



Moulinex
QUICK CHEF

Resumo

QUICK CHEF



CAVIAR DE BERINGELA & COMINHO

HÚMUS DE FEIJÃO BRANCO & CAJU

TAPENADE COM PIMENTOS MARINADOS



CREME DE TUPINAMBOS, ESPUMA DE TOUCINHO
& ÓLEO DE AVELÃ

CREME DE MILHO COM PIMENTA BRANCA

SOPA DE COUVE VERDE, CASTANHAS & TOUCINHO

SOPA DE CENOURA, LAGOSTINS & CHOURIÇO

GASPACHO

COGUMELOS RECHEADOS COM PISTACHOS
& QUEIJO FRESCO



PASTA DE CARIL

KETCHUP DE CENOURAS

PESTO DE RÚCULA COM AMÊNDOAS GRELHADAS

COMPOTA DE PÊSSEGO & FLOR DE SABUGUEIRO

COMPOTA DE PAPAIA & XAROPE DE ÁCER

CREME DE BARRAR DE AVELÃ



Moulinex

Powelix



A NOVA GERAÇÃO DE LIQUIDIFICAÇÃO

Uma vez que a inovação faz parte do nosso ADN, os nossos peritos desenvolveram a nova tecnologia de lâminas Powelix. Combinada com a potência dos nossos motores, esta nova tecnologia aumenta a potência de liquidificação, para atingir um resultado perfeito num tempo recorde. E durante mais tempo.

A tecnologia das lâminas Powelix garante resultados incríveis e sem esforço, mesmo com ingredientes mais duros.

UM OBJETIVO: MISTURAR SEM PARAR!

Caviar de beringela e cominho



• Ingredientes •

- 2 beringelas grandes
- 2 dentes de alho
- 1 quarto de limão
- 2 colheres de sopa de azeite
- 50 g de queijo batido
- ½ de colher de café de cominho
- Sal, pimenta



• Preparação •

- 1 | Pré-aqueça o forno a 210°C. Descasque os dentes de alho e pique-os.
- 2 | Verta um pouco de água no fundo de uma travessa e coloque as beringelas cortadas ao meio no sentido do comprimento, com o lado da pele virado para baixo. Espalhe o alho sobre as beringelas e cubra hermeticamente a travessa com uma folha de papel de alumínio. Leve ao forno durante 45 minutos.
- 3 | Com um garfo, raspe a polpa das beringelas e coloque-a num recipiente alto.
- 4 | Adicione o sumo de limão, o cominho e o azeite. Tempere com sal e pimenta. Misture com a Quick Chef na velocidade 8 até obter uma textura lisa.

Dicas - Adicione pequenos pedaços de tomates secos.

Húmus de feijão branco e caju



• Ingredientes •

200 g de grão-de-bico em conserva

200 g de feijão branco em conserva

50 g de caju

1 dente de alho

6 colheres de sopa de azeite

1 colher de sopa de sumo de limão

1 pitada de pimenta de Espelta

5 cl de água

Sal, pimenta

Alguns raminhos de coentros



• Preparação •

1 | Lave e escorra o feijão branco e o grão-de-bico. Descasque o dente de alho, depois corte em dois e retire o gérmen.

2 | Num recipiente bastante alto (do tipo copo do-seador), coloque o caju com o dente de alho e adicione o feijão e o grão-de-bico. Tempere com sal e pimenta.

3 | Adicione 5 colheres de sopa de azeite, água e o sumo de limão, e misture com a Quick Chef na função turbo até obter um puré.

4 | Coloque o húmus numa taça e adicione o resto do azeite. Tempere com sal e pimenta. Polvilhe com pimenta de Espelta e coentros picados, depois sirva.

Dicas - Pode utilizar apenas grão-de-bico, se o desejar.

Tapenade

com pimentos marinados



● Ingredientes ●

- 3 pimentos vermelhos
- 1 dente de alho
- 6 raminhos de tomilho
- 1 pitada de paprica
- 10 cl de azeite
- 3 grãos de pimenta preta
- 100 g de ricotta.
- 4 azeitonas pretas sem caroço
- Sal, pimenta



● Preparação ●

- 1 | Pré-aqueça o forno a 220 °C. Lave os pimentos e coloque-os numa placa coberta com papel vegetal. Leve ao forno durante vinte minutos, até escurecerem.
- 2 | Retire os pimentos do forno e coloque-os num saco de congelação e deixe-os amornar. Quando ficarem mornos, retire a pele e as sementes e corte os pimentos em pedaços.
- 3 | Descasque e esmague o dente de alho. Num prato fundo, coloque os pimentos, o alho, os raminhos de tomilho, e verta o azeite.
- 4 | Tempere com sal e pimenta e misture. Deixe marinar uma hora no frigorífico.
- 5 | Passado este tempo, coloque os pimentos (retirando o tomilho e o azeite) num copo doseador. Adicione a paprica e as azeitonas pretas. Misture com a Quick Chef na velocidade 6 até obter uma textura lisa.
- 6 | Adicione o queijo ricotta e misture delicadamente com uma espátula.

