



**Miele**



**Miele**



**Miele**

Miele Portuguesa, Lda.  
Av. do Forte, 5  
2790 - 073 Carnaxide  
Telefone: 21 424 81 00  
Fax: 21 424 81 09  
E-Mail: [info@miele.pt](mailto:info@miele.pt)  
Website: [www.miele.pt](http://www.miele.pt)

# Cozinhar e aquecer

Livro de receitas

1.ª edição  
M-Nr. 11157970  
MMS 18-2423

Forno a vapor com micro-ondas

# Cozinhar e aquecer

Livro de receitas



# Prefácio

Caros gourmets,

Há boas conversas e momentos maravilhosos quando nos reunimos para comer. A satisfação comum cria ligações – especialmente quando esta convence a todos os níveis, tanto no dia a dia, como em ocasiões especiais.

O seu novo forno a vapor com micro-ondas oferece-lhe precisamente este potencial: com este verdadeiro talento polivalente prepara refeições de forma rápida e saudável, mas também menus culinários ao mais alto nível.

Este livro pretende ser uma verdadeira ajuda. O conhecimento e a curiosidade, a rotina e o inesperado encontram-se todos os dias na nossa cozinha experimental Miele – desenvolvemos assim dicas úteis e receitas de confiança para si. Descubra mais receitas, inspiração e temas entusiasmantes na nossa App Miele@mobile.

Tem alguma questão ou pedido? Temos todo o gosto em conversar consigo. Encontra os dados de contacto no final do livro.

Desejamos-lhe momentos de degustação muito especiais.

A sua cozinha experimental Miele



# Índice

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Prefácio                                       | 3  |
| Índice                                         | 5  |
| Sobre este livro de receitas                   | 24 |
| Vista geral dos modos de funcionamento         | 26 |
| Importante e interessante                      | 28 |
| Quantidades e medidas                          | 30 |
| ABC da cozinha                                 | 32 |
| Acessórios da Miele –                          | 12 |
| Produtos de tratamento da Miele                | 36 |
| Descongelar e aquecer com micro-ondas          | 38 |
| Carne                                          |    |
| Strogonoff de aves                             | 24 |
| Strogonoff à moda de Zurique                   | 26 |
| Peito de frango com mostarda                   | 28 |
| Frango tipo Tandoori                           | 30 |
| Königsberger Klopse (almôndegas alemãs)        | 32 |
| Peixe                                          |    |
| Caril de peixe                                 | 36 |
| Filetes de robalo com creme de pimento         | 38 |
| Acompanhamentos e legumes                      |    |
| Couve-flor com molho de mostarda               | 42 |
| Batatas com molho de caril                     | 44 |
| Polenta com pimento                            | 46 |
| Puré verde                                     | 48 |
| Sopas e ensopados                              |    |
| Creme de batata com cerefólio                  | 52 |
| Especialidade de arroz                         | 54 |
| Creme de rúcula                                | 56 |
| Sopa de tomate                                 | 58 |
| Sobremesas                                     |    |
| Sobremesa de camadas de maçã                   | 62 |
| Creme Stracciatella com molho de café expresso | 64 |
| Mousse de limão                                | 66 |
| Bebidas                                        |    |
| Ponche de ananás                               | 70 |
| Café à l’orange                                | 72 |
| Café gelado com chocolate                      | 74 |
| Chá de fruta com sabugueiro                    | 76 |
| Ponche de cereja                               | 78 |
| Lumumba                                        | 80 |

# Sobre este livro de receitas

6 Antes de começar, reunimos algumas indicações sobre a utilização deste livro de receitas.

## Sobre os ingredientes

- Se existir uma vírgula (,) atrás do ingrediente individual, o texto subsequente descreve o alimento. Na maioria dos casos, este pode ser comprado neste estado: p. ex. farinha de trigo, tipo 405; ovos, tamanho M; leite, 3,5% de gordura.
- Se existir um traço reto (|) atrás de um ingrediente individual, a descrição refere-se ao processamento do alimento que é realizado normalmente ao cozinhar. Esta etapa do processamento já não é mencionada no texto de preparação. P. ex., queijo, condimentado | ralado; cebolas | em cubos pequenos; leite, 3,5% de gordura | morno
- Caso não exista outra indicação, para a carne é sempre utilizado o peso transformado.
- No caso da fruta e dos legumes, a indicação do peso refere-se essencialmente ao estado com casca e caroço.
- A fruta e os legumes devem ser sempre limpos/lavados antes da preparação ou, se necessário, descascados. Isto não é mencionado novamente como etapa de processamento nos textos de preparação.

## Indicações gerais

Além do modo de micro-ondas, o seu novo forno a vapor com micro-ondas também possui a função Cozinhar a vapor para cozinhar e descongelar diferentes alimentos.

Nas receitas encontra como indicações de potência para cozinhar alimentos a indicação 850 ou 1000 watts. Segue-se a indicação dos minutos. Tratam-se sempre de «indicações aproximadas» que podem variar um pouco. As indicações de configurações reduzidas de potência para continuação da confeção são realizadas nos níveis 850 watts, 600 watts, 450 watts, 300 watts, 150 watts e 80 watts.

Os períodos de tempo indicados para descongelar, aquecer e cozinhar são valores de referência. Estes tempos podem variar um pouco em função da temperatura de partida ou das propriedades dos alimentos, mas também das suas expectativas individuais relativamente ao grau de cozedura da carne, do peixe ou dos legumes.

Para aquecer e cozer, tape sempre os alimentos com a tampa, uma tampa adequada para micro-ondas ou película especial para micro-ondas. Assim, evita ressecar os alimentos e sujar o equipamento.

Os tempos de preparação indicados incluem os tempos para a preparação e cozedura.

# Vista geral dos modos de funcionamento

## Cozinhar a vapor

Para cozinhar alimentos de modo mais delicado. A maioria dos alimentos são confeccionados a 100 °C. Assim, pode cozinhar, p. ex. legumes e batatas, sopas e ensopados, soufflés e leguminosas, sem comprometer a cor, a forma, a estrutura e o sabor. Cozinhar arroz a vapor acarreta benefícios específicos, pois este, como planeado, fica mais solto e granulado. O forno a vapor pode ser útil inclusivamente durante a preparação de comida para bebé.

O peixe é perfeitamente adequado para ser cozinhado a vapor. Enquanto que com temperaturas muito elevadas o peixe perde a sua consistência tenra, ao ser confeccionado no forno a vapor este mantém o sabor e firmeza, pois é possível regular as temperaturas com precisão em 40 e 100 °C. Mesmo os mariscos e crustáceos são cozinhados na perfeição – um pouco de cozinha gourmet em casa.

Pode também confeccionar aves, carne e produtos de charcutaria no forno a vapor da Miele. No caso de temperaturas entre 90 e 100 °C obtém uma peça de carne com uma consistência particularmente mais tenra e mais macia. Também a carne magra de aves, que normalmente se torna facilmente seca, fica agradavelmente suculenta.

## Micro-ondas

Para descongelar, aquecer ou cozinhar. Os tempos de funcionamento são mais curtos do que com uma placa ou forno. Além disso, os alimentos podem ser cozinhados com pouco ou sem líquido ou adição de gordura.

Quanto mais elevado o teor de água do alimento, mais rápido será o processo de cozedura ou aquecimento, pois as micro-ondas atuam em todos os lados.

## Cozedura rápida

Para aquecer ou cozinhar rapidamente. Durante a fase de aquecimento, o interior do forno é aquecido até à temperatura definida no funcionamento com sistema de vapor. Assim que esta temperatura é atingida, o micro-ondas liga-se de forma que o gerador de vapor e o magnetrão estejam ligados em conjunto durante toda a fase de cozedura.

O modo de funcionamento combinado «Cozedura rápida» tem a vantagem

- dos alimentos terem um tempo de cozedura mais curto, uma vez que cozinham mais rápido no funcionamento com sistema de vapor;
- dos alimentos não transbordarem ou secarem se for efetuado só em funcionamento por micro-ondas;
- de não ser necessário mexer os alimentos durante o processo.

