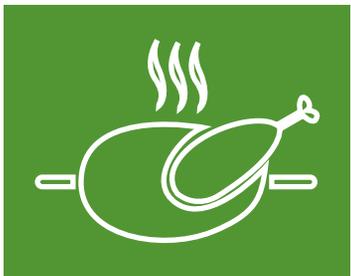
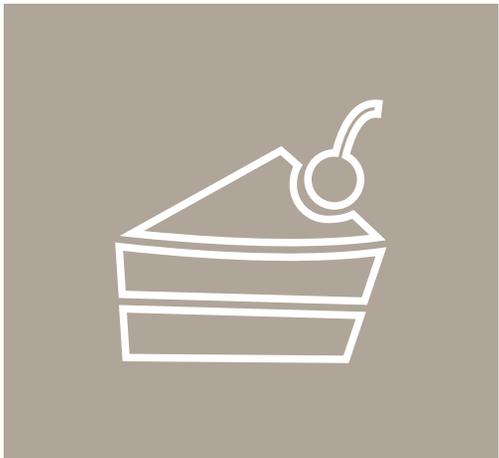


 **Manual de instruções**  
 Painela programável

RECEITAS



**newcook**<sup>®</sup>  
 TU ALIADO EN LA COCINA



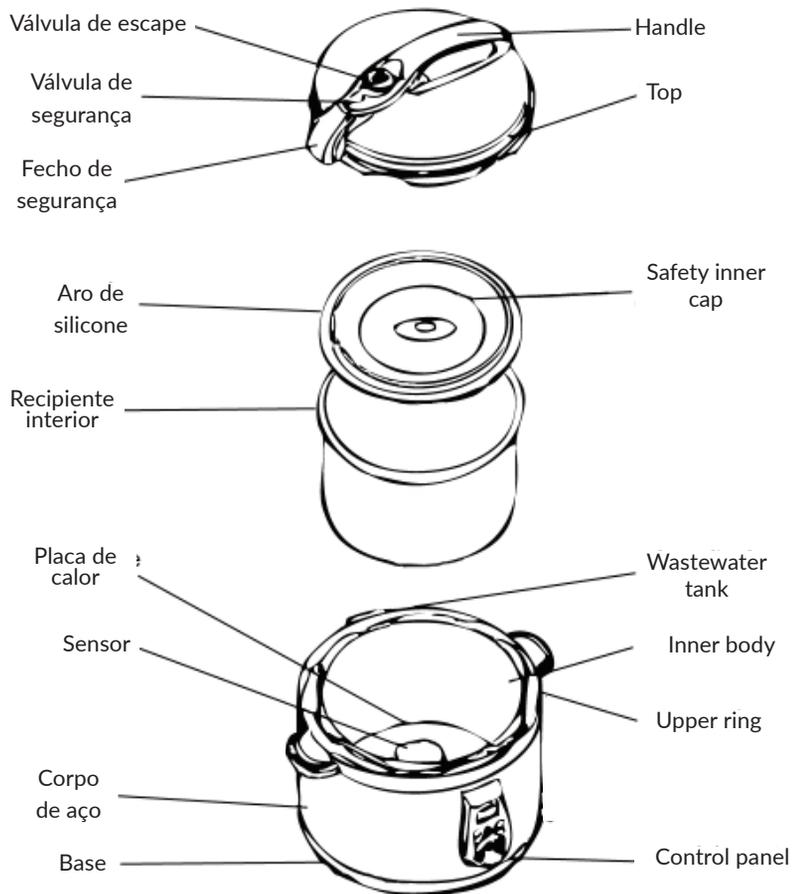
## **ANTES DE COZINHAR**

- Leia atentamente as instruções do presente manual.
- Não submerja em líquidos nenhuma das partes elétricas da panela programável.
- O aparelho não deve ser utilizado por crianças.
- Não ligue o aparelho se o mesmo tiver alguma parte danificada.
- Os acessórios apenas devem ser utilizados com esta panela programável pois de outra forma poderiam sofrer danos irreparáveis.
- Não exponha o aparelho a elementos climatéricos.
- Não utilize a panela programável nem sobre, nem perto de fontes de calor como fornos ou placas de vitrocerâmica uma vez que a mesma poderá ficar danificada.
- Não utilize a panela programável para funções diferentes das que se encontram indicadas no presente manual.
- Não se aproxime da válvula de escape quando a panela estiver a expulsar o vapor, a mesma estará muito quente e poderá sofrer ferimentos.
- Não ultrapasse os limites máximos assinalados no recipiente de cozinhar.
- Conserve este manual para consultas futuras.

## **ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS**

- Ecrã digital de controlo automático com 4 dígitos
- Capacidade: 6 litros
- Potência: 1000W
- Alimentação: 230V-50Hz
- Programável 24 horas
- Preservação do calor durante 24 horas
- Função de reaquecimento
- Sistema de pressão dupla (cozinhar em alta, baixa ou sem pressão).
- Ajuste de temperatura automático
- Memória de interrupção de eletricidade
- Detecção automática de falha ou erro.
- 10 menus de confeção diferentes
- Corpo lacado para evitar queimaduras
- Recipiente antiaderente de fácil limpeza.
- Efeito de pressurização, onde os alimentos são cozinhados com o seu sumo, criando assim sabores mais intensos.
- Incorpora 8 sistemas de segurança.
- Baixo consumo energético.

## PEÇAS E ACESSÓRIOS



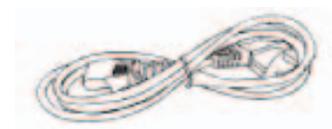
Copo Medidor



Grelha



Concha



Cabo

## PAINEL DE CONTROLO



**CHAPA/FRITAR:** pressionar uma vez o botão e selecionar o Menu Chapa de utilização sem pressão, ideal para confeções rápidas, como tortilhas, refogados... No Menu Chapa, não é possível selecionar o tipo de pressão mas apenas o tempo de confeção. Para ativar o Menu Fritar, pressionar duas vezes o botão, introduzir os alimentos e o óleo segundo a receita. Estes menus deverão utilizar-se com a tampa aberta.



**FORNO:** selecionar o Menu Forno de utilização sem pressão para assados e pratos no forno, tempo de confeção selecionável.



**COZER:** selecionar o Menu Cozer, selecionar quer a pressão como o tempo de confeção. Trata-se do menu genérico que substitui a confeção tradicional na panela



**FRANGO/CARNE:** Menu pré-definido para carnes, selecionar o tipo de pressão em função do prato: Alta Pressão para as carnes duras que necessitam de mais tempo de confeção Baixa Pressão para as carnes tenras que necessitam de menos tempo.



**ESTUFADOS/SOPAS:** Menu pré-definido para estufados (Baixa Pressão) e sopas (Alta Pressão), selecionar o tipo de pressão segundo o prato.



**LEGUMINOSAS:** Menu pré-definido, selecionar o tipo de pressão em função do prato: Deve geralmente ser utilizado em Alta Pressão.



**HORA DE COMER +:** pressionar este botão para iniciar a função de programação da comida e para aumentar o tempo de confeção e/ou de programação.



**AQUECER, CANCELAR -:** utilizar este botão para ativar manualmente a função aquecer, também para cancelar a qualquer momento a confeção e para selecionar menos tempo de confeção e/ou de programação.



**ALTA e BAIXA PRESSÃO:** estes dois botões utilizam-se para, uma vez selecionado o menu de confeção, selecionar o modo de pressão, para confeccionar sopas ou pratos de colher cozinha-se normalmente em Alta Pressão, para confeccionar estufados ou pratos secos selecionar Baixa Pressão.

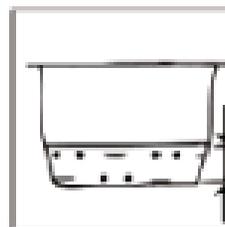
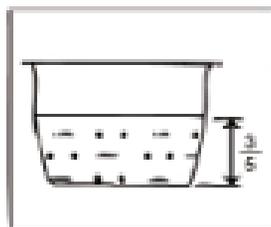
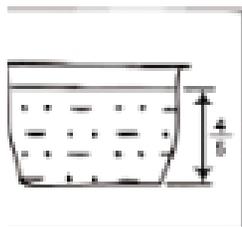


## COMO COZINHAR

Cozinhar com a panela programável é muito simples, apenas tem que introduzir os ingredientes e programar a panela segundo a receita. A panela programável irá cozinhar automaticamente e manterá a comida quente até ser servida.

Como cozinhar na panela programável:

1. Abrir a tampa rodando-a na direção dos ponteiros do relógio até que faça um clique, retirá-la tal como representado na imagem.
2. Introduzir todos os ingredientes no recipiente interior e, caso seja necessário, algum dos acessórios.
3. Introduzir o recipiente com os alimentos no interior da panela programável (o recipiente deverá estar sempre colocado na panela para cozinhar) tal como indicado na imagem. Posteriormente, colocar a tampa e rodá-la no sentido oposto ao ponteiro dos relógios, até ao ponto contrário assinalado na imagem anterior até que faça um clique.
4. Selecionar o menu da forma indicada no livro de receitas. Uma vez selecionado, marcar o tempo de confeção (indicado no livro de receitas), selecionar o tempo com o botão  que aumenta de 1 em 1 os minutos de confeção desde 1 até 180 minutos e com o botão  que reduz o mesmo. Recomenda-se o cumprimento dos tempos indicados no livro de receitas e que, caso o resultado não seja 100% do seu agrado, alterar o tempo aumentando ou diminuindo o tempo marcado no livro de receitas para confeccionar as receitas ao seu gosto. Se se confundir durante estes processos, aguarde alguns segundos até que fique ativo o processo de confeção, irá aparecer no ecrã um travessão em movimento, pressionar de seguida o botão  para cancelar e começar de novo.
5. Uma vez selecionado o tempo de confeção, selecionar o tipo de pressão  Alta Pressão se pretender realizar confeção rápida,  ou Baixa Pressão se pretender estufar, em qualquer dos casos seguir as instruções do livro de receitas para cada receita.
6. Nos menus forno, chapa e fritar, por defeito, a confeção é realizada sem pressão, pelo que não poderá selecionar o tipo de pressão sendo, além disso, aconselhável que retire o peso da válvula, obtendo desta forma um melhor resultado, em qualquer dos casos, faça-o sempre seguindo as instruções indicadas no livro de receitas para cada receita em concreto.



**ATENÇÃO!** No interior do recipiente encontram-se assinaladas umas marcas que não devem ser ultrapassadas na sua linha máxima por nenhum tipo de líquido. Particularmente no caso de confeção com pressão (especialmente em Alta Pressão).



Uma vez selecionado o menu, o tempo de confecção e a pressão (caso tenha sido necessário), a panela programável está pronta a ser utilizada. A primeira fase da confecção é a deteção automática dos alimentos e o aquecimento, uma vez que o que seleciona é o tempo real de confecção e o aparelho necessita ser previamente aquecido.

A panela programável deteta a quantidade de alimentos que confeciona, pelo que apenas deve programar o tempo indicado na receita sem ter em consideração o número de pessoas a quem se destina a refeição. Durante este processo, irá aparecer no ecrã o tempo selecionado e um travessão em movimento enquanto a temperatura é atingida e estiver a aquecer, o travessão manter-se-á fixo enquanto cozinha e será apresentado no ecrã o tempo que falta para terminar, descontando cada minuto transcorrido do originalmente programado.

Quando a panela programável terminar de cozinhar, irá emitir 3 sinais sonoros e ativa-se automaticamente a função aquecer de maneira indefinida e com a mesma o sinal luminoso, pelo que a panela irá manter a comida quente até que seja servida. (Este menu apenas deixa de estar selecionado se pressionar o botão Cancelar). A função aquecer também serve para reaquecer sem cozinhar em demasia.

Para abrir a tampa da panela depois de cozinhar, assegure-se de que não existe pressão no seu interior (de outro modo, e por questões de segurança, a panela programável não permite a abertura da tampa). Antes de abrir, coloque a válvula de escape na posição aberta, através da qual irá expulsar todo o vapor que exista dentro da panela. Observar a imagem.

## **COMO PROGRAMAR A PANELA**

Programar a panela programável para ter a comida recém cozinhada a uma hora determinada:

1. Pressionar o botão “HORA DE COMER” , e selecionar a hora a que quer comer. Para selecionar a hora de comer, deverá indicar na panela programável as horas que faltam para servir a comida, não a hora em que pretende comer, é importante indicar claramente o tempo que falta para comer. A hora de comer é ajustável em intervalos de 10 minutos com o botão  regulável até 24 horas..
2. Selecionar no menu, o tempo de confecção e o tipo de pressão, tal como indicado no capítulo anterior.

A panela programável irá calcular automaticamente quando tem de começar a cozinhar para que a comida esteja recém preparada na hora programada, caso o tempo de confecção seja superior ao tempo que falta para a hora fixada, a sua panela programável irá iniciar automaticamente o ciclo de confecção, para que se aproxime o mais possível da hora pré-configurada. É muito importante programar a panela com, pelo menos, duas horas de antecedência.

Se, enquanto estiver a cozinhar ou em espera se produzir um corte de corrente, a panela programável irá retomar a sua programação quando a corrente regressar, a sua panela programável irá continuar no mesmo ponto do processo de confecção onde ficou.

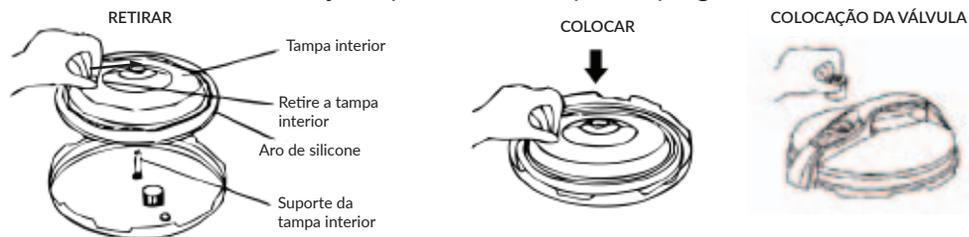
A panela programável inclui o sistema “aquecer” que fica ativado quando terminar de cozinhar automaticamente e mantém quente a comida de maneira indefinida, sem a cozinhar novamente, até que pressione o botão CANCELAR. Lembre-se de cancelar esta função ao terminar de utilizar a sua panela programável.

## MANUTENÇÃO E LIMPEZA

O recipiente da panela programável dispõe de uma das superfícies mais antiaderentes do mercado, fabricada em PTFE para assim se obterem incríveis propriedades antiaderentes, o que irá facilitar a limpeza até ao ponto de não ser necessária a utilização de esfregão ou qualquer tipo de abrasivo para a limpeza do recipiente, ainda que esteja preparada para lavagem em máquina de lavar louça.

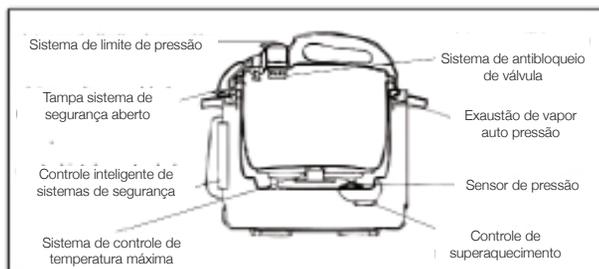
Juntamente com o recipiente, devem também limpar-se os elementos que estejam em contato direto com a comida: a tampa interior, a tampa, o aro de silicone e a válvula de escape. Devem ser limpos com água e sabão e utilizando uma esponja ou, caso seja necessário, um esfregão.

