

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

Website: www.miele.pt

Sous-vide

O livro de receitas

1.ª edição
MMS 18-2424
N.º mat. 11 158 370 (10/19)

Sous-vide

Sous-vide

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 a criar laços.

Estamos gratos por podermos dar uma pequena contribuição para este fim, já que transformamos em profissão aquilo que, à semelhança de muitas pessoas, praticávamos 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 eletrodoméstico Miele, com sucesso assegurado e de forma confortável. Descubra mais receitas, inspiração e temas entusiasmantes 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	3
Índice	4
História	5
As vantagens deste método de confeitura	6
Embalar a vácuo	8
Sous-vide esclarecido passo a passo	10
Acessórios da Miele	16
Produtos de tratamento Miele	17
Tabelas de confeitura	18

Peixe	23
Filete de dourada ao estilo italiano	24
Camarões com baunilha	26
Vieiras ao estilo provençal	28
Filete de bacalhau	30
Filetes de salmão com endro	32
Ragu de ruivo com tomates secos	34
Filete de solha com bacon	36
Tamboril em caldo de ervas	38

Carne	41
Peito de pato asiático	42
Peito de frango com limão	44
Perna de frango oriental	46
Rolos de vitela com recheio mediterrânico	48
Caril de borrego	50
Lombo de borrego em molho mediterrânico de vinho tinto	52
Peito de frango com crosta de parmesão	54
Bife de lombo de novilho	56
Lombo de porco com gomos de maçã	58

Legumes	61
Couve-flor em creme de natas com mostarda	62
Couve-rábano em molho cremoso	64
Ratatouille	66
Espargos brancos	68
Salada de couve-coração com molho de laranja	70
Ragu de tomate	72
Cenouras baunilhadas	74

Molhos	77
Molho de chocolate	78
Molho estilo holandês	80
Molho de baunilha	82

Marinar	85
Carpaccio de ananás	86
Morangos em balsâmico	88
Camarões em azeite de malagueta e alho	90
Salada de pepino à moda asiática	92
Óleo de ervas	94
Salmão marinado com caril e mostarda	96
Marinada para frango tipo Tandoori	98
Açúcar de laranja com hortelã	100
Salada com aipo e uvas	102
Melancia com pesto de manjerição	104

Sobremesas	107
Ragu de maçã e figos	108
Maçã assada	110
Nectarinas com arandos	112
Pêssegos em vinho do Porto	114
Ameixas em molho de laranja e Amaretto	116
Ruibarbo com baunilha	118
Sorvete	120

História

Sous-vide (do francês «sob vácuo») refere-se a um tipo de preparação em que os alimentos embalados a vácuo são delicadamente cozinhados em sacos de plástico a temperaturas baixas constantes durante um longo período de tempo.

A técnica de cozinhar Sous-vide foi desenvolvida já nos anos 70. O objetivo era simplificar a confeção e conservar os alimentos durante mais tempo. Por este motivo, o método foi adotado inicialmente sobretudo para a confeção de produtos de conveniência. Em paralelo, a confeção com temperaturas precisas e baixas possibilitou uma otimização quase científica do sabor e da textura.

A restauração utiliza esta técnica culinária para escalonar temporalmente a preparação e a confeção. Os alimentos são preparados, cozinhados, armazenados no frio e aquecidos ou preparados, armazenados no frio e então cozinhados. Assim, sobra mais tempo para empratar os alimentos.

O manuseamento prático, assim como a experiência única de sabores são as razões pelas quais o Sous-vide se tornou uma parte indispensável de muitas cozinhas nos dias de hoje.

A combinação de uma gaveta de vácuo de encastrar da Miele e um forno a vapor da Miele trazem esta fantástica tecnologia para a sua casa.

As vantagens deste método de confeção

Extensão do prazo de conservação através do vácuo

Ao remover o ar e, conseqüentemente, o oxigénio, a submissão a vácuo evita a decomposição dos alimentos. Ao reduzir o crescimento de bactérias de origem alimentar, o prazo de conservação pode ser significativamente prolongado, dependendo do estado inicial dos alimentos.

Otimização dos resultados de confeção

Os sacos de vácuo garantem uma preservação máxima de minerais, vitaminas e aromas. Além disso, as temperaturas baixas típicas ao cozinhar em Sous-vidé levam a uma saída muito reduzida de líquido, sobretudo no caso da carne e do peixe. A quantidade reduzida de líquido que escapa é, por sua vez, retida pela embalagem de vácuo, funcionando como uma marinada própria e leva à otimização do sabor. Deste modo, é evitada, em simultâneo, a dessecação dos alimentos.

Graças às baixas temperaturas de confeção é, além disso, garantido um resultado de confeção muito homogéneo. Considerando que, geralmente, os alimentos são cozinhados à temperatura interior pretendida, não é possível que os mesmos sejam cozinhados em excesso.

Tempos reduzidos para marinar

Graças ao vácuo e, por conseguinte, à volatilização minimizada associada de aromas, pode ser significativamente reduzida a quantidade de especiarias complementares. Além disso, ao embalar em vácuo o ar é extraído do alimento, na medida do possível, e a marinada é pressionada para dentro do produto. Os tempos para marinar são, deste modo, reduzidos de dias para horas.

Produção de produtos de conveniência

Para a produção de produtos próprios de conveniência, os pratos são preparados, cozinhados, refrigerados novamente e aquecidos numa fase posterior. Deste modo, o prato não sofre quase nenhuma perda no que se refere ao sabor e à textura. Este processo é vantajoso, por exemplo, quando se cozinha para convidados. No dia do evento só é necessário reaquecer e empratlar. Fica com mais tempo para se dedicar aos seus convidados!

Na produção de produtos próprios de conveniência deve assegurar-se de que os alimentos confeccionados são arrefecidos rapidamente e são armazenados a temperaturas inferiores a 5 °C. Para o arrefecimento é recomendada água com gelo, que arrefece o conteúdo do saco para menos de 5 °C. O arrefecimento até ao núcleo do alimento demora, geralmente, o mesmo tempo que o aquecimento, por isso, este processo não deve ser interrompido demasiado rapidamente.

Após o eventual congelamento, o alimento embalado em vácuo deve ser descongelado apenas lentamente no frigorífico ou em água fria. Este pode ser depois, tal como com os sacos de vácuo conservados no frigorífico, reaquecido no forno a vapor até à temperatura especificada.

Embalar a vácuo

Saco de vácuo

Para embalar alimentos em vácuo, para posteriormente cozinhar em Sous-vide ou até para conservar, a Miele disponibiliza sacos de vácuos em 2 tamanhos. Encontra estes artigos através das designações VB 1828 e VB 2435 na loja online da Miele. Certifique-se de que utiliza apenas sacos de polietileno de qualidade com uma elevada resistência às temperaturas.

Para conservar alimentos, os sacos já abertos (p. ex., sacos de batatas fritas) podem ser novamente fechados. Dependendo da espessura do material, o tempo de selagem deve ser ajustado em conformidade.

Para embalar em vácuo recipientes externos recomendamos o conjunto de recipientes para vácuo da empresa CASO®. Pode utilizá-los em todos os três níveis de vácuo.

Utilização dos níveis de vácuo

Para embalar a vácuo tem 3 níveis à disposição. Quanto mais alto for o nível de vácuo selecionado, maior é o vácuo.

■ □ □ Nível 1: O nível mais baixo de vácuo é apropriado para a conservação, embalagem e divisão de alimentos em porções. Assim, alimentos muito sensíveis à pressão, como p. ex. alface ou frutos vermelhos, podem ser embalados de modo perfeito.

Além disso, podem ser de novo fechados recipiente já abertos, como frascos descartáveis, frascos com tampa Twist-off (tampa com rosca) ou recipientes externos com conteúdo líquido, como p. ex. caldos ou legumes em conserva.

■ ■ □ Nível 2: Este nível é apropriado para marinar, cozinhar em Sous-vide e congelar alimentos sensíveis à pressão, como p. ex. filetes de peixe finos. Pode também ser usado para molhos e alimentos com maior adição de líquidos (≥ 50 g), como p. ex. ragus ou caris. Uma outra área de aplicação é voltar a fechar frascos descartáveis, frascos com tampa Twist-off (tampa de rosca) ou recipientes externos com conteúdo sólido ou seco, como p. ex. compotas, pesto ou bolos.

■■■ Nível 3: Este nível é apropriado para a preparação de alimentos para cozinhar em Sous-vide, para congelar ou para armazenar. Pode ser utilizado para carne e alimentos sólidos, como p. ex. batatas, cenouras ou queijo duro. É também apropriado para embalar a vácuo alimentos com menor adição de líquidos (≤ 50 g), como p. ex. carne temperada com óleo de ervas. Nos processos prolongados de confeção o nível 3 é indispensável sobretudo por motivos de higiene.

Durante o processo de vácuo, líquidos e marinadas podem dar uma impressão ótica de ebulição. Isto deve-se ao facto de que o ar anteriormente vinculado é libertado. Os líquidos não começam, assim, a ferver e os produtos não ficam quentes.

Utilização dos níveis de selagem

Para selar os sacos de vácuo existem 3 níveis disponíveis. Quanto mais alto for o nível de selagem selecionado, maior será a duração do processo de selagem.

Regra geral: Quanto maior for a espessura do material da embalagem, mais elevado será o nível de selagem. Para os sacos de vácuo da Miele recomendamos o nível 3. No caso de vários processos de selagem sucessivos é suficiente o nível 2.

Sous-vide esclarecido passo a passo

Preparação



Devido às baixas temperaturas de confeção e aos longos tempos de confeção, é necessário assegurar, para além de alimentos higienicamente irrepreensíveis, também utensílios e mãos limpos. Para além do cumprimento das medidas de higiene é imperativo que sejam observadas as respetivas temperaturas de cada etapa de trabalho. Isto começa pela refrigeração dos alimentos antes da preparação, continua com a temperatura ideal de confeção e termina no rápido arrefecimento, bem como nas condições estáveis de armazenamento no frigorífico ou congelador. Utilize exclusivamente alimentos frescos, pois sob vácuo intensificam-se não só os bons sabores, mas também quaisquer outros. Para além disso, para um ótimo resultado de vácuo devem ser embalados em vácuo apenas alimentos frios ou refrigerados.

Secar a carne, as aves e o peixe antes da preparação.



Ao encher o saco, particularmente quando são submetidos a vácuo líquidos, certifique-se de que o tamanho do saco é suficiente. Para assegurar uma tira de selagem limpa, a tira de selagem posterior deve permanecer seca e sem gordura. Para isso, é recomendável dobrar o rebordo do saco com as mãos limpas durante o enchimento.



