Miele

RECEITAS PARA OUTONO/INVERNO



Caldo de frango

Creme de abóbora

Tarte de alho-francês caramelizado

Couve-flor assada com pesto de tomate

Gnocchis de abóbora com molho de queijo azul

Caril de cogumelos com arroz

Robalo e espargos a baixa temperatura

Peixe branco ao vapor com gengibre

Rosbife com legumes

Pão de banana com pepitas de chocolate

Cookies americanas

Tarte de cenoura

Castanhas assadas

Madalenas com lemon curd





Caldo de frango

Eletrodoméstico: forno a vapor combinado
Tempo de confeção: 1 hora e 30 minutos
Porções: 2 litros

Ingredientes:
1 kg de ossos de frango
1 cebola roxa | picada
2 cenouras | picadas
2 ramos de aipo | cortados em pedaços grandes
2 ramos de salsa
1 folha de louro
2 litros (4 chávenas) de água

Utensílios:
Tabuleiro não perfurado
Coador

Método de preparação

1. Misturar todos os ingredientes num recipiente fundo não perfurado para cozinhar a vapor.
2. Introduzir no forno a vapor e cozer a vapor a 100 °C durante 1 hora e 30 minutos.
3. Coar o caldo e deitar fora os sólidos. Deixar esfriar e colocar no frigorífico até estar completamente frio (aproximadamente 6 horas).
4. Assim que estiver frio, retirar a gordura da superfície.



Creme de abóbora

Eletrodoméstico: forno a vapor combinado
Tempo de confeção: 40 minutos
Porções: 4-6 pessoas

Ingredientes:
500 g de abóbora | sem pele, em sementes, cortada em cubos de 3 cm
200 g de batata-doce | cortada em cubos de 3 cm
1 cebola roxa | finamente picada
125 ml de caldo de frango
Sal e pimenta

Guarnição:
Queijo feta | esmigalhado
Sementes de abóbora
Pimentão doce ou picante

Utensílios:
Tabuleiro não perfurado de aço inoxidável
Processador de alimentos

Método de preparação

1. Colocar a abóbora, a batata-doce e a cebola no tabuleiro não perfurado.
2. Cozinhar a vapor a 100 °C durante 30 minutos.
3. Quando o programa terminar, fazer puré com os legumes cozidos num processador de alimentos ou com a varinha mágica juntamente com o líquido que esteja no recipiente e com o caldo de frango. Triturar até obter uma mistura homogénea.
4. Temperar com sal e pimenta a gosto. Ajustar a grossura da sopa com mais caldo, se necessário.
5. Servir em taças quentes, desfazer queijo feta por cima, juntar as sementes e polvilhar com pimentão.



Tarte de alho-francês caramelizado

Eletrodoméstico: forno a vapor combinado
Tempo de confeção: 35 minutos
Porções: 8

Ingredientes para a massa
120 g de farinha integral
75 g de farinha normal
60 g de parmesão | ralado e frio
½ colher de chá de sal
125 g de manteiga | muito fria
60 ml de água gelada

Ingredientes para o recheio
180 g de natas de cozinha
200 g de queijo gruyère | ralado
3 colheres de chá de mostarda Dijon
1 colher de chá de folhas de tomilho e mais raminhos para decorar
1 gema de ovo
2 alhos-franceses | em rodelas de 1 cm
20 g de manteiga, sem sal | derretida
Sal
Pimenta preta | moída

