sem a tampa de regulação de vapor.
- 3 Deite a preparação em frascos herméticos.

SUGESTÃO

É possível conservar o chutney durante vários meses no frigorífico. Pode acompanhar com queijo, combina muito bem com queijo de cabra.





400 G	PAN DURO (BAGUETTE)	PÃO RÍJO
30 CL	LECHE	LEITE
50 G	CEBOLLA	CEBOLA
5 CL	ACEITE	AZEITE
20 G	PEREJIL PICADO	SALSA PICADA
100 G	PAN RALLADO	PÃO RALADO

ALBÓNDIGAS DE PAN Y LECHE

PERSONAS 2 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 30 MIN – REPOSO 2-3 H

- 1 Cortar el pan en trozos pequeños de 1 cm colocarlos en un cuenco y cubrir con leche. Dejar reposar durante 10 min.
- 2 Pelar la cebolla y cortarla en trozos gruesos. Ponerla en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade y picar a velocidad 11 durante 10 segundos. Sustituir la picadora por el accesorio mezclador y añadir aceite. Iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 5 min.
- 3 Volver a acoplar la picadora ultrablade, añadir el pan y la leche y picar a velocidad 6 durante 30 segundos. Añadir el pan rallado y el perejil y mezclar durante 10 minutos más. Poner la mezcla obtenida en un cuenco, cubrir y dejar reposar en la nevera durante 2-3 h.
- 4 Formar bolas con un diámetro de 4 cm. Verter 1,5 l de agua salada en el bol del robot de cocina y calentar a 100 °C durante 25 min. Después de 5 min. abrir la tapa y introducir con cuidado las albóndigas en el robot.



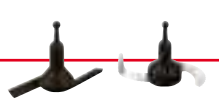
400 G	ALUBIAS BLANCAS SECAS	FEIJÃO BRANCO SECO
2	CHORIZO IBÉRICO (150 G)	CHOURIÇOS IBÉRICOS (150 G)
2	MORCILLA (150 G)	MORCELAS (150 G)
200 G	JAMÓN IBÉRICO EN LONCHAS (OPCIONAL)	PRESUNTO IBÉRICO EM FATIAS (OPCIONAL)
200 G	PANCETA	TOUCINHO
5	TOMATES	TOMATES
2 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
50 CL	CALDO DE POLLO	CALDO DE GALINHA
1	CEBOLLA	CEBOLA
3	AJO PELADO	DENTES DE ALHO
	CLAVOS	DESCASCADOS

GUISO DE CHORIZO

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 1 H 55 – REPOSO 12 H

- 1 Poner a remojo la panceta durante 12 h para quitarle la sal. En otro cuenco, poner a remojo las alubias secas durante 12 h para rehidratarlas.
- 2 Pelar y cortar la cebolla y ponerla en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Mezclar durante 10 segundos a velocidad 11. Sustituir la cuchilla por el accesorio mezclador y añadir los tomates (cortados en cuatro trozos) y el aceite. Iniciar el programa de cocción lenta **P1** a 130 °C durante 10 min.
- 3 Añadir el resto de los ingredientes e iniciar el programa de cocción lenta **P2** a 95 °C durante 1 h 45 min.
- 4 Servir caliente.

CONSEJO Este plato sabe mejor al día siguiente y se congela bien.



100 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
80 G	SIN LECHE	CHOCOLATE PRETO
120 G	CHOCOLATE CON LECHE	CHOCOLATE DE LEITE
20 CL	LECHE CONDENSADA	LEITE CONDENSADO
60 G	PURÉ DE AVELLANAS	PURÉ DE AVELÃS

CREMA DE AVELLANAS

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 10 MIN

- 1 Poner la mantequilla en el robot de cocina equipado con el accesorio mezclador y mezclar a velocidad 3 a 70 °C durante 3 min.
- 2 Añadir las tabletas de chocolate y derretir a velocidad 3 a 45 °C durante 5 min.
- 3 Sustituir el mezclador por el accesorio amasar/ picar. Añadir la leche condensada y el puré de avellanas y mezclar a velocidad 7 durante 30 segundos.
- 4 Poner la mezcla en un tarro y mantener en la nevera hasta que esté preparada para usarse..

CONSEJO

Puede sustituir el puré de avellanas por puré de almendras.