Dicas - Utilize esta tapenade para preparar wraps com legumes crus.

Creme de tупinambos, espuma de toucinho e óleo de avelã



● Ingredientes ●

- 400 g de tупinambos
- 2 batatas
- 1 ramo de aipo
- 60 cl de caldo de galinha
- 1 cebola
- 20 cl de leite
- 4 finas fatias de toucinho fumado
- 1 fio de óleo de avelã
- Sal, pimenta
- 2 pés de salsa



● Preparação ●

- 1 | Descasque os tупinambos e as batatas e corte-os em pedaços. Descasque e pique a cebola. Pique o aipo.
- 2 | Num tacho, coloque os tупinambos, as batatas, o aipo e a cebola. Tempere ligeiramente com sal e pimenta. Verta o caldo de galinha e coza com a tampa colocada durante 30 minutos.
- 3 | Verta o leite numa pequena caçarola e adicione as fatias de toucinho. Aqueça. Quando começar a ferver, retire do lume e deixe infundir.
- 4 | Quando os legumes estiverem cozinhados, misture a sopa com a Quick Chef na velocidade 8 até obter uma textura aveludada.
- 5 | Quando servir, retire as fatias de toucinho e verta o leite infundido num copo doseador. Misture o leite na função turbo, incorporando ar, de modo a obter uma espuma leve à superfície.
- 6 | Divida a sopa em taças e verta um fio de óleo de avelã. Recupere a espuma e coloque uma boa colher em cima de cada sopa.
- 7 | Polvilhe com salsa e sirva imediatamente.

Dicas - Grelhe fatias de toucinho fumado muito finas no forno, função grill, e coloque-as sobre as sopas no momento de servir.

Creme de milho com pimenta branca



10 min.



12 min.

● Ingredientes ●

- 400g de milho em conserva
- 1 ramo de aipo
- 40 cl de caldo de galinha
- 1 cebola amarela
- 1 colher de sopa de azeite
- 20 cl de natas frescas espessas
- 1 pitada grande de pimenta branca
- Alguns pés de salsa
- Sal



● Preparação ●

- 1 | Lave e escorra o milho. Descasque a cebola e pique-a. Pique o aipo uniformemente. Numa caçarola, deite o azeite e aloure a cebola com a pimenta durante 2 minutos.
- 2 | Adicione o milho e verta o caldo. Coza durante 10 minutos em lume médio.
- 3 | No final da confeção, misture a sopa com a Quick Chef na velocidade 10. Adicione as natas espessas

e tempere com sal. Misture, polvilhe com salsa e sirva.

Dicas - Para uma versão mais cremosa, coe o creme de milho.

Pode adicionar alguns cogumelos salteados na frigideira no momento de servir.

Sopa de couve verde, castanhas e toucinho



● Ingredientes ●

- 350 g de couve verde
- 200 g de castanhas em conserva
*ou congeladas
- 2 fatias de toucinho fumado
- 1 batata
- 1 cenoura
- 1 alho francês
- 70 cl de caldo de legumes
- 1 cebola
- Sal, pimenta



● Preparação ●

- 1 | Corte o toucinho em pequenos pedaços. Descasque e pique a cebola. Descasque a cenoura e a batata, e lave o alho francês. Corte os legumes em pedaços. Lave e corte a couve em pedaços.
- 2 | Num tacho grande, aloure o toucinho com a cebola durante 2 minutos. Adicione o alho francês, a batata e a cenoura e cozinhe durante 2 minutos. Adicione a couve e verta o caldo.
- 3 | Coza com a tampa colocada em lume brando durante 20 minutos.
- 4 | Adicione as castanhas e prolongue a cozedura por mais 15 minutos.
- 5 | No final da confeção, misture a sopa com a Quick Chef na velocidade 4, de modo a que fiquem alguns pedaços.

Dicas - Adicione pequenos cubos de queijo no momento de servir.

Sopa de cenoura, lagostins e chouriço



10 min. 35 min.

