

# ÍNDICE

## ENTRADAS

Empanadas (modo grill)  
 Camarões estaladiços  
 Chamuças de legumes  
 Minipizzas  
 Crepes de frango  
 Falafels

## PRATOS PRINCIPAIS

Kofta de vaca com coentros  
 Hambúrguer Deluxe (modo grill)  
 Espetadas de vaca com molho teriyaki  
 Nuggets de frango  
 Asas de frango  
 Frango assado  
 Costeletas de borrego com limão (modo grill)  
 Cachorros quentes à Nova Iorque  
 Caril de bacalhau  
 Peixe e batatas fritas caseiro  
 Batatas fritas caseiras  
 Batata-doce frita  
 Coxas de frango marinadas em iogurte e alecrim  
 Couve-flor assada com molho de limão  
 Salsicha grelhada (modo grill)  
 Bife do lombo com molho chimichurri (modo grill)  
 Dourada grelhada com tomates e azeitonas (modo grill)  
 Salmão teriyaki (modo grill)  
 Beringela grelhada com pesto  
 Bagel vegetariano (modo grill)  
 Legumes assados com xarope de ácer (modo grill)

## SOBREMESAS

Muffins com pepitas de chocolate  
 Soufflés de chocolate  
 Canudos de amêndoa  
 Maçã desidratada

Mecânico



EASY FRY & GRILL CLASSIC



EASY FRY & GRILL CLASSIC+

Digital



EASY FRY & GRILL PRECISION



EASY FRY & GRILL PRECISION+



## GUIA



NÚMERO DE PESSOAS



TEMPO DE PREPARAÇÃO



TEMPO DE MARINADA



TEMPO DE COZEDURA



BATATAS FRITAS



NUGGETS



FRANGO ASSADO



PIZZA



CARNE



PEIXE



LEGUMES



SOBREMESA



FRITEIDEIRA DE AR QUENTE



GRELHAR

## EMPANADAS

4 ✂ 25 min. 🍲 20 min. 🍳

## INGREDIENTES

2 rolos de massa quebrada	1 gema de ovo
350 g de carne de vaca picada	1 colher de sopa de azeite
3 cebolinhas	Sal
1 colher de sopa de paprica	Pimenta

## RECEITA

- 1 | Pique finamente as cebolinhas. Aqueça o azeite numa frigideira e aloure as cebolinhas durante 3 minutos. Adicione a carne e cozinhe durante mais 10 minutos. Tempere com sal e pimenta. Em seguida, retire e deixe arrefecer.
- 2 | Desenrole as massas, corte 8 círculos com cerca de 9 cm de diâmetro, recheie-os com a carne picada fria, deixando um espaço de 1 cm à volta da extremidade, e dobre a massa.
- 3 | Dilua a gema de ovo com 1 colher de sopa de água. Pincele as empanadas com esta mistura e coloque-as no cesto da Easy Fry & Grill.
- 4 | **Versão digital:** Selecione o modo GRILL e pré-aqueça a 200°C durante 15 minutos. Cozinhe durante 10 minutos e, em seguida, repita com a segunda dose.  
**Versão mecânica:** Pré-aqueça a 200°C durante 15 minutos. Cozinhe durante 10 minutos e, em seguida, repita com a segunda dose.

## SUGESTÃO

*Pode perfumar o recheio da carne das empanadas com cominhos, orégãos ou alho picado. Também pode adicionar tomate ou milho ao recheio para ficar ainda mais saboroso*

## CAMARÕES ESTALADIÇOS

4 ✂ 20 min. 🍲 10 min. 🍲

## INGREDIENTES

250 g de camarões descascados  
2 ovos  
60 g de farinha de trigo  
60 g de amido de milho

2 colheres de sopa de caril em pó  
1 colher de sopa de óleo  
Sal  
Pimenta

## RECEITA

- 1 | Prepare os ingredientes para o pão ralado: numa taça coloque os ovos com uma pitada de sal e pimenta e bata. Coloque a farinha de trigo e o caril em pó numa segunda taça e o amido de milho numa terceira taça.
- 2 | Mergulhe os camarões nas diferentes taças pela seguinte ordem: primeiro na taça com a farinha de trigo e o caril, depois nos ovos e, por fim, na taça com o amido de milho. Escorra os camarões o mais possível entre as taças para evitar pingos.
- 3 | Coloque os camarões panados no cesto da Easy Fry & Grill e regue com óleo.
- 4 | **Versão digital:** Cozinhe no modo PEIXE a 170°C durante 5 minutos. Vire os camarões e continue a cozinhar durante mais 5 minutos.  
**Versão mecânica:** Cozinhe a 170°C durante 5 minutos e, em seguida, vire os camarões e continue a cozinhar durante mais 5 minutos.



## CHAMUÇAS DE LEGUMES

4 (= 12 chamuças) ✪ 20 min. 2 x 15 min. 