O alimento pode ser temperado e marinado como habitualmente. É, no entanto, importante saber que os aromas não podem dissipar-se quando o saco de vácuo está fechado e, portanto, ficam mais marcantes. Além disso, a baixa pressão durante o processo de vácuo vincula aromas e especiarias no alimento. Isto acontece, sobretudo, com ervas secas e alho, por isso, use muito menos do que o habitual. Misture as especiarias com um pouco de líquido ou faça um óleo aromatizado para temperar carne ou peixe. Tal permite que as especiarias sejam melhor distribuídas e proporciona-lhe uma condimentação mais uniforme e discreta.

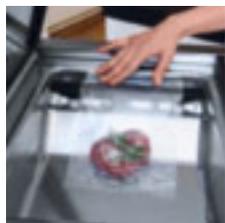
Ao temperar com álcool, como por exemplo na preparação de ragus ou molhos, é recomendável ferver brevemente de antemão o líquido para diminuir o teor de álcool. O álcool não fervido pode levar a que o alimento não seja uniformemente cozinhado no saco, pois frações do álcool passam para o estado gasoso. Não esquecer, contudo, o arrefecimento posterior do alimento.

Sous-vide esclarecido passo a passo

Embalar a vácuo

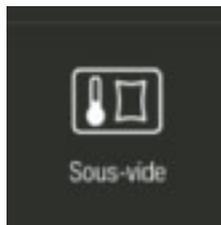


Antes de embalar a vácuo deve ser de novo levantado o rebordo dobrado do saco.



A gaveta de vácuo de encastrar da Miele é um aparelho de selagem a vácuo de câmara. Gera um vácuo mais forte do que os aparelhos de mesa convencionais. Além disso, possibilita a colocação de líquidos em vácuo.

Cozinhar em Sous-vide



O forno a vapor, o forno a vapor combinado e o forno a vapor com micro-ondas da Miele têm o modo de funcionamento «Sous-vide». O intervalo de temperaturas ajustável situa-se entre 45 e 90 °C, o tempo máximo de confeção é de 10 horas. Com esta função podem ser cozinhados alimentos embalados a vácuo a uma temperatura regulada com precisão.

Visto que o vapor é um condutor térmico muito bom em comparação com o calor seco, a temperatura interior pretendida para a carne pode ser usada como temperatura de confeção definida. Através da respetiva especificação do tempo é assegurado que o alimento a confeccionar atinge a temperatura interior pretendida. Aqui deve ser, no entanto, assegurado que é observada a espessura indicada do alimento (consultar a receita ou a tabela de confeção). Aplica-se o princípio de que quanto mais espesso o alimento a confeccionar, mais prolongado será o tempo de confeção. Para cozinhar, os alimentos devem ser colocados um ao lado do outro na grelha ou no recipiente para cozinhar perfurado.

Pode consultar as indicações relativas aos respetivos tempos de confeção nas instruções de utilização do forno a vapor, assim como nas seguintes tabelas de confeção e receitas.



Peixe

Visto que as proteínas de peixe desnaturam com temperaturas baixas, o peixe pode ser cozinhado num intervalo de temperaturas entre 45 e 65 °C. Contrariamente à carne, no entanto, no peixe é frequentemente regulada uma temperatura mais elevada do que a temperatura temperatura interior pretendida e o produto é removido antes de a atingir, uma vez que a textura do peixe é mais sensível do que a textura da carne.



Carne

A carne necessita de temperaturas de 55 a 70 °C. A estrutura da carne e a percentagem de tecido conjuntivo determinam a temperatura e o tempo de confeção do processo. A carne de fibra curta, como p. ex. lombo, que, geralmente, é assada apenas por um breve período, necessita designadamente de uma temperatura reduzida. As peças clássicas para estufar, como p. ex. perna de borrego, devem ser cozinhadas a uma temperatura de 60 a 65 °C, pois só assim é que o teor de colagénio duro é convertido em gelatina.



Legumes

Os legumes devem ser cozinhados a temperaturas de 65 a 90 °C, uma vez que a estrutura celular da celulose e da pectina apenas pode ser quebrada a temperaturas mais elevadas. Os legumes verdes, como p. ex. os espargos verdes, são menos adequados para cozinhar em Sous-vide. Embalados em vácuo quando frescos, tendem a ficar castanho-amarelados durante a cozedura, dando-lhes um sabor residual indesejado. Os legumes verdes ou os legumes com muitas substâncias amargas, como p. ex. a couve, devem, por isso, ser previamente branqueados e arrefecidos em água com gelo.



Fruta

Tal como os legumes, a fruta preserva a sua consistência durante a confeção Sous vide e, em alguns casos, intensifica mesmo o seu aroma e a sua cor. Deve ser cozinhada com temperaturas entre 60 e 85 °C.

Sous-vide esclarecido passo a passo

Processamento subsequente



Após confeccionar e retirar o alimento do saco de vácuo, o alimento pode ser servido, tostado, grelhado ou armazenado de imediato.

Os pratos de fruta e de legumes podem ser servidos diretamente do saco para o prato. Visto que os pratos de Sous-vide são cozinhados com temperaturas reduzidas, é recomendável aquecer os pratos antes de emprar e servir os alimentos com um molho quente.

Considerando que ao cozinhar em Sous-vide não se formam quaisquer aromas a assado, também é aconselhável tostar ou grelhar novamente carne e espécies de peixe com uma textura firme, rapidamente e a quente. Para obter aromas a assado de alimentos macios com uma estrutura frágil, por ex., filetes de peixe, pode ser utilizado um maçarico culinário. Para isso, cortar o saco após a confeção em todos os lados, colocar com uma espátula o alimento delicado com cuidado no prato pré-aquecido e continuar aí o processamento.



Para além do tostado e de um delicioso aroma a assado, a temperatura na superfície é paralelamente aumentada deste modo, criando assim uma sensação agradável na boca. Se usar um forno ou um forno a vapor combinado, pré-aqueça o Grill durante alguns minutos e, depois, insira o alimento a confeccionar.

Se o alimento não for consumido de imediato, arrefeça-o prontamente em água com gelo durante, pelo menos, 1 hora. De seguida, armazene no frigorífico ou no congelador.



Reaquecer

Só aqueça couves, por exemplo couve-rábano e couve-flor, com molho. Sem molho, as couves ao serem reaquecidas podem adquirir um sabor a carvão desagradável e uma cor cinzenta acastanhada.

Os alimentos com um tempo de confeção curto ou alimentos cujo grau de confeção se altera ao serem reaquecidos, por exemplo, peirxe, não devem ser reaquecidos.

Preparação para o reaquecimento

Coloque o alimento cozinhado em água com gelo imediatamente após o processo de confeção, durante cerca de 1 hora. O arrefecimento rápido impede que o alimento continue a cozinhar. Assim é mantido o grau de confeção ideal. De seguida, guarde o alimento no frigorífico a, no máximo, 5 °C.

Tenha em conta que a qualidade dos alimentos diminui quanto mais tempo estiverem armazenados. Recomendamos que guarde os alimentos no frigorífico por um período não superior a 5 dias antes de os reaquecer.

Regulações

Modos de funcionamento | Sous-vide

Temperatura: consulte a tabela

Tempo: consulte a tabela

Acessórios da Miele

16 Para o sucesso das suas receitas, além de um aparelho de alta qualidade e ingredientes primorosos, 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.

Especialmente para a sua gaveta de vácuo



Saco de vácuo VB 1828

- Para conservar e cozinhar em Sous-vide alimentos líquidos e sólidos
- Resistente à ebulição
- Resistente ao frio sob condições de refrigeração e ultracongelação
- Protege da queimadura por congelação
- Uniforme e resistente à rutura
- Conteúdo: 50 sacos, 180 x 280 mm



Saco de vácuo VB 2435

- Para conservar e cozinhar em Sous-vide alimentos líquidos e sólidos
- Resistente à ebulição
- Resistente ao frio sob condições de refrigeração e ultracongelação
- Protege da queimadura por congelação
- Uniforme e resistente à rutura
- Conteúdo: 50 sacos, 240 x 350 mm

Produtos de tratamento Miele

Para garantir o funcionamento ideal e a durabilidade do seu aparelho, é necessária uma limpeza regular e manutenção do seu aparelho Miele. Os produtos de tratamento 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 alto e removem sem esforço impressões digitais e sujidades leves.

Tabelas de confeitão

Os tempos indicados nas tabelas são valores aproximados. Recomendamos que selecione primeiro o tempo de confeitão mais curto. Se necessário, pode continuar a cozinhar. O tempo de confeitão começa a decorrer somente após se atingir a temperatura regulada.

Alimento	Adição prévia		🌡️ (°C)	⌚ (min)
	Açúcar	Sal		
Peixe				
Filete de bacalhau, 2,5 cm de espessura		x	54	35
Filete de salmão, 2–3 cm de espessura		x	52	30
Filete de tamboril		x	62	18
Filete de lúcio, 2 cm de espessura		x	55	30
Legumes				
Pedacinhos de couve-flor, médios a grandes		x	85	40
Abóbora Hokkaido, em tiras		x	85	15
Couve-rábano, em fatias		x	85	30
Espargos, brancos, inteiros	x	x	85	22–27
Batata doce, em fatias		x	85	18
Fruta				
Ananás, em tiras	x		85	75
Maçãs, em fatias	x		80	20

Tabelas de confeção

Alimento	Adição prévia		🌡️ (°C)	⌚ (min)
	Açúcar	Sal		
Bananas baby, inteiras			62	10
Pêssegos, cortados a meio	x		62	25–30
Ruibarbo, em pedaços			75	13
Ameixas, cortadas a meio	x		70	10–12
Outros				
Feijões, brancos, demolidos numa proporção de 1 : 2 (feijões : líquido)		x	90	240
Gambas, descascadas e limpas		x	56	19–21
Ovos, inteiros			65–66	60
Vieiras, de concha aberta			52	25
Chalota, inteira	x	x	85	45–60

🌡️ Temperatura, ⌚ Tempo de confeção

Tabelas de confeitão

Alimento	Adiçãõ prãvia		° (°C)		⌚ (min)
	Açúcar	Sal	mãdio*	bem passado*	
Carne					
Peito de pato, inteiro		x	66	72	35
Lombo de borrego com osso			58	62	50
Lombo de vaca, 4 cm de espessura			56	61	120
Bife do lombo de vaca, 2,5 cm de espessura			56	–	120
Lombo de porco, inteiro		x	63	67	60

° Temperatura, ⌚ Tempo de confeitãõ

* Grau de confeitãõ

O grau de confeitãõ «bem passado» corresponde a um grau de confeitãõ com uma temperatura interior maior do que o «mãdio», nã sendo, contudo, completamente cozinhado no sentido tradicional.

Tabelas de confeitão

Reaquecimento no modo de funcionamento Sous-vide

Os tempos indicados na tabela são valores de referência. Se necessário, pode prolongar o tempo. O tempo começa a decorrer somente após se atingir a temperatura regulada.

