

CONVENIENT SERIES DELUXE



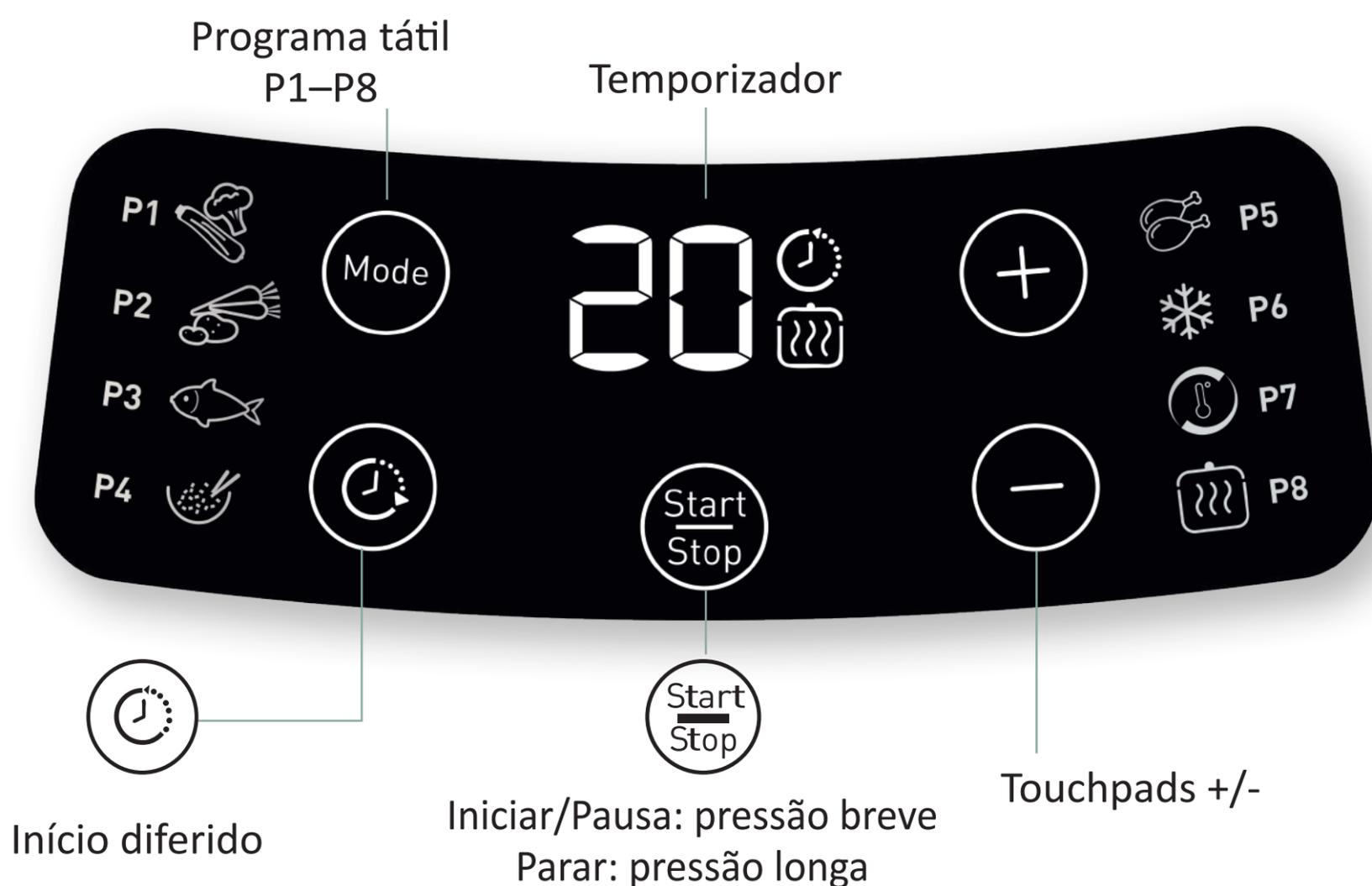
Bem-vindo(a)

a uma cozinha saudável e saborosa.

Com a **PANELA A VAPOR CONVENIENT SERIES DELUXE**, pode descobrir uma gama de fantásticas receitas familiares para a sua panela a vapor, desde entradas a sobremesas.

Cozinhe até **TRÊS PRATOS** de cada vez sem qualquer esforço, utilizando um dos **OITO PROGRAMAS AUTOMÁTICOS** ou definindo uma hora com as teclas táteis +/-.

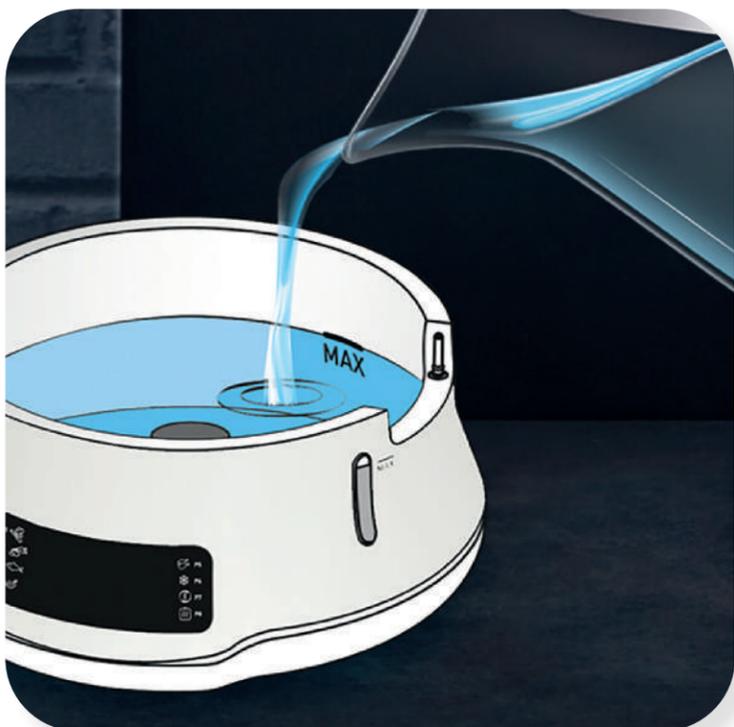
UM PAINEL SIMPLES E INTUITIVO



8 MODOS DE COZEDURA AUTOMÁTICA P1-P8

Tempo de cozedura de legumes curto	Tempo de cozedura de legumes longo	Peixe	Arroz, cereais e legumes
Carnes brancas	Descongelação	Reaquecimento	Manter quente

ALGUMAS DICAS



Encha o depósito com água até ao nível máximo.



Coloque as taças pela ordem correta: taça 1 no fundo, taça 2 no meio, taça 3 no topo.

Para alimentos com tempos de cozedura diferentes: coloque os alimentos que requerem mais tempo no cesto inferior.

Durante a cozedura, pode então adicionar quaisquer taças que contenham alimentos que requerem um tempo de cozedura mais curto.



Selecione um dos 8 programas automáticos com a tecla tátil "Mode" (Modo) ou escolha uma hora manualmente com as teclas táteis +/-.



Pode ajustar o tempo de cozedura utilizando as teclas táteis +/- ou interromper a cozedura premindo por breves instantes Iniciar/Parar.



A cozedura para automaticamente quando o temporizador chega ao fim.

PONTAS

Os tempos de cozedura são aproximados e podem variar consoante o tamanho dos alimentos, o espaço entre os mesmos, a sua quantidade e as preferências pessoais.



Utilize luvas de cozinha para manusear os cestos e a tampa durante a cozedura.

Se as receitas exigirem a utilização de uma **película aderente**, utilize sempre o tipo multiusos adequado para utilização em micro-ondas.



Para obter os melhores resultados, utilize pedaços de alimentos com aproximadamente o mesmo tamanho para que cozinhem ao mesmo tempo.

Os legumes congelados podem ser cozidos a vapor sem necessidade de descongelarem antes. Todos os mariscos, aves e carnes têm de ser completamente descongelados antes de cozidos a vapor.