Para retirar a tampa interior e o aro de silicone, puxe o suporte colocado no centro que existe na tampa interior e retire facilmente o aro de silicone presente na mesma, o importante é limpá-lo sempre que for utilizado, caso contrário poderá deixar restos de sabor ou odor nas outras refeições que cozinhar na panela programável.



No que respeita ao filtro de segurança e à válvula de escape, é importante mantê-los limpos para que a saída de vapor nunca fique obstruída, possibilitando assim a abertura da sua panela sempre que o desejar.

**A panela programável é um produto revolucionário no que respeita aos sistemas de segurança.** Dispõe de 8 sistemas interligados que atuam simultaneamente e que impossibilitam a ocorrência de qualquer falha:



É importante destacar estas características, principalmente no sistema da válvula de segurança que impede a abertura da panela programável sempre e quando exista pressão no interior sendo, por isso, fundamental para poder abrir ou fechar a panela programável a eliminação do vapor que exista no interior, sendo para isso necessário posicionar a válvula de descarga na posição “Aberta”.



## INSTRUÇÕES BÁSICAS

É muito importante que mantenha limpa a panela programável, por isso, sempre que desejar cozinhar, deverá limpar, quer as válvulas como a borracha, para eliminar possíveis restos de odores e sabores.

Lembre-se que a panela programável ativa o sistema de aquecimento por tempo indefinido. Como tal, sempre que terminar de cozinhar, cancele esta função após servir a comida, pois este sistema continuará a funcionar desnecessariamente.

### **Acessórios**

- **Copo medidor:** incorpora-se como referência de medida para as receitas, por isso, sempre que numa receita seja feita referência a 1 medida, está a fazer-se referência a 1 copo medidor.
- **Bandeja de confeitaria:** é a bandeja metálica que se coloca na panela programável, utilizada para cozinhar e, caso seja indicado na receita, deverá ficar no interior do recipiente e deverão ser colocados sobre o mesmo os alimentos que se vão cozinhar.
- **Concha:** especificamente concebida para a panela programável, tendo como característica principal, o seu fabrico num material não corrosivo, ideal para trabalhar sobre superfícies antiaderentes. É importante utilizar sempre este acessório para cozinhar com a panela ou, na sua falta, num material de madeira ou silicone, nunca utilize utensílios corrosivos ou de metal no recipiente, uma vez que o mesmo perderá as suas propriedades de anti aderência.

### **Tipos de confeitaria**

- **Estufado:** é aconselhável introduzir todos os alimentos e selecionar Baixa Pressão, lembre-se de colocar um pouco mais de água se quiser obter um resultado mais líquido, para acertar na medida de água, tenha em consideração que o sistema de confeitaria não utiliza apenas água, no que respeita ao tempo, é aconselhável programar 35% menos de tempo do que da maneira tradicional.
- **Chapa:** utilize este menu com a tampa aberta. Para conseguir o efeito de chapa, é importante que não haja água no interior da panela e aquecer o recipiente sem o alimento que queremos assar. Tenha em consideração que os tempos devem ser 35% inferiores aos utilizados na forma tradicional e que não é necessário dar a volta aos alimentos, a não ser que os pretenda marcar de ambos os lados.
- **Sob pressão:** para cozinhar sobre pressão, selecione o Menu Cozinhar sob Alta Pressão, não coloque muita mais água do que a que pretende que fique no final.
- **Em banho Maria:** utilize a grelha de cozinhar e um molde, encha de água até um pouco mais de metade do molde e programe segundo as indicações da receita.
- **Assar/cozer:** cozinhe sobre a grelha de confeitaria (opcional), no Menu Forno e com a tampa fechada mas sem o peso colocado, sem líquido, lembre-se de colocar o peso quando terminar. Para dourar o prato, aqueça previamente no Menu Forno 1 minuto, para conseguir um acabamento mais marcado e dourado, uma vez o recipiente quente, sem a bandeja de cozinhar marque durante 3 minutos em cada lado o alimento, posteriormente coloque a bandeja de cozinhar e asse segundo a receita.
- **Refogar:** adicione óleo ou manteiga no recipiente e aqueça alguns minutos no Menu Chapa com a tampa aberta, enquanto corta e tempera os alimentos. Refogue de seguida entre 2 a 6 minutos dependendo do refogado, da mesma forma é possível refogar alguns alimentos como gambas ou lombo com alho, inclusive um ovo frito.
- **Pastelaria, massas e pães:** Irá utilizar-se o Menu Forno sem o peso colocado segundo indicado na receita, é aconselhável utilizar papel de forno cobrindo o recipiente ou um molde adequado para forno (não incluído), segundo indicado na receita.

newcook<sup>®</sup>

TU ALIADO EN LA COCINA



## TRUQUES DE COZINHA

### SOPAS

Creme de ervilhas com presunto estaladicho	12
Puré de beringelas	13
Creme de cozido	13
Puré de batatas	13
Creme de curgette	14
Fumet	14
Caldo de peixe	14
Sopa castelhana com ovo	14
Sopa de cebola	15
Sopa de legumes	15
Sopa juliana	15
Sopa de massa com amêijoas	15
Caldo básico	16
Sopa de alho	16
Sopa "queima-gorduras"	16
Creme de vegetais	16

### ESTUFADOS

Marmitako	17
Caldeirada à la santapolero	17
Estufado de costelas	17
Estufado de vitela	17

Frango oriental	18
Bacalhau à viscaia	18
Batatas à la rioja	18
Pescada em molho verde com amêijoas	18
Vitela com ervilhas	19
Esqueixada de bacalhau com azeite	19
Lombos de salmão com molho de pimentos	19
Pescada à marinheiro	19
Mexilhões à bordalesa	20
Amêijoas à marinheiro	20
Bacalhau com ervilhas	20
Acelgas com batatas	21
Bacalhau com passas	21

### LEGUMINOSA

Feijão comum de goyerrri	22
Estufado de vigília	22
Salada de grão-de-bico	22
Enchido de feijão branco com bacalhau	22
Lentilhas	23
Puré de lentilhas para crianças	23
Lentilhas vegetais	23
Grão-de-bico com espinafres	24
Feijão-verde	24
Feijão branco	24

Cozido	25
Salada de grão-de-bico com anchovas	25
Fabadilla	25

### CARNES

Carne picada com repolho	26
Porco assado com ananás	26
Frango assado	26
Fajitas de frango	26
Bife de lombo com cebola com champanhe	27
Peru salteado com laranja e menta	27
Bifes de lombo com recheio de espinafres	28
Moelas de cordeiro com brandy	28
Moupa velha	28
Carne com tomate	29
Fajitas mexicanas de vitela	29
Molho à bolonhesa	29
Frango com natas	29
Filetes de peito de frango com molho de soja	30
Peru em molho de cebola	30
Frango em creme de limão	30
Peitos de frango com bacon	30
Bife do lombo com molho de pimenta	31
Frango com tomate	31
Frango com cerveja	31

Frango com alho	31	Massa com salsichas frankfurt	41	<b>DESSERTS</b>	53
Bifes de lombo de porco com queijo roquefort	32	Sopa de peixe com massa	42	Pudim	53
Bifes de lombo de porco com molho de cogumelos	32	Sopa com massa	42	Pudim de café	53
<b>PEIXE</b>		<b>ARROZ</b>		Pão de calatrava	53
Pescada recheada	33	Arroz preto	43	Banana frita com mel	54
Gambas com alho	33	Arroz a banda	43	Biscoito	54
Linguado com batatas	34	Arroz malandro	44	Arroz doce	54
Filetes de linguado	34	Salada de arroz	44	Madalenas	54
Salmão no forno	34	Rissoto exótico	44	Requeijão	54
Peixe-galo com cogumelos	34	Arroz com magro e costelas	45	Natas	55
Pescada panada	35	Arroz de marisco	45	Madalenas com pepitas de chocolate	55
Peixe frito com tomate	35	Arroz 3 delícias	45	Biscoito de coco	55
<b>VEGETAIS</b>		Arroz malandro com legumes	46	Bolo de frutos silvestres	55
Cebola caramelizada	36	Arroz no forno	46	Tarte de amêndoas	56
Pimentos caramelizados	36	Arroz rápido com lulas e gambas	46	Biscoito de chocolate	56
Cogumelos recheados	36	Arroz à la cubana	47		
Pimentos de biquinho recheados	36	Arroz no forno	47		
Sandes de berinjela com recheio de queijo e peru	37	Arroz malandro com carne para crianças	47		
Alcachofras clareadas	37	<b>Fritos</b>			
Escalivada	37	Alcachofras panadas	48		
Quiche de salmão	37	Rodelas de cebola	48		
<b>OVOS</b>		Berinjelas panadas com mel	48		
Ovos estrelados com enguias pequenas	38	Lulas à la romana	49		
Mexido de batatas	38	Filetes russos	49		
Quiché sem massa	38	Flamenquins	49		
Tortilha de cebola e queijo	38	Hambúrgers de legumes	49		
Tortilha de batata	39	Gambas panadas	50		
Tortilha de batata e cebola	39	Batatas fritas	50		
Tortilla de alcachofras e alhos tenros	39	Tempura de legumes	50		
Tortilha de espinafres	39	Peitos de frango panados	50		
<b>MASSA</b>		<b>PASTELARIA SALGADOS E PÃES</b>			
Fideuas	40	Pastel de vegetais	51		
Caramujos com legumes e soja	40	Quiche francês	51		
Macarrão com tomate	40	Focaccia	51		
Massa com amêijoas	40	Fogaça estaladiça	51		
Macarrão com chouriço e ovo	41	Coca d'óli i sal	52		
Salada de massa	41	Coca de queijo	52		
Laços à carbonara	41	Pãezinhos de alho	52		
		Coca de atum	52		

## TRUQUES DE COZINHA

- Antes de iniciar o ciclo de confeção, deve mexer sempre os alimentos, para que as receitas sejam confeccionadas corretamente, sendo fundamental para obter um bom acabamento dos seus pratos.
- Assados, utilize o Menu Forno sem o peso colocado para conseguir os acabamentos mais estaladiços, aconselhamos que aqueça previamente durante alguns minutos o recipiente para melhorar o resultado. Neste menu pode utilizar-se qualquer recipiente adequado para o forno (não incluído).
- Aqueça previamente a chapa para obter um melhor resultado das receitas no Menu Chapa, conseguindo assim obter acabamentos mais dourados. Neste caso, para fazer filetes na chapa é recomendável marcá-los numa face quando a chapa estiver quente e virá-los imediatamente, seguindo o tempo da receita. Aqueça previamente o óleo, quando for refogar no Menu Chapa 1 minuto, antes de acrescentar o resto dos ingredientes. Importante: para cozinhar no menu Chapa com a tampa aberta, é necessário programar o tempo, mesmo que no ecrã apareça o símbolo de aquecimento, ou seja, no ecrã não será descontado o tempo, mas na Panela programável o mesmo será descontado enquanto estiver a ser aquecida.
- Abrir antes do tempo, a panela programável pode ser aberta sempre que não tenha pressão no seu interior, por isso, quando terminar o menu, aguarde alguns minutos, coloque o peso na posição aberta até que o vapor seja expulso, abra de seguida a tampa sem reacear a pressão, pois apenas poderá abrir a panela programável quando esta estiver em segurança.
- Massa, para que coza de maneira homogênea é fundamental quer toda a massa fique submergida em líquido, seja água, caldo, tomate, natas... no entanto, a quantidade de líquido não deve ultrapassar a linha dos alimentos, sendo suficiente cobrir apenas os alimentos, uma vez que a Panela Programável não consome líquidos. Por isso, é muito importante que siga as instruções das receitas. Se cozinhar massa esparguete, é recomendável que a corte.
- Arroz, para obter um resultado otimizado no ponto do arroz, é muito importante respeitar as instruções das receitas, se incorporar mais água pode ficar passado, se incorporar menos quantidade ficará duro.
- Leguminosas, tempos de confeção de orientação (podem variar dependendo da qualidade dos alimentos ou o tipo de leguminosas e água):

<i>Grão-de-bico: 35 minutos</i>	<i>Lentilhas: 14 minutos</i>
<i>Feijão-verde: 35 minutos</i>	<i>Feijão branco: 25-30 minutos</i>

## CREME DE ERVILHAS COM PRESUNTO ESTALADIÇO

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

100 ml de caldo básico  
(página 16)  
500 ml de natas líquidas  
4 fatias de presunto cortado  
fino  
250 gr. de ervilhas  
Sal e pimenta

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes exceto o presunto e programar Menu Sopa de Baixa Pressão. Reservar.  
Introduzir o presunto no Menu Forno sem peso 5 minutos.  
Servir ao mesmo tempo.

## CREME DE COZIDO

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

40 gr de manteiga  
12 folhas de alface verdes  
500 ml de leite  
1 cubo de caldo de frango  
2 gemas de ovo  
1 ovo inteiro  
2 batatas  
150 gr. feijão-verde  
Água

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes, cobrir com água e programar Menu Sopa de Baixa Pressão. Bater.

## PURÉ DE BERINGELAS

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

100 ml de azeite  
3 beringelas cortadas e  
descascadas  
1 alhos  
Água  
Sal e pimenta a gosto

### PREPARAÇÃO

Introduzir todos os ingredientes na Panela Programável, cobrir com água e programar Menu Cozinhar de Alta Pressão 8 minutos.  
Reservar o caldo, bater todos os ingredientes e adicionar o caldo para obter a textura desejada segundo o seu gosto.

## PURÉ DE BATATAS

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

800 gr de batatas cortadas  
400 ml de água ou de leite  
50 ml de azeite  
40 gr manteiga  
Sal e pimenta a gosto

### PREPARAÇÃO

Cozer todos os ingredientes na Panela Programável, exceto a manteiga, no Menu Cozinhar de Alta Pressão 8 minutos.  
Adicionar sal a gosto, a manteiga e bater.

## CREME DE CURGETTE

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

2 curgetes cortadas  
1 alho francês cortado  
1/4 mda de óleo  
2 porções de queijo  
Água  
Sal e pimenta a gosto

### PREPARAÇÃO

Introduzir todos os ingredientes na Panela Programável, exceto as porções de queijo, adicionar água até cobrir e programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 15 minutos.  
Reservar o caldo, adicionar as porções de queijo, bater todos os ingredientes e ir adicionando o caldo para obter a textura desejada segundo o seu gosto.

## CALDO DE PEIXE

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

1 Kg de peixe para caldo  
1 tomate partido  
1 cebola partida  
4 dentes de alho  
2 tiras de pimento vermelho  
1/2 mda azeite  
Sal e Pimenta a gosto

### PREPARAÇÃO

Introduzir todos os ingredientes na Panela Programável, adicionar água até cobrir em dois dedos os alimentos. Programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 30 minutos.  
Coar o caldo.

## FUMET

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

4 cabeças de gambas  
Osso de tamboril  
Cabeça de pescada  
1 cebola em 4 pedaços  
1 tomate em 4 pedaços  
1/4 mda de óleo  
2 dentes de alho  
700 ml de água  
Sal e pimenta a gosto

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável o óleo e as cabeças das gambas, programar Menu Chapa 2 minutos e refogar. Adicionar o tomate, a cebola, o alho e misturar.  
Retirar todos os ingredientes, triturar e coar. Adicionar o resto dos ingredientes e introduzir no recipiente, adicionar a água e programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 8 minutos.  
Coar para obter o fumet.