21

Alimentos	°C		⌚ ² (min)
	médio ¹	bem passado ¹	
Carne			
Lombo de borrego com osso	58	62	30
Lombo de vaca, 4 cm de espessura	56	61	30
Bife do lombo de vaca, 2,5 cm de espessura	56	–	30
Lombo de porco, inteiro	63	67	30
Legumes			
Pedacinhos de couve-flor, médios a grandes ³	85		15
Couve-rábano, em fatias ³	85		10
Fruta			
Ananás, em tiras	85		10
Outros			
Feijões, brancos, demolhados numa proporção de 1 : 2 (feijões : líquido)	90		10
Chalota, inteira	85		10

🌡 Temperatura, ⌚ Tempo de confeitão

¹) Grau de confeitão

O grau de confeitão «bem passado» corresponde a um grau de confeitão com uma temperatura interior maior do que o «médio», não sendo, contudo, completamente cozinhado no sentido tradicional.

²) Os tempos aplicam-se a alimentos em vácuo com uma temperatura inicial de aprox. 5 °C (temperatura do frigorífico).

³) Reaquecer apenas cozinhados em molho.

Peixe

As refeições de peixe são um bálsamo para o corpo e a alma: o peixe do mar contribui com um rico teor de iodo, vitaminas e proteínas de alta qualidade, assim como ácidos gordos de ómega 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 recebem elogios de todas as partes.

Filete de dourada ao estilo italiano

Para 2 porções | Tempo de preparação: 35 minutos

Ingredientes

2 filetes de dourada (cerca de 120 g), prontos a cozinhar
2 tomates chucha | em rodela finas
8 folhas de manjeriçao, grandes
½ c. de chá de sal marinho
½ c. de chá de pimenta

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Temperar os filetes de dourada com sal marinho e pimenta de ambos os lados. Cobrir os filetes de dourada com tomates chucha.

Polvilhar o manjeriçao. Temperar novamente com sal marinho e pimenta. Colocar no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Retirar os filetes de dourada do saco de vácuo e servir.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo: ■■■

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 52 °C

Duração do programa: 25 minutos

Nível: 2

Dica

Alourar brevemente, a gosto, numa frigideira quente no lado da pele.

Servir numa cama de alface ou com um pouco de pão branco.



Camarões com baunilha

Para 2 porções | Tempo de preparação: 30 minutos

Ingredientes

½ vagem de baunilha
8 camarões (cerca de 14 g),
prontas a cozinhar
½ c. de chá de aroeiras vermelhas | triturar grosseiramente
¼ c. de chá de sal marinho
50 g de natas

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Cortar a vagem de baunilha a meio longitudinalmente e raspar a polpa. Colocar a vagem e a polpa com os restantes ingredientes no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Retirar os camarões do saco de vácuo e servir.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo:

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 56 °C

Duração do programa: 20 minutos

Nível: 2

Dica

Servir juntamente com talharim ou pão fresco como aperitivo. As aroeiras-vermelhas são um fruto de baga brasileiro com sabor frutado, ligeiramente resinoso. Caso não estejam facilmente disponíveis, usar grãos de pimenta ou malaquetas.



Vieiras ao estilo provençal

Para 2 porções | Tempo de preparação: 45 minutos

Ingredientes

1 chalota | às rodelas
2 c. de sopa de azeite
30 ml de Pernod
1 ramo de tomilho
1 ramo de alecrim
4 vieiras (cerca de 25 g),
prontas a cozinhar
1 pitada de sal

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Saltear a chalota em azeite e deglaçar com Pernod. Adicionar o ramo de tomilho e de alecrim, assim como o sal, e ferver. Deixar o caldo arrefecer.

Colocar tudo juntamente com as vieiras no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Retirar as vieiras do saco de vácuo, retirar o ramo de tomilho e de alecrim e servir as vieiras diretamente nos pratos.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo:

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 52 °C

Duração do programa: 30 minutos

Nível: 2

Dica

Servir com baguete como aperitivo.



Filete de bacalhau

Para 2 porções | Tempo de preparação: 55 minutos

Ingredientes

1 laranja, não tratada | só os zestos
1 lima, não tratada | só os zestos
2 pés de endro | picados
½ c. de chá de sal
1 c. de chá de pimenta, verde | moída grosseiramente
2 filetes de bacalhau (cerca de 140 g), prontos a cozinhar
1 c. de sopa de azeite

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Misturar os zestos com endro, sal e pimenta.

Espalhar a mistura de especiarias pela parte superior dos filetes de bacalhau e colocar juntamente no saco de vácuo. Adicionar azeite e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Retirar os filetes de bacalhau do saco de vácuo e servir.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo:

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 54 °C

Duração do programa: 35 minutos

Nível: 2

Dica

As batatas assadas finas são adequadas como acompanhamento.



Filetes de salmão com endro

Para 2 porções | Tempo de preparação: 40 minutos

Ingredientes

2 pés de endro | picados
1 pitada de anis
½ c. de chá de sal marinho
½ c. de chá de pimenta
240 g de filetes de salmão sem
pele, prontos a cozinhar

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Misturar as especiarias e esfregar os filetes de salmão com a mistura.
Colocar no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as
regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e
cozinhar de acordo com as regulações.

Retirar os filetes de salmão do saco de vácuo e servir.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo: ■■■

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

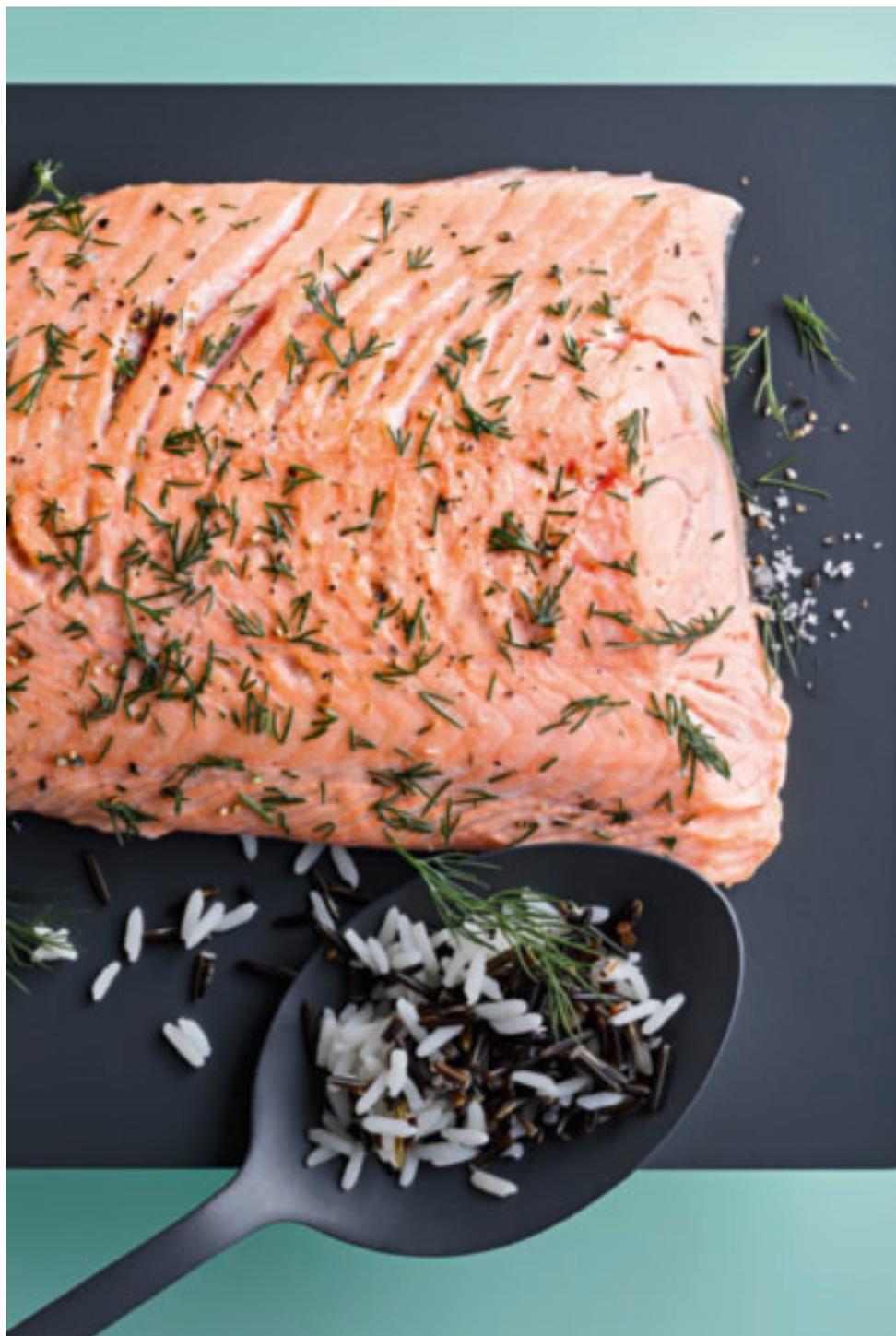
Temperatura: 52 °C

Duração do programa: 30 minutos

Nível: 2

Dica

Servir batatas gratinadas como
acompanhamento.



Filetes de salmão com endro

Ragu de ruivo com tomates secos

Para 2 porções | Tempo de preparação: 60 minutos

Ingredientes

240 g de filetes de ruivo, prontos a cozinhar | em pedaços grandes
25 g de tomate, seco | em cubos pequenos
1 chalota | picada finamente
100 g de crème fraîche
10 folhas de manjeriço | picado grosseiramente
¼ c. de chá de alho | picado muito finamente
½ c. de chá de sal
½ c. de chá de pimenta, preta

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Misturar os filetes de ruivo, os tomates, as chalotas com o crème fraîche e as restantes especiarias, colocar no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Retirar o ragu de ruivo do saco de vácuo e servir.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo:

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 52 °C

Duração do programa: 40 minutos

Nível: 2

Dica

Servir talharim ou pão acabado de cozer como acompanhamento.



Ragu de ruivo com tomates secos

Filete de solha com bacon

Para 2 porções | Tempo de preparação: 40 minutos

Ingredientes

2 fatias de bacon
240 g de filetes de solha, prontos a cozinhar
1 c. de sopa de azeite

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Fritar o bacon até ficar estaladiço e deixar arrefecer. Colocar, depois, no saco de vácuo. Colocar por cima os filetes de solha, verter azeite por cima e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Retirar os filetes de solha do saco de vácuo e servir.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo: ■■■

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 55 °C

Duração do programa: 25 minutos

Nível: 2

Dica

Servir com batatas assadas condimentadas.



Tamboril em caldo de ervas

Para 2 porções | Tempo de preparação: 40 minutos

Ingredientes

240 g de filete de tamboril,
pronto a cozinhar
1 laranja, não tratada |
só os zestos
5 g de estragão, fresco |
picado grosseiramente
½ c. de chá de pimenta, preta |
moída grosseiramente
1 c. de chá de sal
20 ml de azeite
1 c. de chá de sumo de limão

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Cortar o filetes de tamboril em 4 pedaços.