Utensílios
Tabuleiro universal

Método de preparação

1. Colocar as farinhas, o queijo parmesão e o sal numa taça. Com um ralador, ralar a manteiga sobre a farinha. Juntar água gelada e misturar com a ponta dos dedos até obter uma massa suave. Levar ao frigorífico durante 30 minutos até estar firme.
2. Estender a massa entre folhas de papel vegetal antiaderente até obter um retângulo de 20 x 40 cm com uma espessura de 4 mm. Colocar a massa sobre um tabuleiro universal e retirar a folha de papel vegetal superior.
3. Pré-aquecer o forno a 180 °C.
4. Para o recheio, misturar as natas, o queijo, a mostarda, as folhas de tomilho, a gema de ovo, o sal e a pimenta. Espalhar o recheio sobre a massa deixando uma borda de 4 cm. Cobrir o recheio com as rodelas de alho-francês e untar com manteiga derretida. Dobrar o excesso de massa para formar uma borda. Pressionar firmemente dos lados para fechar o recheio.
5. Colocar o tabuleiro no nível 1 e cozinhar durante 35 minutos ou até a massa estar crocante e dourada.



Couve-flor assada com pesto de tomate

Eletrodoméstico: forno a vapor combinado
Tempo de confeção: 45 minutos
Porções: 4

Ingredientes para o pesto de tomate
200 g de tomates, secos | escorridos
150 g de pinhões | tostados
1 dente de alho | esmagado
1 colher de chá de sumo de limão
80 ml de azeite virgem extra, ou mais se necessário
Sal e pimenta a gosto

Ingredientes para a couve-flor
1 couve-flor (aprox. 1 kg)
60 ml de azeite
2 colheres de sopa de Ras al hanout
Sal a gosto

Utensílios
Robô de cozinha ou varinha mágica
Tabuleiro universal PerfectClean

Método de preparação do pesto

1. Colocar os tomates secos, os pinhões, o alho, o sumo de limão e o azeite num robô de cozinha e triturar até obter uma mistura quase homogénea. Temperar a gosto. Adicionar mais azeite se necessário.

Método de preparação da couve-flor

1. Retirar as folhas exteriores grandes da couve-flor e recortar a base para que a couve-flor fique plana.
2. Colocar a couve-flor num tabuleiro universal. Regar com azeite e polvilhas os temperos e o sal por cima da couve-flor.
3. Colocar o tabuleiro no forno a vapor combinado no nível 2, selecionar o modo Ar quente plus a 200 °C + 60 % de humidade. Deixe cozinhar durante 45 minutos ou até estar suficientemente macia ao toque de um garfo.
4. Servir a couve-flor com o pesto de tomate.



Gnocchi de abóbora com molho de queijo

Eletrodoméstico: forno a vapor combinado
Tempo de confeção: 30 minutos
Porções: 4

Ingredientes para os gnocchi
250 g de puré de abóbora
60 g de batata desidratada em flocos
1 colher de chá de fermento
1 ovo
120 g de farinha
100 g de queijo San Simón da Costa | ralado fino
Noz-moscada | ralada
Sal
Pimenta

Ingredientes para o molho
250 g de iogurte natural
200 g de mascarpone
100 g de gorgonzola
1 dente de alho | finamente picado
120 ml Pedro Ximénez

Para empratar
Folhas de rúcula
Nozes tostadas

Utensílios
Tabuleiro perfurado
Frigideira grande
Ralador
Panela

Método de preparação

1. Para a massa, descascar e cortar a abóbora em cubos de 1x1 cm.
2. Ferver a abóbora em água com sal durante 20 minutos ou cozer num forno a vapor a 100 °C.
3. Escorrer bem para não soltar muita água a esmagar. Esmagar e reservar.
4. Fazer uma coroa com 100 g de farinha e a colher de chá de fermento e por fora fazer outra coroa com a batata desidratada.
5. Colocar no centro o puré de abóbora, o ovo batido, o queijo ralado e a noz-moscada, sal e pimenta.
6. Misturar tudo bem até obter uma massa homogénea, mas sem a trabalhar em demasia. Deixar repousar 10 minutos no frigorífico.
7. Fazer pequenas bolas de 100 g e formar fitas de 1 cm de espessura utilizando a farinha restante para não pegar à mesa.
   Nota: incorporar o mínimo de farinha possível para não deixar a massa muito pesada.
8. Cortar as fitas em gnocchi de 2 cm.

