yämmi 2

LIVRO DE RECEITAS ESSENCIAIS

FICHA TÉCNICA

Autor e Editor: Modelo Continente Hipermercados, S.A.
Impressão: Lidergraf
Depósito Legal: 410547/16
ISBN: 978–972–98972–7–6
1ª edição de junho de 2016
Tiragem: 20.000 exemplares
Modelo Continente Hipermercados, S.A.
Rua João Mendonça, nº505
4464–501 Senhora da Hora, Portugal
Impresso em Portugal

Cozinhar agora é

yämmi

BEM-VINDO!

A YÄMMI 2.0 CONVIDA-O A SENTAR-SE À MESA!

Com novo *design* e novas funcionalidades, a Yämmi 2.0 nasce da vontade de fazer mais e melhor, graças a uma equipa que acredita ser possível continuar a simplificar a vida de todos os clientes.

A Yämmi surge como uma nova atitude na cozinha para quem gosta de "boa mesa" mas não abdica de tempo para si.

Ajuda diária na cozinha para os mais experientes ou para quem nunca cozinhou, a Yämmi é fácil, rápida, acessível e combina os valores da gastronomia tradicional com as comodidades da tecnologia atual.

Se ainda tiver dúvidas, ponha em prática as receitas do livro que são "servidas" com sugestões e informações nutricionais úteis para o seu bem-estar.

E para o acompanhar nesta aventura, fique a conhecer os serviços que a Yämmi disponibiliza para atender às suas necessidades.

Da nossa parte, esperamos que encontre muitos motivos para fazer das suas refeições momentos únicos e inesquecíveis, porque...

Cozinhar vai ser sempre

yämmi

ÍNDICE

A SUA YÄMMI 9
BÁSICOS 31
MASSAS DOCES E SALGADAS 45
PÃO 55
ENTRADAS E PATÊS 67
PETISCOS SALGADOS 75
SOPAS 89
ACOMPANHAMENTOS 103
PEIXE 115
CARNE 137
VEGETARIANO 159
SOBREMESAS E GELADOS 177
BOLINHOS, BOLOS E BOLACHAS 199
COMPOTAS, CREMES E COBERTURAS 225
BEBIDAS 235
BEBÉS E CRIANÇAS 245
RECEITAS EM PIRÂMIDE (MULTITASKING) 255
ÍNDICE DE RECEITAS 268
ÍNDICE ALFABÉTICO 272
GLOSSÁRIO 277

yammi
yammi

A SUA YÄMMI

INTRODUÇÃO 10
COMUNIDADE YÄMMI 11
TODOS OS SERVIÇOS DISPONÍVEIS 11
FUNÇÕES DISPONÍVEIS 12
YÄMMI 2 — COMPONENTES E ACESSÓRIOS 14
PROGRAMAR 16
DA TEORIA À PRÁTICA 18
DICAS E TRUQUES DE FUNCIONAMENTO 20
COZINHAR PASSO A PASSO NO COPO 22
COZINHAR PASSO A PASSO NA BANDEJA DE VAPOR 23
AS RECEITAS YÄMMI 24
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL 24
COMO LER AS RECEITAS DO LIVRO 25
TABELA DE ESSENCIAIS 26
TABELA DE CONVERSÃO 28
EXEMPLOS PRÁTICOS 29

INTRODUÇÃO

Investir no seu bem-estar, reduzir a corrida diária à volta da cozinha e ganhar tempo para si é "Yämmi"!

Multifuncional, Inteligente e Versátil
Pensada para revolucionar o seu dia a dia.

Inovadora e Infalível
Faz tudo num "toque" de botão: tritura, amassa, bate, liquidifica, rala, pica, aquece, cozinha de diversos modos, inclusive a vapor.

Rápida e Intuitiva
Prepara receitas de abrir o apetite, desde pratos saudáveis a sobremesas gulosas ou menus *gourmet*.

Universal
Porque se adapta ao estilo de vida de cada um e de cada família.

Descomplicada
Conduz os menos experientes nos primeiros passos da culinária e surpreende os que estão bem à vontade na arte de cozinhar.

É Fácil, é Yämmi!

COMUNIDADE YÄMMI: TODOS OS SERVIÇOS DISPONÍVEIS

Ter uma Yämmi é ter um universo de serviços sempre disponíveis para atender às necessidades de todos os clientes. Registe-se e faça parte da Comunidade Yämmi!

NEWSLETTER DA YÄMMI

Novidades sempre a chegar. Sugestões, curiosidades, dicas e novas receitas que não vai querer perder! Registe-se em www.yammi.pt

SITE E *APP* DA YÄMMI

Conecte-se onde e quando quiser a partir de um computador, *tablet* ou *smartphone* com ligação à *internet*. Veja as receitas Yämmi em vídeo, descubra ideias para menus originais, planeie as refeições semanais ou partilhe as suas melhores criações com os outros utilizadores. Consulte o site da Yämmi em www.yammi.pt

WORKSHOPS

Esclarecimento de dúvidas, partilha de informação e dicas num ambiente caloroso onde se preparam e degustam receitas 100% Yämmi. Esteja atento às novidades no site da Yämmi e participe!

CONTINENTE MAGAZINE

A Yämmi participa nas edições da revista Continente Magazine com novas receitas todos os meses. Pode comprar a revista em qualquer loja Continente.

APOIO AO CLIENTE

Responde às suas questões por e-mail (info@yammi.pt) ou telefone (707 100 007) das 9:00 às 18:00h (dias úteis).
Dispõe, ainda, do Serviço Pós-Venda e da Assistência Técnica especializada nas lojas Continente perto de si.

FUNÇÕES DISPONÍVEIS

Pesa, pica, corta, tritura, amassa e cozinha de forma rápida, simples, saborosa e sem desarrumar toda a cozinha. É fácil aprender a cozinhar, ou cozinhar à sua maneira, com a Yämmi.

COZINHAR

Temperatura ajustável de 37°C até 120°C. Pode aquecer comida de bebé (37°C), derreter chocolate (50°C), cozinhar em banho-maria (60–70°C), estufar (100°C), saltear (120°C) e muito mais.

COZER A VAPOR

Receitas saudáveis com a Função Vapor. Poupe tempo cozinhando vários pratos ao mesmo tempo, no copo e na bandeja de vapor.

PESAR

Até 6 kg, os alimentos podem ser pesados na própria Yämmi (com o motor parado).

MEXER E MISTURAR

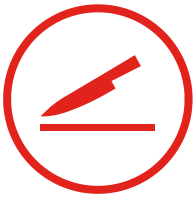
A velocidade 1 equivale a mexer os alimentos lentamente com uma colher de pau, aumentando gradualmente nas velocidades 2 e 3.

BATER

Quando bater natas e claras em castelo use o acessório misturador (velocidade 4).

EMULSIONAR

Para fazer maionese ou molhos para salada (velocidade 5).



CORTAR E PICAR

Corte os alimentos em poucos segundos. Escolha a velocidade (5 a 7) e o tempo em função da dureza do alimento e do tipo de corte desejado.

TRITURAR

A Função Triturar e as velocidades 7 a 9 permitem picar e triturar alimentos sem esforço. Ajuste a velocidade em função da textura pretendida.

MOER E PULVERIZAR

Para desfazer alimentos muito duros antes de os triturar utilize a Função Turbo. Nas velocidades 10 e 11, a Yämmi pulveriza açúcar, mói café e cereais e rala queijo.

AMASSAR

Massa perfeita para pães, pizas, tartes, quiches, empadas ou rissóis com a Função Amassar.

PREPARAR IOGURTES

O controle da temperatura (50°C) permite preparar qualquer tipo de iogurte.

YÄMMI 2

Copo de Medição
Insere-se no orifício da tampa durante a confeção dos alimentos (exceto quando se utiliza a bandeja de vapor) e pode ficar solto ou fixo.

Tampa do Copo de Mistura
Assenta sobre o copo de mistura. A Yämmi só funciona se a tampa estiver corretamente colocada.

Lâmina
Tem uma extremidade que corta e outra que mistura sem cortar. Possui múltiplas funções: Mexe (vel. 1–3), bate natas e claras (vel. 4), amassa (Função Amassar), pica e tritura (vel. 6–10, Funções Triturar e Turbo), mói e pulveriza (vel. 10–11), cozinha alimentos delicados (Rotação Inversa, na vel. 1–3), e desfia (Rotação Inversa, na vel. 4–5).

Copo de Mistura
Onde se cozinham grande parte dos alimentos. Tem uma capacidade máxima de 2,5 litros e marcas (no interior e exterior) que indicam o nível de enchimento.

COMPONENTES E ACESSÓRIOS

Apresentamos-lhe a Yämmi! Descubra, peça a peça, a máquina que foi pensada para facilitar todas as tarefas na cozinha.

ATENÇÃO! Consulte o Manual de Instruções antes de começar a cozinhar com a sua Yämmi.

Interruptor I/O
Encontra-se na parte de trás da máquina e serve para ligar/desligar.

Cesto de Cozinhar
Coloca-se dentro do copo de mistura e serve para cozinhar alimentos delicados que não devem entrar em contato com a lâmina.

Bandeja de Vapor
Pousa sobre a tampa do copo de mistura. Composta por 2 tabuleiros e uma tampa, é ideal para cozinhar a vapor ou fazer vários pratos em simultâneo.

Painel de Controlo
Onde, juntamente com o botão seletor, é feita a programação da Yämmi. Possui 9 botões com as funções da Yämmi e o visor LCD (explicação detalhada nas páginas seguintes).

Misturador
Coloca-se sobre a lâmina para bater claras, natas e cozinhar preparados delicados (só até à velocidade 4).

Botão Seletor
Permite regular o tempo, temperatura e velocidade pretendidos e parar o funcionamento da máquina (explicação detalhada na página 17).

Espátula
Resistente ao calor, é o único acessório que deve ser usado para misturar, envolver ou rapar os ingredientes no copo de mistura. Encaixa na base, para não sujar a bancada.

PROGRAMAR

Programação versátil e intuitiva com o botão seletor e o painel de controlo. Traga mais simplicidade para a cozinha sem deixar de cozinhar à sua maneira.

TEMPO

Pressione o botão Tempo e rode o botão seletor até um máximo de 90 minutos (rode em sentido horário para aumentar ou anti-horário para diminuir).

TEMPERATURA

Pressione o botão Temperatura e rode o botão seletor até à temperatura pretendida, dos 37°C até aos 120°C – em intervalos de 5°C (rode em sentido horário para aumentar ou anti-horário para diminuir).

VELOCIDADE

Pressione o botão Velocidade e rode o botão seletor até à velocidade desejada, da 1 à 11 (rode em sentido horário para aumentar ou anti-horário para diminuir).

O visor LCD mostra o Tempo/ Temperatura/Velocidade selecionados, bem como a evolução da temperatura dentro do copo.

AMASSAR

Programe o tempo e pressione o botão Amassar. A Função Amassar é indicada para massas lêvedas e pão. Só está disponível para temperaturas inferiores a 60°C.

TRITURAR

Ao pressionar o botão Triturar a Yämmi faz um ciclo de trituração (a lâmina alterna a rotação entre uma velocidade alta e paragens de lâmina). Só funciona quando a Yämmi está parada e a temperatura do copo é inferior a 60°C.

VAPOR

Programe o tempo de cozedura pretendido e selecione o botão Vapor. Nunca use esta função com o copo de mistura vazio.

ROTAÇÃO INVERSA

O botão Rotação Inversa permite inverter o sentido da lâmina e está sempre associado a uma velocidade: velocidades baixas (1–3) para cozinhar alimentos sem os cortar ou desfazer e velocidades médias (4–5) para desfiar carne ou peixe. Pode ativar esta função antes ou durante a confeção dos alimentos (para a desativar basta voltar a tocar no botão).

TURBO

A Função Turbo tem um ciclo de trituração que serve para cortar/desfazer alimentos numa velocidade muito alta.

BALANÇA

Ao pressionar o botão Balança o visor LCD muda. Pode pesar até 6 kg de alimentos no copo ou na bandeja de vapor. Durante o processo, pressione o botão sempre que quiser voltar a zerar os valores.

Informação geral:

- O botão seletor muda de cor em função da temperatura dentro do copo (azul até aos 60°C, vermelho acima dos 60°C).
- No final do tempo programado a Yämmi alerta com um sinal sonoro.
- Pode alterar o tempo/temperatura durante o funcionamento da máquina: pressione o botão respetivo e rode o seletor para ajustar o novo tempo/temperatura.
- Pausa: se pressionar o seletor durante 1 segundo a Yämmi pára mas o tempo e a temperatura previamente programadas mantêm-se no visor. Para recomeçar basta voltar a selecionar a velocidade pretendida.
- Zerar: se pressionar o botão seletor durante 3 segundos o Tempo/Temperatura/Velocidade ficam a "0".

DA TEORIA À PRÁTICA

O correto manuseamento e limpeza da Yämmi são indispensáveis para que a possa utilizar ao longo de muitos anos. Não descure a sua segurança (e a da Yämmi).

ATENÇÃO! Consulte o Manual de Instruções antes de começar a cozinhar com a sua Yämmi.

COZINHAR EM SEGURANÇA

Coloque a Yämmi sobre uma superfície plana, resistente e antiderrapante. Certifique-se que tem espaço por cima e dos lados e que está fora do alcance das crianças.

Não utilize outros utensílios exceto a espátula para mexer ingredientes dentro do copo.

Fixe o copo de medição na posição sempre que cozinhar com temperaturas e/ou velocidades elevadas.

Não ultrapasse a velocidade 4 quando usar o acessório misturador. Não use o misturador com as Funções Amassar, Turbo ou Triturar.

Quando está a preparar alimentos muito quentes não aumente abruptamente a velocidade. As Funções Triturar e Turbo não funcionam quando a temperatura no interior do copo é igual ou superior a 60°C.

Não encha o copo acima da sua capacidade máxima. Para picar ou triturar alimentos rijos evite ultrapassar metade da capacidade do copo e corte-os previamente em pedaços. Para desfazer alimentos muito duros antes de os picar (queijo parmesão, gelo) utilize a Função Turbo.

Quando estiver a cozinhar (inclusive quando cozinha com a bandeja de vapor) nunca aqueça o copo de mistura se estiver vazio.

Evite as superfícies quentes e o vapor que sai do copo ou da bandeja de vapor durante a confeção dos alimentos. Aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para o conteúdo estabilizar. Retire a tampa da bandeja de vapor segurando-a pelas pegas laterais e movendo-a no sentido oposto ao qual se encontra, para não se queimar.

LIMPAR EM SEGURANÇA

Manuseie a lâmina com muito cuidado, utilizando um pano para proteger as mãos, segurando-a pela parte superior e nunca pelas pás. Para uma limpeza completa, veja como colocar e retirar a lâmina em segurança no manual de instruções.

A lâmina tem um anel vedante que deverá estar bem ajustado, para evitar escorrimento ou derramamento de líquidos que podem danificar a Yämmi. Limpe-o bem depois de cada utilização.

Todos os componentes e acessórios da máquina, exceto a unidade principal, podem ser lavados na máquina da loiça. Se os lavar à mão use um pano macio e um detergente suave. Os pontos de contato do copo de mistura com a unidade principal da máquina devem estar sempre limpos e secos.

Limpe a unidade principal com um pano ligeiramente húmido e seque-a bem (não deixe entrar humidade no interior da máquina!)

Para uma limpeza rápida ao copo de mistura, lâmina e tampa, coloque cerca de 1 l de água no copo, umas gotas de detergente da loiça e selecione a velocidade 5–6. Enxague com água e, se necessário, com um pano macio.

DICAS E TRUQUES DE FUNCIONAMENTO

Tire proveito da multifuncionalidade dos acessórios e potencie a utilização da Yämmi com estes "truques e dicas" que vão fazer a diferença na hora de cozinhar.

ATENÇÃO! Consulte o Manual de Instruções antes de começar a cozinhar com a sua Yämmi.

Quando não estiver a utilizar a Yämmi, coloque o interruptor na posição "0", para não gastar electricidade. Se a Yämmi estiver mais de 15 minutos sem utilização entra automaticamente em modo de espera (30 segundos antes emite sinal sonoro a avisar.)

O botão seletor muda de cor em função da temperatura dentro do copo (azul até aos 60°C, vermelho acima dos 60°C).

Para pesar um ingrediente de cada vez, toque no botão ⚖ sempre que pretender zerar o peso. Para sair da balança toque num dos seguintes botões: Tempo, Velocidade ou Temperatura. Também pode pesar os alimentos fora do copo ou na bandeja de vapor.

Use a espátula para mexer ingredientes no copo durante a sua preparação, para provar os alimentos e para retirar o cesto de dentro do copo da Yämmi.

Use o cesto como coador ou coloque-o sobre a tampa em vez do copo de medição para promover a evaporação de líquidos sem deixar salpicar.

Use o copo de medição para tapar e para adicionar ingredientes no copo de mistura enquanto a Yämmi está a funcionar – capacidade de 100 ml.

Para pulverizar, o copo e as lâminas devem estar bem limpas e secas.

Para bater natas e claras em castelo utilize o acessório misturador. Tenha em conta que o copo, lâmina e misturador devem estar bem limpos e secos.

Unte a bandeja de vapor com azeite para evitar que os alimentos colem e junte ervas aromáticas à água do copo para aromatizar os cozinhados a vapor.

Na bandeja de vapor, disponha os alimentos que necessitam de mais tempo de cozedura em baixo e os que requerem menos tempo em cima. Não tape todas as aberturas dos tabuleiros para que o vapor circule de forma correta e cozinhe mais rapidamente.

Para emulsionar molhos e maionese, deite o óleo/azeite através da tampa com o copo de medição. Vá vertendo, em fio, através do orifício da tampa.

Unte as mãos com azeite para retirar massas duras do copo com mais facilidade.

COZINHAR PASSO A PASSO NO COPO

ATENÇÃO! Consulte o Manual de Instruções e as Notas de Segurança antes de começar a cozinhar com a sua Yämmi.

COZINHAR NO COPO

1 Ligue a Yämmi à corrente elétrica e coloque o interruptor na posição I. O visor LCD vai acender e no visor o tempo, a temperatura e a velocidade indicarão o valor "00".

2 Insira corretamente o copo de mistura na unidade principal.

3 Disponha os ingredientes no copo de mistura, seguindo as indicações da receita.

4 Coloque a tampa na posição bloqueada: posicione-a sobre o copo e rode no sentido horário até a ranhura da tampa encaixar na cavidade da pega do copo. O símbolo cadeado (🔒) vai aparecer intermitente no visor.

5 Coloque o copo de medição sobre a tampa, fixando-o se planear cozinhar com temperaturas ou velocidades elevadas.

6 Programe o Tempo.

7 Programe a Temperatura (se não pretender aquecer ou cozinhar alimentos ignore este passo).

8 Programe a Velocidade: automaticamente é ativado o sistema de bloqueio de segurança da tampa e a Yämmi começa a funcionar (surge o símbolo 🔒 no visor), iniciando a contagem decrescente do tempo. Quando termina o tempo programado, a tampa desbloqueia automaticamente e a Yämmi alerta com um sinal sonoro.

Nota: Poderá não colocar o Tempo. A máquina fará contagem crescente automática, parando após 90 minutos. Para programar outras funções consulte as páginas 16–17.

COZINHAR PASSO A PASSO NA BANDEJA DE VAPOR

ATENÇÃO! Consulte o Manual de Instruções e as Notas de Segurança antes de começar a cozinhar com a sua Yämmi.

COZINHAR NA BANDEJA DE VAPOR

1 Ligue a Yämmi à corrente elétrica e coloque o interruptor na posição I. O visor LCD vai acender e no visor o tempo, a temperatura e a velocidade indicarão o valor "00".

2 Insira corretamente o copo de mistura na unidade principal.

3 Adicione 800 ml/g de água no copo para 30–45 minutos de cozedura. Por cada 15 minutos adicionais acrescente 250 ml/g de água. Se estiver a cozinhar algo no copo, certifique-se que tem líquido suficiente para permitir a cozedura a vapor.

4 Coloque a tampa na posição bloqueada: posicione-a sobre o copo e rode no sentido horário até a ranhura da tampa encaixar na cavidade da pega do copo. O símbolo cadeado (🔒) vai aparecer intermitente no visor. Não coloque o copo de medição sobre a tampa.

5 Disponha os alimentos na bandeja de vapor, deixando algumas aberturas livres para o vapor circular devidamente do copo para a bandeja, e encaixe corretamente os dois tabuleiros e a tampa.

6 Assente a bandeja sobre a tampa do copo.

7 Programe a Função Vapor, bem como o Tempo pretendido (a Função Vapor tem uma velocidade predefinida que pode ser alterada quando a receita o indica). Automaticamente é ativado o sistema de bloqueio de segurança da tampa e a Yämmi começa a funcionar. No final do tempo programado, a tampa desbloqueia automaticamente e a Yämmi alerta com um sinal sonoro.

AS RECEITAS YÄMMI

Neste livro vai encontrar mais de 300 receitas que foram testadas por um painel diversificado de testadores com diferentes experiências na arte da culinária. Assim, temos a certeza que lhe oferecemos o melhor.

ANTES DE COMEÇAR A RECEITA

1 Leia a receita e prepare os ingredientes necessários.

2 Nas receitas do livro, a medida utilizada é sempre a grama (mesmo para os ingrediente líquidos).

3 Nas nossas receitas (salvo indicação em contrário):
- Apostamos em ingredientes frescos e de boa qualidade;
- O peso dos ingredientes refere-se a alimentos limpos e descascados;
- Usamos farinha sem fermento;
- Utilizamos açúcar branco;
- Os ovos são de tamanho médio;
- Usamos natas com 35% de gordura.

4 Lembre-se que:
- Ingredientes refrigerados ou à temperatura ambiente têm um tempo de cozedura diferente;
- O teor de gordura do leite, iogurtes, queijos ou natas influencia a textura da receita;
- A diferente percentagem de água de cada alimento pode alterar o resultado da receita (ex: melancia ou morango);
- Alimentos frescos ou congelados alteram a textura da receita;
- O mesmo tamanho do corte dos ingredientes permite uniformizar o tempo de picar ou cozer (no copo ou a vapor);
- Se usar caldos a quantidade de sal deve ser moderada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

As receitas deste livro foram revistas e validadas por uma equipa de nutricionistas. Para cada receita foi calculada a composição nutricional e atribuído o respetivo semáforo. Foram ainda identificadas as compatibilidades dietéticas.

A informação nutricional é apresentada por 100 g ou por porção, conforme o tipo de receita. Para os lípidos, ácidos gordos saturados, açúcar e sal, nutrientes que quando consumidos em excesso podem ser prejudiciais à saúde, é apresentado o Semáforo Nutricional. Esta ferramenta facilita a interpretação desta informação uma vez que a associa a um código de três cores.

Conforme a quantidade de cada um deste nutrientes na receita, atribui-se uma de três cores: verde ●, amarelo ● ou vermelho ●.

Nas opções mais equilibradas incluem-se as receitas com maior número de nutrientes a verde e a amarelo, devendo consumir-se com moderação as que apresentam vermelhos. Planeie a sua ementa semanal com receitas dos diversos capítulos, tendo em conta as cores do semáforo nutricional.

Por último, espreite e explore o índice alfabético em que identificamos as receitas compatíveis com dietas ovo-lacto-vegetarianas V, sem glúten G, e sem lactose L. Guie-se por este índice para escolher as receitas que melhor se adequam à sua dieta.

Em caso de dúvida poderá contar com o apoio da nossa equipa de especialistas: siga.as.cores@sonaemc.com

COMO LER AS RECEITAS DO LIVRO

Agora é ainda mais fácil ler as receitas. Cada capítulo tem uma cor própria, os diferentes passos são facilmente identificáveis, a programação está realçada a negrito e incluímos os ícones das funções a utilizar.

ARROZ DE CENOURA

YÄMMI: 33 MIN
TOTAL: 33 MIN | FÁCIL | 6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
352 KCAL	15,3 G	2,2 G	4,4 G	47,9 G	1,9 G	2,4 G	0,39 G

INGREDIENTES

- 150 g cebola
- 160 g de cenoura
- 1 dente de alho
- 85 g de azeite
- 350 g de arroz
- 1300 g de água
- Sal a gosto

PREPARAÇÃO

1. Coloque no copo a cebola e a cenoura aos pedaços, o dente de alho, e pressione o **botão Triturar**. Com a ajuda da espátula faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo.
2. Junte o azeite e programe **7 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**. Retire e reserve.
3. Deite a água e o sal no copo. Coloque o arroz no cesto e insira o cesto no copo. Verta o refogado reservado sobre o arroz e envolva-os com a espátula.
4. Programe **25 minutos**, **Função Vapor**. Durante a cozedura mexa uma vez com a espátula para soltar o arroz.
5. No final do tempo programado, deixe o arroz repousar dentro do copo durante alguns minutos. Retire o cesto com a ajuda da espátula e sirva.

Nota: Dependendo da qualidade e da marca, o arroz pode ter um tempo de cozedura variável. Se pretender o arroz mais cozido, programe mais alguns minutos na mesma velocidade e temperatura.

Título da Receita

Tempo Yämmi e Tempo Total
Tempo necessário de preparação na Yämmi e tempo total de preparação da receita (inclui tempo de forno, de frigorífico, de levedação, e/ou outros).

Grau de Dificuldade
Número de passos e destreza necessários à preparação da receita (Fácil, Médio e Difícil).

Quantidade
Indica para quantas pessoas, o número de unidades ou o peso final da receita.

Informação Nutricional
A informação é comunicada por porção ou por 100 g, consoante o tipo de receita. Para planear refeições equilibradas guie-se pelo semáforo nutricional, um sistema de cores que avalia Gordura, Gorduras Saturadas, AÇúcares e Sal. Os valores e indicações apresentados são aproximados.

Ícones das Funções da Yämmi
As receitas mostram ícones correspondentes às funções a utilizar:
Amassar / Triturar / Vapor / e Rotação Inversa.
A Função Turbo e Balança surgem apenas por extenso.

Notas, Dicas e/ou Alertas
Incluídas para que possa tirar o maior proveito destas receitas e da sua Yämmi.

Fotografias Passo a Passo
Várias receitas contam com fotografias de passos da preparação, para que saiba que resultados esperar enquanto cozinha.

TABELA DE ESSENCIAIS

Use esta tabela como guia, adaptando as quantidades e os tempos de acordo com as suas preferências. Se pretender ralar/picar/pulverizar grandes quantidades opte por repetir o processo as vezes necessárias. Para prolongar os tempos de cozedura verifique o nível da água e, se necessário, adicione 250 g de água a cada 15 minutos extra.

ESSENCIAIS	QUANTIDADE	PROGRAMA	NOTAS
RALAR			
Pão ralado	150 g	30–40 seg./vel. 11	Pão muito seco ou tostado, aos pedaços.
Pão aromatizado	100 g de pão + alho e/ou ervas aromáticas	40 seg./vel.11	Pão fresco ou seco, aos pedaços.
Queijo duro	100 g	Função Turbo 1 vez + 15–20 seg./vel. 11	Referência para queijos duros, como parmesão ou *pecorino*, cortado aos pedaços.
Queijo semiduro	100 g	1–2 ciclos na Função Triturar	Referência para queijos semiduros, como emental ou *gruyère*, cortados aos pedaços.
Casca de citrinos	Casca de 1 citrino	20 seg./vel. 10	Sem a parte branca da casca.
Amêndoa	100 g	8 seg./vel. 7 (pedaços maiores) e Função Triturar (pedaços mais finos)	Amêndoa pré-tostada.
Chocolate	200 g	Função Turbo 1 vez + 25 seg./vel.11	Cortado aos pedaços pequenos.
PICAR			
Cebola	150 g	1–2 ciclos na Função Triturar (entre os 2 ciclos, baixar a cebola das paredes do copo com a espátula)	Cortada em pedaços.
Alho	1–5 dentes de alho	1 ciclo na Função Triturar	Descascados.
Cenoura	150 g	1 ciclo na Função Triturar	Cortada em pedaços.
Ervas aromáticas	25 g	15 seg./vel. 9	–
Carne	400 g	15 seg./vel. 10	Cortada em pedaços de 3–5 cm, parcialmente congelada durante 1 h.
Gelo	1 cuvete (170 g)	1 ciclo na Função Triturar (para pedaços maiores: 8 seg./vel. 7)	O tempo varia consoante o tamanho dos cubos.
Fruta	150 g	1 ciclo na Função Triturar	Referência para frutas como pera ou maçã, cortadas aos pedaços.
PULVERIZAR/MOER			
Açúcar	150 g	30 seg./vel. 11	–
Café	150 g	30 seg./vel. 11	–
Amêndoa	150 g	20 seg./vel. 10	Referência para frutos secos – avelã, noz de macadâmia, etc.
Arroz	150 g	1 min. e 30 seg./vel. 11	Referência para cereais – cevada, trigo, aveia, etc.
Grão-de-Bico demolhado	150 g	1 min. e 30 seg./vel. 11	Referência para leguminosas demolhadas – feijão, lentilha, etc.
Pimenta em grão	–	40 seg./vel. 11	Não fica totalmente em pó.
DESFIAR			
Bacalhau cozido	200 g	5–7 seg./vel. 4/Rotação Inversa	Sem pele nem espinhas.
Peixe cozido	200 g	3–5 seg./vel. 4/Rotação Inversa	Sem pele nem espinhas.
Frango cozido	200 g	7–10 seg./vel. 5/Rotação Inversa	Aos pedaços, sem pele nem ossos.
Delícias do mar	200 g	10 seg./vel. 5/Rotação Inversa	Descongeladas/inteiras

OS ESSENCIAIS	QUANTIDADE	PROGRAMA	ACESSÓRIOS	NOTAS	ÁGUA NO COPO DE MISTURA
COZER LEGUMES					
Batata	500 g	25–30 min./Função Vapor	Bandeja de vapor	Cortada em cubos ou rodelas de 1 cm.	800 ml/g
Cenoura	500 g	35–40 min./Função Vapor	Bandeja de vapor	Cortada em rodelas (0,5 cm) ou palitos finos.	800 ml/g
Brócolos	500 g	25–30 min./Função Vapor	Bandeja de vapor	Cortado em ramos pequenos	800 ml/g
Ervilhas	500 g	25 min./Função Vapor	Bandeja de vapor	Descongeladas.	800 ml/g
Curgete	500 g	30 min./Função Vapor	Bandeja de vapor	Cortada em rodelas (1 cm).	800 ml/g
Alho-Francês	500 g	30 min./Função Vapor	Bandeja de vapor	Cortado em rodelas (1 cm).	800 ml/g
Feijão-verde	500 g	30–35 min./Função Vapor	Bandeja de vapor	Cortado em palitos finos.	800 ml/g
Couve	500 g	40–45 min./Função Vapor	Bandeja de vapor	Cortada em tiras finas.	800 ml/g
Espinafre	250 g	22–25 min./Função Vapor	Bandeja de vapor	Folhas de espinafre fresco.	800 ml/g
COZER FRUTA					
Pera	–	30–35 min./Função Vapor	Bandeja de vapor	Cortada em quartos.	800 ml/g
Maçã	–	25–30 min./Função Vapor	Bandeja de vapor	Cortada em quartos.	800 ml/g
COZER CARNE/OVOS					
Peito de frango	500 g	20–25 min./Função Vapor	Bandeja de vapor	Sem osso. Bife de frango: reduza para 18–20 min./Função Vapor.	800 ml/g
Perna de frango	500 g	35 min./Função Vapor	Bandeja de vapor	Com osso.	800 ml/g
Bifes de vaca	250 g	18–20 min./Função Vapor	Bandeja de vapor	Referência para bifes finos. Tempo aumenta em função da espessura dos bifes.	800 ml/g
Ovos	4	18 min./Função Vapor	Cesto	Ovo mal cozido: 14 min.	500 ml/g
COZER PEIXE/MARISCO					
Lombos de pescada	4 lombos	22–24 min./Função Vapor	Bandeja de vapor	Fresco ou descongelado.	800 ml/g
Postas de salmão	4 postas	20–22 min./Função Vapor	Bandeja de vapor	Fresco ou descongelado.	800 ml/g
Postas de bacalhau	3 postas	35 min./Função Vapor	Bandeja de vapor	Demolhado, fresco ou descongelado.	800 ml/g
Miolo de camarão	500 g	20 min./Função Vapor	Bandeja de vapor	Descongelado.	800 ml/g

TABELA DE CONVERSÃO

Use a tabela como guia para fazer receitas da Yämmi 2 na Yämmi 1 (ou vice-versa). Tenha em consideração que os valores apresentados são indicativos, pode alterá-los consoante os alimentos que está a utilizar e de acordo com a sua preferência.

	YÄMMI 2	YÄMMI 1	NOTAS
ACESSÓRIOS			
Copo	Capacidade 2.5 litros	Capacidade 2 litros	–
Copo de medição	Capacidade 100 ml	Capacidade 100 ml	–
Bandeja de vapor	2 tabuleiros + tampa	2 tabuleiros + tampa	–
Cesto de cozinhar	1 cesto	1 cesto	–
Lâmina	1 só lâmina: no sentido horário tem extremidade que corta e no sentido anti-horário tem outra que mistura sem cortar (Rotação Inversa).	Lâmina de Corte + Lâmina de Mistura	Cortar, ralar, moer, pulverizar ou cozinhar sem risco de desfazer os alimentos.
Espátula	Mais flexível com disco de proteção e base de apoio.	Rígida com disco de proteção.	–
Balança	Balança incorporada	Balança externa	–
VELOCIDADES			
	Vel. 1–2	Vel. 1	A vel. 1 equivale a mexer os alimentos lentamente com uma colher de pau, aumentando gradualmente nas velocidades 2–3
	Vel. 3	Vel. 2–3	
	Vel. 4–5 ou Função Amassar	Vel. 4–5	Bater natas e claras em castelo na vel. 4 e emulsionar maionese na vel. 5
	Vel. 6–7 ou Função Triturar	Vel. 5–6	Picar cebola e alho para refogado (ou cebola, alho e tomate) ou legumes mais ou menos finamente.
	Vel. 8	Vel. 7	Triturar para deixar com textura cremosa as sopas, batidos ou gelados; picar ou ralar ingredientes mais duros – *bacon*, queijo, chocolate, etc.
	Vel. 9	Vel. 8	
	Vel. 10	Vel. 9	
	Vel. 11	Vel. 10	Pulverizar/Moer
	Turbo: 1 toque turbo = ciclo de 5 segundos de trituração.	Turbo: 1 toque turbo = 1 seg. de trituração.	Serve para desfazer alimentos duros antes de os triturar.
TEMPERATURAS			
A Yämmi 2 tem temperaturas ajustáveis dos 37°C até aos 120°C em intervalos de 5°C. No entanto, para uniformizar a redação das receitas e para facilitar a sua conversão pelos utilizadores da Yämmi 1 utilizamos a escala de temperatura indicada ao lado.	37°C	37°C	Aquecer comida de bebé ou dissolver fermento de padeiro.
	50°C	50°C	Derreter chocolate.
	60°C–70°C	60°C–70°C	Cozinhar em banho-maria.
	80°C	80°C	Aquecer água ou outros líquidos.
	95°C	90°C	Cozinhar com leite ou natas.
	100°C	100°C	Ferver água, fazer sopas ou estufados.
	120°C	–	Saltear legumes, fazer refogados ou reduções de líquido.
	Função Vapor	ST (Temp. máxima)	Cozer a vapor.
	Tempo + Função Vapor (a temperatura e a velocidade estão predefinidas)	Tempo + vel. 1 + Temp. máxima (ST)	Quant. mínima de água 1000 g (Yämmi 1) e 800 g (Yämmi 2) para cerca de 30 min. de cozedura a vapor. Por cada 15 min. adicionais, acrescem 250 g de água.

EXEMPLOS PRÁTICOS

Como estamos sempre a tentar melhorar, não só em termos de facilidade de execução dos pratos como relativamente ao seu valor nutricional, muitas receitas existentes no livro base da Yämmi 1 sofreram alterações em termos de quantidade de ingredientes e passos de receita. Esperamos que estejam do seu agrado!

Atenção! Não pode fazer na Yämmi 1 todas as receitas que foram desenvolvidas para o copo da Yämmi 2 (que tem uma capacidade 2.5 l). Nestes casos deverá adaptar as quantidades e respeitar a capacidade máxima do copo da Yämmi 1 (2 l).

DICAS PARA ADAPTAR AS SUAS RECEITAS À YÄMMI

1. Tenha a tabela de preparações essenciais sempre à mão.
2. Procure uma receita Yämmi semelhante à sua para se guiar e orientar tempos, quantidades e velocidade.
3. Aumente a quantidade da receita – desde que não ultrapasse a capacidade máxima do copo ou a quantidade máxima de farinha (500 g).
4. Reduza a quantidade da receita – mantendo a velocidade e a temperatura, mas diminuindo ligeiramente o tempo de cozedura.

EXEMPLOS PRÁTICOS	YÄMMI 2	YÄMMI 1
PREPARAÇÕES BASE		
Refogado (com cebola, alho e azeite; ou cebola, alho, tomate e azeite; ou cebola, alho, cenoura e azeite)	1) Selecionar Função Triturar 2) Selecionar Tempo + 120°C + Vel. 2	1) Selecionar Tempo + Vel. 5 2) Selecionar Tempo + 100°C + Vel. 1
Arroz Branco	Cesto: Selecionar Tempo + Função Vapor	Cesto: Selecionar Tempo + 100°C + Vel. 1–3
Arroz de Tomate	Copo: Selecionar Tempo + 100°C + Vel. 1 na Rotação Inversa	Copo: Selecionar Tempo + 100°C + Vel. 1
Arroz de Frango	Copo: Selecionar Tempo + 100°C + Vel. 1 na Rotação Inversa	Copo + Lâmina de Mistura: Selecionar Tempo + 100°C + Vel. 1
Pão Caseiro	Tempo + Função Amassar	Tempo + Vel. 3–4
Massa de Piza	Tempo + Função Amassar	Tempo + Vel. 3–4
Molho Bechamel	Cozinhar a 95°C	Cozinhar a 90°C
Leite-Creme	Cozinhar a 95°C	Cozinhar a 90°C
Patês	Triturar na Vel. 5–6 ou Função Triturar	Triturar na Vel. 5–6
Sopas Cremosas	Aumentar gradualmente a velocidade até à Vel. 8	Aumentar gradualmente a velocidade até à Vel. 7
Caldeirada de Peixe Frango com Cerveja Favas Guisadas com Enchidos	Rotação Inversa	Lâmina de Mistura
Cozer a Vapor	Selecionar Tempo + Função Vapor	Selecionar Tempo + ST+ Vel. 1
Limonada	Turbo	Turbo
INFORMAÇÃO ADICIONAL		
As funções nas receitas são apresentadas na seguinte ordem:	Tempo/Temperatura/Velocidade	Tempo/Velocidade/Temperatura
	Ícones com Funções (Amassar, Triturar, Rotação Inversa, Vapor)	Não tem ícones
	Tempo/Grau de Dificuldade/Quantidade + Valores Nutricionais de cada receita + Receitas Alternativas	Tempo/Grau de Dificuldade/Quantidade

BÁSICOS

MANTEIGA 32
NATAS BATIDAS 33
CLARAS EM CASTELO 33
MAIONESE 34
MAIONESE SEM OVO 34
KETCHUP 35
MOLHO DE TOMATE (BASE) 36
MOLHO *ALL'ARRABIATA* 36
MOLHO *CAPONATA* 37
MOLHO *PUTANESCA* 37
MOLHO *COCKTAIL* 38
MOLHO HOLANDÊS 38
MOLHO *BÉARNAISE* 39
MOLHO *PESTO* GENOVÊS 39
MOLHO BECHAMEL 40
MOLHO DE IOGURTE E HORTELÃ 40
CHUTNEY DE CEBOLA ROXA 41
VINAGRETE COM BALSÂMICO, MOSTARDA E MEL 41
REFOGADO DE CEBOLA E ALHO 42
COZEDURA DE OVOS 42
CALDO DE CARNE 43
CALDO DE LEGUMES 43

MANTEIGA

YÄMMI: 9 MIN
TOTAL: 9 MIN

FÁCIL

200 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
532 KCAL	58 G	33 G	3 G	0 G	0 G	0 G	1,1 G

INGREDIENTES

- 2 ½ pacotes de natas (500 ml) com 35% de gordura (muito frias)
- 3–4 g de sal fino
- Papel absorvente
- Película aderente

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo (que deve estar frio) as natas e o sal fino e programe **3 minutos** na **velocidade 8**. Com a espátula faça descer as natas acumuladas nas paredes e tampa do copo e programe mais **1 minuto** na **velocidade 8**.

2 Volte a fazer descer as natas do copo, com a ajuda da espátula, e regule mais **5 minutos** na **velocidade 6** até que a manteiga se separe do soro líquido (o que é percetível pelo barulho da máquina). Dependendo da qualidade e temperatura das natas, poderá ter que programar mais alguns minutos na velocidade 6.

3 Coe o soro com a ajuda do cesto e passe a manteiga por um fio de água bem fria. Escorra bem a manteiga, apertando-a com a espátula.

4 Disponha a manteiga sobre papel absorvente e seque-a bem. Envolva-a em película aderente, dando-lhe a forma desejada, e leve ao frigorífico.

Nota: As natas devem estar bem frias – coloque-as um pouco no congelador antes de fazer a receita.

A passagem da manteiga por água fria garante um maior tempo de conservação.

MANTEIGAS DE HORTELÃ E DE PIMENTÃO

Depois de secar bem a manteiga com papel absorvente (ou já depois de a ter colocado no frigorífico) divida-a em 2 partes iguais.

Pique 7 g de folhas de hortelã **10 segundos** na **velocidade 8**. Junte metade da manteiga e programe **10 segundos** na **velocidade 6**.

Retire a manteiga do copo, envolva-a em película aderente e leve ao frigorífico. Lave e seque bem o copo.

Junte 1 colher de sobremesa de massa de pimentão a metade da receita da manteiga e programe **10 segundos** na **velocidade 7**. Retire a manteiga do copo, envolva-a em película aderente e leve ao frigorífico.

Pode aromatizar a manteiga com outros ingredientes à sua escolha: alho, coentros, gengibre, malaguetas.

NATAS BATIDAS

YÄMMI: 2 MIN
TOTAL: 2 MIN

FÁCIL

400 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
335 KCAL	35 G	20 G	1,8 G	3,1 G	3,1 G	0 G	0,07G

INGREDIENTES

- 2 pacotes de natas muito frias (400 ml)

PREPARAÇÃO

1 Monte o misturador sobre a lâmina.

2 Coloque as natas no copo e regule **2 minutos** na **velocidade 4** (ou até ficarem com a consistência pretendida).

Nota: Os tempos indicados podem variar consoante a qualidade das natas, temperatura e percentagem de gordura.
Quanto maior for o teor de gordura (35%) mais facilmente ganharão consistência.

Dica: As natas devem estar bem frias: coloque-as um pouco no congelador antes de fazer a receita. Certifique-se que o copo de mistura também está frio.

CHANTILI

Bata 400 ml de natas com 2–4 colheres de sopa de açúcar em pó. Leve ao frigorífico.

CLARAS EM CASTELO

YÄMMI: 4 MIN
TOTAL: 4 MIN

FÁCIL

4 UNIDADES

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
46 KCAL	0,3 G	0,1 G	10,7 G	0 G	0 G	0 G	2,91 G

INGREDIENTES

- 4 claras
- 1 pitada de sal

PREPARAÇÃO

1 Insira o acessório misturador sobre a lâmina.

2 Junte as claras e a pitada de sal e bata **4 minutos** na **velocidade 4**.

Nota: Retire o copo de medição enquanto bate as claras.
A entrada de ar promove o seu crescimento.

MAIONESE

YÄMMI: 3 MIN
TOTAL: 3 MIN

FÁCIL

350 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
765 KCAL	84 G	10,5 G	2 G	0,3 G	0,3 G	0,2 G	0,52 G

INGREDIENTES

- 1 ovo
- Sal e pimenta a gosto
- 1 c. de sopa de vinagre ou sumo de limão
- 240 g de óleo
- 90 g de azeite

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo de mistura o ovo, o sal, a pimenta e o vinagre (ou sumo de limão) e programe **10 segundos** na **velocidade 5**.

2 De seguida, programe **2 minutos** na **velocidade 5** e vá vertendo, lentamente, o óleo e o azeite misturados sobre a tampa com o copo de medição solto, para que escorra em fio para dentro do copo de mistura.

Dica: Se a maionese talhar, o que fazer? Retire a maionese talhada para um recipiente. Deite 1 ovo no copo e, com a Yämmi em funcionamento na velocidade 5, verta a mistura talhada pelo orifício da tampa.

MAIONESE SEM OVO

YÄMMI: 2 MIN
TOTAL: 2 MIN

FÁCIL

480 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
630 KCAL	68,7 G	9,1 G	1,1 G	1,7 G	1,6G	0,2 G	0,41 G

INGREDIENTES

- 165 g de azeite
- 170 g de óleo
- 140 g de leite
- 1 dente de alho (facultativo)
- Algumas gotas de sumo de limão
- Sal e pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1 Junte o azeite com o óleo. Reserve.

2 Coloque no copo o leite, o dente de alho, umas gotas de sumo de limão, sal e pimenta e triture **15 segundos** na **velocidade 6**.

3 Programe **1 minuto e 45 segundos** na **velocidade 5** e, com a máquina em funcionamento, verta o óleo e o azeite sobre a tampa com o copo de medição solto, para que escorra em fio para dentro do copo de mistura.

4 Leve ao frigorífico até solidificar um pouco.

Nota: A maionese sem ovo apresenta uma consistência um pouco mais líquida do que a maionese normal.

KETCHUP

YÄMMI: 43 MIN
TOTAL: 43 MIN

FÁCIL

300 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
148 KCAL	5,3 G	0,9 G	2,4 G	21 G	20,3 G	3,4 G	0,78 G

INGREDIENTES

- 500 g de tomate maduro
- 80 g de pimento vermelho
- 70 g de cebola roxa
- 1 dente de alho
- 1 fio de azeite
- 1 c. de café de sal
- 1 c. de café de pimentão-doce
- 1 folha de louro
- 65 g de polpa de tomate
- 50 g de vinagre de vinho tinto
- Pimenta a gosto
- Noz-moscada a gosto
- 25 g de açúcar amarelo
- 25 g mel

PREPARAÇÃO

1 Retire a pele do tomate. Coloque no copo o tomate, o pimento e a cebola cortados em pedaços, o dente de alho, um fio de azeite, o sal e o pimentão-doce e pressione a **Função Triturar**. Com a espátula, faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo.

2 Junte a folha de louro e programe **27 minutos** a **100°C**, **velocidade 2** com a **Rotação Inversa**.

3 Adicione a polpa de tomate, o vinagre, a pimenta, a noz-moscada, o açúcar e o mel e programe **15 minutos** a **100°C**, **velocidade 3** com a **Rotação Inversa**. (Pode substituir o copo de medição pelo cesto sobre a tampa, de modo a promover a evaporação de líquido e evitar salpicos).

4 No final do tempo programado, retire a folha de louro e triture **20 segundos** na **velocidade 8**. Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes e na tampa do copo e regule mais **10 segundos** na **velocidade 8**.

5 Guarde o *ketchup* dentro de um frasco esterilizado, no frigorífico.

Dica: Se gostar do *ketchup* mais líquido, no final do tempo de cozedura acrescente um pouco de água e triture novamente na velocidade 8.

Para ficar mais aveludado, passe o *ketchup* pelo passador.

MOLHO DE TOMATE (BASE)

YÄMMI: 32 MIN
TOTAL: 32 MIN

FÁCIL

1500 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
48 KCAL	3,1 G	0,4 G	0,8 G	3,6 G	3,3 G	1,4 G	0,14 G

INGREDIENTES

- 150 g de cebola
- 4 dentes de alho
- 50 g de azeite
- 1 c. de sobremesa de orégãos
- 2 latas grandes de tomate pelado ou aos pedaços (aprox. 1560 g)
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1 Introduza no copo a cebola cortada em pedaços, os dentes de alho e pressione o **botão Triturar**.

2 Adicione o azeite, os orégãos e o manjericão fresco e programe **10 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

3 Junte o tomate, tempere com sal e pimenta a gosto e programe **20 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.

4 Triture o molho durante **1 minuto** na **velocidade 5** (no caso de gostar do molho mais liso regule 1 minuto extra na velocidade 6).

Dica: Se quiser fazer molho de tomate "à italiana" substitua os orégãos por folhas de manjericão fresco.
Pode usar este molho de tomate noutras receitas, congelá-lo ou transformá-lo num dos três molhos que se seguem.

