

RECEITAS

COOKING  CHEF

O prazer de cozinhar

**KENWOOD**  
CREATE MORE

Este livro está protegido segundo a Convenção de Berna.  
Não se pode reproduzir nenhuma parte deste livro sem a prévia  
permissão dos proprietários dos direitos de autor.

Todos os direitos reservados.

ISBN: 978-989-96749-0-5

Depósito Legal: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Publicado por: Aries Lusitania Electrodomésticos, Lda

Editor: Aries Lusitania Electrodomésticos, Lda

Edição: 2010

Receitas elaboradas por Chef Luís Francisco,

Escola de Gastronomia Segredos & Cozinha. NIF 179314300

Design: Plenimage

Impresso em Portugal

Copyright de texto © Kenwood Limited

**Notas:**

Apesar de elaborado com todo o cuidado, os editores não se responsabilizam por quaisquer erros contidos neste livro, inadvertidos ou não, que possam surgir no futuro, devido a alterações legislativas ou outras razões.

As quantidades para as receitas deste livro são indicadas em unidades de medida. As colheres indicadas como medida devem ser preenchidas até ao topo, excepto indicação em contrário.

Os tempos de cozedura podem variar ligeiramente, dependendo da potência de cada fogão. Verifique regularmente o estado de cozedura dos alimentos e prolongue ou reduza o tempo indicado, conforme a necessidade.

Coloque sempre os pratos na parte central do forno, excepto se for dada outra indicação na receita.

Os tempos de preparação são meramente indicativos, podendo sofrer variações de cerca de 5 minutos. Não incluem o tempo de preparação das receitas de base.

Utilize ovos classe M, cebolas e tomates de tamanho médio, excepto indicação contrária da receita.

Algumas receitas incluem ovos crus. Certifique-se sempre da sua frescura. Mulheres grávidas, crianças e indivíduos sensíveis a alergias alimentares devem evitar a ingestão de ovos crus.

Quando utilizar raspa de citrinos, lave muito bem a casca, antes de utilizar.



# ÍNDICE

A história do Kenwood Chef	4
O seu Cooking Chef	5
O seu Robot num relance	7
Acessórios e ferramentas	8
Introdução às receitas	21
Entradas	23
Sopas	31
Massas	39
Legumes	43
Acompanhamentos	47
Molhos	55
Pexes	65
Carnes	77
Sobremesas	87
Doces	97
Batidos e vitaminas	103

## A história do Kenwood Chef



A história da Kenwood iniciou-se em 1947, quando Kenneth Wood fundou a sua primeira empresa em Woking, Surrey. Hoje, a marca Kenwood é mundialmente reconhecida pela qualidade e inovação dos seus produtos, sendo o Cooking Chef um dos mais célebres.

Kenneth Wood iniciou o seu negócio com a empresa Kenwood Manufacturing Company Limited, dedicada ao fabrico de aparelhos eléctricos – inicialmente uma torradeira e, logo depois, uma batedeira.

A batedeira vendeu extremamente bem. Porém, a elevada concorrência, em especial a americana, elevou a fasquia da inovação. Assim, para se manter na linha da frente, a marca viu-se obrigada a criar algo genuinamente inovador.

Em Março de 1950, a Kenwood deu a conhecer o resultado de meses de desenvolvimento na conceituada Feira Ideal Home, em Londres. A nova máquina apresentada era tão eficiente e diversificada nas suas funções, que o termo "batedeira" não era suficientemente abrangente para a descrever. Assim, Kenneth Wood deu-lhe o nome de Kenwood Electric Chef A 700. As vendas iniciais ascenderam à considerável quantia de £19 10s 10d, nas lojas Harrods, onde esgotou em apenas uma semana.

A reputação deste aparelho evidenciou-se de tal forma, que imediatamente foram iniciadas as exportações para a Europa Ocidental, Canadá, América do Sul e Estados Unidos da América. Desde então, a procura do Chef continuou sempre a crescer, tendo já sido vendidas mais de 15 milhões de unidades em todo o mundo.

Mais de 60 anos de experiência na preparação de alimentos e o contínuo investimento no desenvolvimento do produto resultaram em inovações sucessivas nos modelos de cozinha da Kenwood. A gama actual oferece aos consumidores uma escolha ainda maior de acessórios, o mais elevado padrão de design e engenharia e também uma variada selecção de tamanhos e cores.

Hoje, o Kenwood Chef é um nome de confiança em mais de 100 países. Com potências que rondam dos 900 aos 1500 watts, o Kenwood Chef continua a ser o Robot de Cozinha de eleição, seja em casa, seja no desempenho de tarefas semi-profissionais – e agora, claro, na sua cozinha.

O novo e revolucionário Cooking Chef é o mais actual e mais avançado projecto da história da Kenwood. Este novo Robot de Cozinha combina tudo o que os consumidores esperam da Kenwood – confiança, qualidade e funções avançadas – com a mais-valia da tecnologia de cozedura por indução na base da taça.

Isto significa que o Kenwood Cooking Chef é capaz de cozinhar e misturar em simultâneo, o que não só abre um novo capítulo na história da Kenwood, como, e mais importante, desbloqueia o tempo e as possibilidades criativas na cozinha. Este novo nível de capacidades permite desfrutar de uma nova vivência na cozinha, facilitando praticamente todas as tarefas culinárias, mesmo nas receitas mais complexas.



Em cima à esquerda: Kenneth Wood

Em baixo: Gama Kenwood de 1950 a 1976

# O seu Cooking Chef

O seu novo Kenwood Cooking Chef foi concebido após mais de 60 anos de trabalho de desenvolvimento e inovação tecnológica. Este é o Robot de Cozinha mais avançado de sempre da Kenwood. Apesar da sua complexa tecnologia, utilizá-lo é tão fácil como cozer um ovo.

As novas tecnologias e acessórios desenvolvidos especialmente para o Cooking Chef, irão revolucionar a forma como prepara e cozinha os alimentos.

## Deixe que o Cooking Chef faça o trabalho

O Cooking Chef abre um novo caminho na cozinha. A sua ajuda é preciosa nas tarefas mais complicadas ou repetitivas - tais como, cortar, ralar, fazer puré - e outras tarefas manuais difíceis e demoradas, como misturar e bater massas de bolo ao de pão, moldar *pastas* italianas ou bater claras em castelo.

Poderá também programar o seu Cooking Chef para a hora e função desejada, deixando-lhe tempo livre para se ocupar de outras funções na cozinha. Basta accionar os dispositivos de programação, num período de apenas alguns segundos até 3 horas.

A velocidade intermitente de mexer torna esta função ainda mais útil - poderá programar a máquina para mexer lentamente ou rapidamente os ingredientes, em frequências que vão de extra-lenta à revolucionária velocidade 2.5, com pausas de 5 segundos a 30 segundos de intervalo.

## Preparação de alimentos

O seu Cooking Chef irá ajudar a preparar centenas de tarefas na cozinha. A Kenwood desenvolveu e lançou cinco acessórios especiais que tornam cada tarefa simples e permitem obter resultados de excelência.

O Batedor em forma de K, o Batedor de Pinha e o Batedor de Ganco Espiral irão ajudar a preparar bolos, massas básicas de pastelaria e de pão, assim como esmagar vegetais, misturar *patês* e elaborar recheios, hambúrgueres e bolos de peixe. A Ferramenta de Mexer e o Batedor Flexível são ambos à prova de calor, permitindo preparar pratos como sopas, estufados e caréis, assim como cremes, molhos e ovos mexidos.

O movimento de "Acção Planetária" empresta a estes acessórios novos níveis de performance, garantindo que os ingredientes se combinam

homogeneamente - os acessórios têm, inclusivamente, a capacidade de rapar os lados da taça, garantindo um resultado perfeito.

A ampla capacidade de 6,7 litros da taça permite trabalhar uma grande quantidade de ingredientes, quer deseje misturá-los ou batê-los a frio, quer deseje transformá-los em puré, cozinhá-los ou mexê-los a quente.

## Aquecimento por indução

O Cooking Chef tem tudo o que se poderia esperar de um Robot de Cozinha com a chancela da Kenwood, com a mais-valia de cozinhar directamente na taça.

O aquecimento por indução é, actualmente, a tecnologia energética mais eficiente para cozinhar. É seguro, rápido e permite o controlo minucioso da temperatura. Enquanto os fogões convencionais permitem controlar as temperaturas em intervalos de cerca de 10°C, o Cooking Chef dá-lhe a possibilidade de manter a temperatura precisa e estável em intervalos de apenas 2°C, entre os 20°C e os 140°C.

A taça em alumínio e aço inoxidável conduz o calor com uma eficiência incrível, assim como é capaz de manter frios os ingredientes frios.

Os acessórios de protecção têm também funções extremamente úteis - por exemplo, o Resguardo anti-salpicos possui uma abertura que permite adicionar os ingredientes na taça sem a destapar, à medida que estes vão cozinhando.

Com a tecnologia de aquecimento por indução poderá fazer cozinhados tão variados como sopas, molhos, compotas, estufados, chutneys e muitas outras receitas.

## O seu novo assistente na cozinha

A incrível versatilidade do seu Cooking Chef, assim como as suas extraordinárias características e capacidades, desafiam a criar pratos mais elaborados, com a confiança de manter um pleno controlo de início ao fim.

Descubra as receitas neste livro e surpreenda-se com a quantidade de pratos que poderá criar com o seu Cooking Chef!



KENWOOD

0:42.

MIN MAX

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

P

ON

1 min 0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 34 36 38 40 42 44 46 48 50 52 54 56 58 60 62 64 66 68 70 72 74 76 78 80 82 84 86 88 90 92 94 96 98 99 100

COOKING CHEF  
MAJOR

# O seu Robot num relance

## Robot de Cozinha

O seu Cooking Chef é um verdadeiro par de mãos extra na sua cozinha – prepara os alimentos de início ao fim, regulando as temperaturas com exactidão e deixando-o(a) livre para outras tarefas.

## Aquecimento por Indução

O Cooking Chef possui a tecnologia de aquecimento por Indução, extremamente segura, rápida e eficiente, que requer menos tempo e menores custos de energia para cozinhar. Assim, os alimentos serão confeccionados em menor tempo e a temperaturas mais baixas.

## Acessórios

O conjunto de acessórios especialmente concebidos para o seu Cooking Chef inclui 5 peças especiais. O Batedor Flexível, resistente a altas temperaturas, permite obter molhos e cremes macios, enquanto a Ferramenta de Mexer foi desenhada especificamente para estufados ou guisados. O Batedor em forma de K, o Batedor de Pinha e o Batedor de Gancho Espiral irão ajudar a preparar deliciosos bolos, pastelarias variadas e pão, assim como purés de vegetais, patês, recheios, hambúrgueres e bolos de peixe.

Ao longo do livro poderá saber quais as ferramentas mais indicadas para cada tipo de receita.

## Instruções de segurança

Durante a czedura dos alimentos, a taça e todos os seus acessórios ficarão, naturalmente, quentes, pelo que deve ter cuidado ao manuseá-los. Deverá também ter cuidado com o vapor quente formado ao olhar directamente para o interior e ao levantar o alimentador, enquanto os alimentos se encontram quentes. Recomendamos o uso de luvas protectoras e, caso necessite de pegar na taça, coloque as mãos nas asas. Poderá ser útil proteger as superfícies (o balcão ou mesa onde coloca o seu Cooking Chef) com uma base protectora de calor.

## Abordagem geral das características-chave

**Acessórios novos e exclusivos para mexer e cozinhar:** os acessórios especificamente desenhados como o Batedor em forma de K, o Batedor de Pinha, a Ferramenta de Mexer, o Batedor Flexível e o Batedor de Gancho Espiral ajudam a preparar e a cozinhar na perfeição uma interminável gama de ingredientes e receitas.

**Função contínua de mexer e cozinhar:** programe o Cooking Chef para mexer lenta ou rapidamente enquanto os alimentos cozinham e poderá ficar livre para executar outras tarefas domésticas.

**Elemento de Aquecimento por Indução:** é seguro, energeticamente eficiente e muito fácil de controlar. Permite cozinhar entre 20°C e mais de 140°C, oferecendo resultados consistentes e excelentes.

**Taça de mistura:** possui uma capacidade de 6,7 litros para preparar/mexer os ingredientes e de 3 litros para cozinhar.

**Tempo (timer):** permite programar entre 5 segundos a 3 horas, em contagem ascendente ou descendente.

**Variação de velocidade com intervalo ao misturar:** proporciona toda a versatilidade do Kenwood Chef tradicional ao misturar a frio numa velocidade muito lenta. A função de mistura constante, com as duas opções de mistura rápida intermitentes, mantém os alimentos perfeitamente consistentes.

**Segurança ao mexer e cozinhar:** os múltiplos bloqueios mantêm a segurança geral enquanto os alimentos são aquecidos, inclusivamente ao serem mexidos, oferecendo uma total confiança na sua utilização (quando a taça se encontra a 60°C, a velocidade máxima de mistura mantém-se no nível 1).

**Cesto para cozer a vapor:** a bandeja em aço inoxidável conduz eficientemente o calor, tal como numa convencional panela de cozimento a vapor. Esta peça é ideal para cozinhar gentilmente vegetais, frango, mariscos e sobremesas.

## Acessórios e ferramentas

O Cooking Chef tem 10 acessórios incluídos e mais de 30 acessórios opcionais

### Os 5 acessórios de mistura

O Batedor de Gancho Espiral, o Batedor de Pinha, o Batedor em forma de K, o Batedor Flexível e a Ferramenta de Mexer misturam homogeneousmente ingredientes para bolos, biscoitos, pastelarias e pão, cremes, ovos, sopas, molhos, *soufflés*, merengues e mousses.

O movimento de "Acção Planetária" do Cooking Chef assegura que os acessórios de mistura alcançam todas as áreas da taça, o que resulta numa mistura perfeitamente homogénea dos ingredientes.



### A taça

A taça em aço inoxidável tem uma capacidade de 6,7 litros, o que é ideal para a quantidade de ingredientes indicados na maioria das receitas, quentes ou frias. A taça pode cozinhar volumes acima dos 3 litros, uma vez que a sua base em alumínio conduz eficientemente o calor a partir do aquecimento por indução. A asa da taça mantém-



se fria, facilitando o manuseio, mesmo com a taça quente (apesar de recomendarmos o uso de luvas protectoras).

A taça pode ser lavada à mão ou na máquina. Lembramos que esta taça é apenas compatível com o Cooking Chef, apesar de as restantes taças *standard* da Kenwood poderem também ser utilizadas (mas apenas para preparados a frio).

