

LIVRO DE RECEITAS



MULTI COOKFRYER

exclusive





AIRFRYER E PANELA DE PRESSÃO ELÉTRICA

JUNTAS PARA VOCÊ PREPARAR O QUE QUISER



MULTI COOKFRYER *exclusive* PFA70X

MENU DE RECEITAS

UTILIZANDO A TAMPA DA AIRFRYER

Batata frita	6
Frango à passarinho	8
Petisco de panceta	10
Rosbife	12
Galeto assado com polenta	14
Crème brûlée	20
Muffin de aveia e castanhas	22
Muffin caprese	24
Tomate seco	26
Chips de frutas	28
Granola salgada	30

UTILIZANDO A TAMPA DA PANELA DE PRESSÃO ELÉTRICA

Medalhão de mignon ao molho de gorgonzola	32
Salmão ao vinagrete de frutas amarelas	34
Sopa de cebola caramelizada	36
Sopa de carne e legumes	38
Moqueca de peixe	40
Porco agri-doce	42
Feijoada	44
Salada de grãos e castanhas	46
Creme de mandioquinha e queijo	48

Ketchup	50
Arroz 7 grãos	52
Risoto de funghi seco	54
Pernil desfiado	56
Paleta de cordeiro com molho de hortelã	58
Iogurte de frutas	60
Overnight chia, aveia e frutas vermelhas	62
Macarrão ao molho de queijo	64
Homus	66
Papilote de Saint Peter	68
Ossobuco	70
Confit de pato	72
Legumes no sous vide	74

UTILIZANDO A TAMPA DA PANELA DE PRESSÃO ELÉTRICA E DA AIRFRYER

Mix de tubérculos e legumes ao perfume de ervas	16
Batatas recheadas	18
Costelinha de porco ao barbecue de goiaba	76
Sobrecoxa de frango ao molho de laranja	78
Cupim recheado	80
Joelho de porco	82
Grão-de-bico crocante	84

BATATA FRITA



INGREDIENTES

- 200 g de batata frita congelada
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Temperar com sal.
2. Colocar no cesto.
3. Fechar com a tampa da Airfryer.
4. Selecionar a função Airfryer e iniciar.
5. Na metade do tempo, abrir e mexer.

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

1

DICA

- » Misturar no sal, azeite, páprica, pimenta ou outra especiaria de sua preferência para dar um toque a mais.
- » Com um pincel, passar o azeite temperado levemente nas batatas.

TEMPO TOTAL
15MIN



VEGANO



VEGETARIANO



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

FRANGO À **PASSARINHO**



INGREDIENTES

- 300 g de frango cortado à passarinho
- 10 g de mostarda
- 1 alho amassado
- 2 g de páprica picante
- 10 g de vinagre de maçã
- 5 g de sal
- Pimenta-do-reino a gosto

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

2

MODO DE PREPARO

1. Misture os temperos e passe nos pedaços de frango.
2. Deixe marinando por pelo menos 1h ou na geladeira por 12h.
3. Coloque na cesta, sem empilhar.
4. Feche com a tampa da Airfryer.
5. Ligue na função Airfryer.
6. Selecione o tempo: 30 min.
7. Vire os pedaços na metade do tempo.



TEMPO TOTAL
1H40



TEMPO DE PREPARO
10MIN



TEMPO DE DESCANSO
1H



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

PETISCO DE **PANCETA**



INGREDIENTES

- 300 g de panceta cortada em cubos médios (aproximadamente 3 cm de lado)
- 2 dentes de alho
- Suco de ½ limão
- 3 g de sal
- Pimenta-do-reino a gosto

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

2

MODO DE PREPARO

1. Amasse o alho.
2. Misture todos os temperos.
3. Passe o tempero nos pedaços de carne.
4. Deixe marinando por 15 min.
5. Ligue a panela elétrica na função Airfryer.
6. Coloque a carne na panela elétrica.
7. Feche com a tampa da Airfryer.
8. Ajuste a temperatura para 160 °C e tempo de 20 min.
9. Abra a panela elétrica e vire os pedaços de carne.

DICA

- » Se desejar mais torrãozinho, abra, mexa novamente e coloque mais tempo na função Airfryer.
- » Para fazer a peça inteira, dobre o tempo em cada temperatura. Faça cortes na pele em dois sentidos, formando um quadriculado. Coloque a pele para cima e, na metade do tempo, quando aumentar a temperatura, pincele um pouco de vinagre na pele para ela ficar mais crocante.



TEMPO TOTAL
40MIN



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

ROSBIFE



INGREDIENTES

- 600 g de mignon - parte central e limpa
- 20 mL de azeite ou óleo
- 6 g de sal
- 3 g de pimenta
- 3 g de tomilho seco
- 3 g de alecrim seco
- 30 g de mostarda

MODO DE PREPARO

1. Bata o sal com o alecrim, o tomilho e a pimenta.
2. Tempere a carne com a mistura.
3. Aqueça a panela elétrica. Selecione a função Carne.
4. Coloque o azeite na panela elétrica e sele o mignon até dourar todas as laterais.
5. Retire da panela elétrica e passe a mostarda na carne.
6. Volte à panela elétrica.
7. Feche com a tampa da Airfryer.
8. Selecione a função Assar.
9. Selecione o tempo: 15 min.

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

2

DICA

- » Sirva quente com molho de mostarda e arroz ou corte bem fino e faça um sanduíche de pão ciabatta, folhas de rúcula ou agrião e maionese temperada. Ou ainda com saladinha de folhas verdes e molho de mostarda em grãos.

TEMPO TOTAL
30MIN



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN



GALETO ASSADO

COM POLENTA

INGREDIENTES

Para o Galeto

- 1 galeto de 500 g a 600 g
- 1 colher de chá de sal
- 2 dentes de alho
- Suco de 1 laranja
- 1 colher de chá de garam masala ou a especiaria da sua preferência
- 2 cebolas
- 1 medida de caldo de legumes

Para a Polenta

- 1 medida de fubá pré-cozido
- 3 medidas de caldo de legumes (Minha Receita)
- 1 colher de sopa de manteiga
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- ½ caixinha de creme de leite (opcional)
- ½ medida de parmesão ralado

FUNÇÃO



ASSAR



MINHA
RECEITA

Nº DE PESSOAS

2  

MODO DE PREPARO

1. Amasse o alho.
2. Misture o sal, o alho, as especiarias e o suco de laranja.
3. Passe o tempero por dentro e por fora do galeto.
4. Deixe marinando por pelo menos 1h ou até 24h.
5. Coloque 1 cebola dentro do galeto e a outra fatie e coloque no cesto.
6. Coloque o caldo no fundo da panela.
7. Disponha o galeto sobre as rodela de cebola com o peito para cima.
8. Coloque a tampa da Airfryer.
9. Selecione na panela elétrica a função Assar.