MOLHO DE TOMATE FRESCO

Faça a receita com 1500 g de tomate fresco (muito maduro e sem pele) e deixe cozer **35 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.

MOLHO *ALL'ARRABIATA*

YÄMMI: 9 MIN
TOTAL: 9 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
179 KCAL	16,4 G	3,9 G	3 G	4 G	3,7 G	1,7 G	1,15 G

INGREDIENTES

- 50 g de queijo parmesão
- 30 g de azeite
- 1 malagueta fresca
- 100 g de *bacon*
- 500 g de molho de tomate (base)
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo o queijo aos pedaços e programe **30 segundos** na **velocidade 8**. Retire e reserve.

2 Sem lavar o copo, deite o azeite, a malagueta cortada em tiras finas e o *bacon* aos cubos e regule **3 minutos**, a **120°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

3 Junte o molho de tomate, sal e pimenta a gosto e programe **5 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

4 Adicione o queijo parmesão ralado reservado e envolva com a espátula.

Nota: Se não gostar de picante, não coloque a malagueta.

Dica: Sirva este molho com massas curtas, como macarrão, espirais ou *penne* e também com parmesão ralado à parte.

MOLHO *CAPONATA*

YÄMMI: 25 MIN
TOTAL: 25 MIN | FÁCIL | 4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
121 KCAL	10,5 G	1,9 G	1,1 G	4,3 G	3,4 G	2,2 G	0,52 G

INGREDIENTES

- 45 g de azeite
- 1 beringela (300 g) com casca
- 2 dentes de alho
- 500 g de molho de tomate (base)
- 10 g de salsa picada
- 20 g de vinagre balsâmico ou de vinho tinto
- 1 c. de sopa de orégãos
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo o azeite, a beringela cortada em cubos médios e os dentes de alho esmagados e programe **10 minutos**, a **120°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

2 Acrescente o molho de tomate, a salsa picada, o vinagre, os orégãos, sal e pimenta a gosto e regule **15 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

Dica: Acompanhe com conchas de massa tricolor. Dê um sabor extra a esta receita, adicionando-lhe azeitonas verdes descaroçadas.

MOLHO *PUTANESCA*

YÄMMI: 9 MIN
TOTAL: 9 MIN | FÁCIL | 4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
163 KCAL	13,1 G	2 G	7,2 G	3,2 G	2,6 G	1,6 G	1,44 G

INGREDIENTES

- 30 g de azeite
- 3 dentes de alho
- 1 malagueta vermelha seca
- 2 latas de atum (120 g cada)
- 400 g de molho de tomate (base)
- 50 g de azeitonas pretas sem caroço
- 1 c. de sopa de alcaparras
- Sumo de ½ limão
- 4 folhas de manjericão fresco (às tiras)
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo o azeite, os dentes de alho e a malagueta e pressione uma vez a **Função Triturar**.

2 Com a espátula faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo e programe **3 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

3 Adicione o atum escorrido, o molho de tomate, as azeitonas, as alcaparras, o sumo de limão, o manjericão, sal e pimenta a gosto e programe **5 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

Nota: Pode juntar tomate-cereja à receita. Acrescente-o no passo 3, juntamente com o molho de tomate.

MOLHO *COCKTAIL*

YÄMMI: 3 MIN
TOTAL: 3 MIN

FÁCIL

400 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
622 KCAL	66 G	8,8 G	1,8 G	5 G	4,8 G	0,3 G	0,92 G

INGREDIENTES

- 1 ovo
- Sal e pimenta a gosto
- 1 c. de sopa de vinagre
- 240 g de óleo
- 90 g de azeite
- 4 c. de sopa de *ketchup*
- 2 c. de sopa de natas
- Algumas gotas de sumo de laranja

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo o ovo, o sal, a pimenta e o vinagre e programe **10 segundos** na **velocidade 5**.

2 De seguida, programe **2 minutos** na **velocidade 5** e vá vertendo o óleo e o azeite misturados, muito lentamente, pela abertura da tampa do copo. Com a ajuda da espátula, faça descer os resíduos acumulados na parede do copo.

3 Adicione o *ketchup*, as natas e o sumo de laranja e programe **15 segundos** na **velocidade 4**.

Dica: Sirva este molho com hambúrgueres, sanduíches, *cocktail* de camarão ou como base para canapés. Se preferir, acrescente umas gotas de molho picante à lista de ingredientes.

MOLHO RÁPIDO DE MOSTARDA

Coloque no copo 100 g de queijo-creme, 25 g de mostarda de *dijon* e 3 c. de sopa de leite e programe **2 minutos**, a **95°C** na **velocidade 3**. Sirva com bifes ou carnes grelhadas.

MOLHO HOLANDÊS

YÄMMI: 11 MIN
TOTAL: 11 MIN

FÁCIL

350 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
437 KCAL	45,7 G	22,7 G	5,6 G	0,7 G	0,7 G	0,2 G	1,42 G

INGREDIENTES

- 150 g de manteiga
- 3 gemas de ovo
- 60 g de água
- Sumo de ½ limão
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1 Coloque todos os ingredientes no copo e programe **11 minutos**, a **80°C** na **velocidade 3**.

Dica: O molho holandês é um ótimo acompanhamento para peixe ou espargos cozidos.

MOLHO *BÉARNAISE*

YÄMMI: 14 MIN
TOTAL: 14 MIN

FÁCIL

340 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
419 KCAL	43,9 G	22,4 G	4,5 G	1,2 G	1,1 G	0,4 G	1,3 G

INGREDIENTES

- 1 chalota
- Estragão q.b. (só as folhas)
- 20 g de vinagre de vinho branco
- 30 g de vinho branco (30 ml aprox.)
- 200 g de manteiga
- 3 gemas de ovo
- Sal e pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1 No copo coloque a chalota aos pedaços e as folhas de estragão. Pressione o **botão Turbo** (se necessário, baixe com a espátula o que se acumulou nas paredes do copo e volte a pressionar o botão Turbo).

2 Junte o vinagre e o vinho branco e programe **30 segundos** na **velocidade 9**. De seguida, regule **5 minutos**, a **100°C** na **velocidade 3**.

3 Adicione a manteiga, as gemas, sal e pimenta a gosto e programe **8 minutos**, a **37°C** na **velocidade 3**.

Dica: Este é um molho ótimo para acompanhar carnes mal passadas, peixe e espargos. Pode ser servido quente ou à temperatura ambiente.

MOLHO PESTO GENOVÊS

YÄMMI: 2 MIN
TOTAL: 2 MIN

FÁCIL

350 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
656 KCAL	68,2 G	11,4 G	8,9 G	1,4 G	0,4 G	0,4 G	1,2 G

INGREDIENTES

- 50 g de queijo parmesão
- 30 g de queijo pecorino (opcional)
- 50 g de folhas de manjericão
- 200 g de azeite
- 30 g de pinhões
- 1 dente de alho
- Sal a gosto

PREPARAÇÃO

1 Corte os queijos em pedaços e coloque-os no copo. Pressione o **botão Turbo**.

2 De seguida, programe **1 minuto** na **velocidade 10**.

3 Adicione os restantes ingredientes e programe **45 segundos** na **velocidade 8**.

Nota: O molho pesto tem um sabor muito intenso; quando o utilizar como molho para massa, vá acrescentando aos poucos (misturando-o com uma ou duas colheres de água da cozedura da massa) e provando até estar do seu agrado. Também pode fazer lasanha com pesto genovês ou servi-lo como base para canapés.

Dica: O molho pesto pode ser guardado durante bastante tempo em recipientes hermeticamente fechados e cobertos com azeite, para se conservar melhor.

MOLHO BECHAMEL

YÄMMI: 15 MIN
TOTAL: 15 MIN

FÁCIL

800 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
122 KCAL	6,7 G	3,7 G	3,6 G	11,7 G	4,4 G	0,4 G	0,41 G

INGREDIENTES

- 825 g de leite
- 95 g de farinha
- 60 g de manteiga
- Sal, pimenta e noz-moscada a gosto

PREPARAÇÃO

1 Coloque todos os ingredientes no copo de mistura e programe **15 minutos**, a **95°C** na **velocidade 3**. Retifique os temperos, se necessário.

Dica: O molho bechamel engrossa bastante depois de arrefecer. Se preferir uma consistência mais líquida reduza a quantidade de farinha para 80 g; pelo contrário, se gostar do molho mais grosso, acrescente um pouco de farinha ou programe mais 5 minutos na mesma temperatura e velocidade.

MOLHO DE IOGURTE E HORTELÃ

YÄMMI: 1 MIN
TOTAL: 1 MIN

FÁCIL

250 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
119 KCAL	9,3 G	5,9 G	4 G	4,6 G	4 G	0,2 G	0,82 G

INGREDIENTES

- 1 dente de alho pequeno
- 20 folhas de hortelã
- 2 iogurtes gregos naturais (250 g)
- Sumo de ½ limão
- Sal a gosto
- 1 pitada de cominhos

PREPARAÇÃO

1 Coloque o dente de alho e a hortelã no copo e programe **7 segundos** na **velocidade 7**.

2 Junte um iogurte, o sumo de limão, sal a gosto e cominhos e programe **15 segundos** na **velocidade 5**.

3 Se necessário, faça descer com a ajuda da espátula o que se acumulou nas paredes do copo e programe mais uns segundos na mesma velocidade.

4 Acrescente o outro iogurte e misture com a espátula.

5 Leve ao frigorífico até à altura de servir.

Nota: Pode fazer um molho de iogurte mais leve, substituindo o iogurte grego por iogurte magro ou meio gordo.

Dica: Este molho pode ser usado para acompanhar carnes, em saladas ou sanduíches ou para servir com falafel (consulte a receita na página 170).

CHUTNEY DE CEBOLA ROXA

YÄMMI: 1 H 12
TOTAL: 1 H 12

FÁCIL

700 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
126 KCAL	9,1 G	2,4 G	1 G	8,7 G	8 G	0,8 G	0,23 G

INGREDIENTES

- 2 dentes de alho
- 15 g de gengibre fresco
- 50 g de manteiga
- 1000 g de cebola roxa
- 100 g de açúcar amarelo
- 1 ramo de tomilho
- 1 malagueta seca (opcional)
- 150 g de vinho tinto (150 ml aprox.)
- 150 g de vinho do Porto (150 ml aprox.)
- 150 g de vinagre de vinho tinto
- Sal a gosto

PREPARAÇÃO

1. Coloque os dentes de alho e o gengibre descascado no copo e pressione o **botão Triturar**. Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo, adicione a manteiga e programe **1 minuto**, a **100°C** na **velocidade 2**.
2. Acrescente a cebola cortada em fatias finas, o açúcar, o tomilho, a malagueta e sal a gosto e programe **10 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1**, na **Rotação Inversa**.
3. Adicione o vinho tinto, o vinho do Porto e o vinagre e programe **45 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.
4. De seguida, regule **10 minutos**, a **120°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**. Substitua o copo de medição pelo cesto, para promover uma evaporação mais rápida e evitar salpicos.
5. No final do tempo programado, retire a tampa e misture com a espátula. Recoloque a tampa e o copo de medição e programe mais **5 minutos**, a **120°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.
6. Deixe arrefecer, conserve no frigorífico e sirva com queijos, hambúrgueres ou carne grelhada.

VINAGRETE COM BALSÂMICO, MOSTARDA E MEL

YÄMMI: 1 MIN
TOTAL: 1 MIN

FÁCIL

190 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
470 KCAL	45 G	6,4 G	8,9 G	14,1 G	8,9 G	1,8 G	1,48 G

INGREDIENTES

- 100 g de azeite
- 35 g de mostarda de *Dijon*
- 70 g de vinagre balsâmico
- 1 c. de sopa de mel
- 1 c. de sobremesa de ervas aromáticas secas a gosto (manjericão, oregão, tomilho)
- Sal fino a gosto
- Pimenta preta a gosto

PREPARAÇÃO

1. Coloque no copo o azeite, mostarda de *Dijon*, o vinagre balsâmico, o mel, as ervas aromáticas, sal e pimenta preta e regule **40 segundos** na **velocidade 8**.

Dica: Guarde o molho que sobra num frasco, conservando-o no frigorífico, e tenha sempre à mão um tempero já pronto para as suas saladas.

VINAGRETE TRADICIONAL PARA SALADAS

Coloque no copo 1 colher (sopa) de mostarda de *Dijon*, 320 g de azeite, 150 mgl de vinagre, 1 colher (sopa) de orégãos, sal e salsa a gosto e misture **45 segundos** na **velocidade 8**.

REFOGADO DE CEBOLA E ALHO

YÄMMI: 8 MIN
TOTAL: 8 MIN | FÁCIL | BASE PARA 1 RECEITA

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
228 KCAL	23,6 G	3,4 G	0,8 G	2,5 G	1,7 G	1 G	0,02 G

INGREDIENTES

- 170 g de cebola
- 1 dente de alho grande
- 60–80 g de azeite

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo a cebola aos pedaços e o dente de alho e pressione a **Função Triturar**. Com a ajuda da espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo e, se gostar da cebola mais picada, pressione novamente a Função Triturar (baixando novamente os resíduos acumulados nas paredes do copo com a estátula).

2 Junte o azeite e refogue **5–7 minutos** a **120°C** na **velocidade 2**. Para promover a evaporação de líquido, pode retirar o copo de medição ou substituí-lo pelo cesto, colocando-o sobre a tampa.

3 Pode utilizar o refogado como base para muitos pratos (molhos, estufados, guisados, pratos de arroz).

Dica: Pode conservar a parte do refogado que não utilizar num frasco hermeticamente fechado, no frigorífico.

REFOGADO DE CEBOLA, ALHO E TOMATE

Basta adicionar tomate ao primeiro passo da receita, juntar o azeite e refogar **7 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

COZEDURA DE OVOS

YÄMMI: 18 MIN
TOTAL: 18 MIN | FÁCIL | 4 OVOS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
149 KCAL	10,8 G	2,7 G	13 G	0 G	0 G	0 G	0,35 G

INGREDIENTES

- 500 g de água
- 4 ovos

PREPARAÇÃO

1 Coloque a água no copo, introduza o cesto com os ovos dentro e programe **18 minutos** na **Função Vapor**.

2 Retire o cesto com a ajuda da espátula e passe os ovos por água fria.

Dica: Se prefere o ovo menos cozido programe 12–15 minutos na Função Vapor.

CALDO DE CARNE

YÄMMI: 27 MIN
TOTAL: 27 MIN

FÁCIL

400 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
75 KCAL	4,4 G	1,7 G	6,2 G	2 G	1,3 G	1 G	27 G

INGREDIENTES

- 225 g de carne de vaca (sem nervos)
- 1 talo de aipo
- 100 g de cenoura
- 150 g de cebola
- 6 dentes de alho
- 4 pés de alecrim (só as folhas)
- 6 hastes de tomilho (só as folhas)
- 6 folhas de salva
- 25 g de vinho tinto (25 ml aprox.)
- 1 folha de louro
- 1 cravinho
- 225 g de sal grosso marinho

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo a carne cortada em pedaços e pique **15 segundos** na **velocidade 10**. Reserve.

2 Introduza no copo o aipo, a cenoura, a cebola – cortados aos pedaços – o alho, o alecrim, o tomilho e a salva e pressione a **Função Triturar**. Com a espátula faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo.

3 Junte a carne reservada, o vinho tinto, a folha de louro, o cravinho e o sal. Programe **25 minutos**, a **100°C**, **velocidade 3**, na **Rotação Inversa**.

4 Retire a folha de louro e triture **1 minuto**: inicie na **velocidade 2** e vá aumentando, progressivamente, até à **velocidade 7**.

5 Retire para um frasco esterilizado e deixe arrefecer.

Nota: O caldo de carne é um preparado muito concentrado que serve para dar mais sabor aos seus cozinhados. Pode substituir 1 caldo de compra por cerca de 10 g do caldo de carne feito na Yämmi.

CALDO DE LEGUMES

YÄMMI: 32 MIN
TOTAL: 32 MIN

FÁCIL

800 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
46 KCAL	2,8 G	0,4 G	1,2 G	2,9 G	2,5 G	2,1 G	6,17 G

INGREDIENTES

- 200 g de cogumelos frescos
- 3 talos de aipo
- 200 g de cenoura
- 150 g de cebola
- 1 tomate
- 150 g de curgete
- 1 dente de alho
- 10 folhas de salva
- 10 folhas de manjericão
- 1 ramo de alecrim (pequeno)
- 5 pés de salsa
- 2 folhas de louro
- 150 g de sal grosso
- 20 g de azeite

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo os cogumelos, todos os legumes lavados, descascados e cortados em pedaços, junte as ervas (exceto o louro) e pressione a **Função Triturar**.

2 Adicione o louro, o sal e o azeite e programe **30 minutos**, a **100°C**, na **velocidade 1**.

3 Quando o tempo programado terminar, retire o louro e triture durante **1 minuto**: comece na **velocidade 4** e aumente, progressivamente, até à **velocidade 9**.

Nota: Guarde no frigorífico, em frascos ou recipientes hermeticamente fechados. Serve para aromatizar sopas, arroz ou para fazer caldo. Para 500 g de água utilize uma colher de sopa de concentrado.

MASSAS DOCES E SALGADAS

MASSA FOLHADA 46
MASSA QUEBRADA 47
MASSA AREADA 47
MASSA DE PIZA 48
MASSA FRESCA À ITALIANA 49
MASSA PARA EMPADAS 50
MASSA *CHOUX* 51
MASSA DE CREPES 52
MASSA DE PANQUECAS 53

MASSA FOLHADA

YÄMMI: 2 MIN
TOTAL: 1 H 02

DIFÍCIL

490 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
453 KCAL	35,2 G	19,7 G	3,2 G	30,5 G	0,9 G	1,2 G	1,17 G

INGREDIENTES

- 200 g de manteiga congelada
- 90 g de água gelada
- 200 g de farinha sem fermento
- 1 c. de chá (ou café) de sal fino
- Farinha para polvilhar
- Película aderente
- Manteiga para pincelar

PREPARAÇÃO

1 No dia anterior corte a manteiga em cubos pequenos e leve ao congelador.

2 Coloque a manteiga no copo e pressione a **Função Turbo**.

3 Adicione a água gelada, a farinha e o sal, programando **1 minuto** na **velocidade 8**. Verifique se a massa ficou homogénea e, se necessário, programe mais uns segundos na mesma velocidade.

4 Transfira a massa para uma superfície polvilhada com farinha e estique com o rolo, de forma a formar um retângulo (polvilhe o rolo e a massa com um pouco de farinha para não colar).

5 Pegue numa das pontas da massa e dobre de forma a cobrir $^{2}/_{3}$ da massa. Dobre a outra ponta e coloque-a por cima da anterior.

6 Coloque a massa na vertical (de frente para si) e estique-a novamente com o rolo. Volte a dobrá-la da mesma forma. Repita esta operação mais uma vez e envolva em película aderente. Leve ao frigorífico durante 20 minutos.

7 Volte a dobrar a massa mais 3 vezes conforme indicado anteriormente e pincele a superfície da massa com manteiga de cada vez que a dobrar. Volte a levar 20 minutos ao frigorífico.

8 A massa está pronta para fazer o que pretender: estenda-a com o rolo da massa e faça caracóis, folhados mistos, *palmiers*, folhados de salsicha, *vol-au-vent*...

9 Leve ao forno a 200°C, cerca de 20 minutos, se fizer folhados grandes ou 10–15 minutos para cozer folhados pequenos.

Nota: Quanto mais dobragens fizer mais folhada a massa ficará.

MIL-FOLHAS

Estenda a massa bem fina em forma de quadrados e leve ao forno (200°C) 10–15 minutos. Deixe arrefecer, intercale as folhas de massa com recheio a gosto (chantili, creme de pasteleiro) e cubra com açúcar em pó.

MASSA QUEBRADA

YÄMMI: 1 MIN
TOTAL: 16 MIN

FÁCIL

500 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
397 KCAL	21,7 G	12 G	4,7 G	44,9 G	1,7 G	1,7 G	0,88 G

INGREDIENTES

- 300 g de farinha sem fermento
- 130 g de manteiga amolecida
- 70 g de água
- 1 pitada de sal
- 1 c. de café de açúcar

PREPARAÇÃO

1 Coloque todos os ingredientes no copo, pela ordem descrita, e programe **45 segundos** na **velocidade 6**.

2 Retire do copo e amasse um pouco com as mãos. Deixe a massa descansar cerca de 15 minutos antes de a estender.

MASSA AREADA

YÄMMI: 2 MIN
TOTAL: 17 MIN

FÁCIL

500 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
431 KCAL	22,3 G	11,9 G	4,9 G	52,1 G	19,7 G	1,2 G	0,51 G

INGREDIENTES

- 120 g de açúcar
- 250 g de farinha sem fermento
- 130 g de manteiga (à temperatura ambiente)
- 1 ovo
- Manteiga para untar

PREPARAÇÃO

1 Coloque o açúcar no copo e pulverize-o durante **20 segundos** na **velocidade 11**.

2 Adicione os restantes ingredientes e programe **45 segundos** na **velocidade 5**.

3 Estenda a massa com a ajuda de um rolo e disponha-a sobre uma forma de fundo amovível untada com manteiga.

4 Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 15 minutos. Recheie a gosto.

Dica: Para estender a massa mais facilmente, leve-a ao frigorífico durante cerca de 30 minutos. Utilize esta massa como base de tartes doces.

MASSA DE PIZA

YÄMMI: 3 MIN
TOTAL: 1 H 28

FÁCIL

2–4 PIZAS MÉDIAS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
259 KCAL	5 G	0,7 G	6,1 G	46,3 G	1,2 G	2 G	0,27 G

INGREDIENTES

- 500 g de farinha sem fermento
- 25 g de fermento de padeiro fresco
- 1 pitada de açúcar
- Sal a gosto
- 30 g de azeite
- 200 g de água
- 1 ovo
- Farinha para polvilhar

PREPARAÇÃO

1. No copo coloque a farinha, o fermento, o açúcar, o sal e misture **15 segundos** na **velocidade 5**.
2. Adicione o azeite, a água, o ovo e programe **2 minutos** na **Função Amassar**.
3. Retire a massa para um recipiente, cubra-a com um pano e deixe levedar durante 1 hora.
4. Com um rolo estenda a massa, numa superfície plana polvilhada com farinha, e faça a piza com os ingredientes que preferir.
5. Leve a piza ao forno, pré-aquecido a 200°C, cerca de 20–25 minutos.

MASSA LÊVEDA
(PARA 1 PÃO GRANDE OU PÃEZINHOS)

No copo junte 100 g de leite, 75 g de açúcar, 75 g de manteiga, 3 ovos, 1 colher de chá de sal, 25 g de fermento de padeiro fresco e programe **3 minutos**, a **37°C** na **velocidade 2**.

Adicione 500 g de farinha sem fermento e programe **1 minuto** na **Função Amassar**. Deixe levedar 1 hora (num tabuleiro polvilhado com farinha), pincele com uma gema de ovo batida e leve ao forno pré-aquecido a 180°C cerca de 20 minutos (ou 15 minutos no caso de fazer pães pequenos).

MASSA FRESCA À ITALIANA (BASE)

YÄMMI: 3 MIN
TOTAL: 1 H 01

DIFÍCIL

6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
294 KCAL	9,1 G	1,7 G	9,1 G	43,2 G	0,9 G	1,7 G	0,51 G

INGREDIENTES

- 300 g de farinha sem fermento
- 3 ovos
- 2 c. de sopa de azeite
- 1 c. de sopa de água

Para cozer a massa:

- Água q.b.
- Sal a gosto
- Fio de azeite

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo a farinha, os ovos, azeite, 1 colher de sopa de água e regule **3 minutos**, **Função Amassar**.

2 Deixe a massa repousar durante 30 minutos.

3 Pode estender a massa com uma máquina de massa fresca ou manualmente, com o rolo da massa: polvilhe o rolo e a superfície de trabalho com farinha e estenda a massa até ter uma placa bem fina (cerca de 2 mm de espessura) em forma de retângulo. Durante o processo, polvilhe com farinha sempre que necessário para que a massa não "cole".

4 Corte-a como desejar:
- *Tagliatelle*: Com uma faca bem afiada corte a massa às tiras.
- Laços: Corte pequenos retângulos de massa e, com os dedos, aperte o centro do retângulo de maneira a formar um "laço".
- Lasanha: Faça retângulos de massa.

5 Deixe a massa secar cerca de 20 minutos antes de a cozer.

6 Coza a massa em água a ferver, com sal a gosto e um fio de azeite durante cerca de 5–8 minutos (o tempo altera consoante a espessura/tamanho da massa).

MASSA FRESCA DE ESPINAFRES

Coloque no copo 300 g de farinha sem fermento e 60 g de folhas de espinafre fresco bem secas e programe **30 segundos** na **velocidade 9**.

Adicione 3 ovos e 1 colher de sopa de azeite e regule **2 minutos e 30 segundos**, **Função Amassar**.

Deixe a massa repousar durante 30 minutos e prossiga segundo as indicações da receita-base.

MASSA FRESCA DE TOMATE

Coloque no copo 200 g de farinha sem fermento, 1 ovo, 70 g de polpa de tomate e uma colher de sopa de azeite e regule **2 minutos e 30 segundos**, na **função Amassar**.

Deixe a massa repousar durante 30 minutos e prossiga segundo as indicações da receita-base.

MASSA PARA EMPADAS

YÄMMI: 1 MIN
TOTAL: 16 MIN

FÁCIL

500 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
320 KCAL	14 G	4,1 G	5,9 G	41,9 G	0,9 G	1,6 G	0,53 G

INGREDIENTES

- 300 g de farinha sem fermento
- 30 g de manteiga amolecida (ou à temperatura ambiente)
- 40 g de azeite
- 100 g de água
- 1 ovo pequeno
- Sal
- Farinha para polvilhar

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo todos os ingredientes pela ordem descrita (exceto a farinha para polvilhar) e programe **30 segundos** na **velocidade 4**.

2 Retire a massa do copo (polvilhe as mãos com farinha, se necessário) e coloque-a num recipiente coberto com um pano.

3 Leve ao frigorífico 15 minutos.

4 Estenda a massa sobre uma bancada polvilhada com farinha.

Dica: Pode fazer 1 empada grande ou 10 empadas pequenas.

MASSA *CHOUX*

YÄMMI: 6 MIN
TOTAL: 1 H 46

MÉDIO

600 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
237 KCAL	15,2 G	7,4 G	5,9 G	18,8 G	2,2 G	0,7 G	0,99 G

INGREDIENTES

- 165 g de água
- 80 g de manteiga
- 10 g de açúcar
- ½ c. de chá de sal fino
- 130 g de farinha sem fermento
- 3 ovos pequenos
- Papel vegetal

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo a água, a manteiga, o açúcar e o sal e programe **3 minutos**, a **100°C** na **velocidade 3**.

2 Junte a farinha, de uma só vez, e programe **20 segundos** na **velocidade 3**. Com a ajuda da espátula, solte os resíduos de farinha que poderão ter ficado presos nas paredes do copo e deixe arrefecer cerca de 30 minutos.

3 Programe **2 minutos** na **velocidade 3** e, com a máquina em funcionamento, vá adicionando os ovos, um de cada vez. Deixe repousar cerca de 30 minutos.

4 Pré-aqueça o forno a 180°C.

5 Forre um tabuleiro com papel vegetal. Coloque a massa num saco de pasteleiro de bico redondo e disponha pequenas quantidade (como se fossem "montinhos") espaçadas umas das outras.

6 Leve ao forno, reduzindo a temperatura para 170°C, até ficarem dourados (cerca de 30–40 minutos).

7 Deixe arrefecer dentro do forno, com a porta ligeiramente aberta.

Nota: O tempo de cozedura varia consoante o tamanho dos *choux*. É importante deixá-los arrefecer dentro do forno, para que não "encolham".

Dica: Os *choux* ficam com uma crosta fina e um interior oco. Recheie com creme inglês (ou pasteleiro), chantili, gelado de baunilha e sirva com molho de chocolate. Experimente também com recheios salgados!

ÉCLAIRS E PROFITEROLES

Com esta massa pode fazer profiteroles (consulte a receita do livro) ou *éclairs*. Para fazer os *éclairs*, forme rolinhos de massa com o saco de pasteleiro e leve ao forno. O tempo de cozedura será tanto maior quanto maior for o tamanho dos *éclairs*. Recheie a gosto e cubra com ganache de chocolate (consulte a receita do livro).

MASSA DE CREPES

YÄMMI: 1 MIN
TOTAL: 1 MIN

FÁCIL

20 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
187 KCAL	8,6 G	3,5 G	6 G	21,1 G	2,9 G	0,7 G	0,41 G

INGREDIENTES

- 250 g de farinha sem fermento
- 3 ovos
- 515 g de leite
- 50 g de manteiga (à temperatura ambiente ou amolecida)
- 1 pitada de sal
- Manteiga para untar

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo a farinha, os ovos, o leite, a manteiga e programe **30 segundos** na **velocidade 5**. Certifique-se que a mistura fica homogénea e, se necessário, programe mais uns segundos na mesma velocidade.

2 Unte uma frigideira com um pouco de manteiga.

3 Com uma concha, verta um pouco de massa na frigideira, rodando a mesma, de modo a espalhar rapidamente a massa e cobrir todo o fundo. Vire a massa e deixe cozinhar do outro lado. Sempre que necessário, unte novamente a frigideira com manteiga.

Nota: Os crepes deverão ficar finos.

Dica: Recheie a gosto com doce, compota ou chocolate. Também pode fazer crepes salgados, com recheios como queijo mozarela, tomate e manjericão; queijo e fiambre ou presunto; frango e cogumelos *champignon*.

1

2

3

4

MASSA DE PANQUECAS

YÄMMI: 1 MIN
TOTAL: 1 MIN

FÁCIL

8 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
175 KCAL	14 G	7,5 G	3,9 G	8,2 G	7,6 G	0 G	2,61 G

INGREDIENTES

- 20 g de açúcar
- 310 g de leite
- 1 ovo
- 45 g de manteiga amolecida
- 1 c. de chá de sal
- 200 g de farinha sem fermento
- 1 c. de chá de fermento em pó para bolos
- Manteiga q.b.

PREPARAÇÃO

1 Coloque todos os ingredientes no copo e programe **1 minuto** na **velocidade 5**.

2 Deite uma noz de manteiga numa frigideira pequena, antiaderente, e deixe derreter. Verta uma concha de massa na frigideira e espalhe-a ligeiramente, dourando a panqueca de ambos os lados. Repita o processo com a restante massa e, se necessário, unte novamente com manteiga.

Dica: Pode servir com manteiga, doce, chocolate, etc.

PÃO

PÃO RÚSTICO 56
BROA DE MILHO 56
PÃO DE TRIGO SARRACENO (SEM GLÚTEN) 57
PÃO DE NOZES (SEM GLÚTEN) 58
PÃO COM PASSAS E NOZ 58
PÃO PITA 59
PÃO DE FORMA 59
PÃO DE CENTEIO 60
TRANÇA 61
BOLO DO CACO 62
PÃEZINHOS COM CHOURIÇO 63
PÃES DE LEITE 64
PÃES DE QUEIJO 64
BRIOCHES 65
SCONES 65

PÃO RÚSTICO

YÄMMI: 6 MIN
TOTAL: 1 H 51

FÁCIL

1000 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
123 KCAL	2,6 G	0,5 G	5,8 G	17,9 G	1,2 G	2,7 G	0,81 G

INGREDIENTES

- 330 g de água
- 25 g de fermento de padeiro fresco
- 1 c. de chá de sal grosso
- 1 c. de sopa de azeite
- 380 g de farinha sem fermento
- 50 g de farinha de centeio
- 70 g de farinha de trigo integral
- Farinha para polvilhar

PREPARAÇÃO

1. Misture no copo a água, o fermento, o sal e o azeite e programe **3 minutos**, a **37°C** na **velocidade 3**.
2. Misture as várias farinhas num recipiente à parte. Adicione-as ao preparado do copo e programe mais **3 minutos** na **Função Amassar**.
3. Retire-a do copo, coloque-a num tabuleiro de forno polvilhado com farinha e deixe levedar durante 1 hora ou até duplicar de volume.
4. Ligue o forno a 200°C.
5. Depois da massa ter duplicado de volume, leve ao forno durante 45 minutos.

BROA DE MILHO

YÄMMI: 9 MIN
TOTAL: 2 H 29

MÉDIO

500 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
212 KCAL	5,4 G	0,8 G	4,1 G	36,1 G	0,6 G	1,4 G	0,79 G

INGREDIENTES

Para a Levedura:

- 100 g de água morna
- 50 g de farinha sem fermento
- 15 g de fermento de padeiro fresco
- 1 c. de café de açúcar

Para a Broa:

- 300 g de água
- 260 g de farinha de milho
- 1 c. de chá de sal
- 40 g de azeite
- 100 g de farinha sem fermento
- Farinha para polvilhar

PREPARAÇÃO

1. Prepare a massa de levedura: coloque todos os ingredientes no copo e programe **30 segundos** na **velocidade 3**. Reserve num recipiente à parte e deixe repousar.
2. Lave o copo e prepare a massa da broa: deite a água no copo e aqueça-a durante **3 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.
3. Acrescente a farinha de milho e o sal e programe **1 minuto** na **velocidade 4**. Retire a tampa do copo e deixe arrefecer durante 30 minutos.
4. Junte a massa da levedura reservada, o azeite e 100 g de farinha e programe **4 minutos** na **Função Amassar**.
5. Polvilhe a bancada de trabalho com farinha, faça uma espécie de bola com a massa, polvilhe-a com farinha e disponha-a num tabuleiro de forno também polvilhado com farinha. Deixe levedar cerca de 60 minutos.
6. Pré-aqueça o forno a 200°C.
7. Leve a broa ao forno cerca de 50 minutos. Deixe arrefecer e sirva.

PÃO DE TRIGO SARRACENO
(SEM GLÚTEN)

YÄMMI: 7 MIN
TOTAL: 2 H 22

MÉDIO

650 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
344 KCAL	17,7 G	2,6 G	5,4 G	39,6 G	7,1 G	2,6 G	0,86 G

INGREDIENTES

- 50 g de miolo de noz
- 200 g de leite de soja (ou outro leite vegetal)
- 25 g de água
- 20 g de fermento de padeiro fresco sem glúten
- 30 g de açúcar amarelo
- ½ c. de chá de sal
- 175 g de mistura de farinhas sem glúten para pão
- 175 g de farinha de trigo sarraceno
- 90 g de óleo ou azeite
- 30 g de sultanas
- Farinha sem glúten (para polvilhar)
- Papel vegetal

PREPARAÇÃO

1 Coloque as nozes no copo e pressione a **Função Turbo**. Retire e reserve.

2 Coloque no copo o leite de soja, a água, o fermento ligeiramente desfeito, o açúcar e o sal e programe **3 minutos**, a **37°C** na **velocidade 2**.

3 Num recipiente à parte pese as duas farinhas, misture-as e adicione-as ao preparado do copo. Junte o óleo (ou azeite) e regule **2 minutos** na **Função Amassar**.
Adicione as nozes reservadas e as sultanas e regule **1 minuto** na **Função Amassar**.

4 Retire a massa para uma forma ou tabuleiro polvilhada com farinha sem glúten (se necessário, passe também as mãos por farinha para que a massa cole menos). Cubra com um pano e deixe levedar cerca de 1 hora.

5 Amasse um pouco a massa sobre uma superfície polvilhada com farinha sem glúten e dê-lhe o formato desejado. Disponha-a num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal e deixe repousar mais 30 minutos.

6 Aqueça o forno a 180°C.

7 Leve ao forno cerca de 40–45 minutos, ou até formar uma crosta estaladiça. Deixe arrefecer.

Nota: Este pão tem um sabor adocicado. Se preferir, prepare-o sem açúcar ou sem sultanas.

PÃO DE NOZES
(SEM GLÚTEN)

YÄMMI: 6 MIN
TOTAL: 1 H 41

FÁCIL

500 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
350 KCAL	21,6 G	7,9 G	7,3 G	29,9 G	3,7 G	3 G	1,11 G

INGREDIENTES

- 100 g de miolo de noz
- 210 g de leite
- 20 g de fermento de padeiro fresco (sem glúten)
- 1 c. de café de sal
- 2 ovos
- 100 g de manteiga (à temperatura ambiente)
- 350 g de farinha sem glúten (preparado para pão)
- 20 g de uva passa (opcional)
- Farinha sem glúten para polvilhar
- Manteiga para untar

PREPARAÇÃO

1. Coloque 50 g de nozes no copo e pique **10 segundos** na **velocidade 7**. Retire e reserve.
2. Sem lavar o copo, deite o leite, o fermento e o sal e programe **3 minutos**, a **37°C** na **velocidade 3**.
3. Adicione os ovos, a manteiga, as nozes picadas reservadas e a farinha sem glúten e regule **1 minuto** na **Função Amassar**.
4. Adicione as restantes nozes e as passas e programe **1 minuto e 30 segundos** na **Função Amassar**.
5. Com a ajuda da espátula transfira o preparado para uma forma de bolo inglês previamente untada com manteiga e polvilhada com farinha, cubra com um pano e deixe levedar 1 hora.
6. Pré-aqueça o forno a 200°.
7. Coza o pão no forno cerca de 35 minutos. Desenforme e deixe arrefecer antes de cortar.

Dica: Pode reduzir a quantidade de noz ou substituir por outros frutos secos ou sementes.

PÃO COM PASSAS E NOZ

YÄMMI: 8 MIN
TOTAL: 1 H 28

FÁCIL

1000 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
313 KCAL	12,9 G	4,2 G	6,4 G	41,8 G	8,5 G	2,3 G	0,36 G

INGREDIENTES

- 125 g de leite
- 120 g de água
- 1 pitada de sal
- 20 g de açúcar
- 80 g de manteiga
- 1 ovo pequeno
- 25 g de fermento de padeiro fresco
- 500 g de farinha sem fermento
- 80 g de passas ou sultanas
- 90 g de miolo de noz
- Farinha para polvilhar
- Papel vegetal

PREPARAÇÃO

1. No copo coloque o leite, a água, o sal, o açúcar e a manteiga e programe **3 minutos**, a **37°C** na **velocidade 2**.
2. Adicione o ovo, pelo orifício da tampa, e programe **15 segundos** na **velocidade 4**.
3. Junte o fermento levemente "desfeito" e programe **2 minutos**, a **37°C** na **velocidade 2**.
4. Acrescente a farinha e misture **10 segundos** na **velocidade 4**. De seguida, regule **2 minutos**, **Função Amassar**.
5. Junte as passas e as nozes e regule **20 segundos** na **velocidade 4**.
6. Forre uma forma de bolo inglês com papel vegetal e polvilhe-o com farinha. Retire a massa do copo e coloque-a sobre o mesmo.
7. Deixe levedar durante 45 minutos.
8. Pré-aqueça o forno a 180°C.
9. Leve o pão ao forno cerca de 35 minutos.

PÃO PITA

YÄMMI: 5 MIN
TOTAL: 1 H 45

FÁCIL

8 UNIDADES

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
252 KCAL	6,1 G	0,9 G	4,8 G	43,6 G	2,7 G	1,9 G	2,34G

INGREDIENTES

- 200 g de água
- 20 g de fermento de padeiro fresco
- 350 g de farinha sem fermento
- 1 c. de sobremesa de açúcar
- 10 g de azeite
- 1 c. de sobremesa de sal
- Farinha para polvilhar
- Azeite para untar

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo a água e o fermento levemente desfeito e programe **2 minutos**, a **37°C** na **velocidade 3**.

2 Adicione os restantes ingredientes e programe **3 minutos** na **Função Amassar**.

3 Polvilhe a massa com um pouco de farinha e transfira-a para um recipiente (também polvilhado com farinha). Forme uma bola, cubra com um pano e deixe levedar durante 1 hora. A massa deverá duplicar de volume.

4 Divida-a em 8 partes iguais, amasse um pouco com as mãos cada uma das partes e molde 8 bolas, dispondo-as sobre uma superfície polvilhada com farinha. Deixe levedar mais 30 minutos.

5 Pré-aqueça o forno a 200°C.

6 Com o rolo da massa achate bem as bolas de massa até formar circunferências (não devem ficar muito grossas). Coloque-as num tabuleiro untado com azeite, pincele a superfície da massa com um pouco de azeite e leve ao forno cerca de 9–10 minutos. Deixe arrefecer, corte uma das extremidades e recheie a gosto.

PÃO DE FORMA

YÄMMI: 50 MIN
TOTAL: 1 H 50

FÁCIL

8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
221 KCAL	2,1 G	0,3 G	5,1 G	44,5 G	0,9 G	2 G	1,68 G

INGREDIENTES

- 140 g de água
- 20 g de fermento de padeiro fresco
- 5 g de sal fino
- 30 g de azeite
- 250 g de farinha sem fermento
- Manteiga ou azeite para untar q.b.
- Farinha para polvilhar q.b.
- Película aderente
- 1200 g de água

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo 140 g de água, o fermento ligeiramente desfeito, o sal e o azeite e misture **20 segundos** na **velocidade 4**. De seguida, regule **3 minutos** a **37°C** na **velocidade 2**.

2 Junte a farinha e programe **2 minutos** na **Função Amassar**.

3 Retire a massa, envolva-a com farinha e coloque-a numa forma de bolo inglês pequena, untada com manteiga e polvilhada com farinha. Deixe levedar cerca de 1 h (ou até duplicar de volume).

4 Cubra a forma do pão com película aderente (para que as gotas provenientes da condensação da água não entrem em contato com o pão) e disponha-a no tabuleiro inferior da bandeja de vapor. Cubra a bandeja com a respetiva tampa.

5 Deite no copo 1200 g de água, disponha a bandeja de vapor e coza **45 minutos** na **Função Vapor**.

Nota: Reduza a quantidade de sal para 3 g se preferir um pão com baixo teor de sal.

PÃO DE CENTEIO

YÄMMI: 4 MIN
TOTAL: 2 H 04

FÁCIL

400 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
48 KCAL	0,2 G	0 G	1,1 G	10,3 G	0,1 G	0,7 G	0,36 G

INGREDIENTES

- 200 g de água
- 20 g de fermento de padeiro fresco
- 150 g de farinha sem fermento
- 100 g de farinha de centeio
- 1 c. de chá de sal
- Farinha para polvilhar
- Água para pincelar

PREPARAÇÃO

1. Coloque no copo a água e o fermento desfeito e regule **2 minutos**, a **37°C** na **velocidade 3**.
2. Acrescente as duas farinhas e o sal e programe **2 minutos** na **Função Amassar**.
3. Polvilhe com um pouco de farinha e retire do copo para uma taça previamente polvilhada com farinha.
4. Tape com um pano e deixe levedar durante 1 hora ou até a massa duplicar de volume.
5. Coloque num tabuleiro de forno polvilhado com farinha e deixe levedar mais 30 minutos.
6. Pré-aqueça o forno a 200°C.
7. Pincele com água para que fique crocante e leve ao forno cerca de 30 minutos ou até ficar dourado e com a superfície dura.

Nota: Pode fazer pães pequenos. Neste caso, deverá reduzir o tempo de forno. Se preferir, reduza a quantidade de sal prevista na receita.

Dica: Gosta do pão muito crocante? Coloque no forno um recipiente metálico com um pouco de água durante a cozedura.

PÃO INTEGRAL

Para fazer pão integral substitua a farinha de centeio por farinha de trigo integral.

TRANÇA

YÄMMI: 8 MIN
TOTAL: 1 H 58

FÁCIL

525 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
325 KCAL	13,7 G	6,4 G	7,1 G	42,6 G	7,1 G	1,6 G	0,51 G

INGREDIENTES

- 125 g de leite
- 15 g de fermento de padeiro fresco
- 45 g de açúcar
- 1 ovo inteiro
- 2 gemas
- 375 g de farinha sem fermento
- 1 pitada de sal
- 75 g de manteiga (temperatura ambiente)
- Farinha para polvilhar
- Manteiga para untar
- Açúcar para polvilhar

PREPARAÇÃO

1. Coloque no copo o leite, o fermento e o açúcar e programe **5 minutos**, a **37°C** na **velocidade 2**.
2. Junte um ovo, uma das gemas, a farinha e o sal e misture **10 segundos** na **velocidade 4**.
3. De seguida, adicione a manteiga cortada aos pedaços e programe mais **2 minutos** na **Função Amassar**.
4. Transfira a massa para uma superfície polvilhada com farinha e forme uma bola. Cubra com um pano e deixe levedar durante 1 hora ou até duplicar de volume.
5. Divida a massa em 3 partes iguais e forme 3 bolas. Estique-as de modo a obter 3 rolos semelhantes a baguetes. Unte um tabuleiro com manteiga e disponha os 3 rolos de massa, unindo as três extremidades (pressionando para que fiquem unidas). Entrance as 3 porções de massa e quando terminar junte as pontas, pressionando novamente.
6. Deixe repousar mais 30 minutos.
7. Pré-aqueça o forno a 180°C.
8. Pincele a trança com a gema restante e polvilhe-a com açúcar a gosto.
9. Leve ao forno cerca de 20 minutos, até dourar.

Dica: Pode adicionar frutos secos ou pepitas de chocolate à massa da trança.

BOLO DO CACO

YÄMMI: 24 MIN
TOTAL: 1 H 24

MÉDIO

6 UNIDADES

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
216 KCAL	0,6 G	0,1 G	4,5 G	46,9 G	3,7 G	2,6 G	1,7 G

INGREDIENTES

- 200 g de batata-doce
- Sal grosso q.b.
- 1000 g + 50 g de água
- 20 g de fermento de padeiro fresco
- 250 g de farinha sem fermento
- 1 c. de café de sal fino
- Farinha para polvilhar q.b.

PREPARAÇÃO

1 Descasque a batata-doce, corte-a em pedaços e coloque-a no cesto. Salpique-a com sal grosso.

2 Deite 1000 g de água no copo, introduza o cesto com a batata-doce no copo e programe **20 minutos** na **Função Vapor**. Com a espátula, retire o cesto e escorra bem a batata-doce.

3 Coloque-a no copo ainda quente e sem água e triture **10 segundos** na **velocidade 5**. Com a espátula faça descer o que se acumulou nas paredes do copo e programe mais **10 segundos** na **velocidade 5**. Faça descer, novamente, a batata-doce com a espátula.

4 Acrescente 50 g de água e o fermento, regulando **2 minutos**, a **37°C** na **velocidade 2**. Envolva bem a mistura com a espátula, certificando-se que fica homogénea.

5 Acrescente a farinha e o sal fino e programe **1 minuto** na **Função Amassar**.

6 Polvilhe a massa com farinha e transfira-a para uma superfície ligeiramente enfarinhada. Forme uma bola, tape com um pano e deixe levedar durante 1 hora.

7 Divida a massa em 6 partes iguais e molde-as em forma de bola. Achate-as bem e polvilhe com um pouco de farinha de ambos os lados. Se a massa se colar às mãos ou à superfície de trabalho, polvilhe com um pouco de farinha.

8 Aqueça um frigideira antiaderente em lume brando e deixe dourar lentamente de ambos os lados. Com uma pinça de cozinha, coloque-os ao alto e vá rodando, para que fiquem dourados por todo. Sirva-os ainda mornos.

Dica: Experimente barrá-los com manteiga de alho e ervas ou fazer um hambúrguer em bolo do caco.

PÃEZINHOS COM CHOURIÇO

YÄMMI: 5 MIN
TOTAL: 1 H 50

FÁCIL

10–12 UNIDADES

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
281 KCAL	11,8 G	4 G	7,3 G	35,7 G	0,7 G	1,6 G	1,62 G

INGREDIENTES

- 25 g de fermento de padeiro fresco
- 240 g de água
- Sal a gosto
- 400 g de farinha sem fermento
- 180 g de chouriço de carne
- Farinha para polvilhar

PREPARAÇÃO

1. No copo coloque o fermento desfeito, a água e o sal e programe **2 minutos**, a **37°C** na **velocidade 2**.
2. Junte a farinha e regule **1 minuto** na **velocidade 4**. De seguida, amasse durante **1 minuto e 30 segundos** com a **Função Amassar**.
3. Retire a massa para um recipiente, faça uma bola e polvilhe com farinha. Deixe levedar cerca de 30 minutos.
4. Corte o chouriço às rodelas.
5. Polvilhe a superfície de trabalho com farinha e divida a massa em pequenas porções. Estenda cada uma delas, colocando as rodelas de chouriço por cima e fechando os pãezinhos.
6. Disponha-os num tabuleiro polvilhado com farinha e deixe-os repousar cerca de 45 minutos (ou até duplicarem de volume).
7. Pré-aqueça o forno a 180°C.
8. Leve os pãezinhos ao forno cerca de 25–30 minutos.