### Resguardo anti-salpicos e Escudo de Calor

O Resguardo anti-salpicos e Escudo de Calor possui uma entrada com tampa articulada, que permite introduzir os ingredientes de forma simples e limpa, enquanto o Cooking Chef mistura ou cozinha, sem ter que o parar. Esta peça impede que os líquidos dos cozinhados evaporem, mantendo-os nos alimentos. Mas, caso necessite de eliminar líquidos, por exemplo em molhos, poderá remover essa condensação. O Resguardo anti-salpicos e Escudo de Calor preservam também o calor dos alimentos. O Escudo de Calor, nomeadamente, protege ainda os componentes internos do Cooking Chef do calor e dos vapores.



### A Espátula e o Raspador Pequeno

A espátula é muito flexível e muito útil para ajudar a rapar os ingredientes da taça. Para o Cooking Chef, a Kenwood desenvolveu uma espátula resistente ao calor, ideal para manusear comidas quentes. O Raspador Pequeno é essencial na elaboração de

massas de pastelaria. O seu design demonstra-se perfeito, quer ao trabalhar ingredientes na taça, quer fora da taça.



### A Balança Electrónica

Esta balança foi especialmente concebida para os robots de cozinha da Kenwood. São revestidas por uma cobertura anti-derrapante, que se adapta às diferentes taças, tendo capacidade para pesar quantidades até 8kg de peso. No seu visor electrónico, é possível controlar o peso com a indicação precisa de gramagem até 1g.

A Balança Electrónica oferece ainda uma plataforma em vidro, de fácil limpeza, um comando de reset para zero e um comando de opção de unidades de medida (g ou lb). Assim, os ingredientes podem ser pesados directamente no interior da taça, poupan-do tempo e evitando sujar mais louça.



# Batedor de Gancho Espiral

Fazer pão é uma das possibilidades mais populares do Cooking Chef. O Batedor de Gancho Espiral poupa-lhe todo o esforço necessário para amassar os ingredientes e executa esta tarefa com maior eficácia e rapidez e muito menor esforço. A "Acção Planetária" assegura um trabalhar suave mas firme do Batedor de Gancho, resultando numa massa de pão macia e elástica, que tanto pode ser aplicada em pão como em pizzas ou bases de tarte.



**Pães, cacetes, bolinhos, pizzas ou pães doces...**

Qualquer que seja a receita que pretenda realizar, o Batedor de Gancho Espiral trabalhará sem qualquer dificuldade para si. Regule o Cooking Chef para a velocidade mínima, na fase inicial, e aumente-a depois para uma perfeita incorporação dos ingredientes.

Depois de dominar a técnica de fazer pão básico, experimente outras receitas como pão integral ou de mistura de farinhas, pães doces como brioches, pão festivo, arrufadas e cacetinhos, assim como pastelarias mais finas e, claro, bases de pizza.

## Massa para pão e outras massas fofas

Alguns bolos e sobremesas, como o *savarin*, o *kugelhopf* (bolo da região da Alsácia) ou *rum babas*, são feitos com uma massa muito macia ou muito fina.

Estas receitas podem ser facilmente realizadas com a ajuda do Batedor de Gancho Espiral, que permite que a massa cresça enquanto é batida.

Este Batedor também pode ser utilizado para adicionar ingredientes extra, tais como frutos secos, numa fase posterior. Experimente utilizá-lo na elaboração de massas de *blinis* (pequenos crepes), panquecas russas, feitas de trigo-sarraceno, farinha e fermento.

## Utilizar fermento fresco

A maioria das receitas actuais recomenda a utilização de fermentos secos de acção rápida. Este método revolucionou a confecção de pão, uma vez que permite adicionar o fermento directamente à farinha, antes de a envolver com o líquido, com a ajuda do Batedor de Ganho Espiral.



No entanto, estas receitas podem também ser confeccionadas com fermento fresco, que pode oferecer melhores resultados em massas mais pesadas ou enriquecidas, ou à base de frutas ou ovo. O fermento fresco pode ser adquirido em alguns supermercados ou lojas. Deverá ser acondicionado no frigorífico e utilizado no prazo máximo de 3 dias. Também pode ser congelado – congele-o em pequenas porções e nunca por mais de 3 meses. De um modo geral, 15g de fermento fresco ou uma embalagem de 7g de fermento em pó são suficientes para levedar 750g de farinha. Receitas

de massas mais pesadas ou enriquecidas poderão sugerir um pouco mais de fermento que o habitual, uma vez que são mais difíceis de levedar. Para utilizar fermento fresco, envolva-o com um pouco do líquido especificado na receita, depois misture com a farinha e os restantes ingredientes.

## Massa de pão

Para fazer massa de pão ou massa para trabalhar posteriormente no Pasta Maker ou para trabalhar à mão, utilize o Batedor de Ganho na velocidade 3 a 4, para misturar os ingredientes.



## Sugestões e Dicas

**1.** Nunca exceda o máximo da capacidade, para não sobrecarregar o motor. Para saber quais as quantidades máximas, consulte o livro de instruções.

**2.** Utilize sempre líquido morno; se estiver demasiado quente ou frio, poderá impedir o efeito levedante do fermento. Para obter uma massa perfeita, ajuste a temperatura do seu Cooking Chef para 37°C, no caso de utilizar fermento fresco, ou para 40°C, se utilizar fermento seco.

**3.** Mantenha a mistura com fermento na taça Kenwood, durante o processo de crescimento. Depois, poderá inserir facilmente o Batedor de Ganho Espiral, para voltar a bater a massa de pão, antes de lhe dar forma.

# Batedor de Pinha

A forma de balão do Batedor de Pinha é perfeita para bater massas leves e fofas, criando o máximo volume nos ingredientes, enquanto trabalha, seja em claras de ovos, merengues, cremes, *soufflés*, purés de batata ou bolos



## Quando utilizar

### Claras de ovos

Quer na preparação de merengues, coberturas ou claras em castelo para *soufflés* ou *mousses*, o Batedor de Pinha oferecerá resultados perfeitos. Bata as claras na velocidade máxima. De início ficarão espumosas, depois cada vez mais volumosas, até adquirirem uma consistência sólida. Nas receitas em que as claras são envolvidas nos outros ingredientes, como *mousses* e *soufflés*, pare de bater no ponto em que as claras adquirem uma consistência semi-rígida, mas brilhante – o ponto macio. Para merengues ou outras receitas que exijam claras mais espessas, continue a bater até obter uma consistência mais rígida e um aspecto mais baço – ponto espesso.

### Massas

O Batedor de Pinha também combina facilmente farinha com leite e ovos, bastando apenas alguns segundos para obter deliciosas panquecas, crepes, scones e pudins tipo *Yorkshire*, por exemplo. Para fazer um pudim de *Yorkshire* perfeito, por exemplo, coloque 200g de leite e 200g de ovos

na taça e misture, adicionando gradualmente a farinha. Deixe a mistura a descansar durante uma hora, pelo menos. De seguida, coloque uma colher de sopa de óleo em cada forma de *muffins* e leve ao forno pré-aquecido a 220°C. Deixe aquecer até o óleo começar a fumar e depois divida a mistura pelas formas e volte a colocar no forno por mais 20 minutos (não abrir a porta do forno durante a preparação).

### Esmagar vegetais

Use o Batedor de Pinha para esmagar batatas, nabos, pastinagas ou outros vegetais. Cozinhe os vegetais em água a ferver até amaciarem. De seguida, seque-os e coloque-os na taça. Usando o Batedor de Pinha na velocidade 2, misture até que fiquem esmagados. Adicione um pouco de leite, manteiga e tempere a gosto.

### Maionese

A maionese é geralmente considerada de difícil preparação mas, com o seu Cooking Chef, torna-se mais fácil. Adicione o azeite às gemas com o Batedor de Pinha na velocidade máxima e verá que a mistura ficará perfeita. Veja exemplo de receita na página 58.

### Sobremesas de colher

Há uma enorme variedade de sobremesas que pode fazer com o Batedor de Pinha – pode misturar natas e claras para preparar *soufflés*; natas e vinho ou xerez para *syllabubs*, ou gemas e purés de frutas para *mousse*.

### Natas batidas

O Batedor de Pinha é perfeito para preparar natas batidas para cobertura de tartes e *trifles*, recheios de bolos e *profiteroles*, ou para adicionar a *mousses*, *soufflés* e *cheesecakes*. A taça do Cooking Chef também ajuda a manter as natas

frescas. Bata as natas até atingirem um pico macio, utilizando uma velocidade mínima de 2 a 3. Tenha cuidado para não bater em demasia, para que não solidifiquem.

### Bolos tipo pão-de-ló

Bolos sem gordura, bolos enrolados, rolos de carne e bolos amanteigados – todos dependem do ar adquirido pela mistura de ovos, de forma a fazê-los crescer. Para obter uma boa massa esponjosa e fofa, os ovos e o açúcar devem ser batidos até a mistura ficar realmente espessa e cremosa – espessa o suficiente para que o batedor deixe a sua marca na superfície, ao ser levantado.

Para obter os melhores resultados, inicie o Batedor de Pinha na velocidade mínima e vá depois aumentando para o máximo. Adicione suavemente a farinha ou outros ingredientes necessários, de modo a manter o máximo de ar possível na mistura.

O Batedor de Pinha faz merengues perfeitos e até *marshmallows*.



### Alta velocidade e controlo elevado da temperatura.

Para bater em alta velocidade a temperaturas acima dos 60°C, seleccione a velocidade

## Batedor em forma de K

apropriada e pressione o botão “pulse”. O Cooking Cheef emitirá um som e as luzes indicadoras de velocidade e temperatura ficarão intermitentes. A velocidade do batedor aumentará gradualmente até atingir a velocidade que seleccionou. Repita o procedimento, sempre que pretender aumentar mais ainda a velocidade do batedor.

Pode reduzir a velocidade do batedor ou desligá-lo da mesma forma.

**Nota:** Esta função deve ser APENAS USADA COM O BATEDOR e tendo em conta a capacidade máxima de 3 litros. Coloque sempre o Resguardo anti-salpicos e nunca deixe a máquina completamente sem vigilância.

O merengue italiano é uma receita perfeita para tirar partido desta função. Coloque 4 claras de ovos e 140g de açúcar na taça do Cooking Chef e ajuste a temperatura para 120°C. Uma vez atingida essa temperatura, reduza-a para zero e ajuste a velocidade para 5, utilizando o controlo de velocidade/ temperatura. Continue a bater até que a temperatura atinja os 45°C.

### Sugestões e dicas

**1.** Mantenha os ovos à temperatura ambiente, ou retire-os do frigorífico 30 minutos antes da preparação, para obter melhores resultados.

**2.** Assegure-se sempre de que o Batedor de Pinha e a respectiva taça estão escrupulosamente limpos antes de bater as claras. Qualquer vestígio de gordura irá impedir as claras de atingirem o máximo volume.

**3.** Remova o dispositivo de protecção antes de bater as claras, para que o ar possa circular livremente.

O Batedor em forma de K é extremamente útil para a preparação de muitas receitas doces e saborosas, desde bolos tipo pão-de-ló, pastelaria varidada, bolachas, até rolos de carne e *pastas* ou massas. Com o seu movimento de “Acção Planetária”, o Batedor em forma de K atinge todas as zonas da taça.



### Quando utilizar

#### Biscoitos secos

O Batedor em forma de K pode esmagar biscoitos digestivos para fazer as bases para *cheesecakes* e tartes e bolos de chocolate que dispensam ida ao forno. Use este batedor nas velocidades 1 a 2 para esmagar os biscoitos e, de seguida, adicione a manteiga derretida ou outros ingredientes necessários.

#### Misturar e envolver



O Batedor em forma de K pode misturar ou envolver ingredientes para quase todo o tipo de

receitas doces e apetitosas, desde bolos normais até bolos de peixe. Misturas derretidas para bolos como pão de gengibre, bolo de mel ou bolos de chá, podem ser facilmente preparadas usando este batedor, tal como as misturas para bolos “tudo-em-1”, utilizando margarina suave, e as misturas rápidas para *muffins*. Use o Batedor em forma de K para fazer massa de biscoito e bolachas de manteiga.

### Misturas granulosas

O Batedor em forma de K é perfeito para misturar farinha e gordura, base para alguns bolos, scones e pastelarias – use a velocidade 2 para melhores resultados. Este batedor é particularmente indicado para pastelarias, uma vez que o metal retém uma frescura essencial que ajuda a manter a massa uniforme.



### Sugestões e dicas

**1.** Assegure-se de que a gordura para fazer misturas cremosas está à temperatura ambiente, excepto se a receita indicar o contrário. Em alternativa, use manteiga directamente do frigorífico e ajuste o controlo da temperatura para 20°C, para a amaciar.

**2.** Use o Resguardo anti-salpicos para conter a farinha, açúcar ou outros ingredientes em pó durante a preparação.

# Batedor Flexível

O Batedor Flexível foi especialmente desenvolvido para reduzir a necessidade de rapar os preparados em torno da taça. O Batedor Flexível combina sem esforço todos os ingredientes e as suas bordas flexíveis rapam os lados da taça, misturando suavemente todos os ingredientes.



Tal como a espátula, o Batedor Flexível do Cooking Chef é feito com um novo material resistente ao calor que tem um excelente desempenho na elaboração de cremes, molhos, massa de *choux* e até mesmo molhos Enriquecidos, tal como o *béchamel*.

## Misturas frias com o Batedor Flexível Cremes de manteiga com açúcar

Muitas receitas de sobremesas e bolos requerem creme de manteiga e açúcar, que devem ser misturados até que o preparado fique leve e macio. O Batedor Flexível é perfeito para isso. Coloque 250g de manteiga macia e 250g de açúcar na taça. Aplique o Batedor Flexível. Na velocidade 2-3, misture suavemente a manteiga e o açúcar, até que ambos os ingredientes estejam incorporados, de modo a formar um preparado de textura macia e fofa.

## Mistura cremosa

Para fazer um tradicional bolo de camadas, bem como bolos de frutas ou de chocolate, bolos tipo pão-de-ló e algumas massas de biscoitos,

utilize o Batedor Flexível para bater os ovos com o creme de manteiga e o açúcar, na velocidade máxima. Finalmente, reduza para a velocidade mínima para adicionar a farinha. O grau de eficiência do Batedor Flexível garante que a mistura tenha menos tendência a coalhar, o que resultaria num bolo menos fofo.



## Coberturas

A cobertura de manteiga é talvez a cobertura mais frequentemente usada para bolos. O Batedor Flexível transformará a manteiga num creme aveludado e ajudará a incorporar o açúcar em pó e os aromatizantes de uma forma suave e macia. Este batedor também pode facilitar a realização de coberturas de açúcar e maçapão (pasta de amêndoas).

O Batedor Flexível apresenta resultados perfeitos numa enorme variedade de outras receitas tais como mousse de chocolate, *risotto*, *polenta* ou mesmo massa de *choux*.