## INGREDIENTES

6 folhas de massa brick  
 100 g de queijo feta  
 150 g de ervilhas congeladas  
 250 g de couve-flor  
 1 colher de chá de caril em pó

1 gema de ovo  
 1 colher de sopa de azeite  
 Sal  
 Pimenta

## RECEITA

- 1 | Corte a couve-flor em raminhos de tamanho médio e passe por água. Adicione as ervilhas e os raminhos de couve-flor. Cozinhe no modo LEGUMES durante 15 minutos.
- 2 | Retire os legumes cozidos e coloque-os numa taça. Adicione o queijo feta em pedaços, o caril em pó e uma pitada de sal e pimenta. Esmague com um garfo para formar um puré grosso.
- 3 | Corte as folhas de massa brick em duas partes iguais. Dobre-as ao meio, dobrando a parte arredondada para o meio da extremidade reta. Coloque o equivalente a uma colher de sopa de recheio numa extremidade da tira e dobre-a num triângulo. Continue a dobrar para fechar completamente o recheio no triângulo. Em seguida, pincele a massa em excesso com um pouco de gema de ovo e cole-a na chamuça.
- 4 | Repita até ter utilizado todo o recheio, coloque as chamuças no cesto e pincele com óleo.
- 5 | **Versão digital:** Selecione o modo FRITAR A AR QUENTE e cozinhe a 170°C durante 15 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.  
**Versão mecânica:** Cozinhe a 170°C durante 15 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

## SUGESTÃO

*Pode reaquecer a primeira dose de chamuças, colocando-as no cesto durante mais alguns minutos.*

## MINIPIZZAS

4 ✂ 15 min. 🍲 8 min. 🍷



## INGREDIENTES

2 muffins ingleses  
8 colheres de sopa de molho de tomate  
4 fatias de queijo mozzarella  
4 azeitonas pretas sem caroço

## RECEITA

- 1 |** Corte os muffins ao meio e coloque-os no cesto da Easy Fry & Grill.  
**Versão digital:** Selecione o modo PIZZA e pré-aqueça a 170°C durante 3 minutos.  
**Versão mecânica:** Cozinhe durante 3 minutos a 170°C.
- 2 |** Barre cada muffin com uma colher de sopa grande de molho de tomate sobre cada muffin. Corte as fatias de mozzarella em tiras finas. Coloque-as sobre cada um dos muffins e, em seguida, coloque as azeitonas cortadas às rodelas como se fossem olhos. Coloque as pizzas no cesto da Easy Fry & Grill.
- 3 | Versão digital:** Selecione o modo PIZZA e pré-aqueça a 170°C durante 5 minutos.  
**Versão mecânica:** Cozinhe a 170°C durante 5 minutos.

## SUGESTÃO

*Uma receita divertida que as crianças podem facilmente fazer sozinhas, mas sempre com a supervisão de um adulto para evitar qualquer risco de queimaduras.*

## CREPES DE FRANGO

4 (= 16 crepes) ✪ 35 min. 20 min.



## INGREDIENTES

16 folhas de papel de arroz  
 50 g de noodles de arroz  
 2 peitos de frango  
 200 g de mistura de legumes salteados  
 4 cogumelos  
 1 dente de alho  
 1 colher de sopa de óleo sem sabor  
 Sal  
 Pimenta

## RECEITA

- 1 | Reidrate os noodles de arroz de acordo com as instruções da embalagem. Escorra cuidadosamente com as mãos. Corte grosseiramente com uma tesoura e deixe arrefecer.
- 2 | Corte o frango em pedaços e salteie em óleo quente com o alho picado durante 5 minutos. Adicione os legumes salteados e cozinhe durante mais 5 minutos. Adicione os noodles de arroz e deixe arrefecer.
- 3 | Tenha uma taça com água morna e um pano de cozinha limpo a postos na sua bancada. Mergulhe as folhas de papel de arroz na água durante alguns minutos e, em seguida, coloque-as no pano. Coloque cerca de 1 colher de recheio na folha. Dobre os lados esquerdo e direito para fechar o recheio e, em seguida, enrole. Repita até ter utilizado todo o recheio.
- 4 | Coloque os crepes no cesto da Easy Fry & Grill com espaço suficiente para não colarem uns aos outros.  
**Versão digital:** Selecione o modo FRITAR A AR QUENTE e cozinhe a 160°C durante 20 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.  
**Versão mecânica:** Cozinhe a 160°C durante 20 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

SUGESTÃO

Sirva com hortelã, salada e molho de soja.