SUMÁRIO

ENTRADAS



Sopa de cenoura e pastinaga

Sopa de alho francês

Sopa de brócolos

Tacinhas de tomate cereja e queijo de cabra

Espargos com ovos e presunto de Parma

Salada de salmão fumado com coração de alcachofra, pimento vermelho e pinhões

Salada de juliana de legumes com tomate

Salada de atum fresco com parmesão ralado e molho de manjeriço

PRATOS



Lombo de bacalhau com espinafres

Posta de salmão com legumes e cuscuz

Filete de linguado com tapenade de azeitona

Espetadas de camarão com feijão branco

Vieiras com puré de pastinaga

Salmonete com tabbouleh

Bolinhas de peixe com limão

Dourada marinada

Rolinhos de peru ao estilo "cordon bleu" (com fiambre e queijo)

Frango recheado com espargos

Rolos de vitela

Frango com molho cítrico

Rolinhos de moussaka libanesa

Tajine de borrego

Rolinhos de frango picante

Curgetes recheadas

Tacinhas de salmão fumado, espinafres e ovos

Omelete de soufflé à espanhola

ACOMPANHAMENTOS



Puré de abóbora e batata

Puré de batata-doce e cenoura

Mistura de legumes

SOBREMESAS E CAFÉ DA MANHÃ

Bolo de lava de chocolate

Queques de mirtilo

Queques de limão e sementes de papoila

Pudins de chocolate

Cheesecakes de Speculoos



Compota de maçã e pera

Puré de banana

Pera com chocolate e pralinê

Pêssego com baunilha e creme de mascarpone

Ananás escalfado com especiarias

Papas de aveia



Receita adequada para crianças pequenas (de acordo com o conselho pediátrico)

ENTRADA

SOPA DE CENOURA E PASTINAGA



P1

1 pessoa

Tempo de preparação 10 min.

Tempo de cozimento 15 min.

- 1 pastinaga (aprox. 100 a 150 g)
- 1 cenoura (aprox. 100 a 150 g)
- 1 a 2 colheres de chá de óleo vegetal



SOPA DE CENOURA E PASTINAGA

Passo 1

Lave e descasque a pastinaga e a cenoura.

Passo 2

Corte a pastinaga em quartos longitudinalmente, retire o núcleo (que pode ser um pouco duro) e, em seguida, corte-a às rodelas finas. Corte também a cenoura.

Passo 3

Coloque os legumes na taça do aparelho.

Passo 4

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie a cozedura utilizando o programa P1 durante 15 minutos.

Passo 5

Quando o programa terminar, transfira para outro recipiente, adicione o óleo vegetal e triture.



Um pouco de cominhos também vai bem com esta sopa. Também pode adicionar uma pequena quantidade de batata para uma textura mais espessa.

Esta receita também pode ser adaptada para adultos multiplicando as quantidades por 3 e prolongando o tempo de cozedura para 30 minutos.

ENTRADA

SOPA DE ALHO FRANCÊS



1 pessoa

Tempo de preparação 10 min.

Tempo de cozimento 15 min.

- *1 alho francês grande*
- *1 raminho de tomilho (opcional)*
- *1 a 2 colheres de chá de natas magras*



SOPA DE ALHO FRANCÊS

Passo 1

Corte as raízes e a extremidade verde escura do alho francês. Divida o alho francês em quartos e lave-os cuidadosamente antes de os cortar em pedaços pequenos. Coloque o alho francês e o raminho de tomilho na taça do aparelho.

Passo 2

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie a cozedura utilizando o programa P1 durante 15 minutos.

Passo 3

Quando o programa terminar, retire o tomilho, transfira para outro recipiente, adicione as natas e triture.



Também pode colocar 50 g de batatas lavadas e descascadas com o alho francês, cortado em cubos pequenos.

Esta receita também pode ser adaptada para adultos multiplicando as quantidades por 3 e prolongando o tempo de cozedura para 30 minutos.

ENTRADA

SOPA DE BRÓCOLOS



P4



4 pessoas

Tempo de preparação 10 min.

Tempo de cozimento 20 min.

- 1 ramo de brócolos grande
- 1 cebola
- 1 colher de sopa de azeite
- 100 ml de natas magras
- 500 ml de caldo de galinha quente
- Sal e pimenta



SOPA DE BRÓCOLOS

Passo 1

Corte os brócolos em ramos e corte a cebola finamente. Coloque-os na taça do aparelho.

Passo 2

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie o programa de cozedura utilizando P2, definindo o tempo de cozedura para 20 minutos.

Passo 3

No final do programa, prepare o caldo de galinha e, em seguida, coloque os legumes cozidos numa liquidificadora ou taça grande. Adicione um fio de azeite, juntamente com as natas. Em seguida, tempere com sal e pimenta e triture. Deite o caldo de galinha preparado um pouco de cada vez até obter uma consistência suave.

Passo 4

Reaqueça a sopa e divida entre quatro taças.



Faça uma versão diferente desta receita utilizando 100 g de queijo azul suave em vez de natas. Sirva a sopa com fatias finas de queijo azul e polvilhe com avelãs esmagadas.

ENTRADA

TACINHAS DE TOMATE CEREJA E QUEIJO DE CABRA



P4



4 pessoas

Tempo de preparação 10 min.

Tempo de cozimento 25 min.

- *200 g de tomates cereja*
- *100 ml de natas gordas*
- *2 ovos*
- *40 g de queijo de cabra*
- *12 folhas de manjericão*
- *Sal e pimenta*



TACINHAS DE TOMATE CEREJA E QUEIJO DE CABRA

Passo 1

Misture as natas com os ovos e o queijo de cabra desfeito. Adicione as folhas de manjericão picadas finamente, o sal e a pimenta e divida entre quatro formas. Adicione os tomates cereja.

Passo 2

Coloque as formas em duas das taças do aparelho e cubra com uma folha de papel vegetal, recolhendo as extremidades para dentro.

Passo 3

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie a cozedura utilizando o programa P2, definindo o tempo de cozedura para 25 minutos.



Sirva estas pequenas e saborosas tacinhas quentes ou frias com uma salada verde.

ENTRADA

ESPARGOS COM OVOS E PRESUNTO DE PARMA



P4



4 pessoas

Tempo de preparação 5 min.

Tempo de cozimento 20 min.

- 16 pontas finas de espargos verdes
- 4 ovos
- 4 fatias de presunto de Parma
- 80 g de aparas de parmesão
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta



ESPARGOS COM OVOS E PRESUNTO DE PARMA

Passo 1

Lave os espargos e apare as extremidades. Coloque na taça 1, regue com azeite e tempere com sal e pimenta.

Passo 2

Coloque os ovos (inteiros) na taça 2.

Passo 3

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie a cozedura utilizando o programa P1, definindo o tempo de cozedura para 12 minutos.

Passo 4

Quando o programa terminar, retire a taça 2 com os ovos e, em seguida, cozinhe os espargos na taça 1 durante mais 8 minutos, utilizando a tecla tátil + para definir o tempo.

Passo 5

Para servir, coloque os espargos em quatro pratos, juntamente com uma fatia de presunto por prato. Descasque os ovos, corte-os ao meio e coloque-os em cima de cada porção. Polvilhe com aparas de parmesão e tempere com pimenta.



ENTRADA

SALADA DE SALMÃO FUMADO COM CORAÇÃO DE ALCACHOFRA, PIMENTO VERMELHO E PINHÕES



P4

4 pessoas

Tempo de preparação 10 min.

Tempo de cozimento 15 min.

- 8 corações de alcachofra fresca crua
- 1 pimento vermelho
- 4 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de endro
- 70 g de salmão fumado
- 1 colher de chá de mostarda
- 40 g de pinhões
- Tomilho
- Sal e pimenta



SALADA DE SALMÃO FUMADO COM CORAÇÃO DE ALCACHOFRA, PIMENTO VERMELHO E PINHÕES

Passo 1

Corte os corações da alcachofra ao meio e corte o pimento vermelho em tiras grossas. Pique o alho.

Passo 2

Coloque as alcachofras e o pimento vermelho na taça do aparelho. Adicione o alho e o tomilho por cima.

Passo 3

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie a cozedura utilizando o programa P1 durante 15 minutos.

Passo 4

Entretanto, corte o salmão fumado em tiras. Faça o molho misturando o azeite, a mostarda e os pinhões. Tempere com sal e pimenta.

Passo 5

Deixe os legumes cozidos arrefecerem ligeiramente. Em seguida, deite o molho sobre os legumes e misture. Verifique o tempero. Adicione o endro e o salmão fumado. Sirva.



ENTRADA

SALADA DE JULIANA DE LEGUMES COM TOMATE



P4



4 pessoas

Tempo de preparação 15 min.

Tempo de cozimento 20 min.