Para a Polenta

1. Dissolva o fubá no caldo.
2. Quando o galeto terminar de assar, retire o cesto e jogue a mistura de fubá e caldo.
3. Selecione a função Minha Receita e mexa até engrossar.
4. Adicione a manteiga, o creme de leite, o queijo, o sal e a pimenta.
5. Mexa bem para dissolver.
6. Desligue a panela elétrica.
7. Sirva com o galeto.



TEMPO TOTAL
1H

MIX DE TUBÉRCULOS

E LEGUMES AO PERFUME DE ERVAS



INGREDIENTES

- 1 batata
- 1 batata-doce pequena
- 1 mandioquinha média
- ½ abobrinha italiana
- ½ beringela
- 1 cebola
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 ramo de alecrim
- 1 ramo de tomilho
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Páprica defumada ou picante a gosto

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

2

MODO DE PREPARO

1. Coloque a batata, a batata-doce e a mandioquinha na panela.
2. Cubra com água e 1 colher (sopa rasa) de sal.
3. Feche a panela com a tampa da panela de pressão.
4. Selecione a função Minha Receita, tempo 15 min e cozinhe os tubérculos.
5. Retire, escorra e deixe esfriar.
6. Enquanto isso, corte a abobrinha e a beringela em triângulos ou meias-luas.
7. Salpique sal e coloque em uma peneira para escorrer o excesso de líquido.
8. Descasque e corte a cebola em pétalas.
9. Corte a mandioquinha em rodela de 2 cm.
10. Corte as batatas em barquinhos.
11. Coloque todos os ingredientes na panela e misture.
12. Feche com a tampa da Airfryer.
13. Selecione a função Grill e ajuste o tempo para 20 min.
14. Abra na metade do tempo e mexa os ingredientes para que assem de todos os lados.

DICA

- » Varie o mix de legumes e de tubérculos. Teste temperos diferentes. Sálvia e manteiga vão muito bem com um mix de tubérculos.



TEMPO TOTAL
45MIN



VEGANO



VEGETARIANO



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

BATATAS RECHEADAS



INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de batata asterix (aproximadamente 400 g)
- 1 colher de sopa de manteiga = 20 g
- 30 g de bacon refogado
- 40 g de requeijão cremoso
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 40 g de parmesão ralado

MODO DE PREPARO

1. Coloque as batatas na panela elétrica e cubra com água.
2. Coloque 1 colher de sopa rasa de sal na água.
3. Feche com a tampa da panela de pressão.
4. Selecione a função Minha Receita, ajuste o tempo em 12 min.
5. Retire as batatas da panela. Deite elas na tábua e faça um corte no comprimento entre as duas extremidades até metade da altura.
6. Retire parte central da batata, deixando uma casca de aproximadamente 1,5 cm.
7. Amasse a batata retirada e misture com os ingredientes do recheio. Menos o parmesão.
8. Volte o recheio para dentro da batata e cubra com queijo parmesão.
9. Disponha as batatas no cesto e coloque na panela.
10. Coloque a tampa da Airfryer.
11. Selecione a função Grill e ajuste o tempo para 15 min.
12. Após o término, sirva.

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

2

DICA

- » Altere os recheios a seu gosto. Queijos ralados, tomate picado, ervas frescas, carnes desfiadas.



TEMPO TOTAL
40MIN



SEM GLÚTEN

CRÈME BRÛLÉE



INGREDIENTES

- 5 gemas
- 450 mL de creme de leite
- 70 g de açúcar
- ½ fava de baunilha ou 10 gotas de essência de baunilha
- Açúcar para caramelizar

MODO DE PREPARO

1. Corte a fava de baunilha ao meio na transversal e raspe as sementes no creme.
2. Coloque as sementes no creme de leite selecione a função Minha Receita até o creme de leite ferver.
3. Bata as gemas com o açúcar até ficarem fofas.
4. Acrescente na mistura de gemas o creme de leite fervido aos poucos e vá mexendo devagar até ficar bem liso. Se necessário, deixe descansar se formarem bolhas na superfície.
5. Coloque a mistura em ramequins.
6. Na panela elétrica, coloque água no fundo e disponha os ramequins.
7. Feche a panela com a tampa da Airfryer.
8. Selecione a função Bolo.
9. Ajuste a temperatura para 150 °C e o tempo para 45 min.
10. Deixe esfriar naturalmente e depois leve para a geladeira por pelo menos 2h.
11. Retire da geladeira e disponha aproximadamente 1 colher de sopa de açúcar por cima de cada creme.
12. Com um maçarico, derreta o açúcar e sirva.

FUNÇÃO



MINHA
RECEITA



BOLO

Nº DE PESSOAS

5

DICA

- » Adicione 20 g de cacau em pó ou 50 g de chocolate meio amargo ao creme de leite quente para ter cremes de chocolate.

 TEMPO TOTAL
1H + TEMPO DE
DESCANSO



VEGETARIANO



SEM GLÚTEN

MUFFIN

DE AVEIA E CASTANHAS



INGREDIENTES

- 2 bananas maduras
- 1 ovo
- 40 g de óleo
- 40 g de leite vegetal
- 120 g de açúcar
- 120 g de farinha
- 60 g de castanha-de-caju ou outra da sua preferência
- 20 g de manteiga
- 5 g de canela em pó
- 2 g de bicarbonato
- 2 g de fermento químico em pó

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

5

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes secos.
2. Misture todos os ingredientes líquidos.
3. Coloque os ingredientes líquidos sobre os secos e misture bem.
4. Unte forminhas de silicone ou petit gateau e divida a massa entre as forminhas.
5. Coloque as forminhas dentro da panela elétrica.
6. Feche com a tampa da Airfryer.
7. Ajuste a função Bolo em 180 °C e pressione iniciar.

DICA

- » Adicione canela em pó e outras especiarias na receita. Pode trocar a farinha por farinha de aveia.



TEMPO TOTAL
20MIN



VEGETARIANO

MUFFIN

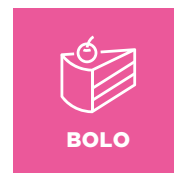
CAPRESE



INGREDIENTES

- ½ medida de tomates picados sem semente
- 30 mL de óleo
- 1 ovo pequeno
- 70 mL de leite
- 70 g de queijo meia cura ralado grosso
- 10 folhas de manjerição fresco rasgadas
- 70 g de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento químico
- ¼ de colher de chá de sal

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

4

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes secos.
2. Misture todos os ingredientes líquidos.
3. Coloque os ingredientes líquidos sobre os secos e misture bem.
4. Unte forminhas de silicone ou petit gateau e divida a massa entre as forminhas.
5. Coloque as forminhas dentro da panela elétrica.
6. Feche com a tampa da Airfryer.
7. Ajuste a função Bolo a 180 °C e ajuste o tempo pra 15 min. Depois pressione iniciar.