## SOPA CASTELHANA COM OVO

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

100 gr de chouriço 100 gr de presunto  
1 colher de colorau  
100 ml de azeite  
2 dentes de alho laminado  
Caldo básico (página 16)  
4 ovos  
Sal

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes, exceto os ovos, e programar o Menu Sopa de Baixa Pressão 15 minutos.  
De seguida, adicionar os ovos ao recipiente e programar Menu Sopa de Baixa Pressão 5 minutos.

## SOPA DE CEBOLA

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

40 gr de manteiga  
100 gr de queijo Gruyere ralado  
50 gr de queijo Mozzarella  
100 ml de azeite  
50 ml de Xerez seco  
Caldo básico até cobrir (página 16)  
3 cebolas cortadas em lâminas  
2 fatias de pão por pessoa  
1 pitada de sal e pimenta

### PREPARAÇÃO

Introduzir o azeite, a cebola e a manteiga e refogar até escalfar no Menu Chapa 3 minutos, mexer com a concha.  
De seguida, introduzir o resto dos ingredientes e programar o Menu Sopa Baixa Pressão 8 minutos.

## SOPA JULIANA

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

2 cenouras  
2 alhos francêss  
1 batata  
1 talo de aipo  
1 cubo de caldo  
1/4 de mda azeite  
Água

### PREPARAÇÃO

Cortar todos os legumes à juliana.  
Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes, cobrir com água 2 dedos por cima e programar o Menu Sopa de Alta Pressão 10 minutos.  
Se desejar elaborar este prato de forma mais convencional, refogar os legumes no Menu Chapa com a tampa aberta 5 minutos, até ficar dourado.  
Adicionar os restantes ingredientes e programar o Menu Sopa de Baixa Pressão 5 minutos.

## SOPA DE LEGUMES

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

100 gr de presunto em pedaços  
2 nabos em pedaços  
1 batata em pedaços  
3 alhos francêss em pedaços  
3 cenouras em pedaços  
1 cubo de caldo de frango  
Água até cobrir

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes e programar o Menu Sopa de Alta Pressão.  
Se desejar elaborar este prato de forma mais convencional, refogar os legumes picados no Menu Chapa com a tampa aberta 5 minutos, até ficar dourado.  
Adicionar os restantes ingredientes e programar o Menu Sopa de Baixa Pressão 10 minutos.

## SOPA DE MASSA COM AMÊIJOAS

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

200 gr de massa  
50 ml de azeite  
700 ml. de caldo de peixe (página 14)  
1/2 cebola em lâminas  
1 dente de alho laminado  
1 tomate ralado  
500 gr de amêijoas ou palurdes  
1 colher de colorau

### PREPARAÇÃO

Introduzir todos os ingredientes, exceto a massa, na Panela Programável e programar o Menu Sopa de Baixa Pressão 5 minutos.  
Antes de servir, incorporar a massa fina e programar o Menu Cozinha de Baixa Pressão 1 minuto.

## CALDO BÁSICO

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

1 peito de frango partido em dois  
1 osso de presunto  
1 osso de vaca  
2 cenoura  
1 rábano  
1 nabo  
1 ramo de aipo 1 alho francês  
1 litro e meio de Água  
Sal e corante a gosto

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes e programar o Menu Sopa de Baixa Pressão 45 minutos. Retirar e servir.

## SOPA “QUEIMA-GORDURAS”

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

250 gr de cebola  
1 pimento verde  
1 ramo de aipo  
4 tomates  
250 gr de repolho  
1 cubo de caldo de frango  
1 l. de água  
1 pitada de sal e pimenta

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes e programar o Menu Sopa de Alta Pressão.

## SOPA DE ALHO

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

1 colher de colorau  
50 ml de azeite  
Água  
4 dentes de alho laminado  
2 cubos de caldo  
2 ovos  
Algumas fatias de pão duro

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes, exceto o ovo, e programar o Menu Sopa de Baixa Pressão 8 minutos. Finalizado este tempo, adicionar os ovos e programar Menu Sopa Baixa Pressão 3 minutos. Se desejar elaborar este prato de forma mais convencional, refogar o alho e o pão no Menu Chapa com a tampa aberta 5 minutos, até ficar dourado. Adicionar os restantes ingredientes e programar o Menu Sopa de Baixa Pressão 8 minutos.

## CREME DE VEGETAIS

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

300 gr de feijão-verde  
100 gr de cenoura  
200 gr de cebola  
200 gr de acelgas  
200 gr de batatas  
50 ml de azeite  
1 alho francês  
Sal e pimenta a gosto  
Água até cobrir

### PREPARAÇÃO

Introduzir todos os ingredientes na Panela Programável e adicionar água até cobrir no Menu Cozinha de Alta Pressão 12 minutos. Adicionar sal a gosto e bater.

## MARMITAKO

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

1 kg de batatas  
500 gr de atum  
20 ml de azeite  
1 cebola  
6 pimentos choricero

### PREPARAÇÃO

Refogar o óleo, a cebola e os pimentos choricero no Menu Chapa com a tampa aberta 5 minutos até que fique dourado.

Cortar as batatas aos quadrados e o peixe em pedaços, adicionar na Panela Programável e programar o Menu Estufado de Baixa Pressão.

## CALDEIRADA À LA SANTAPOLERO

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

500 gr de Salmão pequeno (sortido de peixe)  
150 ml de azeite  
2 tomates maduros  
3 pimentões secos  
1 pimento vermelho  
1 cebola  
Salsa Açafrão  
5 dentes de alho descascados  
Sal  
Água

### PREPARAÇÃO

Programar Menu Chapa 3 minutos. Refogar os pimentões, alhos e cebola picados. Adicionar o tomate, o sal, o pimento em pedaços, a água, o peixe e programar o Menu Sopa em Alta Pressão 25 minutos.

Este caldo deve coar-se e deixar repousar. Com o caldo e segundo o refogado que se confecione de seguida, poderá fazer-se fideua, arroz a banda, arroz com pedacinhos, gaspachos, arroz malandro, etc.

## ESTUFADO DE COSTELAS

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

300 gr de costelas de porco cortadas  
5 batatas  
3 cenouras  
4 dentes de alho  
1/2 cebola  
1 mda de tomate triturado  
1/2 mda de óleo  
1 colher de colorau  
1 mda de vinho branco  
Sal e pimenta a gosto

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável o óleo e as costelas e refogar no Menu Chapa 5 minutos.

De seguida, adicionar os legumes cortados, o tomate triturado, o colorau, o vinho branco e temperar com sal e pimenta, refogar.

Adicionar água até cobrir e programar Menu Estufado 15 minutos Baixa Pressão.

## ESTUFADO DE VITELA

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

400 gr de vitela  
2 cenouras  
1 cebola  
2 dentes de alho  
1 mda de vinho branco  
4 batatas cortadas  
1 colher de colorau  
Sal e pimenta  
Água

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes e programar o Menu Carne.

## FRANGO ORIENTAL

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

50 ml de azeite  
 150 gr de cebola  
 200 gr de pimentos italianos  
 40 gr de mel claro  
 100 gr de amêndoas torradas  
 800 gr de peitos de frango  
 100 gr de passas  
 100 ml de vinho branco  
 50 ml de xerez  
 50 ml de brandy  
 1 pitada de sal, pimenta,  
 Noz moscada e canela

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes cortados e programar o Menu Estufado de Baixa Pressão 30 minutos.

Para elaborar esta receita de forma mais convencional, refogar a cebola 3 minutos no Menu Chapa, adicionar os restantes ingredientes e remover Programar o Menu Cozinhar Baixa Pressão 7 minutos.

## BATATAS À LA RIOJA

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

1 Kg de batatas cortadas  
 1/2 chouriço em rodela  
 1 pimento vermelho às tiras  
 1 alho francês  
 1 mda de tomate  
 1/4 mda de óleo Açafrão  
 1 colher de colorau  
 Caldo básico (página 16)  
 Sal e pimenta

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes, adicionar caldo até cobrir e programar Menu Cozinha de Baixa Pressão 20 minutos.

## BACALHAU À VISCAIA

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

6 pedaços de bacalhau demolhado  
 8 lagostins cozidos  
 Farinha  
 Molho de tomate  
 Molho de maionese suave  
 Azeite

### PREPARAÇÃO

Passar o bacalhau por farinha. Colocar óleo na Panela Programável e programar o Menu Chapa 5 minutos com a tampa aberta, dourar de ambos os lados.

Colocar nos pratos uma colher de molho de tomate, colocar sobre a mesma o bacalhau e os lagostins descascados, cobrir com uma ligeira capa de maionese de alho.

## PESCADA EM MOLHO VERDE COM AMÊIJOAS

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

4 Lombos de pescada de aprox. 200 gr  
 40 gr de salsa picada  
 1/4 kg de amêijoas lavadas  
 120 ml de azeite  
 1/2 mda de água fria  
 4 dentes de alho  
 1 pitada de farinha  
 Sal e pimenta

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes e programar o Menu Estufado de Baixa Pressão..

## VITELA COM ERVILHAS

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

600 gr vitela cortada  
1/2 Kg de ervilhas  
1 mda de vinho  
2 mdas de caldo básico  
(página 16)  
1/4 de medida de óleo  
1 cebola cortada  
1 alho laminado  
Sal e pimenta a gosto

### PREPARAÇÃO

Introduzir os ingredientes na Panela Programável e programar o Menu Carne de Baixa Pressão 25 minutos.

Se desejar elaborar este prato de forma mais convencional, refogar o alho, a cebola e a carne no Menu Chapa com a tampa aberta 5 minutos, até ficar dourado.

Adicionar os restantes ingredientes e programar o Menu Carne de Baixa Pressão 8 minutos.

## ESQUEIXADA DE BACALHAU COM AZEITE

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

400 gr de bacalhau demolhado  
4 tomates  
1 cebola roxa  
1/2 pimento verde  
Óleo para apurar  
1 Alho picado  
Azeitonas pretas  
Azeite

### PREPARAÇÃO

Introduzir os tomates na Panela Programável e cobrir com água, programar o Menu Sopa 2 minutos. Descascar e cortar o tomate em quadrados. Cortar a cebola roxa aos quadrados pequenos.

Acabamento e apresentação

1 Colocar num prato o bacalhau juntamente com o tomate e a cebola.  
2 Decorar com azeite, alho picado e azeitonas pretas.

## LOMBOS DE SALMÃO COM MOLHO DE PIMENTOS

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

20 gr de manteiga  
80 ml de azeite  
180 ml de vinho branco seco  
80 ml de vermute branco seco  
8 lombos de salmão fresco  
1 cebola doce picada  
2 pimentos verdes  
Caldo de peixe (página 14)  
Sal e pimenta a gosto

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes com o caldo e programar o Menu Estufar de Baixa Pressão.

## PESCADA À MARINHEIRO

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

4 lombos de pescada  
200 gr de gambas descascadas  
300 gr de amêijoas lavadas  
20 gr de farinha  
50 gr de manteiga  
10 ml de azeite  
1 cebola cortada  
2 dentes de alho laminados  
1/2 mda de água

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes e programar o Menu Estufado de Baixa Pressão.

## MEXILHÕES À BORDALESA

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

500 gr de mexilhões  
2 colheres de molho de tomate  
1 colher de manteiga  
1/2 mda de farinha  
1 cebola doce finamente picada  
1 colher de salsa picada  
40 ml de azeite  
10 ml de vinho branco  
20 ml de conhaque  
Sal, pimenta e sumo de limão.

### PREPARAÇÃO

Limpar os mexilhões, introduzi-los com o vinho branco na Panela Programável no Menu Cozinha Baixa Pressão 2 minutos. Descartar as conchas. Introduzir os mexilhões na Panela Programável juntamente com os restantes ingredientes, remover e programar o Menu Sopa Alta Pressão 2 minutos.

## AMÊIJOAS À MARINHEIRO

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

20 gr de pão ralado  
1 kg de amêijoas  
1/2 mda de azeite  
500 gr cebola picada  
2 dentes de alho laminados  
Sumo de 1/2 limão  
1 mda de vinho branco  
Salsa picada  
Sal  
1/2 malagueta

### PREPARAÇÃO

Colocar de molho as amêijoas cm água e um pouco de sal, para que soltem a areia. Lavar debaixo de um jato de água fria.  
Introduzir todos os ingredientes na Panela Programável, cozinhar no Menu Cozinha de Alta Pressão durante 8 minutos.

## BACALHAU COM ERVILHAS

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

1 kg de bacalhau fresco  
25 gr de ervilhas  
300 ml de vinho branco  
300 ml de tomate frito  
100 ml de azeite  
1 cebola picada  
2 dentes de alho  
Queijo parmesão ralado  
1 pitada de sal, pimenta, salsa e alecrim

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes e programar o Menu Cozinha de Baixa Pressão 6 minutos.  
Para elaborar esta receita de forma mais convencional, fazer um refogado com a cebola e os alhos no Menu Chapa 3 minutos. De seguida, introduzir todos os ingredientes e programar o Menu Cozinhar Baixa Pressão 6 minutos.s.

## ACELGAS COM BATATAS

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

500 gr de acelgas cortadas  
4 batatas cortadas em lâminas grossas  
1/2 mda de óleo  
1 Colher de colorau  
3/4 mda de vinagre  
Caldo das acelgas  
2 dentes de alho laminados  
Sal e Pimenta

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável as acelgas e água até cobrir e programar Menu Cozinha de Baixa Pressão 4 minutos.  
Escorrer as acelgas e reservar o caldo e as acelgas.  
Colocar o recipiente na Panela Programável, selecionar o Menu Chapa 10 minutos, introduzir o óleo, os alhos, as batatas e as acelgas. Refogar durante 3 minutos, sem deixar de mexer.  
De seguida, adicionar o colorau, o vinagre e o caldo reservado das acelgas até cobrir, juntamente com o sal e a pimenta. Programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 5 minutos.

## BACALHAU COM PASSAS

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

5 lombos de bacalhau fresco  
1 colher de colorau  
1 mda de água  
1 mda de vinho branco  
1 mda de passas  
1 mda de amêndoas torradas  
2 alhos laminados  
Salsa picada

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes e programar o Menu Cozinha de Baixa Pressão 6 minutos.  
Para elaborar esta receita de forma mais convencional, fazer um refogado com a cebola e os alhos no Menu Chapa 3 minutos.  
De seguida, introduzir todos os ingredientes e programar o Menu Cozinhar Baixa Pressão 6 minutos.

## FEIJÃO COMUM DE GOYERRI

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

500 gr de feijão comum  
 100 gr de chouriço fresco  
 100 gr de morcela  
 100 gr de toucinho fresco  
 1 cebola pequena cortada  
 1 dente de alho laminado  
 1 colher de colorau  
 1/4 mda de óleo  
 Água  
 Sal

### PREPARAÇÃO

Na noite anterior deixar de molho ao feijão e escorrer. Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes e programar o Menu Leguminosas de Alta Pressão.

Também se pode realizar este prato de forma convencional refogando a cebola e o alho no Menu Chapa 5 minutos. Adicionar os restantes ingredientes e programar o Menu Cozinha de Alta Pressão 14 minutos.