ALMÔNDEGAS AUSTRIACAS

Nº96

2 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA – 2-3 HORAS DE REPOUSO

- 1 Corte o pão em pedaços pequenos de 1 cm, coloque numa taça e cubra com leite. Deixe repousar durante 10 min.
- 2 Descasque a cebola e corte-a grosseiramente. Coloque-a na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador e junte o azeite. Seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130 °C durante 5 min.
- 3 Volte a colocar a lâmina picadora, junte o pão e o leite e misture na velocidade 6 durante 30 seg. Junte o pão ralado e a salsa e misture durante mais 10 min. Coloque a preparação numa taça, cubra e deixe repousar no frigorífico durante 2-3 horas.
- 4 Forme almôndegas com um diâmetro de 4 cm. Deite 1,5 l de água com sal na taça de preparação e aqueça a 100 °C durante 25 min. Após 5 min., abra a tampa e coloque cuidadosamente as almôndegas na taça.



FEIJOADA À ESPANHOLA

Nº196

4 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 1 H 55 MIN. COZEDURA – 12 H DE REPOUSO

- 1 Coloque o presunto e o toucinho de molho durante 12 horas para retirar o sal. Noutra taça, mergulhe feijão seco em água durante 12 horas para voltar a hidratá-los.
- 2 Descasque e corte a cebola, coloque-a na taça com a lâmina picadora. Pique durante 10 seg. na velocidade 11. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador e junte os tomates (cortados em quartos) e o azeite. Seleccione o programa **P1** de cozedura lenta a 130 °C durante 10 min.
- 3 Junte o resto dos ingredientes e seleccione o programa **P2** de cozedura lenta a 95 °C durante 1h45.
- 4 Sirva quente.

SUGESTÃO

Este prato sabe melhor no dia seguinte e pode ser congelado.



CREME DE BARRAR COM AVELÃS

Nº296

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

- 1 Coloque a manteiga na taça com o acessório misturador e misture na velocidade 2 a 70 °C durante 3 min.
- 2 Junte os quadrados de chocolate e derreta na velocidade 3 a 45 °C durante 5 min.
- 3 Substitua o acessório misturador pela lâmina para amassar/triturar. Junte o leite condensado e o puré de avelãs e misture na velocidade 7 durante 30 seg.
- 4 Coloque a preparação num frasco e guarde-o no frigorífico até à sua utilização.

SUGESTÃO

Pode substituir o puré de avelãs por puré de amêndoas.





300 G	HARINA	FARINHA
100 G	HARINA DE CASTAÑAS	FARINHA DE CASTANHA
10 G	LEVADURA QUÍMICA	FERMENTO DE PADEIRO SECO
1	CUCHARADA DE SAL	C. DE CHÁ DE SAL

PAN DE CASTAÑAS

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 30 MIN – REPOSO 1 H

- 1 Precalentar el horno a 240 °C (pos. termostato 8). Poner 25 cl de agua templada y la levadura en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Iniciar el programa masa P1. Después de 30 segundos, añadir las harinas y la sal.
- 2 Al final del programa, retirar la masa del robot de cocina, dejarla sobre un plato y cubrir con un paño. Dejar reposar durante 1 h.
- 3 Hacer cortes en la masa utilizando un cuchillo y hornear durante unos 30 min. Poner un cuenco de agua en el horno junto al pan para obtener una buena corteza.

CONSEJO

Se puede sustituir la harina de castañas por harina de arroz, harina integral o harina semi-integral.



40 G	HARINA	FARINHA
40 G	MANTEQUILLA EN DADOS	MANTEIGA
20 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
20 CL	CALDO DE PESCADO	CALDO DE PEIXE
600 G	FILETE DE LENGUADO	FILETES DE LINGUADO
50 G	MEJILLONES SIN CONCHA	MEXILHÃO SEM CASCA
100 G	GAMBAS PELADAS	MIOLO DE CAMARÃO
80 G	QUESO RALLADO	QUEIJO RALADO
25 G	PAN RALLADO	PÃO RALADO
	SAL	SAL
	PIMIENTA	PIMENTA

FILETE DE LENGUADO GRATINADO

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 35 MIN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C (pos. termostato 6).
- 2 Poner la harina, la mantequilla, la leche y el caldo de pescado en el robot de cocina equipado con el accesorio batidora. Condimentar con sal y pimienta. Mezclar a velocidad 7 durante 30 segundos e iniciar el programa salsa a 90 °C a velocidad 4 durante 8 min.
- 3 Poner los filetes de lenguado en una bandeja de horno y echar los mejillones y las gambas en esta. Cubrir con la salsa y esparcir el queso rallado y el pan rallado. Hornear durante 20 - 25 min. Comer caliente.

