

Miele

Miele

Miele

Miele Portuguesa, Lda.

Av. do Forte, 5
2790-073

Telefone: 214 248 100*

* Chamada para a rede fixa, de acordo com o
seu tarifário, em Portugal e em roaming.

Serviço de Apoio ao Cliente
info@miele.com

Internet
www.miele.pt

Cozinhar a baixas temperaturas

O livro de receitas

1.ª edição
18-2425 (03/19)
M-Nr. 11158150

Gaveta aquecedora Gourmet

Cozinhar a baixas temperaturas

O livro de receitas

Prefácio

Caros gourmets,

provavelmente em quase nenhum outro lugar, amigos e família se encontram com tanta frequência como à mesa. Onde as pessoas apreciam companhia, a comida também assume uma importância crucial, uma vez que a comida ajuda a criar laços.

Estamos gratos por podermos dar um pequeno contributo para este fim, já que transformámos em profissão aquilo que, à semelhança de muitas pessoas, particávamos como hobby. Na nossa cozinha experimental da Miele encontram-se diariamente o conhecimento e a curiosidade, a rotina e o inesperado.

Este livro de receitas contém não só todo o nosso entusiasmo, como também todas as nossas experiências para que prepare pratos perfeitos com o seu novo aparelho Miele — com sucesso assegurado e de forma confortável.

Descubra várias receitas, inspiração e temas interessantes também na nossa app Miele@mobile.

Tem questões, sugestões ou pedidos?

Contacte-nos, temos todo o gosto em conversar consigo. Encontra os dados de contacto no final do livro.

Desejamos-lhe muita diversão com este livro de receitas e um bom apetite.

A sua cozinha experimental Miele

Índice

Prefácio	
Índice	
Sobre este livro de receitas	
Cozinhar a baixas temperaturas	
Informações - Quantidades e medidas -	
Glossário de cozinha	
Acessórios Miele - Produtos de tratamento	
Miele	
Tabela de confeitura	
Receitas de A a Z	
3 Vitela e vaca	17
5 Lombo de vitela com funcho marinado	18
6 Medalhões de vitela envolvidos em repolho	20
7 Bife de vitela com molho de conhaque	22
Escalope de vitela com molho de atum	24
8 Medalhões de lombo de vaca com cogumelos	
ostra	26
12 Rosbife com cebolas	28
Bife de alcatra com manteiga de queijo azul	
14 em molho de vinho tinto	30
68 Porco	33
Lombo de porco asiático	34
Lombo de porco com molho de Calvados	36
Medalhães de porco com molho de	
amendoim e malagueta	38
Rolos de carne de porco com pimentos	40
Borrego	43
Carré de borrego com legumes,	
curgete e tomate	44
Carré de borrego com molho de ervas	46
Lombo de borrego com tomate e feijão branco	48
Caça	51
Medalhães de veado com cantarelos	52
Lombo de veado com molho de maçã	54
Peixe	57
Dourada com legumes, tomate e curgete	58
Truta com manteiga de noz	60
Filete de bacalhau Saltimbocca com	
espuma de vinho branco	62
Filete de salmão à moda asiática	64
Robalo envolvido em bacon	66

Sobre este livro de receitas

6

Para uma utilização ideal das receitas, tenha em atenção as seguintes indicações.

- Se existir uma vírgula (,) depois do ingrediente individual, o texto subjacente descreve o alimento. Na maioria dos casos, pode ser comprado nesse estado. P. ex., farinha de trigo, tipo 405; ovos, tamanho M; leite, 3,5% de gordura.
- Se existir uma barra vertical (|) depois do ingrediente individual, a descrição está relacionada com o processamento do alimento que, geralmente, é realizado autonomamente durante a confeção. Esta etapa de processamento já não é mencionada no texto de preparação. P. ex., queijo, aromático | ralado; cebolas | finamente picadas; leite, 3,5% de gordura | morno.
- No caso da carne, o peso do processamento é sempre indicado, exceto se não for identificado separadamente.
- No caso de frutas e legumes, por norma é indicado o peso com casca.
- Mesmo que a etapa de processamento não seja mencionada no texto da preparação, pressupõe-se que frutas e legumes sejam limpos ou lavados e, se necessário, descascados antes da trituração.

Cozinhar a baixas temperaturas

Preparação delicada

Cozinhar a baixas temperaturas é um método de confeção profissional para preparar produtos de alta qualidade de forma delicada, aromática e succulenta. Aromas e nutrientes são conservados em grande medida. O processo de cozinhar a baixas temperaturas já era usado pelos melhores chefes nas suas cozinhas e em vindo a ser cada vez mais utilizado em casas particulares.

Na verdade, cozinhar a baixas temperaturas é um método de preparação tradicional antigo: a carne era alourada na lareira e colocada em seguida no compartimento aquecido do fogão de azulejos até ser cozinhada até ao fim. O processo de cozedura durava várias horas, contudo o tempo de espera era sempre recompensado com pratos saborosos.

A gaveta aquecedora Miele utiliza o mesmo princípio.

Descontrair na cozinha

O método de confeção cozinhar a baixas temperaturas é uma forma de cozinhar confortável para o utilizador, uma vez que o processo não tem de ser supervisionado. Durante o tempo de confeção, é possível realizar descontraidamente as outras preparações para a refeição e ter mais tempo para os convidados.

Informações

8

«Confeção inversa»

A Miele recomenda a chamada «Confeção inversa». Aí, a carne é primeiramente cozinhada na gaveta aquecedora e alourada de seguida. A carne obtém, então, uma bela crosta e o peixe uma pele crocante. Além disso, é evitado um rápido arrefecimento, o prato pode ser servido quente.

Pré-aquecimento

Para melhores resultados, pratos resistentes ao calor ou travessas devem ser pré-aquecidos pelo menos 15 minutos com a regulação indicada. Também podem ser utilizadas formas refratárias com bordas tão baixas quanto possível. Como material, adequa-se vidro, porcelana e cerâmica. Deve ter-se em atenção que a condução de calor dos materiais varia e, por isso, pode influenciar os tempos de confeção.

Encontra indicações relevantes sobre os recipientes necessários para cozinhar e os tempos de pré-aquecimento nas receitas e na tabela de confeção.

Temperatura interna e sonda de temperatura

A partir da temperatura interna de um pedaço de carne ou de peixe, é possível deduzir diretamente o seu grau de cozedura. Uma sonda de temperatura convencional permite uma confeção precisa a uma determinada temperatura interna.

A sonda de temperatura é posicionada na carne de forma que a ponta da haste metálica esteja colocada no centro do interior da carne. Certifique-se de que não encosta a nenhum osso ou que não é espetada numa camada de gordura, caso contrário, o resultado poderá não ser o esperado.

Devido ao subsequente alouramento, a carne não deve ficar bem cozida. Um valor de referência é uma diferença de temperatura de -10 °C em relação às temperaturas indicadas nas receitas e tabelas de confeção. No caso de pedaços de carne grandes, utilize uma diferença de temperatura mais reduzida.

Grau de cozedura e temperaturas internas

Para carne:

mal passado 45-50 °C

médio 55-60 °C

bem passado 65-70 °C

Para peixe:

mal passado 52-60 °C

bem passado 65-70 °C

Qualidade da carne

Ao comprar a carne, geralmente deve ser feito o «teste de pressão do dedo». Quando se pressiona, a carne deve ficar firme. Isto aplica-se a todos os tipos de carne, quer seja de vaca, porco, borrego ou de caça.