- 1 cenoura • 2 curgetes • Parte branca de 2 alhos franceses • 1 pimento vermelho • 1 pimento amarelo • 100 g de passata de tomate • 1 colher de sopa de azeite • 1 colher de sopa de pinhões • Sal e pimenta



SALADA DE JULIANA DE LEGUMES COM TOMATE

Passo 1

Corte todos os legumes em juliana. Coloque os legumes numa das duas taças do aparelho.

Passo 2

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie a cozedura utilizando o programa P1, definindo o tempo de cozedura para 20 minutos.

Passo 3

Arrefeça os legumes e coloque-os numa taça para saladas. Misture a passata de tomate, o azeite, o sal e a pimenta e, em seguida, deite sobre a salada e polvilhe com pinhões.



Pode experimentar adicionar fiambre magro e tomates cereja.

ENTRADA

SALADA DE ATUM FRESCO COM PARMESÃO RALADO E MOLHO DE MANJERICÃO



P4

4 pessoas

Tempo de preparação 10 min.

Tempo de cozimento 15 min.

- 280 g de atum fresco
- 1 lima
- 2 colheres de sopa de manjericão
- 4 colheres de sopa de parmesão ralado finamente
- 5 tomates secos
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico
- 280 g de folhas de salada mistas
- Sal e pimenta



SALADA DE ATUM FRESCO COM PARMESÃO RALADO E MOLHO DE MANJERICÃO

Passo 1

Corte o atum em cubos de 4 cm. Marine os cubos de atum com 1 colher de sopa de azeite, um pouco de raspa de lima e 1 colher de chá de sumo de lima. Tempere com sal e pimenta.

Passo 2

Transfira para a taça de arroz ou para um recipiente resistente ao calor. Cubra com película aderente adequada para utilização em micro-ondas e coloque na taça do aparelho.

Passo 3

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie a cozedura utilizando o programa P3, definindo o tempo de cozedura para 15 minutos.

Passo 4

Entretanto, pique finamente o manjericão e corte o tomate seco em pedaços pequenos. Misture o parmesão ralado, o manjericão, o tomate e o restante azeite e o vinagre.

Passo 5

Após a cozedura, tempere as folhas de salada com a mistura de parmesão e coloque uma pequena quantidade no meio do prato. Em seguida, coloque os cubos de atum à volta da salada e cubra-os com o restante molho.



PRATO

LOMBO DE BACALHAU COM ESPINAFRES



P1



1 pessoa

Tempo de preparação 10 min.

Tempo de cozimento 20 min.

- 10–20 g de bacalhau (adaptar a quantidade em função da idade da criança)
- 200 g de espinafres congelados picados
- 1 colher de chá de crème fraîche gordo
- 1 colher de chá de óleo vegetal



LOMBO DE BACALHAU COM ESPINAFRES

Passo 1

Coloque os espinafres congelados na taça 1 do aparelho.

Passo 2

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie a cozedura utilizando o programa P1 durante 15 minutos.

Passo 3

Corte o lombo de bacalhau em quartos, certificando-se de que não existem espinhas. Coloque os pedaços de peixe na taça 2 do aparelho.

Passo 4

Quando o programa P1 para os legumes terminar, retire cuidadosamente a tampa. Coloque a taça 2 por cima da taça 1 e volte a colocar a tampa. Verifique o nível da água e encha, se necessário, utilizando a gaveta de enchimento externa. Defina o tempo de cozedura para mais 5 minutos, utilizando a tecla tátil +.

Passo 5

Quando o programa terminar, escorra os espinafres e transfira para outro recipiente, antes de adicionar o crème fraîche e misturar bem.

LOMBO DE BACALHAU COM ESPINAFRES

Passo 6

Dependendo daquilo a que o seu filho está habituado, adicione o peixe desfeito em lascas ou partido em pedaços e coloque por cima do puré.



Esta receita também pode ser adaptada para adultos ajustando as quantidades. Para 550 g de lombo de peixe, aumente o tempo de cozedura para 20 minutos.

PRATO

POSTA DE SALMÃO COM LEGUMES E CUSCUZ



P4



4 pessoas

Tempo de preparação 10 min.

Tempo de cozimento 30 min.

- 4 postas pequenas de salmão com pele (560 g)
- 2 cenouras grandes (250 g) • 1 curgete (250 g)
- 150 g de cuscuz • 2 colheres de sopa da sua mistura favorita de especiarias (mexicana, ervas aromáticas, caril, etc.) • 4 colheres de sopa de crème fraîche meio gordo • Sal



POSTA DE SALMÃO COM LEGUMES E CUSCUZ

Passo 1

Corte os legumes em tiras muito finas utilizando um descascador ou uma mandolina. Coloque-os na taça 1 do aparelho.

Passo 2

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie a cozedura utilizando o programa P1 durante 15 minutos.

Passo 3

Entretanto, coloque as postas de salmão na taça 2. Misture o crème fraîche meio gordo com 1 colher de sopa de especiarias e uma pitada de sal e, em seguida, espalhe-o sobre as postas.

Passo 4

Deite o cuscuz na taça de arroz. Adicione 200 ml de água fria, as restantes especiarias e 1 colher de chá de sal. Misture tudo e, em seguida, nivele a parte de cima. Coloque a taça de arroz na taça 3 do aparelho.

Passo 5

Quando o programa P1 para os legumes terminar, retire cuidadosamente a tampa. Coloque as taças 2 e 3 por cima da taça 1 e volte a colocar a tampa.

POSTA DE SALMÃO COM LEGUMES E CUSCUZ

Passo 6

Verifique o nível da água e encha, se necessário, utilizando a gaveta de enchimento externa. Em seguida, inicie o programa de cozedura P1 durante 15 minutos.

Passo 7

Quando o programa terminar, misture cuidadosamente o cuscuz e os legumes numa taça. Sirva com as postas de salmão, adicionando um pouco de crème fraîche se desejar.



Experimente utilizar uma das muitas misturas de especiarias disponíveis nas lojas. Também pode preparar a sua própria mistura, talvez até mesmo utilizando ervas aromáticas frescas. Para tornar esta receita ainda mais fácil, utilize uma embalagem pronta de legumes salteados.

PRATO

FILETE DE LINGUADO COM TAPENADE DE AZEITONA



P4

4 pessoas

Tempo de preparação 10 min.

Tempo de cozimento 10 min.

- 16 filetes pequenos de linguado (300 g) • 400 g de curgetes • 4 fatias de pão de centeio torrado
- 2 colheres de sopa de tapenade de azeitona preta ou verde • 2 colheres de sopa de manjericão picado • 2 colheres de sopa de azeite
- 16 palitos • Sal e pimenta



FILETE DE LINGUADO COM TAPENADE DE AZEITONA

Passo 1

Espalhe o tapenade sobre os filetes de linguado. Enrole-os e prenda-os com um palito. Coloque-os na taça de arroz do aparelho.

Passo 2

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie o programa de cozedura P1, definindo o tempo de cozedura para 10 minutos.

Passo 3

Entretanto, faça esparguete de curgete utilizando um descascador, uma mandolina ou um espiralizador. Misture o esparguete com o azeite, o manjericão picado, o sal e a pimenta.

Passo 4

Esfregue o pão torrado com alho, antes de dispor o esparguete temperado por cima. Retire os palitos dos filetes de linguado e coloque-os sobre a torrada.



PRATO

ESPETADAS DE CAMARÃO COM FEIJÃO BRANCO



P4

4 pessoas

Tempo de preparação 10 min.

Tempo de cozimento 15 min.

- 12 camarões cozidos com casca
- 4 fatias grossas de pão torrado (opcional)
- 300 g de feijão branco cozido
- 1 cebola
- 1 embalagem de iogurte
- 50 ml de azeite ou óleo de nozes
- Sal e pimenta



ESPETADAS DE CAMARÃO COM FEIJÃO BRANCO

Passo 1

Pique a cebola. Adicione o feijão branco e a cebola na taça do aparelho.

Passo 2

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie a cozedura utilizando o programa P1 durante 15 minutos.

Passo 3

Descasque os camarões e coloque três em cada espeto de madeira.

Passo 4

Após a cozedura, transfira o feijão branco para outro recipiente e triture com o iogurte para obter uma consistência suave. Se necessário, ajuste o tempero.

Passo 5

Espalhe a mistura de feijão sobre o pão torrado e coloque uma espetada de camarão em cima. Regue com um pouco de azeite.