CONSEJO

Sustituir el lenguado por bacalao o salmón. Se puede añadir 10 cl de nata líquida 2 min antes del fin de la cocción.



200 G	FRESAS	MORANGOS
200 G	CEREZAS	CEREJAS
50 G	AZÚCAR	AÇÚCAR

COULIS DE FRUTOS ROJOS

PERSONAS 6 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 15 MIN

- 1 Lavar la fruta, cortar las fresas por la mitad y quitar el hueso a las cerezas.
- 2 Poner la fruta y 5 cl de agua y el azúcar en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade.
- 3 Conectar el robot a velocidad 7 a 80 °C durante 15 min.
- 4 Mezclar en Turbo durante 10 segundos, dejar enfriar y servir.

CONSEJO

Este coulis se congela realmente bien. ¿Por qué no doblar las cantidades en invierno?

PÃO DE CASTANHAS

Nº97

4 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA – 1 HORA DE REPOUSO

- 1 Aqueça previamente o forno a 240 °C (T. 8). Coloque 25 cl de água morna e o fermento na taça com a lâmina para amassar/triturar. Seleccione o programa de massas P1. Após 30 seg., junte as farinhas e sal.
- 2 No final do programa, retire a massa da taça, coloque-a sobre um prato e cubra com um pano. Deixe repousar durante 1 hora.
- 3 Dê cortes na massa com uma faca e leve ao forno durante cerca de 30 min. Coloque uma taça de água no forno junto ao pão para obter uma cõdea bem dourada.

SUGESTÃO

Pode substituir a farinha de castanha por farinha de arroz, farinha de espelta, farinha integral ou farinha semi-integral.



FILETE DE LINGUADO GRATINADO

Nº197

4/6 PESSOAS – 10 MIN. PREPARAÇÃO – 35 MIN. COZEDURA

- 1 Aqueça previamente o forno a 180 °C (T. 6).
- 2 Coloque a farinha, a manteiga, o leite e o caldo de peixe na taça com o acessório batedor. Tempere com sal e pimenta. Misture na velocidade 7 durante 30 seg. e seleccione o programa para molhos a 90 °C na velocidade 4 durante 8 min.
- 3 Coloque os filetes de linguado numa travessa que vá ao forno e coloque por cima o mexilhão e o miolo de camarão. Cubra com o molho e polvilhe com o queijo ralado e pão ralado. Leve ao forno durante 20-30 min. Sirva quente.

SUGESTÃO

Substitua o linguado por bacalhau ou salmão. Pode juntar 10 cl de natas 2 min. antes do final da cozedura.



MOLHO DE FRUTOS VERMELHOS

Nº297

6 PESSOAS – 5 MIN. PREPARAÇÃO – 15 MIN. COZEDURA

- 1 Lave a fruta, corte os morangos em dois e retire o caroço das cerejas.
- 2 Coloque a fruta e 5 cl de água e o açúcar na taça com a lâmina picadora.
- 3 Coloque na velocidade 7 a 80 °C durante 15 min.
- 4 Misture na velocidade Turbo durante 10 seg. Deixe arrefecer e sirva.

SUGESTÃO

É possível congelar este molho. Por que não duplicar as quantidades a pensar no Inverno?





10 G	LEVADURA QUÍMICA	FERMENTO DE PADEIRO SECO
370 G	HARINA BLANCA	FARINHA T65
100 G	HARINA DE CENTENO	FARINHA DE CENTEIO
95 G	HARINA DE CENTENO INTEGRAL	FARINHA T80
50 G	SEMILLAS	SEMENTES
5 G	SAL	SAL

PAN INTEGRAL

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 40 MIN – REPOSO 2 H

- 1 Poner la levadura y 30 cl de agua templada en el bol de robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Iniciar el programa masa P1. Después de 30 segundos, abrir la tapa y añadir las harinas, semillas y sal.
- 2 Después de 40 min, retirar la masa utilizando la espátula y reamasar durante 5 min a mano. Formar una bola y dejarla sobre una bandeja cubierta con papel para horno. Dejar reposar durante 1 h 30 min.
- 3 Precalentar el horno a 200 °C (pos. termostato 6).
- 4 Poner un cuenco de agua en el horno (esto ayudará a lograr una buena corteza). Hornear durante 25 min. Bajar la temperatura el horno a 180 °C y hornear durante otros 15 - 20 min.