## Cozinhar usando o Batedor Flexível

### Risotto

Pode usar o Batedor Flexível desde o início até ao final para cozinhar *risotto*. Este acessório irá rapar continuamente os lados e a base da taça, assegurando a cozedura homogénea do arroz e

garantindo que não adere ao fundo. Logo que tiver introduzido o caldo, reduza a temperatura para lume brando e ajuste o temporizador para assegurar que o *risotto* fica perfeitamente cozinhado.

### Polenta

O Batedor Flexível pode também ser usado para fazer *polenta*, assegurando que a mistura não queima no fundo da taça. Pode deixar o Cooking Chef a trabalhar até que a *polenta* fique perfeitamente cozinhada.

### Massa de *choux* (ver receita na página 40)

Com o Cooking Chef, pode cozinhar uma massa de *choux* perfeita na taça, em metade do tempo do método convencional. Junte apenas a água e a manteiga na taça, aplique o Batedor Flexível e deixe ferver. De seguida, desligue a temperatura, acrescente a farinha e bata até estar cozinhado. Acrescente lentamente os ovos e bata até estarem misturados.

## Sugestões e dicas

1. Utilize a chave-inglesa fornecida para assegurar que o Batedor Flexível se encontra ajustado à taça, antes de a colocar em funcionamento – este deverá apenas tocar o fundo, sem dificultar o direcionamento da cabeça.

## Ferramenta de Mexer

Outra novidade que o Cooking Chef introduz é a Ferramenta de Mexer. Este acessório acompanha os contornos da taça, mexendo gentilmente e movimentando os ingredientes na taça, mesmo em preparados de longa duração, mantendo a consistência perfeita dos cozinhados.



A Ferramenta de Mexer desempenha as tarefas mais difíceis, preparando pratos como o *ragoût* e caris indianos, uma vez que mexe delicadamente os ingredientes sem os talhar.

A Ferramenta de Mexer também pode ser utilizada para saltear grandes quantidades de vegetais, uma vez que levanta os ingredientes e os envolve, de modo a assegurar uma cozedura homogénea. Ao adicionar caldo e carne, a Ferramenta de Mexer distribuirá regularmente estes ingredientes no refogado.

A receita de Carne de vaca *Bourguignon* é uma das que se torna mais fáceis de preparar com a Ferramenta de Mexer, com a carne envolvida no molho de modo a salientar o sabor.



## O Liquidificador

O *Goulash* é outra receita ideal para preparar com esta ferramenta.



O Liquidificador pode ser utilizado para fazer puré ou misturas macias de inúmeros ingredientes.

Possui lâminas em aço inoxidável extremamente afiadas, que rodam a alta velocidade e que tanto cortam finamente como transformam em puré os ingredientes emprestando-lhes uma textura macia. O Cooking Chef fornece um jarro em aço inoxidável, mas poderá também optar por adquirir, à parte, um jarro em vidro ou acrílico



(igualmente com 1,5 litros de capacidade). O jarro em aço inoxidável é, não só elegante, como resistente (perfeito para o processamento de especiarias duras, açúcar e gelo) e mantém os ingredientes frescos, o que é fantástico para *cocktails*, bebidas de frutas e batidos (*milkshakes*). O Liquidificador é uma peça versátil para uma ampla variedade de preparações culinárias. Bolachas para bases de sobremesas e *cheesecakes* podem ser rapidamente transformadas em migalhas no Liquidificador. É aconselhável parti-las em pedaços e adicioná-las ao jarro do Liquidificador através da abertura do alimentador com o Cooking Chef em funcionamento. Não sobrecarregue o jarro. Faça esta tarefa por pequenas porções de cada vez.

### Pão-ralado

O Liquidificador prepara um delicioso e fresco pão-ralado – retire as côdeas ao pão e corte-as em cubos ou em pedaços suficientemente pequenos para caberem na abertura do

alimentador. Regule o Liquidificador para o máximo e introduza o pão. Evite utilizar pão fresco, uma vez que tende a não se separar – pão do dia anterior é o ideal. Para fazer uma grande quantidade de pão-ralado, proceda em pequenas porções de cada vez.

### Migalhas de bolachas

Bolachas para bases de sobremesas e *cheesecakes* podem ser rapidamente transformadas em migalhas no Liquidificador. É aconselhável parti-las em pedaços e adicioná-las ao jarro do Liquidificador através da abertura do alimentador com o Cooking Chef em funcionamento. Não sobrecarregue o jarro. Faça esta tarefa por pequenas porções de cada vez.

### Ralar frutos secos

Pode ralar frutos secos sem casca em pequenas quantidades – adicione-os através da abertura do alimentador com a máquina em movimento. Para ralar quantidades maiores, utilize o Processador de Alimentos. Utilize apenas frutos descascados.

### Picar gelo

Os cubos de gelo para refrescar bebidas podem ser picados no Liquidificador. Se picar apenas o gelo, adicione um pouco de água e pressione o botão “pulse” do seu Cooking Chef.

### Bebidas



De *milkshakes* e *smoothies* a *cocktails* alcoólicos, o Liquidificador ajudará a preparar qualquer bebida em segundos. Adicione simplesmente o líquido, como leite ou sumo de fruta, frutas frescas como morangos ou mangas e liquidifique. Poderá também adicionar gelado, iogurte ou até mousse para uma espessura extra e liquidifique até obter uma bebida espessa, macia e fresca. Porque não experimentar um batido de banana e frutos secos? Adicione banana aos pedaços, um iogurte de avelã e 300ml de leite e emulsione.

### Maionese

Pode utilizar o Liquidificador para preparar maionese, como alternativa ao Batedor de Pinha – veja a receita na página 155. Com o Cooking Chef em funcionamento, retire a tampa do jarro e adicione o azeite em fio lentamente. A acção de corte das lâminas do liquidificador irá emulsionar as gemas e a gordura, transformando os ingredientes numa maionese macia. Faça uma quantidade que necessite, pelo menos, de 2 gemas, para assegurar a cobertura total das lâminas.

### Patês

Patê macio de frango ou patês e dips vegetais, como de alho ou de feijão, *dip de hummus* ou de abacate podem ser feitos com sucesso no Liquidificador.

Para fazer um *dip* de abacate rápido adicione 2 abacates cortados em pedaços a 60ml (4 cs) de natas gordas e maionese e sumo de lima ou limão. Liquidifique, tempere e sirva fresco. É aconselhável elaborar patês e dips numa velocidade mais lenta ou “pulse”, já que poderá precisar de raspar os ingredientes das áreas laterais com a espátula.

### Molhos

Pode utilizar o Liquidificador para processar deliciosos molhos como de cogumelos, pimentão e tomate, para acompanhamento de *pastas* italianas, peixe, hambúrgueres, almôndegas ou bifes.

Cozinhe o molho primeiro e depois transforme-o em puré.

Frutos macios como morangos, framboesas ou mangas podem ser transformados em puré adicionando apenas um pouco de açúcar e sumo de fruta, uma bebida alcoólica ou água. Para os frutos de polpa mais dura, como maçãs, por exemplo, coza-os previamente num pouco de água com açúcar, antes de transformar em puré.

Até os molhos dos cozinhados que acidentalmente adquirem grumos podem ser rapidamente salvos no Liquidificador!

### Sopas

Muitas sopas vegetais como as de ervilhas, cenouras, cogumelos, espargos ou alcachofra podem ser transformadas em sopas cremosas e aveludadas com o Liquidificador, após a cozedura dos vegetais. Coloque a sopa já cozinhada no jarro e processe em velocidade máxima até obter um creme macio. Sopas de marisco podem também ser elaboradas da mesma forma, mas as sopas frias tipo gazpacho devem ser processadas em cru. Se necessário, faça este procedimento em 2 etapas.

### Utilizar o Liquidificador

1. Deixe sempre os líquidos arrefecer à temperatura ambiente antes de os liquidificar, evitando assim choques de temperatura no material.

## O Processador de Alimentos

**2.** Não encha o jarro em demasia. É sempre mais aconselhável preparar os alimentos dividindo-os por duas ou três porções.

**3.** Ao trabalhar com líquidos, coloque os ingredientes no jarro e aperte bem a tampa, antes de fixar ao Cooking Chef.

**4.** Certifique-se que o anel de segurança se encontra devidamente ajustado, de modo a evitar fugas, e encaixe firmemente o jarro.

**5.** Adicione sempre os ingredientes secos através da abertura do alimentador, enquanto a máquina se encontra em funcionamento.

**6.** Processe os ingredientes na velocidade máxima ou “pulse”, excepto se a receita indicar outro método.

### Sugestões e dicas

**1.** Nunca aplique ou retire o jarro com a unidade das lâminas directamente pousada numa superfície dura e plana, para não interferir com a segurança das mesmas, já que estas devem permanecer penduradas durante o manuseamento.

**2.** Humedeça o anel de segurança antes de o ajustar à unidade das lâminas, de modo a assegurar uma boa selagem.

**3.** Nunca deixe o Liquidificador trabalhar por mais de um minuto seguido, para que não sobreaqueça. Desligue assim que os alimentos se encontrarem no ponto certo.

**4.** Esvazie o jarro, antes de retirar a unidade das lâminas.

**5.** Evite processar especiarias duras, como alhos, sementes de endro e sementes de cominhos no jarro acrílico, para que este não risque.

**6.** Utilize o botão “pulse” para as misturas espessas, para manter os ingredientes em movimento sobre as lâminas.

O Processador de Alimentos é extremamente versátil. Pode misturar sopa em segundos e triturar frutos tão facilmente como cortar carne ou picar uma grande variedade de ingredientes. Este acessório vem equipado com uma lâmina para triturar, cortar, picar e preparar puré; duas lâminas para cortar e raspar com diferentes espessuras, mais a lâmina de corte estilo Juliana.



### Lâmina de cortar

**Cortar:** a lâmina corta alimentos duros e moles. Para obter o melhor resultado, certifique-se que adiciona ingredientes de tamanho igual. Utilize a



função “pulse” para cortar grosseiramente a carne, o peixe, a fruta, os vegetais e as nozes ou avelãs. Para uma trituração mais fina continue o processo na velocidade 2-3, até atingir a textura desejada. Utilize para cortar cebolas, cogumelos, aipos ou tomates, tendo o cuidado de não sobrecarregar.

Para cortar pimento ou alho, introduza-os no tubo de alimentação com o motor a trabalhar. Para fazer manteiga com alho, coloque o alho e a salsa (seque previamente, se houver humidade) na taça do processador e depois corte, juntando cubos de manteiga, enquanto procede à mistura.



A lâmina pode também ser usada para esmagar pão: utilize pão cortado em cubos. Biscoitos amendooados ou digestivos podem ser transformados em migalhas, para incluir em sobremesas ou bases de tarte.

**Preparar puré:** *Coulis* de frutos, purés e molhos podem ser preparados com a lâmina de cortar, em apenas alguns segundos. Frutos macios, como morangos, kiwis, mangas e pêssegos podem ser processados directamente. Frutos mais duros e



maiores deverão ser previamente descascados e cortados em pedaços idênticos. Coza ligeiramente em água com açúcar os frutos que não estejam

suficientemente maduros, como maçãs, pêssegos, ameixas e ruibardos, até que amaciem, antes de transformados em puré.

Utilize a lâmina de corte para fazer sopas cremosas. Enxagüe os ingredientes e introduza-os na taça Kenwood. Coloque um pouco de líquido numa taça e processe de acordo com a consistência desejada. Adicione o puré ao restante líquido na panela e misture.

**Misturar:** use a lâmina para misturar os ingredientes para uma marinada, salada ou maionese. Faça misturas de queijo fresco ou iogurte com legumes, especiarias e ervas ou massa para crepes, ou fritos.

A lâmina de cortar pode ser utilizada para fazer pequenas quantidades de massas finas



de pastelaria ou massas estaladiças. Coloque na taça a farinha ou outro ingrediente seco e a manteiga retirada directamente do frigorífico. Comece por cortar a manteiga em cubos e processe durante alguns segundos até que a mistura se assemelhe a migalhas. Nas massas finas de pastelaria, adicione água no tubo de alimentação, com a máquina a trabalhar.

### Cortar grosso/disco de corte grosso

Este disco é reversível, oferecendo uma lâmina para cortar grosso de um lado e para raspar grosso do outro.



Corte previamente os alimentos de grande dimensão, e para vegetais longos e compridos, como alho-francês, courgettes e cenouras, positione-os verticalmente de modo a obter cortes regulares. Se precisar de cortar apenas uma unidade, recorra ao tubo de alimentação pequeno, posicionando verticalmente a cenoura, o alho francês, a courgette ou o pepino como anteriormente referido.



A lâmina de corte grosso pode igualmente ser usada para beterrabas, aipo, cebolas, pimentos, erva-doce e batatas. Descasque e corte as cebolas em quartos, ou metades se forem pequenas. Corte os pimentos em duas metades e remova o núcleo e as sementes. Dobre-os e coloque-os verticalmente no tubo da alimentação.



Frutas como a banana necessitam de ser colocadas verticalmente para se obter fatias perfeitas, usando o tubo pequeno se quiser cortar apenas uma. Retire o caroço e corte em quartos ou metades as frutas como pêras e maçãs, antes de as colocar no tubo grande de alimentação. O lado mais grosso desta lâmina é apropriado para uma grande diversidade de ingredientes. Utilize-o para raspar o queijo e os vegetais como batatas, as courgettes, as cenouras e o repolho. Apare o repolho e remova o núcleo. Corte em cunhas para caber no tubo da alimentação e



coloque verticalmente. Para salada de repolho, esfarrapse o repolho e junte-lhe um par de cenouras. Sirva numa taça, misturando um pouco de maionese.

#### **Disco de cortar fino /raspar fino**

Esta dupla funcionalidade permite obter simultaneamente fatias finas e fragmentos finos.

É perfeito para fazer fatias finas de aipo, de pepino, de cogumelos ou de rabanete para saladas. Utilize o tubo de alimentação pequeno para o aipo e os rabanetes. Certifique-se de que coloca os cogumelos horizontalmente, uns sobre os outros, até encher o tubo de alimentação, obtendo assim melhores resultados.

O lado de raspar fino é ideal para raspar queijo duro para molhos, saladas e coberturas de gratinado. Também pode cortar finamente maçãs tostadas, perfeitas para o *strudel* ou recheio para empadas e pastéis.

Utilize as lâminas de raspar fino para cenouras, courgettes ou aipo vermelho para saladas, recheio de empadas e pastelaria ou para fazer enchidos de carne.

#### **Cortar em Juliana**



Para batatas fritas finas ou tiras finas de vegetais para saltear e para saladas, utilize esta lâmina de corte à juliana. É apropriada para beterrabas, cenouras, aipo vermelho, courgette, pepino, pimento, batatas e nabos.

Para vegetais finos e longos, tais como cenouras, courgettes e pepinos, corte em comprimentos de 6.5cm e carregue horizontalmente no tubo de alimentação.