## SALADA DE GRÃO-DE-BICO

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

200 gr de grão-de-bico cozido  
 2 latas de atum  
 1 pimento verde cortado  
 1 cebolinha cortada  
 4 tomates cortados  
 4 ovos cozidos cortados  
 Sal  
 Azeite  
 Vinagre

### PREPARAÇÃO

Na noite anterior devem deixar-se de molho as leguminosas e devem ser escorridas antes de serem utilizadas. Introduzir o grão-de-bico na Panela Programável, adicionar água até cobrir e programar Menu Cozinha de Alta Pressão 30 minutos. Servir numa taça e adicionar o resto dos ingredientes. Temperar a gosto.

## ESTUFADO DE VIGÍLIA

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

300 gr de grão-de-bico  
 250 gr de espinafres congelados  
 1 colher de colorau  
 250 gr de migas de bacalhau  
 700 ml de água  
 1 folha de louro  
 2 ovos cozidos  
 100 ml de azeite  
 1 cebola grande cortada  
 2 dentes de alho laminados

### PREPARAÇÃO

Na noite anterior devem deixar-se de molho as leguminosas para que absorvam a água lentamente e devem escorrer-se antes de serem usados. Introduzir todos os ingredientes na Panela Programável e programar o Menu Leguminosas de Alta Pressão. Para realizar este prato de forma convencional refogar os espinafres, azeite, cebola e alhos no Menu Chapa 5 minutos, de seguida adicionar os restantes ingredientes e programar o Menu Cozinhar Baixa Pressão 30 minutos.

## ENCHIDO DE FEIJÃO BRANCO COM BACALHAU

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

200 gr feijão branco  
 Água  
 Sal  
 Complementar com a receita da Exqueixada de bacalhau (página 19)

### PREPARAÇÃO

Elaborar a Exqueixada de bacalhau. Reservar. Introduzir na Panela Programável o feijão-verde e água até cobrir e programar Menu Cozinha de Baixa Pressão 25 minutos. Escorrer. Servir numa taça e misturar o feijão com a exqueixada. Temperar a seu gosto.

## LENTILHAS

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

400 gr de lentilhas  
1 colher de colorau  
1/4 mda azeite  
1 cebola cortada  
2-3 dentes de alho laminados  
1 chouriço em rodelas  
1 cenoura cortada  
1/2 batata  
Água

### PREPARAÇÃO

Introduzir todos os ingredientes na Panela Programável e programar o Menu Leguminosas de Baixa Pressão 20 minutos.  
Se desejar confeccionar esta receita de uma forma mais elaborada, cortar e refogar a cebola e o alho no Menu Chapa 5 minutos.  
Adicionar os restantes ingredientes e programar Menu Leguminosas de Baixa Pressão 20 minutos.

## PURÉ DE LENTILHAS PARA CRIANÇAS

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

400 gr de lentilhas  
1 colher de colorau  
1/4 mda azeite  
1 cebola cortada  
2-3 dentes de alho laminados  
1 chouriço em rodelas  
1 cenoura cortada  
1/2 batata  
Água

### PREPARAÇÃO

Introduzir todos os ingredientes na Panela Programável e programar o Menu Leguminosas de Baixa Pressão 20 minutos. Bater e passar por um passe-vite.

## LENTILHAS VEGETAIS

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

400 gr de lentilhas  
100 gr de feijão-verde  
1 colher de colorau  
1/4 mda de azeite  
1 pimento choricero (retirar as sementes e o talo)  
1 cenoura cortada  
1 cebola cortada  
2-3 dentes de alho  
1 tomate pequeno cortado  
1 batata pequena  
1 cubo de caldo  
1 folha de louro

1/4 de abóbora sem casca  
1/4 de espinafres

### PREPARAÇÃO

Introduzir todos os ingredientes na Panela Programável e programar o Menu Leguminosas de Baixa Pressão 20 minutos.  
Se desejar confeccionar esta receita de uma forma mais elaborada, cortar e refogar a cebola e o alho no Menu Chapa 5 minutos.  
Adicionar os restantes ingredientes e programar Menu Leguminosas de Baixa Pressão 20 minutos.

## GRÃO-DE-BICO COM ESPINAFRES

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

500 gr de grão-de-bico  
500 gr de espinafres frescos  
1 cebola cortada  
1 tomate cortado  
1 colher de colorau  
1/4 mda de azeite  
2-3 dentes de alho  
Sal  
Água

### PREPARAÇÃO

Na noite anterior devem deixar-se de molho as leguminosas para que absorvam a água lentamente e devem escorrer-se antes de serem usadas. Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes e programar o Menu Leguminosas de Alta Pressão. Se desejar fazer esta receita de maneira mais tradicional refogar a cebola, o alho, o tomate e os espinafres durante 5 minutos no Menu Chapa, adicionar os demais ingredientes e programar o Menu Cozinha de Alta Pressão 14 minutos.

## FEIJÃO-VERDE

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

1/2 Kg feijão-verde  
2 tiras de costelas de porco cortadas  
1/2 chouriço cortado  
1 cebola cortada  
2 dentes de alho laminados  
1/4 mda de óleo  
1 colher de colorau  
Sal  
Água

### PREPARAÇÃO

Na noite anterior devem deixar-se de molho as leguminosas para que absorvam a água lentamente e devem escorrer-se antes de serem usadas. Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes e cobrir com água. Programar o Menu Leguminosas Alta Pressão.

## FEIJÃO BRANCO

---

Pessoas: 2

### INGREDIENTES

250 gr de feijão branco  
20 gr de colorau  
50 ml de azeite  
1/2 cebola cortada  
1/2 tomate cortado  
2 dentes de alho laminados  
150 gr de presunto em cubos  
1/2 chouriço cortado  
1 cenoura cortada  
2 batatas cortadas  
1 folha de louro  
1 cubo de caldo  
Pimenta, corante e sal.

### PREPARAÇÃO

Na noite anterior devem deixar-se de molho as leguminosas para que absorvam a água lentamente e devem escorrer-se antes de serem usadas. Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes e cobrir com água. Programar o Menu Leguminosas Alta Pressão.

## COZIDO

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

250 gr de grão-de-bico  
2 coxas de frango  
200 gr de vitela  
1 fatia de toucinho  
1 osso com tutano  
2 cenouras  
1 alho francês  
3 batatas  
1 nabo  
1 pastinaga  
1 ramo de aipo  
Açafrão  
Sal

### PREPARAÇÃO

Na noite anterior devem deixar-se de molho o grão-de-bico para que absorvam a água lentamente e devem ser escorrer-se antes de serem usados. Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes e programar o Menu Leguminosas de Alta Pressão 45 minutos.

## FABADILLA

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

1/2 Kg de feijão  
1 colher de colorau  
1 chouriço  
1 fatia de toucinho  
10 ml de azeite  
1 cubo de caldo de frango  
1 alho laminado

### PREPARAÇÃO

Na noite anterior devem deixar-se de molho as leguminosas para que absorvam a água lentamente e devem escorrer-se antes de serem usadas. Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes e programar o Menu Cozinha de Alta Pressão 20 minutos. Se desejar fazer este prato de forma mais tradicional refogar os alhos e a cebola picada durante 4 minutos, adicionar os demais ingredientes e programar o Menu Cozinha de Alta Pressão 20 minutos.

## SALADA DE GRÃO-DE-BICO COM ANCHOVAS

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

1/4 kg de grão-de-bico  
150 gr de azeitonas pretas  
1 cebola picada  
5 rabanetes  
125 gr de atum bonito em óleo ou em escabeche  
60 gr de anchovas  
1 alface  
2 tomates  
2 ovos cozido

### Para temperar:

Óleo, vinagre, maionese e sal (a gosto)

### PREPARAÇÃO

Na noite anterior devem deixar-se de molho as leguminosas para que absorvam a água lentamente e devem escorrer-se antes de serem usadas. Colocar o grão-de-bico com água na Panela Programável e programar o Menu Leguminosas de Alta Pressão. Servir com o resto dos ingredientes e temperar a seu gosto.

## CARNE PICADA COM REPOLHO

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

1/2 Kg carne picada de frango e peru  
300 gr de tomate triturado  
1 Repolho cortado  
3 dentes de alho laminados  
1/2 mda de óleo  
1 colher de colorau  
Sal e pimenta

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável o óleo, a carne, o tomate e os alhos e programar Menu Chapa 5 minutos e refogar. Quando estiver escalfado, adicionar o repolho, o colorau e temperar com sal e pimenta, misturar bem e programar Menu Cozinha Baixa Pressão 8 minutos.

## FRANGO ASSADO

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

1 frango pequeno inteiro e limpo  
1 limão em quatro pedaços  
4 dentes de alho  
Banha de porco

### PREPARAÇÃO

Rechear o frango com o limão e os alhos. Untar com banha de porco e introduzir na Panela Programável. Selecionar Menu Forno 15 minutos, passado este tempo, abrir a tampa, virar o frango e programar mais 15 minutos.

## PORCO ASSADO COM ANANÁS

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

20 gr de Maizena  
500 gr de lombo  
80 gr de ananás cortado  
1 pitada de sal  
1 colher de mostarda  
1 colher de banha de porco  
1/2 mda de água  
Azeite para marcar a carne

### PREPARAÇÃO

Programar Menu Chapa 2 minutos. Atar o lombo com fio, temperar com sal e marcar ambos os lados na Panela Programável. Entretanto, bater o resto dos ingredientes para obter o molho. Incorporar o molho ao bife de lombo, programar o Menu Forno 40 minutos.

## FAJITAS DE FRANGO

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

400 gr de peito de frango em tiras  
1 pimento verde em tiras  
1 pimento vermelho em tiras  
1 cebola grande em tiras  
1/2 mda de azeite  
Sal e Pimenta

### PREPARAÇÃO

Introduzir o óleo, programar Menu Chapa 10 minutos, quando estiver quente, adicionar todos os ingredientes, exceto o frango, refogar. Quando estiver escalfado, adicionar o frango, o sal e a pimenta a seu gosto. Mexer até cozinhar o frango.

**Conselho:** num prato fundo, cortar 8 fatias de queijo Havarti, aquecer no micro-ondas 2 minutos. Servir com o recheio de fajitas sobre uma torta de trigo e acompanhar com o queijo fundido.

## **BIFE DE LOMBO COM CEBOLA COM CHAMPANHE**

---

Pessoas: 4

### **INGREDIENTES**

4 filetes de bife de lombo de vitela  
8 cebolas  
1 colher de mostarda  
25 gr de manteiga  
1/4 litros de champanhe  
100 ml de conhaque  
1 cubo de caldo de carne

### **PREPARAÇÃO**

Temperar os bifes de lombo com sal e pimenta, programar Menu Chapa 2 minutos e marcar os bifes de lombo de ambos os lados. Reservar.

Cortar as cebolas em rodelas muito finas e refogar no Menu Chapa com a tampa aberta, manteiga e azeite 4 minutos. Deitar o champanhe e o conhaque, adicionar a mostarda e o cubo de caldo desfiado, programar o Menu Cozinha de Baixa Pressão 5 minutos.

Adicionar os bifes de lombo e programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 3 minutos.

## **PERU SALTEADO COM LARANJA E MENTA**

---

Pessoas: 4

### **INGREDIENTES**

1 colher de manteiga  
80 ml de azeite  
120 ml de molho teriyaki  
2 peitos de peru  
Sumo de 3 laranjas  
Sumo de 1 limão  
1 ramo de menta fresca  
1 pitada de sal e pimenta

### **PREPARAÇÃO**

Cortar os peitos em pedaços e temperar com sal e pimenta preta recém moída. Colocar a carne numa taça e borrifar com o molho teriyaki e o azeite.

Untar bem e regar com os sumos de laranja e limão misturados. Mexer e deixar marinar durante meia hora tapado. Programar o Menu Chapa com a tampa aberta 10 minutos.

Colocar a manteiga, quando estiver derretida, dourar os pedaços de peito de peru, adicionar o líquido da marinada. Finalmente, adicionar a menta fresca picada e temperar com pimenta preta recém moída.

Se desejar, introduzir todos os ingredientes na Panela Programável e programar o Menu Forno durante 3 minutos.

## BIFES DE LOMBO COM RECHEIO DE ESPINAFRES

---

Pessoas: 2

### INGREDIENTES

1 bifes de lombo de porco  
50 gr de passas  
50 gr de pinhões  
400 gr de espinafres  
1 lâmina de massa folhada fresca  
1 ovo  
1 dente de alho  
Azeite, sal e pimenta

### PREPARAÇÃO

Colocar os espinafres com água no Menu Cozinha de Baixa Pressão 4 minutos. Escorrer bem e cortar, colocar óleo no Menu Chapa com a tampa aberta 10 minutos, quando estiver quente marcar o bife de lombo de ambos os lados e reservar. Colocar o alho picado, adicionar os espinafres, as passas e os pinhões, colocar sal e pimenta. Cortar o bife de lombo em metade ao comprimento, bater e rechear com espinafres e enrolar.

Desdobrar a massa folhada; colocar por cima o bife de lombo recheado e envolver unindo bem as bordas. Pincelar a superfície com o ovo batido, picar várias vezes com um garfo. Programar o Menu Forno 15 minutos, passado este tempo, virar e programar mais 15 minutos.

Lembre-se de retirar o peso da sua Panela Programável para obter um resultado ideal na massa folhada, tendo o cuidado em repor o peso ao terminar.

## MOELAS DE CORDEIRO COM BRANDY

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

600 gr de moelas de cordeiro  
100 gr de cebola doce  
25 gr de amêndoas  
100 ml de Xerez seco  
100 ml de brandy  
60 ml de água  
50 ml de azeite  
5 dentes de alho  
1 pimenta-de-caiena  
1 pitada de salsa, sal e pimenta em grão

### PREPARAÇÃO

Picar os alhos e as cebolas e adicionar à Panela Programável juntamente com as moelas, refogar com o óleo e sal no Menu Concha 3 minutos. Adicionar o xerez, brandy, água e sal, um pouco de pimenta e o resto dos ingredientes. Programar o Menu Carne Baixa Pressão 6 minutos.

## ROUPA VELHA

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

1/4 mda de óleo  
Restos de cozido (página 25):  
Carne picada (frango, vitela e toucinho)  
Batatas  
Grão-de-bico  
Legumes

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável o óleo e programar Menu Concha 10 minutos. Quando estiver quente, adicionar o resto dos ingredientes e refogar até que fique dourado.

## CARNE COM TOMATE

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

1/2 Kg de carne cortada 250 gr de tomate triturado  
250 gr de tomate frito  
1 cubo de caldo  
2 pimentos italianos cortados  
4 dentes de alho picados  
1/2 mda de azeite  
Sal e pimenta

### PREPARAÇÃO

Programar na Panela Programável Menu Chapa 5 minutos com a tampa aberta, ir introduzindo o óleo, pimento, carne, refogar. Adicionar o tomate, o cubo de caldo e o alho, temperar com sal e pimenta e mexer. Programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 8 minutos.

## MOLHO À BOLONHESA

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

1/2 Kg carne picada  
1 Kg tomate triturado  
1/2 mda de azeite  
1/2 mda de açúcar  
1 pitada de sal  
1 cebola picada

### PREPARAÇÃO

Introduzir todos os ingredientes, programar Menu Estufado Baixa Pressão 5 minutos. Para um resultado com mais consistência, adicionar mais tempo.