## FALAFELS

4 ✂ 20 min. 🥣 15 min. 🍲

## INGREDIENTES

500 g de grão de bico cozido  
 1 cebola branca  
 2 raminhos de salsa  
 4 raminhos de coentros  
 1 colher de chá de cominhos

1 dente de alho  
 1 colher de chá de tahini (pasta de sésamo)  
 1 colher de sopa de azeite  
 Sal  
 Pimenta

## RECEITA

- 1 | Misture o grão de bico, as folhas de salsa, os coentros e os cominhos com uma pitada de sal, uma pitada de pimenta e a pasta de sésamo (tahini) até obter uma mistura grosseira.
- 2 | Adicione o alho e a cebola picados e misture bem com a mão. Em seguida, faça bolas com a mistura. Coloque-as no cesto da Easy Fry & Grill e regue com azeite.
- 3 | **Versão digital:** Selecione o modo FRITAR A AR QUENTE e cozinhe a 170°C durante 15 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.  
**Versão mecânica:** Cozinhe a 170°C durante 15 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

## SUGESTÃO

Sirva os falafels em pães pita quentes com hortelã fresca, iogurte e rodela de tomate.

## KOFTA DE VACA COM COENTROS



## INGREDIENTES

350 g de carne de vaca picada  
 2 colheres de sopa de chalotas picadas  
 2 colheres de sopa de coentros picados  
 1 colher de sopa de mistura de especiarias ras el hanout  
 1 colher de chá de cominhos  
 1 colher de sopa de azeite  
 Sal  
 Pimenta

## RECEITA

- 1 | Aloure as chalotas rapidamente numa frigideira com um pouco de azeite.
- 2 | Misture a carne picada, as especiarias, os coentros e as chalotas refogadas. Tempere com sal e pimenta. Forme salsichas alongadas e coloque-as em espetos de madeira.
- 3 | **Versão digital:** Selecione o modo FRANGO ASSADO e cozinhe a 180°C durante 8 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.  
**Versão mecânica:** Cozinhe a 180°C durante 8 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

## SUGESTÃO

Sirva os koftas com molho de hortelã: misture 2 iogurtes gregos, 1 colher de sopa de hortelã fresca picada, um pouco de azeite e um pouco de sumo de limão.



## HAMBÚRGUER DELUXE

4  25 min.  12 min. 

## INGREDIENTES

600 g de carne de vaca picada  
4 pães de hambúrguer  
2 tomates  
6 folhas de alface  
1 dente de alho

3 colheres de chá de molho de soja  
2 colher de sopa de azeite  
Sal  
Pimenta

## RECEITA

- 1 | Misture a carne, o alho esmagado, o molho de soja e o azeite. Tempere com sal e pimenta. Forme 4 hambúrgueres com as mãos.
- 2 | Coloque o pão de hambúrguer no cesto da Easy Fry & Grill.  
**Versão digital:** Selecione o modo PIZZA e cozinhe durante 4 minutos.  
**Versão mecânica:** Cozinhe a 180°C durante 4 minutos.
- 3 | Retire os pães, coloque-os sob uma folha de alumínio para os manter quentes e, em seguida, coloque os hambúrgueres no cesto.

**Versão digital:** Selecione o modo GRILL e cozinhe durante 8 minutos, ajustando o tempo de cozedura em mais ou menos 2 minutos, conforme necessário.

**Versão mecânica:** Defina para 200°C durante 8 minutos, ajustando o tempo de cozedura em mais ou menos 2 minutos, conforme necessário.

- 4 | Decore os pães com folhas de alface e rodelas de tomate, coloque os hambúrgueres grelhados e sirva.

## SUGESTÃO

**Prepare um molho misturando: 1 colher de sopa de mostarda com grão, 2 colheres de sopa de mostarda forte, 1 gema de ovo e 1 colher de sopa de óleo antes de adicionar 1 colher de sopa de natas frescas espessas.**

## ESPETADAS DE VACA COM MOLHO TERIYAKI

4



20



1



6



## INGREDIENTES

12 fatias de carpaccio de carne de vaca  
200 g de queijo Comté em bloco

4 colheres de sopa de mel  
6 colheres de sopa de molho de soja  
Pimenta

## RECEITA

- 1 | Retire a casca do queijo e corte em cubos de 1,5 cm. Espete os cubos de queijo em 12 paus para espetadas e envolva-os com o carpaccio.
- 2 | Misture o molho de soja e o mel e deixe as espetadas marinar na mistura durante 1 hora num local fresco.
- 3 | Coloque as espetadas no cesto da Easy Fry & Grill.  
**Versão digital:** Selecione o modo CARNE e pré-aqueça a 180°C durante 6 minutos.  
**Versão mecânica:** Cozinhe a 180°C durante 6 minutos.

## SUGESTÃO

Sirva as espetadas com uma taça pequena de molho de soja doce.