Coloque em camadas, para melhores resultados.

#### **Sugestões e dicas**

**1.** Ao utilizar qualquer das lâminas de corte, encha o tubo de alimentação antes de ligar o Processador de Alimentos.

**2.** Utilize sempre o empurrador para empurrar os alimentos para baixo no tubo de alimentação. Utilize o tubo pequeno para ingredientes pequenos e isolados, impedindo que deslizem lateralmente.

**3.** Não utilize o Processador de Alimentos para moer grãos de café. Para esse efeito utilize o Moinho Multi-funções.

**4.** Os líquidos podem salpicar para fora da taça do processador e causar danos. Antes de passar sopa, deixe-a arrefecer. Enxágüe os ingredientes e adicione-os à taça do Processador de Alimentos. Passe-os e depois junte-os ao líquido, misturando junto. Reaqueça se necessário.

**5.** Utilize a função “pulse” para maior controlo da textura final do alimento. Utilize-a para cortes um pouco mais grossos e para evitar misturar demasiadamente os ingredientes.

**6.** Comece em velocidade lenta, para evitar cortar em demasia, já que o Processador de Alimentos é muito rápido. Utilize velocidades baixas para cortar, fragmentar e lascar e velocidades mais elevadas para fazer purês e emulsões.



## O Cesto para cozer a vapor

Este acessório torna o seu Cooking Chef ainda mais versátil e permite cozinhar alimentos como vegetais, frango, mariscos e sobremesas tal como num cesto tradicional de cozer a vapor, no cimo da taça do Cooking Chef.



O Cesto para cozer a vapor é feito em aço inoxidável, distribuindo o calor homogeneamente durante a cozedura e a superfície em policarbonato pode ser retirada após a cozedura, para retirar facilmente os alimentos cozinhados com uma espátula ou colher.

Possui também dois punhos dobráveis para fácil remoção da taça, mas poderão ficar quentes após a cozedura – sugerimos a utilização de luvas de cozinha ou uma pega para proteger as mãos.



Um óptimo exemplo para o que pode fazer com este acessório é esta receita de salmão a vapor.

Comece por cortar papel de alumínio em 4 quadrados de 30cm e Papel de Cozedura em 4 quadrados de 15cm. Sobreponha os papéis e coloque um filete de salmão em cada um dos quadrados.

Dobre as bordas do papel de modo a poder adicionar facilmente 100ml de vinho branco, 2 dentes de alho esmagados, alguns ramos de tomilho e 20ml de sumo de limão entre cada filete. Adicione tempero a gosto e dobre o papel de alumínio sobre o peixe, assegurando-se que as margens ficam bem seladas. Coloque cada peça no Cesto para cozer a vapor e deixe cozinhar por 10 minutos ou até verificar que o papel começa a inchar. Retire e sirva sem remover o papel, para que seja apreciado o aroma do cozinhado ao abrir o papel no prato.

## Acessórios opcionais



Picadora - AT950A



Cortador de Legumes baixa velocidade - AT643



Cortador de Legumes alta velocidade - AT340



Coador e Passador - AT930A



Descascador de batatas  
- AT444



Espremedor de citrinos - AT312



Centrifugador - AT641



Máquina de Gelados - AT957A



Moinho Multi-funções - AT320



Moinho de Cereais - AT941A



Pasta Maker - AT910



Pasta Maker - AT970A



## Prólogo Cooking Chef: O prazer de cozinhar

Aceitar novos desafios foi, desde sempre, um dos meus maiores prazeres. Quando me desafiaram a criar receitas para este Robot, fquei entusiasmado e aceitei de imediato o convite!

Comecei por pôr em prática a confecção de compotas, fiel às receitas ensinadas pela minha mãe, com resultados surpreendentes: o mesmo sabor e textura, conseguidos em menos tempo e com a extraordinária comodidade de não ter que permanecer junto ao fogão a mexê-las continuamente à mão! E este foi só o início de muitas outras surpresas...

Resolvi então lançar o desafio na minha escola de gastronomia, Segredos & Cozinha. Os meus alunos, desde logo cativados pelo conceito, seleccionaram diversas receitas e, tal como eu, ficaram surpreendidos! Desde entradas a sopas, feijoadas tradicionais a peixe cozinhado a vapor, saudáveis acompanhamentos de verduras com as cores mais convidativas e temperados com um simples bechamel ou um azeite aromatizado de ervas frescas... ou então, massas para rissóis, massas de pão e pizza, sobremesas completamente irresistíveis, cremes de ovo e de pasteleiro... sem esquecer os mais fofos e deliciosos batidos de frutas - tudo pode ser feito de forma mais simples e rápida com o Cooking Chef. Quem ama a culinária, não conseguirá realmente resistir a este verdadeiro parceiro que ajuda a concretizar qualquer receita, respeitando escrupulosamente as técnicas e regras culinárias tradicionais.

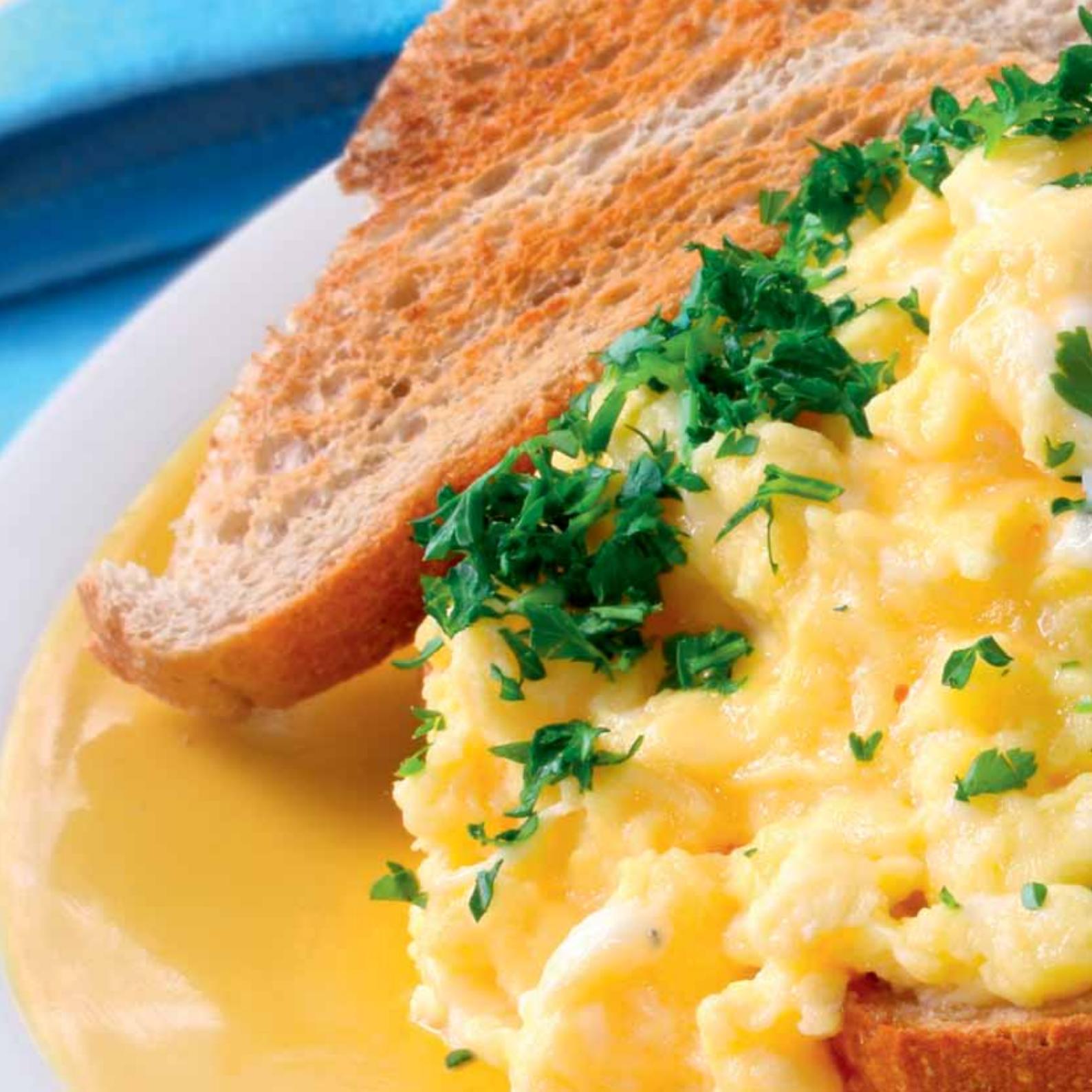
Na verdade, não se trata uma mera máquina ou robot de cozinha, mas sim do melhor auxiliar que poderíamos desejar para a confecção das nossas refeições diárias. Desde os pratos mais tradicionais da nossa culinária à cozinha de conceito mais vanguardista – não há praticamente nada que não se torne mais fácil de executar com o Cooking Chef.

Que o Cooking Chef lhe traga uma experiência tão agradável como me trouxe a mim e aos meus alunos!

*Experimente também este desafio e... bom apetite!*



Chef Luís Francisco



# Entradas



Patê de maionese com delícias	24
Ameijoas à Bolhão Pato	25
Tostinhas com Pasta de Azeitonas	26
Espargos verdes com molho de manteiga	27
Ovos Mexidos com Bacon e Ervas Aromáticas	28



## Patê de maionese com delícias

### ...COMO FAÇO...!

- > Picam-se todos os pickles e as delícias no processador de alimentos, em velocidade 5;
- > Juntam-se os restantes ingredientes e, em velocidade baixa, torna-se a bater, até se obter uma consistência pastosa e agradável;
- > Rectificam-se os temperos e serve-se com tostinhos de pão.

**Doses:** 10

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 10 minutos

**Acessórios:** Processador de alimentos

### ...TENHO QUE TER...!

250g de Maionese\*  
50g de ketchup  
20g de whisky  
10g de molho inglês  
Picante a gosto  
50g de pickles  
100g de atum  
100g de delícias  
pimentas moídas, 5 bagos q.b.

\*Receita disponível neste livro, na página 58.



## Amêijoas à Bolhão pato

### ...COMO FAÇO...!

- > Coloca-se no fundo da taça o azeite, as malaguetas e os alhos bem picados à temperatura de 140º;
- > Juntam-se as amêijoas e coloca-se o resguardo anti-salpicos;
- > Assim que as ameijoas abrirem, junta-se os coentros picados;
- > Serve-se com limão cortado em gomos e pão caseiro.

**Doses:** 4

**Tempo de preparação:** 5 minutos

**Tempo de confecção:** 15 minutos

**Acessórios:** Resguardo anti-salpicos

### ...TENHO QUE TER...!

2kg de Amêijoas  
100g Azeite  
20g de Alhos picados  
1 raminho de coentros picados  
2 Malaguetas  
Pão caseiro em fatias  
1 Limão em gomos



## Tostinhas com Pasta de Azeitonas

### ...COMO FAÇO...!

- > Picam-se as azeitonas e o alho no processador de alimentos, em velocidade máxima até obter uma pasta; junta-se o azeite, o picante e os orégãos, ajudando com a espátula a meio da preparação;
- > Rectifica-se o tempero e serve-se bem fresca em tostinhos de pão.

**Doses:** 10 pessoas

**Tempo de preparação:** 5 minutos

**Tempo de confecção:** 10 minutos

**Acessórios:** Processador de alimentos;  
Espátula

### ...TENHO QUE TER...!

400g de azeitonas descarоçadas  
100g de azeite  
2 dentes de alho  
Picante a gosto  
1 colher de sobremesa de orégãos



## Espargos Verdes com Molho Manteiga

### ...COMO FAÇO...!

- > Arranja-se os espargos descascando-os com um descascador de lâmina fina;
- > Levam-se a cozer no cesto a vapor, até que fiquem macios, à temperatura de 120º, 10 a 15 minutos;
- > Derrete-se a manteiga, junta-se o sal e a pimenta e o sumo do limão;
- > Servem-se os espargos bem escorridos com o molho de manteiga;
- > Se gostar de ervas aromáticas, aconselho estragão picado, seco.

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 15 minutos

**Acessórios:** Cesto para cozer a vapor

### ...TENHO QUE TER...!

400g de Espargos verdes frescos  
150g de manteiga  
sal e pimenta q.b.  
1 colher de sobremesa de limão

# Ovos Mexidos com Bacon e Ervas Aromáticas

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 5 minutos

**Acessórios:** Batedor flexível

## ...TENHO QUE TER...!

12 ovos batidos

200g de bacon em tirinhas finas

Ervas aromáticas frescas a gosto  
(salsa, tomilho, salva)

## ...COMO FAÇO...!

- > Na taça aquece-se o bacon à temperatura de 140° e bate-se com o Batedor flexível durante 5 minutos;
- > Juntam-se os ovos e, na velocidade 1 a 120°, confeccionam-se até estarem ao seu gosto;
- > Juntam-se as ervas aromáticas bem picadas;
- > Serve-se em tostas de pão.









# Sopas

Sopa de peixe	32
Creme Parmentier	33
Sopa Juliana	34
Creme de feijão	35
Caldo Verde	36
Creme de Abóbora com Amêndoas Filatada	37



## Sopa de peixe

### ...COMO FAÇO...!

- > Na taça fervem-se os peixes e o restante pescado num caldo temperado com sal e ervas aromáticas, 15 minutos a 120°;
- > Escorrem-se os peixes e reserva-se o caldo, coido;
- > Refoga-se em azeite, cebola, alho, tomate, batatas e o pimento com a ferramenta de mexer, 15 minutos a 110°, velocidade 1;
- > Juntam-se os peixes, o caldo de peixe e a massa de pimentão e programa-se 15 minutos, velocidade 1 a 110°;
- > Deixa-se ferver para apurar e rectificam-se os tempêros, pica-se a salsa ou coentros;
- > Serve-se esta sopa com torradas de pão caseiro simples ou frito em azeite e alho.

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 30 minutos

**Acessórios:** Ferramenta de mexer

### ...TENHO QUE TER...!

100g de cebola picada  
1 dente de alho (5g)  
100g azeite  
100g tomate em cubos  
100g pimento verde em cubos  
100g de batatas em cubinhos (brunesa)  
1 litro de caldo de peixe ou marisco  
20g massa de pimentão  
1kg vários peixes, mariscos e lulas  
20g de coentros ou salsa picados  
Ervas aromáticas a gosto  
Sal q.b.  
Picante a gosto



## Creme Parmentier

### ...COMO FAÇO...!

- > Começa-se por fazer um fundo na taça com azeite e margarina, em partes iguais, juntam-se todos ingredientes com corte pequeno e deixa-se confeccionar com a ferramenta de mexer, 15 minutos em velocidade 1 a 120°;
- > Acrescenta-se água ou caldo, deixa-se confeccionar mais 15 minutos em velocidade 1 a 120°;
- > Passa-se com a varinha mágica até estar completamente lisa, junta-se água, se necessário, e deixa-se confeccionar mais 5 minutos à temperatura de 120°, velocidade 1;
- > Por fim, serve-se com uma colherada de natas ligeiramente batidas.