Colocar o filete de tamboril com 1 c. de chá de zestos de laranja e os restantes ingredientes no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Retirar o tamboril do saco de vácuo e servir diretamente nos pratos.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo: ■■■

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 62 °C

Duração do programa: 25 minutos

Nível: 2

Dica

Servir como acompanhamento um pedaço de pão branco fresco ou batatas cozidas. Ao invés de zestos de laranja usar raspas da casca da laranja.



Carne

Carne não pode faltar

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.

Peito de pato asiático

Para 2 porções | Tempo de preparação: 50 minutos

Ingredientes

1 peito de pato (cerca de 400 g),
inteiro, pronto a cozinhar
½ c. de chá de pimenta de
Sichuan | moída finamente
10 g de molho de soja
20 g de molho de malagueta,
doce
5 g de óleo de sésamo
½ c. de chá de sal

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha
Assadeira

Preparação

Cortar a pele do peito de pato, com cuidado, em pequenos losangos, sem retalhar a carne.

Misturar os restantes ingredientes numa marinada, colocar juntamente com o peito de pato no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Pré-aquecer a grelha (em função do aparelho).

Retirar o peito de pato com o líquido do saco de vácuo e colocar numa assadeira. Colocar a assadeira sobre a grelha no forno e grelhar.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo: ■■■

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 66 °C

Duração do programa: 35 minutos

Nível: 2

Dica

Servir legumes de wok como acompanhamento.

Usar pimenta da Tasmânia ao invés da pimenta de Sichuan.

Para refinar o sabor usar óleo de sésamo torrado.



Peito de frango com limão

Para 2 porções | Tempo de preparação: 55 minutos

Ingredientes

1 limão, não tratado | só os zestos
½ c. de chá de pimenta de Sichuan | moída grosseiramente
½ c. de chá de sal marinho
½ c. de chá de tomilho, fresco | picado
1 c. de sopa de óleo de girassol
300 g de bifes de peito de frango, prontos a cozinhar
1 c. de sopa de manteiga

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Misturar os zestos do limão com a pimenta, o sal marinho, o tomilho e o óleo de girassol.

Esfregar os bifes de peito de frango com a mistura, colocar no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Retirar os bifes de peito de frango do saco de vácuo e alourar brevemente em manteiga até ficarem dourados.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo: ■■■

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 62 °C

Duração do programa: 45 minutos

Nível: 2

Dica

O aroma torna-se mais refinado adicionando 1 c. de sopa de óleo de limão. Neste caso usar apenas uma parte dos zestos do limão.

Cortar o peito de frango com limão em tiras e servir como guarnição numa salada de alfaces mistas.

Usar a raspa da casca do limão ao invés dos zestos.



Perna de frango oriental

Para 2 porções | Tempo de preparação: 210 minutos

Ingredientes

2 pernas de frango (cerca de 225 g), completas com secção superior, prontas a cozinhar
1 ½ c. de chá de sal marinho ou de flor de sal
1 c. de chá de pimenta de Sichuan | moída grosseiramente
1 c. de chá de Ras el hanout
1 laranja, não tratada | zestos e sumo
½ vagem de baunilha | apenas a polpa da baunilha
6 tâmaras | cortadas em quartos
50 g de tomates-cereja | cortados em quartos
50 g de nozes de macadâmia | picadas grosseiramente
20 g de passas

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha
Assadeira

Preparação

Temperar as pernas de frango com sal, pimenta e Ras el hanout. Cortar zestos de um quarto da laranja e distribuir sobre as pernas de frango.

Misturar o sumo de laranja com a polpa da baunilha.

Colocar todos os ingredientes no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Pré-aquecer a grelha (em função do aparelho).

Remover os zestos, retirar as pernas de frango com os restantes ingredientes do saco de vácuo, colocar numa assadeira e grelhar.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo:

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 70 °C

Duração do programa: 3 horas

Nível: 2

Dica

Servir cuscuz ou arroz como acompanhamento.

Usar pimenta da Tasmânia ao invés da pimenta de Sichuan.



Perna de frango oriental

Rolos de vitela com recheio mediterrânico

Para 2 porções | Tempo de preparação: 100 minutos

Ingredientes

Para o recheio:

50 g de tomate, seco, em óleo | em cubos muito pequenos

2 filetes de anchova | em cubos muito pequenos

1 c. de chá de alcachofras | em cubos muito pequenos

50 g de parmesão, inteiro | ralado fino

¼ ramo de alecrim | 8 agulhas, picadas finamente

½ c. de chá de sal marinho

½ c. de chá de pimenta, preta

Para os rolos de vitela:

2 rolos de vitela (alcatra), (cerca de 130 g), prontos a cozinhar

Para alourar:

1 c. de sopa de óleo de girassol

Acessórios:

Saco de vácuo

Grelha

Preparação

Para o recheio: misturar os tomates, os filetes de anchova, as alcachofras, o parmesão, as agulhas de alecrim, o sal marinho e a pimenta e picar com uma faca grande, de modo que tudo fique bem misturado.

Colocar os rolos de vitela lado a lado sobre uma superfície de trabalho. Untar com o recheio deixando as bordas livres. Enrolar os rolos de vitela pelo lado mais estreito, colocar no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Retirar os rolos de vitela do saco de vácuo e alourar no óleo de girassol na zona de cozinhar muito quente, muito brevemente e de todos os lados.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo: ■■■■

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 62 °C

Duração do programa: 1 hora 10 minutos

Nível: 2

Dica

Se os rolos de vitela forem envolvidos em película aderente antes de serem embalados em vácuo, mantêm melhor a sua forma.

Servir risoto ou talharim com

pesto como acompanhamento.



Caril de borrego

Para 2 porções | Tempo de preparação: 75 minutos

Ingredientes

15 g de pasta de caril, vermelho
120 g de leite de coco
1 chalota | em cubos pequenos
5 g de gengibre, em conserva |
em cubos pequenos
50 g de rebentos de soja |
picados grosseiramente
½ c. de chá de sal
200 g de lombinhos de borrego,
prontos a cozinhar |
em tiras finas
½ pé de erva-príncipe

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Envolver a pasta de caril no leite de coco.

Colocar todos os ingredientes no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Remover a erva-príncipe, retirar o caril de borrego do saco de vácuo e servir diretamente.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo:

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 60 °C

Duração do programa: 1 hora

Nível: 2

Dica

Servir arroz basmati como acompanhamento.



Lombo de borrego em molho mediterrânico de vinho tinto

Para 2 porções | Tempo de preparação: 85 minutos

Ingredientes

2 c. de sopa de azeite
1 cebola, pequena |
em cubos pequenos
¼ dente de alho |
picado finamente
5 azeitonas | em rodelas
1 ramo de alecrim |
apenas as agulhas, picadas
1 ramo de tomilho |
apenas as folhas, picadas
1 c. de chá de alcaparras
8 tomates-cereja |
cortados em quartos
100 ml de vinho tinto
200 g de lombo de borrego,
sem osso, pronto a cozinhar
1 c. de chá de sal
Pimenta

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Aquecer o azeite numa frigideira, colocar aí cebola, alho, azeitonas, ervas, alcaparras e tomates-cereja e saltear brevemente. Deglaçar com o vinho tinto e deixar o álcool evaporar. Deixar o molho arrefecer.

Temperar o lombo de borrego com sal e pimenta, colocar juntamente com o molho no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Retirar o lombo de borrego em molho mediterrânico de vinho tinto do saco de vácuo e servir.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo:

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 58 °C

Duração do programa: 1 hora

Nível: 2

Dica

Alourar muito rapidamente a carne, a gosto, e servir depois com o molho.

O acompanhamento perfeito é arroz.



Lombo de borrego em molho mediterrânico de vinho tinto

Peito de frango com crosta de parmesão

Para 2 porções | Tempo de preparação: 70 minutos

Ingredientes

50 g de parmesão, ralado
¼ ramo de alecrim | 6 agulhas,
picadas finamente
¼ dente de alho |
cortado finamente aos cubos
½ c. de chá de sal
Pimenta
10 g de alcaparras |
cortadas a meio
300 g de peito de frango alimen-
tado com milho,
pronto a cozinhar
50 g de tomates-cereja |
cortados em quartos

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha
Assadeira

Preparação

Para a pasta de queijo misturar o parmesão, as ervas, as especiarias e as alcaparras.

Colocar o peito de frango alimentado com milho no saco de vácuo, distribuir a pasta de queijo ao redor do peito de frango. Adicionar os tomates-cereja e embalar tudo a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Pré-aquecer a grelha (em função do aparelho).

Retirar o peito de frango com crosta de parmesão do saco de vácuo, colocar numa assadeira e grelhar.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo: ■■■

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 62 °C

Duração do programa: 40 minutos

Nível: 2

Dica

Servir legumes mediterrâneos variados como acompanhamento.



Bife de lombo de novilho

Para 2 porções | Tempo de preparação: 130 minutos

Ingredientes

2 bifes de lombo de novilho,
(4 cm de espessura)
2 ramos de tomilho | apenas as
folhas, picadas
1 c. de sopa de azeite
½ c. de chá de flor de sal
½ c. de chá de pimenta, preta

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Temperar os bifes de lombo de novilho com tomilho, colocar no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Retirar os bifes de lombo de novilho do saco de vácuo e servir.

Aquecer bem a frigideira, adicionar azeite e alourar os bifes de lombo de novilho muito brevemente de ambos os lados. Temperar com sal e pimenta.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo: ■■■

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 56 °C

Duração do programa: 2 horas

Nível: 2

Dica

Servir batatas fritas acabadas de fazer e molho béarnaise como acompanhamento.



Lombo de porco com gomos de maçã

Para 2 porções | Tempo de preparação: 80 minutos

Ingredientes

40 g de maçã | em quartos, caroço removido
1 c. de chá de sal
½ c. de chá de pimenta
1 c. de chá de óleo de noz
1 c. de sopa de xarope de ácer
1 c. de sopa de mostarda, grossa, picante
250 g de lombo de porco, pronto a cozinhar

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Cortar a maçã em gomos. Colocar os gomos de maçã dispersados no saco de vácuo.