CONSEJO

También se pueden utilizar harinas preparadas de multi-cereales.



800 G	CONEJO CORTADO EN DADOS	COELHO CORTADO EM PEDAÇOS
100 G	CEBOLLAS	CEBOLAS
1	DIENTE DE AJO	DENTE DE ALHO
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
150 G	PANCETA	BACON
3	CUCHARADAS DE HARINA	C. DE SOPA DE FARINHA
35 CL	CERVEZA	CERVEJA
	SAL	SAL

CONEJO A LA CERVEZA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 50 MIN

- 1 Pelar la cebolla y el ajo y colocarlos en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Cortar a velocidad 11 durante 10 segundos. Cortar la panceta en trozos finos. Rebozar el conejo en la harina.
- 2 Sustituir la picadora ultrablade por el accesorio mezclador. Añadir el aceite de oliva y la panceta a; a continuación, iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 5 min.
- 3 Al final del programa añadir la cerveza y el conejo. Condimentar con sal e iniciar el programa de cocción lenta P2 a 95 °C durante 45 min. Retirar el tapón después de 5 min. para permitir que el alcohol se evapore. Al final de la cocción, servir inmediatamente.



10 CL	LECHE SEMIDESNATADA	LEITE MEIO GORDO
9 G	LEVADURA QUÍMICA	FERMENTO DE PADEIRO FRESCO
1	HUEVO + 1 YEMA	OVO + 1 GEMA
250 G	HARINA	FARINHA T45
25 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
5 G	SAL	SAL
35 G	MANTEQUILLA EN DADOS	MANTEIGA

PAN DE VIENA

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 15 MIN – REPOSO 2 H

- 1 Poner la leche y la levadura en un cuenco y mezclar.
- 2 Verter la mezcla en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Añadir el huevo, la harina, el azúcar, la sal y la mantequilla. Iniciar el programa masa P2 (con el tapón colocado), y dejar funcionar durante 40 min.
- 3 Al final del programa pasar la masa a un cuenco utilizando la espátula, cubrir con un paño y dejar reposar durante 1 h.
- 4 Precalentar el horno a 210 °C. Formar panecillos y colocarlos en una bandeja cubierta con papel para horno. Realizar cortes con la punta de un cuchillo.
- 5 Extender la yema de huevo con un pincel y hornear durante 15 min.

CONSEJO Pueden añadirse virutas de chocolate.

PÃO INTEGRAL

Nº 98

4 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA – 2 HORAS DE REPOUSO

- 1 Coloque o fermento e 30 cl de água morna na taça com a lâmina para amassar/triturar. Selecciono o programa de massa P1. Após 30 seg., abra a tampa e junte as farinhas, as sementes e o sal.
- 2 Após 40 min., retire a massa com a espátula e volte a trabalhá-la durante 5 min. com as mãos. Forme uma bola e deixe num tabuleiro revestido com papel vegetal. Deixe repousar durante 1h30.
- 3 Aqueça previamente o forno a 200 °C (T. 6).
- 4 Coloque uma taça de água na grelha inferior do forno (facilita a formação da côdea). Deixe cozer durante 25 min. Baixe o forno para 180 °C e deixe cozer durante mais 15-20 min.

SUGESTÃO

Pode igualmente utilizar farinhas de preparados de pão com sementes.



COELHO COM CERVEJA

Nº 198

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

- 1 Descasque a cebola e o alho e coloque-os na taça com a lâmina picadora. Pique na velocidade 11 durante 10 seg. Corte o bacon em tiras finas. Passe o coelho pela farinha.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite e o bacon e seleccione o programa de cozedura lenta P1 a 130 °C durante 5 min.
- 3 No final do programa, junte a cerveja e o coelho. Tempere com sal e seleccione o programa P2 de cozedura lenta a 95 °C durante 45 min. Retire a tampa após 5 min. para o álcool da cerveja evaporar. No final da cozedura, sirva de imediato.