## FAJITAS MEXICANAS DE VITELA

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

400 gr de vitela em tiras  
1 pimento vermelho em tiras  
1 pimento amarelo em tiras  
1 cebola grande em tiras  
1/2 mda de óleo  
Pós de tempero para fajitas  
Sal

### PREPARAÇÃO

Introduzir o óleo no recipiente, programar Menu Chapa 10 minutos, quando estiver quente, adicionar todos os ingredientes, exceto a vitela, refogar.  
Quando estiver escalfado, adicionar a carne e o sal. Mexer até cozinhar a vitela, adicionar o polvo e misturar.

## FRANGO COM NATAS

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

1 colher de manteiga  
400 ml de natas  
1/2 Kg Peitos de frango em pedaços  
2 alhos franceses cortados  
Sal e pimenta

### PREPARAÇÃO

Programar na Panela Programável Menu Chapa 3 minutos com a tampa aberta, ir introduzindo a manteiga, o alho francês e o frango, temperar com sal e pimenta, quando começar a ganhar cor adicionar as natas e programar o Menu Carne em Baixa Pressão 5 minutos.

**FILETES DE PEITO DE FRANGO COM MOLHO DE SOJA**

Pessoas: 4

**INGREDIENTES**

4 filetes de peito de frango  
 2 pimentos italianos em pedaços  
 1/4 mda de óleo  
 1/2 mda de molho de soja  
 Sal  
 Pimenta

**PREPARAÇÃO**

Introduzir todos os ingredientes, exceto a soja, na Panela Programável, e programar o Menu Chapa 7 minutos. Deixar em modo aquecer e abrir a tampa. Adicionar a soja, mexer e servir.

**PERU EM MOLHO DE CEBOLA**

Pessoas: 4

**INGREDIENTES**

1 kg de peru cortado  
 4 cebolas grandes laminadas  
 3 dentes de alho laminados  
 1 folha de louro  
 1 cubo de caldo  
 1/2 mda de vinho  
 Noz moscada  
 Sal e pimenta a gosto  
 1/4 mda de Azeite

**PREPARAÇÃO**

Refogar a cebola, os alhos e o peru no Menu Chapa com a tampa aberta 4 minutos, adicionar os demais ingredientes e programar o Menu Cozinha de Baixa Pressão 15 minutos.

**FRANGO EM CREME DE LIMÃO**

Pessoas: 4

**INGREDIENTES**

500 gr de peitos de frango em filetes  
 1/4 mda de azeite  
 Sumo de um limão  
 200 ml de natas  
 100 ml de água  
 1 cubo de caldo de carne  
 Sal e pimenta

**PREPARAÇÃO**

Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes e programar o Menu Chapa 7 minutos.  
 Para confeccionar esta receita de forma mais tradicional refogar os peitos de frango 3 minutos no Menu Chapa, adicionar os restantes ingredientes e mexer. Programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 4 minutos.

**PEITOS DE FRANGO COM BACON**

Pessoas: 4

**INGREDIENTES**

600 gr de peitos de frango  
 150 gr de fatias muito finas de bacon  
 100 gr queijo em pedaços  
 40 gr de mostarda  
 75 gr de pepininhos em vinagre  
 1 pitada de sal e pimenta branca  
 200 ml de natas

**PREPARAÇÃO**

Rechear os peitos de frango, um a um, com uma fatia de queijo e outra de bacon, enrolar e reservar.  
 Programar o Menu Chapa 4 minutos, marcar os peitos de frango de ambos os lados. Adicionar o resto dos ingredientes e misturar com cuidado. Programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 2 minutos.

## BIFE DO LOMBO COM MOLHO DE PIMENTA

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

4 bifés de lombo de vaca  
 200 gr de cogumelos 10 gr de sal grosso  
 40 gr de pimenta verde  
 20 gr de Maizena (opcional)  
 200 ml de natas líquidas  
 10 ml de vinho branco  
 10 ml de água  
 1/2 mda de óleo

### PREPARAÇÃO

Programar o Menu Chapa 3 minutos, adicionar o óleo e marcar os bifés de lombo e adicionar os cogumelos, mexer. Adicionar o resto dos ingredientes e programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 7 minutos.

## FRANGO COM TOMATE

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

500 gr de frango (pedaços pequenos)  
 1 cebola pequena  
 600 gr de tomate triturado  
 1/2 mda de azeite  
 1 cubo de caldo  
 1/2 mda de açúcar

### PREPARAÇÃO

Refogar a cebola 3 minutos no Menu Chapa, adicionar os restantes ingredientes e mexer. Programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 25 minutos.

## FRANGO COM CERVEJA

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

8 coxas de frango (passadas por farinha)  
 1 cabeça de alho  
 1 lata de cerveja  
 1/4 mda de água  
 Salsa  
 Louro  
 Sal  
 Pimenta

### PREPARAÇÃO

Programar Menu Chapa 10 minutos, refogar o alho e as coxas de frango; quando estiverem dourados, adicionar a cerveja, mexer e adicionar o resto dos ingredientes. Programar Menu Carne Baixa Pressão 8 minutos.

## FRANGO COM ALHO

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

1 frango partido em pedaços pequenos  
 1 cabeça de alho  
 1/2 mda de vinho branco  
 1/4 mda de água Salsa  
 Louro Sal Pimenta

### PREPARAÇÃO

Programar Menu Chapa 10 minutos, refogar o alho e o frango; quando estiverem dourados, adicionar o vinho, mexer e adicionar o resto dos ingredientes. Programar Menu Carne Baixa Pressão 8 minutos.

## **BIFES DE LOMBO DE PORCO COM QUEIJO ROQUEFORT**

Pessoas: 4

### **INGREDIENTES**

2 bifes de lombo de porco  
50 gr de queijo roquefort  
500 ml de natas  
40 ml de vinho branco  
40 ml de azeite

### **PREPARAÇÃO**

Programar o Menu Chapa 5 minutos, adicionar o óleo e marcar os bifes de lombo de ambos os lados.  
Adicionar o resto dos ingredientes, misturar tudo e programar o Menu Cozinha Baixa Pressão durante 10 minutos.

## **BIFES DE LOMBO DE PORCO COM MOLHO DE COGUMELOS**

Pessoas: 4

### **INGREDIENTES**

2 bifes de lombo de porco partidos ao meio  
10 ml de vinho tinto  
Sal e pimenta  
Para o molho  
300 gr de cogumelos da época  
20 gr de Maizena  
2 cebolas médias  
150 ml de vinho tinto da maceração  
50 ml de água  
50 ml azeite  
2 cebolas doces  
1 copo de brandy  
Sal e pimenta

### **PREPARAÇÃO**

Programar Menu Chapa 5 minutos, adicionar o óleo e marcar os bifes do lombo de vaca dos dois lados.  
Reservar.  
Introduzir o resto dos ingredientes, programar Menu Estufar Baixa Pressão 15 minutos.  
Uma vez finalizado este processo, adicionar os bife do lombo de vaca e misturar bem.

## PESCADA RECHEADA

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

#### *Para a base*

1/2 kg de pescada em quatro partes  
3 pimentos  
Película aderente  
Folha de alumínio

#### *Para o recheio*

250 gr de gambas  
1 cebola picada  
250 gr de cogumelos  
100 ml de azeite  
2 dentes de alho  
3 ou 4 gotas de Tabasco (opcional)  
Sal e pimenta

#### *Para o molho*

150 gr de cebolas  
150 gr de tomate natural triturado  
100 ml azeite  
50 ml de brandy  
150 ml de vinho branco  
200 ml de água  
3 u 4 cabeças de gambas  
2 dentes de alho  
Estragão fresco  
Sal e pimenta

### PREPARAÇÃO

Descascar as gambas reservando os corpos para o recheio e as cabeças para o molho.

Para o recheio: refogar a cebola, os alhos e os cogumelos picados juntamente com o óleo, no Menu Chapa com a tampa aberta durante 5 minutos, quando a cebola estiver transparente, incorporar as gambas, temperar com sal e pimenta e refogar. Triturar tudo e reservar.

Para a base: Cortar um retângulo de película grande e pincelar com óleo. Espalme o peixe para que fique o mais fino possível e temperar com sal e pimenta. Colocar sobre a película uma camada de peixe, colocar sobre a mesma as tiras de pimentos e, sobre estas últimas, o recheio e voltar a cobrir com pimento. Colocar por cima a outra metade da pescada. Fazer um pacote para que fique bem apertado. Retirar a película de filme, envolver numa folha de alumínio e colocar na espetada. Introduzir a grelha no recipiente e os pacotes com o peixe, programar o Menu Forno 6 minutos. Retirar e reservar.

Molho: programar o Menu Chapa com a tampa aberta 3 minutos, colocar o óleo e as cabeças das gambas, refogar e passar por um coador para retirar todo o sumo. De seguida, refogar com um pouco de óleo, as cebolas e os alhos picados, refogar tudo no Menu Chapa com a tampa aberta 5 minutos, até ficar escalfado. Juntar o sumo obtido das cabeças e do tomate, o brandy, o vinho branco, a água, o estragão picado, o sal e a pimenta. Programar Menu Chapa até reduzir um pouco. Reservar.

Para servir desenvolver a pescada e colocar numa fonte acompanhada do molho.

## GAMBAS COM ALHO

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

300 gr de gambas peladas congeladas  
5 dentes de alho laminados  
1/2 pimenta-de-caiena  
Sal  
Pimenta  
Colorau  
Azeite

### PREPARAÇÃO

Lavar as gambas congeladas com água.

Colocar num recipiente para o forno, por exemplo, caçarola de barro, todos os ingredientes e cobrir com óleo.

Introduzir a grelha no recipiente e colocar o recipiente com os ingredientes por cima. Programar Menu Forno 15 minutos.

## LINGUADO COM BATATAS

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

4 filetes de linguado  
4 batatas pequenas cortadas às rodelas  
200 gr. ervilhas congeladas  
1 cebola cortada em rodelas  
Gambas congeladas  
1/2 mda de azeite  
1 mda de água  
1/2 mda de vinho branco  
Sal e pimenta

### PREPARAÇÃO

Introduzir a grelha no recipiente da Panela Programável, adicionar todos os ingredientes: a cebola, as batatas, o linguado e temperar com sal e pimenta, as ervilhas e as gambas, incorporar o óleo, a água e o vinho, programar o Menu Cozinhar Baixa Pressão 8 minutos.

## SALMÃO NO FORNO

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

4 rodelas de salmão  
200 gr de setas  
100 gr de presunto  
2 cenouras em rodelas  
30 ml de vinho branco  
1/2 mda de azeite  
Sal e pimenta

### PREPARAÇÃO

Colocar a grelha no fundo do recipiente e introduzir todos os ingredientes pela ordem indicada, programar Menu Forno sem peso 6 minutos.

## FILETES DE LINGUADO

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

3 cebolas doces em rodelas  
4 filetes de linguado (temperados com sal e pimenta)  
100 gr de manteiga à temperatura ambiente  
100 ml de natas líquidas  
1/2 garrafa de sidra  
Sumo de 1 limão  
Salsa (opcional)  
Pimenta  
Sal

### PREPARAÇÃO

Introduzir todos os ingredientes na Panela Programável (pela ordem indicada), programar o Menu Cozinhar Baixa Pressão 7 minutos.  
Se desejar confeccionar esta receita de forma mais tradicional, refogar no Menu Chapa 4 minutos a cebola com a manteiga até que fique escafiada, adicionar o resto dos ingredientes e programar o Menu Cozinhar Baixa Pressão 7 minutos.

## PEIXE-GALO COM COGUMELOS

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

4 filetes de peixe-galo  
300 gr de cogumelos  
2 cebolas  
60 ml de vinho branco seco  
30 ml de água  
1/2 mda de azeite Pimenta, sal e aneto

### PREPARAÇÃO

Limpar e cortar os cogumelos. Descascar e laminar a cebola. Introduzir todos os ingredientes na Panela Programável, programar o Menu Cozinhar Baixa Pressão 7 minutos.  
Se desejar confeccionar esta receita de forma mais tradicional, refogar no Menu Chapa 4 minutos, a cebola e os cogumelos juntamente com o óleo, adicionar o resto dos ingredientes e programar o Menu Cozinhar Baixa Pressão 7 minutos.

## **PESCADA PANADA**

---

Pessoas: 4

### **INGREDIENTES**

1/2 Kg de pescada sem espinhas em cubos  
200 gr de farinha  
Sal e pimenta Óleo

### **PREPARAÇÃO**

Deitar o óleo dentro do recipiente e programar Menu Fritar 30 minutos. Passar a pescada poe farinha.

Quando o óleo estiver quente, incorporar a pescada no recipiente em várias camadas, ir virando com a concha e cozinhar até que fiquem dourados.

Deixar escorrer em papel absorvente, salgar e servir.

## **PEIXE FRITO COM TOMATE**

---

Pessoas: 4

### **INGREDIENTES**

1/2 Kg de peixe para fritar  
300 gr de tomate frito  
2 dentes de alho  
Sal e pimenta  
3/4 mda de Azeite

### **PREPARAÇÃO**

Triturar os alhos com o tomate. Reservar.

Programar Menu Chapa 5 minutos. Introduzir no recipiente o óleo, temperar com sal e pimenta o peixe e fritar, ir virando com a concha e cozinhar até que fiquem dourados.

Adicionar o molho de tomate reservado e programar Menu Chapa 2 minutos.

## CEBOLA CARMELIZADA

Pessoas: 10

### INGREDIENTES

500 gr de cebola cortada em juliana  
90 ml de azeite  
2 colheres de açúcar mascavo  
50 gr de passas  
2 colheres de vinagre de modena  
Sal

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável a cebola, programar Menu Chapa 5 minutos, deixar a tampa sobreposta e mexer continuamente para que não se pegue. Quando estiver transparente, adicionar 2 colheres de açúcar mascavo e misturar bem, de seguida, adicionar o vinagre de modena e as passas e continuar a mexer até ficar espesso.

*É muito importante na confeção desta receita deixar a tampa sobreposta e ir mexendo continuamente.*

## COGUMELOS RECHEADOS

Pessoas: 2

### INGREDIENTES

500 gr de cogumelos  
200 gr de presunto  
100 gr de mozzarella picado ou queijo ralado  
Orégãos  
Sal e pimenta

### PREPARAÇÃO

Limpar muito bem os cogumelos e cortar-lhes o tronco, deixando a parte oca para cima.  
Rechear os cogumelos com presunto picado e queijo, temperar com sal e pimenta e adicionar orégãos em cada um deles.  
Colocar a grelha no recipiente, introduzir os cogumelos recheados e programar Menu Forno 5 minutos.

## PIMENTOS CARMELIZADOS

Pessoas: 2

### INGREDIENTES

2 pimentos vermelhos  
200 gr de açúcar  
200 ml de água  
100 ml de vinagre de maçã

### PREPARAÇÃO

Cortar os pimentos em tiras pequenas. Introduzir os pimentos com o resto dos ingredientes na Panela Programável, programar Menu Cozinha Baixa Pressão 35 minutos.  
Deixar arrefecer antes de servir.