9. Cozer em água abundante com um pouco de sal durante 1 a 2 minutos até flutuarem. Escorrer e colocar no molho (também podem ser cozidos a vapor num tabuleiro perfurado durante 1 minuto).

Método de preparação do molho

1. Colocar o PX numa frigideira e deixar ferver para perder um pouco de álcool.
2. Juntar o iogurte, o mascarpone e voltar a ferver.
3. Juntar o gorgonzola, o alho e reduzir durante 6 minutos até ver que começa a engrossar.
4. Juntar os gnocchi cozidos e deixar cozer por mais 1 minuto.
5. Servir com folhas de rúcula e nozes tostadas em pedaços.



Caril de cogumelos com arroz pilaf

Eletrodoméstico: forno a vapor combinado
Tempo de confeção: 30 minutos
Porções: 8

Ingredientes
500 g de cogumelos variados
2 dentes de alho
5 cm de gengibre
1 cebola
½ malagueta vermelha, fresca
500 g de tomates mistos maduros
1 colher de sopa de manteiga de amendoim
1 colher de chá de curcuma
2 folhas de lima keffir
1 talo de citronela
1 colher de sopa de pasta de caril
400 ml de leite de coco (1 lata)

400 g de arroz basmati
2 limas
1 ramo de coentros frescos

Utensílios
Tabuleiro de aço inoxidável não perfurado
Tabuleiro Gourmet

Método de preparação

1. Limpar os cogumelos e cortar em pedaços médios. Ralar o alho e o gengibre. Picar a cebola e os tomates em pedaços pequenos.
2. Colocar o arroz num tabuleiro inox não perfurado com 600 ml de água e um pouco de sal. Cozinhar com o programa automático Arroz longo > Arroz basmati.
3. Aquecer o tabuleiro Gourmet com duas colheres de sopa de azeite no nível 7, juntar o alho e o gengibre, em seguida a cebola e refogar até estar transparente. Aumentar a placa para o nível 9, juntar os cogumelos e o tomate em pedaços, a curcuma e o caril e mexer. Terminar com o resto dos ingredientes. Baixar o nível para 6 e deixar cozinhar durante 10 minutos.



Robalo com espargos a baixas temperaturas

Eletrodoméstico: forno a vapor combinado e placa de indução
Tempo de confeção: 22 minutos
Porções: 6

Ingredientes
6 lombos de robalo | 100 g por unidade
4 dentes de alho
160 ml de aceite
1 pacote de espargos brancos finos
Sal grosso
1 limão

Utensílios
2 sacos para embalar a vácuo
Panela

Método de preparação

1. Retirar as espinhas do peixe e deixar fora do frigorífico pelo menos 2 horas antes de cozinhar.
2. Laminar os alhos e colocar numa panela com azeite. Cozinhar no nível 4 da placa até que fiquem dourados. Retirar do lume e deixar os alhos dentro. Assim que arrefecer, retirar as lâminas de alho, picar e reservar.
3. Colocar os espargos num saco grande para embalar a vácuo, colocar algum azeite, selar no nível 3. Colocar na grelha do forno no nível 2 na função Sous-vide a 90 °C por 10 minutos.
4. Colocar o peixe num saco de embalar a vácuo sem os sobrepor, juntar o azeite do alho frio. Embalar a vácuo no nível 2 e selar no nível 3. Colocar na grelha do forno no nível 2 na função Sous-vide a 60 °C por 12 minutos. Aproveitar para aquecer os espargos e juntar ao mesmo tempo.
5. Empratar colocando os espargos por baixo, o peixe por cima e finalizar com uma colher de sopa de alho, casca de limão ralada e sal grosso.