DICA

» Troque o queijo por parmesão ou frescal em cubos.



TEMPO TOTAL

20MIN



VEGETARIANO

TOMATE SECO



INGREDIENTES

- 300 g de minitomates
- 100 mL de azeite
- 1 colher de chá de orégano seco
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino em grãos
- 1 unidade de alho
- ¼ de colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

1. Lave e seque bem os tomatinhos.
2. Faça um furo em cada um com a ponta de uma faca.
3. Salpique sal e deixe-os em uma peneira por 1h.
4. Coloque os tomatinhos no cesto, sem que eles se sobreponham muito e leve para a panela elétrica.
5. Ligue a panela elétrica e selecione a função Desidratar, temperatura 90 °C e tempo 8h.
6. Feche com a tampa da fritadeira sem óleo.
7. Após a desidratação, se desejar, tire a pele dos tomatinhos puxando com os dedos.
8. Sem tampa, selecione a função Minha Receita por 5 min. Coloque o alho, o sal e a pimenta e deixe aquecer.
9. Adicione os tomatinhos ainda quentes e coloque o azeite para aquecer levemente até 70 °C.
10. Retire da panela elétrica, coloque em um vidro hermético.
11. Se preciso, complete com azeite.
12. Feche bem o vidro para armazenar.

FUNÇÃO



DESIDRATAR



MINHA
RECEITA

Nº DE PESSOAS

2

DICA

- » Já está pronto para o uso, mas, para que os sabores se unam, deixe fora da geladeira por 1 semana antes de usar.



TEMPO TOTAL
9H



VEGANO



VEGETARIANO



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

CHIPS DE FRUTAS



INGREDIENTES

- 2 maçãs ou 2 bananas não muito maduras ou 2 limões ou duas laranjas
- ½ limão (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Fatie as maçãs finamente. Quanto mais água tiver a fruta, mais grossa a fatia. Exemplo: a maçã pode ser cortada em fatias de 3 mm e o limão de 5 mm.
2. Retire as sementes e os cabos das frutas e da banana retire a casca.
3. Quanto mais fina, mais crocante ficará, porém, se for muito fina, ela rasga.
4. Coloque no cesto, não sobrepondo muito as fatias.
5. Feche com a tampa da Airfryer.
6. Selecione a função Desidratar.
7. Ajuste a temperatura para 74 °C e o tempo para 10h.

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

2  

DICA

- » Se gostar, salpique canela em pó sobre a banana antes de desidratar.
- » Se quiser que elas não escureçam, passe algumas gotas de limão sobre as fatias, porém, se já cortar e colocar rapidamente na panela, elas mantêm a cor.
- » Quanto mais grossa for a fatia da fruta, mais tempo ela vai levar para desidratar.
- » Se quiser mais macia, diminua o tempo, se quiser mais crocante, aumente o tempo.
- » Desidrate um tipo de fruta de cada vez, pois elas têm quantidades diferentes de água.

TEMPO TOTAL
10H



VEGANO



VEGETARIANO



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

GRANOLA

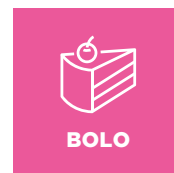
SALGADA



INGREDIENTES

- 1 medida de flocos de milho sem açúcar
- 1 medida de aveia em flocos
- ½ medida de sementes de girassol cruas e descascadas
- ½ medida de sementes de abóbora cruas e descascadas
- ½ medida de castanhas variadas (amêndoa, castanha-de-caju, castanha-do-Brasil, amendoim)
- 1 colher de sopa de gergelim branco ou preto
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1 colher de sopa de linhaça dourada
- Sal (opcional)
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 pitada de pimenta caiena

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

10

MODO DE PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes na panela elétrica e mexa.
2. Feche com a tampa da Airfryer.
3. Selecione na panela elétrica a função Bolo.
4. Ajuste a temperatura para 160 °C.
5. Ajuste o tempo para 20 min e pressione a tecla Iniciar.
6. Na metade do tempo, abra e mexa a granola.
7. Deixe esfriar.
8. Guarde em um pote de vidro com tampa hermética.

DICA

- » Faça seu próprio mix de sementes e castanhas, varie os temperos. Use sobre saladas, pratos, iogurtes e até como lanche entre as refeições.



VEGANO



VEGETARIANO



SEM LACTOSE

MEDALHÃO DE MIGNON

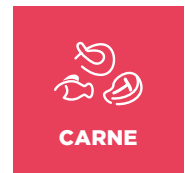
AO MOLHO DE
GORGONZOLA



INGREDIENTES

- 3 peças de medalhão de mignon de aproximadamente 200 g cada
- 4 g de sal
- Pimenta a gosto
- 1 colher de manteiga
- 1 ramo de tomilho
- 1 fio de óleo
- 1 dente de alho amassado
- ¼ de cebola picada em cubinhos
- 50 mL de vinho branco seco
- 150 g de gorgonzola
- 100 mL de creme de leite fresco

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

3

MODO DE PREPARO

1. Tempere a carne com sal e pimenta.
2. Coloque a manteiga, o tomilho e o óleo na panela.
3. Selecione na panela a função Carne.
4. Espere aquecer bem e coloque os medalhões.
5. Vá virando até que eles fiquem bem dourados em todos os lados.
6. Feche a panela com a tampa da panela de pressão.
7. Ajuste o tempo para 5 min.
8. Abra a panela elétrica e retire os medalhões. Aumente o tempo para 5 min.
9. Refogue a cebola e o alho na gordura que sobrou. Adicione o vinho branco e cozinhe até ele começar a secar.
10. Acrescente o creme de leite e o gorgonzola esfarelado e mexa até virar um creme.
11. Sirva com a carne.



TEMPO TOTAL
20MIN



SEM GLÚTEN

SALMÃO AO VINAGRETE

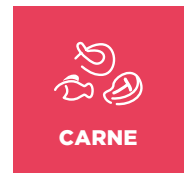
DE FRUTAS AMARELAS



INGREDIENTES

- 2 filés de salmão altos e com a pele
- 1 colher de sopa de azeite
- ½ medida de manga picada em quadradinhos
- Suco de 1 laranja
- 1 colher de sopa de polpa de maracujá sem as sementes
- ½ cebola picada em cubinhos
- 2 ramos de salsinha picada
- 2 ramos de coentro picado
- ¼ de pimenta-dedo-de-moça sem sementes fatiada finamente
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

2  

MODO DE PREPARO

1. Tempere o salmão com o azeite, o sal e a pimenta-do-reino.
2. Coloque no cesto com a pele para baixo e leve para a panela elétrica.
3. Selecione na panela elétrica a função Carne.
4. Feche a panela com a tampa da panela de pressão.
5. Ajuste o tempo para 10 min.
6. Misture os ingredientes do molho e acerte os temperos.
7. Retire os filés e sirva imediatamente. Se desejar, retire a pele, senão, sirva com ela para cima e o molho ao lado.