# Visão geral dos modos de funcionamento

8

## Sous vide

Para um sabor especial.

Neste método delicado, os alimentos são cozinhados lentamente numa embalagem de vácuo e com temperaturas baixas e constantes. Devido ao vácuo, a humidade não evapora durante o processo de confeção e são mantidos todos os aromas. Desfrute do resultado: alimentos de sabor intenso e cozinhados uniformemente.

Descubra ainda mais receitas para cozinhar em Sous vide e outros temas interessantes na nossa App Miele@mobile.

# Importante e interessante

## Louça adequada

- As micro-ondas atravessam porcelana, cerâmica, vidro, papelão e plástico. Por isso, estes materiais podem ser utilizados no micro-ondas.
- Geralmente, a porcelana pode ser utilizada sem problemas. Tenha em atenção que alguns esmaltes e tintas decorativas contêm substâncias metálicas. Não utilize esta louça.
- A louça de barro vidrado com pinturas só é adequada se o desenho estiver por baixo do vidrado. O barro pode aquecer bastante.
- A cerâmica de vidro ou o vidro resistente a temperaturas elevadas é bastante adequado.
- A louça de plástico deve ser resistente a temperaturas até, no mínimo, 110 °C para processos de cozedura, caso contrário esta deforma-se. A louça e as embalagens (Styropor), que são utilizadas apenas para processos de aquecimento com um curto período de tempo, é suficiente uma resistência reduzida a temperaturas elevadas.
- Também pode utilizar sacos para assar. Eles são fechados com um fio em vez de aitchos de metal. Não utilize fechos com inserções metálicos. Além disso, existem para sacos para cozinhar específicos para o micro-ondas.
- O material e a forma da louça utilizada influenciam os tempos de aquecimento e de cozedura. As superfícies planas redondas ou ovais são boas. A distribuição de calor é uniforme nestes recipientes e melhor do que com a utilização de recipientes quadrados ou retangulares.
- No modo de funcionamento Cozedura rápida é possível utilizar o tabuleiro fornecido.

# Importante e interessante

10

## Louça não adequada

- Recipientes de metal, papel-alumínio e talheres não são indicados para o micro-ondas, o metal reflete as micro-ondas. As micro-ondas não atuam sobre os alimentos. Em recipientes de metal fechado ou folha de alumínio fechada há um aquecimento dos alimentos.
- Não utilize louça com revestimento de metal, p.ex., rebordo dourado ou azul cobalto. A decoração que contém metal reflete as micro-ondas e pode provocar formação de faíscas.
- O vidro de cristal não é adequado, uma vez que contém chumbo. O vidro soprado pode saltar facilmente devido à entrada de ar. No caso de tigelas de vidro ou pratos com rebordos estriados existe o mesmo perigo.
- A louça de madeira contém água que evapora durante o processo de cozedura. Assim sendo, a madeira seca e surgem fissuras. Recipientes de madeira não são adequados para a utilização no micro-ondas.

# Quantidades e medidas

c. chá = colher de chá

c. sopa = colher de sopa

g = gramas

kg = quilograma

ml = mililitros

pit. = uma pitada

1 colher de chá corresponde a aprox.:

- 3 g de fermento em pó
- 5 g de sal/açúcar/açúcar baunilhado
- 5 g de farinha
- 5 ml de líquido

1 colher de sopa corresponde a aprox.:

- 10 g de farinha/maisena/pão ralado
- 10 g de manteiga
- 15 g de açúcar
- 10 ml de líquido
- 10 g de mostarda

# ABC da cozinha

12

**Pronto a cozinhar** Alimentos que já foram lavados mas ainda não foram preparados. Por exemplo, carne cuja gordura e nervos foram retirados, peixe que foi escamado e eviscerado ou frutas e legumes que já foram lavados e descascados.

# Acessórios da Miele

## Acessórios

Obtém melhores resultados com o acessório correto – para isso, a Miele disponibiliza-lhe uma vasta seleção. As dimensões e funções de cada peça foram feitas à medida dos equipamentos da Miele e testadas intensivamente de acordo com os padrões da Miele. Pode adquirir todos os produtos de forma simples na loja online da Miele, através da linha telefónica para clientes da Miele ou na loja especializada.

## Recipiente para cozinhar não perfurado

Os nossos recipientes para cozinhar não perfurados são especificamente apropriados para a preparação de alimentos em molhos, caldos e água como, por exemplo, arroz, sopas ou ensopados.

Pode escolher entre diferentes profundidades e tamanhos: os recipientes para cozinhar baixos servem para confeccionar quantidades menores ou alimentos que não precisam ser completamente cobertos com líquido. Os recipientes para cozinhar mais fundos são adequados para a confecção de quantidades maiores ou de alimentos que devem estar completamente cobertos com líquido, por exemplo, ensopados, estufados ou sopas.

## Recipiente para cozinhar perfurado

O recipiente para cozinhar perfurado adequa-se idealmente para cozinhar a vapor ou esquentar diretamente. Devido à perfuração, o vapor pode alcançar os alimentos por todos os lados. Por isso, os alimentos devem ser colocados nos recipientes para cozinhar o mais baixo possível e não sobrepostos.

## Tabuleiro de vidro

O tabuleiro de vidro é utilizado para recolher líquidos que piguem no funcionamento com sistema a vapor. No modo de micro-ondas funciona como superfície de instalação. Utilize o tabuleiro de vidro para todas as aplicações com a função de micro-ondas.

# Produtos de tratamento da Miele

14 Com uma limpeza e manutenção regulares poderá desfrutar de um melhor funcionamento e durabilidade dos seus equipamentos. Os produtos de tratamento da Miele originais são perfeitamente adaptados aos equipamentos. Pode adquirir estes produtos de uma forma simples através da loja online da Miele, da linha telefónica para clientes da Miele ou na loja especializada.

## Pastilhas de descalcificação

A Miele desenvolveu pastilhas de descalcificação especiais para descalcificar condutas e reservatórios de água. Deste modo, descalcifica o seu equipamento não só de modo altamente eficaz mas também de forma particularmente preservadora do material.

## MicroCloth Kit

É simples remover impressões digitais e pequenas sujidades com este conjunto – é composto por um pano universal, um pano para vidraria e um pano de alto brilho. Os panos altamente resistentes de microfibras delicadas possuem um desempenho de limpeza extremamente elevado.

# Descongelar e aquecer com micro-ondas

Aquecer alimentos

Se necessário, utilize uma tampa, exceto durante o aquecimento de panados ou se houver indicação em contrário (ver tabela Aquecimento).

Descongelar grande quantidade de alimentos, p. ex., 2 kg de peixe

Coloque o alimento a descongelar num recipiente adequado para micro-ondas e coloque-o sobre o tabuleiro de vidro.

Preparação de alimentos congelados

Pode descongelar e aquecer alimentos congelado pré-cozinhados simultaneamente. Observe as indicações na embalagem.

# Descongelar e aquecer com micro-ondas

16

- Observe a potência do micro-ondas, os tempos e os tempos de compensação indicados. Deve ter em consideração as propriedades, a quantidade e a temperatura inicial dos alimentos.
- Selecione um tempo médio.
- Utilize louça adequada, p. ex., uma taça de vidro, uma assadeira ou um prato raso, em função das propriedades dos alimentos (líquidos ou sólidos, tamanho e quantidade). Introduza a louça no tabuleiro de vidro no nível de encaixe 1 do interior do forno.
- Também pode colocar vários alimentos individuais, p.ex., pão, diretamente no tabuleiro de vidro para descongelar.
- Respeite o tempo de compensação indicado. Para isso, deixe o alimento em repouso à temperatura ambiente. Durante este período de tempo a temperatura distribui-se uniformemente no alimento.