Dica: Com esta receita também pode fazer pão simples.

PÃES DE LEITE

YÄMMI: 5 MIN
TOTAL: 1 H 35

FÁCIL

14 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
182 KCAL	10,5 G	5,3 G	6,9 G	14,2 G	10,2 G	1,8 G	1,09 G

INGREDIENTES

- 205 g de leite
- 65 g de açúcar
- 40 g de manteiga
- 1 c. de café de sal fino
- 20 g de fermento de padeiro fresco
- 400 g de farinha sem fermento
- 1 gema de ovo para pincelar
- Manteiga para untar
- Farinha para polvilhar

PREPARAÇÃO

1. Coloque no copo o leite, o açúcar, a manteiga, o sal e o fermento ligeiramente desfeito e programe **2 minutos**, a **37°C** na **velocidade 2**.
2. Adicione a farinha e misture **10 segundos** na **velocidade 5**.
3. De seguida, amasse **2 minutos** na **Função Amassar**.
4. Deixe repousar 15 minutos.
5. Forme bolas (com cerca de 50 g cada) e disponha-as num tabuleiro untado com manteiga e polvilhado com farinha. Deixe levedar cerca de 1 hora (ou até duplicarem de volume).
6. Pré-aqueça o forno a 180°C.
7. Pincele os pãezinhos com a gema de ovo batida e leve ao forno cerca de 15 minutos.

PÃES DE QUEIJO

YÄMMI: 3 MIN
TOTAL: 18 MIN

FÁCIL

20 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
260 KCAL	12,7 G	4,2 G	8,5 G	28 G	0 G	0 G	1,29 G

INGREDIENTES

- 200 g de queijo da ilha
- 150 g de água
- 500 g de preparado para pão de queijo
- 4 ovos
- Azeite para untar

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Introduza no copo o queijo em pedaços e rale **30 segundos** na **velocidade 7**. Retire e reserve.
3. Coloque no copo a água, o preparado para pão de queijo e os ovos e programe **1 minuto** na **velocidade 5**.
4. Acrescente o queijo ralado reservado e programe **1 minuto e 30 segundos** na **Função Amassar**.
5. Unte um tabuleiro com azeite, faça pequenas bolas e leve-as ao forno cerca de 15 minutos.

BRIOCHES

YÄMMI: 6 MIN
TOTAL: 1 H 56

MÉDIO

14 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
316 KCAL	12 G	4,9 G	7,6 G	43,4 G	8,6 G	1,6 G	0,4 G

INGREDIENTES

- 150 g de leite
- 50 g de açúcar
- 60 g de manteiga (à temperatura ambiente)
- 1 pitada de sal
- 25 g de fermento de padeiro fresco
- 3 gemas
- 400 g de farinha sem fermento
- Papel vegetal
- Farinha para polvilhar q.b.
- 1 gema de ovo para pincelar
- Açúcar para polvilhar

PREPARAÇÃO

1. Coloque no copo o leite, o açúcar, a manteiga, o sal e o fermento ligeiramente desfeito e programe **3 minutos**, a **37°C** na **velocidade 1**.
2. Adicione as gemas e regule **1 minuto** na **velocidade 3**.
3. Acrescente a farinha e programe **2 minutos** na **Função Amassar**. Deixe levedar cerca de 1 hora.
4. Forme pequenas bolas e disponha-as num tabuleiro forrado com papel vegetal e polvilhado com farinha. Deixe levedar mais 30 minutos.
5. Pré-aqueça o forno a 200°C.
6. Pincele as bolinhas com gema de ovo e polvilhe-as com açúcar. Leve ao forno cerca de 15–20 minutos.

Dica: Pode variar os seus brioches, acrescentando-lhes frutos secos ou pepitas de chocolate. Acompanhe-os com compotas, manteiga, fiambre ou queijo.

SCONES

YÄMMI: 1 MIN
TOTAL: 16 MIN

FÁCIL

10 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
308 KCAL	9,8 G	4,8 G	7 G	47,3 G	10,6 G	1,3 G	1,43 G

INGREDIENTES

- 225 g de farinha com fermento
- 40 g de açúcar
- 40 g de manteiga amolecida
- 1 c. de chá de fermento em pó
- Pitada de sal
- 70 g de leite
- 1 ovo
- Papel vegetal q.b.

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Coloque todos os ingredientes no copo, pela ordem descrita, e programe **30 segundos** na **velocidade 5**.
3. Forre um tabuleiro com papel vegetal e disponha montinhos de massa (com cerca de 35 g cada) sobre o mesmo, com a ajuda de uma colher.
4. Leve ao forno durante 15 minutos.

ENTRADAS E PATÊS

COGUMELOS SALTEADOS 68
SUFLÊ DE QUEIJO 69
HUMMÚS 70
PATÊ DE REQUEIJÃO E ERVAS 70
DIP DE QUEIJO *BRIE* 71
GUACAMOLE 71
OVOS MEXIDOS COM ALHEIRA E ESPINAFRES 72
PATÊ DE FÍGADOS 72
PATÊ DO MAR 73
PATÊ DE ATUM 73

COGUMELOS SALTEADOS

YÄMMI: 14 MIN
TOTAL: 14 MIN

FÁCIL

4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
94 KCAL	8,9 G	1,3 G	1,7 G	0,7 G	0,3 G	2,1 G	0,54 G

INGREDIENTES

- 10 g de salsa
- 4 dentes de alho
- 500 g de cogumelos frescos inteiros
- 40 g de azeite
- Sal a gosto
- Piripíri a gosto (opcional)
- 1 c. de sopa de sumo de limão

PREPARAÇÃO

1 Coloque a salsa e os dentes de alho no copo e pressione a **Função Triturar**. Com a ajuda da espátula, faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo.

2 Insira o misturador sobre a lâmina.

3 Adicione os cogumelos cortados ao meio (ou em quartos se forem grandes), o azeite, o sal, o piripíri e o sumo de limão e programe **13 minutos**, a **120°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**. Durante a cozedura substitua o copo de medição pelo cesto para promover a evaporação do líquido. Verifique a cozedura dos cogumelos e, se necessário, programe mais 1 minuto na mesma velocidade e temperatura.

SUFLÊ DE QUEIJO

YÄMMI: 13 MIN
TOTAL: 43 MIN

MÉDIO

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
235 KCAL	17,8 G	9,5 G	10,8 G	7,6 G	2,1 G	0,3 G	0,77 G

INGREDIENTES

- 515 g de leite
- 100 g de farinha sem fermento
- 150 g de manteiga
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Noz-moscada a gosto
- 6 ovos
- 200 g de queijo emental ralado
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 1 pitada de sal
- Manteiga para untar

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Verta o leite no copo e adicione a farinha, a manteiga, sal, pimenta e noz-moscada a gosto e programe **8 minutos**, a **95°C** na **velocidade 3**.
2. Separe as gemas das claras. Junte as gemas e os queijos ralados (emental e parmesão) e envolva **10 segundos** na **velocidade 5**. Transfira o preparado para um recipiente e reserve.
3. Lave e seque o copo muito bem.
4. Coloque o misturador, deite as claras e uma pitada de sal e bata-as **4 minutos** na **velocidade 4**. Envolva-as, suavemente, no preparado anterior.
5. Unte uma forma ou um pirex alto com manteiga e leve o suflê ao forno durante cerca de 30 minutos.

HUMMÚS

YÄMMI: 2 MIN
TOTAL: 2 MIN | FÁCIL | 600 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
492 KCAL	3,6 G	4,2 G	13,7 G	35,5 G	2,1 G	9,6 G	0,29 G

INGREDIENTES

- 1 lata grande de grão-de-bico (500 g, peso líquido escorrido)
- 1 dente de alho
- Sumo de 1 limão
- 50 g de pasta de sésamo branca
- 165 g de azeite
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1 Coloque o grão-de-bico escorrido no copo. Junte os restantes ingredientes e programe **2 minutos** na **velocidade 6**.

2 Retifique os temperos e sirva.

Nota: Pode fazer o *hummús* com ½ limão se não apreciar um sabor tão forte. Se preferir uma consistência menos espessa adicione 1 ou 2 colheres (sopa) de leite aos ingredientes.

Dica: A pasta de sésamo pode ser encontrada em grandes superfícies ou lojas de produtos naturais ou dietéticos.

PATÊ DE REQUEIJÃO E ERVAS

YÄMMI: 1 MIN
TOTAL: 1 MIN | FÁCIL | 400 G

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
159 KCAL	9,6 G	5,1 G	10,9 G	6,8 G	4,9 G	0,8 G	0,96 G

INGREDIENTES

- 10 hastes de cebolinho
- 2 pés de aneto sem talos (opcional)
- ½ dente de alho
- 2 requeijões
- 75 g de leite
- Sal fino a gosto
- Pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1 Com uma faca, corte grosseiramente o cebolinho e o aneto. Coloque-os no copo, juntamente com o alho, e pique **10 segundos** na **velocidade 8**. Com a ajuda da espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo.

2 Adicione o requeijão e o leite, tempere a gosto com sal fino e pimenta e programe **30 segundos** na **velocidade 6**.

3 Sirva frio e reserve no frigorífico até à hora de servir.

Dica: Se preferir o patê simples, retire as ervas.

PATÊ DE REQUEIJÃO E HORTELÃ

Coloque no copo 2 requeijões, sal fino, pimenta e folhas de hortelã a gosto e programe **30 segundos** na **velocidade 6**. Reserve no frigorífico até à hora de servir.

DIP DE QUEIJO *BRIE*

YÄMMI: 6 MIN
TOTAL: 6 MIN

FÁCIL

300 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
265 KCAL	22,1 G	15,3 G	13 G	2,9 G	2,3 G	1,2 G	2,98 G

INGREDIENTES

- 200 g de queijo *brie*
- 100 g de leite
- 1 c. de café de pimentão-doce
- Orégãos q.b. (opcional)

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo o queijo aos pedaços, o leite e o pimentão-doce e programe **5 minutos**, a **50°C** na **velocidade 3**. Com a ajuda da espátula, faça baixar os ingredientes acumulados na parede do copo.

2 Por fim, triture **1 minuto** na **velocidade 6**.

3 Deixe arrefecer e leve ao frigorífico. Alguns minutos antes de servir, coloque-o à temperatura ambiente e salpique com algumas folhas de orégãos.

Nota: Pode substituir o queijo *brie* por *camembert*.

Dica: *Dip* é um molho usado como entrada, que se pode servir com tostas ou com palitos de cenoura ou de aipo. Também pode ser usado como recheio para uma sanduíche.

GUACAMOLE

YÄMMI: 2 MIN
TOTAL: 2 MIN

FÁCIL

600 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
153 KCAL	14,8 G	2,5 G	1 G	2,8 G	2,8 G	2,1 G	0,19 G

INGREDIENTES

- 40 g de cebola roxa
- 50 g de pimento verde
- 1 tomate maduro
- 2 abacates maduros
- 55 g de azeite
- Sumo de ½ lima
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo a cebola aos pedaços, o pimento e o tomate sem sementes e cortado em pedaços. Pressione o **botão Turbo**. Retire o preparado do copo e reserve.

2 Sem lavar o copo, corte os abacates ao meio, retire-lhes o caroço e, com a ajuda de uma colher, retire a polpa e deite-a no copo. Adicione o azeite, o sumo da lima e tempere com sal e a pimenta a gosto. Programe **1 minuto** na **velocidade 6**.

3 Junte o preparado previamente reservado, retifique os temperos e programe mais **40 segundos** na **velocidade 4** com a **Rotação Inversa**. Sirva o guacamole bem frio.

Nota: Se gostar de coentros, adicione-os logo no primeiro passo da receita.

Dica: Sirva o guacamole com tortilhas de milho.

OVOS MEXIDOS COM ALHEIRA E ESPINAFRES

YÄMMI: 26 MIN
TOTAL: 26 MIN

FÁCIL

4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
216 KCAL	16,8 G	4,3 G	8,6 G	7,3 G	0,6 G	0,9 G	0,83 G

INGREDIENTES

- 150 g de espinafres congelados
- 1 alheira
- 1000 g de água
- 2 dentes de alho
- 30 g de azeite
- 40 g de natas (opcional)
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 1 fio de azeite
- 6 ovos

PREPARAÇÃO

1 Descongele os espinafres e esprema-os muito bem. Reserve.

2 Pique a alheira com um garfo e coloque-a no cesto.

3 Deite no copo 1 litro de água, insira o cesto com a alheira no interior do copo e programe **10 minutos**, a **100°C** na **velocidade 3**. Retire a pele da alheira e reserve.

4 No copo lavado e seco, coloque os dentes de alho e pressione uma vez a **Função Triturar**. Com a espátula, faça descer o alho acumulado nas paredes do copo.

5 Junte o azeite e regule **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

6 Adicione os espinafres (bem escorridos), as natas, sal e pimenta a gosto e programe **10 minutos**, a **95°C** na **velocidade 2**.

7 Acrescente a alheira, sem pele e aos pedaços, e programe **30 segundos** na **velocidade 3**.

8 Ponha uma frigideira ao lume com um fio de azeite. Quando estiver quente transfira o conteúdo do copo para a frigideira, junte os ovos batidos e mexa, com uma colher, até os ovos estarem cozinhados.

9 Retifique os temperos e sirva de imediato.

PATÊ DE FÍGADOS

YÄMMI: 19 MIN
TOTAL: 19 MIN

MÉDIO

8–10 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
234 KCAL	19,8 G	10,8 G	8,8 G	2,4 G	2,1 G	0,4 G	0,76 G

INGREDIENTES

- 150 g de cebola
- 180 g de manteiga
- 400 g de fígados de aves
- 1 c. de sobremesa de ervas da Provença
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Noz-moscada a gosto
- 80 g de vinho do Porto (80 ml aprox.)

PREPARAÇÃO

1 Coloque a cebola aos pedaços no copo e pressione a **Função Triturar**.

2 Junte a manteiga e refogue durante **5 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**. Adicione os fígados limpos e sem gordura, as ervas da Provença, sal, pimenta e noz-moscada a gosto e o vinho do Porto. Programe **12 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.

3 Por fim, regule **1 minuto** na **velocidade 5**.

4 Transfira o patê para uma taça, ou coloque-o em pequenos frascos, e deixe arrefecer para ficar com a consistência devida.

Nota: Este patê deve conservar-se no frigorífico, bem tapado.

Dica: Se tiver sobras de pão, faça tostas no forno para acompanhar!

PATÊ DO MAR

YÄMMI: 2 MIN
TOTAL: 2 MIN | FÁCIL | 360 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
171 KCAL	9,7 G	1,1 G	19,3 G	1,7 G	0,1 G	0,1 G	1,34 G

INGREDIENTES

- 1 lata de sardinhas escorridas (120 g)
- 1 lata de mexilhões em escabeche com óleo (120 g)
- 1 lata de cavalas escorridas (120 g)
- Sumo de ½ limão
- Tabasco q.b.

PREPARAÇÃO

1 Escorra as sardinhas, os mexilhões e as cavalas. Coloque-as no copo, junte o sumo de limão e tabasco a gosto e programe **1 minuto** na **velocidade 7**.

2 Faça descer com a espátula o que se acumulou nas paredes do copo e programe mais **1 minuto** na **velocidade 7**.

PATÊ DE DELÍCIAS

Coloque no copo 250 g de delícias do mar, 100 g de maionese, 2 ovos cozidos, sal, pimenta, tabasco e cebolinho ou coentros a gosto.Triture **20–30 segundos** na **velocidade 4**.

PATÊ DE ATUM

YÄMMI: 1 MIN
TOTAL: 1 MIN | FÁCIL | 500 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
296 KCAL	24,5 G	2,7 G	15,4 G	3,3 G	3,2 G	0,1 G	1,15 G

INGREDIENTES

- 3 latas de atum ao natural escorridas (360 g)
- 4 c. de sopa de maionese
- 2 c. de sopa de *ketchup*
- 1 ovo cozido
- Salsa (folhas) a gosto

PREPARAÇÃO

1 Coloque todos os ingredientes no copo e pressione uma vez a **Função Triturar**. Verifique se a mistura ficou homogénea e, se necessário, pressione a mesma função novamente.

2 Mexa com a espátula para envolver bem.

PATÊ DE SALMÃO FUMADO

Coloque no copo 100 g de queijo-creme, 200 g de salmão fumado, aneto ou cebolinho e o sumo de ½ limão. Programe **1 minuto e 30 segundos** na **velocidade 5**.

PETISCOS SALGADOS

CROQUETES 76
PASTÉIS DE MASSA TENRA 77
PATANISCAS DE BACALHAU 78
BOLINHOS DE BACALHAU 79
RISSÓIS DE CAMARÃO 80
MEXILHÕES COM MOLHO DE TOMATE (PICANTE) 81
TÁRTARO DE SALMÃO E ALCAPARRAS 82
OMELETE DE COGUMELOS E FIAMBRE 83
BOLA DE CARNES 83
EMPADA DE ATUM 84
EMPADA DE FRANGO E COGUMELOS 85
QUICHE *LORRAINE* 86
PIZA *MARGUERITA* 87

CROQUETES

YÄMMI: 23 MIN
TOTAL: 23 MIN

MÉDIO

30 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
226 KCAL	14,6 G	4,3 G	11 G	11,3 G	1,2 G	1 G	0,61 G

INGREDIENTES

- 150 g de cebola
- 3 dentes de alho
- 200 g de cenoura
- 150 g de chouriço de carne
- 110 g de azeite
- 150 g de tomate fresco (maduro)
- 1000 g de carne de vaca picada
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 200 g de farinha sem fermento

Para Panar:

- 150 g de farinha sem fermento
- 2–3 ovos
- 150 g de pão ralado
- Óleo para fritar
- Papel absorvente

PREPARAÇÃO

1. Introduza no copo a cebola, os alhos, a cenoura e o chouriço em pedaços. Pressione a **Função Triturar**. Com a espátula faça descer o que se acumulou nas paredes do copo.
2. Junte o azeite e o tomate cortado aos pedaços e refogue durante **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.
3. Adicione a carne picada, sal e pimenta a gosto e programe **10 minutos**, a **100°C** na **velocidade 3**. Pelo orifício da tampa envolva a carne com o preparado anterior, com a ajuda da espátula.
4. Incorpore a farinha e deixe cozer mais **5 minutos**, a **100°C** na **velocidade 3**. Durante este processo ajude a misturar a farinha, inserindo a espátula no orifício da tampa.
5. De seguida, bata o preparado durante **2 minutos** na **velocidade 6**. Deixe arrefecer e leve ao frigorífico, até ficar bem frio e compacto (é aconselhável deixar no frigorífico durante 12 horas, no mínimo; desta forma, será mais fácil moldar os croquetes).
6. Molde os croquetes e passe-os por farinha, retirando bem o excesso. De seguida, passe-os por ovo batido e, por fim, pelo pão ralado. Frite-os em óleo bem quente, para não se desfazerem, e retire o excesso de gordura secando-os em papel absorvente.

Dica: Pode congelar os croquetes antes de os fritar. Quando quiser croquetes acabadinhos de fazer, basta fritá-los, sem precisar de os descongelar!

PASTÉIS DE MASSA TENRA

YÄMMI: 35 MIN
TOTAL: 1 H 35

MÉDIO

15 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
248 KCAL	14,7 G	4,8 G	9,5 G	18,8 G	1,7 G	1,2 G	0,72 G

INGREDIENTES

Recheio:

- 150 g de cebola
- 200 g de cenoura
- 30 g de azeite
- 40 g de manteiga
- 500 g de carne para estufar
- 50 g de vinho branco (50 ml aprox.)
- 150 g de água
- 1 caldo de carne
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 155 g de leite
- 35 g de farinha sem fermento
- Farinha para polvilhar
- Óleo para fritar

Massa tenra:

- 50 g de banha
- 20 g de azeite
- 120 g de água
- 300 g de farinha sem fermento
- Sal a gosto

PREPARAÇÃO

1 Prepare a massa: coloque a banha e o azeite no copo e programe **2 minutos**, a **100°C** na **velocidade 1**.

2 De seguida, junte a água, a farinha e o sal e programe **30 segundos** na **velocidade 6**. Deixe descansar durante 1 hora ou até arrefecer.

3 Prepare o recheio: coloque a cebola e a cenoura aos pedaços e pressione a **Função Triturar**. Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo.

4 Junte o azeite e a manteiga e programe **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

5 De seguida, adicione a carne cortada em pedaços pequenos, o vinho, a água, o caldo de carne, sal e pimenta e programe **25 minutos**, a **120°C** na **velocidade 1**.

6 Quando o tempo programado terminar, retire a tampa e deixe arrefecer um pouco. De seguida, triture **30 segundos** na **velocidade 8**.

7 Acrescente o leite e a farinha e misture durante **1 minuto**, a **95°C** na **velocidade 4**.

8 Transfira o preparado para um recipiente à parte e leve ao frigorífico até arrefecer.

9 Estenda a massa com um rolo numa superfície polvilhada com farinha, corte-a aos quadrados com um cortador, disponha uma pequena porção de recheio em cada quadrado e feche os pastéis. Frite-os em óleo abundante e bem quente.

Dica: Para uma receita menos calórica, pincele os pastéis com ovo batido e coza-os no forno até ficarem dourados.

PATANISCAS DE BACALHAU

YÄMMI: 15 MIN
TOTAL: 15 MIN

FÁCIL

20 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
117 KCAL	5,9 G	0,9 G	6,3 G	9,5 G	0,7 G	0,5 G	0,86 G

INGREDIENTES

- 1000 g de água
- 1 fio de azeite
- 500 g de bacalhau demolhado, sem pele nem espinhas (descongelado)
- Salsa a gosto
- 150 g de cebola
- 4 ovos
- 300 g de farinha sem fermento
- 150 g de leite
- Sal a gosto
- Óleo para fritar

PREPARAÇÃO

1. No copo, deite a água e um fio de azeite. Coloque o bacalhau dentro do cesto e programe **13 minutos** na **Função Vapor**.
2. Retire o cesto, com a ajuda da espátula, e escorra bem o bacalhau. Reserve a água da cozedura. Coloque o bacalhau no copo e desfie durante **5 segundos** na **velocidade 4** com a **Rotação Inversa**. Retire do copo e reserve.
3. Sem lavar o copo, coloque a salsa e a cebola aos pedaços e pressione a **Função Triturar**. Transfira-as para um recipiente, reservando-as também.
4. De seguida, deite os ovos, a farinha, o leite, 150 g de água da cozedura do bacalhau e o sal e programe **1 minuto** na **velocidade 5**.
5. Acrescente o bacalhau desfiado, a salsa e a cebola picadas e misture **20 segundos** na **velocidade 3**. Retifique o sal, se necessário.
6. Frite as pataniscas, deitando colheradas de massa numa frigideira com bastante óleo quente, até dourarem dos dois lados.

BOLINHOS DE BACALHAU

YÄMMI: 26 MIN
TOTAL: 26 MIN

FÁCIL

25 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
90 KCAL	5,7 G	0,7 G	5,2 G	4,2 G	0,5 G	0,5 G	0,87 G

INGREDIENTES

- 400 g de batata descascada
- 400 g de bacalhau demolhado e desfiado (sem pele nem espinhas)
- 800 g de água
- 10 g de folhas de salsa
- 100 g de cebola
- 1 dente de alho
- 2 ovos
- Sal q.b.
- Óleo q.b.
- Papel absorvente q.b.

PREPARAÇÃO

1 Disponha as batatas descascadas e cortadas aos pedaços no cesto de cozinhar e o bacalhau (muito bem escorrido) no tabuleiro inferior da bandeja de vapor.

2 Deite 800 g de água no copo, coloque o cesto com as batatas e monte a bandeja de vapor com o bacalhau. De seguida programe **25 minutos** na **Função Vapor**.

3 No final do tempo programado, retire a bandeja de vapor com o bacalhau, escorra as batatas que estão no cesto (com a ajuda da espátula) e retire a água do copo.

4 No copo limpo e seco, coloque a salsa, a cebola e o dente de alho e pressione a **Função Triturar**. Com a espátula baixe os pedaços acumulados nas paredes do copo e volte a carregar na **Função Triturar**.

5 Acrescente as batatas bem escorridas e o bacalhau e programe **10 segundos** na **velocidade 6**, inserindo a espátula no orifício da tampa para ajudar a envolver a mistura.

6 Adicione os ovos, retifique o sal e programe **10 segundos** na **velocidade 5**.

7 Com a ajuda de 2 colheres, faça os bolinhos de bacalhau e frite-os em óleo quente (e abundante). Escorra o excesso de gordura sobre papel absorvente.

RISSÓIS DE CAMARÃO

YÄMMI: 18 MIN
TOTAL: 18 MIN

DIFÍCIL

20 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
253 KCAL	12,2 G	3 G	6,9 G	28,4 G	2 G	1,3 G	0,20 G

INGREDIENTES

Massa de Rissóis:
- 200 g de água
- 25 g de azeite
- 20 g de manteiga amolecida
- 1 pitada de sal
- 250 g de farinha sem fermento

Recheio:
- 130 g de cebola
- 50 g de manteiga
- 100 g de tomate em cubos (de lata)
- 50 g de creme de marisco (instantâneo)
- 370 g de leite
- 80 g de farinha sem fermento
- Sal e pimenta a gosto
- 250 g de miolo de camarão cru e pequeno (fresco ou descongelado e escorrido)
- 30 g de azeite
- Salsa picada q.b.

Para Panar:
- 2–3 ovos
- Farinha sem fermento q.b.
- Pão ralado q.b.
- Óleo para untar e fritar
- Papel absorvente

PREPARAÇÃO

1 Prepare a receita de massa para rissóis: coloque no copo a água, o azeite, a manteiga e uma pitada de sal e programe **5 minutos** na **velocidade 2** a **100°C**.

2 Junte a farinha e regule **30 segundos** na **velocidade 4**. Retire a massa do copo e deixe arrefecer.

3 Prepare o recheio: coloque a cebola aos pedaços e pressione a **Função Triturar**. Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo. Junte a manteiga e o tomate e programe **6 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

4 Numa taça, dissolva o creme de marisco no leite e adicione a mistura ao refogado. Incorpore a farinha, o sal e a pimenta e misture **10 segundos** na **velocidade 5**. De seguida, programe **4 minutos** a **100°C** na **velocidade 3**.

5 Numa frigideira, salteie os camarões em azeite e tempere-os com sal e pimenta. (Se utilizar miolo de camarão grande, corte-o aos pedaços.)

6 Acrescente os camarões salteados (sem líquido) e a salsa picada a gosto ao preparado anterior e regule **2 minutos** a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**. Deixe arrefecer.

7 Numa superfície untada com um pouco de óleo, estenda a massa com um rolo. Sobre cada pedaço de massa coloque 1 colher de recheio e corte o rissol com um copo (ou outro utensílio adequado). Sele bem os rebordos da massa dos rissóis com os dedos. Passe-os por farinha, depois por ovo e, por fim, por pão ralado. Frite-os em óleo bem quente até ficarem dourados e absorva o excesso de gordura com papel absorvente.

Dica: Pode congelar os rissóis antes de os fritar. Quando tiver vontade de rissóis acabadinhos de fazer, basta fritá-los, sem precisar de os descongelar!

MEXILHÕES COM MOLHO DE TOMATE (PICANTE)

YÄMMI: 33 MIN
TOTAL: 33 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
137 KCAL	8,2 G	1,2 G	10,9 G	4,3 G	2,2 G	1,1 G	0,96 G

INGREDIENTES

- 1000 g de mexilhão fresco
- 3 dentes de alho
- 130 g de cebola
- 180 g de pimento (verde ou vermelho)
- 40 g de azeite
- 1 lata pequena de tomate em cubos (390 g aprox.)
- 1 folha de louro
- 50 g de água
- 50 g de vinho branco (50 ml aprox.)
- ½ caldo de marisco
- Sal a gosto
- Piripíri a gosto
- Salsa picada q.b.

PREPARAÇÃO

1. Lave bem os mexilhões e disponha-os nos tabuleiros da bandeja de vapor. Reserve.
2. Coloque no copo os dentes de alho, a cebola e o pimento cortados aos pedaços, o azeite, o tomate em cubos e pressione o **botão Triturar**. Com a espátula, faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo.
3. Acrescente o louro e regule **5 minutos**, a **120°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.
4. Adicione a água, o vinho, o caldo de marisco, sal e piripíri a gosto. Monte a bandeja de vapor sobre o copo e programe a **Rotação Inversa** na **Função Vapor** durante **27 minutos**.
5. Retire a bandeja de vapor. Elimine a folha de louro, coloque a tampa com o copo de medição e triture **10 segundos** na **velocidade 5**.
6. Disponha os mexilhões numa travessa, cubra-os com o molho e salpique com a salsa picada.

TÁRTARO DE SALMÃO E ALCAPARRAS

YÄMMI: 1 MIN
TOTAL: 41 MIN

FÁCIL

6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
229 KCAL	18,9 G	3,5 G	12,4 G	2 G	0,6 G	0,6 G	0,66 G

INGREDIENTES

- 375 g de salmão sem pele nem espinhas
- 80 g de cebola
- 13 g de alcaparras
- 2 pés de endro fresco
- 20 g de vinagre balsâmico
- 2 c. de sopa de azeite
- Sal fino a gosto
- Pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1 Corte o salmão em cubos pequenos e leve-o ao congelador cerca de 40 minutos (não deixe congelar completamente).

2 Coloque no copo a cebola e as alcaparras e pressione a **Função Triturar**. Com a ajuda da espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo e pressione novamente a **Função Triturar**.

3 Adicione o salmão em cubos, o endro fresco, o vinagre balsâmico, o azeite, sal e pimenta e mexa **4 segundos** na **velocidade 6**.

4 Verifique a consistência do salmão (que não deve ficar moído) e, se necessário, programe mais **3 segundos** na **velocidade 6**. Retifique os temperos. Sirva muito frio.

Nota: Pode substituir o endro por cebolinho, salsa ou cerefólio.

Dica: Este prato deve ser servido logo depois de ser confecionado. Quando guardado, perde a sua frescura. Sirva-o sobre uma salada verde ou acompanhe com fatias de pão torrado.

OMELETE DE COGUMELOS E FIAMBRE

YÄMMI: 21 MIN
TOTAL: 21 MIN | FÁCIL | 4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
261 KCAL	20,6 G	5,2 G	16,4 G	2,3 G	0,2 G	0,6 G	1,97 G

INGREDIENTES

- 6 ovos
- 10 g de farinha sem fermento
- ½ c. de chá de fermento em pó
- 85 g de cogumelos laminados
- 90 g de fiambre
- Papel vegetal
- Azeite para untar
- 800 g de água

PREPARAÇÃO

1. Insira o misturador sobre a lâmina.
2. Coloque no copo os ovos, a farinha, o fermento em pó e programe **15 segundos** na **velocidade 4**.
3. Junte os cogumelos laminados e o fiambre aos pedaços e bata mais **5 segundos** na **velocidade 4**.
4. Forre o tabuleiro superior da bandeja de vapor com uma folha de papel vegetal humedecida e untada com azeite e verta a mistura de ovos.
5. Coloque a água no copo, monte a bandeja de vapor e programe **20 minutos**, na **Função Vapor**.

BOLA DE CARNES

YÄMMI: 6 MIN
TOTAL: 1 H 41 | FÁCIL | 8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
168 KCAL	11 G	2,6 G	4,5 G	12,6 G	0,6 G	0,5 G	0,67 G

INGREDIENTES

- 100 g de chouriço
- 150 g de *bacon*
- 100 g de presunto
- 260 g de leite
- 150 g de óleo
- 4 ovos
- Sal a gosto
- 25 g de fermento de padeiro fresco
- 500 g de farinha sem fermento
- Manteiga para untar
- Farinha para polvilhar

PREPARAÇÃO

1. Pique as carnes (chouriço, *bacon* e presunto) separadamente: coloque no copo o chouriço aos pedaços e pressione a **Função Turbo**. Reserve.
2. Coloque no copo o *bacon* aos pedaços e pressione a **Função Turbo**. Reserve. Faça o mesmo com o presunto, pressionando a **Função Turbo uma ou duas vezes**. Reserve.
3. Sem lavar o copo, coloque o leite, o óleo, os ovos, o sal e o fermento ligeiramente desfeito e programe **2 minutos**, a **37°C** na **velocidade 2**.
4. Junte a farinha e amasse **3 minutos** na **Função Amassar**. Acrescente as carnes e envolva-as com a espátula.
5. Unte uma forma grande com manteiga e polvilhe-a com farinha. Disponha a massa e deixe levedar durante 1 h.
6. Pré-aqueça o forno a 180°C. Coza a bola no forno durante 30–35 minutos.

EMPADA DE ATUM

YÄMMI: 11 MIN
TOTAL: 1 H 06

MÉDIO

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
533 KCAL	31,9 G	9 G	19,2 G	40,6 G	3,6 G	3 G	1,96 G

INGREDIENTES

Para a Massa:

- 300 g de farinha sem fermento
- 30 g de manteiga amolecida
- 35 g de azeite
- Sal a gosto
- 1 ovo pequeno
- 100 g de água
- 1 ovo para pincelar

Para o Recheio:

- 150 g de cebola
- 200 g de tomate aos pedaços (lata)
- 55 g de azeite
- ½ pimento verde
- ½ pimento vermelho
- 4 latas de atum (480 g)
- 50 g de presunto em cubinhos
- 50 g de queijo mozarela ralado
- 50 g de queijo emental ralado
- 1 ovo para pincelar

PREPARAÇÃO

1. Prepare a massa para empadas: coloque no copo todos os ingredientes (exceto o ovo para pincelar) e programe **30 segundos** na **velocidade 4**. Retire a massa do copo (polvilhe as mãos com farinha, se necessário) e coloque-a num recipiente coberto com um pano.
2. Leve ao frigorífico 15 minutos antes de estender a massa.
3. Prepare o recheio: coloque no copo a cebola, o tomate, o azeite e os pimentos cortados em pedaços e pique **15 segundos** na **velocidade 6**. De seguida, programe **5 minutos**, a **120°C**, **velocidade 2**.
4. Adicione o atum escorrido e o presunto, programando **5 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**. Retire o preparado e deixe arrefecer.
5. Pré-aqueça o forno a 180°C.
6. Divida a massa em duas partes. Estenda uma parte com a ajuda do rolo e forre uma forma pequena de fundo amovível (a base e os lados).
7. Disponha o recheio de atum e, por cima, os queijos ralados. Cubra com a restante massa estendida, unindo os rebordos das duas partes da massa.
8. Pincele com ovo batido e faça um furo com um palito no centro da massa (para promover a saída do vapor).
9. Leve ao forno durante cerca de 30–40 minutos (ou até dourar).

Nota: Esta tarte tem um recheio muito cremoso, pelo que não deve ser servida muito quente.

EMPADA DE FRANGO E COGUMELOS

YÄMMI: 25 MIN
TOTAL: 1 H 15

MÉDIO

6–8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
612 KCAL	39,4 G	13,4 G	25,3 G	37,5 G	2,4 G	2,6 G	1,05 G

INGREDIENTES

Para a Massa:

- 300 g de farinha sem fermento
- 30 g de manteiga amolecida
- 35 g de azeite
- 100 g de água
- 1 ovo pequeno
- Sal a gosto

Para o Recheio:

- 150 g de cebola
- 1 dente de alho
- Salsa q.b.
- 55 g de azeite
- 50 g de *bacon* em cubos
- 600 g de peito de frango
- 80 g de vinho branco (80 ml aprox.)
- 80 g de água
- Sal, pimenta e noz-moscada q.b.
- 75 g de aipo
- 200 g de cogumelos frescos laminados
- 1 pacote de natas (200 ml)
- 80 g de farinha sem fermento
- Algumas gotas de sumo de limão
- 60 g de queijo ralado (emental ou mozarela)
- Ovo batido para pincelar

PREPARAÇÃO

1 Pré-aqueça o forno a 190°C. Prepare a massa para empadas: coloque no copo todos os ingredientes pela ordem descrita e programe **30 segundos** na **velocidade 4**. Retire a massa do copo (polvilhe as mãos com farinha, se necessário) e coloque-a num recipiente coberto com um pano. Leve ao frigorífico 15 minutos antes de estender a massa.

2 Prepare o recheio: coloque no copo a cebola aos pedaços, o dente de alho, salsa a gosto e pressione **duas vezes** na **Função Triturar**. Depois de triturar a primeira vez, faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo com a ajuda da espátula. Adicione o azeite e o *bacon* e programe **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2** com **Rotação Inversa**.

3 Adicione o peito de frango cortado em cubos pequenos, o vinho, a água, sal, pimenta e noz-moscada a gosto e o aipo cortado em tiras e regule **8 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

4 Acrescente os cogumelos laminados e programe **3 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

5 Junte as natas e a farinha, retifique os temperos e adicione umas gotas de sumo de limão. Programe **8 minutos**, a **90°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

6 Divida a massa para empadas. Estenda uma parte com o rolo e forre uma forma pequena de fundo amovível. Disponha o recheio sobre a massa, o queijo ralado por cima e cubra com a restante massa estendida, unindo os rebordos das duas partes da massa. Pincele com ovo batido e faça um furo no centro da massa (com um palito). Leve ao forno cerca de 30–35 minutos. Deixe arrefecer um pouco antes de servir.

QUICHE *LORRAINE*

YÄMMI: 6 MIN
TOTAL: 41 MIN

FÁCIL

6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
693 KCAL	47,7 G	23,4 G	21,5 G	43,4 G	3,9 G	1,7 G	2,27 G

INGREDIENTES

Para a Massa:

- 300 g de farinha sem fermento
- 150 g de manteiga (temperatura ambiente)
- 60 g de água (fria)
- Pitada de sal

Para o Recheio:

- 150 g de queijo ralado (*gruyère* ou emental)
- 150 g de *bacon* aos cubos (ou presunto)
- 310 g de leite
- 25 g de farinha sem fermento
- 50 g de natas
- 2 ovos inteiros
- 2 gemas
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Coloque no copo todos os ingredientes para a massa e programe **20 segundos** na **velocidade 6**.
3. Forre uma tarteira com fundo de abrir (cerca de 26 cm) com a massa (cobrindo o fundo e os lados da tarteira).
4. Espalhe o queijo ralado sobre a massa e o *bacon* (ou presunto) cortado aos cubinhos sobre o queijo.
5. No copo limpo e seco, coloque o leite, a farinha, as natas, os ovos, as gemas, sal e pimenta a gosto e programe **5 minutos**, a **95°C** na **velocidade 3**.
6. Verta o preparado na tarteira, sobre o queijo e o *bacon*, e leve ao forno pré-aquecido cerca de 30–35 minutos.

Dica: Pode fazer quiches individuais e servir este prato quente ou frio.

Sabia que... A palavra "quiche" vem do alemão "*küchen*" e é um prato originário da Alsácia Lorena – que hoje pertence à França mas que era uma província alemã aquando da criação deste prato. Quando a França retomou a Alsácia Lorena, em 1945, os franceses chamaram-na "quiche *Lorraine*".

PIZA *MARGUERITA*

YÄMMI: 3 MIN
TOTAL: 1 H 28

FÁCIL

6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
433 KCAL	15,5 G	5,7 G	13,8 G	57,9 G	4 G	3,2 G	0,93 G

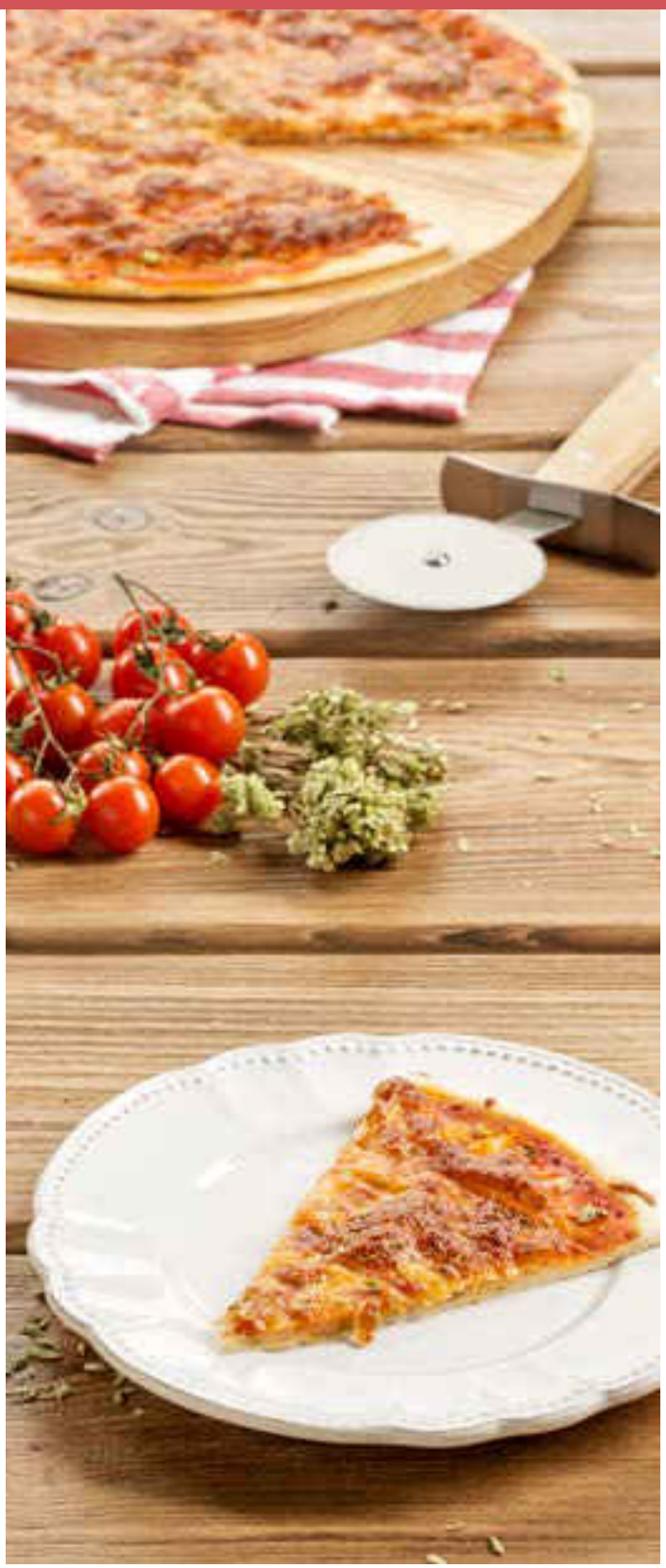
INGREDIENTES

Para a Massa:

- 500 g de farinha sem fermento
- 25 g de fermento de padeiro fresco
- 1 pitada de açúcar
- Sal a gosto
- 30 g de azeite
- 200 g de água
- 1 ovo
- Farinha para polvilhar

Para a Cobertura:

- 750 g da receita de Molho de Tomate (consulte receita no livro)
- 250 g de queijo mozarela ralado
- Orégãos a gosto
- Papel vegetal (opcional)



PREPARAÇÃO

1 Prepare a massa: no copo coloque a farinha, o fermento, o açúcar, o sal e misture **15 segundos** na **velocidade 5**.

2 Adicione o azeite, a água, o ovo e programe **2 minutos** na **Função Amassar**. Retire a massa para um recipiente, cubra-a com um pano e deixe levedar durante 1 hora.

3 Pré-aqueça o forno a 200°C.

4 Numa superfície plana polvilhada com farinha, estenda a massa (com a ajuda de um rolo) e coloque-a num tabuleiro ou prato que possa ir ao forno. O ideal é estender a massa até que fique bem fina, pois no forno a espessura vai aumentar.

5 Espalhe o molho de tomate sobre a base da piza e, por cima, acrescente o queijo ralado.

6 Leve a piza ao forno durante cerca de 20–25 minutos (diretamente sobre o tabuleiro de forno ou no tabuleiro forrado com papel vegetal).

7 Polvilhe com orégãos secos antes de servir.

Dica: Se sobrar molho de tomate reaproveite-o para dar mais sabor a outros pratos ou reinvente uma refeição como esparguete com molho de tomate e lascas de parmesão.

PIZA DE TOMATE-CEREJA E RÚCULA

Experimente utilizar queijo mozarela fresco (cerca de 250 g) em vez de queijo ralado. Depois de retirar a piza do forno, acrescente tomate-cereja cortado ao meio e folhas de rúcula.

PIZA DE COGUMELOS

Depois de colocar o molho de tomate e o queijo, acrescente cogumelos laminados.

1

SOPAS

SOPA SIMPLES (BASE) 90
SOPA DE COUVE COM FEIJÃO-MANTEIGA 90
SOPA DE ALHO-FRANCÊS 91
SOPA RÁPIDA DE COENTROS 91
SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES 92
SOPA DE CENOURA E FEIJÃO-VERDE 93
SOPA DE TOMATE COM OVO 94
AVELUDADO DE COGUMELOS 94
MINESTRONE (SOPA À ITALIANA) 95
CREME DE LEGUMES 96
CREME DE CURGETES 96
CREME DE BRÓCOLOS 97
CALDO-VERDE COM CHOURIÇO 98
CANJA DE GALINHA 98
SOPA DE PEIXE 99
SOPA FRIA DE ERVILHAS, LEITE DE COCO E HORTELÃ 100
GASPACHO 101

SOPA SIMPLES (BASE)

YÄMMI: 32 MIN
TOTAL: 32 MIN

FÁCIL

1300 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
24 KCAL	0,9 G	0,1 G	0,6 G	2,8 G	1 G	0,8 G	0,12 G

INGREDIENTES

- 100 g de cebola
- 150 g de alho-francês (parte branca)
- 200 g de abóbora
- 300 g de batata
- 200 g de couve (lombarda, branca, coração)
- 900 g de água
- Sal a gosto
- 1 fio de azeite

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo a cebola aos pedaços, o alho-francês às fatias grossas, a abóbora e a batata aos pedaços, a couve cortada, a água e sal a gosto e programe **30 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.

2 Quando terminar o tempo programado, triture a sopa durante **2 minutos**: comece na **velocidade 3** e vá aumentando, progressivamente, até à **velocidade 8**. Por último, acrescente um fio de azeite.

Alerta: Aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para que o líquido estabilize e não salpique.

SOPA DE COUVE COM FEIJÃO-MANTEIGA

YÄMMI: 25 MIN
TOTAL: 25 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
115 KCAL	5,3 G	0,8 G	4,7 G	9,9 G	1,8 G	4,5 G	0,74 G

INGREDIENTES

- 100 g de couve
- 25 g de azeite
- 500 g de base de sopa simples
- 300 g de água
- Sal a gosto
- 300 g de feijão-manteiga cozido

PREPARAÇÃO

1 Corte a couve às tiras muito finas.

2 Coloque a couve e o azeite no copo e programe **5 minutos**, a **120°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

3 Adicione a base da sopa, a água e o sal (opcional) e programe **15 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

4 Junte o feijão e programe mais **5 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

5 Verifique a cozedura da couve e, se necessário, programe mais alguns minutos na mesma velocidade e temperatura.

Alerta: Aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para que o líquido estabilize e não salpique.

SOPA DE ALHO-FRANCÊS

YÄMMI: 25 MIN
TOTAL: 25 MIN | FÁCIL | 4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
129 KCAL	11,5 G	6 G	1,2 G	4,3 G	1,9 G	1,6 G	0,89 G

INGREDIENTES

- 100 g de alho-francês (só a parte branca)
- 50 g de manteiga
- 500 g de base de Sopa Simples
- 300 g de água
- Sal a gosto (opcional)

PREPARAÇÃO

1 Corte o alho-francês ao meio e, de seguida, em fatias muito finas. Coloque-o no copo, juntamente com a manteiga, e programe **5 minutos**, a **120°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

2 Adicione a base de sopa, a água e sal (opcional) e coza durante **20 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**. Verifique a cozedura do alho-francês e, se necessário, programe mais alguns minutos na mesma velocidade e temperatura.

Nota: Se preferir a sopa menos espessa, acrescente água a gosto e deixe cozer mais uns minutos na mesma velocidade e temperatura.

Dica: Acompanhe com fatias de pão torrado.

SOPA RÁPIDA DE COENTROS

YÄMMI: 9 MIN
TOTAL: 9 MIN | FÁCIL | 4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
65 KCAL	5,8 G	0,8 G	0,6 G	2,4 G	0,9 G	0,7 G	0,43 G

INGREDIENTES

- 10 g de coentros
- 25 g de azeite
- 500 g de base de Sopa Simples
- 250 g de água
- Sal a gosto (opcional)

PREPARAÇÃO

1 Coloque os coentros e o azeite no copo e programe **3 minutos**, a **120°C** na **velocidade 3**.

2 Acrescente a base de sopa, a água e o sal a gosto (opcional) e triture a sopa durante **1 minuto** na **velocidade 8**.