A carne para ser cozinhada a baixas temperaturas deve ser sempre fresca e nunca congelada e descongelada em seguida. Isto deve-se ao facto da carne amadurecer tanto durante ao cozinhar a baixas temperaturas como também em estado congelado. Quando este processo de amadurecimento está demasiado avançado, a carne adquire uma consistência demasiado «amadurecida» e mole ao cozinhar a baixas temperaturas.

Depois da compra até à utilização futura, a carne deve ser retirada da sua embalagem, colocada num recipiente limpo e armazenada na divisória superior do frigorífico. O tempo máximo de armazenamento depende do tamanho do pedaço de carne. Quanto maior for, mais tempo pode ser armazenado. No entanto, recomenda-se tratar imediatamente a carne para o consumo, uma vez que terá então melhor sabor.

A carne de caça pode ser conservada no frigorífico, no máximo, 2 a 3 dias, carne de porco, no máximo, 3 dias, carne de vaca e borrego não mais do que 4 a 5 dias.

Quantidades e medidas

c. chá = colher de chá

c. sopa = colher de sopa

g = gramas

kg = quilogramas

ml = mililitros

pit = pitada

1 colher de chá equivale aproximadamente a

- 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 equivale aproximadamente a

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

Glossário de cozinha

Desossado	Peixe ou carne que já não tenham espinhas ou ossos.
Emulsão	Combinação de dois componentes não misturáveis, que são misturados ao mexer rapidamente com uma varinha mágica, por exemplo, óleo e vinagre num molho.
Enrolar em bacon	O enrolar da carne, aves ou peixe com fatias finas de bacon, para evitar que seque durante a confeção.
Escaldar	Legumes ou frutas que são brevemente escaldados em água quente e, em seguida, refrescados com água gelada.
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 Miele

12

Para o sucesso das suas receitas, além de um aparelho de alta qualidade e ingredientes excepcionais, também é necessário o acessório certo.

A Miele oferece uma vasta gama de acessórios. Para garantir resultados perfeitos ao utilizar estes acessórios, os mesmos foram especialmente adaptados aos aparelhos Miele quanto a dimensões e função e intensivamente testados de acordo com o padrão Miele. Pode obter todos os produtos muito facilmente na loja online da Miele, pelo contacto telefónico para clientes da Miele ou com um revendedor da Miele.

Assadeira Gourmet Miele

A assadeira Gourmet Miele é adequada para alourar facilmente grandes pedaços de carne ou peixes inteiros. Graças ao revestimento antiaderente, assa mesmo com pouco óleo sem pegar.

Frigideira iittala

A frigideira iittala com um diâmetro de 28 cm caracteriza-se por uma base multicamada extremamente plana que garante uma condução de calor otimizada. A frigideira é adequada para todas as placas de indução Miele e possui um revestimento antiaderente de alta qualidade. Além disso, impressiona pelo seu design com acabamento mate; este é disponibilizado exclusivamente pela Miele.

Produtos de tratamento Miele

Para garantir o funcionamento ideal e a durabilidade do seu aparelho, é necessária uma limpeza regular e manutenção do seu equipamento Miele. Os produtos de manutenção Miele originais são perfeitamente adaptados aos aparelhos. Pode obter estes produtos na loja online da Miele, através do contacto telefónico para clientes da Miele ou com um revendedor da Miele.

MicroCloth Kit

O conjunto, composto por panos para uso universal, vidro e polimento caracteriza-se pelas suas microfibras de tecido fino. Os panos particularmente resistentes têm um desempenho de limpeza especialmente elevado e removem sem esforço impressões digitais e sujidades ligeiras.

Tabela de confeção

Tipo de carne	Tempo para alourar em minutos	Temperatura interna* em °C	Tempo de confeção em minutos	Regulação do intervalo de temperatura															
Vitela																			
Medalhões 3-4 cm de altura	1 por cada lado 2 cada por lado 2 cada por lado	45-50 55-60 65	40-55 60-75 90-105	<table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☒</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☒</td><td>☐</td></tr><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☒</td></tr></table>	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☒
☐	☐	☒	☐	☐															
☐	☐	☐	☒	☐															
☐	☐	☐	☐	☒															
Bife aprox. 160 g 2 cm de altura	1 por cada lado 2 cada por lado 2 cada por lado	45-50 55-60 65	15-30 30-45 65-80	<table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☒</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☒</td><td>☐</td></tr><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☒</td></tr></table>	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☒
☐	☐	☒	☐	☐															
☐	☐	☐	☒	☐															
☐	☐	☐	☐	☒															
Vaca																			
Medalhões 3-4 cm de altura	1 por lado 1-2 por lado 2 por lado	45-50 55-60 65	45-60 65-80 95-110	<table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☒</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☒</td><td>☐</td></tr><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☒</td></tr></table>	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☒
☐	☐	☒	☐	☐															
☐	☐	☐	☒	☐															
☐	☐	☐	☐	☒															
Bife aprox. 170 g	1 por cada lado 2 cada por lado 2 cada por lado	45-50 55-60 65	45-60 65-80 95-110	<table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☒</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☒</td><td>☐</td></tr><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☒</td></tr></table>	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☒
☐	☐	☒	☐	☐															
☐	☐	☐	☒	☐															
☐	☐	☐	☐	☒															
Bife de alcatra aprox. 200 g	1 por lado 1-2 por lado 2 por lado	45-50 55-60 65	35-45 45-60 95-110	<table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☒</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☒</td><td>☐</td></tr><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☒</td></tr></table>	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☒
☐	☐	☒	☐	☐															
☐	☐	☐	☒	☐															
☐	☐	☐	☐	☒															
Porco																			
Lombo aprox. 550 g	6-8 no total	65	90-110	<table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☒</td></tr></table>	☐	☐	☐	☐	☒										
☐	☐	☐	☐	☒															
Medalhões aprox. 4 cm de altura	2 por cada lado	65	85-100	<table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☒</td></tr></table>	☐	☐	☐	☐	☒										
☐	☐	☐	☐	☒															
* 45-50 °C mal passado / 55-60 °C médio / 65 °C bem passado																			

Tipo de carne	Tempo para alourar em minutos	Temperatura interna* em °C	Tempo de confecção em minutos	Regulação do intervalo de temperatura
Borrego				
Carré de borrego aprox. 170 g	2-4 2-4	60 65	45-60 85-100	☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒
Carré de borrego aprox. 400 g	2-4 2-4	60 65	45-60 85-100	☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒
Lombo de borrego desossado aprox. 600 g	2 por cada lado 2 por cada lado	60 65	45-60 95-110	☐ ☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒
Caça				
Medalhões de veado 3-4 cm de altura	2 por cada lado 2 por cada lado	60 65	65-80 95-110	☐ ☐ ☐ ☐ ☒
Lombo de veado desossado aprox. 800 g	2 por cada lado 2 por cada lado	60 65	55-70 95-110	☐ ☐ ☐ ☐ ☒
* 60 °C médio / 65 °C bem passados				

Tipo de peixe	Tempo para alourar em minutos	Temperatura interna em °C	Tempo de confecção em minutos	Regulação do intervalo de temperatura
Peixe				
Salmão 400 g	2 na parte da pele	52	45-60	☐ ☐ ☐ ☐ ☒
Truta (inteira) aprox. 350 g	2 por cada lado	52	15-30	☐ ☐ ☐ ☐ ☒
Bacalhau 200 g	sem tostar	52	75-90	☐ ☐ ☐ ☐ ☒
Dourada (inteira) aprox. 480-500 g	2 por cada lado	52	25-40	☐ ☐ ☐ ☐ ☒
Robalo (inteiro) aprox. 480-500 g	2 por cada lado	52	20-35	☐ ☐ ☐ ☐ ☒

Vitela e vaca

Deleites especiais

Iguarias culinárias para ocasiões especiais ou para todos os dias são sempre garantidas com carne de vitela e de vaca. Estas receitas trazem variedade à confeção da carne: frita com crosta crocante, estufada em molho picante ou cozinhada no seu próprio caldo, cada um destes pratos tem o que é necessário para se tornar um favorito.