PONTAS

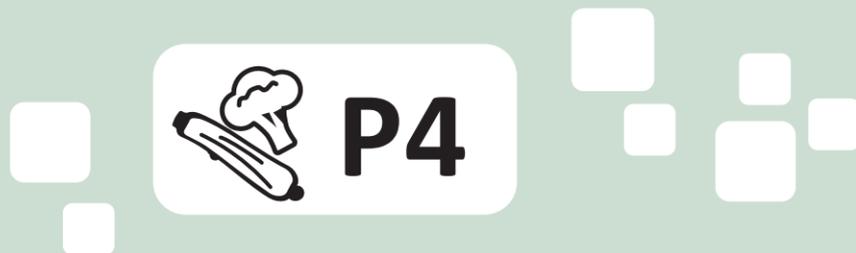


Se os camarões não estiverem cozidos ou estiverem congelados, pode cozê-los no aparelho (no caso dos camarões congelados, utilize o programa P3 durante 20 minutos).

Se não quiser pão, sirva simplesmente os espetos de camarão com a mistura de feijão como molho.

PRATO

VIEIRAS COM PURÉ DE PASTINAGA



4 pessoas

Tempo de preparação 5 min.

Tempo de cozimento 15 min.

- *400 g de pastinagas*
- *12 vieiras de boa qualidade*
- *10 g de manteiga*
- *Sal e pimenta*



VIEIRAS COM PURÉ DE PASTINAGA

Passo 1

Descasque as pastinagas e corte-as em cubos.

Passo 2

Coloque a pastinaga em cubos e as vieiras na taça de arroz do aparelho.

Passo 3

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie a cozedura utilizando o programa P1 durante 15 minutos.

Passo 4

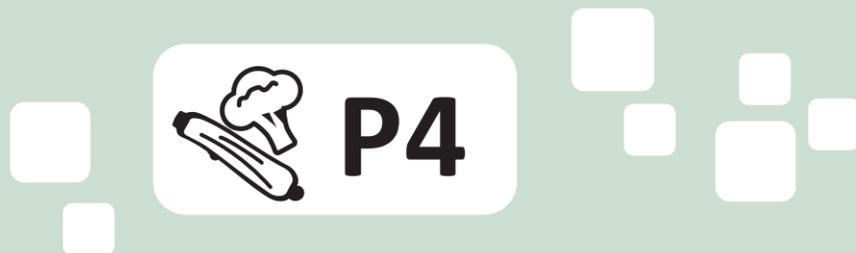
Após a cozedura, esmague a pastinaga com um garfo, adicione a manteiga e tempere com sal e pimenta.



Experimente preparar um delicioso molho de manga e maracujá caseiro para acompanhar este puré de pastinaga. Para tal, misture a polpa de um maracujá com 1 colher de sopa de azeite e 1 manga.

PRATO

SALMONETE COM TABBOULEH



P4

4 pessoas

Tempo de preparação 10 min.

Tempo de cozimento 10 min.

- 150 g de cuscuz • 4 postas de salmonete
- 2 tomates • 1 pimento vermelho • 1 pimento verde
- Sumo de 1 limão • sal e pimenta



SALMONETE COM TABBOULEH

Passo 1

Corte os tomates e pique os pimentos em cubos pequenos. Misture os tomates com os pimentos e o sumo de limão.

Passo 2

Coloque esta mistura na taça 1 do aparelho ou num recipiente à prova de calor coberto com papel vegetal.

Passo 3

Deite o cuscuz na taça de arroz. Adicione 200 ml de água fria, misture e coloque a taça de arroz na taça 2 do aparelho.

Passo 4

Tempere os filetes de salmonete com sal e pimenta e coloque-os na taça 3.

Passo 5

Encha o reservatório de água até à marca MAX e cozinhe durante 10 minutos, utilizando a tecla tátil + para definir o tempo.

SALMONETE COM TABBOULEH

Passo 6

Misture o cuscuz, os tomates e os pimentos numa taça para saladas. Coloque a tabbouleh no meio do prato, com os filetes de salmonete em cima.



Também pode preparar um molho para acompanhar os filetes de salmonete:

Deite os sucos da cozedura do peixe numa panela. Adicione 100 ml de vinho branco e reduza. Em seguida, adicione 200 ml de natas magras, 1 raminho de hortelã fresca picada e um molho de folhas de manjeriço. Misture e verifique o tempero.

PRATO

BOLINHAS DE PEIXE COM LIMÃO



P4

4 pessoas

Tempo de preparação 15 min.

Tempo de cozimento 20 min.

- 600 g de filetes de peixe branco
- 100 g de pão fatiado
- 2 dentes de alho
- 1 ovo
- 1 limão salgado em conserva
- 2 molhos pequenos de coentros
- 150 g de iogurte
- 1 colher de chá de harissa
- Azeite
- Sal
- Pimenta



BOLINHAS DE PEIXE COM LIMÃO

Passo 1

Numa liquidificadora ou noutro recipiente adequado, triture o peixe cortado em cubos com o pão, a casca de limão em conserva, os dentes de alho, um molho de coentros, o ovo e um pouco de pimenta até estarem bem misturados. Forme 16 bolinhas.

Passo 2

Coloque-as na taça do aparelho.

Passo 3

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie o programa de cozedura P3 durante 20 minutos.

Passo 4

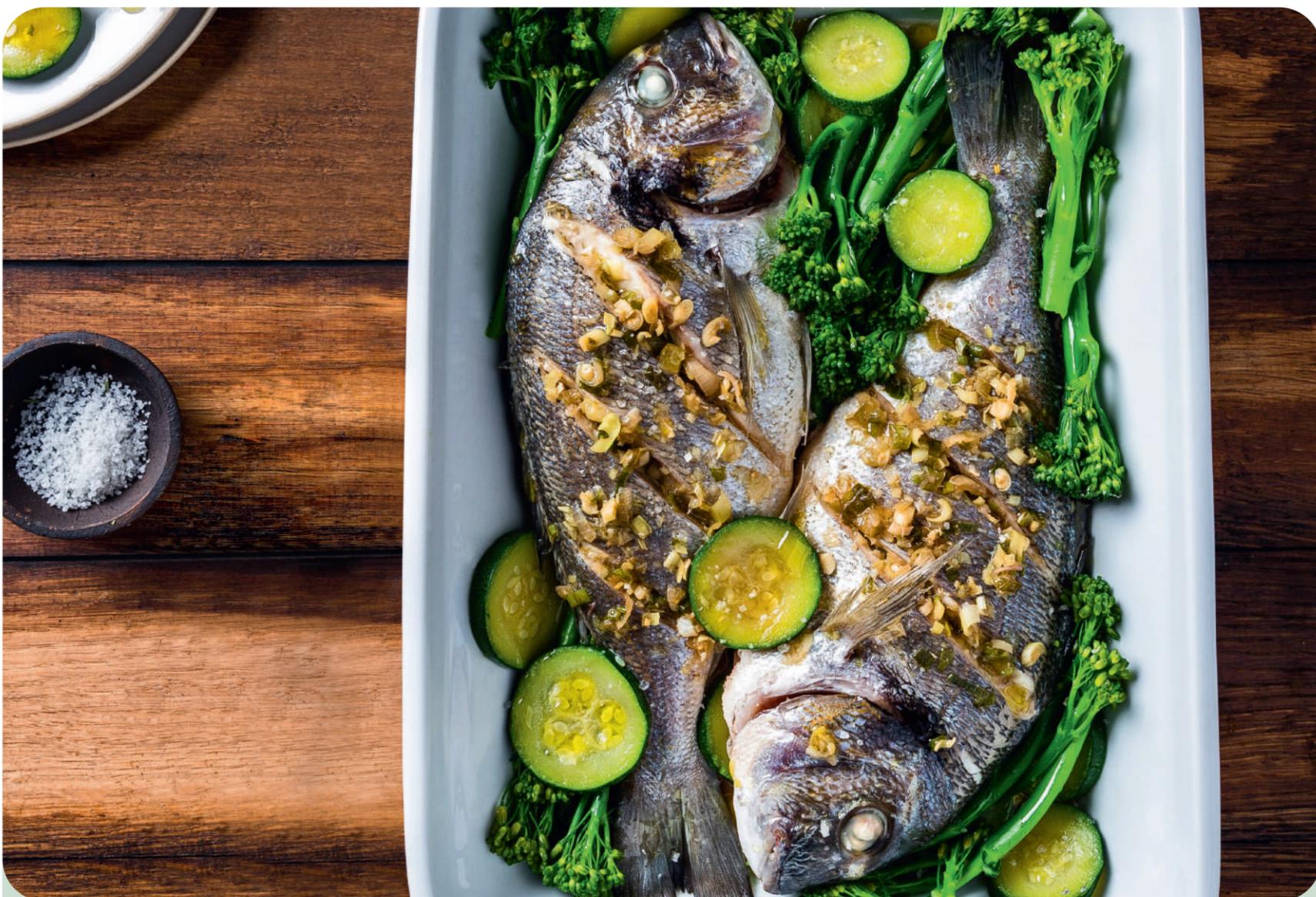
Misture o iogurte com o resto dos coentros picados, a harissa, 1 colher de sopa de azeite e uma pitada de sal. Sirva este molho com as bolinhas de peixe.