3 De seguida, programe **5 minutos**, a **100°C** na **velocidade 1**.

Nota: Se a base da sopa estiver fria, aqueça-a no segundo passo da receita (**10 minutos**, a **100°C** na **velocidade 3**), antes de triturar. Prossiga segundo as indicações acima referidas.

Dica: Para uma sopa mais cremosa, acrescente uma colher de sopa de natas antes de servir.

Alerta: Aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para que o líquido estabilize e não salpique.

SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES

YÄMMI: 27 MIN
TOTAL: 27 MIN

FÁCIL

6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
226 KCAL	12,3 G	1,6 G	8,8 G	16,9 G	2,7 G	6,2 G	1,03 G

INGREDIENTES

- 300 g de cebola
- 1 lata grande de grão-de-bico cozido e escorrido (800 g aprox.)
- Sal a gosto
- 800 g de água
- 35 g de azeite
- 200 g de espinafres *baby* frescos

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo as cebolas aos pedaços, o grão-de-bico escorrido, o sal e a água. Programe **20 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.

2 Triture, programando **2 minutos**: comece na **velocidade 3** e vá aumentando, progressivamente, até à **velocidade 8**.

3 Junte o azeite e os espinafres, envolvendo-os com a espátula e programe mais **5 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.

Nota: Pode reservar um pouco de grão-de-bico e adicioná-lo juntamente com os espinafres.

Dica: Pode utilizar espinafres congelados ou frescos. No caso de utilizar congelados, deverá descongelá-los antes de os confecionar. Se preferir utilizar frescos, opte pelos espinafres *baby* que cozem mais rapidamente.

Alerta: Respeite as quantidades indicadas na receita, não ultrapassando a capacidade do copo. Para triturar a sopa, regule a velocidade progressivamente e aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para o líquido estabilizar.

SOPA DE CENOURA E FEIJÃO-VERDE

YÄMMI: 37 MIN
TOTAL: 37 MIN

FÁCIL

6–8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
113 KCAL	5,8 G	0,9 G	2,3 G	11,1 G	4,5 G	3,6 G	0,34 G

INGREDIENTES

- 300 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 250 g de batata
- 400 g de cenoura
- 1100 g de água
- Sal a gosto
- 45 g de azeite
- 250 g de feijão-verde

PREPARAÇÃO

1 No copo coloque as cebolas, os dentes de alho, as batatas e a cenoura: tudo descascado e cortado em pedaços. Adicione a água e o sal.

2 Corte o feijão-verde em pedaços bem finos e disponha-os na bandeja de vapor. Coloque a bandeja sobre o copo e programe **30 minutos** na **Função Vapor**.

3 Retire a bandeja de vapor, coloque a tampa no copo e triture **2 minutos**, começando na **velocidade 3** e aumentando, progressivamente, até à **velocidade 8**.

4 Junte o azeite e o feijão-verde e regule mais **5 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.

Nota: Se notar que o feijão-verde necessita de cozer mais um pouco, programe alguns minutos, à mesma velocidade e temperatura.

Alerta: Respeite as quantidades indicadas na receita, não ultrapassando a capacidade do copo. Para triturar a sopa, regule a velocidade progressivamente e aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para o líquido estabilizar.

SOPA DE TOMATE COM OVO

YÄMMI: 34 MIN
TOTAL: 34 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
146 KCAL	10,1 G	1,6 G	3 G	9,6 G	8,9 G	2,4 G	0,88 G

INGREDIENTES

- 300 g de cebola
- 3 dentes de alho
- 45 g de azeite
- 800 g de tomate sem pele
- 550 g de água
- ½ caldo de legumes
- 1 c. de sopa de açúcar
- Sal a gosto
- 1 ovo

PREPARAÇÃO

1 Coloque as cebolas aos quartos e os dentes de alho no copo e pressione a **Função Triturar**.

2 Junte o azeite e refogue **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

3 Adicione o tomate sem pele e aos pedaços, a água, o caldo de legumes, o açúcar e sal a gosto e programe **25 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.

4 Triture durante **2 minutos**: comece na **velocidade 3** e vá aumentando, gradualmente, até à **velocidade 8**.

5 Bata o ovo num recipiente à parte. Programe **1 minuto** na **velocidade 4** e, com a máquina em funcionamento, deite o ovo em fio pela abertura da tampa. Sirva de imediato.

Dica: Acompanhe esta sopa com pão torrado ou *croutons*.

Alerta: Respeite as quantidades indicadas na receita, não ultrapassando a capacidade do copo. Para triturar a sopa, regule a velocidade progressivamente e aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para o líquido estabilizar.

AVELUDADO DE COGUMELOS

YÄMMI: 33 MIN
TOTAL: 33 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
205 KCAL	12,5 G	6,9 G	7,5 G	14,2 G	9,8 G	2,6 G	0,71 G

INGREDIENTES

- 400 g de cogumelos frescos laminados
- 250 g de cebola
- 50 g de manteiga
- 30 g de farinha
- Sumo de ½ limão
- 700 g de água
- 1 caldo de galinha
- Sal (opcional)
- 45 g de natas
- 105 g de leite

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo metade dos cogumelos e a cebola aos pedaços e pressione **duas vezes** a **Função Triturar**. Com a espátula faça descer o que se acumulou nas paredes do copo.

2 Junte a manteiga e refogue durante **7 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

3 Adicione a farinha e o sumo de limão e programe **2 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.

4 Acrescente a água, o caldo de galinha e o sal (opcional) e programe **10 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.

5 Junte os restantes cogumelos, as natas e o leite e programe **12 minutos**, a **95°C** na **velocidade 2**.

6 Triture durante **1 minuto** e **30 segundos**: comece na **velocidade 3** e vá aumentando, gradualmente, até à **velocidade 8**. Sirva de imediato.

Alerta: Respeite as quantidades indicadas na receita, não ultrapassando a capacidade do copo. Para triturar a sopa, regule a velocidade progressivamente e aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para o líquido estabilizar.

MINESTRONE (SOPA À ITALIANA)

YÄMMI: 31 MIN
TOTAL: 31 MIN

FÁCIL

6–8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
174 KCAL	9,6 G	2,5 G	5,8 G	14,5 G	3,8 G	2,9 G	1,29 G

INGREDIENTES

- 100 g de cebola
- 35 g de azeite
- 200 g de cenoura
- 200 g de batata
- 200 g de curgete (com casca)
- 1200 g de água
- 1 caldo de legumes
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 100 g de ervilhas
- 50 g de espinafres *baby* frescos
- 80 g de massa cotovelinhos finos
- 120 g de feijão-manteiga cozido
- Fio de azeite (opcional)
- Queijo parmesão às lascas (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Coloque no copo a cebola aos pedaços e pressione a **Função Triturar**. Com a ajuda da espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo.
2. Junte o azeite e programe **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.
3. Adicione a cenoura, a batata e a curgete cortadas em cubos pequenos. Junte a água, o caldo de legumes, sal e pimenta a gosto, programando **14 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.
4. Junte as ervilhas e os espinafres e regule **4 minutos** a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.
5. Acrescente a massa e programe o **tempo indicado na embalagem** (cerca de 5 minutos) a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.
6. Junte o feijão cozido e regule mais **2 minutos** a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.
7. Sirva a sopa regada com um fio azeite e com parmesão às lascas.

Nota: O *minestrone* deve ser servido de imediato, para evitar que os legumes e a massa fiquem demasiado cozidos e com uma textura menos agradável.

CREME DE LEGUMES

YÄMMI: 38 MIN
TOTAL: 38 MIN

FÁCIL

6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
87 KCAL	3,6 G ●	0,5 G ●	2,5 G	9,9 G	3,4 G ●	2,7 G	0,41 G ●

INGREDIENTES

- 130 g de cebola
- 1 dente de alho
- 15 g de azeite
- 250 g de cenoura
- 200 g de curgete
- 200 g de batata
- 100 g de brócolos
- 1 pé de salsa
- 750 g de água
- Sal a gosto

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo a cebola aos pedaços, o dente de alho e o azeite e pressione o **botão Triturar**.

2 Com a ajuda da espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo e programe **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

3 Adicione os restantes legumes cortados aos pedaços (cenoura, curgete, batata, brócolos, salsa), junte a água e o sal e coza **30 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.

4 Triture **2 minutos**, começando na **velocidade 3** até à **velocidade 8**.

Dica: Sirva com um fio de azeite e pimenta preta acabada de moer.

Alerta: Respeite as quantidades indicadas na receita, não ultrapassando a capacidade do copo. Para triturar a sopa, regule a velocidade progressivamente e aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para o líquido estabilizar.

CREME DE CURGETES

YÄMMI: 37 MIN
TOTAL: 37 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
121 KCAL	10,4 G ●	1,6 G ●	2,5 G	3,3 G	3 G ●	2 G	0,35 G ●

INGREDIENTES

- 700 g de curgete
- 200 g de alho-francês
- Coentros (opcional)
- 55 g de azeite
- 700 g de água
- Sal a gosto

PREPARAÇÃO

1 Corte a curgete, o alho-francês e os coentros em pedaços e coloque-os no copo. Junte o azeite e refogue **5 minutos**, a **120°C**, **velocidade 2**.

2 Adicione a água e o sal e programe **30 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.

3 Triture durante **2 minutos**; faça-o progressivamente, da **velocidade 3** até à **velocidade 7**.

Alerta: Respeite as quantidades indicadas na receita, não ultrapassando a capacidade do copo. Para triturar a sopa, regule a velocidade progressivamente e aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para o líquido estabilizar.

CREME DE BRÓCOLOS

YÄMMI: 38 MIN
TOTAL: 38 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
126 KCAL	9,3 G	1,3 G	4,1 G	4,7 G	3,5 G	3,9 G	0,37 G

INGREDIENTES

- 250 g de cebola
- 100 g de alho-francês
- 3 dentes de alho
- 45 g de azeite
- 100 g de couve-branca (ou couve-coração)
- 500 g de brócolos
- 1000 g de água
- Sal a gosto

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo a cebola e o alho-francês aos pedaços, os dentes de alho e pressione o **botão Triturar**. Com a ajuda da espátula faça descer o que se acumulou nas paredes do copo.

2 Junte o azeite e programe **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

3 Adicione a couve cortada, os brócolos, a água e o sal e programe **30 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.

4 Triture o creme: programe **2 minutos**, começando na **velocidade 3** e aumentando gradualmente até à **velocidade 8**.

Dica: Sirva o aveludado de brócolos com coentros picados ou amêndoas laminadas tostadas no forno.

Alerta: Aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para não se queimar com o líquido ou vapor quente.

CALDO-VERDE COM CHOURIÇO

YÄMMI: 37 MIN
TOTAL: 37 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
291 KCAL	20,8 G	4,8 G	5,8 G	18,9 G	3 G	2,8 G	1,48 G

INGREDIENTES

- 280 g de cebola
- 500 g de batata
- 3 dentes de alho
- 750 g de água
- 65 g de azeite
- Sal a gosto
- ½ chouriço de carne
- 100 g de couve para caldo-verde

PREPARAÇÃO

1 Coloque a cebola e a batata cortadas aos pedaços, o alho, a água, metade do azeite, o sal e o pedaço de chouriço inteiro no copo.

2 Disponha a couve na bandeja de vapor, ajustando-a sobre o copo. De seguida, programe **Rotação Inversa** na **Função Vapor** com a **velocidade 1** durante **30 minutos**. Quando terminar o tempo, retire a bandeja de vapor e o chouriço do copo. Reserve.

3 Coloque a tampa e triture durante **1 minuto e 30 segundos**, começando na **velocidade 3** e aumentando, progressivamente, até a **velocidade 8**.

4 Junte a couve reservada e o restante azeite e coza mais **5 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

Dica: Sirva o caldo-verde com o chouriço cortado às rodelas.

Alerta: Respeite as quantidades indicadas na receita, não ultrapassando a capacidade do copo. Para triturar a sopa, regule a velocidade progressivamente e aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para o líquido estabilizar.

CANJA DE GALINHA

YÄMMI: 33 MIN
TOTAL: 33 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
207 KCAL	11,5 G	2,7 G	17,8 G	7,4 G	1,4 G	1,4 G	0,54 G

INGREDIENTES

- 500 g de frango (com osso)
- 100 g de cebola
- 100 g de cenoura
- 1 talo de aipo
- Sal a gosto
- 800 g de água
- 50 g de massa cuscuz ou massa pevide
- 2 folhas de hortelã

PREPARAÇÃO

1 Corte o frango em pedaços e introduza-o no copo, juntamente com a cebola, a cenoura e o aipo cortados ao meio. Acrescente o sal e a água e programe **23 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

2 Retire o frango e os legumes.

3 Adicione a massa e as folhas de hortelã e programe o **tempo indicado na embalagem de massa** (cerca de 10 minutos), a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

4 Desfie o frango, eliminando a pele e os ossos, e corte a cenoura em cubos. Quando o tempo terminar, junte-os à canja.

Dica: Se for do seu agrado, junte também o aipo cozido partido aos cubos na canja.

Alerta: Respeite as quantidades indicadas na receita, não ultrapassando a capacidade do copo. Para triturar a sopa, regule a velocidade progressivamente e aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para o líquido estabilizar.

SOPA DE PEIXE

YÄMMI: 41 MIN
TOTAL: 41 MIN

MÉDIO

6–8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
166 KCAL	9,8 G	1,6 G	15,3 G	3,5 G	2,3 G	1,1 G	1,79 G

INGREDIENTES

- 400 g de filetes de peixe
- Sal a gosto
- 300 g de miolo de camarão cru (descongelado)
- 500 g de mexilhão (sem casca)
- 150 g de cebola
- 2 dentes de alho
- ½ pimento verde
- ½ pimento vermelho
- 200 g de tomate em cubos (de lata)
- 2 pés de coentros
- 100 g de polpa de tomate
- 60 g de azeite
- 900 g de água
- 1 caldo de peixe ou marisco
- Coentros picados q.b.

PREPARAÇÃO

1 Corte o peixe em cubos e tempere-o com um pouco de sal. Coloque-o na parte inferior da bandeja de vapor. No tabuleiro superior disponha o camarão e o mexilhão. Reserve.

2 No copo introduza a cebola, os alhos, os pimentos cortados em pedaços, o tomate, um pé de coentros, a polpa de tomate e o azeite e refogue **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

3 De seguida, adicione a água, o caldo e, opcionalmente, sal a gosto. Coloque a bandeja de vapor sobre o copo e programe **30 minutos** na **Função Vapor**.

4 Retire a bandeja de vapor e recoloque o copo de medição sobre a tampa. Triture durante **1 minuto**, começando na **velocidade 3** e aumentando, progressivamente, até à **velocidade 8**.

5 Acrescente os mexilhões, os camarões e o restante pé de coentros picados e programe **5 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.

6 Disponha o peixe numa terrina, verta a sopa sobre o peixe e polvilhe com coentros picados. Sirva de imediato.

Dica: Os *croutons* acompanham esta sopa de peixe na perfeição! O caldo de peixe ou marisco dá mais sabor à sopa de peixe. Experimente usar apenas um e retifique os temperos com um pouco de sal, se necessário. Dois cubos dão à sopa um sabor bastante intenso.

Alerta: Respeite as quantidades indicadas na receita, não ultrapassando a capacidade do copo. Para triturar a sopa, regule a velocidade progressivamente e aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para o líquido estabilizar.

SOPA FRIA DE ERVILHAS, LEITE DE COCO E HORTELÃ

YÄMMI: 3 MIN
TOTAL: 3 MIN

FÁCIL

6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
160 KCAL	10 G	6,6 G	6,3 G	9 G	2,4 G	4,5 G	0,39 G

INGREDIENTES

- 500 g de ervilhas frescas ou descongeladas
- 400 g de água fresca
- 20 g de azeite
- Coentros a gosto
- 10 folhas de hortelã
- ½ lata de leite de coco (200 ml)
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1. Coloque no copo todos os ingredientes, exceto o leite de coco, e regule **2 minutos** na **velocidade 8**.
2. Acrescente o leite de coco e programe mais **1 minuto** na **velocidade 8**.
3. Passe o preparado por um passador ou rede fina para eliminar as cascas.
4. Leve a sopa ao frigorífico e sirva-a bem fria. No momento de servir, polvilhe-a com pimenta moída.

Nota: Para servir a sopa de imediato, sem levar ao frigorífico, junte alguns cubos de gelo antes de triturar.

Dica: Sirva esta sopa em copos de *shot* numa festa ou jantar de amigos. Pode acrescentar cubinhos de *bacon* fritos numa frigideira com um fio de azeite para contrastar com o sabor adocicado da sopa.

GASPACHO

YÄMMI: 4 MIN
TOTAL: 4 MIN

FÁCIL

8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
103 KCAL	8 G	1,1 G	1,5 G	5,1 G	4,5 G	2,1 G	0,29 G

INGREDIENTES

- 750 g de tomate (muito maduro) sem sementes
- 100 g de pepino sem casca e sem sementes
- 140 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 1 pimento vermelho (pequeno)
- 650 g de água (ou 350 g de água e 300 g de gelo)
- 55 g de azeite
- 80 g de vinagre
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Orégãos a gosto

PREPARAÇÃO

1 Retire as sementes do tomate e corte-o aos pedaços.

2 Coloque no copo o tomate, o pepino, a cebola, os dentes de alho e o pimento vermelho – cortados aos pedaços – e programe **1 minuto** na **velocidade 8**.

3 De seguida, adicione a água, o azeite, o vinagre, o sal, pimenta e orégãos a gosto e triture mais **2 minutos** na **velocidade 9**.

4 Verifique se o gaspacho ficou bem triturado e, se necessário, programe **30 segundos** na **velocidade 10**.

5 Leve ao frigorífico e sirva bem frio.

Dica: Sirva o gaspacho bem frio, acompanhado com pão torrado, ovo cozido picado ou pedacinhos de *bacon* fritos. Uma delícia para os olhos e para o paladar!

Alerta: Respeite as quantidades indicadas na receita, não ultrapassando a capacidade do copo. Para triturar a sopa, regule a velocidade progressivamente e aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para o líquido estabilizar.

ACOMPANHAMENTOS

COZEDURA DE ESPARGUETE 104
ARROZ BRANCO 105
ARROZ DE CENOURA 106
ARROZ DE TOMATE 106
PURÉ DE BATATA 107
PURÉ DE CASTANHAS 108
AÇORDA DE TOMATE 108
GRATINADO DE COUVE-FLOR 109
BATATAS GRATINADAS 109
ESPARREGADO 110
ERVILHAS COM PRESUNTO 111
ACOMPANHAMENTO DE CENOURA E CURGETE 111
RATATOUILLE 113

COZEDURA DE ESPARGUETE

YÄMMI: 20 MIN
TOTAL: 20 MIN

FÁCIL

4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
304 KCAL	5,2 G	0,8 G	9,1 G	53,3 G	2,3 G	3,8 G	1,76 G

INGREDIENTES

- 1100 g de água (à temperatura ambiente)
- 1 c. de chá de sal
- 1 fio de azeite
- 300 g de esparguete

PREPARAÇÃO

1 Coloque a água e o sal no copo e aqueça durante **10 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.

2 Com a máquina parada, junte o fio de azeite e o esparguete pelo orifício da tampa (pressionando-o ligeiramente para o fazer descer) e programe o **tempo indicado na embalagem**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa** (ou até que esteja do seu agrado).

3 Escorra a massa com a ajuda do cesto e da espátula e envolva-a com azeite, manteiga ou um molho da sua preferência.

COZEDURA DE MASSA CURTA

Insira o acessório misturador.

Coloque a água e o sal no copo e aqueça durante **10 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.

Junta a massa e programe o **tempo indicado na embalagem**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa** (ou até que esteja do seu agrado).

Escorra a massa com a ajuda do cesto e da espátula e envolva-a com azeite, manteiga ou um molho da sua preferência.

ARROZ BRANCO

YÄMMI: 30 MIN
TOTAL: 30 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
186 KCAL	4,4 G	0,6 G	3 G	33,1 G	0,4 G	1,1 G	1,18 G

INGREDIENTES

- 100 g de cebola
- 1 dente de alho
- 25 g de azeite
- 1 folha de louro (opcional)
- 1300 g de água
- 1 c. de chá de sal
- 250 g de arroz agulha
- Sal fino a gosto

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo a cebola aos quartos e o dente de alho e pressione uma vez o **botão Triturar**. Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo.

2 Junte o azeite e a folha de louro e refogue **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 3**.

3 Adicione a água e o sal ao refogado e coloque o arroz no cesto, polvilhando-o com sal fino a gosto.

4 Insira o cesto dentro do copo, envolva com a espátula e programe **24 minutos** na **Função Vapor**. Envolva novamente o arroz com a espátula, por duas vezes, durante os primeiros minutos.

5 No final do tempo programado, deixe o arroz repousar dentro do copo durante alguns minutos.

6 Retire o cesto com a ajuda da espátula e sirva.

Nota: Dependendo da qualidade e da marca, o arroz pode ter um tempo de cozedura variável. Se pretender o arroz mais cozido, programe mais alguns minutos na mesma velocidade e temperatura.

Dica: Se optar por outros tipos de arroz guie-se pelos seguintes tempos de cozedura no cesto – Arroz Basmati 19–20 min; Arroz Carolino 21–22 min; Arroz Vaporizado 29–30 min; Arroz Integral 50 min.

ARROZ DE CENOURA

YÄMMI: 33 MIN
TOTAL: 33 MIN | FÁCIL | 6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
352 KCAL	15,3 G	2,2 G	4,4 G	47,9 G	1,9 G	2,4 G	0,39 G

INGREDIENTES

- 150 g de cebola
- 160 g de cenoura
- 1 dente de alho
- 85 g de azeite
- 1300 g de água
- Sal a gosto
- 350 g de arroz

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo a cebola e a cenoura aos pedaços, o dente de alho, e pressione o **botão Triturar**. Com a ajuda da espátula faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo.

2 Junte o azeite e programe **7 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**. Retire e reserve.

3 Deite a água e o sal no copo. Coloque o arroz no cesto e insira o cesto no copo. Verta o refogado reservado sobre o arroz e envolva-os com a espátula.

4 Programe **25 minutos**, **Função Vapor**. Durante a cozedura mexa uma vez com a espátula para soltar o arroz.

5 No final do tempo programado, deixe o arroz repousar dentro do copo durante alguns minutos. Retire o cesto com a ajuda da espátula e sirva.

Nota: Dependendo da qualidade e da marca, o arroz pode ter um tempo de cozedura variável. Se pretender o arroz mais cozido, programe mais alguns minutos na mesma velocidade e temperatura.

ARROZ DE TOMATE

YÄMMI: 25 MIN
TOTAL: 25 MIN | FÁCIL | 6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
244 KCAL	7,8 G	1,2 G	3,7 G	38,8 G	1,4 G	1,6 G	0,31 G

INGREDIENTES

- 55 g de azeite
- 150 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 200 g de tomate aos pedaços (de lata)
- 30 g de polpa de tomate
- 1250 g de água
- 380 g de arroz agulha
- 1 folha de louro (opcional)
- Sal a gosto

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo o azeite, a cebola aos quartos, os dentes de alho, o tomate e a polpa de tomate e pressione o **botão Triturar**. Depois programe **7 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

2 Acrescente a água, o arroz, a folha de louro e sal a gosto, mexa com a espátula e programe **17 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.

3 A meio da cozedura retire a tampa do copo e volte a mexer com a espátula, para soltar o arroz que se pode acumular no fundo do copo.

Nota: Dependendo da qualidade e da marca, o arroz pode ter um tempo de cozedura variável. Se pretender o arroz mais cozido, programe mais alguns minutos na mesma velocidade e temperatura.

PURÉ DE BATATA

YÄMMI: 31 MIN
TOTAL: 31 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
226 KCAL	7,2 G	4,1 G	4,9 G	33,7 G	3,5 G	3,2 G	0,55 G

INGREDIENTES

- 1000 g de batatas (peso das batatas já descascadas)
- 150 g de água
- 105 g de leite
- 50 g de manteiga
- Sal, pimenta e noz-moscada a gosto

PREPARAÇÃO

1 Insira o misturador sobre a lâmina.

2 Coloque as batatas cortadas em cubos relativamente pequenos, a água e o sal. Programe **30 minutos**, a **100°C** na **velocidade 1**.

3 Com a espátula faça descer a batata que se acumulou nas paredes do copo.

4 Adicione o leite, a manteiga e os temperos a gosto e programe **1 minuto** na **velocidade 3**.

5 Verifique a consistência e, se necessário, regule mais alguns segundos na velocidade 3 ou 4.

Nota: Se preferir uma consistência mais fina, acrescente leite a gosto e programe mais alguns segundos na velocidade 3.

PURÉ DE BATATA COM PARMESÃO

Acrescente queijo parmesão ralado a gosto (20–50 g) ao puré já pronto e programe mais **20 segundos** na **velocidade 3**.

PURÉ DE BATATA E BRÓCOLOS

Com o misturador inserido, coloque 650 g de batatas descascadas e cortadas aos pedaços, 300 g de brócolos cortados, 150 g de água e sal a gosto, programando **30 minutos**, a **100°C** na **velocidade 1**.

Tempere com pimenta e noz-moscada e acrescente 125 g de leite, 50 g de manteiga e programe **1 minuto** na **velocidade 3 ou 4**.

Varie o sabor e a cor do puré, substituindo os brócolos pela mesma quantidade de outros legumes como a cenoura, beterraba ou abóbora. Os legumes mais rijos (cenoura, beterraba...) deverão cozer mais alguns minutos (3–4 min).

PURÉ DE CASTANHAS

YÄMMI: 31 MIN
TOTAL: 31 MIN | FÁCIL | 4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
335 KCAL	9,4 G	4,3 G	5,2 G	56,5 G	6,7 G	1,6 G	0,8 G

INGREDIENTES

- 500 g de castanhas congeladas (já descongeladas)
- 250 g de água
- 225 g de leite
- Sal a gosto
- 30 g de manteiga

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo as castanhas descongeladas, a água, o leite e o sal e programe **30 minutos**, a **95°C** na **velocidade 2**.

2 Adicione a manteiga e triture durante **1 minuto** na **velocidade 8**.

3 Sirva de imediato.

Nota: O puré fica com uma consistência mais espessa à medida que arrefece, pelo que deve ser servido logo depois de confecionado. Se desejar um puré mais líquido acrescente água ou leite e triture alguns segundos na velocidade 8.

Dica: Este puré de castanhas é o acompanhamento ideal para carnes assadas e aves.

AÇORDA DE TOMATE

YÄMMI: 16 MIN
TOTAL: 16 MIN | FÁCIL | 4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
364 KCAL	21,4 G	3,2 G	5,5 G	35,7 G	3,2 G	3,2 G	1,24 G

INGREDIENTES

- 350 g de pão duro
- 500 g de água quente
- 150 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 100 g de azeite
- 200 g de tomate em cubos (de lata)
- Sal e pimenta a gosto
- Coentros q.b.

PREPARAÇÃO

1 Esfarele ligeiramente o pão e demolhe-o em água quente. Reserve.

2 Coloque a cebola e os dentes de alho no copo e pressione a **Função Triturar**.

3 Adicione o azeite e o tomate e refogue **7 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

4 Insira o misturador no copo. Junte o pão demolhado com a água, os temperos e programe **8 minutos**, a **100°C** na **velocidade 1**.

5 Salpique com coentros picados e sirva de imediato.

Dica: Esta receita é uma ótima ideia para reaproveitar sobras de pão.

GRATINADO DE COUVE-FLOR

YÄMMI: 35 MIN
TOTAL: 55 MIN | MÉDIO | 4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
389 KCAL	20,7 G	11,8 G	17,5 G	31,4 G	14 G	3,4 G	1,18 G

INGREDIENTES

- 600 g de couve-flor
- 800 g de água
- 60 g de queijo ralado (emental, *gruyère* ou mozarela)

Para o Bechamel:

- 825 g de leite
- 90 g de farinha
- 60 g de manteiga
- Sal, pimenta e noz-moscada a gosto

PREPARAÇÃO

1. Lave e corte a couve-flor em pedaços (tamanho médio) e coloque-a no cesto de cozinhar. Deite a água no copo e insira o cesto com a couve-flor, programando **20 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.
2. Retire o cesto, escorra a couve-flor e retire a água do copo.
3. Pré-aqueça o forno a 200°C.
4. Sem lavar o copo, prepare o molho bechamel: coloque todos os ingredientes no copo de mistura e programe **15 minutos**, a **95°C** na **velocidade 3**. Retifique os temperos, se necessário.
5. Disponha a couve-flor (bem escorrida) num pirex de ir ao forno e regue-a com o molho bechamel.
6. Polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno cerca de 20 minutos. Nos últimos 5 minutos ligue o *grill* para dourar por cima.

Dica: Acrescente cubinhos de fiambre ou cogumelos.Pode substituir a couve-flor por outros legumes, como brócolos ou alho-francês.

BATATAS GRATINADAS

YÄMMI: 18 MIN
TOTAL: 38 MIN | FÁCIL | 4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
272 KCAL	12,1 G	7,1 G	10,5 G	29,1 G	4,8 G	2,4 G	0,61 G

INGREDIENTES

- 100 g de queijo emental ou *gruyère*
- 1 ½ pacote de natas (300 ml)
- 200 g de leite
- 800 g de batatas cortadas às rodelas
- 1 dente de alho
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Noz-moscada a gosto

PREPARAÇÃO

1. Introduza o queijo aos pedaços no copo e programe **15 segundos** na **velocidade 8**. Retire o queijo e reserve.
2. Sem lavar o copo, coloque as natas, o leite, as batatas descascadas e cortadas às rodelas não muito finas, o dente de alho cortado ao meio, sal, pimenta e noz-moscada a gosto. Programe **17 minutos**, a **95°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.
3. Pré- aqueça o forno a 200°C.
4. Com a ajuda da espátula, verta tudo num pirex e espalhe bem as batatas. Cubra com o queijo ralado e leve ao forno cerca de 20 minutos.

ESPARREGADO

YÄMMI: 26 MIN
TOTAL: 26 MIN

FÁCIL

4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
382 KCAL	35,3 G	8,8 G	6,9 G	6,8 G	1,7 G	4,4 G	0,59 G

INGREDIENTES

- 90 g de azeite
- 2 dentes de alho
- 750 g de espinafres descongelados
- 25 g de farinha
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- ½ pacote de natas (100 ml)

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo o azeite e o alho e pressione a **Função Triturar**. Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo e programe **5 minutos,** a **120°C** na **velocidade 2**.

2 Adicione os espinafres – muito bem escorridos – e deixe refogar durante **10 minutos**, a **100°C** na **velocidade 1**.

3 Junte a farinha, sal e pimenta e programe **5 minutos**, a **100°C** na **velocidade 3.**

4 Acrescente as natas e coza **5 minutos**, a **95°C** na **velocidade 3**.

5 De seguida, triture **45 segundos** na **velocidade 5**.

Dica: Dê um toque especial ao esparregado, juntando queijo ralado a gosto no final. Pode substituir as natas por natas de soja.

ESPARREGADO DE ESPINAFRES FRESCOS

Pique 2 dentes de alho com a **Função Triturar**. Com a espátula, faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo. Junte 50 g de azeite e programe **3 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

Adicione 300 g de espinafres frescos (depois de começarem a cozer e a descer no copo pode juntar mais 100 g), sal e pimenta a gosto e programe **10 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.

Triture **8 segundos** na **velocidade 6**. Dissolva 15 g de farinha em 45 g de natas e programe **5 minutos**, a **95°C** na **velocidade 2**.

ERVILHAS COM PRESUNTO

YÄMMI: 21 MIN
TOTAL: 21 MIN

FÁCIL

2–4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
206 KCAL	12,5 G	2,2 G	10,2 G	8,8 G	2 G	8,4 G	1,76 G

INGREDIENTES

- 1 dente de alho
- 35 g de azeite
- 60 g de presunto
- 450 g de ervilhas congeladas
- 40 g de vinho branco (40 ml aprox.)
- Sal a gosto
- Pimenta preta a gosto

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo o dente de alho e pressione a **Função Triturar**. Com a ajuda da espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo.

2 Junte o azeite e o presunto cortado em cubos pequenos, programando **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 1**.

3 Adicione as ervilhas congeladas, o vinho, sal e pimenta a gosto e regule **15 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

4 Verifique se as ervilhas estão cozidas e, se necessário, programe mais 1 ou 2 minutos na mesma velocidade e temperatura.

Dica: Se preferir substitua o presunto por fiambre ou por *bacon*.

ACOMPANHAMENTO DE CENOURA E CURGETE

YÄMMI: 16 MIN
TOTAL: 16 MIN

FÁCIL

2–3 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
181 KCAL	13,8 G	2 G	3 G	8,8 G	8 G	4,9 G	0,85 G

INGREDIENTES

- 350 g de curgete
- 350 g de cenoura
- 80 g de cebola
- 1 dente de alho
- Coentros (ou salsa) a gosto
- 35 g de azeite
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1 Corte a cenoura e a curgete em palitos (que não devem ser demasiado finos). Reserve.

2 Coloque no copo a cebola aos pedaços, o dente de alho, os coentros (ou salsa) e o azeite e pressione **2 vezes** na **Função Triturar**.

3 Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo e programe **5 minutos,** a **120°C** na **velocidade 1**.

4 Junte a cenoura e a curgete previamente cortadas, tempere com sal e pimenta e regule **10 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa** (Pode retirar o copo de medição e colocar o cesto sobre a tampa para promover a evaporação dos líquidos, evitando salpicos).

5 Retifique os temperos, se necessário, e sirva.

Nota: Se gostar dos legumes *al dente* coza-os durante 9 minutos; se os preferir mais cozidos programe mais 1 ou 2 minutos na mesma velocidade e temperatura.

RATATOUILLE

YÄMMI: 19 MIN
TOTAL: 19 MIN

FÁCIL

4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
149 KCAL	10,7 G	1,5 G	3 G	8,1 G	7,6 G	4,2 G	0,63 G

INGREDIENTES

- 100 g de cebola
- 1 dente de alho
- 40 g de azeite
- 250 g de beringela
- 250 g de curgete
- 100 g de pimento vermelho
- 20 g de vinho branco (20 ml aprox.)
- 250 g de tomate fresco (maduro)
- 50 g de polpa de tomate
- 1 c. de café de açúcar
- Sal e pimenta a gosto
- Manjericão ou orégãos frescos a gosto

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo a cebola aos pedaços , o dente de alho e o azeite e pressione a **Função Triturar**.

2 De seguida, programe **5 minutos** a **120°C** na **velocidade 2**.

3 Insira o acessório misturador sobre a lâmina.

4 Corte a beringela e a curgete em cubos médios (3–4 cm) e o pimento às tiras. Junte-os ao preparado do copo, acrescente o vinho e programe **3 minutos** a **120°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.

5 Adicione o tomate fresco cortado em cubos, a polpa de tomate, o açúcar, sal e pimenta a gosto e folhas de manjericão ou orégãos frescos. Regule **10 minutos** a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.

Nota: A *ratatouille* é um acompanhamento típico da cozinha francesa, sobretudo da região de Nice. De acordo com a receita, a beringela e a curgete não devem ficar demasiado cozinhadas. No entanto, se preferir os legumes mais macios, programe mais 2–3 minutos na mesma velocidade e temperatura.

Dica: Experimente prepará-la com outros legumes ou outras ervas aromáticas.

PEIXE

PAPELOTES DE PESCADA COM LEGUMES 116
PESCADA COM BATATAS AO VAPOR 117
LOMBOS DE PESCADA COM MOLHO DE TOMATE 118
ROBALO AO SAL 119
CALDEIRADA DE PEIXE 120
MASSADA DE PEIXE 121
TAMBORIL À AMERICANA 122
LULAS RECHEADAS 123
AÇORDA DE CAMARÃO 124
MOQUECA DE CAMARÃO 125
ARROZ DE MARISCO 126
PAELLA À PORTUGUESA 127
ARROZ DE POLVO 128
SALADA FRIA COM ARROZ DE ATUM 129
ARROZ DE BACALHAU COM ESPINAFRES E FEIJÃO 130
BACALHAU COM BROA E SALSA 131
BACALHAU COM NATAS 132
BACALHAU À BRÁS 133
BACALHAU ESPIRITUAL 133
SALADA DE QUINOA, CAMARÃO E HORTELÃ 134
PESCADA-LAGOSTA 135

PAPELOTES DE PESCADA COM LEGUMES

YÄMMI: 35 MIN
TOTAL: 35 MIN

FÁCIL

4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
178 KCAL	6,3 G	0,9 G	28,2 G	1,3 G	1,2 G	1,8 G	1,19 G

INGREDIENTES

- 100 g de cogumelos frescos
- 150 g de curgetes
- 80 g de folhas de espinafres
- 600 g de medalhões (ou filetes) de pescada (fresca ou descongelada)
- 1 fio de azeite
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 4 ramos de tomilho
- Coentros q.b.
- 800 g de água
- Papel de alumínio q.b.

PREPARAÇÃO

1. Lamine os cogumelos e corte as curgete em rodelas finas. Corte quatro quadrados de papel de alumínio e divida os cogumelos, as rodelas de curgete e os espinafres.
2. Por cima de cada porção, disponha o peixe e regue com um fio de azeite. Tempere com sal e pimenta e coloque um ramo de tomilho sobre cada pedaço de peixe. Salpique com algumas folhas de coentros e feche-os bem.
3. Coloque os papelotes nos tabuleiros da bandeja de vapor e reserve.
4. Deite a água no copo, monte a bandeja de vapor e programe **35 minutos** na **Função Vapor**. No final do tempo programado verifique a cozedura do peixe e dos legumes; se necessário programe mais alguns minutos na mesma Função.
5. Abra os papelotes e sirva-os de imediato.

Dica: Pode substituir a pescada por outro peixe sem pele ou espinhas. Acompanhe com arroz branco.

PESCADA COM BATATAS AO VAPOR

YÄMMI: 31 MIN
TOTAL: 31 MIN

FÁCIL

4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
367 KCAL	14,1 G	2,3 G	30,7 G	28,1 G	2,9 G	2,9 G	2,22 G

INGREDIENTES

- 600 g de pescada (medalhões, filetes ou postas)
- 500 g de batatinhas novas (com ou sem pele)
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 1 fio de azeite
- 130 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 25 g de azeite
- 2 c. de chá de farinha ou maisena
- 400 g de água
- 50 g de vinho branco (50 ml aprox.)
- 1 caldo de peixe
- 5 g de salsa (folhas)
- 1 folha de louro

PREPARAÇÃO

1. Tempere o peixe (fresco ou já descongelado) com sal, pimenta e um fio de azeite. Disponha-o na bandeja de vapor e reserve.
2. Corte as batatas ao meio e tempere-as com sal, coloque-as no cesto e reserve.
3. Coloque no copo a cebola aos quartos e os dentes de alho e pressione a **Função Triturar**. Com a espátula, faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo.
4. Junte o azeite e refogue **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.
5. Acrescente a farinha, a água, o vinho branco, o caldo de peixe e sal a gosto, programando **10 segundos** na **velocidade 5**.
6. Adicione a salsa e a folha de louro.
7. Insira o cesto com as batatas dentro do copo e a bandeja de vapor sobre o mesmo e programe **25 minutos** na **Função Vapor**.
8. Retire a folha de louro e coloque a tampa e o copo de medição, triturando **30 segundos** na **velocidade 6**.
9. Disponha as batatas e o peixe numa travessa e regue com molho.

LOMBOS DE PESCADA COM MOLHO DE TOMATE

YÄMMI: 51 MIN
TOTAL: 51 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
317 KCAL	12,2 G	1,8 G	27,2 G	22,5 G	6,7 G	3,9 G	0,89 G

INGREDIENTES

- 800 g de lombos de pescada
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Sumo de 1 limão
- 500 g de batatinhas novas (cortadas em quatro)
- 260 g de cebola
- 3 dentes de alho
- 200 g de cenoura
- 55 g de azeite
- 1 folha de louro
- 200 g de água
- 1 lata de tomate em cubos (390 g)
- 80 g de polpa de tomate

PREPARAÇÃO

1. Descongele os lombos de pescada e tempere-os com sal, pimenta e sumo de limão; deixe marinar durante alguns minutos.
2. Disponha os lombos de pescada na parte superior da bandeja de vapor e as batatas no tabuleiro inferior, salpicando-as com sal grosso. Reserve.
3. Coloque no copo a cebola cortada em pedaços, os alhos, a cenoura aos pedaços, o azeite e a folha de louro e refogue **5 minutos**, a **120°C**, na **velocidade 2** com **Rotação Inversa**.
4. Adicione a água, o tomate, a polpa de tomate e o sal a gosto. Coloque a bandeja de vapor com a pescada e as batatas sobre o copo e programe **45 minutos** na **Função Vapor**.
5. Remova a bandeja de vapor e reserve em local quente. Retire a folha de louro do copo e triture o molho durante **30 segundos** na **velocidade 5**.
6. Sirva a pescada regada com o molho e acompanhe com as batatas.

Nota: O tempo de cozedura da batata depende do seu tamanho e da qualidade. Se necessário, programe mais tempo, na mesma velocidade e temperatura.

PESCADA COM MOLHO VERDE

Coloque 800 g de água no copo, tempere 800 g de pescada com sal, pimenta e sumo de limão e coza-a a vapor durante **25–30 minutos** na **Função Vapor**.

Para o molho verde: coloque no copo 220 g de azeite, 15 g de salsa, 5 folhas de manjericão, 10 g de alcaparras, 1 c. de chá de mostarda e algumas gotas de sumo de limão ou vinagre e triture **1 minuto** na **velocidade 6**. Sirva o peixe regado com o molho.

ROBALO AO SAL

YÄMMI: 50 MIN
TOTAL: 50 MIN

FÁCIL

2 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
668 KCAL	39,2 G	8,4 G	78,8 G	0 G	0 G	0 G	50,6 G

INGREDIENTES

- 1000 g de água
- 1000 g de sal grosso
- 1 robalo de 800 g (ou 2 robalos de 400 g)

PREPARAÇÃO

1 Introduza a água no copo e programe **10 minutos**, a **100°C** na **velocidade 1**.

2 Coloque uma camada de sal na bandeja de vapor (na maior), disponha o(s) robalo(s) por cima e cubra-o(s) completamente com sal, pressionando bem.

3 Programe **30 minutos** (para 2 robalos de 400 g) **ou 40 minutos** (para 1 robalo de 800 g), na **Função Vapor**.
Retire os robalos, quebrando o sal.

Dica: Acompanhe com batatinhas ao vapor.

CALDEIRADA DE PEIXE

YÄMMI: 36 MIN
TOTAL: 36 MIN

MÉDIO

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
268 KCAL	9,2 G	1,4 G	21 G	23,7 G	3,7 G	2,9 G	0,78 G

INGREDIENTES

- 6 postas de peixe variado fresco (maruca, garoupa, cherne, etc)
- 100 g de pimento vermelho
- 100 g de pimento verde
- 200 g de cebola
- 3 dentes de alho
- 2 tomates
- 50 g de azeite
- 1 folha de louro
- 100 g de tomate aos pedaços (lata)
- 50 g de vinho branco (50 ml aprox.)
- 410 g de água
- Sal a gosto
- 650 g de batata para cozer (peso das batatas descascadas)
- Coentros picados (opcional)

PREPARAÇÃO

1 Tempere o peixe com sal. Se as postas forem grossas, divida-as ao meio. Corte o pimento verde e o vermelho às tiras e a cebola às rodelas. Disponha as postas de peixe, metade do pimento (verde e vermelho) e 80 g de cebola às rodelas na bandeja de vapor. Reserve.

2 Coloque os alhos no copo e programe a **Função Triturar**. Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo.

3 Junte a restante cebola (120 g) e a outra metade dos pimentos às tiras, os tomates cortados às rodelas grossas, o azeite e a folha de louro. Monte a bandeja de vapor com o peixe e programe **Rotação Inversa** com a **Função Vapor** na **Velocidade 1**, durante **5 minutos**.

4 Retire a bandeja de vapor e acrescente no copo o tomate aos pedaços, o vinho branco, a água e o sal a gosto. Volte a colocar a bandeja de vapor e regule a **Rotação Inversa** com a **Função Vapor** na **Velocidade 1**, durante **15 minutos**.

5 Retire novamente a bandeja de vapor e insira o acessório misturador sobre a lâmina. Junte no copo as batatas cortadas às rodelas grossas (para evitar que se desfaçam durante a cozedura) e recoloque a bandeja.

6 Programe **Rotação Inversa** com a **Função Vapor** na **Velocidade 1**, durante **15 minutos**. Verifique se o peixe e as batatas estão cozidos e, se necessário, programe mais uns minutos na mesma velocidade e temperatura.

7 Disponha o peixe, a cebola e o pimento cozidos ao vapor numa terrina. Junte as batatas e verta a quantidade de molho da caldeirada que pretender por cima (sem a folha de louro). Polvilhe com coentros picados e sirva de imediato.

Nota: Se no final do tempo de cozedura verificar que só o peixe precisa de cozer mais tempo, retire o conteúdo do copo (e o misturador) e coloque 250 g de água no mesmo. Programe mais 5–10 minutos na Função Vapor.

MASSADA DE PEIXE

YÄMMI: 33 MIN
TOTAL: 33 MIN

FÁCIL

4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
366 KCAL	12,9 G	2,2 G	27,9 G	32,9 G	3,3 G	3,2 G	1,77 G

INGREDIENTES

- 300 g de lombos ou filetes de peixe
- 300 g de camarão cru descascado (fresco ou descongelado)
- 200 g de mexilhão (sem casca)
- 150 g de cebola
- ½ pimento verde
- 2 dentes de alho
- 55 g de azeite
- 100 g de tomate em cubos (de lata)
- 50 g de polpa de tomate
- 50 g de vinho branco (50 ml)
- 1000 g de água
- Sal a gosto
- 1 caldo de marisco
- 250 g de massa cotovelos
- Coentros picados q.b.

PREPARAÇÃO

1. No tabuleiro inferior da bandeja de vapor, coloque o peixe cortado em pedaços e temperado com sal, o miolo do camarão e do mexilhão. Reserve.
2. No copo coloque a cebola e o pimento aos pedaços, os alhos e pressione a **Função Triturar**.
3. Adicione o azeite, o tomate em cubos e a polpa de tomate e refogue **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 1**.
4. Junte o vinho, a água, o sal e o cubo de caldo. Coloque a bandeja de vapor sobre o copo e programe **15 minutos** na **Função Vapor**.
5. Adicione a massa no copo e programe (com a bandeja de vapor montada) a **Rotação Inversa** na **Função Vapor** com a **velocidade 2** durante o **tempo indicado na embalagem** (cerca de 10–12 minutos). Retire a bandeja de vapor.
6. Junte o peixe, os mariscos e coentros picados no copo e misture bem com a espátula. Deixe repousar uns minutos antes de servir.

TAMBORIL À AMERICANA

YÄMMI: 29 MIN
TOTAL: 29 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
291 KCAL	9 G	1,5 G	41,8 G	9,6 G	2,9 G	1,4 G	1,74 G

INGREDIENTES

- 1000 g de tamboril cortado em pedaços
- 1 fio de azeite
- Sal a gosto
- 50 g de vinho branco (50 ml aprox.)
- 150 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 25 g de azeite
- 2 tomates frescos pelados
- 300 g de água
- 1 caldo de marisco
- Piripíri moído a gosto
- 20 g de aguardente ou *brandy* (20 ml aprox.)
- Farinha para panar
- Coentros picados q.b.
- 350 g de miolo de camarão ou camarão descascado (fresco ou já descongelado)

PREPARAÇÃO

1. Corte o tamboril aos pedaços e tempere-o com um fio de azeite, sal e vinho branco. Reserve.
2. Coloque no copo a cebola aos pedaços e os dentes de alho e pressione a **Função Triturar**. Com a ajuda da espátula, faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo.
3. Junte o azeite e o tomate e pressione a **Função Triturar**. Com a espátula, volte a baixar o que se acumulou nas paredes do copo.
4. Refogue **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.
5. Adicione a água, o cubo de caldo, piripíri moído a gosto e a aguardente e programe **10 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.
6. Triture o molho durante **15 segundos** na **velocidade 6**.
7. Passe o tamboril por farinha, sacudindo o excesso, e introduza-o no copo. Programe **13 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.
8. Quando faltarem 3 minutos para o tempo terminar incorpore os camarões e os coentros. Retifique os temperos, se necessário.

Dica: Acompanhe com um arroz basmati.