Lombo de vitela com funcho marinado

Para 4 doses | Tempo de preparação 60–100 minutos

Ingredientes

Para o filete de vitela:

1 c. sopa de azeite
2 lombos de vitela (de 300 g),
prontos a cozinhar
2 ramos de tomilho, fresco
2 ramos de alecrim, fresco

Para alourar:

1 c. sopa de azeite
Sal
Pimenta

Para os funchos:

2 funchos
2 laranjas
200 ml de sumo de laranja
2 ramos de erva-príncipe, fresca
3 c. sopa de azeite
Anis, moída
Sal
Pimenta caiena

Para decorar:

algumas folhas de funcho

Acessórios:

Prato, plano, resistente ao calor
Varinha mágica

Preparação

Pré-aquecer o prato no interior da gaveta a 4 pontos durante 15 minutos.

Entretanto, marinar os lombos de vitela em azeite e reservar à temperatura ambiente.

Distribuir os lombos de vitela com as ervas pelo prato no interior da gaveta e cozinhar.

A aproximadamente 30 minutos do fim do tempo de confeção, partir o funcho a meio e cortar o caule em forma de cunha. Cortar o funcho em tiras finas e escaldar 1 minuto em água a ferver com sal. Laminar as laranjas e reservar.

Arrancar pequenas folhas de funcho colocar à volta.

Partir a erva-príncipe a meio longitudinalmente e esmagar levemente com a parte de trás de uma faca de cozinha. Ferver o sumo de laranja com a erva-príncipe numa panela e reduzir a um terço num nível baixo. Retirar a erva-príncipe. Pingar o azeite lentamente e mexer com uma varinha mágica até obter uma emulsão. Temperar com anis, sal e pimenta caiena.

Misturar o funcho e a laranja laminada e verter o molho de laranja por cima.

Retirar os lombos de vitela do interior da gaveta, temperar com sal e alourar bem durante aproximadamente 2 minutos de cada lado com tomilho e alecrim. No processo, certifique-se de que as ervas não queimam. Depois de alourar, temperar com pimenta.

Polvilhar com folhas de funcho e servir.

Regulação da gaveta aquecedora



Temperatura interior: 55–60 °C

Tempo de confeção: 60–90 minutos



Lombo de vitela com funcho marinado

Medalhões de vitela envolvidos em repolho

Para 4 doses | Tempo de preparação 110–120 minutos

Ingredientes

8 folhas de repolho
4 medalhões de vitela (de 160 g),
prontos a cozinhar
1 c. sopa de mostarda Dijon
2 dentes de alho | picados
16 fatias de presunto, fumado
300 g de repolho
20 g de manteiga
2 chalotas | aos cubos
50 ml de vinho branco, seco
50 g de natas
Sal
½ c. chá de pimenta caiena
½ c. chá de cominhos

Para alourar:

25 g de manteiga clarificada

Para decorar:

2 c. sopa de cebolinho | cortado

Acessórios:

Prato, plano, resistente ao calor
Fio de cozinha

Preparação

Pré-aquecer o prato no interior do forno a 4 pontos durante 15 minutos.

Lavar as folhas de repolho, retirar o caule. Escaldar as folhas de repolho 1 minuto em água a ferver e secar pressionando levemente.

Achatar os medalhões de vitela, colocar numa ou em duas folhas de repolho dependendo do tamanho. Misturar a mostarda Dijon e o alho e pincelar a mistura nos medalhões de vitela. Embrulhar os medalhões de vitela nas folhas de repolho, enrolar em presunto e prender com o fio de cozinha.

Distribuir os rolos de vitela pelo prato no interior do forno e deixar cozinhar.

Aproximadamente 20 minutos antes do fim do tempo de confeção, cortar as restantes folhas de repolho em tiras.

Aquecer a manteiga numa frigideira, alourar as chalotas, refogar o repolho, deglaçar com vinho branco, adicionar as natas e temperar com sal, pimenta caiena e cominhos.

Aquecer a manteiga clarificada numa frigideira, alourar os medalhões de vitela envolvidos em repolho aproximadamente 2 minutos por lado.

Servir polvilhado com cebolinho.

Regulação da gaveta aquecedora



Temperatura interior: 55–60 °C

Tempo de confeção: 80–90 minutos



Bife de vitela com molho de conhaque

Para 4 doses | Tempo de preparação 35–50 minutos

Ingredientes

Para o bife de vitela:

4 bifes de vitela (de 180 g),
prontos a cozinhar
Sal
Pimenta

Para os legumes:

20 g de manteiga
1 chalota | aos cubos
1 ramo de erva-príncipe, fresca
250 g de cenouras | em tiras finas
250 g de ervilhas tortas | cortadas a meio
Sal
Pimenta
1 c. sopa de cebolinho | cortado

Para o molho de conhaque:

20 g de manteiga
3 chalotas | aos cubos
40 ml de conhaque
150 g de crème fraîche
4 c. chá de grãos de pimenta, verde, em conserva
Sal
Pimenta

Para alourar:

20 g de manteiga clarificada

Acessórios:

Prato, plano, resistente ao calor

Preparação

Pré-aquecer o prato no interior da gaveta a 4 pontos durante 15 minutos.

Entretanto, reservar os bifes de vitela à temperatura ambiente.

Distribuir os bifes de vitela pelo prato no interior da gaveta e deixar cozinhar.

Partir a erva-príncipe a meio longitudinalmente e esmagar levemente com a parte de trás de uma faca de cozinha. Aquecer a manteiga numa panela, alourar a erva-príncipe e a chalota, adicionar as cenouras e as ervilhas tortas e refogar aproximadamente 5–6 minutos. Temperar com sal e pimenta, adicionar o cebolinho e manter quente.

Aquecer a manteiga numa panela, alourar as chalotas, adicionar o conhaque, o crème fraîche e os grãos de pimenta e temperar com sal e pimenta.

Retirar os bifes de vitela do interior da gaveta, temperar com sal.

Aquecer a manteiga clarificada numa frigideira e alourar bem os bifes de vitela aproximadamente 2 minutos de cada lado. Depois de alourar, temperar com pimenta.

Antes de servir, retirar a erva-príncipe dos legumes.

Regulação da gaveta aquecedora

☐ ☐ ☐ ☒ ☐

Temperatura interior: 55–60 °C

Tempo de confeção: 35–40 minutos



Bife de vitela com molho de conhaque

Escalope de vitela com molho de atum

Para 4 doses | Tempo de preparação 100–120 minutos

Ingredientes

Para o escalope de vitela:

2 c. sopa de óleo de colza
1 escalope de vitela (de 800 g),
pronto a cozinhar
Sal
Pimenta

Para o molho de atum:

1 lata de atum (de 130 g, peso
escorrido)
2 ovos, tamanho M | apenas a
gema
2 c. chá de vinagre
½ limão | apenas o sumo
2 anchovas (de 15 g)
70 ml de azeite
20 g de alcaparras
Sal
Pimenta

Acessórios:

Prato, plano, resistente ao calor
Varinha mágica

Preparação

Pré-aquecer o prato no interior da gaveta a 4 pontos durante 15 minutos.

Entretanto, reservar o escalope de vitela à temperatura ambiente.

Distribuir o escalope de vitela pelo prato no interior da gaveta e deixar cozinhar.