Misturar o sal, a pimenta, o óleo de noz e o xarope de ácer e distribuir sobre os gomos de maçã. Barrar o lombo de porco com mostarda, colocar sobre os gomos de maçã e embalar tudo a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Retirar o lombo de porco com os gomos de maçã do saco de vácuo. Reduzir um pouco o caldo numa frigideira pequena, cortar o lombo de porco e verter o caldo por cima.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo: ■■■

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

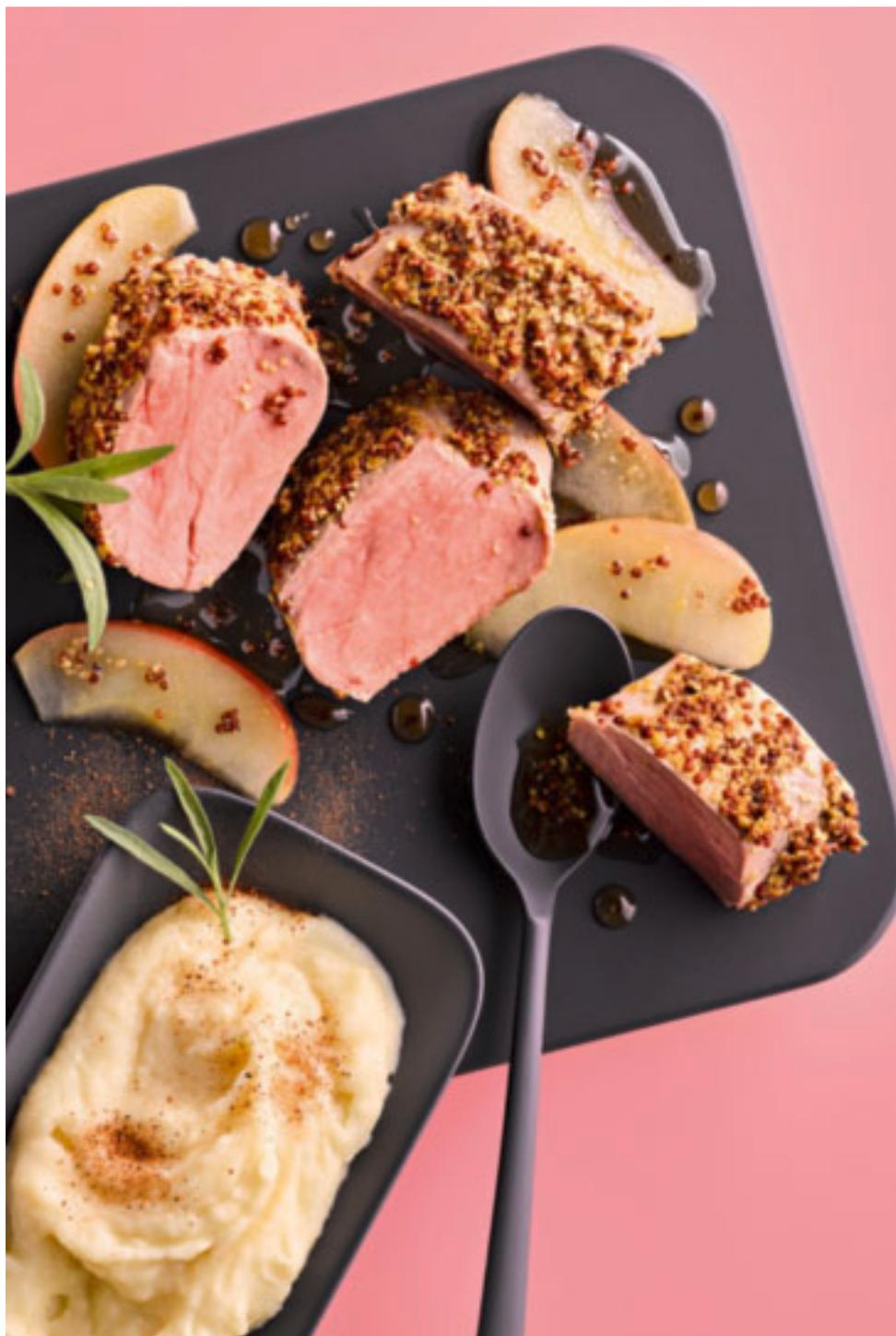
Temperatura: 63 °C

Duração do programa: 1 hora

Nível: 2

Dica

Servir puré de batata como acompanhamento.



Legumes

A preparação delicada ao cozinhar em Sous-vide presta a devida homenagem aos legumes. Por uma questão de saúde e sabor, os legumes devem ser consumidos diariamente, seja como acompanhamento, prato principal ou num ensopado. Para além das variedades bem conhecidas, mas nunca fora de moda, cada vez mais novas espécies estão a enriquecer a nossa dieta. Escolha, de preferência, legumes da época, pois contêm a maioria das vitaminas e minerais e chegam mais frescos à mesa.

Couve-flor em creme de natas com mostarda

Para 3 porções | Tempo de preparação: 50 minutos

Ingredientes

150 g de natas
3 c. de sopa de mostarda, doce
1 c. de chá de açúcar
1 cabeça de couve-flor
(cerca de 600 g) | em pedaços
½ c. de chá de sal
Pimenta

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Misturar as natas com a mostarda, o sal, a pimenta e o açúcar, colocar juntamente com a couve-flor no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Retirar a couve-flor em creme de natas com mostarda do saco de vácuo e servir quente.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo:

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

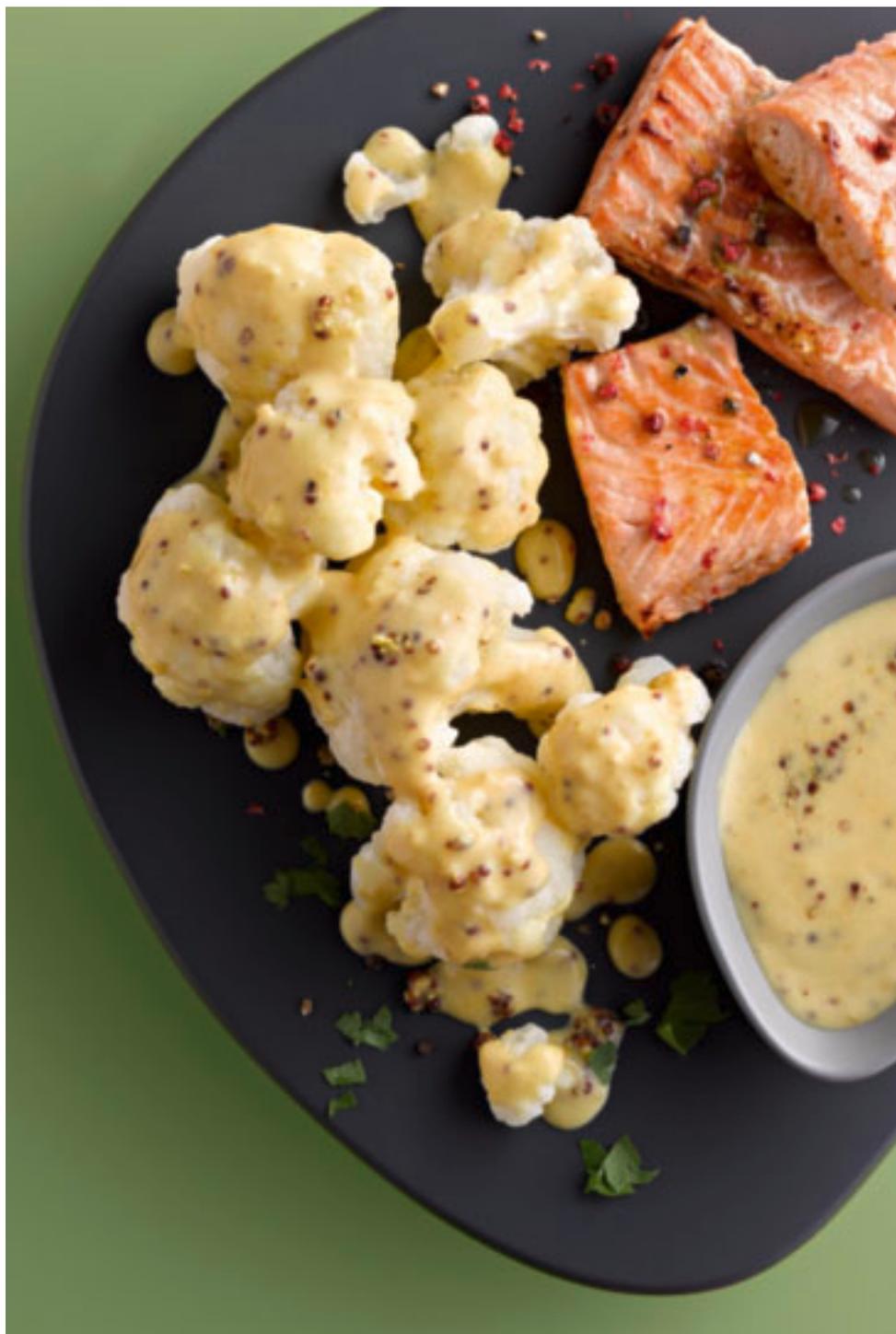
Temperatura: 85 °C

Duração do programa: 40 minutos

Nível: 2

Dica

Servir como acompanhamento de batatas em salsa e peixe assado.



Couve-rábano em molho cremoso

Para 2 porções | Tempo de preparação: 45 minutos

Ingredientes

180 g de couve-rábano |
em tiras finas
40 g de natas
20 g de manteiga
½ c. de chá de flor de sal
Pimenta, branca

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Colocar a couve-rábano com os restantes ingredientes no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Retirar a couve-rábano em molho cremoso do saco de vácuo e servir diretamente.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo: ■■■

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 85 °C

Duração do programa: 30 minutos

Nível: 2

Dica

Engrossar, se necessário, o molho cremoso com amido no fogão.

Utilizar outros tipos de legumes ao invés da couve-rábano.

Servir como acompanhamento de assados e batatas cozidas.



Couve-rábano em molho cremoso

Ratatouille

Para 3 porções | Tempo de preparação: 70 minutos

Ingredientes

1 chalota | picada finamente
¼ dente de alho |
cortado finamente aos cubos
½ c. de sopa de folhas de
tomilho | picadas
1 c. de chá de manjeriço |
picado
1 c. de chá de sal marinho
½ c. de chá de pimenta, preta
2 c. de sopa de azeite
1 pimento, vermelho |
em pedaços pequenos
1 pimento, amarelo |
em pedaços pequenos
½ curgete |
em pedaços pequenos
6 tomates-cereja
6 cogumelos |
em pedaços pequenos
3 ramos de alecrim

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Misturar a chalota com o alho, as especiarias, o azeite e as ervas com os legumes e os cogumelos.

Colocar tudo no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Retirar o ratatouille do saco de vácuo, dispor em pratos e decorar cada com um ramo de alecrim.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo: ■■■

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 65 °C

Duração do programa: 40 minutos

Nível: 2

Dica

Servir como acompanhamento de carne pungente.



Espargos brancos

Para 2 porções | Tempo de preparação: 45 minutos

Ingredientes

1 limão, não tratado |
só um zesto
500 g de espargos,
de espessura média, brancos
30 g de manteiga
½ c. de chá de açúcar
½ c. de chá de flor de sal

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Colocar todos os ingredientes no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Retirar os espargos do saco de vácuo e servir.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo: ■■■

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 85 °C

Duração do programa: 30 minutos

Nível: 2

Dica

Servir com batatas cozidas e escalopes à moda de Viena.