LULAS RECHEADAS

YÄMMI: 56 MIN
TOTAL: 56 MIN

MÉDIO

4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
598 KCAL	36,8 G	7,3 G	46,8 G	17,9 G	6,5 G	3,7 G	2,72 G

INGREDIENTES

- 1000 g de lulas limpas com tentáculos

Ingredientes para o Recheio:

- 150 g de cebola
- 100 g de *bacon* ou chouriço
- Tentáculos das lulas
- 2 dentes de alho
- 1 tomate maduro
- 10 g de salsa
- 35 g de azeite
- 4 c. de sopa de pão ralado aromatizado (ver receita na Tabela de Essenciais)

Ingredientes para o Molho:

- 130 g de cebola
- 4 dentes de alho
- 55 g de azeite
- 1 c. de sopa de orégãos
- 1 lata de tomate em cubos (390 g)
- 50 g de vinho branco (50 ml aprox.)
- 400 g de água
- Sal a gosto

PREPARAÇÃO

1. Prepare o recheio: Misture no copo a cebola aos pedaços, o *bacon*, os tentáculos das lulas, os dentes de alho, o tomate e a salsa e carregue na **Função Triturar**. Com a ajuda da espátula, faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo.
2. Adicione o azeite e programe **10 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.
3. Junte o pão ralado, misture com a espátula e deixe arrefecer. Recheie as lulas com o preparado anterior e feche-as com um palito. Coloque-as na bandeja de vapor e reserve.
4. Prepare o molho: Coloque no copo a cebola aos quartos, os dentes de alho e pressione a **Função Triturar**. Acrescente o azeite, os orégãos, o tomate, o vinho, a água e o sal.
5. Monte a bandeja de vapor sobre o copo e regule **45 minutos** na **Função Vapor**.

Nota: O tempo de cozedura das lulas poderá variar. Se necessário, programe mais alguns minutos na mesma Função. Assegure-se que o molho não fica demasiado espesso. Se tal acontecer, acrescente um pouco de água.

AÇORDA DE CAMARÃO

YÄMMI: 26 MIN
TOTAL: 26 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
327 KCAL	10,7 G	1,9 G	17,7 G	38,8 G	1,5 G	2,6 G	2,6 G

INGREDIENTES

- 400 g de pão sem côdea (de preferência pão alentejano)
- Água quente q.b.
- 4 dentes de alho
- 50 g de azeite
- 400 g de camarão cru sem casca (já descongelado)
- 280 g de água
- 1 cubo de caldo de marisco
- 1 pitada de sal
- Piripíri a gosto (opcional)
- Coentros picados q.b.

PREPARAÇÃO

1 Corte o pão em pedaços e escalde-o em água bem quente durante alguns minutos. Escorra-o, com a ajuda do cesto, pressionando para retirar o excesso de água. Reserve.

2 Coloque o alho no copo e programe a **Função Triturar**. Faça descer o que se acumulou nas paredes do copo, com a espátula.

3 Junte o azeite e programe **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

4 Adicione o camarão (descongelado e escorrido) e regule **5 minutos**, a **120°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**. Retire os camarões do copo e reserve-os (deixando ficar no copo a água da cozedura dos camarões).

5 Insira o misturador sobre a lâmina e junte o pão bem escorrido, a água, o cubo de caldo, o sal e o piripíri. Programe **10 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.

6 No final do tempo programado, junte os camarões reservados e os coentros picados, envolva com a espátula e regule mais **5 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**. Se preferir a açorda menos consistente, junte um pouco de água e programe mais alguns minutos na mesma velocidade e temperatura.

7 Polvilhe com coentros picados antes de servir.

Dica: Quer saber um segredo de *chef*? Na altura de servir, adicione uma gema de ovo crua à açorda, misturando rapidamente com a espátula.

MOQUECA DE CAMARÃO

YÄMMI: 34 MIN
TOTAL: 34 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
288 KCAL	19,3 G	13,6 G	21,7 G	5,9 G	5 G	1,7 G	1,76 G

INGREDIENTES

- 2 dentes de alho
- 45 g de óleo de palma
- 150 g de cebola
- 80 g de pimento verde
- 80 g de pimento vermelho
- 500 g de filetes de peixe (sem pele nem espinhas)
- 300 g de leite de coco
- 210 g de polpa de tomate
- 1 caldo de marisco ou peixe
- Piripíri a gosto (opcional)
- Sal a gosto
- 250 g de miolo camarão (fresco ou descongelado)
- Coentros picados q.b

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo os dentes de alho e pressione a **Função Triturar**. Com a ajuda da espátula faça descer o alho acumulado nas paredes do copo.

2 Junte o óleo de palma e refogue **3 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

3 Acrescente a cebola cortada às rodelas, os dois pimentos cortados em tiras e programe **5 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

4 Corte cada filete de peixe em 3 pedaços (ou mais, no caso do filete ser muito grande) e disponha-o sobre o tabuleiro inferior da bandeja de vapor. Reserve.

5 Ao preparado do copo, junte o leite de coco, a polpa de tomate, o cubo de caldo e o piripíri. Tempere com uma pitada de sal. Coloque a bandeja de vapor sobre o copo e programe a **Rotação Inversa** na **Função Vapor** com a **velocidade 2** durante **20 minutos**. Retire a bandeja de vapor e reserve.

6 Introduza o camarão no copo e programe **5 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.

7 Disponha os filetes numa travessa alta e regue com o preparado com o camarão. Salpique com coentros picados e acompanhe com arroz branco.

Nota: Se preferir um sabor menos intenso substitua o óleo de palma por azeite.

ARROZ DE MARISCO

YÄMMI: 30 MIN
TOTAL: 30 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
333 KCAL	9,5 G	1,9 G	17,2 G	43,2 G	4,2 G	2,8 G	2,6 G

INGREDIENTES

- 150 g de cebola
- 150 g de pimento vermelho
- 350 g de tomate fresco (maduro)
- 2 dentes de alho
- 75 g de polpa de tomate
- 35 g de azeite
- 400 g de *cocktail* de marisco congelado (sem cascas/conchas)
- 250 g de miolo de camarão congelado
- 1 caldo de marisco
- 250 g de arroz agulha
- 500 g de água
- Piripíri a gosto
- Sal a gosto
- Coentros picados a gosto

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo a cebola, o pimento e o tomate aos pedaços, os dentes de alho, a polpa de tomate e o azeite e pressione a **Função Triturar**. De seguida, programe **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 1**.

2 Junte o *cocktail* de marisco, o miolo de camarão (ambos ainda congelados) e o caldo de marisco e programe **5 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

3 Junte o arroz, a água, piripíri a gosto e, se necessário, retifique o sal. Programe **19 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.

4 A meio da cozedura, retire a tampa e mexa com a espátula até ao fundo do copo para soltar o arroz.

5 Disponha o arroz numa travessa, polvilhe com coentros picados a gosto e deixe repousar uns momentos antes de servir.

Nota: Dependendo da qualidade e da marca, o arroz pode ter um tempo de cozedura variável. Se pretender o arroz mais cozido, programe mais alguns minutos na mesma velocidade e temperatura.

Dica: Esta receita foi desenvolvida com o *cocktail* de marisco e o miolo de camarão ainda congelados. Se fizer a receita com marisco fresco ou descongelado, acrescente mais água (cerca de 350 g), sem ultrapassar a capacidade máxima do copo (2.5 l).

ARROZ DE CAMARÃO E COENTROS

Substitua o *cocktail* de marisco por miolo de camarão e acrescente coentros picados a gosto.

PAELLA À PORTUGUESA

YÄMMI: 25 MIN
TOTAL: 25 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
517 KCAL	23,4 G	4 G	24,2 G	50,2 G	5,5 G	4,7 G	2,89 G

INGREDIENTES

- ½ pimento vermelho (pequeno)
- ½ pimento verde (pequeno)
- 3 tomates frescos
- 3 dentes de alho
- 85 g de azeite
- 100 g de lulas às rodelas
- 150 g de frango aos pedaços pequenos
- 100 g de ervilhas
- 100 g de feijão-verde cortado aos pedaços
- 1 malagueta cortada finamente
- 1 c. de sobremesa de açafrão
- 650 g de água
- 1 caldo de camarão (ou marisco)
- ½ caldo de peixe
- Sumo de ½ limão
- Sumo de ½ lima
- 330 g de arroz agulha
- 200 g de camarão (cozido descascado)
- Salsa picada q.b.

PREPARAÇÃO

1. Coloque no copo os pimentos e tomates aos pedaços, os dentes de alho e pressione a **Função Triturar**.
2. Adicione o azeite e programe **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.
3. Acrescente as lulas, o frango, as ervilhas, o feijão-verde, a malagueta e o açafrão e refogue **5 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.
4. Junte a água, o caldo de camarão, ½ caldo de peixe, o sumo de limão e lima e o arroz. Envolva com a espátula os ingredientes e programe **12 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.
5. A meio da cozedura, retire a tampa e volte a mexer com a espátula até ao fundo do copo para soltar o arroz.
6. No final do tempo programado, junte o camarão e regule **2 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.
7. Salpique com salsa picada e sirva de imediato.

Nota: Dependendo da qualidade e da marca, o arroz pode ter um tempo de cozedura variável. Se pretender o arroz mais cozido, programe mais alguns minutos na mesma velocidade e temperatura.

Dica: Se preferir um sabor menos intenso, reduza a quantidade de limão, lima e de açafrão.

Em vez de usar o caldo de camarão e 500 g de água previstos na receita, faça caldo de camarão caseiro e utilize cerca de 650 g para fazer a paelha. Consulte a receita do caldo de camarão caseiro no site www.yammi.pt

ARROZ DE POLVO

YÄMMI: 1 H 02
TOTAL: 1 H 02

MÉDIO

4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
743 KCAL	28,1 G	5,6 G	60,7 G	60,5 G	2,2 G	2,5 G	2,48 G

INGREDIENTES

- 1 polvo descongelado (máx. 1200 g)
- 50 g de água
- 300 g de cebola
- 1 folha de louro
- 1 dente de alho
- 55 g de azeite
- 100 g de pimento vermelho
- 150 g de tomate aos pedaços (lata)
- Água q.b.
- 300 g de arroz agulha
- Sal a gosto
- Coentros picados

PREPARAÇÃO

1. Deite 50 g de água no copo, 150 g de cebola aos pedaços, a folha de louro e o polvo descongelado cortado aos pedaços e coza **35 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**. Retire e reserve o polvo e a água da cozedura. Elimine a folha de louro.
2. Coloque no copo limpo e seco a restante cebola aos pedaços, o dente de alho, o azeite, o pimento aos pedaços e o tomate e pique **10 segundos** na **velocidade 7**.
3. De seguida, programe **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.
4. Junte o polvo (sem o caldo) e refogue **7 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.
5. Pese o caldo da cozedura do polvo e acrescente água, de modo a perfazer 1000 g de líquido no total. Verta-o no copo, acrescente o arroz e envolva com a espátula. Programe **14 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.
6. A meio da cozedura, retire a tampa e mexa com a espátula para soltar o arroz no fundo do copo.
7. Polvilhe com coentros picados a gosto e sirva de imediato.

ARROZ DE LULAS

Coloque no copo 150 g de cebola, 3 dentes de alho, 80 g de cenoura, 90 g de pimento verde, 300 g de tomate aos pedaços e 55 g de azeite e pressione a **Função Triturar**.

Adicione 1 folha de louro e 1 caldo de marisco e programe **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 1**, **Rotação Inversa**.

Junte 550 g de lulas cortadas às rodelas, 100 g de vinho branco e 2 c. de sopa de polpa de tomate e regule **10 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1**, **Rotação Inversa**.

Acrescente 300 g de arroz agulha, 800 g de água e regule **15 minutos**, a **100°C** na **velocidade 1**, **Rotação Inversa**. No final, polvilhe com coentros picados.

SALADA FRIA DE ARROZ COM ATUM

YÄMMI: 32 MIN
TOTAL: 32 MIN

FÁCIL

4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
560 KCAL	20 G	2,9 G	24,7 G	67,4 G	3,2 G	5,7 G	2,3 G

INGREDIENTES

- 100 g de cenoura
- 20 g de pimento verde ou vermelho
- 80 g de ervilhas congeladas
- 180 g de curgete
- Sal fino a gosto
- 250 g de arroz agulha
- 1300 g de água
- 1 c. de chá (ou café) de sal
- 2 latas de atum (240 g)
- 80 g de milho
- 80 g de azeitonas pretas descaroçadas
- Coentros (ou salsa) a gosto
- 2 c. de sopa de azeite
- 15 tomates-cereja
- 2 ovos cozidos (opcional)

PREPARAÇÃO

1 Corte a cenoura e o pimento em cubos muito pequenos e disponha-os no tabuleiro inferior da bandeja de vapor, juntamente com as ervilhas. Polvilhe com sal fino a gosto.

2 Corte a curgete em cubos muito pequenos e coloque-a no tabuleiro superior da bandeja de vapor. Polvilhe com sal fino a gosto.

3 Coloque o arroz no cesto. Deite no copo a água e o sal e insira o cesto com o arroz, envolvendo-o com a espátula.

4 Monte a bandeja de vapor sobre o copo (ajustando bem os tabuleiros e a bandeja) e programe **22 minutos**, na **Função Vapor**. Retire o arroz e deixe arrefecer (ou passe-o por água fria).

5 Coloque novamente a bandeja de vapor sobre o copo com a água restante e programe **10 minutos**, na **Função Vapor**.

6 Se preferir cozer um pouco mais, volte a montar a bandeja de vapor e programe mais uns minutos na mesma Função.

7 Coloque o arroz numa taça. Junte os legumes cozidos (e arrefecidos), o atum escorrido, o milho, as azeitonas descaroçadas, os coentros (ou salsa), o azeite e o tomate-cereja cortado ao meio.

8 Por fim, decore a salada com os ovos cozidos (opcional).

ARROZ DE BACALHAU COM ESPINAFRES E FEIJÃO

YÄMMI: 51 MIN
TOTAL: 51 MIN

FÁCIL

6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
499 KCAL	7,1 G	1,3 G	35,1 G	64,7 G	3,7 G	18,1 G	4,41 G

INGREDIENTES

- 500 g de bacalhau demolhado e desfiado (descongelado)
- 100 g de espinafres frescos
- 1000 g de água
- 150 g de cebola
- 1 dente de alho
- 30 g de azeite
- 200 g de tomate aos cubos (lata)
- 60 g de vinho branco (60 ml aprox.)
- 1 caldo de peixe
- 250 g de arroz agulha
- 1000 g de água
- Sal a gosto
- 1 lata pequena de feijão-vermelho ou manteiga (aprox. 260 g peso líquido)
- Coentros picados a gosto

PREPARAÇÃO

1. Disponha o bacalhau descongelado no tabuleiro inferior da bandeja de vapor e os espinafres no tabuleiro superior.
2. Coloque 1000 g de água no copo, monte a bandeja de vapor com os ingredientes (coberta com a respetiva tampa) e programe **30 minutos** na **Função Vapor**.
3. Reserve o bacalhau e os espinafres.
4. No copo limpo, coloque a cebola aos pedaços e o alho e pressione a **Função Triturar**. Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo. Recoloque a tampa e volte a pressionar a **Função Triturar**.
5. Junte o azeite e o tomate aos cubos e programe **5 minutos** a **120°C** na **velocidade 2**.
6. Adicione o vinho branco, o caldo de peixe, o arroz, a água e uma pitada de sal. Coza durante **15 minutos** a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.
7. Entretanto, escorra o feijão e junte-o aos espinafres cozidos e ao bacalhau. Quando terminar a cozedura, acrescente-os ao arroz e envolva com a espátula.
8. Disponha numa travessa, salpique com coentros picados e sirva de imediato.

BACALHAU COM BROA E SALSA

YÄMMI: 26 MIN
TOTAL: 26 MIN

MÉDIO

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
427 KCAL	21 G	6 G	23,6 G	34,2 G	3,6 G	3,3 G	4,74 G

INGREDIENTES

Para o Bacalhau:

- 300 g de broa de milho
- Salsa q.b.
- 2 dentes de alho
- 55 g de azeite
- 500 g de bacalhau demolhado e desfiado (descongelado)
- 50 g de azeitonas pretas descaroçadas
- 50 g de *bacon* aos cubos

Para o Bechamel:

- 410 g de leite
- 45 g de farinha
- 30 g de manteiga
- Sal, pimenta e noz-moscada a gosto

PREPARAÇÃO

1. Coloque a broa aos pedaços pequenos e a salsa no copo e pressione **duas vezes** a **Função Turbo**. De seguida, triture durante **20 segundos** na **velocidade 11**. Retire e reserve.
2. Lave e seque bem o copo. Coloque os dentes de alho e o azeite e pressione a **Função Triturar**. Com a espátula, faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo.
3. Deixe refogar **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.
4. Junte o bacalhau e programe mais **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**. De seguida, programe **5 segundos**, **velocidade 4** na **Rotação Inversa**.
5. Adicione as azeitonas e o *bacon* e programe **5 segundos** na **velocidade 5**. Retire a mistura do copo e reserve.
6. Sem lavar o copo, coloque todos os ingredientes para o molho bechamel e programe **15 minutos**, a **95°C** na **velocidade 3**.
7. Acrescente o preparado de bacalhau e 100 gramas da mistura de broa e salsa reservadas e, com a ajuda da espátula, envolva bem. Disponha o preparado num pirex, cubra-o com a restante mistura de broa e salsa e leve ao forno, pré-aquecido a 200°C, até dourar (cerca de 20 minutos).

Nota: O tempo de trituração da broa poderá depender do tipo de broa que utiliza. Se necessário, programe mais uns segundos na velocidade 11.

Dica: Para evitar que a crosta fique seca, disponha algumas nozes de manteiga sobre a mistura de broa e salsa antes de levar ao forno.

BACALHAU COM NATAS

YÄMMI: 30 MIN
TOTAL: 50 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
582 KCAL	37,3 G	15,6 G	23,1 G	37,1 G	6,5 G	2,9 G	4,51 G

INGREDIENTES

Para o Bechamel:

- 410 g de leite
- 40 g de farinha
- 30 g de manteiga
- Sal, pimenta e noz-moscada

Para o Bacalhau:

- 300 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 55 g de azeite
- 500 g de bacalhau demolhado e desfiado (já descongelado)
- 1 pacote de natas (200 ml)
- Sal e pimenta a gosto
- 160 g de batata-palha
- 100 g de pão ralado

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Prepare o molho bechamel: coloque todos os ingredientes no copo e programe **15 minutos**, a **95°C** na **velocidade 3**. Reserve.
3. No copo limpo e seco, coloque a cebola aos pedaços, os dentes de alho e o azeite e pressione a **Função Triturar**.
   Com a espátula, faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo. De seguida, programe **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.
4. Insira o acessório misturador sobre a lâmina.
   Acrescente o bacalhau (bem escorrido) e programe **7 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2**, na **Rotação Inversa**.
5. Ainda com o misturador sobre a lâmina, junte o molho bechamel reservado, as natas, sal e pimenta a gosto e programe **2 minutos**, a **95°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.
6. Adicione a batata-palha e envolva **30 segundos**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**. Se necessário, acabe de envolver com a espátula.
7. Coloque a mistura num pirex, polvilhe com o pão ralado e leve ao forno durante cerca de 20 minutos (ou até ficar dourado).

Nota: Se já tiver bechamel pronto-a-usar, utilize 400 g.

Dica: Pode substituir a batata-palha por batata frita aos cubos. Também pode acrescentar mais natas, se for do seu agrado.

BACALHAU À BRÁS

YÄMMI: 14 MIN
TOTAL: 14 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
501 KCAL	35,1 G	9,4 G	26,1 G	18,9 G	1,5 G	2,5 G	4,55 G

INGREDIENTES

- 300 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 85 g de azeite
- 500 g de bacalhau demolhado aos pedaços (descongelado)
- 200 g de batata-palha
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 6 ovos
- Salsa picada a gosto
- Azeitonas pretas q.b.

PREPARAÇÃO

1. Coloque no copo as cebolas em pedaços e os dentes de alho e pressione a **Função Triturar**. Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo.
2. Junte o azeite e programe **6 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.
3. Insira o misturador sobre a lâmina. Escorra bem o bacalhau e adicione-o ao preparado do copo. Junte uma pitada de sal (se necessário) e programe **7 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.
4. Desfie o bacalhau, programando **5 segundos** na **velocidade 4** na **Rotação Inversa**. Acrescente metade da batata-palha e envolva com a espátula.
5. Ponha ao lume uma frigideira grande e deite o preparado de bacalhau.
6. Retire o misturador. Sem lavar o copo, deite os ovos e a salsa e bata **15 segundos** na **velocidade 5**. Adicione os ovos batidos ao bacalhau, tempere com pimenta a gosto e adicione a restante batata-palha. Mexa até os ovos estarem cozinhados. Decore com azeitonas pretas e sirva de imediato.

BACALHAU ESPIRITUAL

YÄMMI: 29 MIN
TOTAL: 49 MIN

FÁCIL

6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
433 KCAL	22,8 G	5,4 G	21,7 G	33,3 G	5,7 G	3,7 G	4,46 G

INGREDIENTES

Para o Bacalhau:
- 150 g de pão
- 150 g de leite
- 95 g de azeite
- 300 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 250 g de cenoura
- 1 folha de louro
- 500 g de bacalhau demolhado e desfiado
- Sal e pimenta a gosto
- 70 g de pão ralado

Para o Bechamel:
- 410 g de leite
- 40 g de farinha
- 30 g de manteiga
- Sal, pimenta, noz-moscada

PREPARAÇÃO

1. Demolhe o pão no leite. Reserve.
2. No copo coloque o azeite, as cebolas, os dentes de alho, a cenoura – cortados aos pedaços – e pressione a **Função Triturar**. Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo.
3. Junte a folha de louro e refogue durante **5 minutos**, a **120°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.
4. Adicione o pão e o bacalhau (bem escorridos), o sal e a pimenta e programe **8 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**. Retire a folha de louro e reserve o preparado num recipiente à parte.
5. De seguida, e sem lavar o copo, faça o molho bechamel: coloque todos os ingredientes no copo e programe **15 minutos**, a **95°C** na **velocidade 3**. Reserve.
6. Envolva o molho bechamel (400 g aprox.) com a mistura reservada e disponha o preparado num pirex. Cubra com o pão ralado e leve ao forno durante 20 minutos a 200°C.

SALADA DE QUINOA, CAMARÃO E HORTELÃ

YÄMMI: 21 MIN
TOTAL: 21 MIN

FÁCIL

6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
410 KCAL	21,9 G	2,7 G	12,7 G	37,9 G	5,8 G	5,3 G	1,6 G

INGREDIENTES

- 300 g de miolo de camarão (descongelado)
- 300 g de quinoa
- 700 g de água
- 2 fios de azeite
- Sumo de ½ limão
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 250 g de tomate-cereja
- Hortelã picada a gosto

Vinagrete de manga:

- 1 manga madura
- 75 g de azeite
- 20 g de vinagre de vinho tinto
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1. Disponha os camarões (já descongelados) na bandeja de vapor, tempere com sal e reserve.
2. Coloque a quinoa no copo e cubra com a água, tempere com uma pitade de sal e deite um fio de azeite. Monte a bandeja de vapor sobre o copo e programe **20 minutos** na **Função Vapor**.
3. Escorra a quinoa, transfira-a para uma saladeira e reserve os camarões num recipiente à parte, para que arrefeçam.
4. Depois de terem arrefecido, regue a quinoa com um fio de azeite e com o sumo de limão, tempere com um pouco de sal e pimenta e adicione os camarões, o tomate-cereja cortado ao meio e a hortelã picada, envolvendo bem todos os ingredientes.
5. Prepare o vinagrete de manga: descasque a manga, retire o caroço e corte-a em pedaços grandes. Coloque-a no copo, juntamente com o azeite, o vinagre, o sal e pimenta a gosto e programe **1 minuto** na **velocidade 7**.
6. Sirva a salada acompanhada com o vinagrete.

Dica: O vinagrete de manga realça o sabor das saladas e dá um toque *gourmet* ao peixe e aos frutos do mar.

Sabia que... A quinoa é um dos poucos alimentos de origem vegetal que contém todos os aminoácidos essenciais e é uma fonte muito completa de proteínas. É rica em vitaminas, minerais, cálcio, ferro, fibra e ácidos gordos (ómega 3 e 6) e, como não contém glúten, também é apropriada para celíacos.

PESCADA-LAGOSTA

YÄMMI: 27 MIN
TOTAL: 1 H 12

MÉDIO

6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
569 KCAL	48 G	8,5 G	30,1 G	3,8 G	2,2 G	17 G	1,34 G

INGREDIENTES

- 800 g de postas de pescada (peso fresco ou descongelado)
- 200 g de miolo de camarão cru (fresco ou descongelado)
- 800 g de água
- 1 lata pequena de tomate aos pedaços (390 g)
- 7–10 g de salsa
- 6 ovos
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Noz-moscada a gosto
- Manteiga para untar
- 350 g de maionese
- 100 g de delícias do mar para decorar

PREPARAÇÃO

1. Disponha a pescada e metade do camarão na bandeja de vapor. Tempere com sal. Deite a água no copo e monte a bandeja sobre o mesmo. Programe **15 minutos** na **Função Vapor**.
2. Retire e reserve os camarões. Recoloque a bandeja e programe mais **10 minutos** na **Função Vapor**.
3. Retire a pescada e deixe arrefecer. Elimine as peles e espinhas.
4. Pré-aqueça o forno a 180°C.
5. Lave bem o copo e introduza o tomate aos pedaços e a salsa, pressionando a **Função Triturar**.
6. Insira o misturador sobre a lâmina e adicione os ovos, a pescada reservada, os restantes camarões cortados em pedaços, sal, pimenta e noz-moscada a gosto. Programe **1 minuto** na **velocidade 3** na **Rotação Inversa**.
7. Verta o preparado numa forma de coroa (ou de buraco) untada com manteiga e leve ao forno durante 35–45 minutos.
8. Deixe arrefecer por completo, desenforme e barre com a maionese a toda a volta.
9. Decore com os camarões cozidos e com as delícias do mar. Sirva bem frio.

Nota: Utilize tomates bem maduros para tornar a receita mais saborosa e para dar ao prato um tom mais rosado.

Dica: Faça a maionese na Yämmi e surpreenda com este prato quando precisar de reaproveitar sobras de peixe!

CARNE

ALMÔNDEGAS 138
HAMBÚRGUERES PARA TODOS 139
BIFINHOS RÁPIDOS 140
CHILI COM CARNE 140
FEIJOADA DE CARNE 141
ROSBIFE COM CROSTA DE SAL 142
ROLO DE CARNE RECHEADO 143
CARNE À JARDINEIRA 144
ESPARGUETE COM CARNE ESTUFADA 145
RANCHO 146
SALSICHAS COM COUVE LOMBARDA 147
LOMBO DE PORCO RECHEADO COM AMEIXAS 148
LOMBINHOS DE PORCO COM MOLHO DE COGUMELOS 149
FAVAS GUISADAS COM ENCHIDOS 149
ARROZ DE PATO 150
FRANGO COM CERVEJA 151
NUGGETS DE FRANGO 151
STROGONOFF 152
ROLINHOS DE PERU COM TOMATE E *BACON* 152
CONCHAS COM MOLHO DE TOMATE E FIAMBRE 153
ESPARGUETE À CARBONARA 154
MOLHO BOLONHESA 155
LASANHA DE CARNE 156
CANELONES 157

ALMÔNDEGAS

YÄMMI: 27 MIN
TOTAL: 27 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
498 KCAL	28,7 G	8,2 G	27,1 G	31,2 G	7,2 G	2,8 G	1,7 G

INGREDIENTES

Para as Almôndegas:
- 50 g de chouriço
- Salsa q.b.
- 500 g de carne picada
- 200 g de pão ralado
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Noz-moscada a gosto
- 2 ovos

Para o Molho:
- 150 g de cebola
- 3 dentes de alho
- 55 g de azeite
- 1 c. de sopa de orégãos
- 300 g de tomate pelado
- 300 g de água
- 60 g de vinho branco (60 ml aprox.)
- 3 c. de sopa de polpa de tomate
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 1 c. de sopa de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Corte o chouriço em pedaços e coloque-o no copo, picando **10 segundos** na **velocidade 7**. Com uma faca, corte a salsa grosseiramente e junte-a ao chouriço. De seguida, junte a carne picada, 50 g de pão ralado, sal, pimenta e noz-moscada. Programe **20 segundos** na **velocidade 7**.
2. Adicione os ovos e programe **20 segundos** na **velocidade 4**. Forme pequenas bolas, passe-as pelo restante pão ralado e reserve.
3. Para o molho: no copo limpo e seco, coloque a cebola cortada em quartos e os dentes de alho, pressionando **duas vezes** na **Função Triturar**. Com a espátula faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo.
4. Adicione o azeite e os orégãos e refogue **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.
5. Adicione o tomate pelado, a água, o vinho, a polpa de tomate, sal, pimenta e o açúcar e triture **30 segundos** na **velocidade 7**.
6. Coloque as almôndegas no cesto, cuidadosamente e sem as pressionar. Insira o cesto no copo, e regule **20 minutos** na **Função Vapor**.
7. Junte o molho às almôndegas antes de servir.

Dica: Acompanhe as almôndegas com esparguete e polvilhe-as com um pouco de queijo ralado. Ficam deliciosas!

Dica: Reaproveite sobras de pão e faça o pão ralado na Yämmi!

HAMBÚRGUERES PARA TODOS

YÄMMI: 2 MIN
TOTAL: 1 H 32

MÉDIO

8 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
190 KCAL	6,5 G	2,6 G	28,3 G	4,3 G	1,1 G	0,6 G	1,55 G

INGREDIENTES

- 1000 g de carne de vaca para bife (sem nervos ou gordura)
- 130 g de cebola
- 7–10 g de salsa
- 2 fatias de pão de forma sem côdea
- 60 g de leite
- 1 c. de sobremesa de alho em pó
- 10 g de sal fino
- 1 ovo
- Azeite para untar e fritar

PREPARAÇÃO

1 Retire os nervos e a gordura da carne e corte-a em pedaços pequenos (com cerca de 3–5 cm), coloque-os num recipiente e leve ao congelador durante 60–90 minutos (até que a carne fique parcialmente congelada).

2 Divida a carne em duas partes. Coloque metade da carne no copo e programe **15 segundos** na **velocidade 10**. Retire para um recipiente à parte. Coloque no copo a outra metade da carne e triture **15 segundos** na **velocidade 10**. Retire.

3 Sem lavar o copo, introduza a cebola aos pedaços e a salsa e pressione a **Função Triturar**. Com a espátula, faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo e volte a carregar na **Função Triturar**.

4 Acrescente os restantes ingredientes e programe **30 segundos** na **velocidade 7** com a **Rotação Inversa**. Com a espátula solte a carne que ficou presa no fundo do copo e programe mais **20 segundos** na **velocidade 7** com a **Rotação Inversa** (enquanto a máquina funciona, ajude a misturar os ingredientes inserindo a espátula pelo orifício da tampa).

5 Forme bolas de 150 gramas cada. Unte as mãos com azeite para modelar os hambúrgueres e frite-os ou grelhe-os de ambos os lados.

Dica: Congele os hambúrgueres (crus) individualmente e frite-os quando pretender.

MOLHO *GOURMET*

Coloque no copo dois pacotes de natas (400 ml) , 3 dentes de alho esmagados com casca, 1 c. de café de mostarda, 1 caldo de carne, 25 g de vinho branco (25 ml aprox.), 5 grãos de pimenta preta e umas gotas de molho inglês e programe **30 minutos**, a **95°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**. Retire o copo de medição da tampa para ajudar a evaporar mais facilmente. Com a ajuda do cesto, filtre o molho e sirva de imediato.

BIFINHOS RÁPIDOS

YÄMMI: 26 MIN
TOTAL: 26 MIN | FÁCIL | 4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
160 KCAL	15,3 G	2,2 G	1,3 G	3,8 G	3,2 G	0,5 G	0,97 G

INGREDIENTES

- 130 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 55 g de azeite
- 1 folha de louro
- 100 g de água
- 50 g de vinho branco (50 ml aprox.)
- Molho inglês q.b.
- 1–2 cubos de caldo para bifes
- 500 g de bifes de porco (pequenos)
- Sal a gosto

PREPARAÇÃO

1 No copo coloque a cebola aos pedaços e os dentes de alho e pressione **duas vezes** na **Função Triturar**. Se necessário faça descer com a espátula o que se acumulou nas paredes do copo, entre uma vez e outra.

2 Junte o azeite e a folha de louro e refogue durante **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2** com a **Rotação Inversa**.

3 Adicione a água, o vinho, o molho inglês, o(s) cubo(s) de caldo para bifes e 1 pitada de sal, se necessário, e misture durante **5 segundos** na **velocidade 4** com a **Rotação Inversa**.

4 Introduza os bifinhos no copo (se forem grandes parta-os ao meio) e programe **20 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**. Retire o louro e sirva.

Nota: Se fizer a receita com outro tipo de carne, o tempo de cozedura poderá alterar. Se necessário, programe mais uns minutos na mesma velocidade e temperatura.

Dica: Acompanhe com puré de batata ou esparguete.

CHILI COM CARNE

YÄMMI: 20 MIN
TOTAL: 20 MIN | FÁCIL | 6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
402 KCAL	24,5 G	6,9 G	26 G	15,6 G	3,7 G	7,6 G	1,35 G

INGREDIENTES

- 150 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 50 g de aipo
- 250 g de pimento vermelho
- 200 g de tomate aos pedaços (de lata)
- 55 g de azeite
- 500 g de carne de vaca picada
- 2 malaguetas (opcional)
- 1 caldo de carne
- 1 c. de café de cominhos moídos
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 500 g de feijão-vermelho cozido (peso escorrido)

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo a cebola aos pedaços, os dentes de alho, o aipo e o pimento aos pedaços, o tomate e o azeite. Pique durante **10 segundos** na **velocidade 7**.

2 Programe **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

3 Junte a carne picada, as malaguetas, o caldo de carne, os cominhos, sal e pimenta a gosto e programe **10 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

4 Acrescente o feijão escorrido e regule mais **4 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

Dica: Acompanhe com arroz branco ou com tacos mexicanos. Se gostar, sirva com molho de chili.

FEIJOADA DE CARNE

YÄMMI: 59 MIN
TOTAL: 59 MIN

MÉDIO

6–8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
790 KCAL	68,1 G	20,9 G	17,1 G	22,6 G	3,8 G	8,9 G	2,22 G

INGREDIENTES

- 150 g de couve-lombarda
- 300 g de toucinho entremeado ou entremeada
- 250 g de cabeça de porco fumada (ou pernil fumado)
- 150 g de cenoura
- 600 g de água
- 1 farinheira
- 150 g de cebola
- 5 dentes de alho
- 100 g de azeite
- 300 g de tomate em cubos (de lata)
- 3 c. de sopa de polpa de tomate
- 1 folha de louro
- 80 g de vinho branco (80 ml aprox.)
- 2 latas grandes de feijão-manteiga cozido (1700 g aprox.)
- ½ chouriço de carne às rodelas
- ½ chouriço de sangue às rodelas
- 2 c. de chá de massa de pimentão
- Sal a gosto
- Água q.b.

PREPARAÇÃO

1 Arranje as folhas da couve e corte em tiras. Escalde-as e reserve.

2 No copo, introduza o toucinho (ou entremeada) e a cabeça de porco fumada (ou pernil fumado) cortados em pedaços, a cenoura às rodelas grossas e a água.

3 Na bandeja de vapor disponha a couve escaldada e a farinheira inteira (pique-a com um garfo para não rebentar).

4 Monte a bandeja de vapor sobre o copo e programe a **Rotação Inversa** na **Função Vapor** com a **velocidade 1** durante **45 minutos**.

5 Vá mexendo a couve para que coza uniformemente.

6 Coloque a couve, a farinheira cortada às rodelas grossas, as carnes cozidas e a cenoura numa taça de servir. Reserve o caldo.

7 No copo limpo, introduza a cebola cortada aos pedaços, o alho, o azeite, o tomate em cubos e a polpa de tomate e pressione a **Função Triturar**. De seguida, regule **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

8 Junte o louro, o vinho, o feijão escorrido, os chouriços cortados às rodelas, a massa de pimentão e sal a gosto. Coe o caldo reservado para o copo (com a ajuda do cesto) e acrescente água até perfazer 2 litros. Envolva com a espátula e programe **8 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.

9 Junte este preparado à taça com os restantes ingredientes e envolva com a espátula.

ROSBIFE COM CROSTA DE SAL

YÄMMI: 52 MIN
TOTAL: 52 MIN

FÁCIL

6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
224 KCAL	11,2 G	3,1 G	26,8 G	3,1 G	2,2 G	1,6 G	6,73 G

INGREDIENTES

Para a crosta:

- ½ molho de tomilho fresco (apenas as folhas)
- 2 ramos de alecrim fresco (apenas as folhas)
- 50 g de sal grosso
- Pimenta q.b.
- 1 fio de azeite
- 1000 g de alcatra (ou vazia de vaca)

Para o molho:

- 150 g de cebola
- 100 g de cenoura
- 2 dentes de alho
- 50 g de alho-francês
- 1 tomate maduro
- 30 g de azeite
- 700 g de água
- 50 g de vinho branco
- Sal q.b.
- 1 c. de sopa de pimentão doce

PREPARAÇÃO

1. Misture no copo o tomilho e o alecrim e pique **15 segundos** na **velocidade 10**. Acrescente o sal, a pimenta e o azeite e misture **10 segundos** na **velocidade 5**. Envolva a carne neste preparado, coloque-a na bandeja de vapor e reserve.
2. Coloque no copo a cebola e a cenoura aos pedaços, os dentes de alho, o alho-francês, o tomate e o azeite e pressione a **Função Triturar**. De seguida, refogue **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.
3. Adicione a água, o vinho, uma pitada de sal e o pimentão doce e coloque a bandeja de vapor sobre o copo. Regule **45 minutos** na **Função Vapor**.
4. Retire a bandeja de vapor, coloque a tampa com o copo de medição bloqueado e programe **1 minuto**, começando na **velocidade 3** e aumentando progressivamente até à **velocidade 8**.
5. Deixe arrefecer a carne e corte-a em fatias muito finas. Acompanhe com o molho.

Nota: Dependendo da grossura da carne, o tempo de cozedura pode variar. Se pretender a carne mais cozinhada programe mais tempo na mesma velocidade e temperatura.

ROLO DE CARNE RECHEADO

YÄMMI: 3 MIN
TOTAL: 43 MIN

MÉDIO

6–8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
382 KCAL	20,3 G	6,8 G	32 G	17 G	1,5 G	1,2 G	1,37 G

INGREDIENTES

- 150 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 10 g de salsa
- 1000 g de carne picada
- 100 g de pão ralado
- 3 ovos
- 30 g de vinho branco (30 ml aprox.)
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Molho inglês a gosto (opcional)
- Tabasco a gosto (opcional)
- 1 farinheira
- Azeite para regar q.b.
- Papel de alumínio q.b.

PREPARAÇÃO

1 Pré-aqueça o forno a 180°C.

2 Coloque no copo a cebola aos pedaços, os alhos e a salsa e pressione a **Função Triturar**.

3 Adicione a carne, o pão ralado, os ovos, o vinho, sal e pimenta, molho inglês e tabasco a gosto e misture bem durante **2 minutos** na **velocidade 4**. Com a espátula inserida pelo orifício da tampa, vá ajudando a misturar o preparado enquanto a máquina está em funcionamento.

4 Unte um pedaço grande de papel de alumínio com um pouco de azeite, disponha a carne sobre o mesmo e coloque a farinheira, sem pele, no centro. Forme um rolo e aperte bem.

5 Retire o papel de alumínio e transfira o rolo para um tabuleiro ou para um pirex. Regue com azeite e leve ao forno cerca de 35–40 minutos.

1

2

CARNE À JARDINEIRA

YÄMMI: 53 MIN
TOTAL: 2 H 53

MÉDIO

6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
411 KCAL	26,5 G	8,2 G	21,2 G	19,2 G	4,3 G	5,1 G	1,72 G

INGREDIENTES

- 400 g de carne para estufar
- 1 fio de azeite
- Sal para temperar
- 2+2 dentes de alho
- 150 g de cebola
- 60 g de azeite
- 80 g de vinho branco (80 ml aprox.)
- Sal a gosto (ou 1 caldo de carne)
- 50 g de polpa de tomate
- 1 c. de chá de colorau
- 250 g de água + 260 g de água
- 100 g de chouriço
- 150 g de ervilhas congeladas
- 250 g de cenoura
- 400 g de batata para cozer

PREPARAÇÃO

1 Corte a carne em cubos relativamente pequenos, tempere-a com um fio de azeite, sal e 2 alhos esmagados e deixe marinar 1–2 horas.

2 Coloque no copo os restantes 2 dentes de alho, a cebola aos pedaços, o azeite e pressione a **Função Triturar**. Com a espátula faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo e programe **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

3 Junte a carne (sem o alho esmagado), o vinho e sal a gosto (ou caldo de carne) e regule **8 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.

4 Acrescente a polpa de tomate, o colorau, 250 g de água e o chouriço cortado às rodelas. Envolva com a espátula (soltando algum pedaço de carne que se possa ter depositado sob a lâmina) e programe **22 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.

5 Adicione as ervilhas e a cenoura às rodelas e programe **5 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.

6 Por fim, junte a batata cortada em cubos e 260 g de água. Retifique os temperos (se necessário) e programe **12 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.

7 Verifique a cozedura e, se necessário, programe mais uns minutos na mesma velocidade e temperatura. Deixe repousar 1–2 minutos e sirva de seguida.

Nota: Esta receita foi desenvolvida com carne de vaca. Pode utilizar outro tipo de carne, mas os tempos de cozedura podem alterar. O tempo de cozedura da carne e dos legumes também poderá variar consoante o tamanho dos pedaços: não os corte demasiado pequenos para que não se desfaçam.

ESPARGUETE COM CARNE ESTUFADA

YÄMMI: 36 MIN
TOTAL: 36 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
464 KCAL	24 G	7,1 G	25,8 G	34,1 G	5 G	3,9 G	1,02 G

INGREDIENTES

- 550 g de carne de vaca para estufar
- 150 g de cebola
- 250 g de tomate aos pedaços (de lata)
- 3 dentes de alho
- 45 g de azeite
- 200 g de cenoura
- 1 caldo de carne
- 2 c. de sopa de polpa de tomate
- 60 g de vinho branco (60 ml aprox.)
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 1 folha de louro
- 600 g de água
- 250 g de esparguete

PREPARAÇÃO

1 Retire a gordura da carne e corte-a em cubos pequenos.

2 Insira no copo a cebola e o tomate aos pedaços, os dentes de alho e o azeite e pressione a **Função Triturar**. De seguida, programe **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

3 Adicione a carne, a cenoura cortada às rodelas, o caldo de carne, a polpa de tomate, o vinho, sal e pimenta a gosto e a folha de louro e programe **5 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

4 Acrescente a água, retifique os temperos e regule **15 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

5 No final do tempo programado, introduza o esparguete pelo orifício da tampa, pressionando um pouco para o ajudar a descer, e programe o **tempo indicado na embalagem** (cerca de 10 minutos), a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**. Recoloque o copo de medição sobre a tampa.

6 Retire a folha de louro e sirva de imediato.

Nota: O tempo de cozedura pode variar em função do tipo de esparguete e da marca. Por este motivo, é aconselhável seguir o tempo de cozedura indicado na embalagem. Se pretender o esparguete mais cozido, programe mais alguns minutos na mesma velocidade e temperatura.

RANCHO

YÄMMI: 46 MIN
TOTAL: 2 H 46

MÉDIO

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
551 KCAL	35,3 G	10,8 G	29,5 G	25,5 G	5,5 G	5,9 G	3,9 G

INGREDIENTES

- 500 g de entrecosto
- Sal a gosto
- 300 g de couve coração
- 300 g de grão-de-bico cozido (escorrido)
- 300 g de cebola
- 1 dente de alho
- 30 g de azeite
- 1 chouriço de carne
- 200 g de tomate em cubos (de lata)
- 50 g de polpa de tomate
- 1 c. de chá de pimentão doce
- 100 g de vinho tinto (100 ml aprox.)
- 500 g de água
- 1 caldo de carne
- 100 g de macarronete riscado ou cotovelos

PREPARAÇÃO

1 Corte o entrecosto aos pedaços e tempere-o antecipadamente com sal, deixando repousar cerca de 2 horas.

2 Corte a couve em tiras finas e coloque-a no tabuleiro inferior da bandeja de vapor. Escorra o grão-de-bico e disponha-o no tabuleiro superior da bandeja de vapor. Reserve.

3 Coloque no copo as cebolas aos pedaços e o dente de alho e pressione **duas vezes** a **Função Triturar**. Com a espátula faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo.

4 Adicione o azeite e o chouriço cortado às rodelas e refogue **5 minutos**, a **120°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

5 Acrescente o tomate em cubos, a polpa de tomate, o pimentão doce, o vinho tinto, a água e o caldo de carne. Retire a maior parte do sal do entrecosto e introduza-o no copo. Monte a bandeja de vapor e programe a **Rotação Inversa** na **Função Vapor** com a **velocidade 1** durante **30 minutos**.

6 Retire a bandeja de vapor e adicione a massa. Mexa com a espátula e volte a colocar a bandeja de vapor, programando a **Rotação Inversa** na **Função Vapor** com **velocidade 1** durante **10 minutos**.

7 Disponha o conteúdo do copo num pirex e misture a couve e o grão-de-bico. Sirva de imediato.

Nota: Verifique a cozedura da carne e, se necessário, programe mais alguns minutos na mesma velocidade e temperatura.

1

2

SALSICHAS COM COUVE LOMBARDA

YÄMMI: 43 MIN
TOTAL: 43 MIN

MÉDIO

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
408 KCAL	33,5 G	8,2 G	12,1 G	10,8 G	9,2 G	4,6 G	3 G

INGREDIENTES

- 1 couve-lombarda (cerca de 10 folhas)
- 10 salsichas
- 150 g de cebola
- 200 g de cenoura
- 1 dente de alho
- 55 g de azeite
- 200 g de tomate em cubos
- 100 g de *bacon* em cubos
- 200 g de vinho branco (200 ml aprox.)
- 150 g de água
- 1 folha de louro
- 1 malagueta
- 2 c. de sopa de polpa de tomate
- Sal a gosto

PREPARAÇÃO

1 Escalde as folhas de couve-lombarda em água a ferver temperada com sal. Escorra-as bem e enrole as salsichas com as folhas. Disponha-as na bandeja de vapor e reserve.

2 Coloque no copo a cebola e a cenoura aos pedaços, o alho e pique durante **15 segundos** na **velocidade 7**.

3 Junte o azeite e programe **7 minutos**, a **120°C**, **velocidade 3**.

4 Junte o tomate e refogue **5 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2**.

5 Incorpore o *bacon* e refogue mais **5 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2**.

6 De seguida, acrescente o vinho, a água, o louro, a malagueta, a polpa de tomate e sal a gosto. Coloque a bandeja de vapor sobre o copo e programe **25 minutos** na **Função Vapor**.

7 Quando terminar o tempo, verifique se a couve está cozida. Se necessitar de mais tempo de cozedura, volte a programar alguns minutos, na mesma velocidade e temperatura, até estar pronto.

8 Sirva as salsichas enroladas em couve com o molho de tomate e *bacon*.

Nota: Pode fazer a receita com salsichas de lata ou frescas. As salsichas e o *bacon* são salgados: limite a quantidade de sal que utiliza na receita.

Dica: Acompanhe com arroz branco.

LOMBO DE PORCO RECHEADO COM AMEIXAS

YÄMMI: 1 H 01
TOTAL: 1 H 01

FÁCIL

6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
423 KCAL	15,2 G	4,7 G	32,1 G	35,3 G	17,6 G	8,5 G	0,88 G

INGREDIENTES

- 1 lombo de porco (1000 g)
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 1 fio de azeite para temperar
- Tomilho seco q.b.
- Alho em pó q.b.
- 250 g de ameixas secas (sem caroço)
- 750 g de batatas
- 300 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 100 g cenoura
- 1 tomate
- 25 g de azeite
- 600 g de água
- 1 caldo de carne
- 30 g de leite
- 30 g de manteiga
- Noz-moscada
- Fio de cozinha q.b.

PREPARAÇÃO

1 Abra o lombo de porco ao meio – sem separar por completo – com uma faca afiada. Tempere com sal, pimenta, azeite, tomilho seco e alho em pó. Envolva bem a carne com os temperos. Espalhe as ameixas sobre o lombo e enrole-o, apertando bem. Ate o rolo com fio de cozinha. Coloque na bandeja de vapor e reserve.