Peixe branco a vapor

Eletrodoméstico: forno a vapor combinado
Tempo de confeção: 15 minutos
Porções: 4

Ingredientes:
1 ceboleta
1 kg de peixe branco inteiro
Sal grosso
20 g de gengibre fresco | descascado e cortado em pedaços do tamanho de um fósforo
60 ml de azeite virgem extra
2 colheres de chá de óleo de sésamo
1 colher de sopa de mirin
2 colheres de sopa de molho de soja leve
1 colher de chá de açúcar
2 colheres de sopa de sementes de sésamo

Utensílios
Tabuleiro inox não perfurado
Panela

Método de preparação

1. Cortar o verde da ceboleta em rodelas e a parte branca em juliana muito fina. Cortar também o gengibre descascado.
2. Colocar num recipiente adequado para temperaturas de 100 °C ou sobre um tabuleiro inox não perfurado.
3. Colocar nos cortes o branco da ceboleta e gengibre, e colocar o restante por cima.
4. Temperar o peixe com sal e pimenta e cozinhar a 100 °C a vapor durante 15 minutos.
5. Misturar numa panela os óleos, juntar o molho de soja, mirin e açúcar previamente misturado.
6. Verter com cuidado por cima do peixe, polvilhar com o verde da ceboleta e sementes de sésamo.



Rosbife com legumes

Eletrodoméstico: forno a vapor combinado
Tempo de confeção: 20 minutos aprox. por kg
Porções: 6

Ingredientes
1 kg de lombo alto ou lombo de vitela
Sal
Pimenta
Especiarias a gosto
½ couve-flor
1 cebola roxa
2 cenouras
Azeite virgem extra

Utensílios
Tabuleiro universal
Grelha de forno

Método de preparação

1. Pré-aquecer o forno em modo combinado Aquecimento inferior e superior a 200 °C com 40 % de humidade.
2. Deixar a carne fora do frigorífico 1 hora antes de cozinhar.
3. Misturar todas as especiarias num prato, untar a carne e envolver com especiarias.
4. Descascar as verduras e cortar no mesmo tamanho. Colocar no tabuleiro universal, condimentar e borrifar com azeite.
5. Colocar a carne sobre a grelha do forno no nível 2 e no tabuleiro de legumes no nível 1.
6. Colocar a sonda térmica sem fios no centro da carne e que fique a 45 graus posicionada. A temperatura interna da carne:
    a. Muito pouco passada: 49 °C
    b. Pouco passada: 52 °C
    c. No ponto: 54 °C
    d. Bem-passada: 60 °C
    e. Muito bem-passada: 71 °C
7. Retirar a carne deixar repousar envolvido em papel-alumínio por 5 minutos antes de cortar.



Pão de banana com pepitas de chocolate

Eletrodoméstico: forno a vapor combinado
Tempo de confeção: 45 minutos
Porções: 8

Ingredientes:
3 bananas maduras
2 ovos L
1 colher de chá de fermento Royal
200 g de farinha integral (espelta, trigo...)
1 pitada de noz-moscada
3 colheres de sopa de azeite virgem extra
½ taça de frutos secos (nozes, cajus, pinhões, amêndoas...)
100 g de chocolate 70 %

Utensílios:
Forma retangular para forno
Taça

Método de preparação

1. Pré-aquecer o forno a 200 °C na função Bolos especial.
2. Descascar as bananas e esmagar com um garfo até ficarem em puré.
3. Numa taça, juntar as bananas esmagadas e os ovos bem batidos, o azeite, o fermento, a pitada de noz-moscada (para um toque especial) e a farinha integral. Misturar até conseguir a consistência certa.
4. Juntamos os frutos secos e o chocolate em pedaços antes de terminar de misturar. Também é possível colocar umas rodelas de banana por cima para dar um toque mais bonito.
5. Untar a forma, colocar a massa na forma e levar ao forno a 180 °C durante 45 minutos.
6. Retirar do forno e deixar arrefecer à temperatura ambiente.