Adicione uma rodela de limão e sirva com arroz.

PRATO

DOURADA MARINADA



P4

4 pessoas

Tempo de preparação 15 min.

Tempo de cozimento 30 min.

- 2 douradas escaladas e evisceradas (500 g cada)
- 2 caules de erva-príncipe • 1 cebolinha picada finamente • 1 curgete • 200 g de brócolos
- 3,5 colheres de sopa de molho de soja
- 2 colheres de sopa de óleo



DOURADA MARINADA

Passo 1

Corte a curgete em rodela e os brócolos em ramos e coloque-os na taça 1 do aparelho. Regue com 2 colheres de sopa de molho de soja.

Passo 2

Descasque e retire a camada exterior da erva-príncipe. Em seguida, pique o resto com a cebolinha picada. Misture com 1,5 colheres de sopa de molho de soja e o óleo.

Passo 3

Faça 3 cortes grandes em cada lado da dourada, cortando até à espinha. Divida a mistura de erva-príncipe entre os cortes e coloque a dourada na taça 2 do aparelho.

Passo 4

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie o programa de cozedura P3 durante 20 minutos.



A erva-príncipe picada está disponível na secção de congelados de algumas lojas. Em alternativa, pode utilizar raspa de lima.

PRATO

ROLINHOS DE PERU AO ESTILO "CORDON BLEU" (COM FIAMBRE E QUEIJO)



P4



4 pessoas

Tempo de preparação 10 min.

Tempo de cozimento 20 min.

- 4 escalopes finos de peru (450 g)
- 4 fatias de fiambre
- 100 g de emmental
- 2 colheres de sopa de mostarda de Dijon
- 1 colher de sopa de óleo



ROLINHOS DE PERU AO ESTILO "CORDON BLEU" (COM FIAMBRE E QUEIJO)

Passo 1

Misture a mostarda com o óleo e espalhe sobre ambos os lados dos escalopes. Corte o queijo em 4 palitos grossos. Coloque uma fatia de fiambre em cada escalope, seguida de um palito de queijo numa extremidade e enrole. Utilize palitos para prender as extremidades e coloque os rolos na taça 1 do aparelho.

Passo 2

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie a cozedura utilizando o programa P5, definindo o tempo de cozedura para 20 minutos.

Passo 3

Após a cozedura, sirva os rolos de imediato para garantir que o queijo está derretido.



Sirva os "cordon bleu" com legumes verdes ou uma salada.

PRATO

FRANGO RECHEADO COM ESPARGOS



P4

4 pessoas

Tempo de preparação 5 min.

Tempo de cozimento 20 min.

- *4 peitos de frango*
- *16 pontas de espargos*
- *50 ml de molho de soja*
- *30 g de mostarda de estragão*
- *Sal e pimenta*



FRANGO RECHEADO COM ESPARGOS

Passo 1

Descasque os espargos.

Passo 2

Tempere cada peito de frango com sal e pimenta antes de regar com molho de soja e pincelar com mostarda.

Passo 3

Coloque 3 pontas de espargos em cada peito de frango e enrole-o, deixando as pontas dos espargos expostas. Prenda-os com palitos, se necessário.

Passo 4

Coloque o frango na taça do aparelho.

Passo 5

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie a cozedura utilizando o programa P1 durante 15 minutos.



Também pode preparar um molho de espargos para acompanhar este prato:

Em primeiro lugar, reserve os 12 cm superiores de cada ponta de espargos para colocar nos peitos de frango e coloque os talos dos espargos de lado. Coloque os talos na taça do aparelho ao lado do frango e cozinhe-os ao mesmo tempo. Após a cozedura, deixe ferver 400 ml de caldo de galinha, adicione os talos de espargos cozidos e triture tudo. Coe e adicione 200 ml de natas magras. Sirva num prato e deite o molho sobre o frango.

PRATO

ROLOS DE VITELA



P4

4 pessoas

Tempo de preparação 15 min.

Tempo de cozimento 12 min.

- *8 escalopes finos de vitela (aprox. 50 g cada)*
- *8 folhas grandes de espinafres*
- *120 g de queijo de cabra fresco*
- *1 colher de sopa de hortelã fresca*
- *1 colher de sopa de natas magras*
- *Sal e pimenta*



ROLOS DE VITELA

Passo 1

Pique finamente a hortelã.

Passo 2

Misture o queijo de cabra fresco com as natas e a hortelã. Tempere com sal e pimenta. Espalhe esta mistura sobre cada um dos escalopes.

Passo 3

Em seguida, enrole cada escalope numa folha de espinafre, prendendo cada um com um palito. Coloque na taça de arroz do aparelho.

Passo 4

Encha o reservatório de água até à marca MAX e cozinhe durante 12 minutos, utilizando a tecla tátil + para definir o tempo.

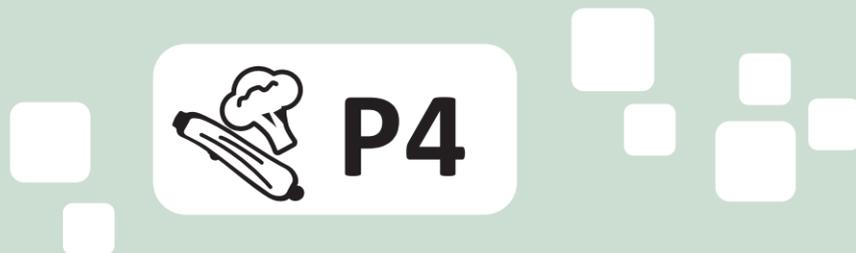
Passo 5

Coloque os rolos num prato e retire os palitos. Dica. Pode substituir os escalopes de vitela por escalopes de peru em fatias finas.



PRATO

FRANGO COM MOLHO CÍTRICO



4 pessoas

Tempo de preparação 15 min.

Tempo de cozimento 15 min.

- 400 g de peitos de frango
- 1 colher de chá de mel
- 1 pimento vermelho
- 4 laranjas
- 30 g de ketchup
- 2 curgetes
- Sal e pimenta



FRANGO COM MOLHO CÍTRICO

Passo 1

Corte os peitos de frango em cubos de 2 cm. Corte o pimento e as curgetes descascadas em cubos.

Passo 2

Raspe a casca de uma laranja e obtenha o sumo desta e de outra.

Passo 3

Para preparar os seus kebabs, espete alternadamente pedaços de frango, pimento e curgete nos espetos (máx. 22 cm de comprimento). Misture o mel com o sumo de laranja, a raspa de laranja, uma pequena quantidade de ketchup, sal e pimenta. Deite num prato e deixe marinar durante alguns minutos.

Passo 4

Coloque os espetos na taça de arroz do aparelho.

Passo 5

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie a cozedura utilizando o programa P1 durante 15 minutos.

Passo 6

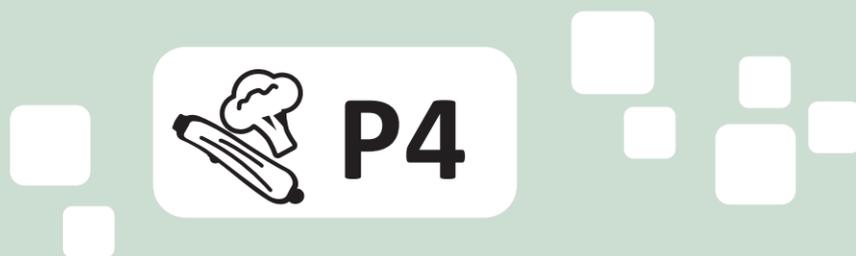
Corte as 2 laranjas restantes ao meio e espete-as nos kebabs.



Se quiser, pode reduzir um pouco a marinada numa panela e passar os espetos nesta.

PRATO

ROLINHOS DE MOUSSAKA LIBANESA



P4

4 pessoas

Tempo de preparação 10 min.

Tempo de cozimento 15 min.