Salada de couve-coração com molho de laranja

Para 2 porções | Tempo de preparação: 30 minutos

Ingredientes

250 g de couve-coração |
em tiras finas
1 laranja, pequena |
em fatias e cortada ao meio
1 laranja, pequena | só o sumo
5 c. de chá de creme balsâmico,
branco
1 c. de chá de açúcar
½ c. de chá de sal
Pimenta, preta

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Colocar a couve-coração e as fatias de laranja no saco de vácuo. Misturar 50 ml do sumo de laranja com os restantes ingredientes e colocar também no saco de vácuo. Embalar tudo a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Retirar a couve-coração do saco de vácuo e servir morna ou fria.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo:

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 65 °C

Duração do programa: 15 minutos

Nível: 2

Dica

Servir como acompanhamento de aves ou grelhados.



Ragu de tomate

Para 2 porções | Tempo de preparação: 50 minutos

Ingredientes

300 g de tomates-cereja
¼ ramo de alecrim | 8 agulhas,
picadas finamente
1 haste de manjeriço |
folhas picadas
¼ dente de alho |
picado muito finamente
3 c. de sopa de azeite
½ c. de chá de sal marinho
½ c. de chá de pimenta, preta

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Colocar os tomates-cereja juntamente com os restantes ingredientes no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Retirar o ragu de tomate do saco de vácuo e servir quente.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo:

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 65 °C

Duração do programa: 40 minutos

Nível: 2

Dica

Servir como acompanhamento de massas ou salteados.



Cenouras baunilhadas

Para 2 porções | Tempo de preparação: 55 minutos

Ingredientes

½ vagem de baunilha | apenas a polpa da baunilha
30 g de caldo de legumes
250 g de cenouras | em fatias finas
1 c. de sopa de salsa | cortada muito finamente
30 g de manteiga | aos flocos
½ c. de chá de sal marinho
Pimenta

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Dissolver a polpa da baunilha em caldo de legumes.

Colocar tudo junto no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Retirar as cenouras baunilhadas do saco de vácuo e servir quente.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo: ■■■

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 85 °C

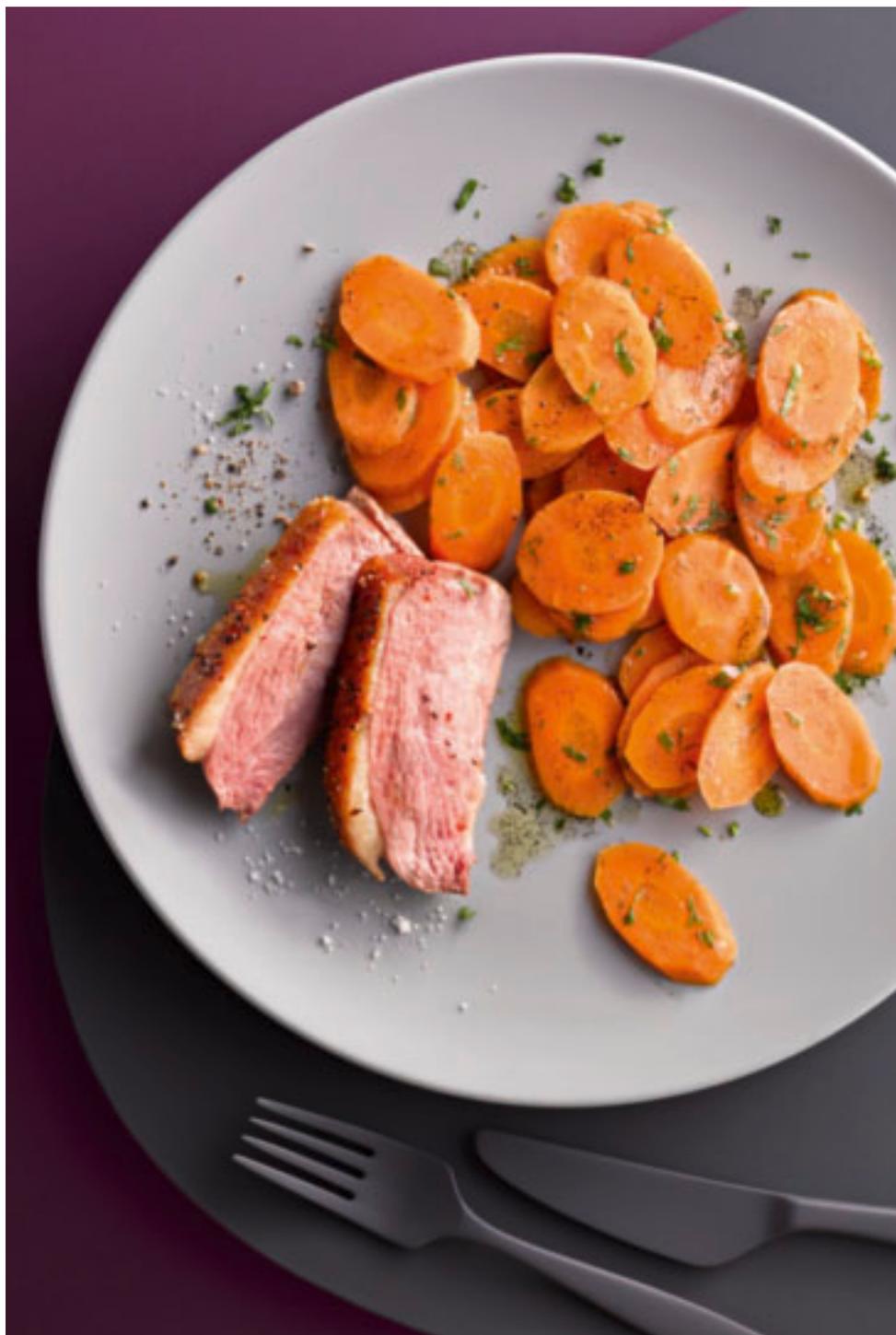
Duração do programa: 40 minutos

Nível: 2

Dica

Em alternativa usar caldo de vitela ao invés do caldo de legumes.

Servir como acompanhamento de carne salteada ou vitela assada.



Molhos

Todas as coisas boas vêm de cima

Os espargos simplesmente pedem-nos, as sobremesas ficam com um toque diferente e também a carne e o peixe ficam melhores com algo «por cima»: estamos a falar de molhos. Quer sejam clássicos como o molho holandês ou criações novas e imaginativas, um molho delicioso é o toque final de muitos pratos. Variá-los significa conferir sempre um carácter diferente a um prato. Cremoso hoje, apimentado amanhã, uma vez frutado, uma vez com um pouco de «cheirinho», o requinte também se come.

Molho de chocolate

Para 3 porções | Tempo de preparação: 35 minutos

Ingredientes

100 g de chocolate,
preto (teor de cacau 55–60%) |
em pedaços grandes
70 g de natas
20 g de manteiga

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Colocar o chocolate com as natas e a manteiga no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Sovar vigorosamente o saco de vácuo antes de abrir, depois retirar o molho de chocolate e servir quente.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo:

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 62 °C

Duração do programa: 30 minutos

Nível: 2

Dica

Servir com frutos silvestres, gelado de baunilha ou bolos.



Molho estilo holandês

Para 4 porções | Tempo de preparação: 40 minutos

Ingredientes

3 ovos, tamanho M
250 g de natas
1 c. de chá de sal
4 c. de sopa de vinho branco
1 c. de chá de mostarda,
picante médio
Açúcar
Pimenta, preta

Acessórios:

Saco de vácuo
Varinha mágica
Grelha

Preparação

Misturar bem os ovos com as natas e o sal. Colocar a pasta de natas e ovo no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Misturar o vinho branco com a mostarda numa caçarola e reduzir para metade.

Sovar vigorosamente o saco de vácuo antes de abrir, depois mexer bem a pasta de natas e ovo num recipiente alto com a redução de vinho branco e mostarda. Temperar com açúcar e pimenta.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo:

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 76 °C

Duração do programa: 30 minutos

Nível: 2

Dica

Aromatizar o molho estilo holandês, consoante o gosto, com ervas ou polpa de tomate. Servir com espargos e outros legumes.



Molho de baunilha

Para 4 porções | Tempo de preparação: 40 minutos

Ingredientes

1 vagem de baunilha |
apenas a polpa da baunilha
3 ovos, tamanho M
250 g de natas
30 g de açúcar

Acessórios:

Saco de vácuo
Varinha mágica
Grelha

Preparação

Misturar bem a polpa da baunilha com os ovos, as natas e o açúcar.

Colocar a pasta de natas e ovo no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Sovar vigorosamente o saco de vácuo antes de abrir, depois retirar e servir quente ou deixar arrefecer.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo:

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 76 °C

Duração do programa: 30 minutos

Nível: 2

Dica

Servir como elemento doce a geleia de frutos vermelhos.



Marinar

Quer se trate de combinações clássicas com vinagre, óleo e especiarias ou de combinações invulgares com manjeriço e sumo de lima, as possibilidades de variação ao marinar são infinitas. Embora originalmente este método fosse utilizado sobretudo para conservar alimentos, hoje em dia é utilizado principalmente para obter uma experiência harmoniosa de sabores ou para refinar a textura da carne e do peixe. O sabor das frutas e dos legumes também pode ser variado com aromas completamente novos. Portanto, seja arrojado, experimente novas combinações de sabores e inspire-se nas nossas receitas. Em última análise, o «amargo» não só pode tornar-se divertido, como também saboroso!

Carpaccio de ananás

Para 2 porções | Tempo de preparação: 30 minutos + 2 a 24 horas para marinar

Ingredientes

60 ml de whisky
2 c. de sopa de açúcar,
mascavado
100 ml de água
½ ananás, fresco, pronto a
cozinhar | cortado em quartos,
em fatias muito finas
1 pé de erva-príncipe | cortado a
meio, em pedaços com cerca de
10 cm de comprimento
½ c. de chá de pimenta, verde |
moída grosseiramente
1 c. de chá de aroeiras-verme-
lhas | triturar grosseiramente

Acessórios:

Saco de vácuo
Caçarola

Preparação

Ferver brevemente o whisky numa caçarola, adicionar o açúcar e a água e ferver tudo de novo. Reduzir o líquido para metade e deixar arrefecer.

Distribuir uniformemente o ananás no saco de vácuo.

Distribuir a erva-príncipe juntamente com a pimenta, as aroeiras-vermelhas e o líquido arrefecido sobre as fatias de ananás no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Marinar no frigorífico de 2 a 24 horas.

Retirar o carpaccio de ananás do saco de vácuo e servir.