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 15 minutos

**Tempo de confecção:** 40 minutos

**Acessórios:** Ferramenta de mexer

### ...TENHO QUE TER...!

200g de batatas  
200g de cenouras  
200g de couve branca  
200g de abóbora  
100g de nabo  
200g de alho francês  
2 litros de água ou caldo  
50g de azeite  
50g de margarina  
100g de natas m.g. 20%



## Sopa Juliana

### ...COMO FAÇO...!

- > Depois de obter um parmentier fino, coloca-se na taça a ferver à temperatura 120°, e bate-se na velocidade 2, com o batedor flexível;
- > Partem-se os feijões em tirinhas e o alho francês em rodelas e depois a meio, de forma a obter tiras de 5 cm. Os restantes legumes são cortados no processador de alimentos com a lâmina de corte de juliana;
- > Juntam-se os legumes e assim que levantar fervura, rectificam-se temperos;
- > Não se deve deixar ferver muito tempo para que os legumes fiquem al dente.
- > Serve-se bem quente.

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 15 minutos

**Tempo de confecção:** 20 minutos

**Acessórios:** Processador de alimentos;  
Batedor flexível

### ...TENHO QUE TER...!

1,5 litros de parmentier\* fino  
100g de cenouras  
100g de feijão verde  
100g de nabo  
100g de alho francês

\*Receita disponível neste livro na página 33.



## Creme de feijão

### ...COMO FAÇO...!

- > Refogam-se na taça, as batatas, o dente de alho e as cebolas cortadas em pedaços pequenos, 15 minutos a 120º com a ferramenta de mexer, no azeite e na margarina à velocidade 1;
- > Junta-se o feijão e o caldo;
- > Deixa-se ferver 20 minutos a 120º, velocidade 1, com o resguardo anti-salpicos;
- > Passa-se com a varinha mágica ou liquidificador, rectificam-se os temperos, junta-se água, se necessário, e deixa-se ferver com o restante azeite, 2 minutos a 140º, velocidade 1;
- > Serve-se com os courtões de pão.

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 40 minutos

**Acessórios:** Ferramenta de mexer;  
Resguardo anti-salpicos; Liquidificador

### ...TENHO QUE TER...!

300g de batatas  
150g de cebolas  
1 dente de alho  
400g de feijão branco cozido  
2 litros de caldo de legumes ou  
água da cozedura do feijão  
50g de azeite  
50g de margarina  
Sal  
Courtões de pão



## Caldo Verde

### ...COMO FAÇO...!

- > Refogam-se na taça, as batatas e as cebolas cortadas em pedaços pequenos, 15 minutos, a 120º com a ferramenta de mexer, em 50g de azeite, à velocidade 1;
- > Retira-se o batedor e coloca-se a água e o chouriço; e no cesto para cozer a vapor, as couves, à temperatura 120º ,15 minutos, com o resguardo anti-salpicos;
- > Retira-se o cesto com as couves, o chouriço e passa-se com a varinha mágica ou o liquidificador; rectifica-se de sal, junta-se água, se necessário, e deixa-se ferver com o restante azeite, 2 minutos a 140º, velocidade 1;
- > Serve-se o caldo verde com o chouriço às rodelas, as couves, um fio de azeite e um pedacinho de broa.

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 40 minutos

**Acessórios:** Ferramenta de mexer; Cesto para cozer a vapor; Resguardo anti-salpicos; Liquidificador

### ...TENHO QUE TER...!

600g de batatas  
250g de cebolas  
300g de couve portuguesa cegada  
100g de presunto ou chouriço de carne e vinho  
2 litros de caldo de legumes ou água  
150g de azeite  
300g de broa  
Sal



## Creme de Abóbora com Amêndoas Filateada

### ...COMO FAÇO...!

- > Cortam-se todos os legumes em pedaços pequenos e refogam-se na taça, durante 15 minutos à temperatura de 120º. Junta-se 50 g de azeite e 50 g de margarina e bate-se com a ferramenta de mexer à velocidade 1;
- > Junta-se o caldo de legumes ou água;
- > Deixa-se ferver 20 minutos a 120º, velocidade 1, com o resguardo anti-salpicos;
- > Passa-se com a varinha mágica ou o liquidificador, rectifica-se os temperos, junta-se água, se necessário, e deixa-se ferver, 2 minutos a 140º, velocidade 1;
- > Serve-se com as amêndoas palitadas.

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 40 minutos

**Acessórios:** Ferramenta de mexer; Resguardo anti-salpicos; Liquidificador

### ...TENHO QUE TER...!

200g de batatas  
100g de cenouras  
150g de alho francês, parte branca  
400g de abóbora  
Amêndoas em palitos  
50g de margarina  
50g de azeite  
2 litros de caldo de legumes ou água  
Sal q.b.





# Massas

Massa de Choux	40
Massa Quebrada	40
Massa de Pão	41
Massa de Crepes	41

# Massa de Choux

## ...COMO FAÇO...!

- > Coloca-se na taça, a água com o óleo, o sal e o limão, à temperatura de 120º e bate-se com o batedor em forma de K;
- > Assim que levantar fervura, junta-se a farinha e deixa-se cozer a 100º, 2 minutos em velocidade 1, desliga-se a máquina, colocando na posição 0 (zero) e carrega-se em P e esta vai mexendo até que a massa fique bem ligada; reserva-se até estar fria;
- > À velocidade 1, com o mesmo batedor em forma de K, juntam-se os ovos, um a um, até obter uma massa homogénea;

**Tempo de preparação:** 5 minutos

**Tempo de confecção:** 15 minutos

**Acessórios:** Batedor em forma de K

## ...TENHO QUE TER...!

250g de água

150g de óleo ou margarina

200g de farinha de trigo

5 ovos

colher de café de sal

1 casca de limão

# Massa quebrada

## ...COMO FAÇO...!

- > No processador de alimentos coloca-se a farinha, a margarina e o sal e bate-se à velocidade 4, até que fique bem esfarelado; junta-se cerca de 50g de água ou 1 ovo e mexe-se novamente à mesma velocidade até que a massa fique ligada;

**Nota do Chef:** nesta massa podemos substituir metade da margarina por banha (depende da receita). Esta massa pode ser utilizada para tartes doces ou salgadas e quiches.

A farinha pode ser dividida com farinha de trigo integral.

**Tempo de preparação:** 5 minutos

**Tempo de confecção:** 5 minutos

**Acessórios:** Processador de alimentos

## ...TENHO QUE TER...!

200g de farinha de trigo

100g de margarina

uma pitada de sal

50g de água ou 1 ovo

# Massa de Pão

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 70 minutos

**Acessórios:** Batedor de gancho; Resguardo anti-salpicos

## ...COMO FAÇO...!

- > Na taça, com o batedor de gancho, bate-se todos os ingredientes, 10 minutos à temperatura 30º, velocidade 1;
- > Junta-se farinha, se necessário, e deixa-se levedar 30 minutos na taça com o resguardo anti-salpicos, para ficar mais aconchegada;
- > Tira-se a massa e molda-se porções de 60g e enrola-se. Coloca-se em tabuleiro do forno, enfarinha-se e deixa-se levedar 20 minutos, cobertos com um pano;
- > Liga-se o forno à temperatura de 220º e assim que este atingir a temperatura, metem-se os pães e deixa-se cozer cerca de 20 minutos, baixando a temperatura se notar que estão demasiado corados;
- > Serve-se simples ou com doces, compotas ou manteiga.

# Massa de Crepes

**Tempo de preparação:** 5 minutos

**Tempo de confecção:** 20 minutos

**Acessórios:** Liquidificador

## ...COMO FAÇO...!

- > Coloca-se o leite, os ovos, as gemas, o açúcar, a farinha e o sal no liquidificador e bate-se até ligar;
- > Junta-se a margarina derretida mas não fervida sem parar de bater;
- > Coa-se e deixa-se reposar 20 minutos.
- > Aquece-se uma frigideira antiaderente e unta-se com papel molhado com óleo;
- > Com ajuda de uma concha/medida de sopa, coloca-se no centro da frigideira e rola-se de forma a que se espalhe a massa;
- > Assim que as bordas corarem um pouco, vira-se com ajuda de espátulas e deixa-se confeccionar do outro lado, desta vez pouco tempo;
- > Serve-se simples ou com recheios doces ou salgados.

## ...TENHO QUE TER...!

0,5 l de leite

200g de farinha

3 ovos e 3 gemas

100g de margarina derretida  
colher de sopa de açúcar  
uma pitada de sal





# Legumes

- |                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Legumes ao vapor<br>com aromáticos | 44 |
| Couve Flôr Gratinada               | 45 |



## Legumes ao vapor com Aromáticos

### ...COMO FAÇO...!

- > Deita-se água com as ervas aromáticas no fundo da taça, coloca-se o cesto de vapor e acondiciona-se os legumes cortados; tempera-se com um pouco de sal fino;
- > Aquece-se à temperatura 110°, com o resguardo anti-salpicos, durante 30 minutos;
- > Serve-se em prato com o molho a gosto.

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 30 minutos

**Acessórios:** Cesto para cozer a vapor; Resguardo anti-salpicos

### ...TENHO QUE TER...!

Cenouras baby

Courgetes em cubos

Couves de Bruxelas

Maçarocas pequenas de milho  
Ervas Aromáticas (salsa, salva  
e tomilho)  
sal q.b.



## Couve Flôr Gratinada

### ...COMO FAÇO...!

- > Coze-se no cesto a vapor a couve flor durante 15 minutos, com água, sal e ervas aromáticas a gosto;
- > Retira-se o cesto e coloca-se a couve flor em prato para ir ao forno;
- > Cobre-se com o bechamel e polvilha-se com o queijo parmesão;
- > Leva-se ao forno a gratinar; serve-se como acompanhamento.

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 20 minutos

**Acessórios:** Cesto para cozer a vapor;

### ...TENHO QUE TER...!

500g de Couve flor  
300g de Molho bechamel\*  
300g de água  
Queijo parmesão q.b.  
Sal e ervas aromáticas a gosto

\*Receita disponível neste livro, na página 56.



# Acompanhamentos

Esparguete cozido	48
Croquetes de batata	49
Croquetes de arroz	50
Puré de batata	51
Arroz branco	52
Arroz de forno	53





## Espaguete cozido

### ...COMO FAÇO...!

- > Coloca-se na taça a água, o sal e azeite e coloca-se à temperatura 140°; deixa-se levantar fervura;
- > Junta-se o espaguete e com a ferramenta de mexer a 140°, velocidade 1, deixa-se cozer 7 a 8 minutos.
- > Serve-se como acompanhamento, com molho de tomate\* ou molho Bolonhês\*

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 5 minutos

**Tempo de confecção:** 10 minutos

**Acessórios:** Ferramenta de mexer

### ...TENHO QUE TER...!

300g de espaguete  
2 litros de água  
Fio de azeite  
Sal q.b.

\*Receita molho de tomate, disponível neste livro, na página 59.

\*\*Receita molho bolonhês, disponível neste livro, na página 60.



## Croquetes de batata

### ...COMO FAÇO...!

- > Cozem-se as batatas na taça a 140º e utiliza-se a ferramenta de mexer, até ficarem macias;
- > Escorrem-se e com o batedor de pinha com a máquina desligada, pressiona-se o botão "P" e bate-se até que as batatas fiquem passadas e macias;
- > Junta-se a massa de fartos, envolve-se bem, pressionando o botão "P";
- > Esta preparação pode ser aromatizada a gosto com salsa picada, nós moscada, ervas aromáticas ou queijo e fiambre, azeitonas picadas, cogumelos;
- > Deixa-se arrefecer totalmente;
- > Moldam-se croquetes, passam-se por ovo batido e coado, para descartar qualquer casca ou membrana do ovo, passam-se por pão ralado simples ou aromatizado;
- > Fritam-se em óleo e azeite na proporção de 1 parte de azeite com 3 partes de óleo;
- > Estes croquetes acompanham bem pratos de peixe ou carne assados ou estufados, desde que tenham molho.

\*Receita disponível neste livro 40

Doses: 4 pessoas

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de confecção: 20 minutos

Acessórios: Ferramenta de mexer;  
Batedor de pinha

### ...TENHO QUE TER...!

800g de batatas  
150g de massa de choux\*  
4 ovos (200g)  
Pão ralado q.b.  
Sal e pimenta 5 bagos, moída  
ao momento



## Croquetes de Arroz

### ...COMO FAÇO...!

- > Coloca-se na taça o arroz e com o batedor flexível, envolve-se com a massa de choux;
- > Juntam-se as ervas aromáticas e reserva-se;
- > Batem-se os ovos e passam-se por coador;
- > Com a massa bem fria, moldam-se os croquetes de arroz, passam-se por ovo batido e coado, e de seguida por pão ralado;
- > Fritam-se em óleo abundante, escorrem-se em papel absorvente e servem-se com pratos à base de natas ou molho abundante

Doses: 4 pessoas

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de confecção: 30 minutos

Acessórios: Batedor flexível

### ...TENHO QUE TER...!

500g de arroz carolino já cozido (aproveitamento)  
125g de massa de choux\*  
Ervas aromáticas a gosto  
200g de pão ralado simples ou aromatizado  
4 ovos batidos  
Óleo e azeite para a fritura

\*Receita disponível neste livro, na página 40.



## Puré de batata

### ...COMO FAÇO...!

- > Cozem-se as batatas na taça a 140º e utiliza-se a ferramenta de mexer, até ficarem macias;
- > Escorrem-se, e com o batedor em pinha, com a máquina na posição 0, pressiona-se o botão "P" e bate-se até que as batatas fiquem passadas e macias;
- > Junta-se o leite, rectifica-se de sal, tempera-se com pimenta e noz-moscada, fio de azeite;
- > Envolve-se bem e serve-se como acompanhamento.

Doses: 4 pessoas

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de confecção: 30 minutos

Acessórios: Ferramenta de mexer;  
Batedor em pinha

### ...TENHO QUE TER...!

800g de batatas  
4 ovos (200g)  
100g de leite  
Sal e pimenta  
Azeite Virgem Extra



## Arroz branco

### ...COMO FAÇO...!

- > Coloca-se na taça o azeite, a margarina e deixa-se derreter à temperatura de 140°, seleccionando a velocidade 1 para o batedor flexível;
- > Junta-se o arroz e deixa-se envolver cerca de 3 minutos, à mesma velocidade e temperatura;
- > Junta-se o caldo ou a água, o sal e envolve-se durante 5 minutos à mesma velocidade e temperatura;
- > Retira-se o batedor flexível, acondiciona-se o arroz, junta-se um raminho de salsa, um dente de alho esmagado e folhinha de louro;
- > Programa-se 15 minutos à temperatura de 120°, com o resguardo anti-salpicos, até que este comece a ficar sem água;
- > Reduz-se a temperatura para 80° e deixa-se cozer mais 5 minutos;
- > Desliga-se e deita-se o arroz num tabuleiro do forno, mexendo o arroz com um garfo grande de cozinha para que arrefeça e fique solto;
- > Serve-se simples enformado, ou como base de muitos pratos de arroz salteados.