- 1 beringela • 4 fatias de presunto cozido
- 4 tomates • 1 cebola • 3 dentes de alho
- 1 molho de coentros • 50 ml de azeite



ROLINHOS DE MOUSSAKA LIBANESA

Passo 1

Corte 12 fatias de beringela. Corte os tomates em quartos. Pique a cebola. Esmague o alho. Pique finamente os coentros.

Passo 2

Coloque as fatias de beringela, o tomate, a cebola, os dentes de alho e os coentros na taça do aparelho.

Passo 3

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie o programa de cozedura P1 durante 15 minutos.

Passo 4

Após a cozedura, transfira os ingredientes para uma taça para saladas e regue com um pouco de azeite. Esmague tudo com um garfo e verifique o tempero. Espalhe o recheio numa fatia de presunto e enrole.



Este prato pode ser servido quente ou frio com uma salada e numa fatia de pão torrado.

PRATO

TAJINE DE BORREGO



P4

4 pessoas

Tempo de preparação 40 min.

Tempo de cozimento 15 min.

- 600 g de borrego ● 1 cebola ● 2 talos de aipo ● 2 tomates ● 1 pimento vermelho ● 1 molho de coentros ● Algumas folhas de hortelã
- 150 ml de caldo de borrego ● 20 g de gengibre fresco ● 1 dente de alho ● Caril em pó, açafrão, quatre épices (mistura de quatro especiarias francesas feita de pimenta moída, cravinhos, noz-moscada e gengibre) ● 20 g de mel
- 20 g de limões em conserva ● Sal e pimenta



TAJINE DE BORREGO

Passo 1

Corte o borrego em tiras finas. Pique finamente o aipo e corte os tomates em cubos. Corte finamente o pimento. Pique finamente a cebola, os coentros e a hortelã.

Passo 2

Marine a carne com os legumes, as especiarias, o mel e o limão durante 15 minutos. Tempere com sal e pimenta.

Passo 3

Coloque tudo na taça principal do aparelho.

Passo 4

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie a cozedura utilizando o programa P1 durante 15 minutos.

Passo 5

Entretanto, no fogão, reduza ligeiramente o caldo de borrego e adicione metade dos coentros.

Passo 6

Imediatamente antes de servir, coe os sucos do borrego, verifique o tempero e adicione os restantes coentros picados.

PONTAS



Sirva com cuscuz ou quinoa. Para preparar quatre-épices, misture 2 colheres de sopa de pimenta branca moída na hora, 1 colher de sopa de gengibre moído, 1 colher de sopa de noz-moscada moída e 1 colher de sopa de cravinhos moídos. Conserve num recipiente hermético.

PRATO

ROLINHOS DE FRANGO PICANTE



P4

4 pessoas

Tempo de preparação 30 min.

Tempo de cozimento 25 min.

- 4 peitos de frango
- 4 chouriços pequenos não cozidos
- 1 maçã
- 12 tomates secos
- 150 g de queijo feta
- 4 mãos-cheias de folhas de salada mistas
- Azeite
- Vinagre



ROLINHOS DE FRANGO PICANTE

Passo 1

Corte os peitos de frango a meio na horizontal para preparar um escalope fino. Tempere com sal e pimenta.

Passo 2

Descasque a maçã e corte-a em palitos finos. Pique finamente os tomates secos.

Passo 3

Retire a pele do chouriço e coloque-o sobre cada peito de frango fatiado e um pouco de maçã, o tomate seco e o queijo feta desfeito.

Passo 4

Enrole cada peito de frango a começar por baixo. Crie um rolo apertado e envolva-o em película aderente, adequada para utilização num micro-ondas.

Passo 5

Coloque os rolos na taça 1 do aparelho.

Passo 6

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie o programa de cozedura P5 durante 25 minutos.

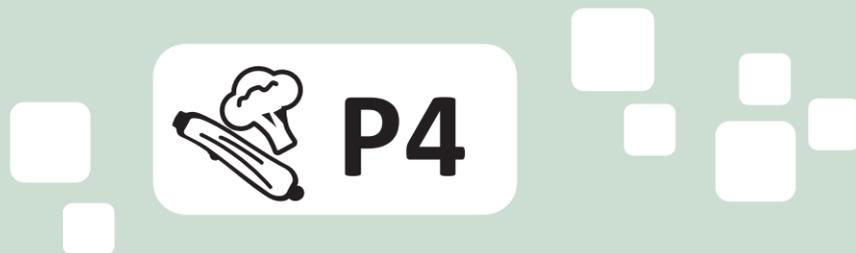
Passo 7

Retire a película aderente dos rolos e sirva com as folhas de salada mistas temperadas e os restantes palitos de maçã.



PRATO

CURGETES RECHEADAS



4 pessoas

Tempo de preparação 15 min.

Tempo de cozimento 20 min.

- 4 curgetes redondas
- 240 g de arroz basmati cozido
- 120 g de cogumelos
- 1 molho de coentros
- 40 g de tomates em conserva
- 1 colher de sopa de parmesão ralado
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal grosso e pimenta



CURGETES RECHEADAS

Passo 1

Esvazie as curgetes, guardando a parte superior para mais tarde. Corte os tomates e os cogumelos em cubos.

Passo 2

Misture o arroz, os cogumelos, o parmesão, o azeite, os coentros picados e os tomates cortados em cubos.

Passo 3

Recheie as curgetes com esta mistura e coloque-as na taça de arroz do aparelho.

Passo 4

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie a cozedura utilizando o programa P1, definindo o tempo de cozedura para 20 minutos.

Passo 5

Sirva de imediato.



Também pode utilizar arroz não cozido. Apenas terá de ser cozinhado primeiro numa panela ou na taça de arroz da panela a vapor.

PRATO

TACINHAS DE SALMÃO FUMADO, ESPINAFRES E OVOS



P4



4 pessoas

Tempo de preparação 5 min.

Tempo de cozimento 15 min.

- 4 ovos
- 50 g de espinafres baby
- 50 g de salmão fumado
- 4 colheres de sopa de crème fraîche gordo
- Sal
- Pimenta



TACINHAS DE SALMÃO FUMADO, ESPINAFRES E OVOS

Passo 1

Coloque os espinafres baby no fundo de 4 formas.

Passo 2

Adicione 1 colher de sopa de crème fraîche a cada uma, juntamente com o salmão fumado cortado em tiras, um ovo, sal e pimenta.

Passo 3

Coloque as formas em duas das taças do aparelho de cozedura.

Passo 4

Encha o reservatório de água até à marca MAX e cozinhe durante 15 minutos, utilizando a tecla tátil + para definir o tempo.



Experimente utilizar diferentes variações, como fiambre ou cubos de queijo em vez de salmão fumado. Também pode adicionar tomates cereja ou ervilhas.

PRATO

OMELETE DE SOUFFLÉ À ESPANHOLA



P2



2 pessoas

Tempo de preparação 15 min.

Tempo de cozimento 15 min.

- 3 ovos
- 50 ml de leite magro
- 100 g de pimentos vermelhos, cortados em cubos pequenos
- 35 g de chouriço (não demasiado picante) cortado em cubos
- 35 g de chalotas fatiadas finamente
- 3 g de alho picado finamente
- 1/2 molho de salsa picada
- 1 colher de chá de cebolinho picado
- 1 pitada de malagueta de Espelette em pó
- Sal e pimenta



OMELETE DE SOUFFLÉ À ESPANHOLA

Passo 1

Bata os ovos com o leite, sal e pimenta. Adicione os pimentos, o chouriço, a salsa, o cebolinho, o alho, as chalotas e a malagueta em pó. Deite a mistura na taça de arroz e coloque-a na taça do aparelho.

Passo 2

Encha o reservatório de água até à marca MAX e cozinhe durante 15 minutos, utilizando a tecla tátil + para definir o tempo.

Passo 3

Após a cozedura, corte a omelete em cubos, insira um palito em cada pedaço e sirva.



Para obter ainda mais cor, utilize uma seleção de pimentos vermelhos, amarelos e verdes.

ACOMPANHAMENTO

PURÉ DE ABÓBORA E BATATA



P1



1 pessoa

Tempo de preparação 10 min.

Tempo de cozimento 20 min.

- 200 g de abóbora
- 100 g de batatas
- 1 a 2 colheres de chá de óleo vegetal



PURÉ DE ABÓBORA E BATATA

Passo 1

Descasque e lave as batatas e a abóbora. Corte-as em cubos pequenos de 2 cm. Coloque-os na taça do aparelho.