DICA

- » Se preferir um molho quente, refogue a cebola e depois coloque o restante dos ingredientes e ferva por 2 minutinhos. Deixe as ervas para colocar só no momento de servir.



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

SOPA DE CEBOLA CARMELIZADA



INGREDIENTES

- 5 cebolas médias
- 1 colher de sopa de manteiga
- 50 mL de vinho branco
- 1 L de caldo de legumes
- 10 g de funghi seco (opcional)
- 1 colher de sopa de farinha
- Pimenta-do-reino a gosto
- Noz-moscada a gosto
- Sal a gosto

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

2

MODO DE PREPARO

1. Fatie as cebolas em meia-lua.
2. Bata o funghi no liquidificador até virar pó e acrescente no caldo de legumes quente. Deixe descansar por pelo menos 15 min antes de peneirar.
3. Ligue a panela na função Sopa e aqueça a panela. Quando estiver quente, coloque a manteiga e em seguida a cebola. Mexa poucas vezes. Até ela começar a caramelizar.
4. Tempere com o sal, a noz-moscada e a pimenta.
5. Feche a panela com a tampa da panela de pressão e ajuste o tempo para 10 min.
6. Abra a panela, coloque a farinha e mexa bem. Adicione o vinho e mexa até envolver bem, vá acrescentando aos poucos o caldo de legumes e mexendo.
7. Feche a panela com a tampa da panela de pressão.
8. Ajuste o tempo para 10 min.
9. Abra e ajuste os temperos.

DICA

Para fazer a sopa gratinada

- » Retire da panela pronta e coloque em ramequins de louça grande ou alguma louça individual que possa ir ao forno.
- » Coloque uma fatia de pão em cada ramequin e cubra com queijo gruyère ralado.
- » Volte na panela, feche com a tampa própria e ligue a função Grill até dourar.



TEMPO TOTAL

30MIN



VEGETARIANO

SOPA

DE CARNE E LEGUMES



INGREDIENTES

- 300 g de músculo traseiro em cubos médios
- 1 L de caldo de legumes
- 1 cenoura descascada cortada em quadrados
- 1 cebola cortada em cubinhos
- 1 talo de salsão cortado em fatias
- 2 batatas descascadas cortadas em quadrados
- 2 mandioquinhas cortadas em rodela de 1 cm
- 2 dentes de alho picadinhos
- Pimenta-do-reino
- Páprica doce
- Sal a gosto
- 1 folha de louro
- 1 fio de azeite
- 5 ramos de salsinha picada

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

4

MODO DE PREPARO

1. Tempere a carne com sal e pimenta.
2. Aqueça a panela elétrica, selecionando a função Sopa.
3. Coloque o fio de azeite na panela e refogue a carne dourando bem todos os lados.
4. Adicione a cebola e o alho e refogue junto com a carne.
5. Adicione o caldo de cozimento e a folha de louro.
6. Feche a panela elétrica com a tampa da panela de pressão. E ajuste o tempo para 40 min.
7. Abra a panela elétrica e adicione os legumes picados.
8. Feche a panela elétrica com a tampa da panela de pressão e ajuste o tempo para 10 min.
9. Abra a panela elétrica, verifique o cozimento dos legumes, acerte o tempero e adicione a salsinha.

DICA

- » Pode colocar macarrão junto com os legumes, acrescente um que tenha tempo na embalagem de 10 a 12 minutos de cozimento.



TEMPO TOTAL
1H



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

MOQUECA

DE PEIXE



INGREDIENTES

- 3 postas de peixe (badejo, cação ou namorado)
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão verde
- 1 pimenta-dedo-de-moça
- 200 mL de leite de coco
- 5 ramos de coentro
- 5 ramos de salsinha
- 2 cebolas grandes
- 4 tomates grandes
- 3 colheres de sopa de azeite de dendê
- 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

3

MODO DE PREPARO

1. Tempere as postas do peixe com sal, pimenta-do-reino e limão.
2. Fatie com aproximadamente 1 cm as cebolas, os pimentões e os tomates.
3. Fatie finamente a pimenta sem as sementes.
4. Na panela elétrica, monte uma camada com metade da cebola, do pimentão e do tomate, disponha o peixe e cubra com o restante.
5. Espalhe o azeite de dendê e o leite de coco.
6. Coloque a pimenta e os cabos da salsinha e do coentro.
7. Feche a panela elétrica com a tampa da panela de pressão.
8. Selecione a função Ensopado e ajuste o tempo para 10 min.
9. Abra, salpique o coentro e a salsinha picada e sirva.

DICA

- » Para transformar a moqueca em um prato vegano, substitua o peixe por banana-da-terra madura.



TEMPO TOTAL

20MIN



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

PORCO **AGRIDOCE**



INGREDIENTES

- 400 g de copa lombo suína
- 1 cebola cortada em meia pétala (triângulos)
- 1 pimentão amarelo cortado em quadrados
- 1 medida de vagem cortada na transversal
- 1 medida de rodela de cenoura
- 1 colher de óleo de gergelim torrado
- 4 g de sal
- Pimenta a gosto
- ½ de pimenta-dedo-de-moça fatiada sem sementes
- 4 ramos de cebolinha fatiada na diagonal
- 1 colher (sopa) de gergelim para salpicar

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

2

MOLHO

- 200 mL de caldo de legumes
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 2 colheres de sopa de vinagre de arroz
- 2 colheres de saquê
- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa de molho de soja

MODO DE PREPARO

1. Molho: misture bem e reserve.
2. Tempere a carne com sal e pimenta e deixe marinando por 1h ou de um dia para o outro.
3. Selecione na panela elétrica a função Ensopado.
4. Ajuste o tempo em 15 min.
5. Coloque o óleo e a carne e refogue rapidamente.
6. Adicione a cebola e a cenoura.
7. Feche a panela elétrica com a tampa da panela de pressão.
8. Quando terminar o tempo, ligue novamente, adicione o restante dos legumes e o molho. Mexa até engrossar.
9. Acerte os temperos.
10. Adicione a cebolinha e o gergelim.

DICA

- » Se preferir menos doce, diminua o açúcar, se gostar, adicione 1 medida de abacaxi picado junto com os legumes.