Doses: 10 pessoas

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de confecção: 30 minutos

Acessórios: Batedor flexível;

Resguardo anti-salpicos

### ...TENHO QUE TER...!

500g de arroz carolino

800g de caldo ou água

50g de azeite

50g de margarina

15g de sal

Folha de louro

Raminho de salsa

1 dente de alho



## Arroz de forno

### ...COMO FAÇO...!

- > Pica-se a cebola, o chouriço, o bacon e os alhos, no processador de alimentos;
- > Deita-se o azeite na taça, à temperatura de 140°, velocidade 1, com o batedor flexível;
- > Junta-se o picado, deixa-se corar, refresca-se com vinho branco e deixa-se reduzir o líquido, 10 minutos, a 140° na mesma velocidade do batedor;
- > Junta-se o arroz e deixa-se absorver a gordura;
- > Adiciona-se o caldo ou água (cerca de 750g) quente, rectifica-se os temperos, deixa-se ferver 5 minutos;
- > Retira-se o batedor e, à temperatura de 120°, deixa-se cozer o arroz, 5 minutos com o resguardo anti-salgados;
- > Junta-se a folha de louro e o ramo de salsa;
- > Reduz-se a temperatura para 100° e deixa-se cozer cerca de 15 minutos;
- > Retira-se do tacho e abre-se o arroz com ajuda de um garfo de cozinha;
- > Leva-se ao forno a 200°, em tabuleiro ou tacho de barro e deixa-se ganhar côr.

**Nota do Chef:** este arroz acompanha peixes ou carnes assadas.

**Doses:** 10 pessoas

**Tempo de preparação:** 5 minutos

**Tempo de confecção:** 40 minutos

**Acessórios:** Processador de alimentos;  
Batedor flexível;

### ...TENHO QUE TER...!

500g arroz carolino  
100g chouriço extra colorau  
100g cebola branca  
50g azeite  
20g sal  
1 folha de louro  
50g salsa  
1l água  
100g bacon  
100g vinho branco





# Molhos

Molho bechamel	56
Molho tártaro	57
Molho maionese	58
Molho de tomate com manjericão	59
Molho bolonhês	60
Azeite aromático	62
Molho de cebolada	63



## Molho bechamel

### ...COMO FAÇO...!

- > Utilizando o batedor flexível à velocidade 1 e à temperatura de 120º, bate-se durante 3 minutos na taça e derrete-se a margarina com a farinha até se obter uma pasta;
- > À mesma temperatura e velocidade, junta-se leite, bem quente, aos poucos, cerca de 1 dl de cada vez, sem nunca parar, tempera-se com sal, pimenta e noz moscada;
- > Deixa-se a cozer 5 minutos à mesma temperatura e velocidade com o mesmo batedor.

**Nota do Chef:** Quando se adiciona o leite deve ser mesmo pouco de cada vez e só se adiciona mais quando estiver tudo bem envolvido.

O leite pode ser aromatizado com cebola e dois cravinhos da Índia espetados.  
Este molho serve para cobrir determinados ingredientes, gratinar ou recheiar.

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 20 minutos

**Acessórios:** Batedor flexível

### ...TENHO QUE TER...!

1 litro de leite bem quente  
50g margarina  
50g farinha de trigo  
Sal e pimenta  
Noz moscada



## Molho tártaro

### ...COMO FAÇO...!

- > Picam-se no processador de alimentos os pickles, os ovos, a salsa e as alcaparras;
- > Junta-se a maionese e rectificam-se os temperos.
- > Serve-se com peixes fritos, espetadas e em saladas.

**Doses:** 10 pessoas

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 10 minutos

**Acessórios:** Processador de alimentos

### ...TENHO QUE TER...!

250g de maionese\*  
4 colheres de sopa de pickles  
1 colher de sopa de salsa  
Ovos cozidos  
12 alcaparras  
4 cebolinhas

\*Receita disponível neste livro, na página 58.



## Molho maionese

### ...COMO FAÇO...!

- > Na taça, coloca-se todos os ingredientes com a excepção do óleo e a água;
- > Com o batedor de pinha bater à velocidade máxima;
- > Junta-se o óleo em fio;
- > Rectificam-se os temperos e junta-se a água a ferver;
- > Guarda-se no frigorífico em recipiente hermético.

**Doses:** variável

**Tempo de preparação:** 5 minutos

**Tempo de confecção:** 10 minutos

**Acessórios:** Batedor de pinha

### ...TENHO QUE TER...!

1 litro de óleo  
2 ovos  
20g de mostarda  
40g de vinagre  
50g de água a ferver  
20g de sal  
Pimenta q.b.



## Molho de Tomate com Manjericão

### ...COMO FAÇO...!

- > Na taça colocam-se todos os ingredientes e com o Batedor Flexível à velocidade 1 e temperatura 120°, confecciona-se durante 10 minutos;
- > Serve-se este molho em Pizzas e Massas Frescas.

**Doses:** variável

**Tempo de preparação:** 5 minutos

**Tempo de confecção:** 5 minutos

**Acessórios:** Batedor flexível

### ...TENHO QUE TER...!

400g de tomate triturado  
50g de azeite  
Óregãos q.b.  
Manjericão, picado q.b.

# Molho bolonhês

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 40 minutos

**Acessórios:** Processador de alimentos; batedor flexível; resguardo anti-salpicos

## ...TENHO QUE TER...!

20g de margarina

20g de azeite

100g de cebola

6 folhas grandes de manjericão

200g de carne de porco picada

200g de carne de vaca picada

20g de aipo,

100g de cenoura

1,5dl de vinho branco seco

1 cubo de caldo de carne

250g de água

250g de tomate triturado

Orégãos q.b.

Sal e pimenta q.b.

## ...COMO FAÇO...!

- > Leva-se ao processador de alimentos, a cebola, o manjericão, a cenoura e o aipo; deixa picar bem;
- > Coloca-se na taça o azeite e a margarina, junta-se o picado anterior e as carnes; deixa-se refogar a 120°. Bater na velocidade 1, durante 15 minutos com o batedor flexível;
- > Adiciona-se o vinho, o caldo de carne, a água e o tomate, orégãos e tempera-se com sal e pimenta;
- > Tapa-se a taça com o resguardo anti-salpicos e deixa-se confeccionar a 100°, à velocidade 2, aproximadamente 40 minutos;
- > Serve-se com Massas Frescas como, por ex: lasanha, esparguete, tagliatelli, polenta etc.





# Azeite aromático



**Tempo de preparação:** 5 minutos

**Tempo de confecção:** 10 minutos

## ...TENHO QUE TER...!

1 litro de azeite virgem extra  
8 dentes de alho esmagados com casca  
2 folhas de louro  
Ramo de salsa  
Ramo de alecrim  
Ramo de tomilho  
Ramo de carqueja  
Folhas de salva

## ...COMO FAÇO...!

- > Coloca-se o azeite e todos os ingredientes na taça e programa-se a 90°;
- > Assim que atingir a temperatura, desliga-se e reserva-se até que arrefeça;
- > Utiliza-se depois de coado, serve-se com azeite para ceboladas, grelhados, assados e algumas frituras.



## Molho de Cebolada

### ...COMO FAÇO...!

- > No processador de alimentos corta-se a cebola em rodelas e reserva-se;
- > Coloca-se o alho e o tomate e pica-se bem;
- > Coloca-se o azeite na taça com a cebola, o tomate e alho picado e a folha de louro, confecciona-se a 100°, com a ferramenta de mexer à velocidade 2, 10 minutos;
- > Junta-se o vinho, um pouco de molho de carne (opcional) e deixa-se confeccionar mais 5 minutos à mesma velocidade e temperatura;
- > Refresca-se com o vinagre e polvilha-se com salsa picada;
- > Serve-se com peixes ou carnes fritas.

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 15 minutos

**Acessórios:** Processador de alimentos;  
Ferramenta de mexer

### ...TENHO QUE TER...!

200g de cebola  
100g de azeite  
100g vinho branco  
50g de vinagre de vinho  
200g de tomate maduro  
100g de Molho de carne (opcional)  
10g de alhos  
1 folha de louro  
Salsa q.b.  
Sal e pimenta q.b.





# Pesixos

Lulas à Bordalesa	66
Polvo estufado com batatas aromáticas	67
Bacalhau com natas	68
Salmão ao vapor com Endro	70
Bacalhau à brás	71
Filetes de pescada gratinados com ervas aromáticas	72
Açorda de berbigão	74



## Lulas à Bordalesa

### ...COMO FAÇO...!

- > Coloca-se a cebola no processador de alimentos e corta-se em rodelas ou meias luas; reserva-se e pica-se o alho e a salsa;
- > Na taça, com a ferramenta de mexer, coloca-se o azeite, as cebolas, os alhos, as lulas, o bacon, o sal e a pimenta, a salsa, o tomate, o louro e por fim o vinho;
- > Programa-se a máquina a 140º, nos primeiros 20 minutos, velocidade 1;
- > Reduz-se para 110º e deixa-se confeccionar mais 1 hora, à velocidade 1;
- > Serve-se com tostas de pão torrado ou frito, em azeite aromático\*.

\*Receita disponível neste livro, na página 62.

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 120 minutos

**Acessórios:** Processador de alimentos;  
Ferramenta de mexer

### ...TENHO QUE TER...!

1kg de lulas arranjadas  
200g de cebolas  
100g de azeite  
100g de bacon em tirinhas  
2 dentes de alho  
100g de polpa de tomate  
500g de vinho maduro tinto  
1 ramo pequeno de Salsa  
1 Folha de louro  
Sal e pimenta q.b.



## Polvo estufado com batatas aromáticas

### ...COMO FAÇO...!

- > Coloca-se a cebola no processador de alimentos e corta-se em rodelas ou meias luas; reserva-se e pica-se o alho, a salsa e o chouriço;
- > Na taça, com a ferramenta de mexer, coloca-se o azeite, as cebolas, os alhos, o polvo, o chouriço, a salsa, o tomate e o louro;
- > Programa-se a máquina a 140º, nos primeiros 20 minutos, velocidade 3;
- > Rectifica-se de sal;
- > Retira-se o batedor;
- > Tempera-se as batatas com tomilho, sal e pimenta e coloca-se no cesto;
- > Programa-se para 110º e deixa-se confeccionar mais 50 minutos ;
- > Serve-se com as batatas e tostas de pão.

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 70 minutos

**Acessórios:** Processador de alimentos;  
Ferramenta de mexer

### ...TENHO QUE TER...!

1 kg de polvo fresco, partido em pedaços  
1 kg de batatas  
200g de cebolas  
100g de azeite  
100g de chouriço  
2 dentes de alho  
100g de polpa de tomate  
1 ramo pequeno de Salsa  
1 Folha de louro  
Raminho de tomilho  
Sal e pimenta q.b.

# Bacalhau com natas

## ...COMO FAÇO...!

- > Na taça, prepara-se um caldo com 1l de água, 2 dentes de alho esmagados, com casca, folha de louro, ramo de salsa e fio de azeite na taça e deixa-se ferver 2 minutos a 140º, com Resguardo anti-salgados;
- > Colocam-se as postas de bacalhau num recipiente e escaldam-se com o caldo, abafam-se com testo ou tampa e deixam-se assim até que a água fique morna;
- > Lasca-se o bacalhau e reserva-se;
- > A água, as espinhas e as peles voltam à taça e deixam-se ferver 10 minutos a 140º, para concentrar o caldo. Este processo pode ser feito com antecedência;
- > Com ajuda do processador de alimentos, com o disco de corte fino, corta-se a cebola e reserva-se;
- > Cortam-se as batatas aos quartos e colocam-se no processador de alimentos com a lâmina fina e reservam-se em água;
- > Coloca-se o azeite na taça com a cebola cortada e os 20g de alhos picados e folha de louro;
- > Refoga-se a 100º, velocidade 1, com batedor flexível durante 10 minutos;
- > Junta-se o bacalhau lascado e envolve-se bem durante 10 segundos e desliga-se;
- > Retira-se o refogado de cebola com o bacalhau, e reserva-se;
- > À parte escorrem-se as batatas e fritam-se numa mistura de azeite e de óleo na proporção de 1 parte de azeite para 3 partes de óleo e reserva-se. Este processo pode ser feito com antecedência;

## Para o Creme das Natas:

- > Junta-se o caldo do bacalhau coado com as natas e aquece-se até levantar fervura; reserva-se;
- > Na taça, coloca-se a margarina e a farinha, deixa-se envolver até formar uma pasta à temperatura de 120º, programa-se o batedor Flexível para a velocidade 1 durante 3 minutos;
- > Junta-se aos poucos, a mistura de caldo e natas bem quente, cerca de 1 dl de cada vez, até acabar, 5 minutos à mesma temperatura e velocidade;
- > Tempera-se de sal, pimenta e noz-moscada e envolve-se bem e retira-se este creme da taça;
- > Envolve-se no refogado do bacalhau as batatas fritas, 2/3 do creme de natas e a salsa picada, rectifica-se de sal, se necessário, e coloca-se em recipiente de barro ou outro grande ou individuais;
- > Acama-se bem, alisando-o, e cobre-se de imediato com o creme de natas que deve estar quente para espalhar melhor;
- > Leva-se ao forno a gratinar cerca de 20 minutos ou até tomar a cor desejada, serve-se com saladas a gosto.

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 20 minutos

**Tempo de confecção:** 40 minutos

**Acessórios:** Resguardo anti-salpicos;  
Processador de alimentos; Batedor  
flexível

### ...TENHO QUE TER...!

2 postas de bacalhau com  
aproximadamente 500g

1 kg de batatas

300g de cebola

120g de azeite

20g de alhos + 2 dentes

30g de salsa picada

2 folhas de louro

Sal e pimenta, moída ao  
momento q.b.

Óleo e azeite para fritar as  
batatas

Creme das Natas:

800g de natas 20%MG

800g de caldo do bacalhau

80g de farinha

80g de margarina

Sal, pimenta e noz moscada, q.b.





## Salmão ao Vapor com Endro

### ...COMO FAÇO...!

- > Coloca-se na taça a água, e ajusta-se o cesto de vapor com as postas de salmão temperadas com os aromáticos;
- > Liga-se a 140º, durante 10 minutos;
- > Serve-se com Legumes a Vapor\*.