# Descongelar e aquecer com micro-ondas

## Descongelar no modo de funcionamento por micro-ondas

| Alimento a descongelar                    | Quantidade         | Potência de micro-ondas em watts | Tempo em minutos | Tempo de compensação em minutos    | Mexer/virar/reorganizar     | Tampa sim/não |
|-------------------------------------------|--------------------|----------------------------------|------------------|------------------------------------|-----------------------------|---------------|
| Produtos lácteos                          |                    |                                  |                  |                                    |                             |               |
| Natas                                     | 250 ml             | 80                               | 14               | 10–15                              | a cada 5 minutos            | sim           |
| Manteiga                                  | 250 g              | 80                               | 12–14            | 5–10                               | após metade do tempo        | sim           |
| Fatias de queijo                          | 250 g              | 80                               | 6–7              | 10–15;<br>separar fatias de queijo | após 3 minutos              | não           |
| Leite                                     | 500 ml             | 150                              | 22–23            | 5–10                               | 2 vezes após cada 7 minutos | sim           |
| Bolo/pastelaria                           |                    |                                  |                  |                                    |                             |               |
| Bolo de areia (1 fatia)                   | 100 g              | 150                              | 1–2              | 5–10                               | –                           | sim           |
| Bolo de areia (1 fatia)                   | 300 g              | 150                              | 3–4              | 10–15                              | após metade do tempo        | sim           |
| Bolo de fruta (3 fatias)                  | 3 x 100 g          | 150                              | 9–10             | 10–15                              | após 5 minutos              | sim           |
| Bolo de manteiga (3 fatias)               | 3 x 100 g          | 150                              | 5–6              | 10–15                              | após metade do tempo        | sim           |
| Bolo com natas/ bolo com creme (1 fatia)  | 100 g              | 80                               | 3–4              | 10–15                              | –                           | sim           |
| Bolo com natas/ bolo com creme (3 fatias) | 3 x 100 g          | 80                               | 5,5–6,5          | 10–15                              | após metade do tempo        | sim           |
| Carcaças (4 unidades)                     | 4 x<br>aprox. 50 g | 150                              | 4–5              | 5–10                               | após metade do tempo        | não           |

# Descongelo e aquecer com micro-ondas

## Descongelo no modo de funcionamento por micro-ondas

| Alimento a descongelar           | Quantidade | Potência de micro-ondas em watts | Tempo em minutos | Tempo de compensação em minutos | Mexer/virar/reorganizar     | Tampa sim/não |
|----------------------------------|------------|----------------------------------|------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------|
| Fruta                            |            |                                  |                  |                                 |                             |               |
| Morangos, framboesas             | 150 g      | 80                               | 11–12            | 5–10                            | após metade do tempo        | sim           |
| Groselhas                        | 250 g      | 80                               | 13–14            | 5–10                            | após metade do tempo        | sim           |
| Ameixas                          | 500 g      | 150                              | 13–15            | 5–10                            | após metade do tempo        | sim           |
| Carne                            |            |                                  |                  |                                 |                             |               |
| Carne de vaca picada             | 500 g      | 150 + 80                         | 8–9 + 17–19      | 10–15                           | 2 vezes após 10 minutos     | não           |
| Frango                           | 1000 g     | 150                              | 25–28            | 10–15                           | a cada 10 minutos           | não           |
| Legumes                          |            |                                  |                  |                                 |                             |               |
| Ervilhas                         | 250 g      | 150                              | 9–10             | 5–10                            | após metade do tempo        | sim           |
| Espargos                         | 250 g      | 150                              | 11–12            | 5–10                            | após 5 minutos              | sim           |
| Feijões                          | 500 g      | 150                              | 16–17            | 5–10                            | 2 vezes após cada 5 minutos | sim           |
| Couve roxa (divisível em doses)  | 500 g      | 150                              | 18–19            | 5–10                            | 2 vezes após cada 5 minutos | sim           |
| Espinafres (divisíveis em doses) | 300 g      | 150                              | 14–15            | 10–15                           | 2 vezes após cada 5 minutos | sim           |

# Descongelar e aquecer com micro-ondas

## Aquecimento no modo de funcionamento por micro-ondas

| Alimentos                                             | Quantidade         | Potência de micro-ondas em watts | Tempo em minutos:segundos | Tempo de compensação em minutos | Mexer/virar/reorganizar        | Tampa sim/não |
|-------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------|---------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------|
| Bebidas                                               |                    |                                  |                           |                                 |                                |               |
| Café, temperatura de consumo 60–65 °C                 | 1 chávena (200 ml) | 1000                             | 1:10–1:20                 | –                               | antes do aquecimento *         | não           |
| Temperatura do leite e de beber 60–65 °C              | 1 caneca (200 ml)  | 1000                             | 1:20–1:30                 | –                               | antes do aquecimento *<br>  ** | não           |
| Ferver água                                           | 1 chávena (125 ml) | 1000                             | 1:40–1:50                 | –                               | antes do aquecimento *         | não           |
| Biberão (leite)                                       | aprox. 200 ml      | 450                              | 1:30–1:40                 | 1                               | antes do consumo               | não           |
| Vinho quente, grogue; Temperatura de consumo 60–65 °C | 1 caneca (200 ml)  | 1000                             | 1:00–1:10                 | –                               | antes do aquecimento *         | não           |

\* Evite uma fervura, mexendo o líquido antes do aquecimento. Espere, pelo menos, 20 segundos após o aquecimento, antes de colocar o recipiente no interior. Durante o aquecimento pode colocar uma vareta de vidro ou algo similar dentro do recipiente.

\*\* Os tempos são válidos para uma temperatura de saída dos alimentos de cerca de 5 °C. Para alimentos que não são guardados no frigorífico normalmente parte-se de uma temperatura ambiente de aprox. 20 °C. Aqueça os alimentos (com exceção da papa de bebé e molhos sensíveis) até uma temperatura de 70–75 °C.

# Descongelar e aquecer com micro-ondas

## Aquecimento no modo de funcionamento por micro-ondas

| Alimentos                            | Quantidade   | Potência de micro-ondas em watts | Tempo em minutos:segundos | Tempo de compensação em minutos | Mexer/virar/reorganizar                 | Tampa sim/não |
|--------------------------------------|--------------|----------------------------------|---------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|---------------|
| Alimentos                            |              |                                  |                           |                                 |                                         |               |
| Papa de bebês (temperatura ambiente) | 1 copo 190 g | 450                              | 1:10–1:20                 | 1                               | antes do consumo                        | não           |
| Costeletas, assadas                  | 200 g        | 600                              | 4:20–4:50                 | 1                               | após metade do tempo                    | não           |
| Filetes de peixe, assado             | 200 g        | 600                              | 3:50–4:20                 | 1                               | após metade do tempo                    | não           |
| Assado com molho                     | 200 g        | 600                              | 4:50–5:20                 | 1                               | após metade do tempo                    | sim           |
| Acompanha-mentos                     | 250 g        | 600                              | 3:40–4:10                 | 1                               | após metade do tempo                    | sim           |
| Legumes                              | 250 g        | 600                              | 3:50–4:20                 | 1                               | após metade do tempo e antes do consumo | sim           |
| Molho                                | 250 g        | 600                              | 4:10–4:40                 | 1                               | após metade do tempo e antes do consumo | sim           |
| Sopa/ensopado                        | 250 g        | 600                              | 4:00–4:30                 | 1                               | após metade do tempo e antes do consumo | sim           |
| Sopa/ensopado                        | 500 g        | 600                              | 7:00–7:30                 | 1                               | após metade do tempo e antes do consumo | sim           |





# Carne

«A carne é fraca»

Quem na sua dieta consome ocasionalmente carne de porco, carne de vaca, borrego, carne de veado, etc., tem uma vida saudável, variada e agradável. Pratos de aves são especialmente recomendados para o nosso bem-estar. A preparação da carne é infinitamente versátil e através de uma enorme variedade de especiarias, molhos e acompanhamentos obtêm-se os mais diversos sabores.