Colocar o atum num copo medidor. Adicionar a gema, o vinagre, o sumo de limão e as anchovas. Bater os ingredientes com uma varinha mágica até obter uma massa cremosa. Bater o azeite lentamente com a massa. Adicionar as alcaparras ao molho de atum e bater brevemente. Temperar com sal e pimenta.

Aquecer o óleo de colza numa frigideira. Temperar o escalope de vitela com sal em ambos os lados e refogar por 2 minutos de ambos os lados. Depois de alourar, temperar com pimenta.

Regulação da gaveta aquecedora

☐☐☐☒☐

Temperatura interior: 57 °C

Tempo de confeção: 90–110 minutos



Escalope de vitela com molho de atum

Medalhões de lombo de vaca com cogumelos ostra

Para 4 doses | Tempo de preparação 80–100 minutos

Ingredientes

Para os medalhões de lombo de vaca:

4 medalhões de lombo de vaca
(de 160 g)
Sal
Pimenta

Para os cogumelos ostra:

400 g de cogumelos ostra
20 g de manteiga
2 chalotas | aos cubos
2 c. sopa de natas
Sal
Pimenta
1 pitada de açúcar
2 c. sopa de cebolinho | cortado
em rolinhos

Para alourar:

20 g de manteiga clarificada

Acessórios:

Prato, plano, resistente ao calor

Preparação

Pré-aquecer o prato no interior da gaveta a 4 pontos durante 15 minutos.

Entretanto, reservar os medalhões de lombo de vaca à temperatura ambiente.

Distribuir os medalhões de lombo de vaca pelo prato no interior da gaveta e deixar cozinhar.

Limpar os cogumelos ostra, cortar em pedaços pequenos.

Aproximadamente 20 minutos antes do fim do tempo de confeção, aquecer a manteiga numa frigideira, alourar as chalotas, adicionar os cogumelos ostra e alourar durante 2–3 minutos. Adicionar as natas, temperar com sal, pimenta e açúcar.

Temperar os medalhões de lombo de vaca com sal em ambos os lados.

Aquecer a manteiga clarificada numa frigideira e alourar bem os medalhões de lombo de vaca aproximadamente 2 minutos de cada lado. Depois de alourar, temperar com pimenta.

Regulação da gaveta aquecedora



Temperatura interior: 55–60 °C

Tempo de confeção: 65–80 minutos



Medalhões de lombo de vaca com cogumelos ostra

Rosbife com cebolas

Para 4 doses | Tempo de preparação 45–60 minutos

Ingredientes

Para o rosbife:

4 pedaços de rosbife (de 200 g),
prontos a cozinhar
Sal
Pimenta

Para as cebolas:

25 g de manteiga
500 g de cebola | às rodelas
100 g de bacon fumado, aos
cubos
1 ramo de cebolinha verde
(150 g) | cortada em rolinhos
50 g de grãos de pimenta, ver-
de, em conserva
100 ml de vinho branco, seco
Sal
Pimenta

Para alourar:

20 g de manteiga clarificada

Acessórios:

Prato, plano, resistente ao calor

Preparação

Pré-aquecer o prato no interior da gaveta a 4 pontos por 15 minutos.

Entretanto, reservar o rosbife à temperatura ambiente.

Distribuir o rosbife pelo prato no interior da gaveta e deixearcozi-
nhar.

A aproximadamente 20 minutos antes do fim do tempo de confe-
ção, aquecer a manteiga numa frigideira, alourar as cebolas, adi-
cionar o bacon fumado, a cebolinha verde e os grãos de pimenta,
deglazar com vinho branco e temperar com sal e pimenta.

Retirar o rosbife do interior do forno e temperar com sal.

Aquecer a manteiga clarificada numa frigideira e alourar bem o
rosbife aproximadamente 2 minutos de cada lado. Em seguida,
temperar com pimenta.

Regulação da gaveta aquecedora

☐ ☐ ☐ ☒ ☐

Temperatura interior: 55–60 °C

Tempo de confeção: 45–60 minutos



Rosbife com cebolas

Bife de alcatra em molho de vinho tinto

Para 4 doses | Tempo de preparação 60-80 minutos

Ingredientes

Para os bifes de alcatra:

2 bifes de alcatra duplos (de 400 g), prontos a cozinhar
Sal
Pimenta

Para a manteiga de queijo azul:

50 g de queijo azul
50 g de manteiga
1 c. sopa de cebolinho | cortado em rolinhos finos

Para os legumes:

300 g de feijões, verdes | em pedaços de 3–4 cm de comprimento
300 ml de água
20 g de manteiga
50 g de bacon, aos cubos
1 cebola | aos cubos
10 tomates-cereja | partidos em quartos
1 c. sopa de segurelha
Sal
Pimenta

Para o molho de vinho tinto:

1 c. sopa de farinha de trigo, tipo 405
200 ml de caldo de carne
125 ml de vinho tinto
Sal
Pimenta caiena
1 pitada de açúcar

Para alourar:

20 g de manteiga clarificada

Acessórios:

Prato, plano, resistente ao calor
Película aderente

Preparação

Pré-aquecer o prato no interior da gaveta a 4 pontos durante 15 minutos.

Entretanto, reservar os bifes de alcatra à temperatura ambiente.

Distribuir os bifes de alcatra pelo prato no interior da gaveta e deixar cozinhar.

Amassar o queijo azul com a manteiga e adicionar o cebolinho. Colocar a massa sobre a película aderente, formar um rolo e colocar no frio.

Levar a água a ferver, adicionar os feijões e deixar cozinhar aproximadamente 15–20 minutos. Escorrer a água e reservar os feijões.

Aquecer a manteiga numa panela, alourar o bacon e a cebola, adicionar os tomates-cereja e a segurelha e temperar com sal e pimenta.

Temperar o bife de alcatra com sal em ambos os lados.

Aquecer a manteiga clarificada numa frigideira e alourar bem o bife de alcatra aproximadamente 2 minutos de cada lado. Depois de alourar, temperar com pimenta.

Retirar o bife da frigideira. Polvilhar a gordura para fritar com a farinha de trigo e deixar tostar. Deglaçar com o caldo de carne e o vinho tinto e misturar até obter uma massa homogênea. Temperar com sal, pimenta caiena e açúcar.