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 5 minutos

**Tempo de confecção:** 10 minutos

**Acessórios:** Cesto de cozer a vapor

### ...TENHO QUE TER...!

4 postas de salmão

500 g água

Aromáticos, endro, salsa, pimentas.

Sal e pimenta

\*Receita disponível neste livro, na página 44.



## Bacalhau à Brás

### ...COMO FAÇO...!

- > Desfia-se o bacalhau bem demolido e reserva-se;
- > No processador de alimentos corta-se a cebola com a lâmina de corte fino à velocidade 1 e reserva-se;
- > Na taça, prepara-se uma cebolada com azeite, alhos e louro, à temperatura de 120º e com a ferramenta de mexer à velocidade 1 durante 5 minutos;
- > Junta-se o bacalhau desfiado envolve-se durante 1 minuto e, de seguida, juntam-se as batatas palha, envolvendo-as;
- > Junta-se de imediato os ovos batidos com a salsa picada e envolve-se à mesma velocidade durante 1 minuto, tempera-se de sal e pimenta até os ovos começarem a secar mas sem perder o brilho;
- > Retira-se a mistura da taça ainda húmido e serve-se de imediato com azeitonas negras.

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 20 minutos

**Acessórios:** Processador de alimentos;  
Ferramenta de mexer

### ...TENHO QUE TER...!

400g de bacalhau em posta  
250g de cebola  
400g de batatas palha  
150g de azeite  
10g de alho picado  
Folha de louro  
20g de salsa picada  
8 ovos (400g)

# Filetes de pescada gratinados com ervas aromáticas

## ...COMO FAÇO...!

- > Coloca-se o caldo de peixe na taça, com as ervas aromáticas, o sal e a pimenta e programa-se 2 minutos à temperatura de 120°;
- > Colocam-se os filetes e escalfam-se (este caldo deve estar a ferver);
- > Retiram-se os filetes e colocam-se os camarões, assim que levantarem fervura, deixa-se 1 minuto e retiram-se;
- > Na mesma água já limpa de ervas aromáticas e à mesma temperatura cozem-se as batatas aos quartos até ficarem prontas, o que pode demorar cerca de 20 minutos;
- > Escorrem-se as batatas e reserva-se o caldo, coidado;

### > Na taça, prepara-se o bechamel:

- > Coloca-se a margarina e deixa-se derreter à temperatura de 100° com o batedor flexível, velocidade 1, junta-se a farinha e deixa-se envolver à mesma velocidade e temperatura; junta-se 1000g de caldo reservado, (caso não chegue junta-se um pouco de leite) bem quente, aos poucos, cerca de 1 dl de cada vez, até envolver bem;
- > Deixa-se ferver sempre à mesma velocidade e temperatura, rectificam-se os temperos com sal e pimenta branca e retira-se este creme da taça e reserva-se;
- > Colocam-se as batatas na taça e com o batedor em forma de K bate-se à velocidade 4 até ficar bem macio. Com ajuda da espátula, acondiciona-se as batatas no fundo, junta-se um fio de azeite e reserva-se;
- > Em assadeira de barro, acama-se bem o puré, alisando-o e cobre-se de imediato com a pescada e os camarões;
- > Cobre-se o restante espaço com o bechamel, que deve estar quente para espalhar melhor;
- > Leva-se ao forno a gratinar cerca de 20 minutos ou até tomar a cor desejada, serve-se com saladas a gosto.

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 15 minutos

**Tempo de confecção:** 40 minutos

**Acessórios:** Batedor flexível; Batedor em forma de K; Espatula

## ...TENHO QUE TER...!

600g filetes de pescada limpos de espinhas

800g de batatas

200g de miolo de camarão grande

Sal e pimenta branca, moída ao momento

tomilho limão, salva, salsa e folha de louro, frescas

400g de leite

400g de caldo de peixe ou água

50g margarina

50g de farinha

queijo ralado q.b.



# Açorda de Berbigão

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 30 minutos

**Acessórios:** Ferramenta de mexer

## ...TENHO QUE TER...!

500g de pão saloio de véspera

1 dl azeite

100g de cebola picada

2 dentes de alho picados (10g)

2 kg de berbigões frescos

20g de coentros picados

4 ovos

Sal e pimenta branca q.b.

## ...COMO FAÇO...!

- > Cozem-se os bivalves com um copo pequeno de água à temperatura de 120º até estarem todos abertos;
- > Reserva-se fora da taça, separando-os das cascas e coando o líquido para descartar qualquer areia, se necessário lavam-se os berbigões;
- > À temperatura de 140º, velocidade 1, com a ferramenta de mexer, juntam-se os dentes de alho e o azeite durante 4 minutos;
- > Refresca-se com um pouco da água dos bivalves, deixa-se reduzir, à velocidade 1, temperatura 120º, acrescenta-se mais água e junta-se o pão partido com a mão em pedaços pequenos e deixa-se envolver para empapar;
- > Deitam-se os bivalves e tempera-se com sal e pimenta;
- > Juntam-se os ovos ligeiramente batidos e polvilha-se com coentros picados, à velocidade 1 e temperatura de 120º;
- > Serve-se em recipiente de barro aquecido.







# Carnes

Favas com chouriço	78
Coelho guizado com carqueja	79
Feijoada à portuguesa	80
Almôndegas	81
Carne de porco à alentejana	82
Empadão de carne	84
Bôla de carne	85





## Favas com chouriço

### ...COMO FAÇO...!

- > Refoga-se na taça, a cebola, o alho, o chouriço, o bacon e a folha de louro durante 20 minutos a 120º e com a ferramenta de mexer à velocidade 1;
- > Refresca-se com o vinho e deixa-se ferver mais 10 minutos;
- > Junta-se as favas e a massa de pimentão, deixando confeccionar 20 minutos à velocidade 1, à temperatura de 100º; 5 minutos antes rectifica-se temperos; acrescenta-se pimenta ou picante a gosto;
- > Polvilha-se com salsa picada antes de servir.

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 20 minutos

**Tempo de confecção:** 30 minutos

**Acessórios:** Ferramenta de mexer;  
Resguardo anti-salpicos

### ...TENHO QUE TER...!

600g de favas sem camisa  
300g de chouriço de carne em rodelas  
100g de bacon ou toucinho em tirinhas  
100g de cebola picada  
10g de alho picado  
50g de azeite  
20g de massa de pimentão  
100g de vinho branco seco  
1 folha de louro  
1 raminho de salsa picada



## Coelho guisado com carqueja

### ...COMO FAÇO...!

- > Tempera-se o coelho com antecedência, partido em pedaços com o vinho, o sal e a pimenta, a salsa e a carqueja. Reserva-se;
- > Coloca-se a cebola, a cenoura, o tomate, o alho, os miúdos do coelho, o toucinho, o chouriço e a salsa, no processador de alimentos e pica-se bem;
- > Na taça coloca-se o azeite e o preparado anterior e refoga-se a 140° velocidade 1, 15 minutos com o batedor flexível;
- > Junta-se o coelho com o vinho e o ramo de carqueja e deixa-se confeccionar 50 minutos com a ferramenta de mexer à temperatura 110° velocidade 3, com o resguardo anti-salpicos;
- > Serve-se o coelho com fatias de pão caseiro frito em azeite aromático.

\*Receita disponível neste livro, na página 62.

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 15 minutos

**Tempo de confecção:** 60 minutos

**Acessórios:** Processador de alimentos; batedor flexível; Ferramenta de mexer; Resguardo anti-salpicos

### ...TENHO QUE TER...!

1 coelho com cerca de 1200g, com miúdos  
100g de cebola  
100g de cenoura  
100g de tomate pelado  
1 dente de alho  
50g de toucinho  
50g de chouriço  
100g de azeite  
200g de vinho branco  
1 ramo de carqueja  
1 ramo de salsa  
Sal e pimenta q.b.  
Pão caseiro frito em azeite aromático\*



## Feijoada à Portuguesa

### ...COMO FAÇO...!

- > Coloca-se o azeite na taça, coloca-se o resguardo anti-salpico e refoga-se a cebola, o chouriço, o entrecosto, o toucinho, as cenouras e a folha de louro durante 20 minutos a 120º e com a ferramenta de mexer a na velocidade 1;
- > Refresca-se com o vinho e deixa-se ferver mais 10 minutos;
- > Junta-se o feijão e a massa de pimentão, deixa-se confeccionar 30 minutos à velocidade 1, à temperatura de 100º; 5 minutos antes rectifica-se os temperos, junta-se pimenta ou picante a gosto;
- > Polvilha-se com salsa picada, cominhos e serve-se com arroz branco.

**Nota do Chef:** pode-se fazer esta feijoada com feijão de lata ou cozido com antecedência; as carnes poderão ser aproveitamento de um cozido à portuguesa.

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 40 minutos

**Acessórios:** Ferramenta de mexer;  
Resguardo anti-salpicos

### ...TENHO QUE TER...!

600g de feijão vermelho já cozido  
350g de entrecosto  
1 chouriço de carne em rodelas  
4 tiras de toucinho partido em pedaços  
2 cenouras em rodelas  
100g de cebola picada  
1 ramo de salsa picado  
2 dentes de alho picados  
1 folha de louro  
Vinho branco q.b.  
1.5dl de azeite  
Sal e pimenta q.b.  
Cominhos q.b



## Almôndegas

### ...COMO FAÇO...!

- > Colocam-se na taça as carnes, o ovo, o pão ralado, a noz moscada, o sal e pimenta e com o batedor em forma de K bate-se durante 3 minutos à velocidade 2; reserva-se;
- > Moldam-se bolinhas do tamanho de nozes e passam-se por farinha; coram-se em frigideira com pouco óleo e reservam-se;
- > Limpa-se a taça e coloca-se a cebola, o alho e o azeite;
- > Programa-se 5 minutos, velocidade 1 com a ferramenta de mexer, à temperatura de 140°;
- > Junta-se a polpa de tomate, a água e o caldo de carne;
- > Juntam-se as almôndegas coradas e refogam-se 30 minutos à temperatura de 110°, à velocidade 3;
- > Servem-se com puré de batata ou massas frescas.

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 30 minutos

**Acessórios:** Batedor em forma de K;  
Ferramenta de mexer

### ...TENHO QUE TER...!

500g de carne de vaca picada  
500g de carne de porco, magra, picada  
150g de cebola picada  
1 dente de alho picado  
500g de polpa de tomate  
1 caldo de carne  
100g de azeite  
500g de água  
1 ovo  
100g de miolo de pão branco ou forma  
Sal e pimenta q.b.  
Noz moscada q.b.  
Pão ralado q.b.  
Farinha q.b.  
Óleo q.b.

# Carne de Porco à Alentejana

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 30 minutos

**Acessórios:** Ferramenta de mexer

## ...TENHO QUE TER...!

500g de carne de porco da parte da pá  
400g de amêijoas brancas  
800g de batatas  
100g de azeite  
100g de banha  
100g de vinho branco  
20g de massa de pimentão

20g de salsa picada  
20g de pickles picados  
10g de alhos picados  
Orégãos q.b.  
1 limão descascado e cortado em cubinhos  
Sal e pimenta q.b.

## ...COMO FAÇO...!

- > Corta-se a carne em cubos e marina-se com o pimentão, os alhos, os orégãos, o azeite, o vinho branco, o sal e pimenta, durante pelo menos uma hora;
- > Coloca-se na taça a banha e aquece-se a 140°, 3 minutos, velocidade 1 com a ferramenta de mexer;
- > Junta-se a carne marinada, mas escorrida. Assim que estiver bem corada, reduz-se a temperatura para 120°, junta-se a marinada e deixa-se confeccionar 10 minutos;
- > À parte fritam-se as batatas em cubos a uma temperatura baixa, 140°, reservam-se até que a carne esteja pronta, para se fritarem a 170° e se juntarem no último instante;
- > Retira-se a ferramenta de mexer e juntam-se as amêijoas frescas, envolve-se com a espátula e programa-se 5 minutos à temperatura 140°;
- > Juntam-se as batatas fritas aos cubos temperadas com um pouco de sal fino, juntam-se os pickles, a salsa e o limão em cubinhos;
- > Deita-se a salsa e pickles picados, o limão em cubinhos e envolve-se com a espátula;
- > Serve-se quente e de imediato, para que o molho formado não seja absorvido pelas batatas.

**Nota do Chef:** A carne de porco à alentejana difere da carne de porco portuguesa, pela amêijoas.







## Empadão de carne

### ...COMO FAÇO...!

- > Pica-se a cebola, o alho, a salsa, o chouriço e o bacon, no processador de alimentos;
- > Deita-se o azeite na taça, programa-se a temperatura para 140º. Coloca-se o batedor flexível à velocidade 1;
- > Junta-se o picado, deixa-se corar, refresca-se com vinho branco e deixa-se reduzir o líquido, 10 minutos a 140º na mesma velocidade e batedor;
- > Juntam-se as carnes, a folha de louro e a salsa e programa-se a 120º, velocidade 1, 30 minutos;
- > Rectifica-se os temperos e reserva-se;
- > Espalha-se metade do puré no fundo de uma assadeira, coloca-se a carne, e cobre-se com o restante puré, alisa-se com espátula molhada em água fria;
- > Pinta-se com ovo batido, polvilha-se com pão ralado e vai ao forno a tomar cor;
- > Serve-se com saladas e azeitonas negras.

\*Receita disponível neste livro, na página 51.