# Strogonoff de aves

Para 2 porções | Tempo de preparação 55 minutos

## Ingredientes

2 fatias de ananás de lata  
400 g de peito de frango, pronto a cozinhar | em tiras com 1 cm de espessura  
3 cebolinhas verdes | em rodelas  
1 dente de alho | picado finamente  
10 g de raiz de gengibre | picada finamente  
1 maçã, ácida | raspas grossas  
1 c. chá de pasta de caril, vermelho  
1½ c. chá de sal  
200 ml de leite de coco de lata, não açucarado  
100 ml de caldo de galinha  
1 c. sopa de maisena  
30 ml de sumo de ananás de lata

### Acessórios:

Taça de vidro, capacidade de 1,8 l  
Tabuleiro de vidro  
Película para micro-ondas

## Preparação

Escorrer o ananás e cortá-lo em pedaços pequenos. Recolher o sumo.

Colocar peito de frango, pedaços de ananás, rodelas de cebolinhas, alho, gengibre e raspas de maçã numa taça e mexer.

Adicionar pasta de caril, sal, leite de coco e caldo de galinha e mexer. Colocar no tabuleiro de vidro no forno e deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 1.

Mexer e deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 2.

Misturar a maisena com o sumo de ananás e envolver o strogonoff. Levar ao forno e deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 3 de forma a espessar ligeiramente o molho.

### Regulação

#### Etapa 1

Modos de funcionamento: Micro-ondas

Potência: 850 W

Tempo: 6 minutos

Nível: 1

#### Etapa 2

Potência: 450 W

Tempo: 5 minutos

#### Etapa 3

Potência: 850 W

Tempo: 2 minutos

### Dica:

O acompanhamento perfeito é talharim ou arroz.



Stroganoff de aves

# Strogonoff à moda de Zurique

Para 4 porções | Tempo de preparação 40 minutos

## Ingredientes

- 500 g de lombo de porco, pronto a cozinhar
- 40 g de manteiga
- 1 cebola | picada finamente
- 250 g de cogumelos, frescos | laminados
- Sal
- Pimenta
- 60 ml de vinho branco, seco
- 125 g de natas
- 3 c. chá de maisena
- 2 c. sopa de água

### Acessórios:

- Taça de vidro, capacidade de 1,8 l
- Tabuleiro de vidro
- Película para micro-ondas

## Preparação

- Cortar o lombo de porco em tiras finas.
- Colocar a manteiga, os cubos de cebola e os cogumelos laminados numa taça. Colocar sobre o tabuleiro de vidro no forno. Deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 1.
- Adicionar o lombo de porco. Temperar com sal e pimenta. Mexer e deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 2.
- Adicionar vinho e natas, mexer e deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 3.
- Misturar a maisena com a água e adicionar ao molho. Deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 4 até o molho espessar.

### Regulação

- Etapa 1
- Modos de funcionamento: Micro-ondas
- Potência: 850 W
- Tempo: 4 minutos
- Nível: 1
- Etapa 2
- Potência: 850 W
- Tempo 4 minutos
- Etapa 3
- Potência: 850 W
- Tempo: 2 minutos
- Etapa 4
- Potência: 850 W
- Tempo: 1 minuto

### Dica:

O acompanhamento perfeito é talharim ou puré de batata.



Stroganoff à la Zurich

# Peito de frango com mostarda

Para 4 porções | Tempo de preparação: 30 minutos

## Ingredientes

250 g de crème fraîche  
1 dente de alho | esmagado  
4 c. sopa de mostarda, doce  
1½ c. chá de sal  
½ c. chá de salva, fresca |  
picada  
4 bifes de peito de frango (cerca  
de 200 g), prontos a cozinhar

Acessórios:  
Assadeira de vidro,  
aprox. 22 cm x 22 cm x 6 cm  
Tabuleiro de vidro  
Película para micro-ondas

## Preparação

Para o molho, misturar o crème fraîche, o alho, a mostarda, o sal e a salva.

Colocar os bifes de peito de frango na assadeira e distribuir o molho por cima deles.

Colocar a assadeira sobre o tabuleiro de vidro no forno. Deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 1.

Virar os bifes de peito de frango e regar com o molho. Deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 2.

Regulação  
Etapa 1  
Modos de funcionamento: Micro-ondas  
Potência: 850 W  
Tempo: 6 minutos  
Nível: 1  
Etapa 2  
Potência: 450 W  
Tempo: 16 minutos

Dica:  
Em alternativa, pode utilizar  
mostarda em grão.



Peito de frango com mostarda

# Frango tipo Tandoori

Para 4 porções | Tempo de preparação 60 minutos + 12 horas para marinar

## Ingredientes

- 3 c. chá de mistura de especiarias Tandoori
- Pimenta
- 1 c. chá de colorau, doce
- 200 g de iogurte, 3,5% de gordura
- 4 bifes de peito de frango (cerca de 150 g), prontos a cozinhar
- 2 c. sopa de óleo de sésamo
- 3 cebolas | picadas finamente
- 1 dente de alho | picado finamente
- 20 g de raiz de gengibre | picada finamente
- 1 c. chá de sal
- ½ c. chá de curcuma
- ½ c. chá de colorau, picante
- ½ c. chá de coentros
- 1 c. sopa de maisena
- 50 g de crème fraîche

### Acessórios:

- Assadeira, adequada para micro-ondas, cerca de 22 cm x 22 cm x 6 cm
- Tabuleiro de vidro
- Película para micro-ondas

### Dica:

Pode utilizar caril em vez da mistura de especiarias Tandoori. O acompanhamento perfeito é arroz e legumes cozidos a vapor ou uma salada.

## Preparação

- Misturar a mistura de especiarias, a pimenta e o colorau com o iogurte. Colocar os bifes de peito de frango lá dentro e deixar marinar tapado no frigorífico de um dia para o outro.
- Colocar óleo de sésamo, cebolas, alho e gengibre numa assadeira. Colocar no tabuleiro de vidro no forno e deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 1.
- Adicionar os bifes de peito de frango com a marinada, o sal e as restantes especiarias e mexer. Deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 2.
- Virar os bifes de peito de frango e deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 3.
- Retirar os bifes de peito de frango. Adicionar maisena e crème fraîche ao molho e deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 4.
- Servir os bifes de peito de frango com o molho.

### Regulação

- Etapa 1
- Modos de funcionamento: Micro-ondas
- Potência: 850 W
- Tempo: 4 minutos
- Nível: 1
- Etapa 2
- Potência: 600 W
- Tempo: 8 minutos
- Etapa 3
- Potência: 600 W
- Tempo: 8 minutos
- Etapa 4
- Potência: 850 W
- Tempo: 3 minutos



# Königsberger Klopse (almôndegas alemãs)

Para 4 porções | Tempo de preparação 90 minutos

## Ingredientes

Para as almôndegas:  
40 g de pão ralado  
110 ml de água  
1 cebola | picada finamente  
250 g de carne picada, de porco  
250 g de carne picada, de vaca  
1 ovo, tamanho M  
1 c. chá de sal  
Pimenta

Para o molho:  
40 g manteiga | amolecida  
40 g da farinha de trigo tipo 405  
500 ml de caldo de carne | frio  
2 c. sopa de natas  
1 c. sopa de alcaparras  
1 c. chá de açúcar

Acessórios:  
Assadeira de vidro com tampa,  
cerca de 24 cm x 24 cm x 6 cm  
Tabuleiro de vidro

## Preparação

Misturar o pão ralado com a água e mexer.

Adicionar as cebolas e a carne picada ao pão ralado. Amassar com o ovo, o sal e a pimenta, formando uma massa de carne. Formar 8 almôndegas e colocá-las na assadeira de vidro.

Misturar a manteiga e a farinha e adicionar às almôndegas em pequenas porções. Adicionar o caldo de carne.

Colocar a assadeira de vidro sobre o tabuleiro de vidro no forno e deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 1.

Mexer o molho cuidadosamente até ficar sem grumos e virar as almôndegas. Temperar com as natas, as alcaparras e o açúcar. Cozinhar de acordo com a etapa 2.