## NUGGETS DE FRANGO

4 ✂

30 min. 🍲

10 min. 🍳



## INGREDIENTES

4 peitos de frango  
100 g de pão ralado  
60 g de farinha  
3 ovos

2 colher de sopa de óleo  
Sal  
Pimenta

## RECEITA

- 1 | Remova qualquer cartilagem e gordura dos peitos de frango. Corte em pedaços com cerca de 4 a 5 cm e tempere com sal e pimenta.
- 2 | Prepare os ingredientes para o pão ralado: Bata os ovos numa taça com uma pitada de sal e pimenta. Coloque a farinha numa segunda taça e coloque o pão ralado numa terceira taça.
- 3 | Mergulhe os nuggets na farinha, em seguida nos ovos e, por fim, no pão ralado. Para uma cobertura de pão
- 4 | **Versão digital:** Selecione o modo NUGGETS e cozinhe durante 10 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.  
**Versão mecânica:** Cozinhe a 200°C durante 10 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

## SUGESTÃO

Prepare o seu próprio ketchup, cozinhando lentamente 3 tomates, 1 cebola, 1 colher de chá de pasta de tomate concentrado, 1 dente de alho picado, 4 colheres de chá de vinagre balsâmico, 1 colher de chá de mel e sal e pimenta.

## ASAS DE FRANGO

4 ✂ 20 min. 🍲 12 h 🍳 17 min. 🍲



## INGREDIENTES

1,2 kg de asas de frango  
 4 colheres de sopa de ketchup  
 2 colheres de sopa de mostarda  
 2 colher de sopa de paprica  
 2 colheres de sopa de molho de soja

doce  
 2 colher de sopa de azeite  
 Sal  
 Pimenta

## RECEITA

**1** | Corte as asas de frango ao meio, **3** | Coloque as asas de frango no cesto separando-as na articulação. da Easy Fry & Grill.

**2** | Junte todos os ingredientes numa taça e coloque as asas de frango. Misture bem para as cobrir completamente. Cubra com película aderente e deixe marinar durante 12 horas.

**Versão digital:** Selecione o modo FRANGO ASSADO e cozinhe durante 17 minutos, virando após 12 minutos.

**Versão mecânica:** Cozinhe a 170°C durante 17 minutos, virando após 12 minutos.

## SUGESTÃO

*Pode alterar a marinada a gosto: experimente adicionar molho barbecue, especiarias, malaguetas ou alho.*

## FRANGO ASSADO

4 ✂ 5 min.  50 min. 

## INGREDIENTES

1 frango com 1,2 kg  
5 dentes de alho  
2 colher de sopa de azeite

Sal  
Pimenta

## RECEITA

- 1** | Descasque e pique o alho. Pincele o frango com o azeite, tempere generosamente e adicione o alho.
- 2** | **Versão digital:** Selecione o modo FRANGO ASSADO e cozinhe durante 50 minutos.  
**Versão mecânica:** Cozinhe a 200°C durante 50 minutos.

## SUGESTÃO

O tempo exato de cozedura do frango dependerá do seu peso. Para verificar se está cozido, pique um dos peitos com a extremidade de uma faca. O suco que sai do frango deve ser transparente.

## COSTELETAS DE BORREGO COM LIMÃO

4 ✂

15 min. 4 h 10 min. 

## INGREDIENTES

12 costeletas de borrego pequenas  
1 limão  
4 dentes de alho

1 colher de sopa de azeite  
Sal  
Pimenta

## RECEITA

- 1 | Raspe a casca do limão. Descasque o alho e esmague finamente com um pilão e almofariz. Adicione a raspa de limão e 2 colheres de sopa de azeite.
- 2 | Em seguida, adicione as costeletas e deixe marinar durante 4 horas num local fresco.
- 3 | Coloque as costeletas no cesto da Easy Fry & Grill.  
**Versão digital:** Selecione o modo GRILL e pré-aqueça a 200°C durante 15 minutos. Cozinhe durante 10 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.  
**Versão mecânica:** Defina para 200°C e pré-aqueça durante 15 minutos. Cozinhe durante 10 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

## SUGESTÃO

Experimente adicionar ervas aromáticas frescas como tomilho, serpilho e orégãos à marinada.

## CACHORROS QUENTES À NOVA IORQUE

4 ✨ 25 min. 🍲 5 min. 🍳



## INGREDIENTES

4 pães para cachorro quente  
 4 colheres de sopa de ketchup  
 4 salsichas para cachorro quente  
 4 pepinos de conserva  
 1 cebola roxa

8 tomates-cereja  
 4 fatias de queijo cheddar  
 1 colher de sopa de óleo  
 Sal  
 Pimenta

## RECEITA

- 1 | Prepare as salsichas colocando-as numa panela com água a ferver durante o tempo indicado na embalagem.
- 2 | Corte a cebola e frite em óleo quente durante 5 minutos em lume médio. Misture com os tomates em quartos e os pepinos em conserva cortados em cubos.
- 3 | Corte os pães para cachorro quente ao meio, coloque ketchup e adicione a mistura de legumes, as salsichas e o queijo cheddar fatiado. Coloque no cesto da Easy Fry & Grill.
- 4 | **Versão digital:** Selecione o modo PIZZA e pré-aqueça a 170°C durante 5 minutos.  
**Versão mecânica:** Cozinhe a 170°C durante 5 minutos.