SUGESTÃO *Pode juntar azeitonas ao servir.*



PÃO VIENENSE

Nº 298

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

- 1 Coloque o leite e o fermento numa taça e misture.
- 2 Deite a mistura na taça com a lâmina para amassar/triturar. Junte o ovo, a farinha, o açúcar, o sal e a manteiga. Selecciono o programa de massa P2 (com a tampa de regulação de vapor) e deixe levedar durante 40 min.
- 3 No final do programa, transfira a massa para uma taça utilizando a espátula, cubra com um pano e deixe repousar durante 1 hora.
- 4 Aqueça previamente o forno a 210 °C. Forme pequenos pães e coloque-os numa placa revestida com papel vegetal. Faça cortes com a ponta de uma faca.
- 5 Pincele com a gema e deixe cozer durante cerca de 15 min.

SUGESTÃO *Pode juntar pepitas de chocolate.*





PAN BLANCO Y MANTEQUILLA DE PIMENTÓN DULCE

400 G	HARINA	FARINHA
1	BOLSITA DE LEVADURA QUÍMICA	SAQUETA DE FERMENTO DE PADEIRO SECO
1	CUCHARADA DE SAL	C. DE CHÁ DE SAL
2	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA	C. DE SOPA DE AZEITE
200 G	MANTEQUILLA	MANTEIGA
10 G	PIMENTÓN DULCE	PAPRICA

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 35 MIN – COCCIÓN 30 MIN – REPOSO 1 H

- 1 Precalentar el horno a 240 °C (pos. termostato 8). Poner 25 cl de agua templada y la levadura en el robot de cocina equipado con el accesorio de amasar/ picar. Iniciar el programa masa P1. Después de 30 segundos, añadir la harina, sal y aceite.
- 2 Al final del programa, retirar la masa del robot de cocina, dejarla sobre un plato y cubrir con un paño. Dejar reposar durante 1 h.
- 3 Hacer cortes en la masa utilizando un cuchillo y hornear durante unos 30 min.
- 4 Ablandar la mantequilla durante unos segundos en el microondas sin que se derrita. Introducir la mantequilla en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade junto con el pimentón dulce. Picar a velocidad 11 durante 10 segundos. Utilizando la espátula, llevar la mezcla al centro y picar de nuevo durante 10 segundos. Esparcir la mantequilla en el pan caliente.

CONSEJO Puede sustituirse el pimentón dulce por ajo y perejil.



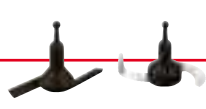
CREMA DE GUISANTES

150 G	GUISANTES	ERVILHAS
50 G	PUERROS (PARTE BLANCA SOLO)	ALHO FRANCÉS (APENAS PARTE BRANCA)
50 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
20 G	RAMAS DE APIO	AIPO
1	CEBOLLA	CEBOLA
1	CUCHARADA DE ACEITE	C. DE SOPA DE AZEITE
150 G	PATATAS	BATATAS
100 G	BACON	TOUCINHO
1	PASTILLA DE CALDO DE VERDURAS	CUBO DE CALDO DE LEGUMES
1/2	CUCHARADA DE COMINO MOLIDO	C. DE CHÁ DE COMINHO MOÍDO

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 50 MIN

- 1 Pelar y cortar las verduras en cuatro trozos. Cortar el bacon en trozos pequeños. Poner la cebolla en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade y picar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 2 Raspar las paredes del bol con la espátula, añadir el bacon, el apio y el aceite e iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 5 min.
- 3 Al final del programa añadir los otros ingredientes y 1 L de agua; a continuación, cocinar a velocidad 1 a 100 °C durante 45 min.
- 4 Al final de la cocción, mezclar a velocidad 12 durante 3 min.
- 5 Servir caliente.

CONSEJO Si se desea una textura más suave, pulsar el botón Pulse durante 15 segundos.