Regulação

Etapa 1

Modos de funcionamento: Micro-ondas

Potência: 850 W

Tempo: 12 minutos

Nível: 1

Etapa 2

Potência: 850 W

Tempo: 4 minutos



Königsberger Klopse (almôndegas alemãs)



# Peixe

Sente-se à mesa!

Muitos alimentos deliciosos são muito mais agradáveis ao paladar do que à silhueta. É reconfortante saber que o peixe está entre as exceções e é tão saudável quanto saboroso. Dependendo da qualidade do peixe, dos hábitos culinários e das preferências típicas de cada país, são servidas as mais diversas variedades e especialidades e quase sempre vale a pena provar. No próximo capítulo serão apresentadas e recomendadas algumas dessas receitas.

# Caril de peixe

Para 4 porções | Tempo de preparação 50 minutos

## Ingredientes

- 1 ananás, fresco (cerca de 400 g)
- 1 pimento, vermelho
- 1 banana
- 600 g filetes de peixe, prontos a cozinhar
- 3 c. sopa de sumo de limão
- 125 ml de vinho branco
- 125 ml de sumo de ananás
- 2 c. sopa de maisena
- ½ c. chá de pimenta caiena
- 2 c. sopa de caril
- 1½ c. chá de sal
- 1 c. chá de açúcar

- Acessórios:
- Taça de vidro, capacidade de 1,8 l
  - Tabuleiro de vidro
  - Película para micro-ondas

## Preparação

- Descascar o ananás, cortá-lo em quartos, remover o caule e cortá-lo em cubos. Cortar o pimento em tiras finas e cortar a banana às rodelas.
- Cortar os filetes aos cubos, colocá-los num recipiente e salpicá-lo com o sumo de limão. Adicionar o ananás, o pimento e a banana e misturar.
- Misturar o vinho branco, o sumo de ananás com a maisena, a pimenta caiena, o caril, o sal e o açúcar. Distribuir o molho por cima do peixe.
- Colocar a taça sobre o tabuleiro de vidro no forno. Deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 1.

Mexer o caril de peixe cuidadosamente e deixá-lo cozinhar tapado de acordo com a etapa 2.

- Regulação
- Etapa 1
- Modos de funcionamento: Micro-ondas
- Potência: 850 W
- Tempo: 8 minutos
- Nível: 1
- Etapa 2
- Potência: 450 W
- Tempo: 14 minutos

Dica:

O acompanhamento perfeito é arroz.



# Filetes de robalo com creme de pimento

Para 4 porções | Tempo de preparação 70 minutos

| Ingredientes                                                                                                                                                                                               | Preparação                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 pimentos, vermelhos   em tiras<br>200 g de tomate   em cubos<br>3 cebolas   em cubos<br>20 g de manteiga<br>½ c. chá de sal<br>Pimenta<br>½ c. chá de tomilho<br>1½ c. sopa de maisena<br>100 g de natas | Para o creme de pimento, colocar as tiras de pimento, os cubos de tomate e cebola e a manteiga, o sal, a pimenta e o tomilho numa taça e mexer. Colocar no tabuleiro de vidro no forno e deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 1.<br><br>Reduzir os legumes a puré e temperar com sal e pimenta.<br><br>Misturar a maisena com as natas e envolver com os legumes. Colocar o creme de pimento terminado na assadeira de vidro. |
| Para o robalo:<br>600 g de filetes de robalo, prontos a cozinhar<br>2 c. sopa de sumo de limão<br>Sal                                                                                                      | Salpicar os filetes de robalo com sumo de limão, temperar com sal e colocá-los no creme de pimento. Colocar no tabuleiro de vidro no forno e deixar cozinhar de acordo com a etapa 2 e 3.<br><br>Servir polvilhado com cebolinho.                                                                                                                                                                                                     |
| Para servir:<br>1 c. sopa de cebolinho   cortado em rolinhos                                                                                                                                               | Regulação<br>Etapa 1<br>Modos de funcionamento: Micro-ondas<br>Potência: 850 W<br>Tempo: 8 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Acessórios:<br>Taça de vidro, capacidade de 1,8 l<br>Tabuleiro de vidro<br>Película para micro-ondas<br>Varinha mágica<br>Assadeira de vidro                                                               | Nível: 1<br>Etapa 2<br>Potência: 850 W<br>Tempo: 9 minutos<br>Etapa 3<br>Potência: 450 W<br>Tempo: 6 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



Filetes de robalo com creme de pimento



# Acompanhamentos e legumes

## Os heróis secretos

Só o facto de ingerirmos quase diariamente batatas, arroz ou massa sem ficarmos saturados é a prova de uma grande influência sobre o nosso bem-estar e de uma alimentação saudável e saborosa. Com seus inúmeros métodos de preparação, estes são muito mais do que um complemento saudável. Eles transformam constantemente os pratos, assim como os vegetais cuja diversidade no mercado é cada vez maior e dão um toque particularmente sedutor, graças à sua frescura e cor.

# Couve-flor com molho de mostarda

Para 4 porções | Tempo de preparação 55 minutos

## Ingredientes

- 30 g de manteiga
- 2 c. sopa de farinha de trigo tipo 405
- 1 couve-flor (cerca de 1,2 kg)
- 3 c. sopa de água
- 250 ml de caldo de carne
- 100 g de natas
- 2½ c. sopa de mostarda, com grãos ou doce
- ½ c. chá de sal
- Pimenta
- 1 c. chá de açúcar

### Acessórios:

- Taça de vidro, capacidade de 1,8 l
- Taça de vidro, capacidade de 0,8 l
- Tabuleiro de vidro
- Película para micro-ondas

## Preparação

- Amassar a manteiga e a farinha formando um bolinho e reservar.
- Cortar a couve-flor. Colocar a água numa taça grande, colocá-la no tabuleiro de vidro no forno e deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 1.
- Mexer de vez em quando. Escorrer a água e reservar a couve-flor tapada.
- Colocar o caldo de carne, as natas, a mostarda e as especiarias numa taça pequena e mexer. Adicionar o bolinho de farinha e deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 2.
- Mexer o molho até ficar sem grumos.

Temperar o molho com especiarias e açúcar e servir com a couve-flor.

- Regulação
- Etapa 1
- Modos de funcionamento: Micro-ondas
- Potência: 850 W
- Tempo: 8–10 minutos
- Nível: 1
- Etapa 2
- Potência: 850 W
- Tempo: 5 minutos



Couve-flor com molho de mostarda

# Batatas com molho de caril

Para 4 porções | Tempo de preparação 55 minutos

## Ingredientes

- 2 cebolas | em cubos
- 2 c. sopa de manteiga
- 1 kg de batatas, duras | em cubos
- 1 c. sopa de caril em pó
- 200 ml de caldo de legumes
- ½ c. chá de sal
- 100 g de natas
- 250 g de ervilhas, ultracongeladas
- ½ c. sopa de maisena
- Sal
- Pimenta

### Acessórios:

- Taça de vidro, capacidade de 1,8 l
- Tabuleiro de vidro
- Película para micro-ondas

## Preparação

- Colocar as cebolas e a manteiga numa taça. Colocar sobre o tabuleiro de vidro no forno. Deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 1.
- Adicionar as batatas, o caril em pó, o caldo de legumes e o sal e mexer. Deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 2.
- Adicionar as natas e as ervilhas e mexer. Deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 3.
- Misturar a maisena e o resto das natas. Deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 4 até o molho espessar ligeiramente.
- Temperar com sal e pimenta.