## SUGESTÃO

Divirta-se a fazer desenhos com o ketchup ou a mostarda, ao estilo americano!

## CARIL DE BACALHAU

4 ✨ 20 min. 🍲 10 min. 🍲

*INGREDIENTES*

500 g de lombos de bacalhau  
3 colheres de sopa de pasta de caril  
indiano suave

10 g de coco ralado  
200 ml de creme de coco

*RECEITA*

- 1 | Pincele os lombos de bacalhau com a pasta de caril e coloque o resto da pasta de caril numa panela pequena com o creme de coco, o sal e a pimenta. Aqueça a mistura da panela.
- 2 | Coloque um quadrado de papel vegetal no cesto da Easy Fry & Grill e coloque o bacalhau por cima.

**Versão digital:** Selecione o modo PEIXE e pré-aqueça a 200°C durante 10 minutos.

**Versão mecânica:** Cozinhe a 200°C durante 10 minutos. Sirva o bacalhau com molho de caril e polvilhado com coco.



## PEIXE E BATATAS FRITAS CASEIRO

4 ✂ 25 min. 🍲 12 min. 🍲



## INGREDIENTES

4 lombos de bacalhau  
 5 colheres de sopa de farinha  
 5 colheres de sopa de pão ralado  
 2 ovos  
 50 g de manteiga

1 molho de estragão  
 1 frasco de maionese  
 ½ limão  
 Sal  
 Pimenta

## RECEITA

- 1 | Corte os lombos de bacalhau em quadrados grandes com cerca de 4 cm e seque cuidadosamente com papel de cozinha. Tempere com sal e pimenta.
- 2 | Prepare 3 taças e coloque a farinha na primeira, os ovos batidos na segunda e o pão ralado na terceira. Misture a maionese com o sumo de meio limão e o estragão picado. Reserve num local fresco.
- 3 | Mergulhe os pedaços de bacalhau na farinha, em seguida, nos ovos e,

por fim, no pão ralado. Escorra bem antes de passar para a taça seguinte. Coloque os pedaços de bacalhau panado no cesto da Easy Fry & Grill e coloque uma noz de manteiga em cada pedaço.

**4 | Versão digital:** Selecione o modo PEIXE e pré-aqueça a 180°C durante 12 minutos.

**Versão mecânica:** Cozinhe a 170°C durante 12 minutos. Sirva com o molho preparado anteriormente.

## SUGESTÃO

Esta receita serve para qualquer tipo de peixe fresco, incluindo pescada, escamudo e juliana.

## BATATAS FRITAS CASEIRAS

4 ✂ 25 min.  50 min. 

## INGREDIENTES

1 kg de batatas  
3 colher de sopa de paprica

3 colher de sopa de óleo  
Sal

## RECEITA

- 1 | Descasque as batatas e corte-as em palitos.
- 2 | Coloque numa taça e adicione todos os ingredientes. Misture bem e coloque metade no cesto da Easy Fry & Grill.
- 3 | **Versão digital:** Selecione o modo BATATAS FRITAS e cozinhe durante 25 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.  
**Versão mecânica:** Cozinhe a 170°C durante 25 minutos, virando a meio do tempo de cozedura. Repita para os restantes palitos.

## SUGESTÃO

Adicione uma colher de sopa de pasta de caril vermelho para um toque delicioso.

## BATATA-DOCE FRITA

4 ✂ 25 min.  50 min. 

## INGREDIENTES

1 kg de batata-doce  
2 colheres de sopa de farinha

4 colher de sopa de óleo  
Sal  
Pimenta

## RECEITA

- 1 | Descasque e lave as batatas doces e corte-as em palitos. Coloque-as numa taça com a farinha, o óleo, o sal e a pimenta. Misture bem.
- 2 | Coloque as batatas no cesto da Easy Fry & Grill, idealmente em 2 ou 3 lotes.

**Versão digital:** Selecione o modo BATATAS FRITAS e cozinhe durante 25 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

**Versão mecânica:** Cozinhe a 180°C durante 25 minutos, virando a meio do tempo de cozedura. Repita para os restantes palitos.



## SUGESTÃO

Sirva com molho de iogurte aromatizado com um pouco de caril em pó.