Regulação

Embalar a vácuo

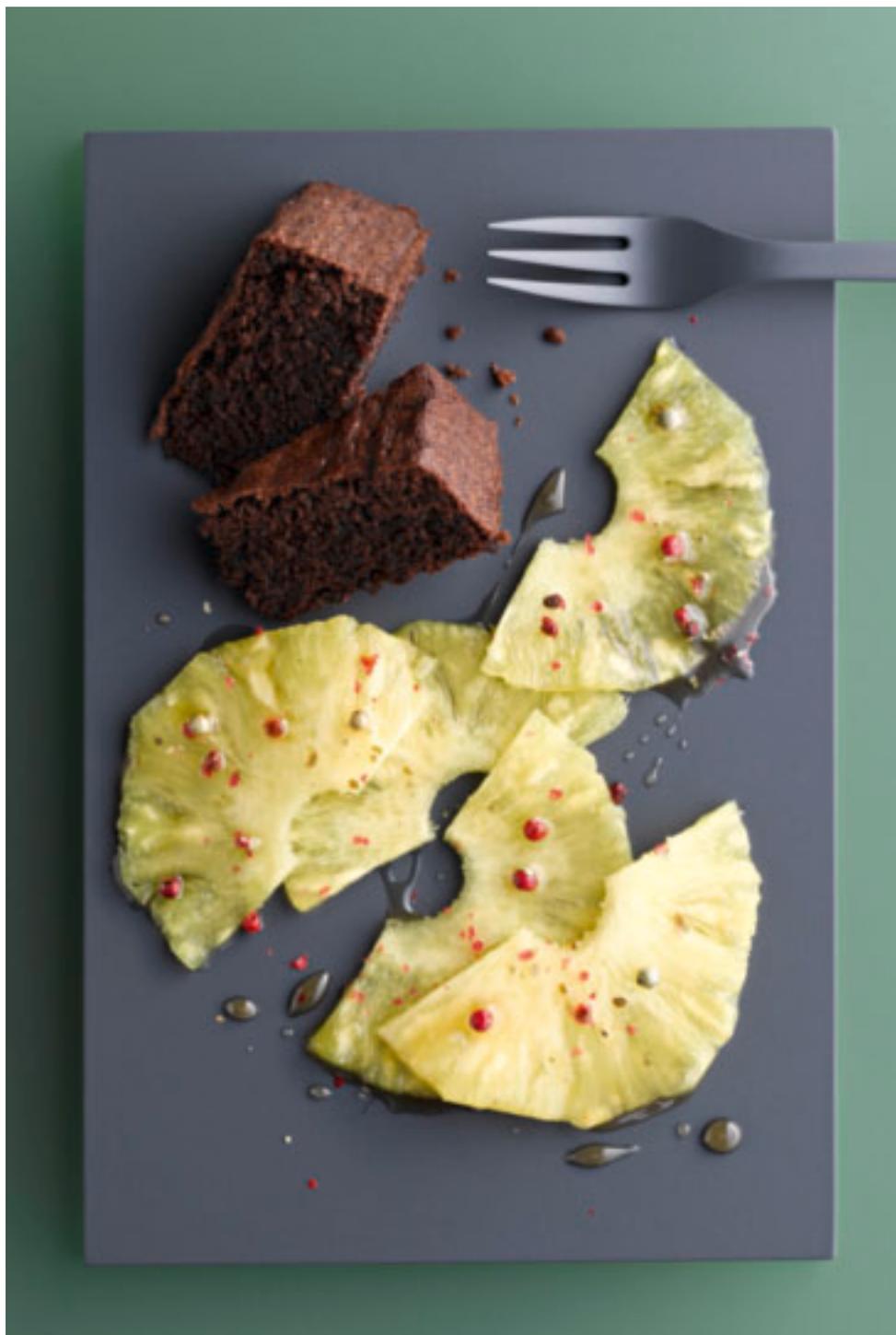
Nível de vácuo: ■■■

Dica

Quanto mais prolongado o tempo para marinar mais intenso será o aroma.

Sirva como acompanhamento frutado de gelados, cremes ou bolos de chocolate, assim como de alimentos salgados, como p. ex. presunto de Parma.

As aroeiras-vermelhas são um fruto de baga brasileiro com sabor frutado, ligeiramente resinoso.



Morangos em balsâmico

Para 2 porções | Tempo de preparação: 10 minutos + 2 horas para marinar

Ingredientes

160 g de morangos
½ c. de chá de pimenta, verde
15 g de vinagre balsâmico,
envelhecido
1 c. de chá de açúcar

Acessórios:

Saco de vácuo

Preparação

Cortar o caule dos morangos e colocar os morangos com a parte cortada para baixo lado a lado no saco de vácuo.

Misturar os restantes ingredientes, adicionar aos morangos no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Marinar no frigorífico.

Retirar os morangos em balsâmico do saco de vácuo e servir.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo:

Dica

Para conseguir um intenso sabor balsâmico, cortar os morangos a meio ou às fatias antes de marinar.

Servir simples ou com uma bola de gelado de baunilha como sobremesa.



Camarões em azeite de malagueta e alho

Para 2 porções | Tempo de preparação: 15 minutos + 2 horas para marinar

Ingredientes

12 camarões (cerca de 16 g) |
prontos a cozinhar
50 g de azeite
1 malagueta | às rodelas
2 dentes de alho, pequenos |
às rodelas finas
½ c. de chá de sal marinho
Pimenta, preta

Acessórios:

Saco de vácuo

Preparação

Colocar os camarões no saco de vácuo.

Aquecer ligeiramente o azeite. Adicionar a malagueta e o alho ao azeite e deixar arrefecer.

Colocar o azeite arrefecido com sal marinho e pimenta com os camarões no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Marinar no frigorífico.

Retirar os camarões do saco de vácuo e remover o alho.
Cozinhar os camarões no Grill ou na frigideira quente.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo: ■■■

Dica

Como acompanhamento servir salada de verão fresca ou um pedaço de baguete.



Camarões em azeite de malagueta e alho

Salada de pepino à moda asiática

Para 2 porções | Tempo de preparação: 15 minutos + 30 minutos para marinar

Ingredientes

160 g de pepino | descascado grosseiramente e em fatias muito finas
1 c. de sopa de xarope de ácer
1 c. de sopa de molho de malagueta, doce
1 c. de chá de molho de soja
½ c. de chá de óleo de sésamo
¼ c. de chá de sal

Acessórios:

Saco de vácuo

Preparação

Colocar as fatias do pepino na horizontal no saco de vácuo.

Fazer uma marinada com os restantes ingredientes e adicionar às fatias de pepino no saco de vácuo.

Embalar a vácuo conforme as regulações.

Marinar no frigorífico.

Retirar a salada de pepino à moda asiática do saco de vácuo e servir.

Regulação

Embalar em vácuo

Nível de vácuo:

Dica

Servir como acompanhamento de sushi ou crepes primavera. Para refinar o sabor usar óleo de sésamo torrado.



Óleo de ervas

| Tempo de preparação: 10 minutos + 48 horas para marinar

Ingredientes

Para o óleo de ervas:

150 ml de azeite, suave
10 g de alecrim | ramo
10 g de tomilho | ramo
10 g de alho, fresco | em fatias
1 ½ c. de chá de pimenta, preta |
moída grosseiramente
1 c. de chá de sal

Para a versão rápida:

150 ml de azeite, suave
5 g de alecrim | apenas as agulhas
5 g de tomilho | apenas as folhas
5 g de alho, fresco | em fatias
¾ c. de chá de grãos de pimenta, preta | moídos grosseiramente
½ c. de chá de sal

Acessórios:

Saco de vácuo

Preparação

Colocar todos os ingredientes no saco de vácuo e embalar em vácuo conforme as regulações.

Marinar no frigorífico, no mínimo, 48 horas.

Antes de usar misturar bem o óleo de ervas.

Para a versão rápida: Misturar delicadamente todos os ingredientes, em seguida, colocar no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações. Marinar no frigorífico e deixar no saco de vácuo até à utilização.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo:

Dica

Utilizar, por exemplo, para marinar camarões para espetadas. Quanto mais prolongado o tempo para marinar mais intenso será o aroma do óleo de ervas.



Salmão marinado com caril e mostarda

Para 3 porções | Tempo de preparação: 15 minutos + 4 a 6 horas para marinar

Ingredientes

80 g de sal marinho, grosso
80 g de açúcar de cana,
mascavado
2 c. de sopa de grãos de
mostarda
1 c. de sopa de caril
1 filete de salmão (cerca de
300 g), sem pele, pronto a
cozinhar

Acessórios:

Saco de vácuo

Preparação

Misturar as especiarias e esfregar os filetes de salmão com a mistura.

Colocar tudo junto no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Marinar no frigorífico de 4 a 6 horas, no máximo.

Retirar o filete de salmão marinado do saco de vácuo.

Remover a mistura de especiarias sob água fria corrente e secar o filete. Para servir, cortar o filete de salmão muito fino.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo:

Dica

Servir o salmão marinado com um pouquinho de natas ácidas com blini ou rösti ou salada.



Marinada para frango tipo Tandoori

Para 2 porções | Tempo de preparação: 15 minutos + 1 hora para marinar

Ingredientes

100 g de iogurte,
3,5% de gordura
2 c. de chá de pasta de caril,
vermelho
2 c. de chá de sal marinho
300 g de bifes de peito de
frango, prontos a cozinhar

Acessórios:

Saco de vácuo

Preparação

Misturar bem o iogurte com a pasta de caril e o sal marinho e esfregar os bifes de peito de frango com a mistura.

Colocar tudo no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Marinar no frigorífico.

Retirar os bifes de peito de frango do saco de vácuo e colocar no Grill quente.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo:

Dica

Ao marinar em iogurte a carne ficará particularmente tenra ao grelhar.

Servir salada de lentilhas como acompanhamento.



Açúcar de laranja com hortelã

| Tempo de preparação: 20 minutos + 24 horas para marinar

Ingredientes

2 laranjas, não tratadas | apenas a casca, em tiras muito finas
5 folhas de hortelã | em tiras finas
200 g de açúcar

Acessórios:

Saco de vácuo

Preparação

Colocar as tiras das cascas de laranja e a hortelã com o açúcar no saco de vácuo, misturar e embalar a vácuo conforme as regulações.

Marinar durante, no mínimo, 24 horas.

Retirar o açúcar de laranja com hortelã do saco de vácuo e colocar num prato para secar.

Em seguida, misturar brevemente o açúcar de laranja com hortelã numa tigela.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo: ■■■

Dica

Usar para refinar cremes ou para gratinar frutas.



Salada com aipo e uvas

Para 2 porções | Tempo de preparação: 15 minutos + 3 horas para marinar

Ingredientes

140 g de aipo | na transversal em fatias finas
70 g de uvas, claras,
sem grainhas | na transversal em fatias finas
1 c. de sopa de vinagre balsâmico, claro
20 g de azeite de trufas
1 c. de chá de sumo concentrado de agave
½ c. de chá de sal marinho

Preparação

Colocar todos os ingredientes no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Marinar no frigorífico.

Retirar a salada do saco de vácuo e servir.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo:

Acessórios:

Saco de vácuo

Dica

Servir como acompanhamento de peixe ou salteados.

Usar óleo de noz ou óleo neutro ao invés de azeite de trufas.

Para refinar, salpicar nozes ou avelãs torradas e picadas por cima da salada.