- Regulação
- Etapa 1
- Modos de funcionamento: Micro-ondas
- Potência: 850 W
- Tempo: 4 minutos
- Nível: 1
- Etapa 2
- Potência: 850 W
- Tempo: 20 minutos
- Etapa 3
- Potência: 450 W
- Tempo: 5 minutos
- Etapa 4
- Potência: 850 W
- Tempo: 2 minutos



Batatas com molho de caril

# Polenta com pimento

Para 6 porções | Tempo de preparação 25 minutos

## Ingredientes

- 1 pimento, vermelho
- 500 ml de caldo de legumes
- 125 g de sêmola de milho (polenta)
- ½ c. chá de sal
- 1 c. chá de colorau, doce
- ¼ c. chá de colorau, picante

### Acessórios:

- Taça, adequada para micro-ondas, capacidade de 1,4 l
- Tabuleiro de vidro
- Película para micro-ondas

## Preparação

- Cortar o pimento em tiras finas.
- Colocar as tiras de pimento, o caldo de legumes, a sêmola de milho e as especiarias numa taça e mexer. Colocar sobre o tabuleiro de vidro no forno. Deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 1.
- Mexer a sêmola de milho e deixá-la cozinhar tapado de acordo com a etapa 2.

Antes de servir, misturar com um garfo e temperar.

### Regulação

- Etapa 1
- Modos de funcionamento: Micro-ondas
- Potência: 850 W
- Tempo: 4 minutos
- Nível: 1
- Etapa 2
- Potência: 450 W
- Tempo: 7 minutos



Polenta com pimento

# Puré verde

Para 6 porções | Tempo de preparação 55 minutos

## Ingredientes

- 30 g de pinhões
- 3 c. sopa de manjerição | picado
- 200 g de natas
- 900 g de batatas, qualidade farinhenta
- 10 c. sopa de água
- Sal
- 1 c. sopa de manteiga
- Pimenta

- Acessórios:
- Taça, adequada para micro-ondas, capacidade de 1,8 l
  - Tabuleiro de vidro
  - Película para micro-ondas
  - Passe-vite
  - Varinha mágica

## Preparação

- Alourar os pinhões numa frigideira revestida na zona de cozinhar, colocar num prato e deixar arrefecer.
- Arrancar as folhas de manjerição, reduzir a puré com ¼ das natas.
- Descascar as batatas, cortá-las em cubos e colocá-las numa taça com água e sal. Colocar sobre o tabuleiro de vidro no forno. Cozinhar tapado de acordo com as regulações.
- Escorrer as batatas e pressionar através do passe-vite.
- Aquecer ligeiramente o resto das natas. Incorporar as natas, o manjerição reduzido a puré, a manteiga e a pimenta no puré pré-aquecido.
- Servir o puré polvilhado com pinhões.
- Regulação
- Modos de funcionamento: Micro-ondas
- Potência: 850 W
- Tempo: 15 minutos
- Nível: 1





# Sopas e ensopados

Um caso claro de bom gosto

Uma sopa leve é o início perfeito de um menu sedutor, mas também pode ser uma refeição principal agradável. Batatas, legumes, peixe e outros - quase tudo que enriquece a nossa alimentação e é também uma ligação para um caldo. Uma sopa bem temperada e cremosa mostra a sua versatilidade. Além disso, os psicólogos confirmam o efeito estimulante das sopas: saboreá-las é um prazer e acalma os nervos mais tensos.

# Creme de batata com cerefólio

Para 4 porções | Tempo de preparação 30 minutos

## Ingredientes

Para a sopa:

- 40 g de manteiga
- 1 cebola | cortada em cubinhos
- 30 g de puré de batata em pó
- 250 ml de caldo de legumes
- 250 g de natas
- 100 ml de leite, 3,5% de gordura
- 2 c. sopa de cerefólio, picado
- 1 pitada de sal

Para a guarnição:

- 100 g fiambre, fumado | em cubos

Acessórios:

- Taça, adequada para micro-ondas, capacidade de 1,8 l
- Tabuleiro de vidro
- Película para micro-ondas
- Papel de cozinha

## Preparação

Colocar a manteiga e os cubos de cebola numa taça. Colocar no tabuleiro de vidro no forno e deixar alourar tapado de acordo com a etapa 1.

Adicionar os restantes ingredientes e mexer. Deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 2.

Cozinhar os cubos de fiambre entre 2 camadas de papel de cozinha de acordo com a etapa 3. Adicionar o fiambre à sopa.

Regulação

Etapa 1

Modos de funcionamento: Micro-ondas

Potência: 850 W

Tempo: 3 minutos

Nível: 1

Etapa 2

Potência: 450 W

Tempo: 12 minutos

Etapa 3

Potência: 600 W

Tempo: 1 minuto

Dica:

A sopa fica mais saciante com 250 g de cubos de batata cozida.



Creme de batata com cerefólio

# Especialidade de arroz

Para 4 porções | Tempo de preparação 65 minutos

## Ingredientes

- 75 g de toucinho, em cubos
- 1 cebola | picada finamente
- 2 pimentos, vermelhos | em tiras finas
- 75 g de pimentos tipo tomate de frasco (peso escorrido)
- 125 g de pepino | em cubos
- 250 g salsicha Mettwurst, fumada (Räucherenden) | às rodelas
- 250 g de tomates | em cubos
- 70 g de arroz agulha
- 250 ml de caldo de legumes
- 3 c. sopa de polpa de tomate
- ½ c. chá de sal
- Pimenta

Acessórios:  
Assadeira, adequada para micro-ondas, cerca de 24 cm x 24 cm x 6 cm  
Tabuleiro de vidro  
Película para micro-ondas

## Preparação

Colocar os ingredientes numa assadeira e misturar. Colocar a assadeira sobre o tabuleiro de vidro no forno e deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 1. Mexer após metade do tempo de cozedura.

Mexer a especialidade de arroz e deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 2. Mexer novamente após metade do tempo de cozedura.

- Regulação
- Etapa 1
- Modos de funcionamento: Micro-ondas
- Potência: 850 W
- Tempo: 10 minutos
- Nível: 1
- Etapa 2
- Potência: 450 W
- Tempo: 25 minutos



Especialidade de arroz

# Creme de rúcula

Para 4 porções | Tempo de preparação 55 minutos

## Ingredientes

100 g de espinafres,  
ultracongelados  
1 cebola | em cubos  
20 g de manteiga  
1 c. sopa de farinha de trigo  
70 g de rúcula  
200 g de queijo fresco  
600 ml de caldo de legumes  
½ c. chá de sal  
Pimenta  
Sumo de limão

Para servir:  
4 c. sopa de rúcula

Acessórios:  
Taça, adequada para micro-ondas, capacidade de 1,4 l  
Tabuleiro de vidro  
Película para micro-ondas  
Varinha mágica

## Preparação

Introduzir o tabuleiro de vidro no forno. Colocar os espinafres num prato no forno e deixe descongelar tapado de acordo com a etapa 1. Deixar em repouso durante 5 minutos.

Adicionar os cubos de cebola a metade da manteiga numa taça, colocar o tabuleiro de vidro no forno e deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 2.

Amassar a restante manteiga e a farinha e formar um bolinho. Pressionar bem os espinafres e cortá-los juntamente com a rúcula.

Misturar o queijo fresco com as cebolas numa taça. Adicionar a rúcula, os espinafres, o caldo, o sal e a pimenta e mexer. Adicionar o bolinho de farinha. Colocar a sopa no forno e deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 3.

Passar a sopa. Temperar com sal, pimenta e sumo de limão. Servir a sopa polvilhada com folhas de rúcula.

Regulação  
Etapa 1  
Modos de funcionamento: Micro-ondas  
Potência: 150 W  
Tempo: 8 minutos  
Nível: 1  
Etapa 2  
Potência: 850 W  
Tempo: 4 minutos  
Etapa 3  
Potência: 850 W  
Tempo: 9 minutos



# Sopa de tomate

Para 6 porções | Tempo de preparação 45 minutos

## Ingredientes

Para a sopa:  
250 g de cenouras | às rodela  
1 cebola | cortada em cubinhos  
1 c. sopa de manteiga  
850 g de tomate de lata  
(peso escorrido)  
250 ml de caldo de legumes  
1 c. chá de sal  
½ c. chá de açúcar  
Pimenta

Para decorar:  
100 g de natas  
12 folhas de manjerição

Acessórios:  
Taça, adequada para micro-ondas, capacidade de 1,8 l  
Tabuleiro de vidro  
Película para micro-ondas  
Varinha mágica

## Preparação

Colocar as rodela de cenouras, os cubos de cebola, a manteiga, os tomates, o caldo de legumes, o sal e o açúcar numa taça. Colocar no tabuleiro de vidro no forno e deixar cozinhar tapado de acordo com a etapa 1.