# COXAS DE FRANGO MARINADAS EM IOGURTE E ALECRIM



## INGREDIENTES

4 coxas de frango  
250 g de iogurte grego  
3 colheres de sopa de mostarda de Dijon

1 raminho de alecrim fresco  
4 dentes de alho  
Sal  
Pimenta

## RECEITA


- 1 | Retire a pele às coxas de frango e coloque-as num prato grande.
- 2 | Misture o iogurte, a mostarda, o alho picado, uma pitada de sal, um pouco de pimenta e o alecrim picado. Espalhe a mistura sobre o frango e deixe num local fresco. Deixe marinar durante 4 horas.
- 3 | **Versão digital:** Selecione o modo FRANGO ASSADO e aqueça previamente o forno a 200°C durante 15 minutos antes de colocar as coxas de frango no cesto da Easy Fry & Grill. Cozinhe durante 35 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

**Versão mecânica:** Coloque as coxas de frango no cesto da Easy Fry & Grill e selecione 200°C durante 30 minutos. Vire a meio do tempo de cozedura.

## SUGESTÃO

Sirva as coxas de frango grelhadas com salada e rodela de batata grelhada.

## COUVE-FLOR ASSADA COM MOLHO DE LIMÃO

4 ✨ 15 min. 1 dose  
15 min. 

## INGREDIENTES

1 couve-flor pequena  
2 colher de sopa de azeite  
30 g de tahini

100 ml de azeite  
50 ml de sumo de limão  
Sal  
Pimenta

## RECEITA

- 1 | Retire as folhas da couve-flor e, em seguida, corte-a em quartos e retire o caule central. Corte cada pedaço em raminhos e coloque-os numa taça.
- 2 | Adicione as 2 colheres de sopa de azeite, o sal e a pimenta e misture bem. Espalhe a mistura no cesto da Easy Fry & Grill (em 2 lotes, se necessário).

**Versão digital:** Selecione o modo BATATAS FRITAS e cozinhe durante 15 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

**Versão mecânica:** Cozinhe a 180°C durante 15 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

3 | Entretanto, misture o tahini, o azeite e o sumo de limão e prepare um molho para servir com a couve-flor.

## SALSICHA GRELHADA

4 ✂ 10 min.  10 min. 

## INGREDIENTES

700 g de salsicha de Toulouse,  
numa única peça

1 colher de sopa de mostarda de Dijon

1 colher de sopa de mostarda com grão

2 colheres de sopa de mel

2 raminhos de tomilho

Sal

Pimenta

## RECEITA

- 1 | Misture o mel, as mostardas, o tomilho e uma pitada de sal e pimenta.
- 2 | Enrole a salsicha numa espiral e insira dois espetos perpendiculares um ao outro para a manter no lugar. Pincele com a mistura de mostarda.
- 3 | **Versão digital:** Selecione o modo GRILL e deixe pré-aquecer a 200°C durante 15 minutos. Coloque a salsicha no cesto e cozinhe durante 10 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

**Versão mecânica:** Defina para 200°C e deixe pré-aquecer durante 15 minutos antes de colocar a salsicha no cesto. Cozinhe durante 10 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

## SUGESTÃO

Sirva com puré de mostarda caseiro: Descasque e coza 1 kg de batatas. Escorra-as e esmague-as com 25 g de manteiga, 2 colheres de sopa de mostarda, 150 ml de leite, sal e pimenta.

## BIFE DO LOMBO COM MOLHO CHIMICHURRI

4  15 min.  17 min. 

## INGREDIENTES

4 bifes do lombo (aproximadamente 200 g cada)  
 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto  
 1/2 limão  
 4 dentes de alho

6 raminhos de salsa  
 1/2 colher de chá de flocos de malagueta  
 60 ml de azeite  
 Sal  
 Pimenta

## RECEITA

- 1 | Retire a carne do frigorífico e mantenha-a à temperatura ambiente durante, pelo menos, 30 minutos antes de a cozinhar.
- 2 | Entretanto, prepare o molho chimichurri: Numa taça misture o vinagre, o sumo de limão, o alho picado e sem germe, a salsa picada e o óleo numa taça. Adicione uma pitada de sal, a pimenta e a malagueta.
- 3 | **Versão digital:** Seleccione o modo GRILL e deixe pré-aquecer a 200°C durante 15 minutos. Tempere os bifes com sal e pimenta, coloque-os no cesto da Easy Fry & Grill e cozinhe durante 2 minutos de cada lado.  
**Versão mecânica:** Pré-aqueça a 200°C e, em seguida, tempere os bifes com sal e pimenta e coloque-os no cesto da Easy Fry & Grill. Cozinhe durante 2 minutos de cada lado.

## SUGESTÃO

Ajuste o tempo de cozedura, consoante prefira o bife mal ou bem passado.