Cookies americanas

Eletrodoméstico: forno a vapor combinado
Tempo de confeção: 12 minutos
Porções: 30 bolachas

Ingredientes:
225 g de manteiga à temperatura ambiente
175 g de açúcar branco
175 g de açúcar mascavado
2 ovos L à temperatura ambiente
1 colher de chá de extrato de baunilha
400 g de farinha normal
1 colher de chá de sal
2 ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
300 g de chocolate negro | aos pedaços

Utensílios:
Tabuleiro universal
Batedeira

Método de preparação

1. Na taça da batedeira, bater com a pá o açúcar e a manteiga até a mistura estar mais pálida e airosa. Rapar as paredes da taça.
2. Juntar os ovos e o extrato de baunilha e bater até estarem incorporados.
3. Juntar a farinha, o bicarbonato de sódio e o sal. Misturar com a ajuda de uma espátula.
4. Juntar o chocolate em pedaços e voltar a misturar com a espátula.
5. Fazer bolas do tamanho de uma bola de golfe. Colocar as bolas no tabuleiro universal, com dois dedos de distância entre elas. Colocar no frigorífico durante 30 minutos.
6. Pré-aquecer o forno a 170 °C no modo Aquecimento superior e inferior durante 12 minutos. Deixar que as bolachas arrefeçam no tabuleiro, continuarão a cozer um pouco.
7. Deixar arrefecer e guardar as bolachas num recipiente hermético.



Tarte de cenoura

Eletrodoméstico: forno a vapor combinado
Tempo de confeção: 45 minutos
Porções: 8-10

Ingredientes para a tarte
250 g de cenoura ralada
180 g de sumo de laranja
190 g de açúcar mascavado
70 g de açúcar branco
70 g de manteiga sem sal
2 ovos L
375 g de farinha normal
1 colher de chá de fermento
½ colher de chá de bicarbonato de sódio
1 colher de chá de mistura de especiarias (gengibre em pó, noz-moscada, canela)
90 g de nozes | picadas

Cobertura de queijo creme
250 g de queijo creme | à temperatura ambiente
100 g de manteiga | à temperatura ambiente
2 colheres de chá de essência de baunilha
250 g de açúcar de confeiteiro

Utensílios:
Tabuleiro universal
Batedeira

Método de preparação

1. Pré-aquecer o forno no modo Bolos especial a 160 °C.
2. Untar e forrar uma forma desmontável de 20 cm.
3. Na batedeira, misturar a cenoura, o sumo de laranja e o açúcar mascavado. Triturar até obter um puré homogéneo.
4. Na taça da batedora com a pá, misturar a manteiga e o açúcar de confeiteiro até obter um creme leve e macio.
5. Juntar os ovos, um a um, batendo bem de cada vez que adicionar um ovo. A seguir, juntar o puré de cenoura e misturar bem.
6. Incorporar a farinha, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio, as especiarias e as nozes até estar tudo bem misturado.
7. Verter a massa para a forma. Levar ao forno no nível 2 durante 45-60 minutos ou até passar no teste do palito. Deixar arrefecer antes de colocar a cobertura.

Método de preparação da cobertura de queijo creme

1. Na taça da batedeira bater a manteiga e o queijo creme até terem uma cor pálida. Juntar o açúcar de confeiteiro e a essência de baunilha e bater até incorporar.



Castanhas assadas

Eletrodoméstico: forno a vapor combinado
Tempo de confeção: 20 minutos
Porções: 4

Ingredientes:
500 g de castanhas frescas
Água

Utensílios:
Tabuleiro universal
Coador
Pano de cozinha

Método de preparação

1. Pré-aquecer o forno no modo Ar quente plus a 180 °C.
2. Lavar as castanhas dentro de um coador debaixo de água corrente, escorrer.
3. Com uma faca muito afiada, fazer um pequeno corte na pele das castanhas.
4. Colocar as castanhas num tabuleiro universal, sem que se sobreponham, colocar no nível 2 do forno.
5. Fechar a porta e dar um toque de vapor.
6. Deixar no forno durante 15 a 20 minutos.
7. Envolver as castanhas rapidamente num pano de cozinha, descascar e comê-las quentes.