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 15 minutos

**Tempo de confecção:** 50 minutos

**Acessórios:** Processador de alimentos; Batedor flexível

### ...TENHO QUE TER...!

250g de carne de vaca picada  
250g de carne de porco picada  
100g chouriço extra colorau  
100g bacon  
100g cebola branca  
100g azeite  
100g vinho branco  
1 dente de alho  
1 folha de louro  
Salsa  
20g sal  
1 ovo  
Pão ralado q.b.  
Puré de Batata\*



## Bôla de Carne

### ...COMO FAÇO...!

#### Para preparar a massa:

- > Com o batedor de gancho bate-se todos ingredientes 10 minutos à temperatura 30°, velocidade 1;
- > Junta-se farinha, se necessário, e deixa-se levedar 30 minutos na taça com o resguardo anti-salpicos, para ficar mais aconchegada;
- > Retira-se a massa e divide-se em 3 pedaços;
- > Unta-se um tabuleiro com azeite e espalha-se a primeira camada de massa, juntam-se os fumados e repete-se a operação.
- > Deixa-se levedar até dobrar de volume e leva-se ao forno pré aquecido, a 180° 30 minutos

**Nota do Chef:** as bôlas podem ser daquilo que se queira, fiambre, queijo, bacon, sardinha, etc.

**Doses:** 6 pessoas

**Tempo de preparação:** 20 minutos

**Tempo de confecção:** 20 minutos

**Acessórios:** Batedor de gancho;  
Resguardo anti-salpicos

### ...TENHO QUE TER...!

- 2 ovos
- 50g de leite
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 colher de chá de colorau ou massa de pimentão
- 20g de fermento padeiro ou carteira de fermipan
- Sal
- 300g de fumados diversos (fiambre, chouriço, presunto, bacon, barriga de porco salgada, etc.)
- 1 ovo para pintar





# Sobremesas

Bolo de Amêndoas com chila e creme de ovo	88
Creme de ovo	89
Crepes com Creme de ovo e canela	90
Mousse de chocolate com Aroma de Pimenta	91
Creme pasteleiro	92
Arroz doce	93
Molho de frutos silvestres com vodka	94
Choux com Creme e molho de Frutos Silvestres	95



## Bolo de Amêndoas com chila e creme de ovo

### ...COMO FAÇO...!

- > Coloca-se os ovos, o açúcar, a farinha, a amêndoas moída, o óleo e o fermento na taça e bate-se à velocidade 4 com batedor em espiral;
- > Desliga-se e envolve-se o doce de chila;
- > Unta-se uma forma de 22cm com margarina e polvilha-se de farinha;
- > Enche-se e leva-se ao forno pré aquecido a 175º, durante 40 minutos;
- > Verifica-se se está cozido, desenforma-se para cima de uma rede de bolos;
- > Abre-se em 3 discos com ajuda de uma faca e recheia-se com creme de ovo;
- > Sobrepõe-se as 3 partes e cobre-se com creme de ovo; coloca-se doce de chila espalhado e polvilha-se com amêndoas torradas, picadas.

\*Receita disponível neste livro, na página 89.

**Doses:** 10 pessoas

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 50 minutos

**Acessórios:** Batedor em espiral

### ...TENHO QUE TER...!

6 ovos (300g)  
220g de açúcar  
120g de farinha  
50g de amêndoas moída  
100g de doce de chila  
100g de óleo  
20g de fermento royal  
400g de Creme de ovo\*  
100g de amêndoas  
Doce de chila para decorar



## Creme de ovo

### ...COMO FAÇO...!

- > Coloca-se na taça o açúcar com a água, a casca de limão e o pau de canela, com o batedor flexível, programa-se a 140º velocidade 1; assim que levantar fervura, programa-se 3 minutos;
- > Separam-se as gemas e o ovo inteiro e coloca-se numa taça, junta-se a calda a ferver lentamente, mexendo sempre;
- > Côa-se e leva-se de novo à taça com o mesmo batedor, velocidade 1 e temperatura 120º;
- > Desliga-se assim que quiser levantar fervura; retira-se da taça e mexe-se para envolver bem;
- > Serve-se simples com canela ou em recheios de bolos e crepes.

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 20 minutos

**Acessórios:** Batedor flexível

### ...TENHO QUE TER...!

500g de açúcar  
250g de água  
12 gemas (240g)  
1 ovo (50g)  
1 pau de canela  
1 casca de limão fina



## Crepes com Creme de ovo e canela

### ...COMO FAÇO...!

> Depois de obter as folhas de crepes, espalha-se o creme de ovo e polvilha-se com canela, dobra-se em 4 e servem-se.

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 5 minutos

**Tempo de confecção:** 10 minutos

**Acessórios:** Liquidificador; Batedor flexível

### ...TENHO QUE TER...!

8 folhas de crepes\*

200g de creme de ovo\*

\*Receita massa de crepes, disponível neste livro, na página 41.

\*Receita creme de ovo, disponível neste livro, na página 89.



## Mousse de chocolate com Aroma de Pimenta

### ...COMO FAÇO...!

- > Leva-se o chocolate partido em pedacinhos com a manteiga, a banho-maria;
- > Levanta-se na taça as claras em castelo, com o batedor em espiral, em velocidade máxima; juntam-se as gemas e continua-se a bater;
- > Reduz-se a velocidade para o 1 e junta-se a mistura ainda morna do chocolate com a manteiga; polvilha-se com um pouco de pimenta, deixa-se envolver bem e divide-se em taças individuais;
- > Leva-se ao frio, 3 horas antes de servir.

**Doses:** 8 pessoas

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 20 minutos

**Acessórios:** Batedor em espiral

### ...TENHO QUE TER...!

400g de chocolate, meio doce  
8 gemas (160g)  
8 claras (280g)  
150g de manteiga sem sal ou margarina  
Pimenta 5 bagos, moída ao momento



## Creme pasteleiro

### ...COMO FAÇO...!

- > Leva-se à taça 400g leite com casca de limão e pau de canela e ferve-se a 120º com o batedor de pinha;
- > À parte junta-se 100g de leite com a farinha maizena;
- > Bate-se ligeiramente os ovos com o açúcar;
- > Verte-se o leite com a farinha maizena nos ovos com o açúcar;
- > Com o batedor de Pinha à velocidade 1, e a uma temperatura de 100º, junta-se o preparado anterior (deve retirar-se o pau de canela e casca de limão) aos poucos e deixa-se confeccionar, cerca de 10 minutos, para que engrosse;
- > Para tornar este creme mais liso, bata-o, pressionando o botão "P";
- > Serve-se em recheios de tartes, bolos e massa de choux.

**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 40 minutos

**Acessórios:** Batedor em pinha

### ...TENHO QUE TER...!

500g de leite  
150g de açúcar  
6 ovos  
40g de farinha maizena  
Pau de canela e casca de limão



## Arroz doce

### ...COMO FAÇO...!

- > Mistura-se as gemas com o açúcar e reserva-se;
- > Leva-se o arroz com sal e a água a cozer na taça, com batedor flexível, velocidade 1 e temperatura 120°;
- > Assim que ficar sem água, junta-se o leite, à temperatura ambiente, o pau de canela e a casca de limão, 25 minutos, com o batedor flexível à temperatura de 110°, velocidade 1, com o resguardo anti-salgados;
- > Retira-se do arroz o pau de canela e o limão e junta-se uma colherada de cada vez à mistura de gemas e açúcar, mexendo sempre;
- > Leva-se à taça e deixa-se envolver 4 minutos com o mesmo batedor e temperatura;
- > Serve-se o arroz em pratos, decorado com canela, assim que arrefecer.

**Doses:** 6 pessoas

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 20 minutos

**Acessórios:** Batedor flexível

### ...TENHO QUE TER...!

125g de arroz carolino  
750g de leite  
300g de água  
150g de açúcar  
6 gemas  
pau de canela e casca de limão  
½ Cálice de vinho do Porto  
Pitada de sal



## Molho de frutos silvestres com vodka

### ...COMO FAÇO...!

- > Ferve-se na taça o açúcar com a água, com a ferramenta de mexer durante 6 minutos, à velocidade 1, conta-se os minutos a partir do momento que levanta fervura;
- > Junta-se a vodka e os frutos silvestres, descongelados, e deixa-se ferver à velocidade 1, temperatura 120°, durante 15 minutos.
- > Serve-se com Crepes, gelados ou em fatias de bolo.

**Tempo de preparação:** 10 minutos

**Tempo de confecção:** 20 minutos

**Acessórios:** Ferramenta de mexer

### ...TENHO QUE TER...!

500g de açúcar  
250g de água  
100g de vodka negra  
300g de frutos silvestres congelados



## Choux com Creme e molho de Frutos Silvestres

### ...COMO FAÇO...!

- > Depois de obter uma Massa de Choux e com ajuda de um saco pasteleiro e boquilha à escolha, fazem-se tiras ou pequenos montinhos de massa que cozem em forno moderado, 180° durante, 30 minutos;
- > Retiram-se, deixam-se arrefecer e recheiam-se com o creme Pasteleiro;
- > Polvilham-se de açúcar em pó e servem-se com molho de frutos silvestres.

**Doses:** 10 pessoas

**Tempo de preparação:** 5 minutos

**Tempo de confecção:** 40 minutos

**Acessórios:** Batedor em forma de K;  
Batedor em pinha

### ...TENHO QUE TER...!

- 1 Receita de Massa de choux\*
- 1 Receita de Creme Pasteleiro\*
- Açúcar em pó q.b.

\*Receita massa de choux, disponível neste livro, na página 40.

\*Receita creme de pasteleiro, disponível neste livro, na página 92.





# Doces

Chutney de tomate	98
Doce de tomate com maçã	99
Doce de abóbora	100
Marmelada	101



## Chutney de tomate maçã

### ...COMO FAÇO...!

- > Colocam-se todos ingredientes na taça a 90º, velocidade 1 com a ferramenta de mexer e deixa-se confeccionar 40 minutos, com o resguardo anti-salpicos;
- > Rectificam-se os temperos e guarda-se;
- > Utiliza-se com acompanhamento de carnes assadas.

**Tempo de preparação:** 20 minutos

**Tempo de confecção:** 40 minutos

**Acessórios:** Ferramenta de mexer;  
Resguardo anti-salpicos

### ...TENHO QUE TER...!

1kg tomates maduros sem pele  
partidos em cubos  
150g de cebolas picadas  
200g de maçãs descascadas e limpas  
de grainhas partidos em cubos  
100g de vinagre de vinho  
70g de açúcar  
30g de sultanas  
Sal  
1 cravinho  
Pimenta em grão



## Doce de tomate com maçã

### ...COMO FAÇO...!

- > Partem-se os tomates e as maçãs em pequenos pedaços, após retirar a pele;
- > Colocam-se na taça com o açúcar, programa-se 60 minutos a 120º com a ferramenta de mexer, à velocidade 1, com o resguardo anti-salpicos;
- > Verifica-se se está no ponto desejado, colocando uma colherada de doce num prato (deve fazer estrada, deixar rastro)
- > Coloca-se em frascos esterilizados e guarda-se.

**Tempo de preparação:** 20 minutos

**Tempo de confecção:** 60 minutos

**Acessórios:** Ferramenta de mexer;

Resguardo anti-salpicos

### ...TENHO QUE TER...!

1 kg de maçãs

1 kg de tomates maduros

1500g de açúcar



## Doce de Abóbora

### ...COMO FAÇO...!

- > Parte-se a abóbora em pedaços pequenos, após retirar a casca e as pevides;
- > Coloca-se na taça com o açúcar e pau de canela programa-se 60 minutos a 120º, com a ferramenta de mexer à velocidade 1, com o resguardo anti-salpicos;
- > Verifica-se se está no ponto desejado, colocando uma colherada de doce num prato (deve fazer estrada, deixar rastro);
- > Coloca-se em frascos esterilizados e guarda-se.

**Tempo de preparação:** 20 minutos

**Tempo de confecção:** 60 minutos

**Acessórios:** Ferramenta de mexer;

Resguardo anti-salpicos

### ...TENHO QUE TER...!

1kg de abóbora amarela para doce,  
limpa de casca e sementes  
800g de açúcar  
Pau de canela



## Marmelada

### ...COMO FAÇO...!

- > Tritura-se muito bem os marmelos no processador de alimentos, poucos de cada vez;
- > Coloca-se na taça os marmelos triturados e o açúcar;
- > Programa-se 70 minutos à velocidade 1, temperatura 120º, com o resguardo anti-salpicos;
- > Depois de pronta, coloca-se em tigelas e deixa-se secar, tapadas com um papel vegetal embebido em aguardente.

**Tempo de preparação:** 20 minutos

**Tempo de confecção:** 70 minutos

**Acessórios:** Processador de alimentos;  
Resguardo anti-salpicos

### ...TENHO QUE TER...!

1kg de marmelos sem caroço  
1kg de açúcar





# Batidos e vitaminas

Batido de Morango	104
Vitamina de Laranja Cenoura	105
Vitamina de Ananás e Côco	106
Batido de Frutos Silvestres	107
Batido de chocolate	108

# Batido de Morango



**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 5 minutos

**Tempo de confecção:** 5 minutos

**Acessórios:** Liquidificador

## ...TENHO QUE TER...!

400g de Morangos

200g de Leite

4 colheres de sopa de Leite condensado

Açúcar q.b.

## ...COMO FAÇO...!

- > Coloca-se no copo liquidificador os morangos, (reservando 4 inteiros com o pé), o leite condensado e o leite, e bate-se à velocidade máxima, 3 minutos;
- > Molha-se as bordas do copo com um morango e rola-se de seguida em açúcar, para decorar;
- > Enchem-se os copos até ao rebordo de açúcar e serve-se com palhinha e morango.

# Vitamina de Laranja Cenoura



**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 5 minutos

**Tempo de confecção:** 5 minutos

**Acessórios:** Processador de alimentos;

Liquidificador

## ...TENHO QUE TER...!

200g de polpa de laranja

200g de cenouras

Água mineral q.b.

100g de açúcar

## ...COMO FAÇO...!

- > Bate-se a polpa de laranja com a cenoura no processador de alimentos até fazer uma papa, verte-se para o copo liquidificador e junta-se a água mineral e o açúcar;
- > Bate-se 3 minutos no máximo e serve-se em copos altos com palhinha e decoração a gosto.

# Vitamina de Ananás e Côco



**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 5 minutos

**Tempo de confecção:** 5 minutos

**Acessórios:** Processador de alimentos;  
Liquidificador

## ...TENHO QUE TER...!

200g de polpa de ananás

200g de polpa de côco

Água mineral q.b.

100g de açúcar

## ...COMO FAÇO...!

- > Bate-se a polpa de ananás com o côco no processador de alimentos até fazer uma papa, verte-se para o copo liquidificador e junta-se a água mineral e o açúcar;
- > Bate-se 3 minutos no máximo e serve-se em copos altos com palhinha e decoração a gosto.

# Batido de Frutos Silvestres



**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 5 minutos

**Tempo de confecção:** 5 minutos

**Acessórios:** Liquidificador

## ...TENHO QUE TER...!

400g de frutos silvestres congelados  
200g de Leite condensado  
100g de água mineral  
Açúcar q.b.

## ...COMO FAÇO...!

- > Coloca-se no copo liquidificador os frutos silvestres, o leite condensado e a água mineral e bate-se à velocidade máxima, 3 minutos;
- > Molha-se as bordas do copo com um pouco do batido e rola-se de seguida em açúcar, para decorar;
- > Enchem-se os copos até ao rebordo de açúcar e serve-se com palhinha.

# Batido de Chocolate



**Doses:** 4 pessoas

**Tempo de preparação:** 5 minutos

**Tempo de confecção:** 5 minutos

**Acessórios:** Liquidificador

## ...TENHO QUE TER...!

400g de gelado de chocolate  
200g de leite

## ...COMO FAÇO...!

- > Coloca-se no copo liquidificador o gelado e o leite e bate-se à velocidade máxima, 3 minutos;
- > Molha-se as bordas do copo com um pouco de batido e rola-se de seguida em açúcar, para decorar.
- > Enche-se os copos até ao rebordo de açúcar e serve-se com palhinha.