# DOURADA GRELHADA COM TOMATE E AZEITONAS

4 ✂ 20 min. 🍲 18 min. 🍲

## INGREDIENTES

4 lombos de dourada  
4 raminhos de salsa  
½ limão  
2 tomates  
4 colher de sopa de azeite

1 dente de alho  
2 tomates  
50 g de azeitonas sem caroço  
Sal  
Pimenta

## RECEITA

- 1 | Raspe a casca e esprema o sumo do limão. Pique a salsa e o alho e, depois, corte os tomates e as azeitonas em rodela. Misture, adicione o azeite e reserve.
- 2 | Pincele os lombos de dourada com óleo e tempere com sal e pimenta.
- 3 | **Versão digital:** Selecione o modo GRILL e deixe pré-aquecer até 200°C durante 15 minutos. Em seguida, coloque os lombos no cesto e continue a cozinhar durante mais 5 minutos.  
**Versão mecânica:** Coloque os lombos no cesto e pré-aqueça a 200°C durante 15 minutos. Cozinhe durante 7 minutos.
- 4 | Sirva com o molho.

SUGESTÃO

Sirva os lombos de dourada com arroz e legumes à escolha.



## SALMÃO TERIYAKI

4 ✨ 5 min.  30 min.  23 min. 

## INGREDIENTES

500 g de lombos de salmão  
8 colheres de sopa de molho teriyaki  
1 colher de sopa de sementes de sésamo

## RECEITA

- 1 | Marine os lombos de salmão no molho teriyaki durante 30 minutos.
  - 2 | **Versão digital:** Pré-aqueça no modo GRILL a 200°C durante 15 minutos e, em seguida, coloque os lombos de salmão no cesto na placa grill e deixe cozinhar durante 10 minutos.
  - 3 | **Versão mecânica:** Defina para 200°C e deixe pré-aquecer bem. Em seguida, coloque os lombos de salmão no cesto na placa grill e deixe cozinhar durante 10 minutos.
- 3 | Polvilhe com sementes de sésamo e sirva com arroz.



## BERINGELA GRElhADA COM PESTO

4 ✂ 10 min. 🍲 27 min. 🍲

## INGREDIENTES

2 beringelas  
100 g de pesto

5 colher de sopa de azeite  
Sal  
Pimenta

## RECEITA

- 1 | Lave as beringelas e corte-as às rodelas com cerca de 5 mm de espessura.
- 2 | Pincele-as com óleo, tempere com sal e pimenta e coloque-as numa camada única no cesto da Easy Fry & Grill.
- 3 | **Versão digital:** Selecione o modo FRITAR A AR QUENTE e cozinhe a 170°C durante 20 minutos, virando a meio do tempo de cozedura. Pincele com pesto e cozinhe no modo FRITAR A AR QUENTE durante mais 2 minutos.
- 4 | **Versão mecânica:** Cozinhe a 170°C durante 20 minutos, virando a meio do tempo de cozedura e, em seguida, pincele com pesto e cozinhe durante mais 2 minutos.



## BAGEL VEGETARIANO

4 ✂ 20 min. 🥣 30 min. 🍲

## INGREDIENTES

4 bagels	4 cogumelos
200 g de queijo creme	1 colher de chá de orégãos
4 colheres de chá de mostarda com grão	2 colher de sopa de azeite
1 pimento vermelho	Sal
1 pimento verde	Pimenta

## RECEITA

- Lave e retire as sementes dos pimentos e corte-os em pedaços grandes com cerca de 3 cm. Lave os cogumelos e corte em fatias grossas, removendo quaisquer caules danificados. Coloque os legumes no cesto na placa grill, regue com óleo e cozinhe durante 12 minutos, mexendo a meio do tempo de cozedura.
- Versão digital:** Selecione o modo GRILL e pré-aqueça a 200°C durante 15 minutos. Em seguida, coloque os legumes no cesto na placa grill, regue com óleo e deixe cozinhar durante 12 minutos, mexendo a meio do tempo de cozedura.  
**Versão mecânica:** Defina para 200°C e deixe pré-aquecer durante 15 minutos.
- Entretanto, misture o queijo creme com a mostarda.
- Retire os legumes e coloque os bagels cortados ao meio no cesto durante 5 minutos no modo GRILL, se utilizar a **versão digital**, e a 200°C, se utilizar a **versão mecânica**. Repita e, em seguida, espalhe o queijo creme no pão e coloque os legumes por cima.

## LEGUMES ASSADOS COM XAROPE DE ÁCER

4 ✂ 15 min. 🍲 30 min. 🍲



## INGREDIENTES

4 cenouras  
 4 pastinagas  
 350 g de batata-doce  
 50 ml de xarope de ácer  
 1 colher de chá de tomilho

1 laranja  
 20 ml de vinagre de cidra  
 30 ml de óleo de girassol  
 Sal  
 Pimenta

## RECEITA

- 1 | Descasque os legumes e corte as cenouras em rodelas grossas e as pastinagas e a batata-doce em cubos de 2 cm.
- 2 | Coloque os legumes no cesto. Regue com cerca de 1 colher de sopa de azeite e polvilhe com tomilho, sal e pimenta.