## PIMENTOS DE BIQUINHO RECHEADOS

Pessoas: 2

### INGREDIENTES

8 pimentos de biquinho  
100 ml de creme de queijo  
100 ml de natas líquidas  
150 gr de delícias do mar (surimi)  
50 ml de azeite

### PREPARAÇÃO

**Para o recheio:** Introduzir no recipiente o óleo, as delícias do mar cortadas, o creme de queijo e as natas, mexer muito bem e programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 4 minutos.  
Deve ficar um pouco mais espesso, caso não fique, programar mais 2 minutos. Deixar esfriar.  
**Para servir:** rechear os pimentos e servir.  
*Opcional: acompanhar os pimentos com um molho a seu gosto.*

## SANDES DE BERINJELA COM RECHEIO DE QUEIJO E PERU

Pessoas: 2

### INGREDIENTES

2 beringelas  
8 fatias de queijo  
8 fatias de peru  
Sal  
Azeite

### PREPARAÇÃO

Partir a beringela em fatias. Colocar de molho as fatias de beringela em água e sal durante 5 minutos. Escorrer.  
Montar as sandes: colocar uma fatia de beringela, por cima uma fatia de peru, duas fatias de queijo, outra fatia de peru e, por último, outra fatia de beringela. (este passo deve repetir-se quantas vezes for necessário). Pincelar com azeite cada uma das sandes e programar Menu Chapa 5 minutos. Introduzir as sandes e ir virando para que fiquem douradas de ambos os lados.

## ESCALIVADA

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

1 beringela em 4 pedaços  
1 pimento vermelho grande cortado em tiras  
1 pimento verde cortado em tiras  
1 cebola grande cortada em rodelas  
120 ml de azeite  
Sal

### PREPARAÇÃO

Colocar a grelha no recipiente e introduzir os legumes cortados, temperar com sal e pimenta e adicionar o óleo por cima. Programar Menu Forno 35 minutos.  
Deixar arrefecer no frigorífico. Temperar a gosto.

## ALCACHOFRAS CLAREADAS

Pessoas: 6

### INGREDIENTES

1 kg de alcachofras limpas  
120 ml de vinho branco  
50 ml de água  
1/2 mda de azeite  
40 gr de pão ralado  
2 ovos cozidos cortados em dois  
Sal e pimenta a gosto

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes, exceto os ovos: alcachofras, vinho, água, óleo e pão ralado, mexer com a concha e programar o Menu Cozinha de Baixa Pressão 7 minutos.  
Servir com o ovo partido em 4 pedaços.

## QUICHE DE SALMÃO

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

100 gr de farinha  
100 gr de queijo Gruyère  
4 ovos  
50 ml de leite  
4 fatias de salmão fumado cortadas  
1 pitada de sal e pimenta  
Papel de forno

### PREPARAÇÃO

Bater numa taça os ovos, o leite, a farinha, o queijo, o sal e a pimenta, misturar com o salmão.  
Colocar papel de forno no recipiente e adicionar a mistura, programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 8 minutos.

## OVOS ESTRELADOS COM ENGUIAS PEQUENAS

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

400 gr de enguias pequenas  
4 batatas médias  
2 alhos  
2 ovos  
1 pitada de malagueta ou pimenta-de-caiena  
1 pitada de óleo e sal  
120 ml. de azeite

### PREPARAÇÃO

Descascar as batatas, cortar em rodelas não muito finas, tal como para a tortilha de batata. Colocar o óleo a aquecer no Menu Chapa com a tampa aberta e refogar as batatas com os dentes de alho durante 5 minutos. Retirar as batatas e reservar. De seguida, fritar os ovos no recipiente. Retirar e colocar sobre as batatas.  
Mergulhar as enguias pequenas no óleo que estava a refogar. Servir por cima dos ovos estrelados.

## QUICHÉ SEM MASSA

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

100 gr de farinha  
100 gr de queijo Gruyère  
4 ovos  
50 ml de leite  
4 fatias grossas de fiambre  
1 pitada de sal e pimenta  
Papel de forno

### PREPARAÇÃO

Bater numa taça os ovos, o leite, a farinha, o queijo, o sal e a pimenta, misturar com o presunto cortado em cubos.  
Colocar papel de forno no recipiente e adicionar a mistura, programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 8 minutos.

## MEXIDO DE BATATAS

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

100 ml de azeite  
100 ml de água  
600 gr de batatas descascadas e partidas às rodelas  
100 gr de cebola picada  
4 ovos  
4 fatias de presunto

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes exceto os ovos e o presunto, temperar com sal e pimenta e mexer. Programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 6 minutos.  
Deixar o modo Aquecer ativo, abrir e incorporar os ovos batidos (com uma pitada de sal) e o presunto, com o próprio calor deixar que se coalhem mexendo. Quando estiverem a seu gosto, retirar e servir.

## TORTILHA DE CEBOLA E QUEIJO

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

4 ovos  
4 cebolas tenras laminadas  
200 gr de queijo ralado  
1 pitada de sal  
Azeite

### PREPARAÇÃO

Programar Menu Chapa 3 minutos, incorporar o óleo e a cebola laminada. Enquanto escalfa, bater os ovos numa taça e adicionar a cebola escalfada e o sal. Misturar bem e deitar no recipiente da Panela Programável, adicionar o queijo ralado por cima e programar Menu Forno 4 minutos.

## TORTILHA DE BATATA

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

400 gr de batatas para fritar  
5 ovos  
200 ml de azeite  
Sal

### PREPARAÇÃO

Cortar as batatas. Programar Menu Chapa 5 minutos, com a tampa aberta fritar as batatas, juntamente com o óleo e o sal, ir mexendo até que fique a seu gosto. Cancelar o menu.

Retirar as batatas e misturar com os ovos batidos numa taça.

Adicionar um fio de óleo no recipiente e verter a mistura, programar Menu Forno 5 minutos.

*Nota: adicionar mais tempo de confeitura se pretender que fique mais coada.*

## TORTILHA DE BATATA E CEBOLA

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

400 gr de batatas para fritar  
200 gr de cebola  
6 ovos  
200 ml de azeite  
Sal

### PREPARAÇÃO

Cortar as batatas e picar a cebola. Programar Menu Chapa 5 minutos, com a tampa aberta fritar as batatas, juntamente com a cebola, o óleo e o sal, ir mexendo até que fique a seu gosto. Cancelar o menu. Retirar as batatas e a cebola, misturar com os ovos batidos numa taça.

Adicionar um fio de óleo no recipiente e verter a mistura, programar Menu Forno 5 minutos.

*Nota: adicionar mais tempo de confeitura se pretender que fique mais coada.*

## TORTILLA DE ALCACHOFRAS E ALHOS TENROS

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

6 alcachofras limpas e cortadas.  
1 ramo de alhos tenros cortados  
5 ovos com sal  
150 ml de azeite  
1 pitada de sal

### PREPARAÇÃO

Programar Menu Chapa 5 minutos, com a tampa aberta refogar as alcachofras, juntamente com os alhos tenros, o óleo e o sal, ir mexendo até que fique a seu gosto. Cancelar o menu.

Retirar as alcachofras e os alhos, misturar com os ovos batidos numa taça.

Adicionar um fio de óleo no recipiente e verter a mistura, programar Menu Forno 5 minutos.

*Nota: adicionar mais tempo de confeitura se pretender que fique mais coada.*

## TORTILHA DE ESPINAFRES

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

1 porção de espinafres  
3 alhos tenros cortados  
3 ovos com sal  
100 ml de azeite  
1 pitada de sal

### PREPARAÇÃO

Programar Menu Chapa 5 minutos, com a tampa aberta refogar os espinafres, juntamente com os alhos tenros, o óleo e o sal, ir mexendo até que fique a seu gosto. Cancelar o menu.

Retirar os espinafres e os alhos, misturar com os ovos batidos numa taça.

Adicionar um fio de óleo no recipiente e verter a mistura, programar Menu Forno 5 minutos.

*Nota: adicionar mais tempo de confeitura se pretender que fique mais coada.*

## FIDEUAS

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

200 gr de gambas descascadas  
150 gr de ameijoas lavadas com água e sal para retirar a areia.  
100 gr de tomate triturado  
400 gr de massa  
100 gr de rodelas de lulas 1 rodelas de atum cortado  
3 dentes de alho  
200 ml de azeite  
1 pitada de sal e açafrão  
1 colher de pimentão picado  
Fumet de peixe (página 16)

### PREPARAÇÃO

Programar o Menu Chapa 5 minutos, introduzir o azeite na Panela Programável e refogar os alhos, o atum e as rodelas de lulas. De seguida, incorporar o tomate, as gambas, as ameijoas, a massa, o pimentão picado, o sal e o corante.  
Mexer.  
Adicionar o fumet e programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 3 minutos.

*NOTA: 1 mda de massa x 1'5 mda de caldo. Exemplo: 2 mdas de massa x 3 mdas de caldo.*

## MACARRÃO COM TOMATE

Pessoas: 2

### INGREDIENTES

250 gr de macarrão  
50 ml de azeite  
10 gr de cebola picada  
500 gr de tomate natural  
30 gr de açúcar  
Chouriço, bacon e presunto em cubos.  
Água  
Sal e pimenta

### PREPARAÇÃO

Introduzir todos os ingredientes, colocar água até que todos os ingredientes fiquem cobertos e programar o Menu Cozinhar Baixa Pressão 4 minutos.  
Se desejar elaborar o prato de forma mais tradicional, refogar no Menu Chapa 3 minutos com a tampa aberta o azeite, a cebola, o chouriço, o bacon e o presunto, de seguida, adicionar o resto dos ingredientes e água até cobrir tudo e programar o Menu Cozinhar Baixa Pressão 4 minutos.

## CARAMUJOS COM LEGUMES E SOJA

Pessoas: 3

### INGREDIENTES

300 gr de massa (caramujos)  
1 cenoura laminada  
1 cebola roxa laminada  
1 ramo de aipo laminado  
1 curgete laminada  
30 ml de azeite  
Pimenta  
1/4 mda molho de soja  
Água

### PREPARAÇÃO

Introduzir os caramujos na Panela Programável e seleccionar Menu Cozinhar Baixa Pressão 5 minutos. Escorrer a massa e reservar.  
Programar Menu Chapa 5 minutos com a tampa aberta, introduzir o óleo e incorporar os legumes, refogar até que fiquem dourados. Cancelar o menu. Adicionar a massa e a soja, misturar bem e servir.

## MASSA COM AMÊIJOAS

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

400 gr de espirais  
250 gr de amêijoas lavadas com água e sal, para retirar a areia.  
5 dentes de alho laminados  
100 ml de óleo  
1 lata de tomate triturado  
1 raminho de salsa  
Orégãos  
Condimentos de massa  
Água  
Sal

### PREPARAÇÃO

Programar Menu Chapa com a tampa aberta 5 minutos. Introduzir no recipiente todos os ingredientes, exceto as amêijoas, a massa e a água.  
Mexer até que ganhe cor.  
Finalizado o processo, adicionar as amêijoas e mexer.  
Adicionar a massa e colocar água até cobrir, programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 4 minutos.

## MACARRÃO COM CHOURIÇO E OVO

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

400 gr de macarrão  
200 gr de chouriço em cubos  
2 ovos  
30 ml. de óleo Sal  
Água

### PREPARAÇÃO

Programar Menu Chapa com a tampa aberta 5 minutos, introduzir na Panela Programável o óleo com o chouriço e refogar durante 1 minuto. De seguida, incorporar o macarrão, sal e água até cobrir.

Programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 4 minutos.

Deixar no modo Aquecer, bater os ovos, adicionar a massa e misturar com a concha até que o ovo fique coalhado a gosto.

## LAÇOS À CARBONARA

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

400 gr de laços  
250 gr de bacon em cubos  
600 ml de natas para cozinhar  
30 ml de azeite  
Noz-moscada  
Pimenta Sal  
Água  
Queijo parmesão

### PREPARAÇÃO

Introduzir a massa na Panela Programável e cobrir com água. Programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 3 minutos. De seguida, introduzir as natas, o bacon, o óleo, pimenta a gosto, uma pitada de noz-moscada e sal. Programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 2 minutos.

Servir com queijo parmesão.

## SALADA DE MASSA

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

400 gr de espirais  
3 latas de atum escorrido  
200 gr de fiambre em cubos  
200 gr de queijo emmenthal em cubos  
1 lata de milho  
Azeite  
Sal

### PREPARAÇÃO

Introduzir os espirais na Panela Programável, adicionar água até cobrir e programar Menu Cozinha de Baixa Pressão 4 minutos. Retirar e colocar num coador para passar por água. Escorrer bem.

Introduzir numa taça com o resto dos ingredientes e temperar com sal e óleo a gosto.

## MASSA COM SALSICHAS FRANKFURT

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

400 gr de macarrão  
2 latas de salchichas Frankfurt às rodelas  
1/4 mda de azeite  
400 gr de tomate frito  
Queijo ralado  
Água

### PREPARAÇÃO

Introduzir a massa na Panela Programável e cobrir com água. Programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 3 minutos. Escorrer e reservar. De seguida, programar Menu Chapa 2 minutos. Incorporar na panela o azeite, as salsichas e adicionar o tomate, misturar com a concha. Cancelar o menu e deixar ativo o modo Aquecer. Adicionar a massa reservada, refogar durante 1 minuto. Servir com queijo ralado.

## SOPA DE PEIXE COM MASSA

---

Pessoas: 3

### INGREDIENTES

200 gr de massas cabelo de anjo  
1,5 l. de caldo de peixe  
(Página 14)

### PREPARAÇÃO

Introduzir todos os ingredientes na Panela Programável e selecionar Menu Sopa Baixa Pressão 1 minuto.

*NOTA: se quiser que fique mais espesso ou com mais caldo, regule a quantidade de caldo a seu gosto.*

## SOPA COM MASSA

---

Pessoas: 2

### INGREDIENTES

200 gr de massas cabelo de anjo  
1,5 l. de caldo básico (Página 16)

### PREPARAÇÃO

Introduzir todos os ingredientes na Panela Programável e selecionar Menu Sopa Baixa Pressão 1 minuto.

*NOTA: se quiser que fique mais espesso ou com mais caldo, regule a quantidade de caldo a seu gosto.*

## ARROZ PRETO

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

350 gr de arroz bomba  
Fumet (ver receita na página 14)  
350 gr de lulas limpas em tiras  
1 mda de tomate triturado  
120 ml de azeite  
3 dentes de alho  
1 saqueta de tinta de lulas

### PREPARAÇÃO

Programar Menu Chapa com a tampa aberta 2 minutos e adicionar o azeite, quando o mesmo estiver quente, incorporar os alhos e as lulas. Refogar durante 2 minutos, sem deixar de mexer. De seguida, incorporar o tomate triturado e refogar durante 1 minuto. Adicionar o arroz, a saqueta de tinta, o fumet e mexer bem. Programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 7 minutos.

*NOTA: utilizar 1'5 mda líquido por cada medida de arroz*

## ARROZ A BANDA

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

350 gr de arroz bomba 1/2 mda de azeite  
4 fatias de pimento vermelho  
300 gr de lulas ou sépia 3 dentes de alho  
1 mda de tomate triturado  
1 saqueta de corante  
1 colher de pimentão picado  
Caldo de peixe ou fumet. (Página 14)

### PREPARAÇÃO

Programar Menu Chapa com a tampa aberta 2 minutos e adicionar o azeite, quando o mesmo estiver quente, incorporar o pimento, os alhos e o peixe. Refogar durante 1 minuto, sem deixar de mexer. Retirar os pimentos, o alho e reservar. De seguida, incorporar o tomate triturado e refogar durante 2 minutos, sem deixar de mexer. Adicionar o arroz, o pimentão, o corante, sal a gosto e o fumet, mexer muito bem. Programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 6 minutos. Servir com maionese de alho.