TEMPO TOTAL

40MIN



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

FEIJOADA

INGREDIENTES

- 2 medidas de feijão preto
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 2 gomos de paio
- 1 calabresa
- 100 g de bacon
- 200 g de costelinha suína
- 100 g de lombo
- 1 folha de louro
- 1 colher de óleo

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

4

MODO DE PREPARO

1. Coloque o feijão em uma tigela e cubra com água até 5 cm acima. Deixe o feijão de molho por 12h.
2. Após o molho, escorra toda água e descarte.
3. Carnes salgadas: corte no tamanho desejado e deixe de molho na água gelada por 12h. Se possível, troque a água por uma limpa pelo menos duas vezes.
4. Usando a tampa de panela de pressão, selecione na panela elétrica a função Grãos.
5. Coloque o óleo e o bacon e refogue até dourar.
6. Adicione a cebola e o alho e refogue.
7. Coloque a costelinha, o lombo e feche a panela elétrica.
8. Ajuste o tempo para 30 min.
9. Abra a panela elétrica, acrescente o feijão, o paio, a calabresa, o louro e água, até cobrir os ingredientes.
10. Ajuste o tempo para 20 min.
11. Após o tempo, abra a tampa, acerte o sal e a pimenta, se necessário.
12. Deixe fervendo até começar a engrossar.

DICA

- » As carnes utilizadas são as da sua preferência, pode acrescentar rabo, orelha, carne seca.
- » Se gostar, acrescente 1 ramo de coentro na hora de cozinhar o feijão.

 TEMPO TOTAL
1H



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

SALADA

DE GRÃOS E CASTANHAS



INGREDIENTES

- 50 g de cevadinha
- 50 g de aveia em grãos
- 50 g de lentilha
- 50 g de quinoa
- 50 g de castanhas-de-caju
- 50 g de amêndoas em lâminas
- 50 g de castanha-do-pará picada
- 50 g de uva-passa
- 50 g de damasco picado
- 20 mL de vinagre balsâmico
- 20 mL de mel
- 60 mL de azeite
- 1 folha de louro
- Sal a gosto

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

4

MODO DE PREPARO

1. Coloque a cevadinha, a aveia e a lentilha de molho por 12h em água.
2. Escorra a água e descarte.
3. Coloque na panela elétrica os grãos, 500 mL de água, 1 folha de louro e sal.
4. Selecione na panela elétrica a função Grãos e programe o tempo por 15 min.
5. Feche com a tampa da panela de pressão e pressione o botão Iniciar.
6. Após o cozimento, libere o vapor, abra e adicione a quinoa. Programe o tempo por mais 5 minutos. Feche e inicie o programa.
7. Retire os grãos da panela elétrica e escorra o excesso de água em uma peneira.
8. Pique as castanhas e os frutos secos.
9. Misture as castanhas, os grãos e os frutos.
10. Em um pote, misture o vinagre e o mel, vá adicionando o azeite aos poucos e batendo com um garfo até emulsionar. Acerte o sal.
11. Tempere a mistura de grãos com o molho. Quantidade desejada.

DICA

- » Sirva com uma salada de folhas variadas. Guarde o molho para usar em outras saladas.



VEGANO



VEGETARIANO



SEM LACTOSE

CREME DE MANDIOQUINHA E QUEIJO



INGREDIENTES

- 200 g de mandioquinha descascada e cortada em cubinhos
- 200 g de batata descascada e cortada em cubinhos
- 30 g de cebola picadinha
- 4 dentes de alho picadinho
- 1 cm de gengibre descascado e picadinho
- 1 colher de manteiga
- 1 caixinha de creme de leite
- 150 g de parmesão ralado
- 1 ramo de tomilho

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

4

MODO DE PREPARO

1. Coloque a manteiga, a cebola, o alho e o gengibre na panela.
2. Selecione a função Creme e refogue até começar a dourar.
3. Coloque a batata e a mandioquinha na panela, acrescente água ou caldo de legumes até cobrir os pedaços.
4. Acrescente o ramo de tomilho.
5. Feche a panela com a tampa da panela de pressão.
6. Ligue a panela elétrica, selecione a função Creme e pressione Iniciar.
7. Após o cozimento, abra a panela e retire o ramo de tomilho.
8. Adicione a manteiga, o creme de leite e o parmesão e bata com um mixer.

DICA

» Sirva com azeite, granola salgada ou pão em fatias.

TEMPO TOTAL
35MIN



VEGETARIANO



SEM GLÚTEN

KETCHUP



INGREDIENTES

- 1 kg de tomate sem pele e sem semente
- 1 cebola média picadinha
- 2 colheres de sopa de óleo
- ½ colher de sopa de sal
- ½ medida de vinagre
- ½ medida de açúcar mascavo
- 1 pitada de noz-moscada ralada
- 1 pitada de cravo em pó
- 1 pitada de pimenta-da-jamaica

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

10

MODO DE PREPARO

1. Coloque a cebola e o óleo na panela.
2. Ligue a panela elétrica e selecione a função Creme.
3. Refogue a cebola até dourar.
4. Adicione o restante dos ingredientes, mexa bem e feche a panela elétrica com a tampa da panela de pressão.
5. Ajuste o tempo para 40 min.
6. Abra a panela elétrica, misture todos os ingredientes.
7. Deixe a panela ligada na função Creme, com a tampa aberta e mexendo de vez em quando até o molho reduzir e engrossar.

DICA

- » Se quiser um ketchup com pedaços, não processe. Utilize especiarias do seu gosto para diferenciar sua receita.

 TEMPO TOTAL
1H30



VEGANO



VEGETARIANO



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

ARROZ 7 GRÃOS



INGREDIENTES

- 2 medidas de arroz 7 grãos da sua preferência (280 g)
- 4 medidas de água (300 mL)
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de manteiga (20 g)
- 1 folha de louro

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

4

MODO DE PREPARO

1. Selecione a função Arroz e pressione Iniciar.
2. Adicione o alho e a manteiga na panela e refogue.
3. Acrescente o arroz e mexa.
4. Acrescente a água e a folha de louro.
5. Tampe a panela elétrica com a tampa da panela de pressão.

DICA

- » Acrescente especiarias como curry ou massalas para um sabor diferenciado no seu arroz.



TEMPO TOTAL
20MIN



VEGANO



VEGETARIANO



SEM LACTOSE

RISOTO

DE FUNGHI SECO



INGREDIENTES

- 4 medidas de caldo de legumes (600 mL)
- ½ medida de vinho branco seco (75 mL)
- 50 g de funghi seco
- ½ medida de cebola picada
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de manteiga (40 g)
- 50 g de parmesão ralado
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

2  

MODO DE PREPARO

1. Ligue a panela elétrica e ferva o caldo de legumes.
2. Jogue sobre o funghi e deixe repousar por 15 min.
3. Coe e reserve o caldo.
4. Pique o funghi hidratado.
5. Selecione na panela a função Arroz.
6. Adicione a cebola e metade da manteiga e refogue até ficar dourada.
7. Acrescente o alho e refogue rapidamente.
8. Acrescente o funghi e na sequência o arroz e refogue.
9. Adicione o vinho e mexa até evaporar.
10. Acrescente 3 medidas do caldo reservado.
11. Tempere com sal e pimenta.
12. Feche a panela com a tampa da panela de pressão e ajuste o tempo para 6 min.
13. Abra a panela elétrica.
14. Adicione a outra metade da manteiga e o parmesão e mexa vigorosamente.
15. Se necessário, acrescente um pouco mais de caldo e sirva.