Madalenas com *lemon curd*

Eletrodoméstico: forno a vapor combinado + placa de indução
Tempo de confeção: 45 minutos + 5 horas
Porções: 12

Ingredientes para o limão confitado
100 g de açúcar de confeiteiro
100 ml de água
1 colher de sopa de sumo de limão, extra
1 limão em rodelas finas

Ingredientes para o *lemon curd*
3 ovos
5 gemas de ovo
250 g de açúcar
250 ml de sumo de limão
220 g de manteiga derretida e fria

Ingredientes para as madalenas
110 g de manteiga sem sal
160 g de açúcar em pó
2 ovos
1 limão descascado
1 colher de sopa de sumo de limão
180 g de farinha
120 ml de leite

Ingredientes para o creme de limão
250 g de manteiga sem sal
200 ml de leite condensado
2 colheres de sopa de sumo de limão

Ingredientes para o creme de merengue suíço
170 g de claras de ovo (aprox. 6 ovos)
340 g de açúcar
680 g de manteiga | cortada em cubos, à temperatura ambiente

Utensílios
Tabuleiro AirFry
Taça de vidro
Molde para madalenas
Batedeira

Método de preparação do limão confitado

1. Para o limão confitado, colocar numa panela pequena o açúcar, a água e o sumo de limão no nível 9 da placa de indução. Deixar ferver até o açúcar se dissolver.
2. Mergulhar as rodelas de limão no xarope de açúcar e colocar num tabuleiro perfurado e forrado com papel vegetal.
3. Desidratar na gaveta aquecdora a 85 °C durante aprox. 4 horas ou até estarem crocantes.

Método de preparação do *lemon curd*

1. Numa taça de vidro, bater os ovos, as gemas e o açúcar até a mistura ficar pálida. Juntar o sumo de limão e, em seguida, a manteiga e bater até obter uma mistura homogénea.
2. Cobrir com película transparente e levar ao forno sobre a grelha. Cozer a vapor a 75 °C durante 45 minutos.
3. Tirar o creme do forno a vapor e bater energicamente até que fique suave e com uma cor uniforme. Passar a mistura por um coador e colocar numa taça limpa. Cobrir a superfície com película transparente e levar ao frigorífico durante pelo menos 2 horas até coalhar.

Método de preparação das madalenas

1. Na taça da batedeira com a pá, misturar a manteiga e o açúcar na velocidade média até que a mistura esteja pálida e esponjosa.
2. Juntar os ovos um a um e bater bem entre cada um deles. Juntar o limão ralado e o sumo de limão.
3. Reduzir a velocidade e incorporar lentamente a farinha e o leite até estar tudo bem misturado. Com uma colher, colocar a mistura nas formas para madalenas forradas com papel, enchendo até três quartos.
4. Cozinhar a vapor a 100 °C durante 30 minutos ou até estarem bem cozidas.
5. Tirar as madalenas das formas enquanto estão quentes e deixar arrefecer sobre uma grelha.

Método de preparação do creme de limão

1. Numa batedeira elétrica com pá, bater a manteiga e o leite condensado até que a mistura fique leve e esponjosa. Juntar sumo de limão.

Método de preparação do merengue suíço

1. Misturar as claras de ovo e o açúcar na taça de uma batedeira. Colocar no forno a vapor sobre uma grelha e cozer a vapor a 65 °C durante 20 minutos.
2. Passar a taça para a batedeira e com o batedor, bater até se formarem picos firmes (aprox. 5 a 7 minutos).
3. Trocar o acessório para a pá e juntar aos poucos metade da manteiga, misturando a velocidade baixa até que o merengue tenha emulsionado completamente com a manteiga.
4. Juntar o resto da manteiga e aumentar lentamente a velocidade até chegar a uma velocidade média-alta.
5. Continuar a bater até a mistura começar a parecer leve e esponjosa. Parar, raspar a taça e reduzir para baixa velocidade. Juntar a essência caso pretenda e continuar a bater a velocidade baixa durante 45 segundos, passando para velocidade média-alta durante 45 segundos mais para misturar.