2 Corte as batatas aos pedaços pequenos. Coloque-as no cesto e salpique-as com sal grosso. Reserve.

3 Introduza no copo a cebola aos quartos, os dentes de alho, a cenoura aos pedaços, o tomate, o azeite, a água e o caldo de carne.

4 Insira o cesto com as batatas, monte a bandeja de vapor e programe **60 minutos**, na **Função Vapor**.

5 Quando o tempo terminar verifique a cozedura do lombo de porco e, se necessário, programe mais alguns minutos na mesma velocidade e temperatura (neste caso, verifique se é necessário acrescentar água no copo para que o preparado não seque demasiado).

6 Retire o cesto com a espátula e reserve. Coloque a tampa com o copo de medição bloqueado e triture o molho durante **15 segundos** na **velocidade 7**. Retire o molho e reserve.

7 Sem lavar o copo, insira o acessório misturador sobre a lâmina. Coloque as batatas, o leite e a manteiga, tempere com pimenta e noz-moscada e programe **30 segundos** na **velocidade 4**. Retifique os temperos e envolva com a espátula.

8 Corte o lombo em fatias e sirva com o puré e o molho.

Nota: O tempo de cozedura do lombo varia consoante o tamanho/altura do mesmo. Prefira um menos grosso, para que cozinhe mais rapidamente.

LOMBINHOS DE PORCO COM MOLHO DE COGUMELOS

YÄMMI: 43 MIN
TOTAL: 43 MIN

FÁCIL

4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
411 KCAL	27 G	9,2 G	36,2 G	4,3 G	2,7 G	2,9 G	2,12 G

INGREDIENTES

- 600 g de bifinhos de lombo de porco (finos)
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 150 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 300 g de cogumelos frescos laminados
- 35 g de azeite
- 50 g de vinho branco (50 ml aprox.)
- 1 c. de chá de mostarda *Dijon*
- 1 c. de chá de mostarda
- 1 caldo de carne
- 200 g de água
- ½ pacote de natas (100 ml)

PREPARAÇÃO

1 Tempere os bifes com um pouco de sal e pimenta e coloque-os no cesto. Reserve.

2 Introduza no copo a cebola aos pedaços, os dentes de alho, 100 g de cogumelos e pressione a **Função Triturar**. Com a espátula faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo.

3 Junte o azeite e o vinho branco e refogue **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

4 Adicione as mostardas, o caldo de carne e a água. Introduza o cesto no copo e regule **20 minutos** na **Função Vapor**.

5 Quando o tempo terminar, mexa os bifes e programe mais **7 minutos** na **Função Vapor**. Retire o cesto com os bifes e mantenha-os quentes.

6 Adicione as natas e os restantes cogumelos e programe **10 minutos**, a **95°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

7 Disponha os bifes numa travessa e regue com o molho.

FAVAS GUISADAS COM ENCHIDOS

YÄMMI: 40 MIN
TOTAL: 40 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
438 KCAL	31,8 G	8,6 G	15,8 G	18,6 G	3,6 G	6,7 G	2,4 G

INGREDIENTES

- 150 g de cebola
- 3 dentes de alho
- 150 g de tomate em cubos (de lata)
- 60 g de azeite
- 1 folha de louro
- 150 g de chouriço de carne
- 150 g de morcela
- 750 g de favas congeladas
- 380 g de água
- Sal a gosto
- 50 g de vinho tinto (50 ml aprox.)
- 50 g de polpa de tomate
- 1 c. de chá de colorau
- Coentros picados q.b.

PREPARAÇÃO

1 No copo coloque a cebola aos pedaços, o alho, o tomate e o azeite e pressione a **Função Triturar**.

2 Acrescente a folha de louro e refogue **5 minutos**, a **120°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

3 Disponha o chouriço e a morcela na bandeja de vapor. Reserve.

4 No copo, adicione as favas, a água, o sal, o vinho, a polpa de tomate e o colorau e programe a **Rotação Inversa** na **Função Vapor** com a **velocidade 1** durante **34 minutos**. Se desejar as favas mais cozinhadas, programe mais uns minutos na mesma velocidade e temperatura (acrescentando um pouco de água, se necessário).

5 Retire a bandeja de vapor e corte o chouriço e a morcela às rodelas. Junte ao preparado do copo, envolvendo com a espátula e sirva polvilhado com coentros picados.

Nota: Esta receita pode ser servida como prato principal ou como acompanhamento.

ARROZ DE PATO

YÄMMI: 1 H 09
TOTAL: 1 H 39

MÉDIO

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
888 KCAL	7,4 G	17,6 G	22,7 G	39,8 G	0,5 G	1,3 G	1,69 G

INGREDIENTES

- 150 g de cebola
- 3 dentes de alho
- 85 g de azeite
- 1 pato (1000 g aprox.)
- 150 g de vinho tinto (150 ml aprox.)
- 2 caldos de galinha
- 100 g de *bacon*
- ½ chouriço de carne
- 3 pés de salsa
- 1 folha de louro
- Sal a gosto (opcional)
- 400 g de arroz agulha
- 800 g de água
- 230 g de caldo de cozedura

PREPARAÇÃO

1 No copo coloque a cebola aos pedaços, o alho e programe a **Função Triturar**. Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo.

2 Adicione o azeite e refogue **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

3 Acrescente o pato partido aos pedaços (não demasiado grandes), o vinho, os caldos, o pedaço de *bacon* inteiro, o chouriço cortado ao meio com a pele, a salsa, o louro e sal a gosto (opcional). Programe **38 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.

4 Retire o pato, o *bacon* e o chouriço e reserve-os (o caldo da cozedura permanece no copo).

5 Coloque o arroz no cesto, e o cesto dentro do copo. Verta a água por cima e coza o arroz durante **25 minutos** na **Função Vapor**. A meio da cozedura mexa o arroz com a espátula.

6 Pré-aqueça o forno a 200°C.

7 Entretanto desfie o pato, corte o chouriço em rodelas e o *bacon* às fatias (é natural que o *bacon* se desfaça durante a cozedura).

8 Num recipiente, misture o arroz e o pato e disponha-o num pirex. Verta 230 g de caldo da cozedura sobre o arroz e enfeite com as rodelas de chouriço e com o *bacon*.

9 Leve ao forno cerca de 25–30 minutos.

ARROZ DE PATO FINGIDO

Substitua o pato por frango e siga a receita acima descrita, reduzindo apenas o tempo de cozedura no ponto 3 (programe **35 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**).

FRANGO COM CERVEJA

YÄMMI: 34 MIN
TOTAL: 34 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
434 KCAL	31,2 G	6,6 G	33,6 G	2,3 G	1,9 G	1 G	0,65 G

INGREDIENTES

- 150 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 100 g de pimento
- 100 g de tomate aos pedaços (de lata)
- 45 g de azeite
- 1000 g de frango cortado aos pedaços (com osso)
- 250 g de cerveja preta (250 ml aprox.)
- Sal e pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo a cebola aos quartos, o alho, o pimento, o tomate e o azeite e pressione a **Função Triturar**. De seguida, programe **8 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

2 Adicione o frango cortado aos pedaços e refogue durante **10 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.

3 Acrescente a cerveja, o sal e a pimenta a gosto e programe **15 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.

4 Bloqueie o copo de medição para evitar salpicos.

Nota: O tempo de cozedura do frango poderá variar consoante o tamanho dos pedaços: não os corte demasiado pequenos para que a carne não se desfaça ou, se for necessário, programe mais 5 minutos, à mesma velocidade e temperatura.

Dica: Sirva com puré de batata ou arroz branco e, se gostar, com torradas de pão.

NUGGETS DE FRANGO

YÄMMI: 1 MIN
TOTAL: 1 H 31

FÁCIL

25 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
294 KCAL	14,9 G	3,8 G	26,7 G	12,6 G	2,1 G	1,2 G	0,82 G

INGREDIENTES

- 600 g de peito de frango

Para a Marinada:
- 1 iogurte natural (125 g)
- Sumo de 1 limão
- 1 c. de café de açafrão
- 1 c. de chá de coentros secos (em folha)
- Sal fino a gosto
- Pimenta a gosto

Para Panar:
- 100 g de bolachas salgadas (tipo *crackers*)
- 1 c. de chá de salsa ou coentros secos (em folha)

Para o Forno:
- Papel vegetal
- Azeite para untar

PREPARAÇÃO

1 Corte o frango aos pedaços (*nuggets*).

2 Coloque no copo todos os ingredientes para a marinada e programe **10 segundos** na **velocidade 6**. Envolva a mistura no frango cortado e deixe marinar durante 1 hora.

3 Pré-aqueça o forno a 180°C.

4 Lave e seque bem o copo. Coloque as bolachas e a salsa ou coentros secos e triture durante **20 segundos** na **velocidade 10**.

5 Escorra bem o frango e passe-o pela mistura de bolachas e salsa.

6 Disponha os *nuggets* sobre um tabuleiro de forno forrado com papel vegetal e untado com azeite e leve ao forno, pré-aquecido, cerca de 30 minutos. A meio do tempo vire-os de lado e nos últimos minutos de forno ligue o *grill* até ficarem dourados. Sirva com *ketchup* ou outro molho.

STROGONOFF

YÄMMI: 25 MIN
TOTAL: 25 MIN

FÁCIL

4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
574 KCAL	44,8 G	15,3 G	33,3 G	7,9 G	5,9 G	2,4 G	2,62 G

INGREDIENTES

- 500 g de peito de frango cortado (em tiras)
- Sal e pimenta a gosto
- 150 g de cebola
- 3 dentes de alho
- 55 g de azeite
- 200 g de cogumelos frescos laminados
- 1 folha de louro
- 50 g de vinho branco (50 ml)
- 1 caldo de carne
- Sumo de ½ limão
- Molho inglês q.b.
- Noz-moscada a gosto
- 1 pacote de natas (200 ml)
- 2 c. de chá de mostarda
- Salsa picada a gosto

PREPARAÇÃO

1 Corte o frango às tiras e tempere-o com um pouco de sal e pimenta. Reserve.

2 Coloque a cebola aos pedaços e os dentes de alho no copo e programe a **Função Triturar**. Faça descer o que se acumulou nas paredes do copo com a espátula e volte a pressionar a **Função Triturar**.

3 Junte o azeite e programe **5 minutos**, a **120°C**, **velocidade 2**.

4 Adicione os cogumelos, o louro e o vinho. Refogue mais **3 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

5 Acrescente o frango, o caldo de carne, o sumo de limão, o molho inglês, sal, pimenta e noz-moscada a gosto e programe **10 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.

6 Incorpore as natas e a mostarda, retifique os temperos e programe **6 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

7 Salpique com salsa picada a gosto e sirva de imediato.

ROLINHOS DE PERU COM TOMATE E *BACON*

YÄMMI: 31 MIN
TOTAL: 1 H 01

FÁCIL

4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
507 KCAL	40,9 G	7,8 G	29,5 G	4,3 G	4,1 G	1,9 G	1,34 G

INGREDIENTES

- 4 bifes de peru grandes
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Sumo de ½ limão
- 90 g de azeite
- 2 tomates maduros
- 1 dente de alho
- 30 g de pinhões
- 40 g de rúcula
- 4 fatias finas de *bacon*
- 800 g de água

PREPARAÇÃO

1 Tempere os bifes de peru com sal, pimenta, o sumo de limão e metade do azeite. Reserve durante 30 minutos.

2 Corte o tomate às rodelas finas. Reserve.

3 Coloque no copo o alho, os pinhões, a rúcula e o restante azeite: triture **15 segundos** na **velocidade 7**. Com a espátula faça descer o que se acumulou nas paredes do copo e volte a triturar **6 segundos** na **velocidade 7**.

4 Estenda as fatias de *bacon* sobre uma tábua e coloque um bife por cima de cada uma. Distribua igualmente o tomate às rodelas e o preparado do copo. Enrole os bifes e prenda com um palito.

5 Disponha-os na bandeja de vapor. Deite a água no copo, monte a bandeja de vapor e programe **30 minutos**, na **Função Vapor**.

CONCHAS COM MOLHO DE TOMATE E FIAMBRE

YÄMMI: 47 MIN
TOTAL: 47 MIN

FÁCIL

6–8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
553 KCAL	26,6 G	7,4 G	20,7 G	53,8 G	8,1 G	6,5 G	3,63 G

INGREDIENTES

- 1500 g de água
- 1 fio de azeite + azeite q.b.
- Sal a gosto
- 400 g de massa conchas
- 50 g de chouriço
- 130 g de cebola
- 1 dente de alho
- 35 g de azeite
- 1 lata grande de tomate pelado (780 g)
- 6 folhas de manjericão
- 50 g de vinho branco (50 ml aprox.)
- 150 g de cogumelos frescos laminados
- 300 g de fiambre em cubos
- 150 g de tomate-cereja
- 1 fio de azeite
- Sal a gosto
- Salsa picada q.b.

PREPARAÇÃO

1 Deite no copo a água, um fio de azeite e sal a gosto e regule **10 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.

2 Introduza a massa e programe o **tempo indicado na embalagem** (cerca de 10 minutos), a **100°C**, **velocidade 1**, na **Rotação Inversa**.

3 Escorra a massa com a ajuda do cesto e envolva com azeite para evitar que cole. Reserve.

4 Coloque o chouriço cortado em pedaços no copo, junte a cebola aos pedaços e o dente de alho e pressione **Função Triturar**. Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo. Junte o azeite e refogue **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

5 Acrescente o tomate, as folhas de manjericão, o vinho e tempere com sal a gosto. Programe **15 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**. Triture durante **1 minuto** na **velocidade 5**.

6 Adicione os cogumelos laminados, o fiambre em cubos e cozinhe **5 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**. No último minuto de cozedura acrescente os tomates-cereja cortados ao meio.

7 Numa taça misture o molho obtido com a massa reservada e salpique com salsa picada. Pode servir quente ou frio.

ESPARGUETE À CARBONARA

YÄMMI: 33 MIN
TOTAL: 33 MIN

MÉDIO

4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
727 KCAL	48,1 G	16,5 G	25,4 G	46,4 G	3,3 G	3,5 G	2,67 G

INGREDIENTES

- 1500 g de água
- 15 g + 2 fios de azeite
- Sal a gosto
- 250 g de esparguete
- 200 g de *bacon* em tiras
- 50 g de vinho branco (50 ml aprox.)
- 50 g de queijo parmesão
- 3 ovos
- ½ pacote de natas (100 ml)
- Pimenta a gosto
- Noz-moscada a gosto

PREPARAÇÃO

1. Coloque no copo a água, 1 fio de azeite e sal a gosto e programe **10 minutos**, a **100°C** na **velocidade 3**.
2. Retire o copo de medição e introduza o esparguete pela abertura da tampa. Programe o **tempo indicado na embalagem** (9 minutos aprox.), a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.
3. Pressione suavemente o esparguete com a mão até que amoleça e entre no copo. Recoloque o copo de medição. Escorra o esparguete (com a ajuda da espátula e do cesto), reserve-o numa taça e envolva-o com um fio de azeite para que não cole.
4. No copo limpo e seco, coloque o *bacon* e 15 g de azeite, refogando durante **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2** com a **Rotação Inversa**, sem o copo de medição colocado (para promover a evaporação).
5. Acrescente o vinho branco e programe mais **5 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2** com a **Rotação Inversa**. Retire o preparado do copo e junte-o à massa reservada, envolvendo com a espátula.
6. No copo limpo e seco, coloque o queijo cortado em pedaços, regulando **15 segundos** na **velocidade 7**.
7. Adicione os ovos e as natas, tempere com pimenta e noz-moscada e misture **10 segundos** na **velocidade 4**.
8. Junte a massa reservada e envolva com a espátula. Programe **3 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.
9. Sirva de imediato.

Dica: Pode usar natas *light*.

MOLHO BOLONHESA

YÄMMI: 31 MIN
TOTAL: 31 MIN

FÁCIL

6–8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
337 KCAL	24,4 G	7,8 G	23,3 G	4,6 G	3,8 G	2,1 G	0,75 G

INGREDIENTES

- 130 g de cebola
- 100 g de cenoura
- 100 g de alho-francês (parte branca)
- 1 dente de alho
- 45 g de azeite
- 50 g de chouriço ou *bacon*
- 100 g de vinho tinto (100 ml aprox.)
- 800 g de carne de vaca picada
- 155 g de polpa de tomate
- 150 g de tomate em cubos (de lata)
- 1 c. de sopa de orégãos
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo a cebola, a cenoura e o alho-francês cortados aos pedaços, o dente de alho e pressione **2–3 vezes** a **Função Triturar**. Com a espátula faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo (e se preferir os legumes mais picados programe uns segundos na velocidade 7).

2 Adicione o azeite e o chouriço ou *bacon* cortado aos cubos e refogue **5 minutos**, a **100°C** na **velocidade 1**.

3 Acrescente o vinho, a carne picada e regule **5 minutos** na **velocidade 2** a **100°C**.

4 Retire a tampa do copo e mexa com a espátula de modo a soltar a carne acumulada debaixo da lâmina.

5 Acrescente a polpa de tomate, o tomate em cubos, os orégãos, o sal e a pimenta e programe **20 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**. Retire o copo de medição e coloque o cesto sobre a tampa para promover a evaporação e evitar salpicos.

6 Se necessário, retifique os temperos.

Dica: Para uma bolonhesa com mais sabor, use metade carne de vaca e metade carne de porco picada. Pode servi-la com massa ou utilizar a bolonhesa para fazer lasanha ou empadão.

LASANHA DE CARNE

YÄMMI: 24 MIN
TOTAL: 44 MIN

MÉDIO

6–8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
570 KCAL	34,2 G	13,4 G	35,2 G	28,1 G	6,7 G	3,3 G	0,95 G

INGREDIENTES

- 800 g de molho bechamel (ver receita no livro)
- 150 g de cebola
- 3 dentes de alho
- 150 g de curgete
- 200 g de cenoura
- 55 g de azeite
- 300 g de tomate em cubos (de lata)
- 100 g de polpa de tomate
- 1 folha de louro
- 1 c. de sopa de orégãos
- 800 g de carne picada
- 100 g de vinho tinto (100 ml aprox.)
- Sal e pimenta a gosto
- 4 folhas de manjericão
- 10 placas de massa para lasanha (que não precisem de pré-cozedura)
- 200 g de queijo emental ralado

PREPARAÇÃO

1. Coloque no copo a cebola, os alhos, a curgete e a cenoura aos pedaços e pressione **3 vezes** a **Função Triturar**. Com a espátula faça descer o que se vai acumulando nas paredes do copo.
2. Junte o azeite, o tomate, a polpa de tomate, o louro e os orégãos e refogue **8 minutos**, a **120°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.
3. Adicione a carne picada, o vinho, o sal e pimenta, o manjericão e programe **15 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**. Reserve.
4. Sem lavar o copo, faça o molho bechamel de acordo com as instruções da receita.
5. Pré-aqueça o forno a 200°C.
6. Barre o fundo de um pirex com um pouco de molho de carne e disponha placas de lasanha. Sobreponha outra parte de molho de carne e prossiga, alternando a massa e o recheio (a última camada deve ser de massa). Cubra com o molho bechamel e, por fim, com o queijo ralado. Leve ao forno cerca de 20 minutos.

CANELONES

YÄMMI: 51 MIN
TOTAL: 1 H 21

MÉDIO

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
612 KCAL	34,6 G	13,3 G	28,6 G	44,6 G	9,8 G	3,9 G	1,68 G

INGREDIENTES

Molho bechamel:
- 620 g de leite
- 60 g de farinha
- 45 g de manteiga
- Sal, pimenta e noz-moscada a gosto

Para o recheio:
- 150 g de cebola
- 1 dente de alho
- 25 g de azeite
- 50 g de *bacon*
- 40 g de vinho tinto (40 ml aprox.)
- 400 g de carne picada
- Sal e pimenta a gosto

Molho de tomate:
- 130 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 25 g de azeite
- 1 lata de tomate aos cubos (390 g)
- 1 c. de chá de orégãos (ou manjericão)
- Sal a gosto
- 16 rolos de massa para canelones (que não requeiram pré-cozedura)

Para gratinar:
- 100 g de queijo *emmental* ralado

PREPARAÇÃO

1 Prepare o molho bechamel: Coloque no copo todos os ingredientes e programe **15 minutos**, a **95°C** na **velocidade 3**. Retire e reserve num recipiente à parte.

2 Faça o recheio: no copo limpo e seco, coloque a cebola aos pedaços, o dente de alho, o azeite e o *bacon* e pressione a **Função Triturar**. De seguida, refogue **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

3 Acrescente o vinho tinto e a carne, tempere com sal e pimenta e programe **8 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**. Retire e reserve.

4 Prepare o molho de tomate : no copo limpo e seco coloque a cebola aos quartos, os dentes de alho e o azeite e pressione a **Função Triturar**. Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo e programe **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

5 Adicione o tomate, os orégãos (ou manjericão) e o sal e programe **15 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**. No final do tempo programado, triture **1 minuto**, começando na **velocidade 3** e aumentando progressivamente até à **velocidade 7**. Reserve.

6 Pré-aqueça o forno a 180°C.

7 Com a ajuda de uma colher, recheie os canelones com o preparado de carne. Disponha um pouco de molho de tomate no fundo de um pirex, coloque os canelones por cima e deite o restante molho de tomate sobre os mesmos.

8 Cubra com o bechamel reservado e polvilhe com o queijo ralado. Leve ao forno cerca 30 minutos, até ficar com uma crosta dourada.

1

2

3

VEGETARIANO

LEGUMES RECHEADOS 160
OMELETE AO VAPOR COM LEGUMES 161
STROGONOFF DE LEGUMES 162
SALADA DE QUINOA E LEGUMES 163
QUICHE DE LEGUMES ASSADOS 165
CHILI COM *SEITAN* 166
ESTUFADO DE TOFU COM LEGUMES 166
ALMÔNDEGAS DE TOFU COM MOLHO DE TOMATE 167
LENTILHAS ESTUFADAS 168
HAMBÚRGUERES DE GRÃO-DE-BICO 169
FALAFEL 170
PANQUECAS DE BATATA 171
SUFLÊ DE CURGETE E PARMESÃO 172
RISOTO DE COGUMELOS 173
LASANHA DE LEGUMES 174
TAGLIATELLE DE COGUMELOS E NATAS 175

LEGUMES RECHEADOS

YÄMMI: 16 MIN
TOTAL: 46 MIN

MÉDIO

4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
306 KCAL	20,6 G	7,5 G	10,5 G	15,7 G	12 G	7,9 G	0,87 G

INGREDIENTES

- 1 pimento grande
- 1 beringela
- 2 tomates grandes
- 1 fio de azeite
- 150 g de queijo mozarela ralado

Recheio:

- 300 g de cebola roxa
- 1 dente de alho
- 25 g de azeite
- 2 tomates maduros
- 200 g de curgete
- 130 g de abóbora
- 50 g de alho-francês
- 1 c. de chá de orégãos
- 1 ramo de tomilho
- 100 g de cogumelos laminados
- 100 g de milho-doce cozido
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1 Pré-aqueça o forno a 180°C.

2 Corte o pimento ao meio e retire as sementes. Abra a beringela ao meio no sentido do comprimento, retire a polpa com uma colher e reserve-a. Corte o tomate junto ao pé e com uma colher retire o interior (deve ficar oco). Reserve.

3 Prepare o recheio: coloque no copo a cebola aos pedaços e o dente de alho e pressione a **Função Triturar**. Com a espátula faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo.

4 Junte o azeite e refogue **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

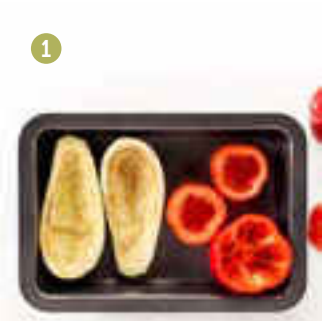
5 Adicione a polpa de beringela e a polpa de tomate reservados, dois tomates maduros aos pedaços, a curgete e a abóbora em cubos, o alho-francês em rodelas, os orégãos e o tomilho e triture **5 segundos** na **velocidade 6**. De seguida, regule **10 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

6 A meio da cozedura adicione pelo orifício da tampa os cogumelos laminados, o milho-doce, sal e pimenta a gosto e ajude a misturar os ingredientes com a espátula.

7 Deixe arrefecer um pouco e recheie os legumes com este preparado.

8 Polvilhe com o queijo mozarela ralado e leve ao forno cerca de 20–30 minutos.

Dica: Acompanhe com arroz ou salada.



OMELETE AO VAPOR COM LEGUMES

YÄMMI: 26 MIN
TOTAL: 26 MIN

FÁCIL

4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
268 KCAL	22,3 G	4,3 G	12,5 G	3,8 G	1,2 G	0,9 G	1,64 G

INGREDIENTES

- 50 g de cebola
- 30 g de cenoura
- 25 g de azeite
- 30 g de alho-francês cortado às rodelas finas
- 30 g de curgete cortada em cubos pequenos
- Sal e pimenta a gosto
- 6 ovos
- Salsa ligeiramente picada q.b.
- 10 g de farinha
- ½ c. de chá de fermento para bolos
- 800 g de água
- Azeite para untar q.b.
- Papel vegetal q.b.

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo a cebola e a cenoura cortadas aos pedaços e o azeite e pressione **duas vezes** a **Função Triturar**. Com a espátula faça descer o que se acumulou nas paredes do copo.

2 Acrescente o alho-francês às rodelas, a curgete em cubinhos e o sal e pimenta a gosto. Programe **5 minutos**, a **120°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

3 Insira o acessório misturador. Adicione os ovos, a salsa, a farinha, o fermento e regule **15 segundos**, **velocidade 4** na **Rotação Inversa**.

4 Entretanto, forre o tabuleiro superior da bandeja de vapor com uma folha de papel vegetal ligeiramente humedecida e untada com azeite e verta o preparado sobre a mesma. Cubra a bandeja de vapor com a respetiva tampa.

5 Lave o copo e deite 800 g de água. Monte a bandeja de vapor e programe **20 minutos** na **Função Vapor**.

Dica: Transforme a receita numa omelete não vegetariana, ou num prato "limpa frigorífico" – Acrescente 30 g de *bacon* em cubos, sobras de frango, queijo, presunto ou legumes no segundo passo da receita.

STROGONOFF DE LEGUMES

YÄMMI: 25 MIN
TOTAL: 25 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
205 KCAL	16 G	2,4 G	3,9 G	8,9 G	7,3 G	5,1 G	1,45 G

INGREDIENTES

- 2 dentes de alho
- 55 g de azeite
- 280 g de cebola
- 1 alho-francês (só a parte branca – 150 g)
- 1 folha de louro
- 300 g de cenoura
- 500 g de curgete
- 200 g de cogumelos frescos inteiros
- 30 g de vinho branco (30 ml aprox.)
- 1 pacote de natas de soja (200 ml)
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1 c. de chá de mostarda
- Sal e pimenta a gosto
- Noz-moscada a gosto
- 1 pitada de cominhos moídos
- Algumas gotas de molho inglês
- Salsa picada a gosto

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo os dentes de alho e pique **5 segundos** na **velocidade 7**. Com a ajuda da espátula, faça descer o alho que ficou preso nas paredes do copo.

2 Acrescente o azeite, junte as cebolas cortadas aos quadrados, o alho-francês às rodelas e a folha de louro e programe **5 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

3 Adicione as cenouras às rodelas e programe **6 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**. Entretanto, corte as curgetes em quatro partes no sentido longitudinal e, posteriormente, aos quadrados. Junte-as ao preparado que está no copo e regule **4 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

4 Acrescente os cogumelos cortados em quartos, o vinho, as natas, o caldo de legumes, a mostarda, sal, pimenta e noz-moscada a gosto, cominhos e umas gotas de molho inglês. Regule **9 minutos**, a **100°C**, na **velocidade 1**, **Rotação Inversa**.

5 Verifique a cozedura dos legumes e, se necessário, programe mais uns minutos na mesma velocidade e temperatura.

6 Acrescente a salsa picada e misture com a espátula.

Nota: Dependendo do tamanho dos legumes, o copo poderá ficar muito cheio. Preste atenção, para não ultrapassar a capacidade máxima do copo de mistura.

Dica: Pode servir esta receita como prato principal ou como acompanhamento.

SALADA DE QUINOA E LEGUMES

YÄMMI: 31 MIN
TOTAL: 31 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
381 KCAL	22,3 G	2,4 G	10,4 G	30,6 G	2,3 G	7,8 G	1,48 G

INGREDIENTES

- 80 g de amêndoas torradas com sal
- 180 g de abóbora
- 180 g de curgete
- 50 g de pimento vermelho
- 150 g de brócolos
- Sal fino a gosto
- Coentros secos (em folha)
- 800 g de água
- 1 fio de azeite
- Sal a gosto
- 200 g de quinoa

Para Temperar:

- 35 g de azeite
- Sumo de ½ limão
- Sal e pimenta a gosto
- Coentros picados a gosto (ou hortelã)

PREPARAÇÃO

1 Desfaça ligeiramente as amêndoas: coloque-as no copo e programe **6 segundos** na **velocidade 6**. Reserve.

2 Corte a abóbora, a curgete e o pimento em cubos pequenos e os brócolos aos ramos. Disponha-os nos dois tabuleiros da bandeja de vapor e tempere com um pouco de sal fino e coentros.

3 Deite no copo a água, o azeite e o sal. Coloque a quinoa no cesto de cozinhar e insira-o no copo. Monte a bandeja de vapor sobre o copo e programe **25 minutos** na **Função Vapor**.

4 No fim do tempo programado, retire a bandeja de vapor e reserve.

5 Com a espátula, envolva a quinoa que está no cesto, coloque de novo a tampa e o copo de medição e programe mais **5 minutos** na **Função Vapor**.

6 Retire o cesto, com a ajuda da espátula, e deixe a quinoa arrefecer.

7 Transfira os legumes para uma taça e adicione a quinoa arrefecida. Tempere com o azeite, o sumo de limão, o sal e a pimenta. Misture as amêndoas reservadas e a hortelã ou coentros picados e envolva bem.

Nota: Experimente temperar a salada com umas gotas de molho de soja em vez do limão. Acrescente cor e sabor a esta salada: acrescente tomate-cereja, milho ou azeitonas. Nos dias mais frios pode servir esta refeição quente, envolvendo os legumes com a quinoa logo após a cozedura.

Dica: A quinoa é um cereal de alto valor nutricional. Pode encontrá-lo na secção dos dietéticos dos hipermercados ou em lojas de produtos naturais.

QUICHE COM LEGUMES ASSADOS

YÄMMI: 2 MIN
TOTAL: 1 H 07

MÉDIO

6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
629 KCAL	43 G	22,9 G	15,6 G	43 G	7,6 G	3,6 G	1,39 G

INGREDIENTES

Para a Massa:

- 300 g de farinha sem fermento
- 130 g de manteiga
- 70 g de água
- 1 pitada de sal
- 1 c. de sopa de açúcar
- Farinha para polvilhar
- Manteiga para untar
- Película aderente
- Papel de alumínio
- Grão ou feijão seco q.b.

Para o Recheio:

- 200 g de tomate-cereja
- 150 g de curgete
- 1 fio de azeite
- Sal a gosto
- Tomilho seco q.b.
- 150 g de queijo *cheddar*
- 1 ½ pacote de natas (300 ml)
- 260 g de leite
- 3 ovos
- Pimenta e noz-moscada a gosto
- Folhas de manjericão a gosto

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Prepare a massa: coloque no copo a farinha, a manteiga, a água, uma pitada de sal e o açúcar e programe **1 minuto** na **Função Amassar**. Retire e amasse um pouco, forme uma bola e envolva em película aderente. Leve ao frigorífico durante 15 minutos.
3. Prepare o recheio: disponha os tomates-cereja num tabuleiro de forno pequeno. Regue-os com um fio de azeite, salpique com sal e tomilho seco a gosto.
4. Corte a curgete às rodelas, coloque-a noutro tabuleiro e tempere de igual forma.
5. Estenda a massa com a ajuda de um rolo e sobre uma superfície polvilhada com farinha. Unte uma forma de tarte com manteiga e forre a forma com a massa. Pique o fundo com um garfo e, se necessário, corte o excesso de massa. Cubra-a com papel de alumínio e coloque grão ou feijão seco para evitar que forme bolhas.
6. Leve ao forno a massa e os dois tabuleiros (com tomate e curgete) durante 15 minutos.
7. Retire o papel de alumínio e o feijão ou grão seco e deixe cozer durante mais 5 minutos. Retire do forno a massa e os legumes e deixe arrefecer.
8. Deite o queijo cortado em pedaços no copo e programe a **Função Triturar**. Retire e reserve.
9. Sem lavar o copo, monte o acessório misturador e acrescente as natas, o leite, ovos, pimenta, noz-moscada e sal a gosto. Bata **15 segundos** na **velocidade 4**. Reserve.
10. Deite metade do queijo ralado sobre a massa cozida, junte o tomate-cereja e a curgete assados e algumas folhas de manjericão. Cubra com o recheio de natas, coloque mais algumas folhas de manjericão e polvilhe com o restante queijo. Leve ao forno cerca de 30 minutos (verifique a cozedura com um palito, quando este sair seco estará pronto). Deixe arrefecer um pouco antes de servir.

CHILI COM *SEITAN*

YÄMMI: 21 MIN
TOTAL: 21 MIN | FÁCIL | 4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
498 KCAL	10,8 G	1,5 G	70,1 G	26,3 G	3,2 G	7,7 G	0,93 G

INGREDIENTES

- 500 g de *seitan*
- 150 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 45 g de azeite
- 200 g de tomate em cubos (de lata)
- ½ pimento vermelho (cortado em tiras)
- 1 malagueta
- 1 c. de café de cominhos
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 30 g de vinho tinto (30 g aprox.)
- 500 g de feijão-vermelho cozido

PREPARAÇÃO

1. Coloque 500 g de *seitan* no copo e pique **15 segundos** na **velocidade 6**. Retire para um recipiente à parte e reserve.
2. Introduza a cebola aos pedaços e os dentes de alho no copo e programe a **Função Triturar**.
3. Junte o azeite e o tomate e refogue **5 minutos**, a **120°C**, na **velocidade 2**.
4. Junte o *seitan*, o pimento, a malagueta, os cominhos, sal e pimenta e o vinho e regule **10 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.
5. Adicione o feijão escorrido e programe **5 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.
6. Envolva com a espátula e sirva.

Dica: Acompanhe o chili de *seitan* com arroz branco ou integral.

ESTUFADO DE TOFU COM LEGUMES

YÄMMI: 25 MIN
TOTAL: 45 MIN | FÁCIL | 4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
200 KCAL	13 G	2,1 G	11,1 G	7,4 G	6,3 G	4,1 G	2,33 G

INGREDIENTES

- 500 g de tofu
- 4 c. de sopa de molho de soja
- 150 g de cebola
- 45 g de azeite
- 150 g de tomate em cubos (de lata)
- 150 g de alho-francês (só a parte branca)
- 200 g de cenoura
- 300 g de curgete
- 200 g de cogumelos frescos (ou de couve-branca)
- 30 g de vinho branco (30 ml)
- 150 g de água
- 1 caldo de legumes
- Tomilho a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1. Corte o tofu em cubos médios e tempere-o com o molho de soja, envolvendo bem. Reserve e deixe marinar durante 20 minutos. Coloque no copo a cebola aos quartos e pressione a **Função Triturar**.
2. Acrescente o azeite, o tomate em cubos e o alho-francês cortado em rodelas e programe **4 minutos**, a **120°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.
3. Corte as cenouras e a curgete às rodelas (não muito finas) e os cogumelos em quartos. Adicione o vinho, a água, o caldo de legumes, o tomilho, sal e pimenta a gosto. Coloque o tofu marinado no tabuleiro inferior da bandeja de vapor.
4. Monte a bandeja sobre o copo e regule a **Rotação Inversa** com a **Função Vapor** na **velocidade 2** durante **20 minutos**. Verifique a cozedura e, se necessário, programe mais algum tempo na mesma velocidade e temperatura.
5. Numa terrina de servir, junte o tofu aos legumes com a ajuda da espátula e deixe repousar uns minutos antes de servir.

ALMÔNDEGAS DE TOFU COM MOLHO DE TOMATE

YÄMMI: 41 MIN
TOTAL: 1 H 31

FÁCIL

22 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
119 KCAL	6,3 G	0,9 G	3,6 G	11,3 G	2,2 G	1,1 G	0,64 G

INGREDIENTES

Almôndegas de Tofu:
- 500 g de tofu
- 50 azeitonas verdes descaroçadas
- 25 g de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- Algumas gotas de molho de soja (opcional)
- Azeite para pincelar
- Pão ralado para panar
- Farinha para polvilhar

Molho de tomate:
- 100 g de cebola
- 1 dente de alho
- 60 g de azeite
- 2 latas pequenas de tomate aos pedaços (780 g aprox.)
- 1 c. de chá (rasa) de açúcar
- 1 c. de chá (rasa) de sal
- 8 folhas de manjericão fresco
- 100 g de água

PREPARAÇÃO

1. Prepare as almôndegas: coloque no copo o tofu aos pedaços, as azeitonas descaroçadas, o azeite, sal e pimenta a gosto e algumas gotas de molho de soja e programe **15 segundos** na **velocidade 7**. Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo e regule mais **15 segundos** na **velocidade 7**.
2. Retire o preparado do copo e leve ao frigorífico cerca de 30 minutos.
3. Pré-aqueça o forno a 200°C e pincele um tabuleiro de forno com azeite.
4. Molde bolinhas pequenas (cerca de 20 g cada), passe-as por pão ralado (pode untar as mãos com azeite para que o preparado não se cole às mãos) e disponha-as no tabuleiro previamente untado. Leve ao forno cerca de 20 minutos, virando-as a meio do tempo de cozedura.
5. Prepare o molho de tomate: coloque no copo a cebola aos pedaços, o dente de alho e o azeite e pressione a **Função Triturar**. Com a espátula, faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo e programe **5 minutos** a **120°C** na **velocidade 2**.
6. Adicione o tomate aos pedaços, o açúcar, o sal, o manjericão e a água e regule **35 minutos** a **100°C** na **velocidade 2**.
7. Por fim, triture **10 segundos** na **velocidade 6**. Sirva as almôndegas com o molho à parte.

Dica: Acompanhe com esparguete cozido ou arroz (branco ou integral).

LENTILHAS ESTUFADAS

YÄMMI: 29 MIN
TOTAL: 3 H 29

FÁCIL

6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
202 KCAL	9 G	1,5 G	9,2 G	18,3 G	2,4 G	5,2 G	0,87 G

INGREDIENTES

- 200 g de lentilhas verdes
- 150 g de cebola
- 45 g de azeite
- 100 g de cenoura
- 75 g de alho-francês
- 500 g de água
- 1 caldo de legumes
- Cominhos em pó a gosto

PREPARAÇÃO

1. Demolhe as lentilhas em água fria abundante durante 3 horas.
2. Coloque a cebola no copo e pressione a **Função Triturar**. Com a espátula faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo.
3. Junte o azeite e programe **3 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.
4. Junte a cenoura cortada em cubos (não muito grandes), o alho-francês às rodelas e programe **5 minutos**, a **120°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.
5. Adicione as lentilhas escorridas, a água e o caldo de legumes e coza **20 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**. Retifique os temperos, se necessário.

Dica: Estas lentilhas podem servir como refeição principal ou acompanhamento. Experimente, também, acrescentá-las à salada depois de frias.

Dica: Experimente fazer o caldo de legumes pronto-a-usar na Yämmi (consulte a receita na página 43).

HAMBÚRGUERES DE GRÃO-DE-BICO

YÄMMI: 6 MIN
TOTAL: 36 MIN

FÁCIL

4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
429 KCAL	23,7 G	3,2 G	15 G	34,1 G	3,9 G	9,9 G	1,46 G

INGREDIENTES

- 150 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 60 g de cogumelos frescos
- 25 g de azeite
- 1 pitada de cominhos moídos
- 1 c. de sopa de coentros moídos
- 1 frasco de grão-de-bico (520 g)
- Algumas gotas de sumo de limão
- Raspa de ½ limão (opcional)
- 1 pitada de pimenta de caiena
- Sal a gosto
- 50 g de pão ralado
- Azeite para fritar

PREPARAÇÃO

1. Introduza no copo a cebola cortada aos pedaços, os dentes de alho e os cogumelos cortados ao meio e pressione a **Função Triturar**. Com a espátula faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo e volte a carregar na **Função Triturar**.
2. Acrescente o azeite, os cominhos e os coentros moídos. Refogue durante **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.
3. Junte o grão-de-bico cozido, bem escorrido, umas gotas de sumo de limão e a raspa (se for do seu agrado), a pimenta de caiena, sal a gosto (tendo em consideração que o grão-de-bico em lata já tem sal) e o pão ralado. Programe **10 segundos** na **velocidade 5**.
4. Envolva o preparado com a espátula e programe mais **10 segundos** na **velocidade 5**, ajudando a misturar o preparado com a espátula, através do orifício da tampa.
5. Verifique se o preparado está bem triturado e, se necessário, volte a programar **10 segundos** na **velocidade 5**. Leve ao frigorífico cerca de 30 minutos.
6. Divida a massa em 5 porções iguais e molde os hambúrgueres.
7. Aqueça um fio de azeite numa frigideira antiaderente e frite os hambúrgueres dos dois lados até ficarem com uma crosta dourada (frite dois a dois para evitar que se desfaçam).

Nota: Pode substituir as especiarias da receita por outras da sua preferência.

Dica: Divida o preparado em mais porções e faça mini--hambúrgueres, ideais para as crianças ou para petiscar! Acompanhe com uma salada de rúcula e um molho de iogurte grego, sal, pimenta e coentros picados.

FALAFEL
(BOLINHOS DE GRÃO-DE-BICO)

YÄMMI: 1 MIN
TOTAL: 13 H 01

FÁCIL

20 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
63 KCAL	3,3 G	0,4 G	2,1 G	5,5 G	0,4 G	1,5 G	0,1 G

INGREDIENTES

- 200 g de grão-de-bico seco
- 1 dente de alho
- 75 g de cebola
- ½ c. de chá de cominhos em pó
- 1 ramo de salsa
- 1 ramo de coentros
- Sal e pimenta a gosto
- 1 c. de sopa de sementes de sésamo
- Azeite para untar
- Farinha q.b.
- Óleo para fritar
- Papel absorvente

PREPARAÇÃO

1. Demolhe o grão-de-bico em água durante 12 horas. Seque-o muito bem com papel absorvente.
2. Coloque no copo o grão-de-bico, o dente de alho, a cebola, os cominhos, a salsa e coentros, sal e pimenta a gosto e programe **10 segundos** na **velocidade 11**.
3. Baixe com a espátula o se acumulou nas paredes do copo e regule mais **10 segundos** na **velocidade 11**. Se necessário, repita o processo mais 1 ou duas vezes até verificar que a massa de falafel se encontra uniforme.
4. Envolva o preparado com a espátula, acrescente as sementes de sésamo e programe **10 segundos** na **velocidade 10**.
5. Coloque a mistura num recipiente forrado com papel absorvente (retire bem o excesso de líquido da massa) e leve-o ao frigorífico cerca de 1 hora.
6. Com as mãos untadas com azeite, faça pequenas bolinhas (cerca de 25 g cada) e passe-as por farinha.
7. Frite-as em óleo bem quente e escorra o excesso de gordura com papel absorvente.

Dica: Experimente acompanhá-lo com pão pita, uma salada e molho de iogurte e hortelã.

Sabia que... Originário do Médio Oriente, hoje o falafel é consumido em todo o mundo.

PANQUECAS DE BATATA

YÄMMI: 21 MIN
TOTAL: 21 MIN

FÁCIL

10–12 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
178 KCAL	8,7 G	2,4 G	6,3 G	17,8 G	1,7 G	1,5 G	0,39 G

INGREDIENTES

- 500 g de batata
- 1200 g de água
- Sal a gosto
- 130 g de cebola
- 50 g de queijo emental ou *gruyère*
- Folhas de salsa q.b.
- 50 g de farinha
- 2 ovos
- 45 g de leite
- Azeite para fritar
- Papel absorvente

PREPARAÇÃO

1. Descasque as batatas, corte-as em pedaços pequenos e disponha-as no cesto de cozinhar. Deite no copo a água e sal a gosto, introduza o cesto e programe **20 minutos** na **Função Vapor**.
2. Com a ajuda da espátula, retire o cesto e escorra muito bem as batatas. Reserve.
3. No copo limpo e seco, coloque a cebola e o queijo aos pedaços, a salsa e pressione a **Função Triturar**. Faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo com a espátula.
4. Adicione a farinha, os ovos e o leite, misturando **15 segundos** na **velocidade 5**.
5. Junte as batatas cozidas e regule **10 segundos** na **velocidade 4**.
6. Aqueça um fio de azeite numa frigideira antiaderente e deite 1 colherada de massa. Espalhe bem de modo a formar 1 círculo não muito grosso e deixe fritar em lume brando de ambos os lados.
7. Escorra sobre papel absorvente para retirar o excesso de gordura.

Dica: Acompanhe com uma salada ou sirva as panquecas de batata como guarnição com pratos de peixe ou carne.

SUFLÊ DE CURGETE E PARMESÃO

YÄMMI: 13 MIN
TOTAL: 33 MIN

MÉDIO

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
335 KCAL	25,3 G	13,2 G	13,8 G	12,4 G	2,2 G	1,5 G	1,58 G

INGREDIENTES

- 110 g de queijo parmesão
- 130 g de cebola
- 250 g de curgete
- 75 g de manteiga
- 70 g de farinha
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Noz-moscada a gosto
- 4 ovos
- Manteiga para untar

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Coloque o queijo aos pedaços no copo e pressione a **Função Turbo**. De seguida, programe **20 segundos** na **velocidade 11**. Reserve.
3. No copo, coloque a cebola aos pedaços e pressione a **Função Triturar**.
4. De seguida, junte a curgete cortada em pedaços e programe **30 segundos** na **velocidade 5**.
5. Com a espátula, faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo. Adicione a manteiga e programe **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.
6. De uma só vez, junte a farinha, o queijo reservado, sal, pimenta e noz-moscada a gosto. Misture durante **2 minutos** na **velocidade 4**. Deixe arrefecer um pouco.
7. Quando estiver morno, junte as gemas e misture **30 segundos** na **velocidade 4**. Retire e reserve.
8. Lave e seque bem o copo, insira o misturador e deite as claras e uma pitada de sal. Bata durante **4 minutos** na **velocidade 4**. Incorpore as claras no preparado reservado, com a ajuda da espátula.
9. Unte com manteiga uma forma para suflê ou forminhas mais pequenas e leve ao forno cerca de 20 minutos. Sirva de imediato.

RISOTO DE COGUMELOS

YÄMMI: 29 MIN
TOTAL: 29 MIN

FÁCIL

4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
492 KCAL	22,5 G	7,1 G	10,1 G	60,8 G	1,6 G	3 G	1,07 G

INGREDIENTES

- 150 g de cebola
- 1 dente de alho
- 45 g de azeite
- 150 g de cogumelos brancos frescos
- 150 g de cogumelos *shitake* frescos
- 300 g de arroz para risoto
- 100 g de vinho branco (100 ml)
- 700 g de água
- Sal a gosto
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 30 g de manteiga
- Cebolinho para decorar

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo a cebola aos pedaços e o dente de alho e pressione o **botão Triturar**.

2 Lamine os cogumelos (brancos e *shitake*).

3 Junte o azeite e os cogumelos laminados, programando **7 minutos**, a **120°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**. Com a espátula, faça descer os pedaços que se poderão ter acumulado nas paredes do copo.

4 Acrescente o arroz e o vinho e programe **5 minutos**, a **120°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**. Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo.

5 Adicione a água e sal a gosto e regule **14 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**. A meio da cozedura, retire a tampa e mexa com a espátula até ao fundo do copo para soltar o arroz que se pode depositar sob a lâmina.

6 No fim do tempo programado, junte o queijo ralado e a manteiga e envolva **2 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

7 Sirva de imediato, polvilhado com cebolinho picado a gosto.

RISOTO *ALLA PARMIGIANA*

Coloque no copo 1 cebola, 35 g de azeite e 20 g de manteiga, pique **5 segundos** na **velocidade 5** e, de seguida, refogue **5 minutos**, a **100°C** na **velocidade 1**.

Junte 350 g de arroz para risoto e regule **3 minutos**, na **velocidade 1**, a **100°C** na **Rotação Inversa**.

Insira o acessório misturador, adicione 150 g (150 ml aprox.) de vinho branco e programe **2 minutos**, na **velocidade 1**, a **100°C**, **Rotação Inversa**.