Passo 2

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie o programa de cozedura P1, definindo o tempo de cozedura para 20 minutos.

Passo 3

Após a cozedura, transfira para outro recipiente, adicione o óleo e misture bem.



Esta receita também pode ser adaptada para adultos multiplicando as quantidades por 4 e prolongando o tempo de cozedura para 25 minutos.

ACOMPANHAMENTO

PURÉ DE BATATA-DOCE E CENOURA



1 pessoa

Tempo de preparação 10 min.

Tempo de cozimento 20 min.

- *1 batata-doce pequena*
- *1 cenoura*
- *1 a 2 colheres de chá de óleo vegetal*



PURÉ DE BATATA-DOCE E CENOURA

Passo 1

Descasque e lave a cenoura e a batata-doce. Corte a cenoura em fatias finas. Corte a batata-doce a meio longitudinalmente, depois em fatias. Coloque na taça do aparelho.

Passo 2

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie o programa de cozedura P2, definindo o tempo de cozedura para 20 minutos.

Passo 3

Após a cozedura, transfira para outro recipiente, adicione o óleo e misture.



Experimente adicionar 10 a 20 g de peito de frango em cubos não cozido durante a cozedura.

Esta receita também pode ser adaptada para adultos multiplicando as quantidades por 4 e prolongando o tempo de cozedura para 25 minutos.

ACOMPANHAMENTO

MISTURA DE LEGUMES



4 pessoas

Tempo de preparação 15 min.

Tempo de cozimento 25 min.

- 2 curgetes • 2 cenouras • 2 pimentos vermelhos
- 1 cebola • 8 rabanetes pequenos • 2 colheres de sopa de azeite • 1 molho de coentros • Sal e pimenta



MISTURA DE LEGUMES

Passo 1

Corte as curgetes e as cenouras em palitos, corte os pimentos em tiras e corte a cebola em rodela. Coloque-os numa ou em duas taças do aparelho, juntamente com os rabanetes.

Passo 2

Encha o reservatório de água até à marca MAX e inicie o programa de cozedura P2, definindo o tempo de cozedura para 25 minutos.

Passo 3

Pique os coentros.

Passo 4

Quando o programa terminar, misture os legumes com o azeite e adicione os coentros.



Estes legumes também funcionam bem em cima de pão torrado coberto com tapenade.

SOBREMESA

BOLO DE LAVA DE CHOCOLATE



P4



4 pessoas

Tempo de preparação 10 min.

Tempo de cozimento 15 min.

- 100 g de chocolate negro para culinária
- 100 g de manteiga • 2 ovos • 100 g de açúcar
- 25 g de farinha sem fermento • 1/2 colher de chá de fermento em pó



BOLO DE LAVA DE CHOCOLATE

Passo 1

Derreta o chocolate com a manteiga.

Passo 2

Bata os ovos com o açúcar utilizando uma batedeira elétrica até ficarem leves e macios e acrescente o chocolate e a manteiga derretidos, mexendo. Adicione a farinha e o fermento em pó e envolva suavemente.

Passo 3

Divida a massa entre quatro formas já untadas. Coloque-os numa ou em duas taças do aparelho. Cubra cada uma das formas com película aderente adequada para utilização em micro-ondas. Em alternativa, corte quatro pedaços de papel vegetal ligeiramente mais pequenos do que o prato e coloque-os nas formas.

Passo 4

Encha o reservatório de água até à marca MAX e cozinhe durante 15 minutos, utilizando a tecla tátil + para definir o tempo. Após a cozedura, deixe arrefecer ligeiramente antes de retirar cuidadosamente a película aderente ou o papel vegetal. Sirva quente ou frio.

PONTAS



Polvilhe com algumas bagas vermelhas imediatamente antes de servir.

Utilize formas de terracota ou cerâmica de 10 cm para obter os melhores resultados de cozedura.

SOBREMESA

QUEQUES DE MIRTILO



P4



4 pessoas

Tempo de preparação 10 min.

Tempo de cozimento 40 min.

- 130 g de farinha sem fermento
- 1 colher de chá de fermento em pó (5 g)
- 1 pitada de sal
- 80 g de açúcar mascavado (ou amarelo)
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de óleo de girassol (45 ml)
- 3 colheres de sopa de leite (45 ml)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 120 g de mirtilos congelados



QUEQUES DE MIRTILO

Passo 1

Misture a farinha com o fermento em pó, sal e açúcar.

Passo 2

Noutra taça, bata o ovo com o óleo, o leite e o extrato de baunilha. Deite a mistura nos ingredientes secos e misture até obter uma consistência suave. Adicione os mirtilos congelados e mexa suavemente.

Passo 3

Divida a mistura entre 4 bases de papel para queques colocadas no interior das formas e, em seguida, coloque-as numa ou em duas taças do aparelho.

Passo 4

Encha o reservatório de água até à marca MAX e cozinhe durante 40 minutos, utilizando a tecla tátil + para definir o tempo.

Passo 5

Após a cozedura, retire os queques das formas e deixe arrefecer num suporte de arrefecimento.



Para obter queques altos, coloque uma grande pitada de açúcar em cima de cada queque antes da cozedura, mesmo no meio.

Utilize formas de terracota ou cerâmica de 10 cm para desenformar facilmente os queques depois de cozidos.

SOBREMESA

QUEQUES DE LIMÃO E SEMENTES DE PAPOILA



P4



4 pessoas

Tempo de preparação 15 min.

Tempo de cozimento 25 min.

- 55 g de farinha de arroz • 25 g de amêndoas moídas • 1 colher de sopa de sementes de papoila
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Pitada de sal • 2 ovos • 60 g de açúcar
- 1 colher de sopa de óleo • 2 limões



QUEQUES DE LIMÃO E SEMENTES DE PAPOILA

Passo 1

Raspe a casca dos limões. Esprema um dos limões.

Passo 2

Utilizando uma batedeira elétrica, bata os ovos, o açúcar e a raspa de limão até obter espuma.

Passo 3

Envolva suavemente a farinha, as amêndoas moídas, o fermento em pó, o sal e as sementes de papoila e depois adicione o óleo e o sumo de limão. Misture.

Passo 4

Unte quatro formas ou moldes pequenos e individuais e forre-os com papel vegetal. Divida a massa entre as formas e coloque-as numa ou em duas das taças do aparelho.

Passo 5

Encha o reservatório de água até à marca MAX e cozinhe durante 25 minutos, utilizando a tecla tátil + para definir o tempo.



QUEQUES DE LIMÃO E SEMENTES DE PAPOILA

Passo 6

Quando o programa terminar, deixe os queques arrefecerem ligeiramente. Em seguida, desenforme-os e deixe arrefecer completamente num suporte de arrefecimento.



Prepare a cobertura misturando 40 g de açúcar em pó com 1 ou 2 colheres de chá de sumo de limão. Deite-a sobre os queques e polvilhe com sementes de papoila.

A farinha de arroz dá a estes queques sem glúten uma textura muito macia, mas pode utilizar farinha normal sem fermento.

Utilize formas de terracota ou cerâmica de 10 cm para obter os melhores resultados de cozedura.

SOBREMESA

PUDINS DE CHOCOLATE



P4



4 pessoas

Tempo de preparação 15 min.

Tempo de cozimento 25 min.

- 150 ml de leite
- 150 ml de natas gordas
- 115 g de chocolate negro para culinária ou de pepitas de chocolate negro
- 1 ovo batido • 1 gema de ovo



PUDINS DE CHOCOLATE

Passo 1

Corte o chocolate em pedaços pequenos e coloque-o numa taça grande. Se usar pepitas de chocolate, basta adicioná-las à taça.

Passo 2

Deite as natas numa panela pequena e deixe ferver lentamente a baixa temperatura (deve demorar cerca de 5 minutos). Quando levantar fervura, deite-as diretamente sobre o chocolate e deixe durante 30 segundos. Em seguida, mexa com uma espátula até obter uma mistura suave. Adicione o ovo e a gema de ovo, misturando com cuidado. Termine adicionando o leite.

Passo 3

Deite a mistura em 4 frascos de vidro (do tamanho de uma embalagem de iogurte). Em seguida, cubra com uma tampa, película aderente adequada para utilização em micro-ondas ou papel vegetal.

Passo 4

Encha o reservatório de água até à marca MAX e cozinhe durante 25 minutos, utilizando a tecla tátil + para definir o tempo.



PUDINS DE CHOCOLATE

Passo 5

Quando o programa terminar, deixe os recipientes com o pudim arrefecer ligeiramente antes de colocá-los no frigorífico por algumas horas.