CREMA ESPESA DE CHOCOLATE

180 G	CHOCOLATE SN LECHE	CHOCOLATE PRETO
100 G	MARGARINA	MARGARINA
20 CL	LECHE CONDENSADA	LEITE CONDENSADO

PERSONAS 4/6 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 10 MIN

- 1 Poner la margarina en el robot de cocina equipado con el accesorio mezclador y mezclar a velocidad 3 a 70 °C durante 3 min.
- 2 Añadir las tabletas de chocolate y mezclar a velocidad 3 a 45 °C durante 5 min.
- 3 Sustituir el mezclador por el accesorio de amasar/ picar. Añadir la leche condensada y mezclar a velocidad 12 durante 30 segundos.
- 4 Poner la mezcla en un cazo y mantenerla en la nevera hasta que esté preparada para consumir.

PÃO BRANCO E MANTEIGA DE PAPRICA

4 PESSOAS – 35 MIN. PREPARAÇÃO – 30 MIN. COZEDURA – 1 HORA DE REPOUSO

- 1 Aqueça previamente o forno a 240 °C (T. 8). Coloque 25 cl de água morna e o fermento na taça com a lâmina para amassar/triturar. Seleccione o programa de massa P1. Após 30 seg., junte a farinha, o sal e o azeite.
- 2 No final do programa, retire a massa da taça, coloque-a num prato e cubra com um pano. Deixe repousar durante 1 hora.
- 3 Faça cortes na massa com uma faca e deixe cozer durante cerca de 30 min.
- 4 Amoleça a manteiga durante alguns segundos no micro-ondas sem que fique totalmente derretido. Coloque na taça com a lâmina picadora juntamente com a paprica. Misture na velocidade 11 durante 10 seg. Com a espátula, coloque a preparação bem no centro e misture novamente durante 10 seg. Barre a manteiga sobre o pão quente.

SUGESTÃO Pode substituir a paprica por alho e salsa.



Nº 99

CREME AVELUDADO DE ERVILHAS

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

- 1 Descasque e corte os legumes em quatro. Corte o toucinho em pedaços pequenos. Coloque a cebola na taça com a lâmina picadora e misture na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Raspe as paredes da taça com a espátula, junte o toucinho, o aipo e o azeite e seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130 °C durante 5 min.
- 3 No final do programa, junte os outros ingredientes e 1 L de água. Deixe cozer na velocidade 1 a 100 °C durante 45 min.
- 4 Após a cozedura, misture na velocidade 12 durante 3 min.
- 5 Sirva quente.

SUGESTÃO

Caso pretenda uma textura menos passada, seleccione a função Pulse durante 15 segundos.



Nº 199

CREME CHOCOLATE PARA BARRAR

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

- 1 Coloque a margarina na taça com o acessório misturador e misture na velocidade 3 a 70 °C durante 3 min.
- 2 Junte os quadrados de chocolate e misture na velocidade 3 a 45 °C durante 5 min.
- 3 Substitua o acessório misturador pela lâmina para amassar/triturar. Junte o leite condensado e misture na velocidade 12 durante 30 seg.
- 4 Coloque a preparação num frasco e guarde-o no frigorífico até a sua utilização.

SUGESTÃO

Pode substituir metade do chocolate por praliné.



Nº 299



350 G	HARINA SIN GLUTEN	FARINHA SEM GLÚTEN
8 G	LEVADURA QUÍMICA	FERMENTO DE PADEIRO SECO
5 G	SAL	SAL
5 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
5 CL	ACEITE DE OLIVA	AZEITE
35 CL	AGUA	ÁGUA

PAN SIN GLUTEN

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 15 MIN – COCCIÓN 40 MIN – REPOSO 2 H

- 1 Poner la harina, la levadura, el azúcar y el aceite en el robot de cocina equipado con el accesorio par amasar/picar. Iniciar el programa masa P1 y añadir gradualmente 35 cl de agua y la sal.
- 2 Dejar la masa reposar en el robot de cocina durante 40 min.
- 3 Precalentar el horno a 240 °C (pos. termostato 6-7). Al final del programa echar la mezcla obtenida en un molde embadurnado de aceite. Dejar reposar cubierta por un paño durante 45 min., hasta que su volumen sea el doble. Hornear durante 40 min. La corteza debe tener un aspecto atractivo y dorado.
- 4 Sacar el pan tan pronto como salga del horno y dejarlo enfriar. Esperar a que el pan se enfríe antes de cortarlo.

CONSEJO El pan sin gluten es más difícil de amasar que el pan clásico, no hay que sorprenderse si la masa tiene un aspecto diferente.