Acrescente 950 g de água, 1 caldo de legumes e sal a gosto e coza durante **16 minutos**, a **100°C** na **velocidade 1**, **Rotação Inversa**.

Junte 60 g de parmesão ralado e 20 g de manteiga, envolva **30 segundos** na **velocidade 1**, **Rotação Inversa** e deixe repousar uns minutos antes de servir.

LASANHA DE LEGUMES

YÄMMI: 46 MIN
TOTAL: 1 H 16

MÉDIO

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
503 KCAL	20 G	7,3 G	17,2 G	7,3 G	12,9 G	7 G	1,19 G

INGREDIENTES

- 200 g de beringela
- 230 g de curgete
- 150 g de abóbora
- 100 g de cogumelos laminados
- 30 g + 1 fio de azeite
- Sal a gosto
- Tomilho q.b
- 150 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 1 c. de chá de orégãos
- 50 g de vinho branco (50 g aprox.)
- 750 g de tomate aos pedaços (de lata)
- 50 g de água
- 8 placas de massa para lasanha (que não necessitem de pré-cozedura)
- 50 g de queijo emental (ou parmesão ralado)

Molho bechamel:

- 410 g de leite
- 40 g de manteiga
- 30 g de farinha
- Sal, pimenta e noz-moscada (a gosto)

PREPARAÇÃO

1 Corte a beringela, a curgete e a abóbora aos cubos (não muito grandes) e lamine os cogumelos. Disponha os legumes nos dois tabuleiros da bandeja de vapor, tempere-os com sal e tomilho a gosto e regue com um fio de azeite. Reserve.

2 Coloque no copo a cebola aos pedaços e os dentes de alhos e pressione **duas vezes** a **Função Triturar**.

3 Junte 30 g de azeite e os orégãos e refogue **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**. Adicione o vinho branco, o tomate e a água e tempere com sal a gosto.

4 Monte a bandeja de vapor e regule **30 minutos**, na **Função Vapor**. No final do tempo programado, retire a bandeja de vapor e reserve o preparado do copo.

5 Prepare o bechamel: sem lavar o copo, coloque todos os ingredientes e programe **10 minutos**, a **95°C** na **velocidade 3**. Retire e reserve.

6 Pré-aqueça o forno a 180°C.

7 Unte o fundo de um pirex com um pouco de molho de tomate e disponha uma camada de placas de lasanha (cobrindo o fundo na totalidade). Deite uma concha de molho de tomate, espalhando-o, e ponha alguns legumes por cima. Prossiga, alternando placas de massa, molho de tomate e legumes, e termine com a massa. Cubra com o molho bechamel e polvilhe com queijo ralado.

8 Leve ao forno cerca de 30 minutos.

TAGLIATELLE COM COGUMELOS E NATAS

YÄMMI: 36 MIN
TOTAL: 36 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
276 KCAL	16,6 G	8,7 G	6,6 G	24 G	2,3 G	2 G	0,71 G

INGREDIENTES

- 1500 g de água
- Azeite q.b.
- Sal a gosto
- 350 g de *tagliatelle*
- 2 dentes de alho
- 30 g de manteiga
- 300 g de cogumelos *marron*
- 1 ½ pacote de natas (300 ml)
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Salsa picada q.b.
- Queijo parmesão ralado a gosto
- Papel de alumínio

PREPARAÇÃO

1. Deite a água, um fio de azeite e sal no copo, e aqueça **10 minutos** na **velocidade 2** a **100°C**.
2. Adicione a massa pelo orifício da tampa (pressionando ligeiramente com os dedos até amolecer) e programe o **tempo indicado na embalagem** (cerca de 8–9 minutos), a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.
3. Com ajuda do cesto escorra a massa, coloque-a num recipiente e envolva-a com azeite para evitar que cole. Cubra o recipiente com folha de alumínio para que a massa não arrefeça. Reserve.
4. Coloque os dentes de alho no copo e pressione a **Função Triturar**. Com a ajuda da espátula, faça descer o alho acumulado na parede do copo.
5. Acrescente a manteiga e programe **3 minutos**, a **100°C** na **velocidade 1**.
6. Adicione os cogumelos cortados em quartos e refogue mais **3 minutos**, a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.
7. Verta as natas, tempere com sal e pimenta e programe **10 minutos**, a **95°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.
8. Misture o molho na massa e salpique com salsa picada a gosto.
9. Polvilhe com queijo parmesão e sirva de imediato.

Dica: Pode usar natas *light* para fazer a receita.

SOBREMESAS E GELADOS

CHEESECAKE DE AMORAS 178
PANNA COTTA DE FRUTOS VERMELHOS 179
BAVAROISE DE LARANJA 179
PUDIM ABADE DE PRISCOS 180
PUDIM *FLAN* 181
PUDIM-BOLO 181
MOLOTOFF 182
ALETRIA 183
ARROZ-DOCE 184
LEITE-CREME 185
OVOS MOLES 186
CRUMBLE DE MAÇÃ COM AMÊNDOA 187
PERAS EM VINHO TINTO 187
BABA DE CAMELO 188
MOUSSE DE CHOCOLATE 188
MOUSSE DE LIMÃO 189
MOUSSE DE MANGA 189
TIRAMISÙ 190
GELADO DE CHOCOLATE 191
GELADO DE BAUNILHA 192
GELADO DE NATA 193
GELADO DE MORANGO 193
GELADO DE MANGA 194
ESPUMA FRIA DE FRUTOS SILVESTRES 195
SORVETE DE LIMÃO 196
SORVETE DE FRUTA 197

CHEESECAKE DE AMORAS

YÄMMI: 8 MIN
TOTAL: 1 H 53

FÁCIL

8–10 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
573 KCAL	40,6 G	19,1 G	9,9 G	41,1 G	27,7 G	1,7 G	1,78 G

INGREDIENTES

Para a Base:
- 200 g de bolachas digestivas
- 50 g de flocos de aveia
- 70 g de açúcar amarelo
- 150 g de manteiga (à temperatura ambiente)

Para Recheio:
- 50 g de açúcar branco
- 400 g de queijo para barrar
- 200 g de queijo mascarpone
- 20 g de *crème fraîche* (natas espessas)
- 4 ovos
- 15 g de farinha

Para a Cobertura:
- 100 g de doce de frutos vermelhos
- 200 g de amoras

- Manteiga para untar
- Papel vegetal

PREPARAÇÃO

1 Unte uma forma de tarte quadrada (ou redonda) e forre com papel vegetal.

2 Prepare a base: coloque no copo as bolachas, os flocos de aveia e o açúcar amarelo e programe **20 segundos** na **velocidade 6**.

3 Junte a manteiga e regule **6 minutos**, a **50°C** na **velocidade 2**.

4 Transfira para a forma e faça a base do *cheesecake*, pressionando para que fique compacta e lisa. Leve ao congelador durante 30 minutos.

5 Pré-aqueça o forno a 180°C.

6 Prepare o recheio: no copo limpo e seco, coloque o açúcar branco e pulverize-o durante **20 segundos** na **velocidade 11**.

7 Adicione o queijo para barrar, o mascarpone, o *crème fraîche*, os ovos e a farinha e programe **1 minuto** na **velocidade 4**.

8 De seguida, misture bem com a espátula e deite na forma. Leve ao forno durante 45 minutos.

9 Por fim, desligue o forno e deixe repousar o *cheesecake* durante 30 minutos (dentro da forma). Retire-o, deixe arrefecer e desenforme num prato. Cubra o *cheesecake* com o doce de frutos vermelhos e enfeite com as amoras.

Dica: Substitua o doce de frutos vermelhos e as amoras por doce de morango e morangos frescos ou outro doce e fruta da sua preferência.

PANNA COTTA DE FRUTOS VERMELHOS

YÄMMI: 20 MIN
TOTAL: 50 MIN | FÁCIL | 6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
332 KCAL	22 G	12,5 G	2,1 G	31,1 G	31,1 G	0,7 G	0,06 G

INGREDIENTES

Para a *Panna Cotta*:
- 4 folhas de gelatina
- Água fria q.b.
- 2 ½ pacotes de natas (500 ml)
- 100 g de açúcar
- 1 vagem de baunilha

Para o Molho:
- 300 g de frutos vermelhos congelados
- 100 g de açúcar
- 25 g de água

Para Decoração:
- Frutos vermelhos frescos

PREPARAÇÃO

1. Demolhe a gelatina em água fria e, de seguida, aqueça-a num tacho pequeno até que derreta. Reserve.
2. No copo coloque as natas, o açúcar e a vagem de baunilha cortada ao meio (no sentido do comprimento). Programe **10 minutos**, a **95°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.
3. Com a máquina ainda em funcionamento, junte a gelatina ao preparado de natas, através da abertura da tampa do copo de mistura.
4. Retire a vagem e verta o preparado numa forma ou em taças individuais. Leve ao frigorífico até solidificar.
5. Faça o molho de frutos vermelhos: coloque no copo os frutos vermelhos com o açúcar e a água. Programe **10 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.
6. Sirva a *panna cotta* coberta com o molho de frutos vermelhos e decore com frutos frescos a gosto.

BAVAROISE DE LARANJA

YÄMMI: 9 MIN
TOTAL: 5 H 09 | MÉDIO | 6–8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
275 KCAL	16,4 G	7,1 G	4,1 G	27,7 G	27,7 G	0,2 G	0,35 G

INGREDIENTES

- 12 folhas de gelatina
- Água fria q.b.
- 170 g de açúcar
- 220 g de natas com 35% de gordura (bem frias)
- 420 g de sumo natural de laranja
- Sumo de ½ limão
- 1 pitada de sal
- 2 ovos
- Óleo para pincelar
- ½ laranja em fatias finas (para decorar)

PREPARAÇÃO

1. Demolhe a gelatina em água fria e, de seguida, aqueça-a num tacho pequeno até que derreta. Reserve.
2. Coloque 30 g de açúcar no copo e pulverize-o durante **15 segundos** na **velocidade 11**.
3. Monte o misturador sobre a lâmina, junte as natas e bata **2 minutos** na **velocidade 4**. Retire o acessório misturador da lâmina, deite as natas numa taça e reserve no frigorífico.
4. Sem lavar o copo, deite o restante açúcar, o sumo de laranja e limão, 1 pitada de sal e os ovos e programe **6 minutos**, a **100°C** na **velocidade 3**.
5. Alguns minutos antes de terminar o tempo programado, verta a gelatina derretida pela abertura da tampa. Por fim, regule **10 segundos** na **velocidade 4**.
6. Acrescente este preparado às natas e misture bem com a ajuda da espátula.
7. Deite numa forma pincelada com um pouco de óleo e leve ao frigorífico durante 5 horas, no mínimo. Desenforme e decore a *bavaroise* com as fatias de laranja.

PUDIM ABADE DE PRISCOS

YÄMMI: 47 MIN
TOTAL: 1 H 47

MÉDIO

10 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
614 KCAL	34,1 G	9,1 G	16,3 G	6,4 G	60,3 G	0,3 G	0,12 G

INGREDIENTES

Para o Caramelo:

- 100 g de água
- 200 g de açúcar

Para o Pudim:

- 600 g de água
- 400 g de açúcar
- Casca de 1 limão (sem a parte branca)
- 2 paus de canela
- 40 g de toucinho fresco
- 24 gemas
- 40 g de vinho do Porto *tawny* (40 ml aprox.)

PREPARAÇÃO

1. Prepare o caramelo: deite a água e o açúcar numa frigideira e deixe ferver até obter uma tonalidade dourada.
   Verta o caramelo, imediatamente, numa forma de pudim e, com a ajuda de um pano, rode a forma de modo a cobrir bem o fundo e as paredes. Reserve.
2. Prepare o pudim: coloque no copo a água, o açúcar, a casca de limão, os paus de canela e o pedaço de toucinho inteiro. Programe **45 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2** com a **Rotação Inversa**.
3. Coloque o cesto sobre a tampa, em vez do copo de medição, para ajudar a evaporar a água e evitar salpicos.
4. Quando terminar o tempo programado, retire os paus de canela, a casca de limão e o toucinho, e deixe amornar.
5. Pré-aqueça o forno a 160°C.
6. Num recipiente à parte, misture as gemas com o vinho do Porto. Reserve.
7. De seguida, programe **2 minutos** na **velocidade 3** e deite a mistura de gemas e vinho do Porto, em fio, pela abertura da tampa.
8. Verta o preparado na forma de pudim e leve ao forno, em banho-maria, durante cerca de 1 hora.
9. Deixe arrefecer e desenforme.

Nota: Para cozer em banho-maria no forno, pode deitar água a ferver num tabuleiro de forno e colocar sobre a mesma a forma com o pudim.

Dica: Transforme as claras que sobraram em suspiros ou *molotoff*!

PUDIM *FLAN*

YÄMMI: 1 MIN
TOTAL: 36 MIN | FÁCIL | 6–8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
196 KCAL	5,9 G	1,8 G	7,9 G	27,9 G	27,9 G	0 G	0,22 G

INGREDIENTES

Para o Caramelo:
- 150 g de açúcar
- Algumas gotas de sumo de limão

Para o Pudim:
- 515 g de leite
- 6 ovos
- 100 g de açúcar
- 1 c. de café de aroma de baunilha (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Faça o caramelo: coloque o açúcar e o limão numa frigideira e deixe derreter até obter uma cor dourada; Verta o caramelo numa forma de pudim, de modo a cobrir o fundo e os lados. Deixe arrefecer.
3. No copo introduza o leite, os ovos inteiros, o açúcar e o aroma de baunilha e programe **30 segundos** na **velocidade 5**.
4. Verta o preparado na forma de pudim e leve ao forno, em banho-maria, durante 35 minutos (se a forma de pudim for pequena deixe cozer cerca de 40–45 minutos).
5. Deixe arrefecer antes de desenformar.

Nota: Para cozer em banho-maria no forno, pode deitar água a ferver num tabuleiro de forno e colocar sobre a mesma a forma com o pudim.

PUDIM-BOLO

YÄMMI: 3 MIN
TOTAL: 43 MIN | FÁCIL | 8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
418 KCAL	9 G	2 G	10 G	73,9 G	64,4 G	0,8 G	0,63 G

INGREDIENTES

Para o Caramelo:
- 100 g de açúcar
- Algumas gotas de sumo de limão

Para o Pudim:
- 200 g de açúcar
- Raspa de 1 limão (sem a parte branca)
- 310 g de leite
- 3 ovos

Para o Bolo:
- 100 g de farinha sem fermento
- 200 g de açúcar
- 1 c. de chá de fermento
- 4 ovos

PREPARAÇÃO

1. Prepare o caramelo: numa frigideira, leve ao lume o açúcar com o sumo de limão e deixe derreter até ficar com uma cor dourada. Deite o caramelo numa forma com buraco, cobrindo bem o fundo e as paredes da mesma.
2. Pré-aqueça o forno a 170°C.
3. Faça o pudim: deite o açúcar e a raspa de limão no copo e programe **30 segundos** na **velocidade 11**.
4. Acrescente os restantes ingredientes do pudim e regule **1 minuto** na **velocidade 5**. Deite-o na forma e reserve.
5. Prepare o bolo: sem lavar o copo, coloque a farinha, o açúcar e o fermento e programe **5 segundos** na **velocidade 5**. Adicione os ovos e bata **1 minuto** na **velocidade 4**.
6. Verta esta mistura sobre o preparado feito anteriormente – e que já se encontra na forma – e leve ao forno cerca de 35–40 minutos. Deixe arrefecer completamente.

MOLOTOFF

YÄMMI: 35 MIN
TOTAL: 1 H 45

FÁCIL

8–10 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
418 KCAL	18,9 G	6,1 G	11,4 G	50,6 G	50,6 G	0 G	0,52 G

INGREDIENTES

- 250 g de açúcar
- 10 claras
- 1 pitada de sal
- 35 g de água
- Manteiga para untar
- Farinha para polvilhar

Para o Molho:

- 10 gemas
- 150 g de açúcar
- 150 g de leite

PREPARAÇÃO

1. Coloque 150 gramas de açúcar no copo e pulverize-o durante **30 segundos** na **velocidade 11**. Retire e reserve.
2. No copo limpo e bem seco, monte o misturador. Junte as claras e 1 pitada de sal, batendo **10 minutos** na **velocidade 4**.
3. Programe **8 minutos** na **velocidade 4** e, com a máquina em funcionamento, adicione o açúcar em pó reservado pelo orifício da tampa.
4. Pré-aqueça o forno a 180°C e prepare o caramelo: leve ao lume o restante açúcar (100 g) e a água, numa caçarola, até derreter e ficar com uma cor dourada clara (caramelo).
5. Programe **1 minuto** na **velocidade 4** e, pela abertura da tampa, verta lentamente o caramelo em fio sobre as claras (evite vertê-lo sobre o misturador).
6. Unte uma forma de buraco alta com manteiga e polvilhe com farinha e deite o conteúdo do copo. Bata com a base da forma numa superfície lisa para retirar o ar que possa existir.
7. Leve ao forno durante 10 minutos. Desligue o forno e deixe arrefecer completamente, cerca de 1 hora (sem abrir a porta do forno).
8. Prepare o creme de ovos: coloque as gemas, o açúcar e o leite no copo e regule **15 minutos** a **95°C** na **velocidade 2**. Deixe arrefecer.
9. Desenforme o *molotoff* e verta o creme de ovos sobre o mesmo.

Nota: Não abra a porta do forno durante o tempo de cozedura e de arrefecimento, para o *molotoff* não abater.

ALETRIA

YÄMMI: 23 MIN
TOTAL: 23 MIN

FÁCIL

8–10 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
303 KCAL	11,5 G	4,4 G	7,7 G	41,9 G	27,3 G	1 G	0,38 G

INGREDIENTES

- 450 g de água
- 620 g de leite (temperatura ambiente) + 50 g
- 230 g de açúcar
- 50 g de manteiga
- 1 pitada de sal
- 1 pau de canela
- Casca de 1 limão (só a parte amarela)
- 220 g de aletria
- 4 gemas
- Canela a gosto

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo a água, 620 g de leite, o açúcar, a manteiga, a pitada de sal, o pau de canela e a casca do limão e programe **14 minutos**, a **95°C**, **velocidade 3** na **Rotação Inversa**.

2 Acrescente a aletria ligeiramente partida e regule o **tempo indicado na embalagem** (cerca de 6 minutos) a **95°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**. Durante o tempo de cozedura, mexa 1 vez com a espátula para soltar a aletria que se poderá acumular sob a lâmina.

3 Dilua as gemas em 50 g de leite.

4 De seguida, programe **3 minutos** a **95°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa** e verta as gemas batidas pelo orifício da tampa.

5 Retire o pau de canela e a casca de limão. Disponha a aletria numa travessa e polvilhe com canela em pó a gosto.

Nota: O tempo de cozedura pode variar em função do tipo de aletria e da marca. Tenha em atenção que nesta receita, a aletria endurece bastante depois de arrefecer.

ARROZ-DOCE

YÄMMI: 50 MIN
TOTAL: 50 MIN

FÁCIL

6–8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
335 KCAL	12,5 G	3,5 G	10,4 G	44,6 G	29,8 G	1,3 G	0,41 G

INGREDIENTES

- 925 g + 105 g de leite (à temperatura ambiente)
- 150 g de arroz carolino
- 1 pau de canela
- Casca de ½ limão (só a parte amarela)
- 1 pitada de sal
- 180 g de açúcar
- 5 gemas de ovo
- Canela em pó para polvilhar

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo 925 g de leite, o arroz, o pau de canela, a casca de limão e a pitada de sal e programe **20 minutos**, a **90°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

2 Retire a tampa, envolva com a espátula e programe mais **20 minutos**, a **90°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

3 Retire a tampa do copo e junte o açúcar. Envolva com a espátula (soltando o arroz que se poderá acumular debaixo da lâmina) e regule **6 minutos**, a **95°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

4 Num recipiente à parte dissolva as gemas em 105 g de leite. Programe **4 minutos**, a **95°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa** e, com a máquina em funcionamento, verta pelo orifício da tampa as gemas diluídas no leite.

5 Retire o pau de canela e a casca de limão, deixe arrefecer e sirva polvilhado com canela em pó a gosto.

Nota: Dependendo da qualidade e da marca, o arroz pode soltar mais ou menos goma e ter um tempo de cozedura variável. Se pretender o arroz mais cozido, programe mais alguns minutos na mesma velocidade e temperatura.

ARROZ-DOCE COM LEITE DE COCO

Coloque no copo 100 g de arroz carolino, 880 g de leite, casca de ½ limão e 1 pau de canela e programe **40 minutos**, a **90°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

Dissolva 40 g de maisena com 190 g de leite de coco e junte-os ao preparado do copo. Adicione 130 g de açúcar e programe **8 minutos**, a **90°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

Num recipiente à parte dissolva 3 gemas em 105 g de leite e, durante o funcionamento da máquina, verta as gemas diluídas no leite pelo orifício da tampa.

Retire o pau de canela e a casca de limão, deixe arrefecer e sirva polvilhado com canela em pó a gosto.

LEITE-CREME

YÄMMI: 18 MIN
TOTAL: 18 MIN

FÁCIL

6–8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
76 KCAL	2,9 G	0,9 G	2,2 G	10,2 G	8,4 G	0,1 G	0,04 G

INGREDIENTES

- 825 g de leite
- 4 gemas
- 170 g de açúcar
- 50 g de maisena
- Casca de ½ ou de 1 limão (só a parte amarela)
- Canela em pó (opcional)

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo o leite, as gemas, o açúcar e a maisena e regule **15 segundos** na **velocidade 5**.

2 Acrescente a casca de limão (só a parte amarela e evitando colocar pedaços muito pequenos) e programe **17 minutos**, a **95°C**, **velocidade 3** na **Rotação Inversa**.

3 Retire a casca de limão e deite o leite-creme em taças.

4 Deixe arrefecer e polvilhe com canela em pó.

Dica: Depois de frio, polvilhe com açúcar mascavado a gosto e queime com um ferro para leite-creme ou com um maçarico. Ninguém resiste a um leite-creme queimado!

LEITE-CREME DE SOJA (SEM LACTOSE)

Coloque no copo 825 g de leite de soja e 65 g de maisena e programe **10 segundos** na **velocidade 4**.

Junte 1 pau de canela, 125 g de açúcar mascavado, casca de ½ laranja e casca de ½ limão e regule **20 minutos**, a **95°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

Retire as cascas dos citrinos e sirva queimado com açúcar.

OVOS MOLES

YÄMMI: 34 MIN
TOTAL: 34 MIN

DIFÍCIL

8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
295 KCAL	15,5 G	4,2 G	8 G	31 G	31 G	0 G	0,06 G

INGREDIENTES

- 250 g de açúcar
- 140 g de água
- 10 gemas de ovo

PREPARAÇÃO

1. Coloque no copo o açúcar e a água e programe **30 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2**.
2. Deixe a calda arrefecer até que a temperatura do interior do copo esteja a 60°C (verifique a temperatura no visor da máquina).
3. Num recipiente à parte, bata muito bem as gemas com uma vara de arames.
4. Coloque o acessório misturador sobre a lâmina. Programe **4 minutos**, a **100°C**, na **velocidade 2** e, durante o funcionamento da máquina, verta as gemas batidas pelo orifício da tampa, em fio e muito lentamente.
5. Retire de imediato e coloque em taças individuais.

Nota: Os ovos moles só ficam com a consistência adequada depois de completamente arrefecidos.

CRUMBLE DE MAÇÃ COM AMÊNDOA

YÄMMI: 1 MIN
TOTAL: 41 MIN | FÁCIL | 6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
343 KCAL	18,2 G	8 G	3,1 G	39,9 G	28,8 G	3,6 G	0,57 G

INGREDIENTES

- 5 maçãs grandes
- Sumo de limão q.b.
- Açúcar para polvilhar q.b.
- Canela em pó para polvilhar q.b.
- 60 g de amêndoa com pele
- 120 g de farinha
- 100 g de açúcar
- 130 g de manteiga fria em cubos
- 1 pitada de sal

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Descasque as maçãs, corte-as em fatias finas e disponha-as num pirex que possa ir ao forno. Regue com umas gotas de sumo de limão e polvilhe com um pouco de açúcar e canela (a gosto). Reserve.
3. Coloque a amêndoa no copo e triture **10 segundos** na **velocidade 10**.
4. Junte a farinha, o açúcar, a manteiga, a pitada de sal e programe **15 segundos** na **velocidade 5**.
5. Distribua esta mistura sobre as maçãs e leve ao forno cerca de 35–40 minutos.
6. Sirva morno.

Dica: Acompanhe o *crumble* com gelado de natas.

PERAS EM VINHO TINTO

YÄMMI: 45 MIN
TOTAL: 1 H 05 | FÁCIL | 4 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
275 KCAL	2,9 G	0,2 G	1,4 G	58,9 G	57,5 G	4,1 G	0,07 G

INGREDIENTES

- 4 peras (1000 g)
- 400 g de vinho tinto (400 ml aprox.)
- 100 g de água
- 250 g de açúcar
- 2 paus de canela
- 3 cravinhos
- Casca de ½ limão (sem a parte branca)
- Algumas gotas de sumo de limão

PREPARAÇÃO

1. Descasque as peras, retire os caroços e corte-as em quartos. Disponha-as na bandeja de vapor e reserve.
2. Misture os restantes ingredientes no copo, monte a bandeja de vapor sobre o mesmo e programe a **Rotação Inversa** na **Função Vapor** durante **45 minutos**.
3. Quando terminar o tempo programado, disponha as peras num recipiente ou em taças individuais. Retire os paus de canela, os cravinhos e a casca de limão vertendo a quantidade de molho que desejar sobre as peras. Deixe repousar durante 20 minutos antes de servir.

Nota: O tempo de cozedura das peras poderá variar consoante a sua qualidade ou grau de maturação. Se necessário, coza mais alguns minutos na mesma velocidade e temperatura.

Dica: Acompanhe as peras com gelado de baunilha.

BABA DE CAMELO

YÄMMI: 7 MIN
TOTAL: 7 MIN

FÁCIL

4–6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
363 KCAL	17,7 G	5,2 G	13,1 G	37,1 G	36,9 G	1,6 G	0,7 G

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 80 g de amêndoa laminada tostada (opcional)
- 1 pitada de sal
- 1 lata de leite condensado cozido (400 g aprox.)

PREPARAÇÃO

1 Separe as gemas das claras.

2 Triture a amêndoa tostada durante **7 segundos** na **velocidade 9**. Retire e reserve.

3 Lave e seque bem o copo. Insira o acessório misturador sobre a lâmina, junte as claras e uma pitada de sal e programe **4 minutos** na **velocidade 4** (retirando o copo de medição para promover a entrada de ar). Retire e reserve as claras.

4 Sem lavar o copo e com o misturador montado, coloque no copo o leite condensado cozido e as gemas, regulando **2 minutos**, a **37°C**, na **velocidade 3** (com o copo de medição colocado sobre a tampa):

5 Adicione as claras em castelo e envolva com a espátula, suavemente, até a *mousse* ficar homogénea.

6 Leve ao frigorífico até ficar consistente. Na altura de servir polvilhe com a amêndoa reservada.

Nota: Para cozer o leite condensado em casa, retire o rótulo da lata, coloque-a num tacho ou na panela de pressão coberta com água e coza durante 1 hora ou 40 minutos respetivamente.

MOUSSE DE CHOCOLATE

YÄMMI: 17 MIN
TOTAL: 3 H 17

MÉDIO

6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
501 KCAL	35 G	16,2 G	11,4 G	31,9 G	31,8 G	6 G	0,87 G

INGREDIENTES

- 6 ovos
- 1 pitada de sal
- 100 g de açúcar
- 200 g de chocolate para culinária (com 70% ou 50% cacau no mínimo)
- 100 g de manteiga
- Lascas de amêndoa tostada q.b. (opcional)

PREPARAÇÃO

1 Separe as gemas das claras.

2 Monte o misturador sobre a lâmina.

3 Coloque as claras e a pitada de sal no copo e programe **5 minutos** na **velocidade 4**. Retire e reserve.

4 Retire o misturador da lâmina.

5 Sem precisar de lavar o copo, deite as gemas e o açúcar e bata **3 minutos** na **velocidade 4**. Retire e reserve num recipiente à parte.

6 Lave e seque o copo, colocando o chocolate, partido aos pedaços pequenos, e pressione o **Botão Turbo**.

7 Junte a manteiga e programe **6 minutos**, a **50°C**, na **velocidade 2**. Verifique se o chocolate ficou bem derretido e, se necessário, programe mais tempo na mesma velocidade.

8 Acrescente a mistura de gemas e açúcar reservada e programe **2 minutos** na **velocidade 4**.

9 Volte a inserir o acessório misturador. Adicione as claras em castelo reservadas e regule **30 segundos** na **velocidade 4**. Leve a *mousse* ao frigorífico 2 ou 3 horas e polvilhe com lascas de amêndoa tostada antes de servir.

MOUSSE DE LIMÃO

YÄMMI: 7 MIN
TOTAL: 2 H 07

FÁCIL

8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
425 KCAL	20,1 G	11,4 G	7,5 G	53,3 G	43,2 G	0,4 G	0,46 G

INGREDIENTES

- 220 g de bolacha maria
- 2 pacotes de natas (400 ml)
- 2 latas de leite condensado (800 g aprox.)
- Sumo de 6 limões

PREPARAÇÃO

1. Coloque as bolachas no copo e triture durante **1 minuto** na **velocidade 9**. Verifique se as bolachas ficaram corretamente trituradas e, se necessário, programe mais alguns segundos na mesma velocidade. Retire e reserve.
2. Com o copo lavado e seco, insira o misturador e adicione as natas e o leite condensado. Programe **5 minutos** na **velocidade 4**.
3. De seguida, regule **1 minuto** na **velocidade 3** e, com a máquina em funcionamento, vá vertendo lentamente o sumo de limão pela abertura da tampa.
4. Numa taça grande ou em taças individuais, coloque uma camada de *mousse* e polvilhe com um pouco de bolacha. Vá intercalando os dois preparados até obter três camadas. Leve ao frigorífico durante cerca de duas horas antes de servir.

Dica: Raspe a casca dos limões (só a parte amarela), antes de os espremer, para polvilhar a superfície da *mousse*. Para uma receita mais leve, utilize natas e leite condensado *light*.

MOUSSE DE MANGA

YÄMMI: 7 MIN
TOTAL: 2 H 07

FÁCIL

6–8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
378 KCAL	13,3 G	7,7 G	4,7 G	57,4 G	54,1 G	4,7 G	0,2 G

INGREDIENTES

- 1 pacote de natas (200 ml)
- 1 lata de leite condensado (400 g aprox.)
- 1 lata grande de polpa de manga (860 g)
- 1 manga madura

PREPARAÇÃO

1. Insira o misturador no copo. Coloque no copo as natas e o leite condensado e programe **5 minutos** na **velocidade 4**.
2. Adicione a polpa de manga e programe **2 minutos** na **velocidade 3**.
3. Verta para uma taça.
4. Leve ao frigorífico durante 2 horas, no mínimo. Sirva bem fria decorada com pequenos cubos de manga.

MOUSSE DE MARACUJÁ

Demolhe 4 folhas de gelatina (6 g) em água fria e derreta a gelatina num tacho ou no micro-ondas. Insira o misturador no copo e bata 2 pacotes de natas (400 ml) durante **2 minutos e 30 segundos** na **velocidade 4**.

Programe **1 minuto** na **velocidade 3** e verta 1 lata de leite condensado (400 g aprox.) em fio pela abertura da tampa.

Programe **2 minutos** na **velocidade 2** e, com a máquina em funcionamento, verta 1 lata de polpa de maracujá (565 g) e a gelatina derretida pela abertura da tampa. Leve ao frigorífico até solidificar e enfeite com polpa natural de maracujá.

TIRAMISÙ

YÄMMI: 9 MIN
TOTAL: 2 H 09

FÁCIL

6–8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
553 KCAL	35 G	19,4 G	14,1 G	44,7 G	32,9 G	1,3 G	0,58 G

INGREDIENTES

- 6 ovos
- 1 pitada de sal
- Algumas gotas de sumo de limão
- 120 g de açúcar
- 500 g de mascarpone
- 40 g de amêndoa amarga (opcional)
- 300 g de palitos de champanhe
- 210 g de café já preparado
- Cacau amargo em pó q.b.

PREPARAÇÃO

1 Separe as gemas das claras. Deite as claras no copo, com o sal e o sumo de limão. Monte o misturador e bata **4 minutos** na **velocidade 4**.

2 Junte metade do açúcar e programe mais **1 minuto** na **velocidade 4**. Retire e reserve.

3 Sem lavar o copo, e com o misturador colocado, deite as gemas e o restante açúcar, programando **2 minutos** na **velocidade 4**.

4 De seguida, adicione o mascarpone e a amêndoa amarga e volte a programar **1 minuto e 30 segundos** na **velocidade 4**.

5 Retire o preparado para um recipiente à parte e incorpore, suavemente, as claras reservadas.

6 Numa taça, comece por colocar um pouco da mistura. Molhe rapidamente os palitos de champanhe no café, dispondo-os por cima do preparado (não devem ficar excessivamente molhados). Repita a operação até formar várias camadas, terminando com o creme.

7 Leve ao frigorífico durante 2 horas, no mínimo.

8 Antes de servir polvilhe com cacau em pó.

GELADO DE CHOCOLATE

YÄMMI: 19 MIN
TOTAL: 19 MIN

MÉDIO

6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
531 KCAL	37,2 G ●	19,4 G ●	9,7 G	36,9 G	36,9 G ●	5 G	0,16 G ●

INGREDIENTES

- 200 g de chocolate com 70% cacau
- 510 g de leite
- 1 ½ pacote de natas (300 ml)
- 100 g de açúcar
- 4 gemas

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo o chocolate partido em pedaços pequenos e pulverize-o, programando **30 segundos** na **velocidade 10**. Retire e reserve.

2 Sem lavar o copo, adicione o leite, 200 ml de natas e o açúcar. Programe **8 minutos**, a **95°C**, na **velocidade 3**.

3 Acrescente o chocolate reservado e programe **7 minutos**, a **95°C,** na **velocidade 3**. Num recipiente à parte bata as gemas e, durante o funionamento da máquina, verta-as em fio pelo bocal da tampa.

4 Transfira o preparado para uma taça e deixe arrefecer bem.

5 Lave e seque bem o copo e bata as natas restantes, com o misturador, durante **3 minutos** na **velocidade 4**. Envolva as natas no preparado, com a ajuda de uma vara de arames, e leve ao congelador num recipiente fechado.

Dica: No caso do gelado se encontrar no congelador e estar completamente sólido pode parti-lo em pedaços, colocá-los no copo e programar 15–30 segundos na velocidade 5–6, ajudando a envolver com a espátula. Sirva de imediato.

GELADO DE CHOCOLATE E MENTA

Congele 100 g de chocolate com recheio de menta. Com o misturador, bata 2 pacotes de natas (400 ml) durante **2 minutos** na **velocidade 4**. Reserve.

No copo limpo e seco (sem misturador) coloque 100 g de açúcar e 50 g de água e programe **8 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**, substituindo o copo de medição pelo cesto de cozinhar. Deixe arrefecer.

Volte a inserir o misturador, adicione 3 gemas e regule **4 minutos**, a **80°C** na **velocidade 3**. Junte 100 g de chocolate com recheio de menta (não congelado) aos pedaços e misture **30 segundos** na **velocidade 4**.

Acrescente as natas, envolva **30 segundos** na **velocidade 3** e leve ao congelador. Pique o chocolate congelado (no copo limpo e seco) durante **15 segundos** na **velocidade 7** e polvilhe-o sobre o gelado na altura de servir.

GELADO DE BAUNILHA

YÄMMI: 9 MIN
TOTAL: 9 MIN

FÁCIL

6–8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
326 KCAL	20,7 G	9,3 G	6,6 G	28,3 G	28,3 G	0 G	0,11 G

INGREDIENTES

- 310 g de leite
- 150 g de açúcar
- 4 gemas
- ½ vagem de baunilha
- 1 pacote de natas (200 ml)

PREPARAÇÃO

1. No copo coloque o leite, o açúcar, as gemas e a vagem de baunilha. Programe **8 minutos**, a **90°C**, **velocidade 3** na **Rotação Inversa**.
2. Retire a vagem, misture as natas e programe **15 segundos** na **velocidade 5**.
3. Transfira o preparado para um recipiente e deixe arrefecer. Tape o recipiente e leve ao congelador até solidificar.
4. Parta o gelado em pedaços e coloque-os no copo, programando **15–30 segundos** na **velocidade 5–6**, sem parar de mexer com a espátula.
5. Sirva de imediato.

Dica: No caso de voltar a levar o gelado de baunilha ao congelador, solidificando-o novamente, pode triturá-lo conforme indicado na receita quando o quiser voltar a servir.

GELADO DE *STRACCIATELLA*

Bata 2 pacotes de natas (400 ml) com o misturador, **2 minutos** na **velocidade 4**. Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo.

Programe **1 minuto** na **velocidade 4** e vá vertendo, aos poucos, 1 lata de leite condensado (400 g aprox.) pela abertura da tampa.

Retire o preparado, lave e seque bem o copo, volte a inserir o misturador, adicione 4 claras de ovo e 1 pitada de sal e bata durante **4 minutos** na **velocidade 4**.

Envolva as claras no preparado de natas e misture 50 g de pepitas de chocolate. Leve ao congelador num recipiente fechado até solidificar, mexendo ocasionalmente para que o chocolate não fique concentrado no fundo do recipiente.

Nota: Se não tiver pepitas de chocolate, triture 50 g de chocolate durante 4–5 segundos na velocidade 11.

GELADO DE NATA

YÄMMI: 7 MIN
TOTAL: 7 MIN | FÁCIL | 8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
335 KCAL	21,9 G	12,6 G	5,8 G	28,7 G	28,7 G	0 G	0,5 G

INGREDIENTES

- 2 pacotes de natas (400 ml) com 35% de gordura e muito frias
- 1 lata de leite condensado (400 ml aprox.)
- 4 claras
- 1 pitada de sal

PREPARAÇÃO

1 Coloque o misturador sobre a lâmina e deite as natas no copo. Bata-as **4 minutos** na **velocidade 4**.

2 Programe **1 minuto** na **velocidade 4** e vá deitando, aos poucos e pela abertura da tampa, o leite condensado. Retire do copo e reserve no frigorífico.

3 Lave e seque bem o copo e, com o misturador montado, deite as claras e o sal. Programe **2 minutos** na **velocidade 4**. Com a ajuda da espátula, envolva as claras ao preparado anterior, delicadamente.

4 Transfira o preparado para um recipiente fechado e leve ao congelador até solidificar.

Nota: As natas devem estar bem frias: coloque-as um pouco no congelador antes de fazer a receita. Se o teor de gordura das natas for inferior a 35% o tempo de preparação pode alterar. Aligeire o gelado de nata fazendo-o com leite condensado *light*.

Dica: Se o gelado estiver sólido corte-o em pedaços, coloque-o no copo e programe 15–30 segundos na velocidade 5–6, ajudando a envolver com a espátula. Sirva de imediato.

GELADO DE MORANGO

YÄMMI: 7 MIN
TOTAL: 7 MIN | FÁCIL | 6–8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
189 KCAL	0,7 G	0 G	2,1 G	41,9 G	41,9 G	3,3 G	0,06 G

INGREDIENTES

- 200 g de açúcar
- 1000 g de morangos congelados
- 3 claras de ovo

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo o açúcar e pulverize **30 segundos** na **velocidade 11**. Retire para um recipiente à parte e reserve.

2 Sem lavar o copo, deite 500 g de morangos congelados e triture **30 segundos** na **velocidade 11**. Retire e reserve.

3 Sem lavar o copo, triture a outra metade dos morangos durante **30 segundos** na **velocidade 11**.

4 Junte no copo a totalidade dos morangos triturados, o açúcar reservado e as claras e programe **5 minutos** na **velocidade 10**. Neste intervalo de tempo, vá ajudando a misturar o preparado com a espátula, através do orifício da tampa.

5 Guarde o gelado no congelador até à hora de servir.

GELADO DE MANGA

YÄMMI: 2 MIN
TOTAL: 2 MIN

FÁCIL

8–10 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
315 KCAL	17,8 G	10,1 G	1,4 G	35,5 G	34,4 G	3,6 G	0,06 G

INGREDIENTES

- 2 mangas em pedaços sem casca (500 g)
- 200 g de polpa de manga (lata)
- 1 ½ pacote de natas bem frias (300 ml)
- 100 g de açúcar

PREPARAÇÃO

1 Misture, previamente, a manga em pedaços com a polpa e leve ao congelador até ficar bem dura.

2 Coloque no copo a manga e a polpa de manga congeladas aos pedaços. Adicione os restantes ingredientes e programe **2 minutos** na **velocidade 9**. Leve ao congelador até solidificar.

Dica: Se o gelado estiver sólido corte-o em pedaços, coloque-o no copo e programe 15–30 segundos na velocidade 5–6, ajudando a envolver com a espátula. Sirva de imediato.

ESPUMA FRIA DE FRUTOS SILVESTRES

YÄMMI: 6 MIN
TOTAL: 6 MIN

FÁCIL

8–10 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
105 KCAL	0,2 G ●	0 G ●	0,7 G	24,7 G	24,7 G ●	1 G	0,02 G ●

INGREDIENTES

- 190 g de açúcar
- 500 g de frutos vermelhos congelados
- 2 c. de sopa de sumo de limão
- 2 claras de ovo

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo o açúcar e programe **15 segundos** na **velocidade 11**. Com a espátula, faça descer o açúcar em pó que se acumulou nas paredes do copo.

2 Acrescente os frutos vermelhos congelados e o sumo de limão e regule **30 segundos** na **velocidade 11**. Com a espátula, faça novamente descer o que se acumulou nas paredes do copo e volte a programar **30 segundos** na **velocidade 11**. Verifique se o preparado ficou homogéneo e, se necessário, programe mais uns segundos na mesma velocidade.

3 Monte o acessório misturador.

4 Adicione as claras e programe **4 minutos** na **velocidade 4**.

5 Sirva de imediato.

Dica: Faça a espuma gelada com a fruta (ou mistura das frutas) que mais gosta: amoras, mirtilos, framboesas ou morangos.

SORVETE DE LIMÃO

YÄMMI: 3 MIN
TOTAL: 3 MIN

FÁCIL

6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
141 KCAL	0,1 G	0 G	0,6 G	33,9 G	33,9 G	0,8 G	0,02 G

INGREDIENTES

- 200 g de açúcar
- 3 limões
- 500 g de gelo
- 1 clara de ovo

PREPARAÇÃO

1 Coloque o açúcar no copo e pulverize-o durante **15 segundos** na **velocidade 11**.

2 Junte os limões descascados e sem caroços e o gelo e programe **30 segundos** na **velocidade 11**.

3 Adicione a clara de ovo e programe **2 minutos** na **velocidade 10**. Retire o preparado para uma taça e leve ao congelador até endurecer.

Dica: Se o sorvete já estiver no congelador há várias horas, retire-o 10 a 15 minutos antes de servir para que fique com a textura ideal.

SORVETE DE FRUTA

YÄMMI: 3 MIN
TOTAL: 3 MIN

FÁCIL

8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
176 KCAL	0,3 G ●	0 G ●	1,1 G	41,1 G	41,1 G ●	1,9 G	0,02 G ●

INGREDIENTES

- 200 g de açúcar
- 200 g de abacaxi
- 300 g de morangos
- 1 laranja
- 1000 g de gelo
- 1 clara de ovo

PREPARAÇÃO

1. Coloque o açúcar no copo e pulverize-o durante **15 segundos** na **velocidade 11**.
2. Junte toda a fruta, descascada e cortada em pedaços, e triture durante **15 segundos** na **velocidade 6**.
3. Adicione o gelo e programe **30 segundos** na **velocidade 11**.
4. Acrescente a clara de ovo e regule **2 minutos** na **velocidade 11**.
5. Coloque o sorvete no congelador para endurecer um pouco antes de servir.

Nota: Pode variar este sorvete, fazendo-o com outras frutas. Mas é aconselhável respeitar as quantidades referidas na receita, para não exceder a capacidade do copo. Se utilizar frutas mais ácidas, aumente um pouco a quantidade de açúcar.
Se, pelo contrário, a fruta for mais doce, reduza a quantidade do mesmo.

Dica: Se o sorvete já estiver no congelador há várias horas, retire-o 10 a 15 minutos antes de servir para que fique com a textura ideal.

SORVETE DE MIRTILOS

Pulverize 180 g de açúcar durante **25 segundos** na **velocidade 11**.

Junte 500 g de mirtilos congelados, 250 g de gelo e 2 claras e programe **2 minutos e 30 segundos** na **velocidade 10–11**, ajudando com a espátula pelo orifício da tampa.

BOLINHOS, BOLOS E BOLACHAS

BOLO MARMORIZADO 200
BOLO DE LIMÃO E COCO 201
BOLO DE MAÇÃ 201
BOLO DE LARANJA 202
BOLO DE CENOURA 203
BOLO DE NOZ 204
BOLO DE ANANÁS INVERTIDO 205
BOLO INGLÊS 206
BOLO DE IOGURTE 206
MARAVILHA DE CHOCOLATE 207
TARTE DE AMÊNDOA CARAMELIZADA 208
TARTE DE LIMÃO E MERENGUE 209
TORTA SIMPLES 210
TORTA DE LARANJA 211
PÃO-DE-LÓ DE OVAR 211
TOUCINHO DO CÉU 212
BROWNIE MINUTO 212
PROFITEROLES COM CHANTILI E CHOCOLATE 213
PETIT GÂTEAU 214
MUFFINS DE FRAMBOESAS E MIRTILOS 215
CUPCAKES 216
MADALENAS 217
QUINDINS 217
BRIGADEIROS 218
TRUFAS DE CHOCOLATE 218
SUSPIROS 219
AREIAS 219
MACARONS 220
COOKIES COM PEPITAS DE CHOCOLATE 221
BOLACHAS DE CERVEJA 222
BOLACHAS RECHEADAS 223

BOLO MARMORIZADO

YÄMMI: 5 MIN
TOTAL: 50 MIN

FÁCIL

8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
599 KCAL	31,4 G	16,3 G	8,9 G	69,3 G	36 G	0 G	1,45 G

INGREDIENTES

- 200 g de açúcar
- 150 g de manteiga à temperatura ambiente
- 4 ovos
- 250 g de farinha sem fermento
- 1 pitada de sal
- 1 c. de chá de fermento para bolos
- 20 g de chocolate em pó
- Manteiga para untar
- Farinha para polvilhar

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Coloque no copo o açúcar e a manteiga. Bata **30 segundos** na **velocidade 5**. Com a espátula faça descer o que se acumulou nas paredes do copo.
3. Programe **2 minutos** na **velocidade 5** e, com a máquina em funcionamento, adicione os ovos um por um.
4. De seguida, acrescente a farinha, o sal e o fermento e misture **1 minuto** na **velocidade 4**. Retire cerca de metade da massa para um recipiente.
5. Acrescente o chocolate à massa que ficou no copo, programando **1 minuto** na **velocidade 4**.
6. Unte uma forma de bolo inglês e polvilhe-a com farinha. Verta as duas massas alternadamente, alisando-as com a espátula.
7. Leve ao forno cerca de 45 minutos.

1

2

3

BOLO DE LIMÃO E COCO

YÄMMI: 9 MIN
TOTAL: 49 MIN | FÁCIL | 6–8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
509 KCAL	26,6 G	15,6 G	7,6 G	58,3 G	35,2 G	3,1 G	1,06 G

INGREDIENTES

- 240 g de açúcar
- 125 g de manteiga (temperatura ambiente)
- 4 ovos
- 1 iogurte natural (125 g)
- 1 limão
- 35 g de coco ralado
- Pitada de sal
- 250 g de farinha sem fermento
- 1 c. de chá de fermento em pó
- Manteiga para untar
- Açúcar para polvilhar
- Açúcar em pó ou coco ralado para decorar

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Coloque no copo o açúcar e a manteiga e programe **3 minutos**, a **37°C**, na **velocidade 3**.
3. Insira o acessório misturador sobre a lâmina. Junte os ovos e bata durante **4 minutos** na **velocidade 4**.
4. Adicione o iogurte, a raspa e o sumo do limão, o coco ralado e uma pitada de sal, regulando **1 minuto** na **velocidade 4**.
5. Acrescente a farinha misturada com o fermento e envolva durante **30 segundos** na **velocidade 2**. Se necessário, acabe de envolver com a espátula.
6. Unte uma forma de buraco redonda com manteiga e polvilhe-a com açúcar. Verta o preparado na forma e leve ao forno pré-aquecido cerca de 35–40 minutos.
7. Desenforme e deixe arrefecer. Decore o bolo com açúcar em pó ou coco ralado.