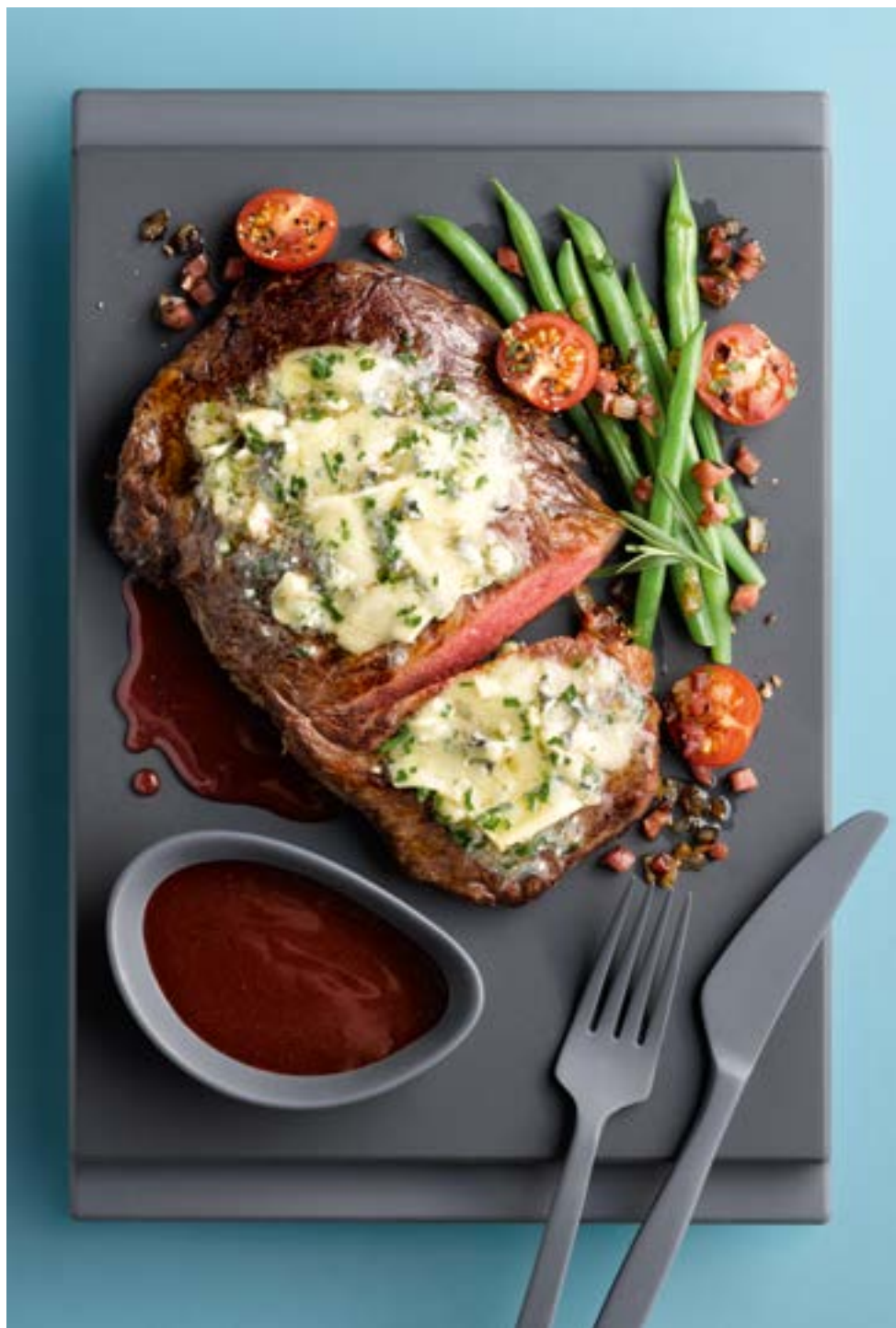
Cortar a manteiga de queijo azul em fatias, colocar sobre a carne e servir com os legumes e o molho em pratos pré-aquecidos.

Regulação da gaveta aquecedora

☐ ☐ ☐ ☒ ☐

Temperatura interior: 55–60 °C

Tempo de confeção: 45–60 minutos



Bife de alcatra em molho de vinho tinto

Porco

Porco não pode faltar

A carne de porco caracteriza-se pelo seu sabor condimentado e picante. No contexto de uma dieta equilibrada, proporciona muitas experiências gustativas. Quer seja um bife suculento, um pedaço de lombo tenro, um panado tradicional ou um assado festivo — a variedade está garantida. As possibilidades de preparação são praticamente ilimitadas.

Lombo de porco asiático

Para 4 doses | Tempo de preparação 110–130 minutos

Ingredientes

Para o lombo de porco:

600 g de lombo de porco,
pronto a cozinhar

Sal
Pimenta
Caril

Para os legumes:

20 g de manteiga
150 g de cogumelos shiitake |
aos cubos
1 ramo de cebolinha verde
(150 g) | cortada em cubos de
1 cm
150 g de ervilhas tortas | parti-
das em terços
125 g de rebentos de soja
150 g de ananás | em pedaços
pequenos
15 g de raiz de gengibre | ralada
100 ml de vinho de arroz
Sal
Açúcar
1 c. chá de caril
Pimenta

Para alourar:

20 g de manteiga clarificada

Acessórios:

Prato, plano, resistente ao calor

Preparação

Pré-aquecer o prato no interior da gaveta a 5 pontos durante 15 minutos.

Entretanto, reservar o lombo de porco à temperatura ambiente.

Distribuir o lombo de porco pelo prato no interior da gaveta e deixar cozinhar.

Aproximadamente 20 minutos antes do fim do tempo de confeção, aquecer a manteiga numa frigideira, alourar os cogumelos shiitake, adicioneara cebolinha verde, as ervilhas tortas, os rebentos de soja, o ananás e o gengibre e deixar cozinhar aproximadamente 3–4 minutos. Deglaçar com o vinho de arroz e temperar com sal, açúcar e pimenta.

Retirar o lombo de porco do interior da gaveta e temperar com sal.

Aquecer a manteiga clarificada numa frigideira e alourar o lombo de porco aproximadamente 2 minutos de cada lado. Depois de alourar, temperar com pimenta.

Regulação da gaveta aquecedora



Temperatura interior: 65 °C

Tempo de confeção: 90–110 minutos



Lombo de porco asiático

Lombo de porco com molho de Calvados

Para 4 doses | Tempo de preparação 230–250 minutos

Ingredientes

Para a marinada:

1 c. sopa de xarope de ácer
4 c. sopa de xerez, seco
1 c. sopa de óleo de uva
1 lima | apenas o sumo
10 cravinhos
Pimenta

Para o lombo de porco:

600 g de lombo de porco,
pronto a cozinhar
Sal
Pimenta

Para o molho de Calvados:

4 maçãs | em gomos
1 lima | apenas o sumo
25 g de manteiga
2 chalotas
60 g de açúcar
Malagueta, moída
125 g de sumo de maçã
50 ml de Calvados
125 g de crème fraîche
Sal
Pimenta caiena
1 c. sopa de cebolinho | cortado

Para alourar:

25 g de manteiga clarificada

Acessórios:

Prato, plano, resistente ao calor

Preparação

Preparar uma marinada de xarope de ácer, xerez, óleo de uva, sumo de lima, pimenta e cravinho, verter sobre o lombo de porco e deixar marinar no frigorífico durante 2 horas. Retirar o lombo de porco da marinada e enxugá-lo.

Pré-aquecer o prato no interior da gaveta a 4 pontos durante 15 minutos.

Entretanto, reservar o lombo de porco à temperatura ambiente.

Distribuir o lombo de porco pelo prato no interior da gaveta e deixar cozinhar.

Regar as maçãs com o sumo de lima.

Aquecer a manteiga numa panela, alourar as chalotas, espalhar o açúcar por cima e virar os gomos de maçã. Temperar com mala-gueta e reservar.

Ferver o sumo de maçã e o Calvados e reduzir a metade, adicionar o crème fraîche e temperar com sal e pimenta caiena.

Retirar o lombo de porco do interior da gaveta e temperar com sal. Aquecer a manteiga clarificada numa frigideira e alourar bem o lombo de porco aproximadamente 2 minutos de cada lado. Depois de alourar, temperar com pimenta.

Servir polvilhado com cebolinho.

Regulação da gaveta aquecedora



Temperatura interior: 60 °C

Tempo de confeção: 90–110 minutos



Lombo de porco com molho de Calvados

Medalhões de porco com molho de amendoim e malagueta

Para 4 doses | Tempo de preparação 95–100 minutos

Ingredientes

Para os medalhões de porco:

8 medalhões de porco (de 60 g)

Sal

Pimenta

Para o molho de amendoim e malagueta:

20 g de manteiga

2 chalotas | aos cubos

200 g de cogumelos

2 ramos de cebolinha verde (de 150 g) | cortada em pedaços de 5 cm de comprimento

2 malaguetas | aos cubos

40 ml de vinho branco, seco

Sal

Pimenta

5 c. sopa de manteiga de amendoim

5 c. sopa de água

1 c. chá de pasta de caril

1 c. sopa de molho de soja

2 c. chá de molho de malagueta doce

2 c. sopa de salsa, lisa | picada

Para alourar:

20 g de manteiga clarificada

Acessórios:

Prato, plano, resistente ao calor

Preparação

Pré-aquecer o prato no interior da gaveta a 4 pontos durante 15 minutos.