DICA

- » Adicione no final ervas frescas picadas, como salsinha ou tomilho.
- » Se preferir usar cogumelos frescos, faça apenas o caldo de legumes simples, refogue os cogumelos picados junto com a cebola e o alho. Retire e reserve. Continue o procedimento e acrescente os cogumelos refogados junto com a manteiga no final do preparo.



TEMPO TOTAL

30MIN



VEGETARIANO



SEM GLÚTEN

PERNIL DESFIADO



INGREDIENTES

- 1,5 kg de pernil suíno
- 4 cebolas (300 g)
- 1 cabeça de alho
- 1 kg de tomate
- 1 L de caldo de legumes
- 2 limões espremidos
- 50 mL de cachaça
- 1 pimenta-dedo-de-moça
- 15 g de sal
- 4 ramos de coentro
- 2 folhas de louro
- 1 colher de chá de sementes de coentro
- 1 colher de chá de sementes de cominho
- ½ colher de chá de sementes de pimenta-do-reino
- 1 anis-estrelado
- 2 cm de gengibre
- 20 mL de óleo

FUNÇÃO



COZIMENTO
LENTO



MINHA
RECEITA

Nº DE PESSOAS

6

MODO DE PREPARO

1. Junte todos os temperos secos e bata com liquidificador ou pilão até virar um pó.
2. Marinada: corte 1 cebola em 4, amasse 2 dentes de alho, pique o gengibre, misture com os temperos, o suco de limão e a cachaça e passe por todo o pernil.
3. Cubra com um plástico e leve à geladeira por 24h.
4. Pique a cebola, o alho restante e o tomate em cubos pequenos.
5. Após o descanso, ligue a panela elétrica e selecione a função Minha Receita.
6. Coloque o óleo e a cebola na panela e refogue até dourar.
7. Adicione a carne e doure ela de todos os lados.
8. Adicione os tomates e cubra com o caldo.
9. Selecione a função Cozimento Lento, feche com a tampa da panela de pressão e pressione Iniciar.
10. Abra a panela elétrica, retire a carne e desfie.
11. Retire as folhas de louro.
12. Volte para a panela elétrica e cozinhe sem a tampa até o molho ficar na consistência desejada.

DICA

» Deixe o molho reduzir bem e faça um lanche no pão francês.



TEMPO TOTAL
4H30



TEMPO DE MARINADA
24H



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

PALETA DE CORDEIRO

COM MOLHO DE HORTELÃ



INGREDIENTES

- 1 unidade de paleta de cordeiro com cerca de 1,5 kg
- 6 dentes de alho
- 300 mL de vinho branco seco
- 3 ramos de folhas de hortelã frescas
- 3 ramos de alecrim fresco
- 50 mL de azeite de oliva extravirgem
- 10 g de sal
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

4

PARA O MOLHO

- 20 mL de vinho branco seco
- 50 mL de azeite de oliva extravirgem
- 1 maço de folhas de hortelã
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, coloque a peça de carne, os dentes de alho, o vinho branco, a hortelã o sal e a pimenta-do-reino, cubra com um plástico e leve à geladeira por 12h no mínimo.
2. Coloque a paleta na panela junto com a marinada.
3. Adicione o azeite.
4. Feche a panela com a tampa da panela de pressão.
5. Selecione a função Cozimento Lento e pressione Iniciar.
6. Para o molho de hortelã, no liquidificador ou no pilão, bata todos os ingredientes e reserve.
7. Retire a carne da panela elétrica, coloque o molho por cima e sirva.

DICA

- » Se quiser dourar a carne, finalizada a cocção, ligue a função Grill.
- » Sirva com batatas rústicas com alecrim ou legumes.
- » Se preferir, use vinho tinto ao invés do branco.

 TEMPO TOTAL
4H20

 TEMPO DE MARINADA
12H



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

IOGURTE DE FRUTAS



INGREDIENTES

- 1 copo de iogurte natural
- 1 L de leite tipo C fervido
- 200 g de geleia de frutas da sua preferência (morango, frutas vermelhas, damasco)

FUNÇÃO



IOGURTE

Nº DE PESSOAS

6

MODO DE PREPARO

1. Após ferver o leite, espere esfriar.
2. Quando a temperatura estiver perto dos 40 °C, ou seja, um pouco mais quente que a nossa pele, adicione o iogurte.
3. Selecione na panela elétrica a função iogurte e feche com a tampa da panela de pressão.
4. Em um liquidificador, coloque a geleia e o iogurte e bata.

DICA

- » Se preferir usar fruta fresca, coloque o dobro e adoce como desejar. Guarde na geladeira por no máximo 1 dia.



TEMPO TOTAL
9H



VEGETARIANO



SEM GLÚTEN

OVERNIGHT CHIA, **AVEIA E FRUTAS** VERMELHAS



INGREDIENTES

Para o iogurte

- 1 copo de iogurte natural
- 1 L de leite tipo C fervido

Para o Overnight

- 150 g copo do iogurte pronto
- 50 mL de leite
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de sopa de mel
- 6 morangos
- 10 framboesas
- 2 colheres de granola

FUNÇÃO



IOGURTE

Nº DE PESSOAS

1

MODO DE PREPARO

Para o iogurte

1. Após ferver o leite, espere esfriar.
2. Quando a temperatura estiver perto dos 40 °C, ou seja, um pouco mais quente que a nossa pele, adicione o iogurte.
3. Selecione na panela elétrica a função iogurte.
4. Feche a panela com a tampa da panela de pressão.
5. Guarde em geladeira.

Para o Overnight

1. Prepare a mistura durante a noite para o dia seguinte.
2. Misture a aveia, a chia, o mel, o iogurte e o leite.
3. Em um pote, coloque metade das frutas picadas.
4. Adicione metade da mistura e depois mais uma camada de frutas.
5. Cubra com o restante da mistura, tampe ou cubra com filme plástico e leve à geladeira por uma noite.
6. Quando for comer, coloque a granola por cima e, se desejar, mais frutas.

DICA

- » Diversifique substituindo as frutas por banana, frutas amarelas, coco, geleias ou o que desejar e a granola por chips de frutas, coco ralado, nibs de cacau etc.