750 G	MUSLOS DE POLLO	COXAS FRANGO
1	CEBOLLA	CEBOLA
200 G	ZANAHORIAS	CENOURAS
200 G	PUERROS	ALHO FRANCÊS
50 G	RAMAS DE APIO	AIPO
2	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA	C. DE SOPA DE AZEITE
20 CL	VINO BLANCO SECO	VINHO BRANCO SECO
20 CL	CALDO DE POLLO	CALDO DE GALINHA
1	HOJA DE LAUREL	FOLHA DE LOURO
1	RAMITA DE TOMILLO	RAMINHO DE TOMILHO
15 CL	NATA LÍQUIDA PARA COCINAR	NATAS
1	YEMA DE HUEVO	GEMA DE OVO
10	RAMITAS DE ESTRAGÓN	RAMINHOS DE ESTRAGÃO
	SAL	SAL

ESTOFADO DE POLLO

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 10 MIN – COCCIÓN 45 MIN

- 1 Pelar la cebolla, los puerros y el apio y trocearlos. Pelar las zanahorias y cortarlas en lonchas. Poner la cebolla en el robot de cocina equipado con la picadora ultrablade. Picar a velocidad 11 durante 10 segundos.
- 2 Sustituir lapicadorapor el accesorio mezclador. Añadir el aceite de oliva, el apio, el vino blanco y el caldo e iniciar el programa de cocción lenta P1 a 130 °C durante 5 min.
- 3 Al final del programa añadir el pollo, las zanahorias, los puerros, la hoja de laurel y el tomillo y condimentar con sal. Iniciar el programa de lenta P2 a 95 °C durante 45 min.
- 4 Al final del programa escurrir la carne y las verduras y ponerlas en un plato. Añadir la nata líquida mezclada con la yema de huevo en el jugo restante. Mezclar a velocidad 6 durante 2 min., a continuación verter la salsa sobre la carne y las verduras. Servir inmediatamente con las ramitas de estragón.



600 G	FRUTOS ROJOS (MORAS, FRAMBUESAS, FRESAS)	FRUTOS VERMELHOS (AMORAS, FRAMBOESAS, MORANGOS)
400 G	AZÚCAR	AÇÚCAR
5 CL	ZUMO DE LIMÓN	SUMO DE LIMÃO
1	CUCHARADA DE GELATINA (2 G)	C. DE CHÁ DE ÁGAR-ÁGAR (2 G)

MERMELADA DE FRUTOS ROJOS

PERSONAS 4 – PREPARACIÓN 5 MIN – COCCIÓN 40 MIN

- 1 Poner todos los ingredientes en el robot de cocina con el accesorio de amasar/triturar. Mezclar a velocidad 7 durante 10 segundos.
- 2 Iniciar el programa postres a velocidad 5 a 105 °C durante 40 min., con el tapón en el ajuste de vapor alto.
- 3 Verter la mezcla en recipientes herméticos.

CONSEJO

El uso de gelatina reduce la cantidad de azúcar empleado en la mermelada. Para hacer mermeladas, la temperatura debe ser de 105 °C y la cantidad máxima 1,5 kg.

PÃO SEM GLÚTEN

4 PESSOAS – 15 MIN. PREPARAÇÃO – 40 MIN. COZEDURA – 2 HORAS DE REPOUSO

- 1 Coloque a farinha, o fermento, o açúcar e o azeite na taça de preparação com a lâmina para amassar/triturar. Selecciono o programa de massa **P1** e junte gradualmente 35 cl de água e o sal.
- 2 Deixe a massa levedar na taça durante 40 min.
- 3 Aqueça previamente o forno a 240 °C (T. 6-7). No final do programa, coloque a massa numa forma para bolos previamente untada. Cubra com um pano e deixe repousar durante 45 min. até o seu volume duplicar. Leve ao forno durante 40 min. A côdea deve ficar bem dourada.
- 4 Desenforme o pão assim que sair do forno e deixe arrefecer. Aguarde que o pão arrefeça para o cortar.

SUGESTÃO O pão sem glúten é mais difícil de trabalhar do que o pão clássico, como tal, não fique surpreendido se a massa parecer diferente.