Para um sabor a chocolate menos intenso, utilize chocolate de leite ou pralinê.

Pode utilizar a clara de ovo que sobrou para fazer merengues, por exemplo. Pré-aqueça o forno a 100 °C. Bata a clara de ovo com uma pitada de sal. Após a formação dos picos rígidos, adicione 60 g de açúcar, um pouco de cada vez. Em seguida, faça pequenas bolas de merengue num pedaço de papel vegetal. Cozinhe no forno durante 2 horas.

SOBREMESA

CHEESECAKES DE SPECULOOS



P4



4 pessoas

Tempo de preparação 15 min.

Tempo de cozimento 20 min.

- 300 g de queijo creme • 2 colheres de sopa de crème fraîche (30 ml) • 45 g de açúcar • 2 ovos
- 2 colheres de chá de sumo de limão • 2 gotas de extrato de baunilha • Uma pequena pitada de sal grosso • 70 g de bolachas Speculoos
- 25 g de manteiga



CHEESECAKES DE SPECULOOS

Passo 1

Derreta a manteiga. Esmague finamente as bolachas Speculoos. Adicione a manteiga derretida, misture e pressione a mistura firmemente no fundo de 4 formas separadas.

Passo 2

Misture o queijo creme com o crème fraîche, o açúcar, os ovos, o sumo de limão, o extrato de baunilha e o sal até obter uma consistência suave. Divida a mistura entre as formas. Cubra cada uma delas com película aderente adequada para utilização em micro-ondas ou papel vegetal e coloque-as numa ou em duas taças do aparelho.

Passo 3

Encha o reservatório de água até à marca MAX e cozinhe durante 20 minutos, utilizando a tecla tátil + para definir o tempo. Quando o programa terminar, deixe arrefecer ligeiramente nas formas antes de retirar cuidadosamente as tampas. Coloque no frigorífico. Sirva frio.



Utilize formas de terracota ou cerâmica para obter os melhores resultados de cozedura.

SOBREMESA

COMPOTA DE MAÇÃ E PERA



P1



1 pessoa

Tempo de preparação 10 min.

Tempo de cozimento 10 min.

- 1 maçã grande
- 1/2 pera



COMPOTA DE MAÇÃ E PERA

Passo 1

Lave e descasque a maçã e a metade da pera. Retire os caroços e corte a fruta em pedaços pequenos. Coloque na taça do aparelho.

Passo 2

Encha o reservatório de água até à marca MAX e cozinhe durante 10 minutos, utilizando a tecla tátil + para definir o tempo.

Passo 3

Após a cozedura, transfira para um recipiente, mexa e deixe arrefecer antes de servir.



Esta receita é adequada para crianças ou adultos. Basta usar três maçãs e uma pera para encher quatro taças ou formas.

SOBREMESA

PURÉ DE BANANA



P1



1 pessoa

Tempo de preparação 10 min.

Tempo de cozimento 12 min.

- **1 banana grande**



PURÉ DE BANANA

Passo 1

Lave a banana e retire cada extremidade sem a descascar. Corte-a ao meio e, utilizando a ponta de uma faca, divida a casca a meio, longitudinalmente. Coloque ambas as metades na taça do aparelho.

Passo 2

Encha o reservatório de água até à marca MAX e cozinhe durante 12 minutos, utilizando a tecla tátil + para definir o tempo.

Passo 3

Deixe arrefecer completamente antes de retirar a casca da banana.

Passo 4

Em seguida, num recipiente, misture a polpa da banana até obter uma consistência suave ou deixe-a ligeiramente com pedaços.



Pode adicionar um pouco de queijo cottage enquanto mistura a banana. Esta receita é adequada para crianças ou adultos. Basta utilizar quatro bananas para encher quatro taças ou formas.

SOBREMESA

PERA COM CHOCOLATE E PRALINÊ



P4



4 pessoas

Tempo de preparação 10 min.

Tempo de cozimento 20 min.

- 4 peras
- 1 tablete de chocolate negro para culinária
- 2 colheres de sopa de pralinê
- 1 saqueta de chá perfumado à escolha (por exemplo, jasmim ou bergamota)



PERA COM CHOCOLATE E PRALINÊ

Passo 1

Descasque as peras. Deixando-as inteiras, coloque-as na taça do aparelho.

Passo 2

Encha o reservatório de água até à marca MAX, adicione a saqueta de chá e cozinhe durante 20 minutos, utilizando a tecla tátil + para definir o tempo.

Passo 3

Entretanto, derreta o chocolate em banho-maria.

Passo 4

Quando o programa terminar, coloque as peras em taças rasas, cubra-as com o chocolate derretido e polvilhe com pralinê. Pode substituir a pralinê por lascas de amêndoas torradas. Sirva quente.



SOBREMESA

PÊSSEGO COM BAUNILHA E CREME DE MASCARPONE



P4



4 pessoas

Tempo de preparação 5 min.

Tempo de cozimento 10 min.

- 4 pêssegos brancos e amarelos
- 1 colher de sopa de açúcar
- 2 colheres de chá de baunilha em pó
- 250 g de mascarpone
- 30 g de açúcar em pó



PÊSSEGO COM BAUNILHA E CREME DE MASCARPONE

Passo 1

Lave os pêssegos e corte-os em quartos, retirando os caroços. Coloque-os na taça de arroz com o açúcar e metade da baunilha. Reserve a restante.

Passo 2

Coloque a taça de arroz na taça do aparelho. Encha o reservatório de água até à marca MAX e cozinhe durante 10 minutos, utilizando a tecla tátil + para definir o tempo.

Passo 3

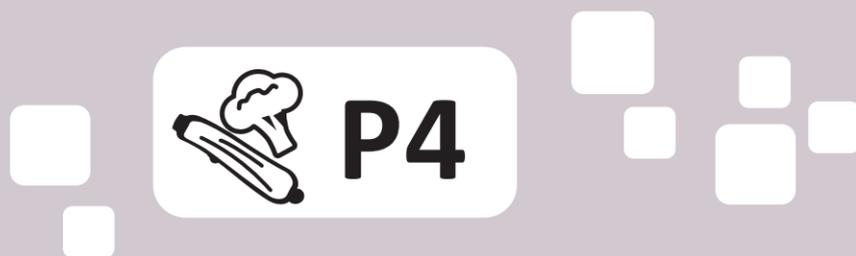
Após a cozedura, deixe arrefecer. Misture o mascarpone com o açúcar em pó e o resto da baunilha e sirva com os pêssegos e o seu xarope.



Adicione uma pequena quantidade de tomilho para que os pêssegos fiquem ainda mais saborosos.

SOBREMESA

ANANÁS ESCALFADO COM ESPECIARIAS



4 pessoas

Tempo de preparação 15 min.

Tempo de cozimento 20 min.

- 1 ananás
- 2 cravinhos
- 1 pau de canela
- 1 anis estrelado
- 5 vagens de cardamomo
- Sementes de uma vagem de baunilha
- 60 g de açúcar amarelo



ANANÁS ESCALFADO COM ESPECIARIAS

Passo 1

Descasque o ananás e corte-o em rodela. Coloque as rodela de ananás em camada na taça de arroz, polvilhando com açúcar e especiarias entre as camadas. Coloque a taça de arroz na taça do aparelho.

Passo 2

Encha o reservatório de água até à marca MAX e cozinhe durante 20 minutos, utilizando a tecla tátil + para definir o tempo.

Passo 3

Retire as especiarias e sirva quente ou frio.



CAFÉ DA MANHÃ

PAPAS DE AVEIA



4 pessoas

Tempo de preparação 5 min.

Tempo de cozimento 15 min.

- 200 g de papa de aveia • 500 ml de leite
- 4 colheres de chá de canela • 3 colheres de sopa de mel • 1 maçã • 125 g de mirtilos • 1 mão-cheia de amêndoas



PAPAS DE AVEIA

Passo 1

Na taça de arroz, misture a aveia com o leite e a canela. Coloque a taça de arroz na taça do aparelho.

Passo 2

Encha o reservatório de água até à marca MAX e cozinhe durante 15 minutos, utilizando a tecla tátil + para definir o tempo.

Passo 3

Após a cozedura, misture bem. Se preferir uma textura mais líquida, adicione um pouco mais de leite. Divida entre as taças. Decore com lascas de maçã, mirtilos e amêndoas. Regue com mel e sirva.



Pode utilizar leite de vaca ou leite vegetal, dependendo da sua preferência.