Entretanto, reservar os medalhões de porco à temperatura ambiente.

Distribuir os medalhões de porco pelo prato no interior da gaveta e deixar cozinhar.

Aproximadamente 20 minutos antes do fim do tempo de confeção, aquecer a manteiga numa frigideira, alourar as chalotas e os cogumelos, adicionar a cebolinha verde e as malaguetas, deglaçar com vinho branco e temperar com sal e pimenta.

Misturar a manteiga de amendoim, a água, a pasta de caril, o molho de soja e o molho de malagueta numa panela e deixar ferver brevemente.

Retirar os medalhões de porco do interior da gaveta e temperar com sal.

Aquecer a manteiga clarificada numa frigideira e alourar bem os medalhões de porco aproximadamente 2 minutos de cada lado. Depois de alourar, temperar com pimenta.

Regulação da gaveta aquecedora

☐ ☐ ☐ ☒ ☐

Temperatura interior: 60 °C

Tempo de confeção: 85–100 minutos



Medalhões de porco com molho de amendoim e malagueta

Rolos de carne de porco com pimentos

Para 4 doses | Tempo de preparação 120–150 minutos

Ingredientes

Para os rolos de carne de porco:

4 rolos de carne de porco
(de 150 g)
2 c. sopa de óleo de colza
2 cebolas | aos cubos
Mostarda
Sal
Pimenta
Pimentão-doce em pó, doce

Para os pimentos:

15 g de manteiga
2 chalotas | aos cubos
2 pimentos, amarelos (de
100 g) | em tiras
2 pimentos, vermelhos (de
100 g) | em tiras
40 ml de vinho de arroz
150 g de polpa de tomate
250 g de alperces, desidrata-
dos | cortados a meio
Sal
Pimenta caiena
Pimentão-doce em pó, doce
2 c. sopa de cebolinho | cortado

Para alourar:

20 g de manteiga clarificada

Acessórios:

Prato, plano, resistente ao calor
Fio de cozinha

Preparação

Pré-aquecer o prato no interior da gaveta a 4 pontos durante 15 minutos.

Cobrir os rolos de porco com a mostarda, temperar com sal, pimenta e pimentão-doce em pó. Saltear as cebolas numa frigideira com o óleo de colza até ficarem transparentes. Distribuir as cebolas pelos rolos de carne de porco, enrolar e prender bem com o fio de cozinha.

Distribuir os rolos de carne de porco pelo prato no interior da gaveta e deixar cozinhar.

Aproximadamente 20 minutos antes do fim do tempo de confeção, aquecer a manteiga numa frigideira, alourar as chalotas, refogar os pimentos e deglaçar com o vinho de arroz.

Adicionar a polpa de tomate e os alperces, temperar com sal, pimenta caiena e pimentão-doce em pó.

Retirar os rolos de carne de porco do interior da gaveta.

Aquecer a manteiga clarificada numa frigideira e alourar bem os rolos de carne de porco aproximadamente 2 minutos de cada lado.

Regulação da gaveta aquecedora

☐ ☐ ☐ ☒ ☐

Temperatura interior: 65 °C

Tempo de confeção: 100–130 minutos



Rolos de carne de porco com pimentos

Borrego

Deleite para todo o ano

Rico em vitaminas, proteínas e minerais, o borrego é uma excelente alternativa a outras carnes. Quer sejam preparados de forma mediterrânica ou tradicional, os pratos de borrego têm cada vez mais adeptos. A carne de borrego é apreciada não só na Páscoa, mas também durante todo o ano. Os gourmerts em todo o mundo apreciam esta carne e saboreiam-na ao máximo.

Carré de borrego com legumes, curgete e tomate

Para 4 doses | Tempo de preparação 90–110 minutos

Ingredientes	Preparação
Para o carré de borrego: 4 pedaços de carré de borrego (de 270 g), prontos a cozinhar Sal Pimenta	Pré-aquecer o prato no interior da gaveta a 4 pontos durante 15 minutos. Entretanto, reservar o carré de borrego à temperatura ambiente.
Para os legumes, curgete e tomate: 25 g de manteiga clarificada 2 tomates carnudos sem pele e partidos em quartos 1 chalota aos cubos 1 dente de alho aos cubos 200 g de curgete em rodela ½ lima apenas o sumo 50 ml de vinho branco, seco Sal Pimenta 2 c. sopa de sementes de girassol, descascadas	Distribuir o carré de borrego pelo prato no interior da gaveta e deixar cozinhar. Aquecer a manteiga clarificada numa frigideira, alourar as chalotas, adicionar o alho, a curgete e os tomates carnudos, refogar e deglaçar com o sumo de lima e o vinho branco. Temperar com sal e pimenta e adicionar as sementes de girassol. Misturar as folhas de manjerição com a manteiga e temperar com sal e pimenta. Retirar o carré de borrego do interior da gaveta e temperar com sal.
Para a manteiga de manjerição: 3–4 ramos de manjerição apenas o foliolo, cortados pequenos 80 g de manteiga amolecida Sal Pimenta	Regulação da gaveta aquecedora ☐☐☒☐☐ Temperatura interior: 55–60 °C Tempo de confeção: 45–60 minutos
Para alourar: 25 g de manteiga clarificada	

Acessórios:

Prato, plano, resistente ao calor



Carré de borrego com legumes, curgete e tomate

Carré de borrego com molho de ervas

Para 4 doses | Tempo de preparação 80–100 minutos

Ingredientes

Para o carré de borrego:

4 carrés de borrego (de 270 g),
prontos a cozinhar
Sal
Pimenta

Para o molho de ervas:

50 g de pinhões
100 g de tomate, desidratado,
conservado em óleo | aos cubos
30 g de manjerição | picado
grosseiramente
2 ramos de tomilho | picado
grosseiramente
1 dente de alho | aos cubos
pequenos
30 g de salsa | picada grossei-
ramente
30 g de cebolinho | picado
grosseiramente
1 chalota | aos cubos pequenos
60 g de parmesão, ralado
80 ml de azeite
1 pitada de Sambal Olek
Sal
Pimenta
Pimentão em pó, doce

Para alourar:

20 g de manteiga clarificada

Acessórios:

Prato, plano, resistente ao calor

Preparação

Pré-aquecer o prato no interior da gaveta a 4 pontos durante 15 minutos.

Entretanto, reservar o carré de borrego à temperatura ambiente.

Distribuir o carré de borrego pelo prato no interior do forno e deixar cozinhar.

Aproximadamente 20 minutos antes do fim do tempo de confeção, tostar os pinhões numa frigideira.

Misturar o tomate, o manjerição, o tomilho, o alho, a salsa, o ceboli-
nho, a chalota, o parmesão e o azeite, temperar com Sambal Olek,
sal, pimenta e pimentão-doce em pó.

Retirar o carré de borrego do interior da gaveta e temperar com sal.

Aquecer a manteiga clarificada numa frigideira e alourar bem o
carré de borrego aproximadamente 2 minutos de cada lado. Em
seguida, temperar com pimenta.