*NOTA: utilizar 1'5 mda líquido por cada medida de arroz*

## ARROZ MALANDRO

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

350 gr de arroz  
Caldo de peixe (página 15)  
200 gr. de gambas descascadas  
1/4 mda de azeite  
3 alhos  
Corante Sal

### PREPARAÇÃO

Introduzir todos os ingredientes na Panela Programável, programar o Menu Cozinhar Baixa Pressão 6 minutos.  
Para confeccionar a receita de forma mais tradicional, refogar os alhos com um pouco de óleo no Menu Concha 2 minutos, adicionar o arroz no caldo e programar o Menu Cozinhar Baixa Pressão 6 minutos.

## SALADA DE ARROZ

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

300 gr de arroz bomba  
100 gr de nozes cortadas  
10 cogumelos laminados e lavados  
1 lata de milho escorrido  
2 repolhos de tudela cortados  
1/4 mda de molho de soja  
Sumo de Limão Azeite  
Água  
Sal e pimenta

### PREPARAÇÃO

Colocar os cogumelos com o sumo de limão num recipiente e reservar.  
Introduzir na Panela Programável o arroz, juntamente com a água (1 mda. de arroz + 1,5 mda de água), programar o Menu Cozinhar Baixa pressão 7 minutos. Passado esse tempo, passar por água fria e escorrer.  
Enquanto cozinha o arroz, escorrer os cogumelos e introduzir todos os ingredientes numa taça. Adicionar o arroz e misturar antes de servir.

## RISSOTO EXÓTICO

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

#### *Para o refogado*

150 gr de cebola  
100 gr de abóbora  
250 gr de cogumelos frescos cortados  
70 ml de azeite  
2 dentes de alho

#### *Resto*

50 gr de queijo Parmesão  
50 gr de manteiga  
350 gr de arroz bomba  
2 cubos de caldo de galinha  
Água  
Sal e pimenta a gosto

### PREPARAÇÃO

Programar Menu Chapa 5 minutos e incorporar o óleo. Cortar a cebola, a abóbora, os cogumelos e os alhos e incorporar no recipiente juntamente com o óleo. Refogar até ficar escalfado.  
Adicionar o arroz, os cubos de caldo desfeitos, a água (2 mds de água para cada medida arroz), sal e pimenta. Programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 7 minutos. Cancelar o menu e deixar ativo o modo aquecer.  
Abra a tampa e adicione a manteiga e mexer até que fique desfeito. Incorporar o queijo e misturar.

## ARROZ COM MAGRO E COSTELAS

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

350 gr de arroz bomba  
150 gr magro cortado  
150 gr costelas cortadas  
4 fatias de pimento  
vermelho  
1 tomate ralado  
Caldo básico (Página 16)  
4 dentes de alho  
1/2 mda de azeite Açafrão  
1 colher de pimentão picado  
Sal

### PREPARAÇÃO

Programar o Menu Chapa 5 minutos, introduzir o azeite, os alhos e o pimento e o pimento na Panela Programável. Refogar durante 1 minuto. De seguida, incorporar a carne e refogar até ficar dourado. Adicionar o tomate, o arroz, o pimentão, o açafrão, mexer bem e adicionar o caldo (1 mda de caldo para cada medida de arroz) e sal a gosto. Programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 7 minutos.

## ARROZ DE MARISCO

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

350 de arroz bomba  
2 alcachofras limpas e  
cortadas  
4-5 alhos tenros cortados  
3 fatias de pimento  
vermelho  
1 rodelas de atum cortado  
3 lagostins  
5 gambas vermelhas  
1 tomate ralado  
100 gr de anéis de lulas  
Fumet de peixe (pág. 14)  
Açafrão  
1 colher de pimentão picado  
Sal e pimenta

### PREPARAÇÃO

Programar o Menu Chapa 5 minutos, introduzir o azeite, os alhos, a alcachofra, o pimento e o peixe na Panela Programável. Refogar durante 2 minutos. Retirar as gambas, o lagostim e o pimento vermelho e reservar. Adicionar o tomate, o arroz, o pimentão, o açafrão, mexer bem e adicionar o fumet (1 mda de caldo para cada medida de arroz) e sal a gosto. Misturar tudo e colocar as gambas, o lagostim e o pimento. Programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 7 minutos. *Se desejar um resultado mais molhado, adicionar um pouco mais de fumet.*

## ARROZ 3 DELÍCIAS

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

300 gr de arroz bomba  
200 gr de manteiga  
2 ovos batidos  
4-5 ramos de cebolinha picado  
250 gr de bacon cortado  
1 lata de ervilhas  
10 ml de azeite  
Água  
Sal e pimenta

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável o arroz, juntamente com a água (1 mda. de arroz + 1,5 mda de água), programar o Menu Cozinhar Baixa pressão 7 minutos. Passado esse tempo, passar por água fria, escorrer e reservar.

Voltar a colocar o recipiente na Panela, programar Menu Chapa 5 minutos, adicionar o óleo, esperar 1 minuto e adicionar os ovos e fazer uma tortilha francesa, virando-a com a concha. Retirar e reservar.

Continuar com o Menu Concha e incorporar no recipiente a manteiga, deixar que se derreta um pouco, adicionar o bacon, a tortilha cortada em tiras, as ervilhas, a cebolinha picada e o arroz, temperar com sal e pimenta, misturar muito bem com a concha e refogar durante alguns minutos.

## ARROZ MALANDRO COM LEGUMES

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

200 gr de feijão-verde fresco cortado  
4 alcachofras frescas limpas e cortadas  
50 gr de ervilhas frescas  
200 gr favas pequenas  
5 alhos tenros cortados  
350 gr de arroz bomba  
Caldo básico (página 16)  
1/4 mda de óleo Açafrão  
Sal

### PREPARAÇÃO

Programar Menu Chapa com a tampa aberta 5 minutos e refogar os legumes. Adicionar o arroz, o caldo (2,5 mda de caldo para cada medida de arroz), o açafrão e sal a gosto. Programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 7 minutos.

## ARROZ NO FORNO

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

350 gr arroz bomba  
200 gr de costela de porco  
2 salchichas de carne picada  
1 morcela de cebola  
100 gr de frango cortado  
1/2 mda de azeite  
4 ovos batidos com sal  
2 dentes de alho  
Caldo básico (página 16)  
Pimentão picado  
Açafrão Sal

### PREPARAÇÃO

Programar Menu Chapa 5 minutos, introduzir azeite, alho, carne, o embutido e refogar, até que fique dourado. De seguida, introduzir o arroz, o pimentão, o açafrão, o sal e misturar tudo. Adicionar o caldo (1 mda de caldo para cada medida de arroz). Programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 2 minutos. Abrir a Panela Programável e adicionar os ovos batidos por cima do arroz. Programar Menu Forno 5 minutos.

## ARROZ RÁPIDO COM LULAS E GAMBAS

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

350 gr de arroz bomba  
250 gr de gambas  
250 gr de lulas às rodela  
200 gr de cogumelos laminados  
120 gr de tomate natural triturado  
2 dentes de alho  
Caldo de peixe (página 14)  
1/4 mda de azeite  
Açafrão  
Sal

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável todos os ingredientes e programar o Menu Cozinha de Baixa Pressão 7 minutos. Para elaborar a receita de forma mais tradicional, refogar os cogumelos, as gambas, as lulas, o tomate e o alho no Menu Chapa com a tampa aberta 5 minutos. Adicionar o resto dos ingredientes, mexer e programar o Menu Cozinhar Baixa Pressão 7 minutos.

## ARROZ À LA CUBANA

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

300 gr de arroz bomba  
10 ml de azeite  
200 gr de tomate frito  
4 dentes de alho  
1/4 mda de óleo  
4 ovos (um por pessoa)  
Sal

### PREPARAÇÃO

Introduzir na Panela Programável o arroz, 10 ml. de óleo, o alho, sal e a água (1 mda. de água para cada mda de arroz), programamos Menu Cozinhar Baixa pressão 4 minutos. Retirar e reservar.

De seguida, programar Menu Chapa 2 minutos, introduzir 1/4 mda de óleo e fritar os ovos.

Servir o arroz acompanhado com o ovo frito.

## ARROZ NO FORNO

---

Pessoas: 3

### INGREDIENTES

250 gr de arroz bomba  
Restos de cozido (carne, grão-de-bico...)  
1 colher de colorau  
Caldo de cozido  
1 morcela em rodelas  
1/4 mda de óleo

### PREPARAÇÃO

Introduzir todos os ingredientes no recipiente e programar Menu Forno 7 minutos.

## ARROZ MALANDRO COM CARNE PARA CRIANÇAS

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

350 gr de arroz bomba  
300 gr de carne em cubos  
1/4 mda de azeite  
1/4 mda de tomate triturado  
Caldo básico (página 16)  
Açafrão  
Sal

### PREPARAÇÃO

Programar Menu Chapa 5 minutos, adicionar o azeite e refogar a carne durante 2 minutos sem parar de mexer.

Adicionar o tomate, o arroz, o açafrão, o sal e o caldo (2 mdas de caldo para cada medida de arroz). Programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 7 minutos.

## ALCACHOFRAS PANADAS

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

10 alcachofras  
3 ovos batidos  
4 colheres de farinha para tempura  
Água fria  
Azeite  
Sal

### PREPARAÇÃO

Descascar e cortar as alcachofras em forma de gomos. Adicionar sal a gosto e reservar.  
Deitar o óleo no recipiente e programar o Menu Fritar 20 minutos.  
Fazer uma tempura com a água e a farinha. Quando estiver terminada, panar as alcachofras e ir adicionando ao recipiente com o óleo quente. Ir virando com a concha.  
Quando estiverem douradas, a seu gosto, deixar escorrer em papel de cozinha e servir.

## RODELAS DE CEBOLA

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

2 cebolas  
1 pacote de pão ralado  
4 ovos  
Sal

### PREPARAÇÃO

Colocar óleo no recipiente e programar o Menu Fritar 20 min., enquanto o óleo aquece, descascar e cortar as cebolas em rodela, adicionar sal a gosto e reservar.  
Bater os ovos, passar as rodela de cebola pelo ovo e envolvê-las de seguida com o pão ralado.  
Colocar as cebolas envolvidas no recipiente. Ir virando com a concha.  
Quando estiverem douradas, deixar escorrer as cebolas em papel de cozinha.

## BERINJELAS PANADAS COM MEL

---

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

3 Beringelas partidas em rodela  
3 ovos batidos  
4 colheres de farinha para tempura  
Água fria  
Azeite  
Mel de cana  
Sal

### PREPARAÇÃO

Partir as beringelas em rodela e colocar 5 minutos numa taça com água e sal. Colocar óleo no recipiente e programar no Menu Fritar durante 20 minutos.  
Fazer uma tempura com a água e a farinha. Quando estiver terminada, panar as beringelas e ir adicionando ao recipiente com o óleo quente. Ir virando com a concha.  
Quando estiverem douradas, a seu gosto, deixar escorrer em papel de cozinha e servir com um fio de mel de cana por cima.

## LULAS À LA ROMANA

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

500 g de lulas  
4 colheres de farinha  
3 ovos  
Óleo  
Sal

### PREPARAÇÃO

Colocar óleo no recipiente e programar no Menu Fritar durante 30 minutos. Bater os ovos e ir passando as lulas por ovo e farinha. Adicionar sal a gosto. Colocar as lulas no recipiente com o óleo quente. Ir virando com a concha. Quando estiverem douradas, a seu gosto, retirar e deixar escorrer em papel de cozinha.

## FLAMENQUÍNS

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

4 pedaços de lombo de porco  
4 fatias de presunto  
8 fatias de queijo semicurado  
2 ovos  
Pão ralado  
Óleo  
Sal  
Pimenta

### PREPARAÇÃO

Amassar os filetes com um rolo ou com as mãos. Temperar com sal e pimenta. Colocar óleo no recipiente e programar no Menu Fritar durante 30 minutos. Para fazer os flamenquins, colocar uma fatia de lombo, a seguir uma de queijo e outra de presunto, enrolar, envolver em ovo e pão colocar o óleo quente, ir virando com a concha e cozinhar até que fiquem dourados. Deixar escorrer em papel absorvente e servir.

## FILETES RUSSOS

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

1 Kg. de carne picada de porco  
250 g de pão ralado  
2 copos pequenos de sumo de limão  
Salsa picada  
Sal  
2 ovos  
Azeite

### PREPARAÇÃO

Deitar a carne picada numa taça e adicionar a salsa, o sal, o sumo de limão e metade do pão ralado. Misturar tudo muito bem até conseguir obter uma massa homogênea. Deixar repousar 30 minutos. Colocar o óleo no recipiente e programar o Menu Fritar 30 minutos. Com a massa, fazer uma espécie de finos hambúrgueres, passar por ovo batido e pão ralado e ir introduzindo o óleo quente, ir virando com a concha até que fiquem dourados.

## HAMBÚRGERS DE LEGUMES

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

6 tomates de salada 1 cebola roxa (ou qualquer tipo de cebola)  
3 cenouras  
1 ovo Salsa Orégãos Pimenta  
Sal  
2 taças de farinha de trigo  
Azeite

### PREPARAÇÃO

Picar os legumes em pedaços pequenos e adicionar os restantes ingredientes, exceto o azeite que será utilizado para fritar. Misturar bem e retirar. Formar uma espécie de hambúrguer com a massa. Deitar o óleo no recipiente e programar o Menu Fritar 30 minutos. Quando estiver quente, colocar os hambúrgueres de legumes no recipiente, ir virando com a concha e cozinhar até que fiquem dourados. Deixar escorrer em papel absorvente e servir.

## GAMBAS PANADAS

Pessoas: 6

### INGREDIENTES

1/2 Kg. de gambas descascadas  
3 ovos  
4 colheres cheias de farinha  
Pimenta preta moída  
Sal  
Óleo

### PREPARAÇÃO

Colocar bastante óleo no recipiente e programar no Menu Fritar durante 30 minutos.  
Enquanto o azeite aquece, bater os ovos com uma pitada de sal e pimenta preta moída.  
Passar as gambas pelo ovo e a farinha e introduzir as gambas no recipiente, ir virando com a concha e cozinhar até que fiquem dourados.  
Deixar escorrer em papel absorvente e servir.

## TEMPURA DE LEGUMES

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

2 cebolas  
2 cenouras  
1 pimento vermelho  
1 pimento verde  
200 g. de farinha para tempura  
Sal  
Óleo

### PREPARAÇÃO

Cortar os legumes à juliana e reservar. Colocar bastante óleo dentro do recipiente e programar no Menu Fritar durante 30 minutos.  
Misturar a farinha com a água numa taça até conseguir obter uma tempura. Envolver os legumes na tempura e colocar em várias camadas, ir virando com a concha e cozinhar até que fiquem dourados. Deixar escorrer em papel absorvente e servir.

## BATATAS FRITAS

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

3 batatas médias  
Sal  
Óleo

### PREPARAÇÃO

Colocar o óleo no recipiente e programar Menu Fritar 40 minutos. Descascar e cortar as batatas e reservar.  
Quando o azeite estiver quente, adicionar as batatas até que estas fiquem douradas ao seu gosto.  
Deixar escorrer em papel absorvente, salgar e servir.