● Ingredientes ●

- 600 g de cenouras
- 2 dentes de alho
- 2 pés de citronela
- 70 cl de caldo de galinha
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de óleo de sésamo
- 8 rodelas finas de chouriço
- 8 lagostins
- Sal, pimenta
- Algumas folhas de manjeriço



● Preparação ●

- 1 | Descasque os dentes de alho e as cenouras. Pique-os. Retire a primeira folha da citronela e corte-a em pedaços.
- 2 | Aqueça o azeite num tacho e aqueça a citronela com os dentes de alho. Adicione as cenouras e aqueça durante 5 a 10 minutos. Verta o caldo e cozinhe durante 25 minutos em lume brando.
- 3 | Coloque as rodelas de chouriço numa placa do forno coberta com papel vegetal e grelhe durante alguns minutos no forno, função grill.
- 4 | Quando as cenouras estiverem cozinhadas, misture durante alguns instantes a sopa com a Quick Chef na velocidade 10 para difundir bem os aromas. Coe a sopa para ter uma textura bastante fluida. Mantenha quente.
- 5 | Descasque os lagostins. Aqueça o óleo de sésamo numa pequena frigideira e aloure os lagostins.
- 6 | Em taças, coloque uma concha de sopa de cenoura, depois adicione os lagostins e 2 rodelas de chouriço grelhadas. Decore com manjeriço.

Dicas - Para não ter de coar a sopa, retire a citronela antes de misturar as cenouras.

Gaspacho



15 min.

1H

• Ingredientes •

400 g de tomates bem maduros

½ pepino

½ ramo de aipo

1 pimento vermelho

½ ramo de manjericão

1 dente de alho

20 cl de azeite

10 cl de água

1 colher de sopa de vinagre

Sal, pimenta



• Preparação •

1 | Lave os tomates, o aipo, o pepino e o pimento vermelho. Retire as sementes do pimento e descasque o pepino. Corte os legumes em pedaços. Lave e pique o manjericão. Descasque e corte o dente de alho em dois e retire o gérmen.

2 | Adicione os legumes, o manjericão e o alho numa saladeira e adicione azeite e vinagre. Tempere com sal e pimenta e misture bem. Deixe marinar uma hora no frigorífico.

3 | Misture o conteúdo da saladeira com a Quick Chef na velocidade 10, adicionando um pouco de água em função da textura desejada. Sirva bem fresco.

Dicas - Acompanhe esta receita com tostas barradas com alho.

Cogumelos recheados com pistachos e queijo fresco



● Ingredientes ●

- 12 cogumelos grandes
- 1 limão
- 100 g de queijo fresco
- 7 cl de natas
- 50 g de pistachos descascados
- 1 dente de alho
- 1 fio de azeite
- Sal, pimenta
- Alguns raminhos de orégãos ou tomilho

● Preparação ●

- 1 | Pré-aqueça o forno a 180°C. Lave os cogumelos e retire os pés. Descasque o limão e retire cada segmento. Descasque e corte o dente de alho em dois e retire o germen.
- 2 | Num copo doseador, coloque o alho, os pistachos, a polpa do limão e o queijo. Tempere com sal e pimenta.
- 3 | Misture com a Quick Chef na velocidade 4 durante 10 a 15 segundos, vertendo pouco a pouco as natas. Deve deixar alguns pedaços de pistacho.
- 4 | Recheie os cogumelos com a preparação anterior e coloque-os numa travessa. Regue com um fio de azeite e polvilhe com orégãos.
- 5 | Leve ao forno durante 20 minutos.

Dicas - Para os seus churrascos, cozinhe os cogumelos na chapa.



Pasta de caril



20 min.



15 min.

● Ingredientes ●

- 3 dentes de alho
- 2 cm de raiz de gengibre
- 1 pimento vermelho (consoante o gosto)
- 5 dentes de cardamomo
- 1 colher de café de sementes de funcho
- 1 colher de café de sementes de coentros
- 1 colher de café de curcuma em pó
- 1 colher de café de cominho em pó
- 1 colher de café de caril em pó
- 1 colher de café de pimenta preta em grão
- 1 colher de café de paprica
- 2 colheres de sopa de polpa de tomate
- 2 colheres de sopa de vinagre de cidra
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de água



● Preparação ●

- 1 | Descasque e corte os dentes de alho em dois e retire o gérmen. Descasque e corte o gengibre em pequenos pedaços. Aqueça uma colher de sopa de óleo e frite o gengibre e o alho em lume brando durante dez minutos para os amaciar. Reserve.
- 2 | Aqueça uma frigideira sem gordura e torra o funcho, os coentros, a curcuma, o pimento, o cominho e a paprica. Reserve.
- 3 | Recupere as sementes no interior do cardamomo.
- 4 | Coloque as especiarias num copo doseador, adicione os dentes de alho e o gengibre, as sementes do cardamomo, o caril, o pimento, a polpa de tomate e o vinagre de cidra. Adicione o resto do azeite. Misture na velocidade 6, de modo a obter uma pasta homogénea.
- 5 | Guarde num recipiente.

Dicas - Utilize esta pasta com peitos de frango gnelhados ou arroz.

Ketchup de cenouras



20 min.



70 min.