TEMPO TOTAL
20H



VEGETARIANO

MACARRÃO AO MOLHO DE QUEIJO



INGREDIENTES

- 160 g de macarrão serpentini ou penne ou fusilli
- 200 mL de água
- 200 mL de creme de leite
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 100 g de parmesão
- 100 g de queijo tipo cheddar ralado

FUNÇÃO



MINHA
RECEITA

Nº DE PESSOAS

2  

MODO DE PREPARO

1. Na panela elétrica, adicione o macarrão, a água, o leite, o sal e a pimenta.
2. Selecione a função Minha Receita e programe o tempo para 9 min ou de acordo com o tempo da embalagem do macarrão para ficar al dente.
3. Feche a panela com a tampa da panela de pressão.
4. Abra a panela e adicione os queijos.
5. Mexa bem até derreter e ficar cremoso.
6. Acerte o tempero e sirva imediatamente.

DICA

- » Faça mix de queijos, ou apenas 1 tipo, como, por exemplo, o gorgonzola.
- » Nunca coloque o queijo antes, pois pode queimar. Preste sempre atenção aos tempos indicados nas embalagens, pois podem variar bastante dependendo da marca e do corte da massa.
- » Adicione uma pitada de noz-moscada ralada na hora de servir.

TEMPO TOTAL
15MIN



VEGETARIANO

HOMUS



INGREDIENTES

- 150 g de grão-de-bico
- 1 folha de louro
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- Sal a gosto
- 50 g de tahine
- 10 mL de azeite
- ½ limão espremido
- ½ dente de alho

FUNÇÃO



MINHA
RECEITA

Nº DE PESSOAS

6

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, coloque o grão-de-bico e deixe de molho no mínimo 12h. Troque a água umas duas vezes durante esse tempo.
2. Coloque os grãos na panela, cubra com água e adicione o louro.
3. Selecione a função Minha Receita e o tempo de 40 min.
4. Feche a panela com a tampa da panela de pressão.
5. Retire da panela elétrica e descasque os grãos-de-bico.
6. Reserve a água.
7. No processador, adicione o grão-de-bico, o alho descascado, o tahine, o azeite, o sal e o limão. Vá processando e adicionando um pouco da água do cozimento até virar uma pasta cremosa.
8. Acerte o sal e a pimenta.

DICA

» Sirva com pão árabe, coalhada seca ou quibe cru ou assado.



TEMPO TOTAL
**1H + 12H DE
MOLHO**



VEGANO



VEGETARIANO



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

PAPILOTE DE **SAINT PETER**



INGREDIENTES

- 3 filés de Saint Peter
- 1 alho-poró com parte branca fatiada
- 2 dentes de alho picados
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 1 limão
- 1 colher de sopa de manteiga

FUNÇÃO



MINHA
RECEITA

Nº DE PESSOAS

3

MODO DE PREPARO

1. Selecione na panela elétrica a função Minha Receita.
2. Coloque na panela o alho, o alho-poró, a manteiga, uma pitada de sal e uma de pimenta-do-reino.
3. Refogue até dourar, retire e reserve.
4. Tempere os filés de peixe com sal, pimenta e limão.
5. Corte um quadrado de papel-manteiga, de aproximadamente 40 cm de lado.
6. No meio, coloque os filés temperados e cubra com o alho-poró refogado.
7. Feche o papel manteiga formando um papilote.
8. Leve para o cesto e coloque na panela elétrica.
9. Feche a panela com a tampa da panela de pressão.
10. Selecione a função Minha Receita e ajuste o tempo para 10 min.
11. Retire e sirva.

DICA

» Sirva com arroz branco e salada de folha ou legumes no sous vide.



TEMPO TOTAL
15MIN



SEM GLÚTEN

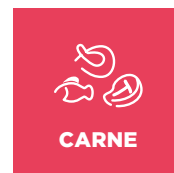
OSSOBUCO



INGREDIENTES

- 3 ossobucos
- 500 mL de caldo de legumes
- 1 colher de farinha de trigo
- 400 g de tomate pelado picado
- 100 g de talo de salsão picadinho
- 100 g de talo branco do alho-poró picadinho
- 200 g de cebola em cubinhos
- 100 g de cenoura em cubinhos
- 4 dentes de alho picadinhos
- 1 talo de alecrim
- 1 talo de tomilho
- 2 folhas de louro
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 20 mL de óleo

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

3

MODO DE PREPARO

1. Dê 2 cortes na fibra em volta da carne.
2. Tempere a carne com sal e pimenta e passe pela farinha.
3. Selecione na panela elétrica a função Carne e coloque óleo.
4. Quando estiver bem quente, sele as carnes uma a uma e reserve.
5. Junte na panela elétrica a cebola, o alho, a cenoura, o salsão e o alho-poró e refogue bem por uns 10 min.
6. Adicione a carne, os tomates e o caldo e feche a panela elétrica.
7. Feche a panela com a tampa da panela de pressão e ajuste o tempo para 40 min.

DICA

- » Se quiser fazer um molho tipo ragu, desfie o ossobuco e volte a panela com a tampa aberta até engrossar.
- » Para a carne não quebrar, amarre ela com um barbante.



TEMPO TOTAL
1H



SEM LACTOSE

CONFIT DE PATO



INGREDIENTES

- 2 coxas de pato sem pele
- 200 g de gordura de pato
- 4 g de sal
- Pimenta-do-reino
- 1 ramo de tomilho
- 1 ramo de alecrim
- 1 folha de louro

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

2

MODO DE PREPARO

1. Tempere a carne com sal e pimenta.
2. Em um saco para vácuo, coloque as coxas, a gordura e as ervas e feche a vácuo.
3. Coloque na panela elétrica e cubra com água.
4. Feche a panela com a tampa da panela de pressão.
5. Selecione a função Sous Vide, regule a temperatura para 94 °C e ajuste o tempo para 4h.

DICA

» Sirva com molho adocicado, purê de batatas e legumes no sous vide.



TEMPO TOTAL
4H



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

LEGUMES

NO SOUS VIDE



INGREDIENTES

- 200 g de legumes ou raiz
- 10 g de manteiga
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 1 ramo de ervas (sálvia, tomilho, manjeriço, salsinha, coentro)

FUNÇÃO



Nº DE PESSOAS

2

MODO DE PREPARO

1. Em um saco para vácuo, coloque os legumes descascados e cortados, a manteiga e as ervas.
2. Feche a vácuo.
3. Coloque na panela elétrica e cubra com água.
4. Feche a panela com a tampa da panela de pressão.
5. Selecione a função Sous Vide.
6. Selecione o tempo e a temperatura de acordo com a tabela abaixo.

	TEMPERATURA	TEMPO
Aspargos	85 °C	30 min
Brócolis	85 °C	30 min
Vagem	85 °C	30 min
Beringela	85 °C	30 min
Ervilha torta	85 °C	30 min
Batata	85 °C	120 min
Cenoura	85 °C	120 min
Beterraba	85 °C	120 min

DICA

- » Se cortar em pedaços pequenos, diminua o tempo ou aumente, caso faça os alimentos inteiros.