## PEITOS DE FRANGO PANADOS

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

8 filetes de peito de frango  
1 mda de leite  
2 dentes de alho  
2 ovos  
200 gr de pão ralado  
Sal  
Salsa Óleo

### PREPARAÇÃO

Bater bem os ovos juntamente com o alho, a salsa e o sal. Deixar de molho os peitos de frango durante 20 minutos. Quando passar esse tempo, colocar o óleo no recipiente e programar 30 minutos no Menu Fritar. Ir virando os peitos de frango em pão ralado enquanto o óleo aquece.  
Incorporar os peitos de frango no recipiente em várias camadas, ir virando com a concha e cozinhar até que fiquem dourados.  
Deixar escorrer em papel absorvente e servir.

## PASTEL DE VEGETAIS

Pessoas: 2

### INGREDIENTES

500 gr de menestra cozida  
4 ovos  
100 gr de queijo ralado  
Gruyere  
60 ml de leite Ideal  
Sal e pimenta  
Papel de forno

### PREPARAÇÃO

Bater os ovos numa taça, adicionar o leite, incorporar a menestra, temperar com sal e pimenta e misturar tudo muito bem.  
Colocar papel de forno no recipiente, introduzir a mistura e adicionar queijo ralado por cima, programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 8 minutos.

## QUICHE FRANCÊS

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

Massa partida fresca  
150 gr de bacon fumado em cubos pequenos  
150 gr de presunto em cubos pequenos  
3 ovos  
250 ml de leite Ideal  
200 gr de queijo emmenthal ralado  
Manteiga  
Papel de forno

### PREPARAÇÃO

Bater o leite, os ovos, o sal e a pimenta numa taça. Reservar.  
Colocar o papel de forno no recipiente, introduzir a massa partida no fundo e incorporar o presunto, o bacon e a mistura batida, colocar queijo por cima e dois bocados de manteiga e programar Menu Forno 15-20 minutos.  
  
\* Pode substituir o papel de forno por qualquer recipiente adequado para forno.

## FOCACCIA

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

#### *Massa focaccia*

30 gr de fermento prensado  
20 gr de sal gordo marinho  
500 gr de farinha  
100 ml de leite  
100 ml de água  
100 ml de azeite

#### *Para cobrir*

500 gr de cebola  
100 ml de azeite Azeitonas pretas ou verdes e tomates cherry a gosto  
Papel de forno

### PREPARAÇÃO

Bater todos os ingredientes para fazer a massa. Adicionar o ingrediente selecionado (cebola salteada, azeitonas pretas ou verdes, tomates pequenos cherry cortados em metades. Também se pode colocar cebola crua cortada muito fina. Neste caso, quando colocar a cebola, borrifá-la por todo com água e óleo. Deixar repousar aproximadamente 20 minutos para que dobre o volume.  
Colocar o papel de forno no fundo do recipiente, incorporar a massa e programar Menu Forno 30 minutos.

## FOGAÇA ESTALADIÇA

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

280/300 ml de água (com 300 a massa ficará um pouco mais difícil de manipular mas o miolo fica mais esponjoso)  
500 gr de farinha  
20 gr de sal  
20 ml de azeite  
20 gr de açúcar  
25 gr de fermento fresco  
Papel de forno

### PREPARAÇÃO

Misturar a água, o sal, o açúcar e o óleo. Adicionar a farinha, o fermento e amassar. Deixar repousar 20 minutos.  
Colocar farinha na mesa e amassar, dar a forma de fogaça. Fazer uns cortes na diagonal com uma faca.  
Colocar o papel de forno no recipiente e adicionar a massa, borrifar com água, programar o Menu Forno 10 minutos.  
Passado este tempo, borrifar com água, programar o Menu Forno 10 minutos mais. Por fim, voltar a borrifar com água e programar Menu Forno 40 minutos.

## COCA D'ÓLI I SAL

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

290 gr de farinha  
100 ml de leite  
50 ml de cerveja  
50 ml de azeite  
1/2 pastilha de fermento de pão  
Sal  
Papel de forno

### PREPARAÇÃO

Amassar todos os ingredientes. Dar-lhe forma redonda.  
Colocar papel de forno no recipiente. Introduzir a massa e programar Menu Forno 25 minutos.

## COCA DE QUEIJO

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

290 gr de farinha  
100 ml de leite  
50 ml de cerveja  
50 ml de azeite  
1/2 pastilha de fermento de pão  
Sal  
Queijo Gouda ou Emmenthal em pedaços.

### PREPARAÇÃO

Amassar todos os ingredientes. Dar-lhes forma redonda, fazer uns buracos pequenos e introduzir pedaços de queijo a gosto. Colocar papel de forno no recipiente. Introduzir a massa e programar Menu Forno 25 minutos.

## PÃEZINHOS DE ALHO

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

280/300 ml de água (com 300 a massa ficará um pouco mais difícil de manipular mas o miolo fica mais esponjoso)  
500 gr de farinha  
20 gr de sal  
20 ml de azeite  
20 gr de açúcar  
25 gr de fermento fresco  
Papel de forno  
  
*Para o recheio:*  
90 ml de azeite  
5 dentes de alho  
Salsa

### PREPARAÇÃO

Misturar a água, o sal, o açúcar e o óleo. Adicionar a farinha, o fermento e amassar. Deixar repousar 20 minutos. Colocar farinha na mesa e amassar, dar a forma de pãezinhos.  
*Para o recheio*, bater os ingredientes, com a ajuda de um biberão de culinária, recheiar cada um dos pãezinhos.  
Colocar o papel de forno no recipiente e adicionar a massa, borrifar com água, programar o Menu Forno 10 minutos. Passado este tempo, borrifar com água, programar o Menu Forno 10 minutos mais. Por fim, voltar a borrifar com água e programar Menu Forno 30 minutos.

## COCA DE ATUM

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

290 gr de farinha  
100 ml de leite  
50 ml de cerveja  
50 ml de azeite  
1/2 pastilha de fermento de pão  
Sal  
2 latas de atum escorrido  
100 gr de tomate frito

### PREPARAÇÃO

Amassar todos os ingredientes. Dar-lhes uma forma redonda e cobrir com atum e tomate.  
Colocar papel de forno no recipiente. Introduzir a massa e programar Menu Forno 25 minutos.

## PUDIM

Pessoas: 6

### INGREDIENTES

4 ovos  
150 gr de açúcar  
500 ml de leite  
Caramelo líquido  
Água

*\* Molde de pudim adequado para o forno*

### PREPARAÇÃO

Colocar caramelo líquido no molde. Bater bem os ovos, o açúcar e o leite. Deitar a mistura num molde caramelizado. Introduzir a grelha no recipiente, colocar o molde com a mistura e colocar água no recipiente até cobrir metade do molde. Programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 18 minutos.

## PUDIM DE CAFÉ

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

1/2 l. de natas líquidas  
Saqueta de pudim Royal (para 4 pessoas)  
2 colheres de café solúvel  
Caramelo líquido  
Água

*\* Molde de pudim adequado para o forno*

### PREPARAÇÃO

Colocar caramelo líquido no molde. Bater bem as natas, a saqueta de pudim Royal e o café. Deitar a mistura num molde caramelizado. Introduzir a grelha no recipiente, colocar o molde com a mistura e colocar água no recipiente até cobrir metade do molde. Programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 3 minutos.

## PÃO DE CALATRAVA

Pessoas: 6

### INGREDIENTES

4 ovos  
1/2 l. de leite  
125 gr de açúcar  
1 pau de canela  
Casca de limão  
2-3 madalenas  
Caramelo líquido

*\* Molde adequado para o forno*

### PREPARAÇÃO

Primeiro passo: introduzir o leite, o pau de canela e a casca de limão na Panela Programável, programar Menu Chapa 1 minuto. Retirar a canela e o leite e retirar. Incorporar o açúcar ao leite e retirar. Caramelizar o molde e incorporar as madalenas cortadas. Virar a mistura no molde. Introduzir a grelha no recipiente, colocar o molde com a mistura e colocar água no recipiente até cobrir metade do molde. Programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 20 minutos.

## BANANA FRITA COM MEL

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

2 bananas  
2 ovos  
180 ml de leite  
2 colheres de açúcar  
1 colher de farinha  
Óleo de girassol  
Mel

### PREPARAÇÃO

Descascar as bananas e cortar em rodela pequenas. Bater o ovo, o leite e o açúcar. Colocar o óleo na Panela Programável e selecionar o Menu Fritar 20 minutos. Passar as rodela pela mistura de ovo e posteriormente pela farinha, ir adicionando ao recipiente em várias camadas e mexendo com a concha até que as rodela fiquem douradas (atenção: é confeccionado muito rápido). Deixar escorrer sobre um prato com papel de cozinha. Servir com mel.

## BISCOITO

---

Pessoas: 6

### INGREDIENTES

1 iogurte ou 150 ml de leite  
100 ml de azeite  
250 gr de farinha  
250 gr de açúcar  
3 ovos  
1 pitada de sal  
1 saqueta de fermento Royal  
Raspa de um limão  
Papel de forno

### PREPARAÇÃO

Ralar o limão e reservar.  
Misturar a farinha com o fermento a seco e reservar.  
Bater a gema dos ovos, adicionar o óleo, açúcar e uma pitada de sal.  
Adicionar o iogurte e a mistura de farinha e fermento e a raspa de limão.  
Bater as claras e adicioná-las à massa com movimentos envolventes.  
Colocar o papel de forno no recipiente e virar a mistura, programar Menu Forno 45 minutos.

## MADALENAS

---

Pessoas: 6

### INGREDIENTES

2 ovos  
4 mds de farinha  
2 mds de açúcar  
2 mds de leite  
1 mda de azeite  
1 iogurte de limão  
2 saquetas brancas de refrigerante  
2 saquetas azuis de refrigerante

*Para decorar:*

1 colher de açúcar  
1 colher de canela

*\* Moldes de madalenas*

### PREPARAÇÃO

Bater muito bem todos os ingredientes.  
Introduzir os moldes no recipiente da Panela Programável, encher os moldes até metade com a mistura, programar o Menu Forno 10-15 minutos.  
Repetir este processo tantas vezes quantas necessárias até que se termine a massa.  
Deixar arrefecer sob a grelha e polvilhar com açúcar e canela misturados.

## ARROZ DOCE

---

Pessoas: 8

### INGREDIENTES

200 gr de arroz normal  
200 gr de açúcar  
5 mds de água  
600 ml de leite gordo quente  
1 pitada de sal  
1 casca grossa de limão  
1 pau de canela

### PREPARAÇÃO

Introduzir todos os ingredientes no recipiente, exceto o açúcar, mexer com a concha e programar o Menu Cozinhar Baixa Pressão 9 minutos. Cancelar o menu.  
Adicionar o açúcar, mexer e deixar repousar.

## REQUEIJÃO

---

Pessoas: 8

### INGREDIENTES

1/2 litro de leite gordo  
1 saqueta de requeijão

*\* Molde adequado para o forno*

### PREPARAÇÃO

Bater o leite e a saqueta de requeijão, encher o molde com a mistura.  
Introduzir a grelha no recipiente, colocar o molde com a mistura e colocar água no recipiente até cobrir metade do molde. Programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 4 minutos.

## NATAS

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

15 gr de Maizena  
160 gr de açúcar  
Pau de canela  
Canela em pó  
500 ml de leite  
4 gemas de ovo

\* *Molde adequado para o forno*

### PREPARAÇÃO

Bater todos os ingredientes, exceto o pau de canela e a canela em pó. Deitar a mistura no molde. Introduzir a grelha no recipiente, colocar o molde com a mistura e adicionar o pau de canela, colocar água no recipiente até cobrir metade do molde. Programar Menu Cozinhar Baixa Pressão 4 minutos. Antes de servir, polvilhar com canela em pó.

## MADALENAS COM PEPITAS DE CHOCOLATE

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

2 ovos  
4 mdas de farinha  
2 mdas de açúcar  
2 mdas de leite  
1 mda de azeite  
1 iogurte de limão  
2 saquetas brancas de refrigerante  
2 saquetas azuis de refrigerante  
150 gr de pepitas de chocolate

\* *Moldes de madalenas adequados para forno*

### PREPARAÇÃO

Bater muito bem todos os ingredientes, exceto as pepitas de chocolate. Introduzir os moldes no recipiente da Panela Programável, encher os moldes até metade com a mistura, adicionar as pepitas de chocolate em cada madalena a seu gosto, programar o Menu Forno 10-15 minutos. Repetir este processo tantas vezes quantas necessárias até que se termine a massa. Deixar arrefecer sob a grelha.

## BISCOITO DE COCO

Pessoas: 6

### INGREDIENTES

1 iogurte de coco  
100 ml de azeite  
250 gr de farinha  
250 gr de açúcar  
3 ovos  
1 pitada de sal  
1 saqueta de fermento Royal  
100 gr de coco ralado  
Papel de forno

### PREPARAÇÃO

Misturar a farinha com o fermento a seco e reservar. Bater a gema dos ovos, adicionar o óleo, o açúcar, o coco ralado e uma pitada de sal. Adicionar o iogurte e a mistura de farinha e fermento. Bater as claras e adicioná-las à massa com movimentos envolventes. Colocar o papel de forno no recipiente e virar a mistura, programar Menu Forno 45 minutos.

## BOLO DE FRUTOS SILVESTRES

Pessoas: 4

### INGREDIENTES

3 ovos  
200 gr de açúcar  
100 gr de manteiga  
100 gr de creme de queijo  
200 gr de farinha  
1 saqueta de fermento  
150 gr de frutos silvestres  
Papel de forno

### PREPARAÇÃO

Bater todos os ingredientes, exceto os frutos silvestres. Colocar o papel de forno no recipiente, adicionar a mistura e deixar cair os frutos silvestres separadamente. Programar Menu Forno 45 minutos.

## TARTE DE AMÊNDOAS

---

Pessoas: 6

### INGREDIENTES

1 iogurte ou 150 ml de leite  
100 ml de azeite  
250 gr de farinha  
250 gr de açúcar  
100 gr de amêndoa moída  
3 ovos  
1 pitada de sal  
1 saqueta de fermento Royal  
Açúcar de confeitado para decorar  
Papel de forno

### PREPARAÇÃO

Misturar a farinha com o fermento a seco e reservar.  
Bater a gema dos ovos, adicionar o óleo, açúcar e uma pitada de sal. Adicionar o iogurte, a amêndoa e a mistura de farinha e fermento.  
Bater as claras e adicioná-las à massa com movimentos envolventes.  
Colocar o papel de forno no recipiente e virar a mistura, programar Menu Forno 45 minutos.  
Deixar esfriar e decorar com açúcar de confeitado.

## BISCOITO DE CHOCOLATE

---

Pessoas: 6

### INGREDIENTES

1 iogurte ou 150 ml de leite  
100 ml de azeite  
250 gr de farinha  
250 gr de açúcar  
100 gr de cacau em pó  
3 ovos  
1 pitada de sal  
1 saqueta de fermento Royal  
Papel de forno

### PREPARAÇÃO

Misturar a farinha com o fermento a seco e reservar.  
Bater a gema dos ovos, adicionar o óleo, açúcar e uma pitada de sal. Adicionar o iogurte, o cacau e a mistura de farinha e fermento.  
Bater as claras e adicioná-las à massa com movimentos envolventes.  
Colocar o papel de forno no recipiente e virar a mistura, programar Menu Forno 45 minutos.

newcook<sup>®</sup>  
TU ALIADO EN LA COCINA