Melancia com pesto de manjeriçã

Para 3 porções | Tempo de preparação: 30 minutos + 1 hora, no mínimo, para marinar

Ingredientes

Para a melancia:

300 g de melancia,
sem sementes | apenas a polpa,
em fatias finas
2 limas, não tratadas |
raspa e sumo
2 c. de chá de açúcar de cana,
mascavado

Para o pesto de manjeriçã:

50 g de óleo de grainhas de uva
1 molho de manjeriçã
(cerca de 30 g)
2 c. de sopa de açúcar de cana,
mascavado

Para empratar:

50 g de chocolate, branco |
em lascas finas

Acessórios:

Saco de vácuo
Varinha mágica

Preparação

Colocar as fatias da melancia na horizontal no saco de vácuo.

Misturar 1 c. de chá de raspa de casca de lima e 2 c. de chá de sumo de lima com o açúcar e adicionar às fatias de melancia no saco de vácuo.

Embalar a vácuo conforme as regulações.

Marinar no frigorífico.

Para o pesto de manjeriçã, misturar o óleo de grainhas de uva, o manjeriçã, o açúcar de cana e 30 g de sumo de lima com uma varinha mágica até obter um creme muito fino.

Retirar a melancia do saco de vácuo e empratar com chocolate branco e pesto de manjeriçã.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo:



Melancia com pesto de manjeriçao

Sobremesas

Tentação doce para depois

O que seria de um menu sem um final glorioso? A sobremesa é o agradecimento para os convidados, a carícia para a família, a autogratificação para a cozinheira ou o cozinheiro. Quer seja saudável com frutas frescas, revigorante com álcool, doce com açúcar e natas ... a sobremesa deleita com fantasias e surpresas sensoriais. O nível de entusiasmo com que a sua apresentação é recebida dependerá da criatividade do empratamento e decoração. Demore algum tempo com as subtilezas!

Ragu de maçã e figos

Para 3 porções | Tempo de preparação: 60 minutos

Ingredientes

1 maçã (cerca de 200 g), ácida
(p. ex. Boskoop) | cortada em
quartos e caroço removido
100 g de figos, frescos | às tiras
50 g de arandos
50 g de pinhões
2 c. de sopa de mel
1/3 de pé de erva-príncipe

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Cortar os quartos de maçã longitudinalmente em fatias não muito finas.

Misturar todos os ingredientes, colocar no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Retirar o ragu de maçã e figos do saco de vácuo.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo:

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 80 °C

Duração do programa: 40 minutos

Nível: 2

Dica

Servir como sobremesa doce com gelado ou pudim ou como acompanhamento frutado e condimentado de prato de queijos.



Ragu de maçã e figos

Maçã assada

Para 3 porções | Tempo de preparação: 100 minutos

Ingredientes

40 g de amêndoas, picadas
1 limão, não tratado | só a raspa
100 g de maçaapão
1 pitada de canela
1 c. de sopa de amêndoas,
picadas
1 c. de sopa de rum
2 c. de sopa de açúcar em pó
3 maçãs, ácidas (p. ex. Boskoop)
| descaroçadas

Acessórios:

3 sacos de vácuo
Grelha
Assadeira
Descaroçador de maçãs

Preparação

Tostar as amêndoas na frigideira e deixar arrefecer.

Misturar as amêndoas torradas arrefecidas e 1 c. de chá de casca de limão esfregando com os restantes ingredientes e pressionar um terço da mistura na abertura de cada maçã.

Colocar as maçãs recheadas individualmente em sacos de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Pré-aquecer a grelha (em função do aparelho).

Retirar as maçãs assadas dos sacos de vácuo, colocar numa assadeira e gratinar.

Regulação

Embar a vácuo

Nível de vácuo: ■■■

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 85 °C

Duração do programa: 1 hora 15 minutos

Nível: 2

Dica

Servir com molho de baunilha.



Nectarinas com arandos

Para 2 porções | Tempo de preparação: 40 minutos

Ingredientes

1 c. de sopa de açúcar
baunilhado
2 nectarinas (cerca de 200 g),
maduras | cortadas ao meio e
descaroçadas
2 c. de sopa de arandos
2 c. de sopa de calda de
pêssego

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Colocar o açúcar baunilhado na abertura das metades de nectarinas e distribuir os arandos por cima.

Colocar as metades de nectarinas no saco de vácuo. Adicionar a calda de pêssego e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Retirar as nectarinas com arandos do saco de vácuo e servir.

Regulação

Emballar a vácuo

Nível de vácuo:

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 62 °C

Duração do programa: 30 minutos

Nível: 2

Dica

Servir como acompanhamento frutado de fatias de sêmola frita crocante.



Pêssegos em vinho do Porto

Para 2 porções | Tempo de preparação: 40 minutos

Ingredientes

1 c. de sopa de açúcar
baunilhado
2 pêssegos (cerca de 200 g),
maduros | cortados ao meio e
descaroçados
4 c. de sopa de vinho do Porto

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Colocar o açúcar baunilhado na abertura das metades de pêssegos e colocar estas no saco de vácuo.

Ferver o vinho do Porto, deixar arrefecer e colocar no saco de vácuo. Embalar tudo a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Retirar os pêssegos em vinho do Porto do saco de vácuo e servir.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo:

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 62 °C

Duração do programa: 30 minutos

Nível: 2

Dica

Servir com uma bola de gelado.



Ameixas em molho de laranja e Amaretto

Para 2 porções | Tempo de preparação: 45 minutos

Ingredientes

4 ameixas (cerca de 35 g) |
cortadas ao meio e
descaroçadas
50 g de açúcar
2 c. de sopa de Amaretto
1 laranja, não tratada |
um pedaço da casca e sumo
½ pau de canela

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Colocar as metades de pêssegos no saco de vácuo.

Caramelizar o açúcar na zona de cozinhar e deglaçar com Amaretto e sumo de laranja. Adicionar o pau de canela e a casca de laranja e ferver tudo brevemente, depois deixar arrefecer.

Retirar a casca de laranja e o pau de canela e colocar o molho com as ameixas no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Retirar as ameixas em molho de laranja e Amaretto do saco de vácuo e servir.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo:

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 70 °C

Duração do programa: 20 minutos

Nível: 2

Dica

As ameixas têm um sabor ainda mais intenso se forem mantidas no frigorífico durante algumas horas.

Servir com uma bola de gelado de baunilha.



Ruibarbo com baunilha

Para 2 porções | Tempo de preparação: 20 minutos

Ingredientes

1 vagem de baunilha |
apenas a polpa da baunilha
70 g de sumo concentrado de
agave
250 g de ruibarbo, fresco |
descascado e em pedaços
pequenos

Acessórios:

Saco de vácuo
Grelha

Preparação

Misturar a polpa da baunilha com o sumo concentrado de agave.

Colocar os pedaços de ruibarbo lado a lado no saco de vácuo, adicionar a polpa de baunilha com sumo concentrado de agave e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Verter o molho do saco de vácuo para uma caçarola e reduzir. Empratar o ruibarbo com o molho.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo: ■■■

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 75 °C

Duração do programa: 13 minutos

Nível: 2

Dica

Servir gelado de baunilha ou waffles como acompanhamento.



Sorvete

Para 3 porções | Tempo de preparação: 50 minutos
+ 12 horas de tempo de refrigeração + tempo de máquina de gelados (consoante a máquina)

Ingredientes

Para o sorvete:

½ vagem de baunilha |
apenas a polpa da baunilha
3 ovos, tamanho M | só a gema
125 g de creme de leite espesso
125 g de leite, 3,5% de gordura
50 g de açúcar

Para a versão de gelado de chocolate:

20 g de chocolate
40 g de raspas de chocolate

Para a versão de sorvete frutado:

200 g de puré de frutos

Para a versão de gelado de café com praliné:

2 c. de chá de café em pó
instantâneo | dissolvido em
pouca água quente
40 g de praliné

Acessórios:

Saco de vácuo
Varinha mágica
Grelha

Dica

De acordo com o gosto, refinar o sorvete com mais ingredientes antes de processar na máquina de gelados.

Preparação

Misturar bem a polpa de baunilha com as gemas, o creme de leite espesso, o leite e o açúcar com a varinha mágica.

Para a versão de gelado de chocolate: Adicionar 20 g de chocolate.

Colocar a massa no saco de vácuo e embalar a vácuo conforme as regulações.

Colocar o saco de vácuo sobre a grelha no interior do forno e cozinhar de acordo com as regulações.

Sovar bem o saco de vácuo após a confeção e armazenar no frigorífico durante a noite, de seguida processar de novo com a máquina de gelados.

Para a versão de gelado de chocolate: Adicionar raspas de chocolate e continuar a processar na máquina de gelados.

Para a versão de sorvete frutado: Adicionar puré de frutos e continuar a processar na máquina de gelados.

Para a versão de gelado de café com praliné: Adicionar café em pó instantâneo dissolvido e continuar a processar na máquina de gelados.

Regulação

Embalar a vácuo

Nível de vácuo:

Cozinhar

Modos de funcionamento: Sous-vide

Temperatura: 84 °C

Duração do programa: 25 minutos

Nível: 2



Índice

122

Açúcar de laranja com hortelã	100	Peito de frango com	
Ameixas em molho de laranja e Amaretto	116	crosta de parmesão	54
Bife de lombo de novilho	56	Peito de frango com limão	44
Camarões com baunilha	26	Peito de pato asiático	42
Camarões em azeite de malagueta e alho	90	Perna de frango oriental	46
Caril de borrego	50	Pêssegos em vinho do Porto	114
Carpaccio de ananás	86	Ragu de maçã e figos	108
Cenouras baunilhadas	74	Ragu de ruivo com tomates secos	34
Couve-flor em creme de natas com mostarda	62	Ragu de tomate	72
Couve-rábano em molho cremoso	64	Ratatouille	66
Espargos brancos	68	Rolos de vitela com recheio mediterrânico	48
Filete de bacalhau	30	Ruibarbo com baunilha	118
Filete de dourada ao estilo italiano	24	Salada com aipo e uvas	102
Filete de solha com bacon	36	Salada de couve-coração com molho de	
Filetes de salmão com endro	32	laranja	70
Lombo de borrego em molho mediterrânico		Salada de pepino à moda asiática	92
de vinho tinto	52	Salmão marinado com caril e mostarda	96
Lombo de porco com gomos de maçã	58	Tamboril em caldo de ervas	38
Maçã assada	110	Vieiras ao estilo provençal	28
Marinada para frango tipo Tandoori	98		
Melancia com pesto de manjeriço	104		
Molho de baunilha	82		
Molho de chocolate	78		
Molho estilo holandês	80		
Morangos em balsâmico	88		
Nectarinas com arandos	112		
Óleo de ervas	94		

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 da fontes.

© Miele & Cie. KG
Gütersloh

Alterações reservadas

1.^a edição
MMS 18-2424
N.º mat. 11 158 370