**Versão digital:** Selecione o modo GRILL e pré-aqueça a 200°C durante 15 minutos. Cozinhe durante 30 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

**Versão mecânica:** Defina para 200°C e pré-aqueça durante 15 minutos. Cozinhe durante 30 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

- 4 | Entretanto, misture o azeite restante com o vinagre, a raspa de meia laranja, o xarope de ácer e uma pitada de sal e pimenta numa taça. Assim que estiverem cozinhados, regue os legumes com o molho e sirva.

## MUFFINS COM PEPITAS DE CHOCOLATE

4 ✨ 15 min. 🥄 20 min. ☕

## INGREDIENTES

125 g de farinha  
½ saqueta de fermento em pó  
30 g de manteiga  
30 g de açúcar

50 g de pepitas de chocolate  
1 ovo  
120 ml de leite

## RECEITA

- 1 | Numa taça misture o leite, a manteiga derretida e os ovos. Misture todos os outros ingredientes numa segunda taça.
- 2 | Adicione a mistura líquida à mistura seca, mexendo bem para evitar grumos.
- 3 | Divida a mistura em formas para queques ligeiramente untadas com manteiga e coloque-as no cesto.
- 4 | **Versão digital:** Selecione o modo SOBREMESA e pré-aqueça a 170°C durante 20 minutos.  
**Versão mecânica:** Cozinhe a 170°C durante 20 minutos.



## SOUFFLÉS DE CHOCOLATE

**INGREDIENTES**

100 g de chocolate preto  
3 ovos (1 gema e 3 claras)  
100 ml de leite gordo

40 g de açúcar  
1 colher de chá de amido de milho  
25 g de manteiga

**RECEITA**

- 1** | Parta o chocolate em pedaços e derreta em banho-maria ou no micro-ondas a baixa potência. Separe as claras das gemas e reserve 3 claras e 1 gema.
- 2** | Bata a gema com o amido de milho numa taça. Ferva o leite com 30 g de açúcar e junte à mistura da gema de ovo com o amido de milho. Volte a colocar a mistura no tacho e cozinhe em lume brando enquanto mexe. Misture o chocolate e reserve a mistura até arrefecer.
- 3** | Bata as claras até ficarem firmes e envolva-as suavemente no creme de chocolate quente.
- 4** | Unte 4 tacinhas com manteiga, polvilhe com 10 g de açúcar e deite o preparado até 2/3 da altura das formas. Coloque as formas no cesto da Easy Fry & Grill.  
**Versão digital:** Configure o modo SOBREMESA para 12 minutos a 160°C.  
**Versão mecânica:** Defina para 12 minutos a 160°C.



## CANUDOS DE AMÊNDOA

4/6 ✨ 30 min. 🍲 11 min. ☕

**INGREDIENTES**

190 g de amêndoas moídas  
30 g de manteiga  
6 folhas de massa brick

2 colheres de chá de aroma de flor de laranjeira  
1 ovo  
120 g de mel

**RECEITA**

- 1 | Reserve 3 colheres de sopa de mel. Numa taça, misture as amêndoas moídas, a manteiga derretida, o aroma de flor de laranjeira e o mel. Molde a pasta em forma de salsicha e corte em pedaços de 7 cm.
- 2 | Corte as folhas de massa brick ao meio e coloque um rolo da mistura de pasta na massa brick. Pincele completamente com ovo batido e, em seguida, dobre as extremidades e enrole em forma de canudo. Repita o processo até ter enrolado tudo.

Coloque uma folha de papel vegetal na Easy Fry & Grill e coloque os canudos no cesto.

- 3 | **Versão digital:** Selecione o modo SOBREMESA, cozinhe a 180°C durante 8 minutos e, em seguida, adicione o mel e continue a cozinhar durante mais 3 minutos.

**Versão mecânica:** Cozinhe a 180°C durante 8 minutos e, em seguida, adicione o mel e continue a cozinhar durante mais 3 minutos.



## MAÇÃ DESIDRATADA



## INGREDIENTES

1 maçã  
½ limão

## RECEITA

- 1 | Esprema o sumo de meio limão. Lave a maçã, retire o caroço com um descaroçador e corte a fruta em tiras finas com uma mandolina ou uma faca afiada.
- 2 | Utilize um pincel para cobrir ambos os lados das fatias de maçã com sumo de limão e, em seguida, coloque-as no cesto da Easy Fry & Grill, espaçando-as o mais possível.
- 3 | **Apenas para a versão digital:** Defina manualmente a temperatura para 80°C durante 4 horas. Quando o programa estiver concluído, deixe as maçãs no cesto e desligue o aparelho. Deixe secar durante a noite antes de provar no dia seguinte.

## SUGESTÃO

Guarde as fatias de maçã desidratadas num recipiente hermético e sirva com granola ou como um snack saudável.