● Ingredientes ●

500 g de cenouras

2 cebolas

2 dentes de alho

2 colheres de sopa
de vinagre de vinho

1 colher de sopa
de vinagre balsâmico

2 colheres de sopa de azeite

1 pitada de gengibre em pó

1 pitada de paprica

1 folha de louro

50 g de açúcar mascavado

30 cl de molho de tomate

12 cl de água

Sal, pimenta



● Preparação ●

1 | Descasque as cebolas e os dentes de alho e pique-os. Descasque e pique as cenouras.

2 | Aqueça o azeite numa frigideira de saltear e aloure a cebola e o alho com as cenouras em lume alto. Passados 5 minutos, polvilhe com açúcar mascavado e caramelize durante 3 minutos. Reduza com o vinagre de vinho e o vinagre balsâmico. Quando o vinagre tiver evaporado, adicione o gengibre, a paprica, 5 cl de água e o molho de tomate. Tempere com sal e pimenta.

3 | Coza durante 1 hora com a tampa colocada em lume muito brando, misturando de vez em quando

e certificando-se de que permanece sempre um pouco de líquido.

4 | Retire a folha de louro e misture com a Quick Chef na função turbo, adicionando 7 cl de água até obter uma textura bem lisa.

5 | Deixe o ketchup arrefecer e coloque-o no frigorífico.

Dicas - Utilize este ketchup com nuggets de frango caseiro.

Moulinex

QUICK CHEF

Pesto de rúcula com amêndoas grelhadas



15 min.



5 min.

● Ingredientes ●

100 g de rúcula

10 folhas de manjericão

1 dente de alho

60g de amêndoas trituradas

15 cl de azeite

50 g de parmesão em pó

Sal, pimenta

● Preparação ●

- 1 | Lave e seque bem a rúcula e as folhas de manjericão. Numa frigideira sem gordura, grelhe as amêndoas.
- 2 | Descasque o dente de alho, depois corte em dois e retire o gérmen.
- 3 | Num copo doseador, verta o azeite. Adicione a rúcula, o manjericão, o alho, as amêndoas e o parmesão. Tempere com sal e pimenta.
- 4 | Misture com a Quick Chef na velocidade 4, de modo a obter uma textura homogénea.

Dicas - Pode preparar este pesto substituindo as amêndoas por pinhões.



Compota de pêsego e flor de sabugueiro



10 min.



20 min.

• Ingredientes •

- 1 kg de pêsegos amarelos
- 2 g de flores de sabugueiro secas
- 1 colher de sopa de xarope de Agave

• Preparação •

- 1 | Descasque os pêsegos e retire o caroço. Corte em cubos.
- 2 | Numa caçarola, adicione os pêsegos com as flores de sabugueiro e adicione o xarope de Agave. Coza em lume médio e com a tampa colocada durante cerca de vinte minutos. Se necessário, adicione mais água.
- 3 | Passado este tempo, misture com a Quick Chef na velocidade 6 para obter uma compota lisa. Deixe arrefecer antes de degustar.

Dicas - As flores de sabugueiro secas encontram-se no corredor das infusões nas lojas de produtos biológicos. Também as pode apanhar na devida estação e deixar secar.



Compota de papaia e xarope de ácer



10 min.



20 min.

• Ingredientes •

2 belas papaias

3 colheres de sopa
de xarope de ácer

1 colher de sopa
de sumo de limão

1 pé de citronela

5 cl de água



• Preparação •

1 | Divida as papaias em 2. Retire as sementes e recupere a polpa, depois corte-a em pedaços. Retire a primeira folha e a extremidade dura da citronela, depois corte-a em dois no sentido do comprimento.

2 | Numa caçarola, deite a papaia com a citronela, verta a água e coza em lume brando durante cerca de vinte minutos.

3 | No final da confeção, retire as hastas da citrone-

la e misture com a Quick Chef na velocidade 4, adicionando progressivamente o xarope de ácer e o sumo de limão.

4 | Deixe arrefecer antes de degustar.

Dicas - A papaia é rica em fibras, favorecendo a digestão.

Creme de barrar de avelã



15 min.



5 min.

• Ingredientes •

- 60 g de avelãs em pó
- 150 g de chocolate de leite
- 1 colher de café de puré de avelã
- 50 g de chocolate preto
- 4 colheres de sopa de óleo de avelã



• Preparação •

- 1 | Numa frigideira sem gordura, torre durante alguns instantes as avelãs em pó.
- 2 | Parta o chocolate de leite e o chocolate preto em pedaços e derreta-o bem em banho-maria. Deixe amornar.
- 3 | Coloque as avelãs em pó num copo doseador. Adicione o chocolate derretido, o puré de avelã e o óleo, depois misture com a Quick Chef na velocidade 8 até obter uma mistura bem homogénea.
- 4 | Guarde num frasco de vidro.

Dicas - Guarde o creme de barrar num local seco e ao abrigo da luz. Se endurecer, reaqueça durante alguns segundos para ser mais fácil de barrar.