Mexer a sopa e deixá-la cozinhar tapada de acordo com a etapa 2.

Passar a sopa. Temperar com pimenta.

Bater um pouco as natas e picar o manjerição. Antes de servir, decorar com as natas e o manjerição.

Regulação  
Etapa 1  
Modos de funcionamento: Micro-ondas  
Potência: 850 W  
Tempo: 7 minutos  
Nível: 1  
Etapa 2  
Potência: 450 W  
Tempo: 13 minutos



Sopa de tomate



# Sobremesas

Tudo fica bem quando acaba bem

Para uma boa sobremesa há sempre um pouco mais de espaço no estômago. Na verdade, são poucos os que conseguem resistir a um tal desfecho mesmo depois de terem ingerido um delicioso repasto. Com gelados, soufflés, composições de fruta ou outro tipo de sedução doce, qualquer cozinheiro ou cozinheira tem a certeza de que os convidados saem felizes da mesa – e muitas vezes com pouca vontade, pois as sobremesas facilmente se tornam em grandes «vícios».

# Sobremesa de camadas de maçã

Para 6 porções | Tempo de preparação 35 minutos

## Ingredientes

Para a sobremesa:  
4 maçãs, ácidas  
50 g de açúcar  
50 g de sumo de maçã  
125 g de palitos La Reine  
40 ml de Calvados  
200 g de Mascarpone  
250 g de requeijão magro  
150 ml de leite, 3,5% de gordura

Para decorar:  
3 palitos La Reine | esmigalhados

Acessórios:  
Taça de vidro, capacidade de 1,8 l  
Tabuleiro de vidro  
Película para micro-ondas  
Assadeira, cerca de 30 cm x 18 cm

## Preparação

Descascar as maçãs e corte em fatias finas. Colocar 2 colheres de sopa de açúcar e sumo de maçã numa taça. Colocar sobre o tabuleiro de vidro no forno. Cozinhar tapado de acordo com as regulações.

Cobrir a assadeira com os palitos La Reine e salpicar com Calvados.

Após 10 minutos, adicionearas maçãs ligeiramente arrefecidas, incluindo o líquido. Misturearo Mascarpone com o requeijão, o leite e o resto do açúcar e adicionar as maçãs.

Polvilhar com os palitos La Reine.

Regulação  
Modos de funcionamento: Micro-ondas  
Potência: 850 W  
Tempo: 6 minutos  
Nível: 1

Dica:  
O Calvados pode ser parcial ou totalmente substituído por sumo de maçã.



Sobremesa de camadas de maçã

# Creme Stracciatella com molho de café expresso

Para 8 porções | Tempo de preparação 40 minutos

## Ingredientes

Para as cerejas:

- 1 frasco de ginjas (cerca de 350 g de peso escorrido) | incluindo sumo
- 2 c. sopa de maisena
- 2 laranjas | só o sumo
- 1 c. sopa de mel
- 4 c. sopa de licor (Amaretto)

Para o creme Stracciatella:

- 250 g de Mascarpone
- 250 g de requeijão magro
- 75 g de açúcar
- ½ vagem de baunilha | só a polpa
- 250 g de natas
- 16 g de estabilizante de natas
- 50 g de raspas de chocolate preto

Para o molho de café expresso:

- 100 g de chocolate preto
- 100 ml de café expresso
- 5 c. sopa de natas
- Canela, moída
- Coentros, moídos
- Cravinhos, moídos

Acessórios:

- 2 taças, adequadas para micro-ondas
- Tabuleiro de vidro
- Película para micro-ondas

## Preparação

Escorrer as ginjas e reservar o sumo. Misturar a maisena com 3 c. sopa do sumo das ginjas.

Colocar o restante sumo das ginjas e o sumo de laranja, assim como o mel numa taça. Colocar sobre o tabuleiro de vidro no forno. Deixar aquecer tapado de acordo com a etapa 1. Mexer de vez em quando.

Adicionar a maisena misturada ao líquido quente e mexer. Colocar no forno e deixar cozinhar tapado até espessar de acordo com a etapa 2.

Adicionar as ginjas e o Amaretto e deixar arrefecer.

Para o creme Stracciatella, misturar o Mascarpone, o requeijão, o açúcar e a polpa de baunilha. Bater as claras em castelo com os estabilizante de natas. Envolver as natas e as raspas de chocolate no creme e colocar no frio.

Picar o chocolate para o molho de café expresso. Misturar com o café expresso, as natas e as especiarias numa taça pequena. Colocar no forno e deixar aquecer de acordo com a etapa 3.

Misturar e deixar arrefecer.

Distribuir as ginjas por 8 pratos. Cortar nacos do creme e colocá-los por cima. Salpicar com molho.

### Regulação

Etapa 1

Modos de funcionamento: Micro-ondas

Potência: 850 W

Tempo: 5 minutos

Nível: 1

Etapa 2

Potência: 850 W

Tempo: 2 minutos

Etapa 3

Potência: 450 W

Tempo: 3 minutos



Crema Stracciatella com molho de café expresso

# Mousse de limão

Para 8 porções | Tempo de preparação 65 minutos + 4 horas de refrigeração

## Ingredientes

Para a mousse  
4 folhas de gelatina branca  
250 g de iogurte, 3,5% de  
gordura  
50 g de crème fraîche  
2 limões | só o sumo  
8 g de açúcar baunilhado  
90 g de açúcar  
250 g de natas  
500 g de mistura de frutos  
silvestres, ultracongelados  
50 g de açúcar

Para decorar:  
Erva-cidreira

Acessórios:  
Taça, adequada para  
micro-ondas  
Tabuleiro de vidro

## Preparação

Amolecer a gelatina durante cerca de 10 minutos em água fria e espremer.

Entretanto, misturar o iogurte, o crème fraîche, o sumo de limão, o açúcar baunilhado e o açúcar com a batedeira. Temperar a gosto com um pouco de açúcar. Dissolver a gelatina de acordo com a etapa 1.

Adicionar 1 colher de sopa do creme de iogurte à gelatina e misturar até ficar sem grumos. Misturar a massa com o restante creme de iogurte. Colocar no frio.

Se o creme começar a congelar, bater as natas em castelo e incorporar-las. Colocar o creme no frio 4 horas ou de um dia para o outro até ficar firme.

Colocar os frutos silvestres congelados no tabuleiro de vidro, polvilhar com açúcar e colocar no forno. Deixar descongelar de acordo com a etapa 2.

Misturar os frutos silvestres com o líquido e açúcar e distribuir por 8 pratos. Cortar pedaços da mousse e colocá-los por cima. Decorar com erva-cidreira a gosto.

### Regulação

#### Etapa 1

Modos de funcionamento: Micro-ondas

Potência: 450 W

Tempo: 15 segundos

Nível: 1

#### Etapa 2

Potência: 150 W

Tempo: 17 minutos



Mousse de limão



# Bebidas

Para os momentos de conforto

O que têm em comum bebidas refrescantes, bebidas estimulantes, bebidas que nos aquecem e bebidas que nos refrescam, bebidas que servem para nos acalmar com as que melhoram o humor? Elas exercem o seu efeito especial muito mais rápido do que qualquer prato e inundam-nos com bem-estar durante a sua degustação. As bebidas, especialmente as que são preparadas com café aromático ou uma «boa pinga», conseguem obter reações que não necessitam de explicação. Quem é servido com as bebidas aqui descritas, sente-se bem-vindo.