Nº100

GUISADO DE FRANGO BELGA

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

- 1 Descasque a cebola, o alho francês e o aipo e corte-os em pedaços. Descasque as cenouras e corte-as às rodelas. Coloque a cebola na taça com a lâmina picadora. Pique na velocidade 11 durante 10 seg.
- 2 Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador. Junte o azeite, o aipo, o vinho branco e o caldo, selecciono o programa **P1** de cozedura lenta a 130 °C durante 5 min.
- 3 No final do programa, junte o frango, as cenouras, o alho francês, a folha de louro e o tomilho e tempere com sal. Selecciono o programa **P2** de cozedura lenta a 95 °C durante 45 min.
- 4 No final do programa, escorra a carne e os legumes e coloque-os numa travessa. Junte as natas batidas com a gema no restante suco. Misture na velocidade 6 durante 2 min. e regue a carne e os legumes com o molho. Sirva de imediato com os raminhos de estragão.



Nº200

COMPOTA DE FRUTOS VERMELHOS

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

- 1 Coloque todos os ingredientes na taça com a lâmina para amassar/triturar. Misture na velocidade 7 durante 10 seg.
- 2 Selecciono o programa de sobremesas na velocidade 5 a 105 °C durante 40 min. com a tampa de regulação de vapor na posição de vapor alto.
- 3 Deite a preparação em frascos herméticos.

SUGESTÃO

Utilizar ágar-ágar reduz a quantidade de açúcar utilizado na compota. Para fazer compotas, a temperatura deve ser de 105 °C e a quantidade máxima 1,5 kg.



Nº300



ENTRANTES • APERITIVOS



PLATOS PRINCIPALES • PRATOS PRINCIPAIS



POSTRES • SOBREMESAS



CRÉDITOS

Director de colección

Emmanuel Jirou Najou

Responsable editorial

Alice Gouget

Editora

Claire Dupuy

Creación de recetas

Adèle Hugot

Fotografías

Rina Nurra

Estilismo

Lissa Streeter

Diseño gráfico

Soins graphiques

Ejecución y fotograbado

Nord Compo

JPM & Associés

Responsable de colaboraciones

Camille Gonnet

camille.gonnet@alain-ducasse.com

AGRADECIMIENTOS DEL EDITOR

Gracias al equipo creativo del libro y a France-Oberkampf por su preciosa ayuda.

Gracias a Fabien Corredera, así como a Johan Nespoux, Emmanuel Gérard, Jean-Yves Beaudet y Claude Lannoy de Groupe SEB Moulinex® por habernos acompañado a lo largo de toda la realización de esta obra.

Gracias a JPM & Associés por su participación en este libro.

CRÉDITOS

Diretor de coleção

Emmanuel Jirou Najou

Responsável editorial

Alice Gouget

Editora

Claire Dupuy

Criação das receitas

Adèle Hugot

Fotografias

Rina Nurra

Composição

Lissa Streeter

Conceção gráfica

Artes finais

Execução e fotogravura

Nord Compo

JPM & Associés

Diretor de parceriass

Camille Gonnet

camille.gonnet@alain-ducasse.com

AGRADECIMENTOS DA EDITORA

Obrigada à equipa criativa do livro, e a France-Oberkampf pela sua preciosa ajuda.

Obrigada a Fabien Corredera, bem como a Johan Nespoux, Emmanuel Gérard, Jean-Yves Beaudet e Claude Lannoy do grupo SEB Moulinex® por nos terem acompanhado em todas as fases de conceção deste livro.

Obrigada à JPM & Associés pela sua participação neste livro.

Moulinex®

cuisine companion®



1 MILLÓN DE MENÚS 1 MILHÃO DE MENUS

El robot de cocina Cuisine Companion[®] ya se ha instalado en su cocina y está listo para convertirse en su **mejor aliado**. Este libro le va a permitir descubrir todas las posibilidades que su robot de cocina le ofrece y confeccionar **hasta 1 millón de menús diferentes**. Hojéelo, **elija un entrante, un plato principal y un postre**, ¡y adelante!



*O seu robot de cozinha Cuisine Companion[®] encontrou um lugar na sua cozinha e prepara-se para ser o **seu melhor aliado**! Com este livro vai poder descobrir todas as possibilidades que este robot tem para lhe oferecer e preparar **até um milhão de menus diferentes**! Folheie e **escolha uma entrada, um prato principal e uma sobremesa**, e aventure-se na cozinha!*