Regulação da gaveta aquecedora



Temperatura interior: 55–60 °C

Tempo de confeção: 45–60 minutos



Carré de borrego com molho de ervas

Lombo de borrego com tomate e feijão branco

Para 4 doses | Tempo de preparação 110–130 minutos

Ingredientes

Para o lombo de borrego:
600 g de lombo de borrego,
desossado, pronto a cozinhar
Sal
Pimenta

Para os legumes:
2 c. sopa de óleo de girassol
1 cebola | aos cubos
300 g de tomate | partido em
quartos
1 dente de alho | aos cubos
200 g de feijão, branco, cozinha-
do
100 ml de vinho branco, seco
1 c. chá de sumo de limão
100 g de natas
Pimentão em pó, doce
2 c. sopa de hortelã, fresca |
cortada em tiras
Sal
Pimenta

Para alourar:
20 g de manteiga clarificada

Acessórios:
Prato, plano, resistente ao calor

Preparação

Pré-aquecer o prato no interior da gaveta a 4 pontos durante 15 minutos.

Entretanto, reservar o lombo de borrego à temperatura ambiente.

Distribuir o lombo de borrego pelo prato no interior do forno e deixar cozinhar.

Aquecer o óleo de girassol na frigideira, alourar a cebola, adicionar o tomate e o alho, refogar e aquecer com o feijão.

Adicionar o vinho branco, o sumo de limão e as natas, temperar com pimentão-doce em pó, hortelã fresca, sal e pimenta.

Retirar o lombo de borrego do interior da gaveta, temperar com sal.

Aquecer a manteiga clarificada na frigideira e alourar bem o lombo de borrego aproximadamente 2 minutos de cada lado. Em seguida, temperar com pimenta.

Regulação da gaveta de aquecedora



Temperatura interior: 55–60 °C
Tempo de confeção: 95–110 minutos



Lombo de borrego com tomate e feijão branco

Caça

O halali para os verdadeiros amantes de carne de caça

Seja como aperitivo, prelúdio de uma grande ementa, como prato principal ou salada, a carne de caça é sempre um destaque. A sua biodiversidade é a garantia de diferentes experiências gustativas. A carne de caça nunca foi nem é um deleite para todos os dias, mas sim algo especial. É, então, servida em ocasiões especiais. Os apreciadores de carne de caça preferem sempre uma refeição com carne de caça a qualquer outra refeição de carne.

Medalhões de veado com cantarelos

Para 4 doses | Tempo de preparação 100–120 minutos

Ingredientes	Preparação
Para os medalhões de veado: 8 medalhões de veado (de 80 g), prontos a cozinhar Sal Pimenta 8 tiras de bacon, entremeado	Pré-aquecer o prato no interior da gaveta a 4 pontos durante 15 minutos. Entretanto, temperar os medalhões de veado com sal e pimenta. Enrolar os medalhões de veado com o bacon e reservar à temperatura ambiente.
Para os cantarelos: 20 g de manteiga 1 cebola aos cubos 600 g de cantarelos limpos 50 g de natas 50 ml de vinho branco, seco Sal Pimenta Açúcar 4 metades de peras cozinhadas 40 g de compota de arando	Distribuir os medalhões de veado com bacon pelo prato no interior da gaveta e deixar cozinhar. Aquecer a manteiga numa frigideira, alourar a cebola e os cantarelos, divididos em porções. Adicionar as natas e o vinho branco, temperar com sal, pimenta e açúcar. Rechear as metades de peras com compota de arando. Retirar os medalhões de veado com bacon do interior da gaveta.
Para alourar: 20 g de manteiga clarificada	Aquecer a manteiga clarificada numa frigideira e alourar bem os medalhões de veado com bacon aproximadamente 2 minutos de cada lado. Alourar o bacon até ficar crocante.
Acessórios: Prato, plano, resistente ao calor	Regulação da gaveta aquecedora ☐☐☐☒☐ Temperatura interior: 60 °C Tempo de confeção: 95–110 minutos



Medalhões de veado com cantarelos

Lombo de veado com molho de maçã

Para 4 doses | Tempo de preparação 110–130 minutos

Ingredientes

Para o lombo de veado:

800 g de lombo de veado, desossado, pronto a cozinhar
8 tiras de bacon fumado
Tomilho
Sal
Pimenta

Para o molho de maçã:

20 g de manteiga
4 maçãs (vermelhas) | em gomos
200 ml de sumo de maçã
100 ml de caldo de carne de caça
30 g de passas
30 g de nozes | picadas
1 c. sopa de amido
1 c. sopa de água
50 g de natas
30 ml de conhaque de maçã
Sal
Pimenta
Açúcar
1 c. sopa de salsa | picada

Para alourar:

20 g de manteiga clarificada

Acessórios:

Prato, plano, resistente ao calor

Preparação

Pré-aquecer o prato no interior da gaveta a 4 pontos durante 15 minutos.

Entretanto, temperar o lombo de veado com sal, pimenta e tomilho. Enrolar o lombo de veado com o bacon fumado e reservar à temperatura ambiente.

Distribuir o lombo de veado com bacon fumado pelo prato no interior da gaveta e deixar cozinhar.

Aproximadamente 30 minutos antes do fim do tempo de confeção, aquecer a manteiga numa panela, refogar as maçãs e deglaçar com o sumo de maçã e o caldo de carne de caça. Adicionar as passas e as nozes e deixar ferver. Misturar o amido com a água e incorporar o líquido. Adicionar as natas e temperar com conhaque de maçã, sal, pimenta e açúcar.

Retirar o lombo de veado com bacon fumado do interior da gaveta.

Aquecer a manteiga clarificada numa frigideira e alourar bem o lombo de veado com bacon fumado aproximadamente 2 minutos de cada lado. Alourar o bacon fumado até ficar crocante.

Regulação da gaveta aquecedora



Temperatura interior: 60 °C

Tempo de confeção: 95–110 minutos



Lombo de veado com molho de maçã

Peixe

Peixe digno de elogios

As refeições de peixe são um bálsamo para corpo e alma: o peixe do mar contribui com um rico teor de iodo, vitaminas e proteínas de alta qualidade, assim como os ácidos gordos de ômega 3 contribuem para a forma física e também melhoram a capacidade de concentração, a memória e o estado de espírito.

Como alimento de baixo teor calórico, versátil e sofisticado, os pratos de peixe são apreciados por todos.

Dourada com legumes, tomate e curgete

Para 4 doses | Tempo de preparação 60–80 minutos

Ingredientes

Para a dourada:

2 douradas (de 450 g), prontas a cozinhar

Sal

Pimenta

½ limão, não tratado | em rodela finas

½ alho, fresco | em fatias finas

2 ramos de tomilho

2 ramos de alecrim

2 ramos de manjerona

2 c. sopa de óleo de colza

Para os legumes, tomate e curgete:

360 g de tomate-cereja

360 g de curgete | cortada a meio, em rodela

2 c. sopa de óleo de colza

Sal

Pimenta

Preparação

Pré-aquecer o prato no interior da gaveta a 5 pontos durante 15 minutos.

Temperar o interior e o exterior das douradas com sal e pimenta. Recheiar cada dourada com três rodela de limão e uma fatia de alho. Adicionar também um ramo de tomilho, alecrim e manjerona.

Distribuir as douradas com o tomate-cereja e a curgete pelo prato no interior da gaveta e deixar cozinhar.

Aquecer o óleo de colza numa assadeira Gourmet e alourar as douradas aproximadamente 2 minutos por cada lado.

Para os legumes, aquecer o óleo de colza numa frigideira. Alourar bem o tomate-cereja e a curgete e temperar com sal e pimenta.