# Ponche de ananás

Para 4 porções | Tempo de preparação 15 minutos

| Ingredientes                                                                                                                                                         | Preparação                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 fatias de ananás (de lata)<br>250 ml de sumo de ananás<br>250 ml de vinho tinto, seco<br>50 g de açúcar<br>1 limão   só o sumo<br>2 cl aguardente de arroz (araca) | Cortar as fatias de ananás em pedaços pequenos e distribuí-las por 4 copos.<br><br>Misturar os restantes ingredientes e distribuir a mistura pelos copos. Colocar os copos no tabuleiro de livro e deixar aquecer destapado de acordo com as regulações. |
| Acessórios:<br>Tabuleiro de vidro<br>4 copos, adequados para micro-ondas                                                                                             | Regulação<br>Modos de funcionamento: Micro-ondas<br>Potência: 850 W<br>Tempo: 4 minutos<br>Nível: 1                                                                                                                                                      |



Ponche de ananás

# Café à l'orange

Para 4 porções | Tempo de preparação 15 minutos

## Ingredientes

- 100 g de natas
- 8 g de açúcar baunilhado
- 375 ml de café, forte | frio
- 4 c. chá de açúcar
- 80 ml de licor de laranja

Acessórios:  
Tabuleiro de vidro  
4 chávenas, adequadas para  
micro-ondas

## Preparação

- Bater as natas com o açúcar baunilhado e colocar no frio.
- Misturar o café, o açúcar e o licor. Distribuir por 4 chávenas.
- Colocar as chávenas sobre o tabuleiro de vidro no forno e deixar aquecer destapado de acordo com as regulações.

Distribuir as natas por cima do café e servir de imediato.

Regulação  
Modos de funcionamento: Micro-ondas  
Potência: 850 W  
Tempo: 4 minutos  
Nível: 1



Café à l'orange

# Café gelado com chocolate

Para 2 porções | Tempo de preparação 15 minutos

## Ingredientes

Para a bebida:

250 ml de café | acabado de

preparar

20 g de chocolate preto | picado

Canela, moída

Cardamomo, moído

1 c. chá de açúcar

mascavado

2 c. sopa de rum

200 g de gelado (baunilha)

Para decorar:

2 c. sopa de natas | batidas

2 c. sopa de raspas de chocolate

Acessórios:

Jarro, adequado para micro-ondas

Tabuleiro de vidro

2 copos, grandes

## Preparação

Colocar o café, o chocolate, a canela, o cardamomo, o açúcar e o rum num jarro e mexer. Colocar sobre o tabuleiro de vidro no forno e deixar aquecer destapado até o chocolate dissolver de acordo com as regulações.

Deixar arrefecer ligeiramente.

Distribuir a mistura de café por 2 copos grandes. Colocar uma bola ou um naco de gelado por cima. Decorar com natas e raspas de chocolate.

Regulação

Modos de funcionamento: Micro-ondas

Potência: 450 W

Tempo: 2 minutos 30 segundos

Nível: 1

Dica:

O gelado de Straciatella também combina com esta bebida.



Café gelado com chocolate

# Chá de fruta com sabugueiro

Para 4 porções | Tempo de preparação 15 minutos

## Ingredientes

500 ml de chá de frutas  
300 ml de sumo de sabugueiro  
1 pau de canela  
4 cravinhos  
4 c. chá de açúcar mascavado  
1 laranja | só o sumo

### Acessórios:

Tabuleiro de vidro  
4 copos, adequados para  
micro-ondas

## Preparação

Preparar o chá de fruta, misturar com o sumo de sabugueiro e distribuir por 4 copos. Colocar  $\frac{1}{4}$  do pau de canela, 1 cravinho e 1 colher de chá de açúcar em cada copo e misturar.

Colocar os copos no tabuleiro de vidro no forno e deixar aquecer de acordo com as regulações.

Remover as especiarias.

Distribuir o sumo de laranja pelos copos. Adicionar açúcar a gosto.

### Regulação

Modos de funcionamento: Micro-ondas

Potência: 850 W

Tempo: 3 minutos 30 segundos

Nível: 1

### Dica

Também pode utilizar néctar de groselha em vez do sumo de sabugueiro.



Chá de fruta com sabugueiro

# Ponche de cereja

Para 4 porções | Tempo de preparação 10 minutos

## Ingredientes

800 ml de néctar de cereja  
negra  
2 c. chá de açúcar  
4 c. sopa de quirche (sumo  
fermentado de cereja negra)

Acessórios:  
Tabuleiro de vidro  
4 copos, adequados para  
micro-ondas

## Preparação

Distribuir o néctar de fruta por 4 copos. Adicionar açúcar e 1 colher  
de sopa de quirche por copo e mexer.  
  
Colocar sobre o tabuleiro de vidro no forno e deixar aquecer de  
acordo com as regulações.

Regulação  
Modos de funcionamento: Micro-ondas  
Potência: 850 W  
Tempo: 4 minutos 30 segundos  
Nível: 1

Dica:  
Em vez de quirche também se  
pode utilizar licor de cereja ou  
licor de groselha negra.



Ponche de cereja

# Lumumba

Para 2 porções | Tempo de preparação 10 minutos

## Ingredientes

Para a bebida:  
50 g de natas  
375 ml de leite, 3,5% de gordura  
2 c. sopa de cacau, instantâneo  
2 c. sopa de rum

Para polvilhar:  
½ c. chá de cacau em pó,  
instantâneo

Acessórios:  
Tabuleiro de vidro  
2 copos, adequados para  
micro-ondas

## Preparação

Bater as claras em castelo e colocá-las no frio.  
  
Misturar o leite com o cacau em pó e distribuir por 2 copos. Colocar sobre o tabuleiro de vidro no forno e deixar aquecer de acordo com as regulações.

Distribuir o rum pelos copos. Colocar as natas por cima. Polvilhar com cacau e servir.

Regulação  
Modo de funcionamento: Micro-ondas  
Potência: 850 W  
Tempo: 2 minutos 30 segundos  
Nível: 1

Dica:  
Também pode utilizar Amaretto  
em vez de rum.



# Receitas de A a Z

82

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Batatas com molho de caril                     | 44 |
| Café à l'orange                                | 72 |
| Café gelado com chocolate                      | 74 |
| Caril de peixe                                 | 36 |
| Chá de fruta com sabugueiro                    | 76 |
| Couve-flor com molho de mostarda               | 42 |
| Creme de batata com cerefólio                  | 52 |
| Creme de rúcula                                | 56 |
| Creme Stracciatella com molho de café expresso | 64 |
| Especialidade de arroz                         | 54 |
| Filetes de robalo com creme de pimento         | 38 |
| Frango tipo Tandoori                           | 30 |
| Königsberger Klopse (almôndegas alemãs)        | 32 |
| Lumumba                                        | 80 |
| Mousse de limão                                | 66 |
| Peito de frango com mostarda                   | 28 |
| Polenta com pimento                            | 46 |
| Ponche de ananás                               | 70 |
| Ponche de cereja                               | 78 |
| Puré verde                                     | 48 |
| Sobremesa de camadas de maçã                   | 62 |
| Sopa de tomate                                 | 58 |
| Strogonoff à moda de Zurique                   | 26 |
| Strogonoff de aves                             | 24 |



Redação:  
Fábrica de Gütersloh  
Fábrica de Bünde

Desenvolvimento de receitas:  
Cozinha experimental, fábrica de Bünde

Fotografia:  
Fotostudio Casa, Münster

Styling:  
Renate Neetix, Bielefeld  
Fotostudio Casa, Münster

Foodstyling:  
Renate Neetix, Bielefeld

Conceito, realização e produção:  
Marketing Communications International  
Miele Gütersloh

Reprodução, mesmo por partes, só permitida  
com a autorização expressa da Miele & Cie. KG e  
indicação de fontes.

© Miele & Cie. KG  
Gütersloh

Alterações reservadas

1.ª edição  
MMS 18-2423  
Mat.-Nr. 1115797