TEMPO TOTAL

**VARIA DE ACORDO COM A
TABELA DE REFERÊNCIA ACIMA**



VEGANO



VEGETARIANO



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

COSTELINHA DE PORCO

AO BARBECUE DE GOIABA



INGREDIENTES

- 1 costelinha suína de aproximadamente 1,2 kg
- 200 g de barbecue
- 100 g de goiabada
- 8 g de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 limão
- 4 dentes de alho
- 100 mL de caldo de legumes

MODO DE PREPARO

1. Tempere a costelinha com sal, pimenta e alho picadinho.
2. Deixe marinando de um dia para o outro ou no mínimo por 1h.
3. Coloque o caldo na panela elétrica, adicione a carne, a goiabada e o barbecue.
4. Feche a panela com a tampa da panela de pressão.
5. Selecione a função Carne e ajuste o tempo para 40 min.
6. Abra a panela elétrica, misture o molho e cubra a carne com ele.
7. Feche com a tampa da Airfryer.
8. Selecione a função Airfryer.

DICA

» Sirva com purê de maçã e canela e arroz branco.

FUNÇÃO



CARNE



AIRFRYER

Nº DE PESSOAS

3   



TEMPO TOTAL

1H + TEMPO DE MARINADA



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

SOBRECOXA DE FRANGO

AO MOLHO DE LARANJA



INGREDIENTES

- 3 sobrecoxas
- 1 cebola picadinha
- 4 laranjas (suco)
- 1 cm de gengibre ralado
- 2 dentes de alho picadinhos
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Páprica picante a gosto

FUNÇÃO



CARNE



AIRFRYER

Nº DE PESSOAS

3   

MODO DE PREPARO

1. Tempere a sobrecoxa com sal, pimenta, gengibre e alho.
2. Coloque em um recipiente e cubra com o suco da laranja. Deixe marinando por 12h.
3. Coloque tudo na panela elétrica.
4. Feche a panela com a tampa da panela de pressão.
5. Selecione a função Carne e ajuste o tempo para 35 min.
6. Abra, coloque a sobrecoxa no cesto e deixe o molho no fundo da panela elétrica.
7. Feche com a tampa da Airfryer.
8. Selecione a função Airfryer.
9. Sirva com o molho peneirado.
10. Se desejar mais dourado, aumente o tempo na função Airfryer.

DICA

» Sirva com batatas assadas.



TEMPO TOTAL

1H + TEMPO DE MARINADA



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

CUPIM RECHEADO



INGREDIENTES

- 1 cupim de aproximadamente 1,5 kg
- 1 calabresa
- 200 g de bacon sem a pele, em fatias grossas
- 100 g de mostarda
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 50 mL de vinho branco
- 50 mL de caldo de legumes

MODO DE PREPARO

1. Limpe a carne retirando o excesso de gordura.
2. Faça 2 incisões na carne de fora a fora e coloque a calabresa e o bacon em cada uma delas.
3. Tempere com sal e pimenta e passe a mostarda por fora da peça.
4. Na panela elétrica, adicione o vinho e o caldo e coloque a peça por cima.
5. Feche a panela com a tampa da panela de pressão.
6. Selecione a função Cozimento Lento e pressione Iniciar.
7. Abra a panela elétrica e vire a peça.
8. Feche com a tampa da Airfryer e selecione a função Grill para dourar. Abra na metade do tempo e vire a peça novamente.

FUNÇÃO



COZIMENTO
LENTO



GRILL

Nº DE PESSOAS

5

DICA

- » Se quiser bem dourada, coloque mais tempo na função Grill, mas sempre virando a peça de 5 em 5 min.

TEMPO TOTAL
4H30



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

JOELHO DE PORCO



INGREDIENTES

- 1 Joelho de porco de aproximadamente 1 kg
- 2 cebolas cortadas em 8
- 1 colher de chá de pimenta em grãos
- 1 colher de chá de coentro em grãos
- Suco de 2 limões
- 3 folhas de louro
- 1 ramo de alecrim
- 10 g de sal
- 50 mL de vinho
- 6 dentes de alho
- 2 colheres de vinagre

FUNÇÃO



CARNE



AIRFRYER

Nº DE PESSOAS

3

MODO DE PREPARO

1. Bata o sal, o louro, a pimenta e o coentro até virar pó.
2. No liquidificador, bata o limão, o vinho, os temperos, o alho e a cebola.
3. Tempere a carne com o mix de temperos e coloque o ramo de alecrim.
4. Deixe marinando por 24h na geladeira.
5. Coloque tudo na panela.
6. Feche a panela com a tampa da panela de pressão.
7. Selecione a função Carne e ajuste para 1h.
8. Após o cozimento, retire a carne e coloque no cesto.
9. Reserve o molho.
10. Limpe a pele e pincele com o vinagre.
11. Feche com a tampa da Airfryer.
12. Selecione a função Airfryer.

DICA

» Se desejar, coloque mais tempo para a pele ficar mais crocante.



TEMPO TOTAL
1H



TEMPO DE MARINADA
24H



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

GRÃO-DE-BICO **CROCANTE**



INGREDIENTES

- 150 g de grão-de-bico
- 1 folha de louro
- 1 colher de vinagre de maçã
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- Sal a gosto
- 10 mL de azeite
- ¼ de colher de cominho em pó
- 1 pitada de pimenta caiena
- ¼ de colher de cúrcuma
- 1 pitada de gengibre em pó

FUNÇÃO



GRÃOS



AIRFRYER

Nº DE PESSOAS

2

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, coloque o grão-de-bico e deixe de molho por no mínimo 12h. Troque a água umas duas vezes durante esse tempo.
2. Coloque os grãos na panela elétrica, cubra com água e adicione o louro.
3. Feche com a tampa da panela de pressão.
4. Selecione a função Grãos e o tempo 45 min.
5. Retire da panela elétrica e escorra a água.
6. Tempere o grão-de-bico com as especiarias, o vinagre e o azeite.
7. Volte à panela elétrica.
8. Feche com a tampa da Airfryer.
9. Selecione a função Airfryer por 30 min.
10. Mexa uma ou duas vezes durante o processo para que os grãos fiquem dourados por todos os lados.

DICA

» Faça a sua mistura de especiarias ou coloque apenas sal e pimenta-do-reino.

TEMPO TOTAL
1H20



VEGANO



VEGETARIANO



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN





 /mideadobrasil

 /mideabrasil

 /mideadobrasil



mideadobrasil.com.br

SAC 3003 1005 / 0800 648 1005



Líder mundial em vendas de ar-condicionado, climatizadores e ventiladores.*



Líder mundial em produção de eletrodomésticos da linha branca.**



Rede autorizada em todo Brasil.

* Euromonitor International Limited; Consumer Appliances 18ed., de acordo com a definição de Air Treatment, produção em volume de unidades, dados 2017.

** Euromonitor International Limited; Consumer Appliances 18ed., de acordo com a definição de Major Appliances, produção em volume de unidades, dados 2017.