Regulação da gaveta aquecedora

☐☐☐☐☒

Temperatura interior: 52–54 °C

Tempo de confeção: 50–70 minutos

Acessórios:

Prato, plano, resistente ao calor

Assadeira Gourmet



Dourada com legumes, tomate e curgete

Truta com manteiga de noz

Para 2 doses | Tempo de preparação 30–40 minutos

Ingredientes

Para as trutas:

2 trutas (de 350 g),
prontas a cozinhar
2 c. sopa de óleo de colza
Sal
Pimenta

Para a manteiga de noz:

70 g de manteiga
50 g de nozes, inteiras | picadas
grosseiramente
Sal
Pimenta

Acessórios:

Prato, plano, resistente ao calor
Assadeira Gourmet

Preparação

Pré-aquecer o prato no interior da gaveta a 5 pontos durante 15 minutos.

Temperar o interior e o exterior das trutas com sal e pimenta.

Distribuir as trutas pelo prato no interior da gaveta e deixar cozinhar.

Para a manteiga de noz, deixar derreter a manteiga numa frigideira. Aquecer a manteiga até que esteja levemente dourada. Esmagar as nozes e adicionar a manteiga de noz. Temperar com sal e pimenta.

Aquecer o óleo de colza numa assadeira Gourmet e alourar bem as trutas de ambos os lados por 2 minutos.

Regulação da gaveta aquecedora

☐☐☐☐☒

Temperatura interior: 52–54 °C

Tempo de confeção: 25–35 minutos



Filete de bacalhau Saltimbocca com espuma de vinho branco

Para 4 doses | Tempo de preparação 50–60 minutos

Ingredientes

Para o bacalhau:
750 g de bacalhau, pronto a cozinhar |
em 8 pedaços grandes iguais
16 folhas de salva
16 fatias de presunto de Parma
2 c. sopa de óleo de colza

Para a espuma de vinho branco:
100 g de cebolas | aos cubos finos
1 c. sopa de manteiga
250 ml de vinho branco, seco
200 ml de caldo de legumes
100 g de crème fraîche
Noz-moscada
Sal
Pimenta
Açúcar

Acessórios:
Prato, plano, resistente ao calor
Varinha mágica

Preparação

Pré-aquecer o prato no interior da gaveta a 5 pontos durante 15 minutos.

Enrolar cada filete de bacalhau em duas folhas de salva e duas fatias de presunto de Parma.

Distribuir o bacalhau pelo prato no interior da gaveta e deixar cozinhar.

Aquecer a manteiga numa frigideira. Refogar as cebolas. Deglaçar com vinho branco e reduzir a metade.

Adicionar o caldo de legumes e deixar ferver mais uma vez. Incorporar o crème fraîche e temperar com noz-moscada, sal, pimenta e açúcar.

Bater o molho com uma varinha mágica e formar espuma.

Aquecer o óleo de colza numa frigideira e alourar o bacalhau de ambos os lados por 2 minutos.

Regulação da gaveta aquecedora
☐☐☐☐☒
Temperatura interior: 52–54 °C
Tempo de confeção: 35–50 minutos



Filete de bacalhau Saltimbocca com espuma de vinho branco

Filete de salmão à moda asiática

Para 4 doses | Tempo de preparação 80–100 minutos + 12 horas para a marinada

Ingredientes

Para a marinada:

10 g de cardamomo |
picado grosseiramente
3 ramos de erva-príncipe |
às rodelas
30 g de mel de flores silvestres
4 c. sopa de molho de soja
100 ml de caldo de legumes
3 c. sopa de óleo de sésamo
1 dente de alho | em lâminas
50 g de raiz de gengibre |
em lâminas
2 limas

Para o filete de salmão:

2 filetes de salmão (de 400 g),
prontos a cozinhar, sem pele
2 c. sopa de óleo de colza

Para o molho:

250 ml de leite de coco
1 cenoura | em tiras finas
2 cebolinhas verdes |
em rodelas
80 g de ervilhas tortas
15 ml de vinagre de arroz
20 g de mel
40 g de rebentos de soja
Sal
Pimenta

Acessórios:

Prato, plano, resistente ao calor
Papel de cozinha
Filtro

Preparação

Tostar o cardamomo numa frigideira e adicionar a erva-príncipe. Adicionar o mel de flores silvestres e deixar caramelizar levemente. Deglaçar com o molho de soja e o caldo de legumes. Retirar a frigideira da placa e adicionar o óleo de sésamo. Acrescentar o alho e o gengibre à marinada. Adicionar raspa e sumo de lima à marinada. Deixar a marinada arrefecer.

Deixar os filetes de salmão a marinar durante a noite.

Pré-aquecer o prato no interior da gaveta a 5 pontos durante 15 minutos.

Retirar os filetes de salmão da marinada e enxugá-los com papel de cozinha. Passar a marinada por um coador e reservar.

Distribuir os filetes de salmão pelo prato no interior da gaveta e deixar cozinhar.

Ferver o leite de coco e adicionar metade da marinada. Cozinhar o molho em lume brando e reduzir a metade. Cozinhar a cenoura, as cebolinhas verdes e as ervilhas tortas no molho por 5 minutos.

Temperar com vinagre de arroz, mel, sal e pimenta.

Adicionar os rebentos de soja e cozinhar durante 2 minutos.

Aquecer o óleo de colza numa frigideira e alourar bem os filetes de salmão da parte de baixo por 2 minutos.

Regulação da gaveta aquecedora

□□□□■

Temperatura interior: 52–54 °C

Tempo de confeção: 50–70 minutos



Filete de salmão à moda asiática

Robalo envolvido em bacon

Para 2 doses | Tempo de preparação 40–55 minutos

Ingredientes

2 robalos (de 500 g),
prontos a cozinhar
300 g de bacon
2 c. sopa de óleo de colza

Acessórios:

Prato, plano, resistente ao calor
Assadeira Gourmet

Preparação

Pré-aquecer o prato no interior da gaveta a 5 pontos durante 15 minutos.

Enrolar cada robalo em metade do bacon.

Distribuir os robalos pelo prato no interior da gaveta e deixar cozinhar.

Aquecer o óleo de colza numa assadeira Gourmet e alourar bem os robalos de todos os lados por 2 minutos.

Regulação da gaveta aquecedora

☐☐☐☐☒

Temperatura interior: 52–54 °C

Tempo de confeção: 40–55 minutos



Robalo envolvido em bacon

Receitas de A a Z

68

Bife de alcatra com manteiga de queijo azul em molho de vinho tinto	30
Bife de vitela com molho de conhaque	22
Carré de borrego com legumes, curgete e tomate	44
Carré de borrego com molho de ervas	46
Dourada com legumes, tomate e curgete	58
Escalope de vitela com molho de atum	24
Filete de bacalhau Saltimbocca com espuma de vinho branco	62
Filete de salmão à moda asiática	64
Lombo de borrego com tomate e feijão branco	48
Lombo de porco asiático	34
Lombo de porco com molho de Calvados	36
Lombo de veado com molho de maçã	54
Lombo de vitela com funcho marinado	18
Medalhões de lombo de vaca com cogumelos ostra	26
Medalhões de porco com molho de amendoim e malagueta	38
Medalhões de veado com cantarelos	52
Medalhões de vitela envolvidos em repolho	20
Robalo envolvido em bacon	66
Rolos de carne de porco com pimentos	40
Rosbife com cebolas	28
Truta com manteiga de noz	60

Redaktion:

Werk Gütersloh
Werk Bünde

Rezeptentwicklung:

Versuchsküche, Werk Bünde

Fotografie:

Fotostudio Casa, Münster

Styling:

Renate Neetix, Bielefeld
Fotostudio Casa, Münster

Foodstyling:

Renate Neetix, Bielefeld

Konzept, Gestaltung und Produktion:

Marketing Communications International
Miele Gütersloh

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Miele & Cie. KG und Quellenangabe gestattet.

© Miele & Cie. KG
Gütersloh

Änderungen vorbehalten

1. Auflage
MMS 18-2425
Mat.-Nr. 11 158 150 (02/19)