Nota: Para saber se o bolo está cozido espete um palito: se sair seco o bolo está pronto!

BOLO DE MAÇÃ

YÄMMI: 2 MIN
TOTAL: 32 MIN | FÁCIL | 10–12 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
472 KCAL	22,1 G	4,7 G	5,6 G	61,7 G	22,1 G	2 G	0,99 G

INGREDIENTES

- 5 maçãs
- Sumo de 2 limões
- 115 g de óleo
- 250 g de farinha sem fermento
- 2 c. de chá de fermento em pó
- 250 g de açúcar
- 2 c. de chá de canela
- 3 ovos
- Manteiga para untar

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno 180°C.
2. Descasque 4 maçãs, corte-as em quartos e lamine-as. Regue-as com o sumo de limão, para não oxidar. No copo, coloque a restante maçã cortada aos pedaços e pressione o **botão Triturar**.
3. Com a espátula, baixe os resíduos acumulados na parede do copo e volte a carregar no **botão Triturar**.
4. Monte o misturador e junte o óleo, a farinha, o fermento, o açúcar, a canela e os ovos. Bata **1 minuto** na **velocidade 4**.
5. Verta a mistura numa forma de fundo amovível untada com manteiga e disponha as fatias de maçã laminada sobre a massa.
6. Leve ao forno pré-aquecido cerca de 25–30 minutos.

Nota: O tempo de cozedura poderá variar consoante o tamanho e a forma do bolo.

BOLO DE LARANJA

YÄMMI: 5 MIN
TOTAL: 35 MIN

FÁCIL

8–10 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
508 KCAL	3,2 G	15,1 G	7,6 G	51 G	30,6 G	1 G	1,23 G

INGREDIENTES

- 240 g de açúcar
- Casca de 1 laranja (sem a parte branca)
- 200 g de manteiga (à temperatura ambiente)
- 5 ovos
- 200 g de farinha sem fermento
- 1 c. de chá de fermento para bolos
- 1 pitada de sal
- Sumo de ½ laranja
- Manteiga para untar
- Farinha para polvilhar

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Deite no copo 100 gramas de açúcar e a casca de laranja aos pedaços. Pulverize durante **30 segundos** na **velocidade 11**.
3. Adicione o restante açúcar e a manteiga (à temperatura ambiente ou ligeiramente amolecida) e bata **1 minuto** na **velocidade 5**. Com a espátula, baixe a massa das paredes do copo.
4. Programe **1 minuto** na **velocidade 4** e, com a máquina em funcionamento, deite os ovos, um a um, pelo orifício da tampa.
5. Com a espátula, volte a fazer descer a massa acumulada nas paredes do copo e regule mais **1 minuto** na **velocidade 4**.
6. De seguida, junte a farinha, o fermento e o sal e misture **30 segundos** na **velocidade 4**. Com a espátula volte a baixar a massa das paredes do copo e programe mais **30 segundos** na **velocidade 4**.
7. Acrescente o sumo de laranja e regule **30 segundos** na **velocidade 4**.
8. Envolva com a espátula e deite a massa numa forma de bolo inglês ou redonda com buraco, untada com manteiga e polvilhada com farinha. Leve ao forno durante 30 minutos.

BOLO DE CENOURA

YÄMMI: 7 MIN
TOTAL: 37 MIN

FÁCIL

6–8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
469 KCAL	22,6 G	4,9 G	6,3 G	59,4 G	39 G	1,6 G	0,65 G

INGREDIENTES

- 300 g de açúcar
- 250 g de cenoura
- 4 ovos
- 115 g de óleo
- 200 g de farinha sem fermento
- 1 c. de chá de fermento em pó
- Manteiga para untar
- Farinha para polvilhar

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Coloque o açúcar no copo e pulverize-o, programando **30 segundos** na **velocidade 10**.
3. Junte a cenoura descascada e cortada em pedaços. Programe **15 segundos** na **velocidade 10**.
4. Com a ajuda da espátula, baixe a mistura acumulada na parede do copo. Insira o misturador sobre a lâmina e adicione os ovos. Programe **5 minutos** na **velocidade 4**. Nos últimos 30 segundos do tempo programado, junte o óleo em fio pelo orifício da tampa.
5. Mantendo o misturador sobre a lâmina, incorpore a farinha e o fermento e envolva **20 segundos** na **velocidade 2**.
6. Verta a massa numa forma untada e polvilhada com farinha e leve ao forno durante 25 a 30 minutos.

Nota: O tempo de cozedura poderá variar consoante o tamanho e a forma do bolo.

BOLO DE NOZ

YÄMMI: 8 MIN
TOTAL: 58 MIN

FÁCIL

8–10 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
739 KCAL	44,3 G	17,5 G	9 G	74,8 G	51,1 G	2 G	1,06 G

INGREDIENTES

Para o Bolo:
- 150 g de miolo de noz
- 300 g de manteiga (ligeiramente amolecida)
- 300 g de açúcar
- 6 ovos
- 300 g de farinha sem fermento
- 1 c. de chá de fermento para bolos
- 25 g de vinho do Porto (25 ml aprox.)
- Manteiga para untar
- Farinha para polvilhar

Para o Caramelo:
- 200 g de açúcar
- 100 g de água

Para Decorar:
- 10 metades de noz

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Coloque as nozes no copo e regule **5 segundos** na **velocidade 5**. Retire e reserve.
3. Sem lavar o copo, monte o misturador sobre a lâmina e deite a manteiga ligeiramente amolecida e o açúcar. Bata **3 minutos**, a **37°C**, na **velocidade 4**.
4. Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo. De seguida, programe mais **2 minutos** na **velocidade 3** e, com a máquina em funcionamento, deite os ovos, um a um, pela abertura da tampa.
5. Adicione a farinha e o fermento e programe **2 minutos** na **velocidade 3**. Enquanto bate, acrescente as nozes e o vinho do Porto pelo orifício da tampa.
6. Quando terminar o tempo programado, retire o misturador e envolva com a espátula. Verta a massa para uma forma de grande (de bolo inglês ou redonda), untada com manteiga e polvilhada com farinha, e leve ao forno cerca de 50 minutos. Quando o bolo estiver frio, desenforme-o para um prato.
7. Prepare o caramelo: numa frigideira, deite o açúcar e a água e deixe ferver até que fique com uma cor dourada clara. Verta o caramelo sobre o bolo e decore-o com as metades de noz.

BOLO DE ANANÁS INVERTIDO

YÄMMI: 10 MIN
TOTAL: 40 MIN

FÁCIL

10 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
670 KCAL	24,2 G	12,5 G	7,1 G	105 G	77,3 G	1,9 G	0,99 G

INGREDIENTES

Para o Caramelo:

- 100 g de açúcar
- Umas gotas de sumo de limão

Para o Bolo:

- 1 lata grande de ananás em calda (820 g aprox.)
- Cerejas em calda ou cristalizadas q.b.
- 300 g de açúcar
- 200 g de manteiga à temperatura ambiente
- 6 ovos
- 200 g de calda do ananás
- 300 g de farinha sem fermento
- 1 c. de chá de fermento

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Prepare o caramelo: coloque o açúcar com umas gotas de sumo de limão num tacho pequeno e leve ao lume até ficar dourado (sem escurecer demasiado). Verta o caramelo numa forma redonda (sem buranco), de modo a cobrir completamente o fundo. Disponha as rodelas de ananás sobre o caramelo e coloque uma cereja no centro de cada rodela. Reserve.
3. Prepare o bolo: insira o misturador sobre a lâmina. No copo coloque o açúcar e a manteiga e programe **2 minutos**, a **37°C**, na **velocidade 2**. De seguida, bata **3 minutos** na **velocidade 4**. Com a ajuda da espátula, faça descer a massa acumulada nas paredes do copo.
4. Volte a colocar a tampa e programe **1 minuto** na **velocidade 4** e, com a máquina em funcionamento, vá deitando os ovos – um de cada vez – através da abertura da tampa, deixando bater entre cada adição.
5. Incorpore a calda do ananás e bata mais **2 minutos** na **velocidade 4**.
6. Com a ajuda da espátula, solte a massa acumulada na parede do copo. Adicione a farinha e o fermento e programe **2 minutos** na **velocidade 3**.
7. Transfira a massa para a forma e leve ao forno durante cerca de 30 minutos.

BOLO INGLÊS

YÄMMI: 6 MIN
TOTAL: 56 MIN | FÁCIL | 8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
664 KCAL	37,2 G	18 G	7,8 G	73,5 G	48 G	2 G	1,22 G

INGREDIENTES

- Casca de 1 limão (só a parte amarela)
- 250 g de açúcar
- 4 ovos
- 250 g de manteiga amolecida
- 50 g de frutos secos (nozes, pinhões, avelãs, etc..)
- 150 g de frutas cristalizadas
- 30 g de sultanas
- 10 g de rum (10 ml aprox.)
- 250 g de farinha sem fermento
- 1 c. de chá de fermento
- Manteiga para untar
- Farinha para polvilhar

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Coloque no copo a casca de limão e o açúcar e triture **30 segundos** na **velocidade 11**.
3. Monte o misturador, junte os ovos e bata **2 minutos** na **velocidade 4**.
4. Adicione a manteiga amolecida e programe **1 minuto** na **velocidade 4**.
5. Polvilhe os frutos secos, as frutas cristalizadas aos cubinhos e as sultanas com farinha. Coloque-os no copo, juntamente com o rum, e misture **1 minuto** na **velocidade 3**.
6. Por fim, acrescente a farinha e o fermento e envolva **1 minuto** na **velocidade 2**.
7. Quando terminar o tempo programado ajude, com a espátula, a envolver alguma farinha residual no preparado.
8. Deite numa forma de bolo inglês, untada com manteiga e polvilhada com farinha, e leve ao forno durante 50 minutos.

BOLO DE IOGURTE

YÄMMI: 6 MIN
TOTAL: 41 MIN | FÁCIL | 8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
537 KCAL	23 G	5,1 G	7,7 G	74,3 G	44,9 G	1,2 G	0,76 G

INGREDIENTES

- 1 iogurte natural (125 g)
- 4 ovos
- 115 g de óleo
- 1 pitada de sal
- 350 g de açúcar
- 300 g de farinha sem fermento
- 1 c. de chá de fermento em pó
- Manteiga para untar
- Farinha para polvilhar

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Insira o misturador sobre a lâmina.
3. Coloque no copo o iogurte, os ovos, o óleo e o sal. Programe **2 minutos** na **velocidade 4**.
4. Adicione o açúcar e programe **3 minutos** na **velocidade 4**.
5. Numa taça à parte misture a farinha com o fermento. Acrescente-os ao preparado do copo e envolva durante **1 minuto** na **velocidade 3**.
6. Verta a massa numa forma untada com manteiga e polvilhada com farinha e leve ao forno durante cerca de 35 minutos.

Nota: O bolo poderá demorar mais ou menos tempo a cozer dependendo do tipo e tamanho de forma que usa. Para ver se está cozido faça o teste do palito: se sair seco está pronto.

Dica: Pode fazer o bolo com iogurte natural ou com aromas. Fica sempre bom!

MARAVILHA DE CHOCOLATE

YÄMMI: 14 MIN
TOTAL: 29 MIN

MÉDIO

8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
710 KCAL	48,2 G	26,4 G	9,3 G	56,6 G	51,8 G	6,4 G	1,05 G

INGREDIENTES

- 5 ovos
- 1 pitada de sal
- 200 g de açúcar
- 180 g de manteiga
- 250 g de chocolate para culinária
- 20 g de farinha sem fermento
- Manteiga para untar
- Farinha para polvilhar

PREPARAÇÃO

1 Pré-aqueça o forno a 190°C.

2 Separe as gemas das claras, reservando as gemas.

3 Coloque o misturador no copo e deite as claras e uma pitada de sal. Programe **4 minutos** na **velocidade 4**. Reserve as claras em castelo.

4 Sem lavar o copo, com o misturador sobre a lâmina, introduza as gemas e o açúcar e programe **3 minutos** na **velocidade 4**.

5 Adicione a manteiga e o chocolate em pequenos pedaços e programe **6 minutos**, a **60°C**, na **velocidade 2**. Verifique se o chocolate está bem derretido. Se necessário, solte o chocolate e a manteiga que poderão ficar presos no misturador e programe mais alguns minutos, na mesma velocidade e temperatura.

6 Junte a farinha e programe **20 segundos** na **velocidade 3**.

7 Retire o preparado para uma taça e incorpore as claras em castelo, delicadamente, com a ajuda da espátula.

8 Unte uma forma de mola com manteiga, polvilhe-a com farinha e verta a massa. Leve ao forno durante 15 minutos.

Nota: O bolo deverá ficar com uma ligeira capa por fora e muito húmido por dentro, adquirindo a textura ideal depois de arrefecer. Se preferir o bolo um pouco mais seco, deixe-o cozer mais 5 minutos no forno. Não deixe de provar esta "maravilha de chocolate".

Dica: Invista num chocolate de boa qualidade para obter o melhor resultado nesta receita.

TARTE DE AMÊNDOA CARAMELIZADA

YÄMMI: 11 MIN
TOTAL: 56 MIN

MÉDIO

8–10 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
586 KCAL	46,9 G ●	20,9 G ●	6,4 G	33,3 G	32,9 G ●	2,4 G	1,06 G ●

INGREDIENTES

Para a Base:

- 150 g de açúcar
- 200 g de farinha sem fermento
- 1 ovo
- 100 g de manteiga com sal (à temperatura ambiente)
- 1 pitada de sal
- Manteiga para untar

Para a Cobertura:

- 150 g de açúcar
- 120 g de manteiga com sal
- 40 g de leite
- 200 g de miolo de amêndoa em palitos

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Prepare a base: coloque no copo o açúcar, a farinha, o ovo inteiro, a manteiga e uma pitada de sal e programe **1 minuto** na **velocidade 4**.
3. Unte uma tarteira com fundo amovível com manteiga.
4. Forre o fundo e os lados de uma tarteira de fundo amovível com a massa e leve ao forno durante cerca de 15 minutos
5. Prepare a cobertura: coloque no copo o açúcar, a manteiga e o leite e programe **9 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.
6. Acrescente a amêndoa cortada aos palitos e regule mais **1 minuto**, a **100°C** na **velocidade 2**.
7. Depois de retirar a base do forno pique-a com um garfo.
8. Espalhe a cobertura de amêndoa por cima e leve ao forno (a 190°C) durante 25–30 minutos aproximadamente. Retire-a do forno quando estiver dourada à superfície.

Nota: O tempo de forno pode variar consoante o forno e o tamanho da tarteira. A tarte deverá ficar com a superfície dourada mas sem escurecer demasiado.

TARTE DE LIMÃO E MERENGUE

YÄMMI: 15 MIN
TOTAL: 40 MIN

FÁCIL

8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
251 KCAL	10,3 G	4 G	44 G	35,1 G	29,4 G	0 G	0,3 G

INGREDIENTES

- 1 receita de Massa Quebrada (ver receita do livro)

Para o Creme:

- 4 gemas
- 200 g de água
- 50 g de maisena
- 150 g de açúcar
- 45 g de sumo de limão
- 40 g de manteiga

Para o Merengue:

- 4 claras de ovo
- Umas gotas de limão
- 1 pitada de sal
- 60 g de açúcar
- Açúcar para polvilhar

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Prepare a massa quebrada, de acordo com as instruções da receita do livro. Estenda-a e forre o fundo e os lados de uma tarteira com fundo amovível. Com um garfo, pique a massa. Leve ao forno durante 15 minutos. Reserve.
3. No copo coloque todos os ingredientes para o creme e programe **10 minutos**, a **100°C** na **velocidade 3**. Verta o creme, ainda quente, sobre a massa quebrada já cozida.
4. Lave e seque muito bem o copo. Insira o misturador.
5. Prepare o merengue: adicione as claras, as gotas de limão, o sal e programe **5 minutos** na **velocidade 4**. Quando faltarem 30 segundos para terminar o tempo programado, acrescente o açúcar através da abertura da tampa.
6. Disponha o merengue sobre o creme de limão. Polvilhe com açúcar e leve ao forno (180°C) cerca de 10 minutos ou até ficar dourado.

TARTELETES DE *LEMON CURD*

Prepare 1 receita de massa areada e 1 receita de *lemon curd*. Estenda a massa e forre formas de tarte individuais. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 15 minutos.

Quando arrefecerem recheie com o *lemon curd*.

TORTA SIMPLES

YÄMMI: 6 MIN
TOTAL: 21 MIN

FÁCIL

8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
440 KCAL	146 G	4,4 G	9,6 G	66,8 G	36,7 G	1,2 G	0,8 G

INGREDIENTES

- 6 ovos
- 200 g de açúcar
- 230 g de farinha sem fermento
- 2 c. de chá de fermento
- 1 pitada de sal
- Manteiga para untar
- Farinha para polvilhar
- Papel vegetal
- Açúcar para polvilhar
- Geleia ou compota a gosto q.b.

PREPARAÇÃO

1 Pré-aqueça o forno a 180°C.

2 Insira o misturador na lâmina e coloque os ovos e o açúcar no copo. Programe **3 minutos**, a **37°C** na **velocidade 4**. De seguida, regule mais **2 minutos** na **velocidade 4**.

3 Adicione a farinha, o fermento e o sal e misture **25 segundos** na **velocidade 3**.

4 Unte um tabuleiro de 36x25 cm com manteiga, polvilhe com farinha e deite a massa da torta.

5 Leve ao forno durante cerca de 10–15 minutos. Desenforme, ainda quente, sobre papel vegetal polvilhado com açúcar, barre com a geleia ou compota da sua preferência e enrole cuidadosamente.

6 Retire o papel e disponha a torta num prato.

TORTA DE LARANJA

YÄMMI: 1 MIN
TOTAL: 21 MIN | FÁCIL | 8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
441 KCAL	11,8 G	3,4 G	9,6 G	73,6 G	65,5 G	0,7 G	1,08 G

INGREDIENTES

- 250 g de açúcar
- Casca e sumo de 1 laranja
- 6 ovos
- 40 g de farinha sem fermento
- 1 c. de chá de fermento para bolos
- Manteiga para untar
- Açúcar para polvilhar
- Papel vegetal

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Introduza no copo o açúcar e a casca de laranja (sem a parte branca) e programe **20 segundos** na **velocidade 11**. Com a ajuda da espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo.
3. Acrescente os ovos, a farinha, o fermento e o sumo de laranja e misture **20 segundos** na **velocidade 5**.
4. Forre um tabuleiro de 25x32 cm com papel vegetal e unte-o com manteiga. Verta a massa e leve ao forno durante 20 minutos.
5. Desenforme, ainda quente, sobre uma folha de papel vegetal polvilhada com açúcar e enrole cuidadosamente.

PÃO-DE-LÓ DE OVAR

YÄMMI: 15 MIN
TOTAL: 29 MIN | FÁCIL | 6 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
429 KCAL	26 G	8,1 G	14,6 G	33,9 G	25 G	0,3 G	0,4 G

INGREDIENTES

- 12 gemas
- 4 ovos inteiros
- 200 g de açúcar
- 1 pitada de sal fino
- 100 g de farinha com fermento
- Manteiga para untar
- Papel vegetal q.b.
- Papel de alumínio q.b.

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 220°.
2. Monte o acessório misturador sobre a lâmina. Coloque no copo as gemas, os ovos, o açúcar e a pitada de sal e programe **14 minutos**, a **37°C** na **velocidade 4**.
3. Peneire a farinha.
4. Programe **45 segundos** na **velocidade 3** e, durante o funcionamento da máquina, deite a farinha pela abertura da tampa com a ajuda de uma colher. Termine de envolver com a espátula em movimentos suaves.
5. Forre uma forma redonda sem buraco (com 22 cm de diâmetro) com uma folha de papel vegetal untada com manteiga.
6. Verta o preparado na forma forrada com o papel vegetal. Cubra a forma com papel de alumínio. Leve ao forno – com calor por cima e por baixo – cerca de 12–14 minutos (se preferir uma textura menos líquida deixe no forno mais 2 ou 3 minutos).
7. Desenforme de imediato para que o pão-de-ló não coza mais.
8. Deixe arrefecer completamente antes de servir.

Nota: O segredo deste pão-de-ló é o tempo de forno. Se utilizar uma forma maior vai demorar menos tempo a cozer.

TOUCINHO DO CÉU

YÄMMI: 17 MIN
TOTAL: 1 H 07

FÁCIL

8 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
556 KCAL	31 G	7,1 G	14,2 G	53,6 G	53 G	3,2 G	0,29 G

INGREDIENTES

- 80 g de amêndoas peladas
- 80 g de amêndoas com pele
- 300 g de açúcar
- 180 g de água
- 40 g de manteiga
- 4 ovos
- 3 gemas
- Açúcar em pó para polvilhar

PREPARAÇÃO

1 Pré-aqueça o forno a 160°C.

2 Coloque as amêndoas no copo e triture **10 segundos** na **velocidade 10**. Retire e reserve.

3 Sem lavar o copo, deite o açúcar e a água. Programe **15 minutos**, a **120°C**, **velocidade 2**. Coloque o cesto sobre a tampa, em vez do copo de medição para promover a evaporação e evitar salpicos. Adicione a manteiga e deixe arrefecer.

4 Num recipiente à parte, misture os ovos e as gemas e bata com umas varas de arame ou com um garfo.

5 Programe **1 minuto** na **velocidade 3** e, com a máquina em funcionamento, verta a mistura de ovos pela abertura da tampa.

6 De seguida, acrescente as amêndoas e misture com a espátula.

7 Deite a massa numa forma redonda, pequena e de mola, e leve ao forno cerca de 50 minutos.

8 Quando estiver frio, desenforme e polvilhe com açúcar em pó.

BROWNIE MINUTO

YÄMMI: 2 MIN
TOTAL: 27 MIN

FÁCIL

8 UNIDADES

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
460 KCAL	32 G	13,9 G	7,3 G	32,7 G	26,7 G	5,6 G	0,36 G

INGREDIENTES

- 250 g de chocolate de culinária
- 100 g de manteiga à temperatura ambiente
- 100 g de açúcar
- 50 g de farinha
- 3 ovos
- 100 g de miolo de noz
- Manteiga para untar
- Farinha para polvilhar

PREPARAÇÃO

1 Pré-aqueça o forno a 180°C.

2 Coloque no copo o chocolate partido aos pedaços pequenos e pressione **uma ou duas vezes** o **botão Turbo**.

3 Junte a manteiga, o açúcar, a farinha e os ovos e programe **1 minuto**, a **37°C** na **velocidade 6**.

4 Acrescente as nozes e regule **7 segundos** na **velocidade 3**.

5 Unte uma forma (pequena e quadrada) ou tabuleiro com manteiga e polvilhe com farinha. Verta a massa e leve ao forno durante 25 minutos.

Nota: O tempo de cozedura pode variar consoante o tamanho da forma utilizada.

PROFITEROLES COM CHANTILI E CHOCOLATE

YÄMMI: 12 MIN
TOTAL: 1 H 52

MÉDIO

20 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
192 KCAL	13,5 G	7,3 G	4,1 G	12,9 G	6,6 G	1,3 G	0,61 G

INGREDIENTES

Para a Massa *Choux*:

- 165 g de água
- 80 g de manteiga
- 10 g de açúcar
- ½ c. de chá de sal fino
- 130 g de farinha sem fermento
- 3 ovos pequenos
- Papel vegetal

Para a Cobertura de Chocolate:

- 100 g de chocolate para culinária (ou preto)
- 75 g de manteiga
- 45 g de leite
- 40 g de açúcar
- Chantili q.b. para rechear

PREPARAÇÃO

1 Prepare a massa dos profiteroles: coloque no copo a água, a manteiga, o açúcar e o sal e programe **3 minutos**, **a 100°C** na **velocidade 3**.

2 Junte a farinha, de uma só vez, e programe **20 segundos** na **velocidade 3**. Com a ajuda da espátula, solte os resíduos de farinha que poderão ter ficado presos nas paredes do copo e deixe arrefecer cerca de 30 minutos.

3 Programe **2 minutos** na **velocidade 3** e, com a máquina em funcionamento, vá adicionando os ovos, um de cada vez.

4 Pré-aqueça o forno a 180°C.

5 Deixe repousar cerca de 30 minutos. Forre um tabuleiro com papel vegetal. Coloque a massa num saco de pasteleiro de bico redondo e disponha pequenas quantidades (como se fossem "montinhos") espaçadas umas das outras.

6 Leve ao forno, reduzindo a temperatura para 170°C, até ficarem dourados (cerca de 30–40 minutos).

7 Deixe arrefecer dentro do forno, com a porta ligeiramente aberta, para não "encolherem".

8 Prepare a cobertura: coloque todos os ingredientes no copo limpo e programe **6 minutos**, a **90°C** na **velocidade 3**.

9 Recheie os profiteroles depois de terem arrefecido: abra-os com uma faca e recheie com chantili (com a ajuda do saco de pasteleiro ou de uma colher). Cubra cada profiterole com a cobertura de chocolate. Sirva de imediato.

Nota: O tempo de cozedura varia consoante o tamanho dos profiteroles. É importante deixá-los arrefecer dentro do forno, para que não "encolham".

Dica: Experimente rechear os profiteroles com creme de pasteleiro ou gelado de baunilha.

Pode dispô-los em forma de pirâmide e cobrir com a cobertura de chocolate.

PETIT GÂTEAU

YÄMMI: 9 MIN
TOTAL: 37 MIN

FÁCIL

8 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
319 KCAL	21,6 G	11,8 G	4,6 G	25 G	18,9 G	3,4 G	0,5 G

INGREDIENTES

- 170 g de chocolate preto ou de culinária
- 110 g de manteiga à temperatura ambiente
- 3 ovos
- 75 g de açúcar
- 40 g de farinha sem fermento
- 10 g de maisena
- 1 pitada de sal
- Manteiga para untar
- Farinha para polvilhar

PREPARAÇÃO

1. Coloque no copo o chocolate partido aos pedaços e pressione **2 ou 3 vezes** o **botão Turbo**. De seguida, triture **10 segundos** na **velocidade 9**.
2. Junte a manteiga aos pedaços e programe **5 minutos**, a **55°C** na **velocidade 2**.
3. Adicione os ovos, o açúcar, a farinha, a maisena e a pitada de sal e regule **3 minutos** na **velocidade 5**.
4. Unte formas de *muffins* com manteiga e polvilhe-as com farinha.
5. Verta a massa nas formas e leve ao congelador durante 20 minutos.
6. Pré-aqueça o forno a 220°C.
7. Leve ao forno cerca de 6–8 minutos (o tempo depende do forno e das formas que usa, pelo que deverá seguir a cozedura atentamente). Retire-os do forno logo que formem uma crosta dos lados (o centro ainda deverá apresentar-se um pouco mole).
8. Desenforme cuidadosamente e sirva de imediato.

Dica: Sirva os *petit gâteaux* com gelado de baunilha

MUFFINS DE FRAMBOESAS E MIRTILOS

YÄMMI: 2 MIN
TOTAL: 22 MIN

FÁCIL

12 UNIDADES

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
206 KCAL	9 G	2,8 G	3,1 G	27,6 G	14 G	1 G	0,62 G

INGREDIENTES

- 150 g de açúcar
- 100 g de leite
- 2 ovos
- 50 g de manteiga à temperatura ambiente
- 50 g de óleo
- 200 g de farinha com fermento
- 1 c. de chá (rasa) de fermento em pó
- ½ c. de chá de bicarbonato de sódio
- 125 g de framboesas e mirtilos frescos
- Farinha para polvilhar
- Formas de papel

PREPARAÇÃO

1. Pré-aquecer o forno a 190°C.
2. Coloque no copo o açúcar, o leite, os ovos, a manteiga e o óleo e programe **1 minuto** na **velocidade 5**.
3. Acrescente a farinha, o fermento e o bicarbonato e envolva **30 segundos** na **velocidade 3**. Se necessário, termine o envolvimento com a espátula.
4. Num recipiente à parte, polvilhe as framboesas e mirtilos frescos com um pouco de farinha. Junte-os ao preparado do copo e envolva suavemente com a espátula.
5. Disponha 12 formas de papel dentro de formas de *muffins* (ou queques) e, com a ajuda de uma colher, verta a massa dentro das formas.
6. Leve ao forno cerca de 20 minutos. Deixe arrefecer antes de servir.

Dica: Polvilhe com açúcar em pó antes de servir.

CUPCAKES

YÄMMI: 4 MIN
TOTAL: 24 MIN

MÉDIO

10 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
392 KCAL	23,1 G	10 G	5,9 G	39,5 G	29,1 G	1,3 G	1,25 G

INGREDIENTES

- 110 g de manteiga amolecida
- 110 g de açúcar amarelo
- 2 ovos
- 20 g de leite
- 110 g de farinha sem fermento
- 1 c. de café de fermento para bolos
- Formas de papel

Para a cobertura:

- 60 g de açúcar
- 150 g de queijo para barrar
- 100 g de creme de chocolate e avelã (ver receita no livro)
- Chocolate granulado para decorar

PREPARAÇÃO

1 Pré-aqueça o forno a 180°C.

2 Monte o misturador sobre a lâmina e junte a manteiga e o açúcar. Bata **1 minuto**, a **37°C** na **velocidade 4**.

3 Programe **30 segundos** na **velocidade 4** e, com a máquina em funcionamento, adicione os ovos. Com a ajuda da espátula, faça descer a massa acumulada nas paredes do copo e programe mais **30 segundos** na **velocidade 4**.

4 Deite o leite, a farinha e o fermento e misture **30 segundos** na **velocidade 4**.

5 Disponha formas de papel dentro de formas de queques e, com uma colher, encha-as até ao meio. Leve ao forno durante 20 minutos. Deixe arrefecer depois de retirar da forma.

6 Prepare a cobertura: coloque o açúcar no copo bem limpo e programe **20 segundos** na **velocidade 11**. Com a espátula, faça descer o açúcar acumulado nas paredes do copo.

7 Acrescente o queijo para barrar, o creme de chocolate e avelã e regule **30 segundos** na **velocidade 5**.

8 Envolva bem com a espátula, transfira para um saco de pasteleiro e leve um pouco ao frigorífico. Decore os *cupcakes* e polvilhe com o chocolate granulado.

Nota: Faça o creme choco-avelã na Yämmi – consulte a receita na página 230 do livro.

Dica: Quer variar os *cupcakes*? Cubra-os com *glacé* branco (consulte a receita na página 233).

MADALENAS

YÄMMI: 9 MIN
TOTAL: 24 MIN | FÁCIL | 12 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
301 KCAL	17,7 G	8,5 G	4,6 G	30,5 G	18,1 G	0,8 G	0,74 G

INGREDIENTES

- 200 g de açúcar
- Casca de ½ laranja e de ½ limão (sem a parte branca)
- 4 ovos
- 200 g de manteiga (à temperatura ambiente)
- 200 g de farinha sem fermento
- 1 c. de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- Manteiga para untar
- Farinha para polvilhar
- Açúcar para polvilhar

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Coloque no copo o açúcar e a casca da laranja e do limão (sem a parte branca) e pulverize durante **30 segundos** na **velocidade 11**.
3. Insira o misturador sobre a lâmina. Adicione os ovos e a manteiga e programe **5 minutos**, a **37°C**, na **velocidade 3**. De seguida, bata mais **2 minutos** na **velocidade 4**.
4. Acrescente a farinha, o fermento, o sal e programe **30 segundos** na **velocidade 3**. Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo e volte a programar **30 segundos** na **velocidade 11**.
5. Unte as formas de madalena com manteiga e polvilhe-as com farinha e com açúcar. Verta a massa nas formas, enchendo-as só até metade. Leve ao forno cerca de 15 minutos.

QUINDINS

YÄMMI: 3 MIN
TOTAL: 23 MIN | MÉDIO | 8 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
255 KCAL	18,2 G	8,7 G	6,6 G	15 G	15 G	2 G	0,1 G

INGREDIENTES

- 100 g de açúcar
- 100 g de leite de coco
- 7 gemas
- 70 g de coco ralado
- Manteiga para untar
- Açúcar para polvilhar

PREPARAÇÃO

1. Aqueça o forno a 180°C e coloque um tabuleiro com água.
2. Coloque no copo o açúcar, o leite de coco e as gemas e programe **2 minutos**, a **50°C** na **velocidade 3**.
3. Adicione o coco e misture **1 minuto** na **velocidade 3**.
4. Unte as formas com manteiga e polvilhe com açúcar. Verta a mistura nas formas e coloque-as dentro de um tabuleiro de forno com água quente no fundo.
5. Deixe cozer durante 15 a 20 minutos.
6. Retire as formas, cuidadosamente, do forno e deixe arrefecer antes de desenformar.

BRIGADEIROS

YÄMMI: 15 MIN
TOTAL: 15 MIN | FÁCIL | 20 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
101 KCAL	4,5 G	2,6 G	2,3 G	12,5 G	12,2 G	0,7 G	0,1 G

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado (400 g aprox.)
- 60 g de cacau (ou chocolate) em pó
- 20 g de manteiga
- Manteiga para untar
- Granulado de chocolate q.b.
- Forminhas de papel

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo o leite condensado, o cacau em pó e a manteiga. Programe **15 minutos**, a **120°C** na **velocidade 3**.

2 Retire para um recipiente untado com manteiga e leve ao frigorífico até estar bem frio e sólido.

3 Unte as mãos com manteiga amolecida, faça bolinhas e envolva-as no granulado de chocolate.

4 Coloque os brigadeiros em forminhas de papel. Mantenha no frigorífico até à hora de servir.

TRUFAS DE CHOCOLATE

YÄMMI: 4 MIN
TOTAL: 1 H 04 | FÁCIL | 18 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
68 KCAL	4,3 G	2,4 G	0,9 G	6,3 G	6 G	0,2 G	0,02 G

INGREDIENTES

- 200 g de chocolate preto (70% de cacau)
- 70 g de natas (com 30–35% de gordura)
- 1 c. de sopa de rum (ou *whisky*)
- Cacau em pó q.b.

PREPARAÇÃO

1 Corte o chocolate aos pedaços (não muito grandes) e coloque-o no copo. Pressione a **Função Turbo duas vezes** e, de seguida, triture **20 segundos** na **velocidade 11**.

2 Adicione as natas e o rum (ou *whisky*) e programe **3 minutos**, a **50°C** na **velocidade 3**.

3 Leve o preparado ao congelador até solidificar (cerca de 1h).

4 Com uma colher, retire pequenas porções do preparado e molde as trufas com as mãos, formando bolinhas.

5 Passe-as por cacau em pó até ficarem bem cobertas.

6 Mantenha refrigeradas até à hora de servir.

Nota: Conserve as trufas no frigorífico ou no congelador (neste caso, retire-as 30 minutos antes de servir). Na altura de servir, para ficarem mais bonitas, passe-as novamente por cacau em pó.

Dica: Faça Trufas de Noz, acrescentando nozes picadas a gosto no passo 2 da receita.

SUSPIROS

YÄMMI: 7 MIN
TOTAL: 2 H 07

FÁCIL

25 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
41 KCAL	0 G	0 G	0,4 G	9,9 G	9,9 G	0 G	0,05 G

INGREDIENTES

- 300 g de açúcar
- 5 claras
- 1 pitada de sal
- Algumas gotas de limão
- Papel vegetal

PREPARAÇÃO

1 Pré-aqueça o forno a 100°C.

2 Coloque o açúcar no copo e pulverize-o durante **30 segundos** na **velocidade 10**. Reserve.

3 Insira o misturador. Junte as claras, o sal e as gotas de limão e bata **4 minutos** na **velocidade 4**.

4 Programe mais **2 minutos** na **velocidade 2** e, com a máquina em funcionamento, vá deitando o açúcar reservado, aos poucos, com a ajuda de uma colher.

5 Faça pequenos montes sobre um tabuleiro forrado com papel vegetal (use um saco de pasteleiro ou uma colher).

6 Leve ao forno durante 1 hora a 100°C. Seguidamente, reduza a temperatura do forno para 50°C e deixe cozer mais 1 hora. O tempo de cozedura pode variar dependendo do tamanho dos suspiros.

7 Os suspiros deverão arrefecer completamente antes de serem retirados do papel vegetal.

Dica: Para fazer suspiros coloridos junte algumas gotas de corante alimentar ao açúcar. As crianças vão adorar!

AREIAS

YÄMMI: 1 MIN
TOTAL: 13 MIN

FÁCIL

30 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
113 KCAL	5,6 G	3,1 G	0,8 G	14,6 G	6,8 G	0,3 G	0,13 G

INGREDIENTES

- 320 g de farinha sem fermento
- 150 g de açúcar
- 200 g de manteiga amolecida
- Açúcar para envolver
- Papel vegetal

PREPARAÇÃO

1 Pré-aqueça o forno a 180°C.

2 Coloque no copo a farinha, o açúcar e a menteiga e misture durante **1 minuto** na **velocidade 6**. Verifique se a farinha ficou bem misturada; se necessário, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo, com a ajuda da espátula, e volte a programar mais uns segundos na mesma velocidade. No final do tempo programado, a massa deverá ter um aspeto "granulado".

3 Retire a massa do copo e forme pequenas bolas (cerca de 20 g cada uma). Disponha-as sobre um tabuleiro de forno forrado com papel vegetal e achate-as ligeiramente (com a ajuda de um garfo).

4 Coza no forno cerca de 12 minutos (ou até ficarem douradas).

5 Passe as areias, ainda mornas, por açúcar.

Dica: Guarde as areias numa caixa fechada hermeticamente, para se manterem crocantes.

MACARONS

YÄMMI: 5 MIN
TOTAL: 50 MIN

DIFÍCIL

40 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
56 KCAL	1,8 G	0,1 G	1 G	8,9 G	8,8 G	0,4 G	0,01 G

INGREDIENTES

- 325 g + 25 g de açúcar
- 125 g de amêndoas sem pele
- 100 g de claras (±3) à temperatura ambiente
- Corante alimentar q.b. (opcional)
- Papel vegetal
- Recheio a gosto

PREPARAÇÃO

1 Coloque 325 g de açúcar no copo e pulverize **30 segundos** na **velocidade 11**. Retire e reserve.

2 Coloque as amêndoas e pulverize **45 segundos** na **velocidade 11**.

3 Acrescente o açúcar reservado e programe **15 segundos** na **velocidade 6**. Utilize a espátula para misturar mais um pouco e fazer descer o que se acumulou nas paredes do copo. Programe outra vez **15 segundos** na **velocidade 6**.

4 Retire a mistura de açúcar e amêndoa do copo e passe-a por uma peneira ou coador. De seguida, peneire novamente. Reserve.

5 Lave e seque bem o copo. Monte o acessório misturador e deite 1 colher de chá de açúcar e as claras. Programe **3 minutos** na **velocidade 4**. Quando faltar 1 minuto para terminar o tempo programado, deite o restante açúcar (cerca de 20 g) e o corante alimentar.

6 Transfira as claras para uma taça e adicione a mistura reservada de amêndoas e açúcar. Envolva suavemente com a espátula – em movimentos circulares – até obter uma mistura lisa e brilhante.

7 Prepare um saco de pasteleiro com uma boquilha lisa com cerca de 1 cm de diâmetro e coloque dentro o preparado obtido. Num tabuleiro forrado com papel vegetal forme pequenos "botões" com cerca de 2 a 3 cm de diâmetro.

8 Deixe repousar 30 minutos antes de colocar no forno.

9 Pré-aqueça o forno a 150°C.

10 Leve ao forno durante 13 a 15 minutos. Deixe arrefecer completamente (para que descolem facilmente do papel vegetal). Recheie pares de *macarons* a gosto.

Nota: Esta receita é um desafio "de *chef*"! É importante respeitar escrupulosamente todos os passos acima referidos.
E se não correr bem à primeira, não desista!

COOKIES COM PEDAÇOS DE CHOCOLATE

YÄMMI: 5 MIN
TOTAL: 2 H 25

FÁCIL

20 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
209 KCAL	10,5 G ●	6 G ●	2,1 G	25,2 G	16,3 G ●	2,5 G	0,6 G ●

INGREDIENTES

- 280 g de chocolate aos pedaços (ou pepitas de chocolate)
- 115 g de açúcar
- 140 g de açúcar mascavado
- 140 g de manteiga amolecida
- 1 ovo
- Pitada de sal
- 1 c. de sopa de aroma de baunilha
- 240 g de farinha sem fermento
- 1 c. de chá de fermento para bolos
- 1 c. de chá (rasa) de bicarbonato
- Película aderente
- Papel vegetal

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Corte o chocolate aos pedaços (o ideal é que sejam pedaços maiores do que as pepitas de chocolate de compra). Pode fazê-lo com uma faca ou colocar o chocolate no copo de mistura e pressionar o **botão Turbo 2 ou 3 vezes**. É natural que parte do chocolate fique ligeiramente moído, mas isso não compromete o resultado da receita. Reserve num recipiente à parte.
3. No copo limpo coloque o açúcar, o açúcar mascavado e a manteiga ligeiramente amolecida e programe **2 minutos** na **velocidade 6**. Verifique se a massa ficou homogénea e, se necessário, baixe com a espátula o que se acumulou nas paredes do copo e programe mais uns segundos na mesma velocidade.
4. Adicione o ovo, o sal e o aroma de baunilha e regule **30 segundos** na **velocidade 5**.
5. Acrescente a farinha, o fermento e o bicarbonato e programe mais **1 minuto** na **velocidade 3** até a mistura homogeneizar.
6. Por fim, junte o chocolate aos pedaços reservado (ou as pepitas de chocolate) e envolva durante **30 segundos** na **velocidade 4**.
7. Retire a massa das *cookies* do copo e envolva-a em película aderente, leve ao frigorífico durante 2 horas.
8. Pré-aqueça o forno a 180°C.
9. Faça bolas com cerca de 50 g cada, coloque-as num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve-as ao forno até estarem douradas (cerca de 10–15 minutos no caso de fazer *cookies* com cerca de 50 g ou 18–20 minutos no caso de as fazer com cerca de 100 g). Deixe arrefecer numa grade.

Nota: Um dos segredos para que estas bolachas resultem na perfeição é usar ingredientes à temperatura ambiente. Segundo alguns *chefs*, a massa das *cookies* deve refrigerar cerca de 24 horas.

BOLACHAS DE CERVEJA

YÄMMI: 1 MIN
TOTAL: 21 MIN

FÁCIL

30 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
77 KCAL	4,2 G	2,3 G	0,9 G	8,6 G	0,6 G	0,3 G	0,13 G

INGREDIENTES

- 330 g de farinha sem fermento
- 150 g de manteiga amolecida
- 1 pitada de sal
- 100 g de cerveja (100 ml aprox.)
- Açúcar para polvilhar
- Farinha para polvilhar
- Papel vegetal

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Misture a farinha, a manteiga, o sal e a cerveja no copo. Programe **45 segundos** na **velocidade 5**.
3. Com a espátula faça descer o que se acumulou nas paredes do copo (se necessário, programe mais uns segundos na mesma velocidade).
4. Retire a massa das bolachas do copo (pode polvilhar as mãos com farinha para que cole menos) e coloque-a sobre a bancada polvilhada com açúcar.
5. Estenda a massa com o rolo, vire-a, volte a polvilhar com açúcar e estique novamente. Vá polvilhando com açúcar à medida que estende a massa.
6. Corte as bolachas com o copo de medição, coloque-as num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno durante cerca de 20 minutos.

Dica: Reinvente a receita, fazendo bolachas salgadas. Polvilhe-as com sal fino, paprica ou queijo ralado (em vez de açúcar).

BOLACHAS RECHEADAS

YÄMMI: 4 MIN
TOTAL: 41 MIN

MÉDIO

14 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
176 KCAL	73 G	35 G	25 G	24,9 G	9,8 G	0,7 G	0,15 G

INGREDIENTES

- 120 g de açúcar
- 100 g de manteiga (temperatura ambiente)
- 1 ovo
- Raspa de 1 limão
- 275 g de farinha com fermento
- Película aderente
- Farinha para polvilhar
- Papel vegetal
- Creme choco-avelã ou compota a gosto (amora, morango, framboesa, pêssego)

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo o açúcar, a manteiga, o ovo e a raspa de limão e programe **3 minutos**, **a 37°C** na **velocidade 3**.

2 Adicione a farinha e envolva **45 segundos** na **velocidade 4**.

3 Envolva a massa em película aderente e leve-a ao frigorífico durante 30 minutos (para ficar mais fácil de moldar).

4 Pré-aqueça o forno a 200°C (ventilado).

5 Estenda a massa sobre uma superfície polvilhada com farinha, com a ajuda de um rolo, e corte círculos com o copo de medição. Disponha-os sobre um tabuleiro de forno forrado com papel vegetal.

6 Leve ao forno pré-aquecido e ventilado cerca de 5–7 minutos ou até ficarem douradas.

7 Deixe-as arrefecer completamente e recheie cada duas bolachas com creme ou compota a gosto.

Nota: Embeleze as bolachas recheadas, fazendo um recorte redondo no centro das mesmas (ou um recorte em forma de coração ou estrela) antes de ir ao forno. Faça o recorte em metade das bolachas. Coloque a compota sobre a bolacha inteira e cubra-o com a bolacha recortada.

Dica: Tem crianças em casa? Peça-lhes ajuda, vão adorar brincar a cozinhar!

COMPOTAS, CREMES E COBERTURAS

MARMELADA 226
COMPOTA DE TOMATE 227
COMPOTA DE ABÓBORA 227
COMPOTA DE LARANJA 228
COMPOTA DE MORANGO 228
GELEIA DE FRUTOS VERMELHOS 229
CREME DE LIMÃO (*LEMON CURD*) 229
CREME INGLÊS 230
CREME CHOCO-AVELÃ 230
CREME DE MANTEIGA 231
PASTA DE AMÊNDOA (MAÇAPÃO) 231
MOLHO DE MORANGO 232
MOLHO DE CARAMELO 232
COBERTURA DE *GLACÉ* BRANCO 233
COBERTURA DE CHOCOLATE (GANACHE) 233

MARMELADA

YÄMMI: 41 MIN
TOTAL: 41 MIN

FÁCIL

2 TAÇAS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
207 KCAL	0,1 G	0 G	0,2 G	49,8 G	49,8 G	3,2 G	0,01 G

INGREDIENTES

- 800 g de marmelos descascados e sem pevides
- 700 g de açúcar
- ½ limão grande sem caroços e sem a parte branca

PREPARAÇÃO

1 Coloque os marmelos aos pedaços, o açúcar e o limão no copo de mistura e programe **30 segundos** na **velocidade 10**. Com a espátula, faça descer o preparado que se acumulou nas paredes do copo.

2 De seguida, regule **40 minutos**, **a 100°C** na **velocidade 3**. Volte a baixar com a espátula a mistura acumulada nas paredes do copo.

3 Triture **30 segundos**, começando na **velocidade 5** e aumentando, gradualmente, até à **velocidade 7–8**.

Nota : Prefere a marmelada mais escura? Prepare a receita sem descascar os marmelos (mas sem as pevides). Também pode aumentar a quantidade de açúcar (para 800 gramas) se preferir a marmelada bem doce.

Dica: Não deite fora as cascas e as pevides dos marmelos. Reaproveite-os e faça geleia caseira com a sua Yämmi!

COMPOTA DE TOMATE

YÄMMI: 31 MIN
TOTAL: 31 MIN

FÁCIL

300 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
143 KCAL	1,7 G	0,1 G	1,1 G	30,4 G	30,3 G	1,2 G	0,02 G

INGREDIENTES

- 500 g de tomate-chucha
- 200 g de açúcar
- 1 pau de canela
- Casca de ½ limão
- Papel absorvente

PREPARAÇÃO

1 Retire a pele e as sementes ao tomate e seque-o muito bem em papel absorvente.

2 Coloque todos os ingredientes no copo e programe **30 minutos**, a **120°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

3 Retire o copo de medição e coloque o cesto por cima da tampa, para promover a evaporação e evitar salpicos.

4 Retire o pau de canela e a casca de limão. Se pretender triturar programe **7 segundos** na **velocidade 6**.

Nota : Para ser mais fácil retirar a pele ao tomate, pode escaldá-lo durante alguns segundos em água a ferver.

Alerta: Aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para que o conteúdo do copo estabilize.

COMPOTA DE ABÓBORA

YÄMMI: 51 MIN
TOTAL: 51 MIN

FÁCIL

700 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
135 KCAL	1 G	0,2 G	0,5 G	30,6 G	30,3 G	0,7 G	0,02 G

INGREDIENTES

- 800 g de abóbora já descascada
- 350 g de açúcar amarelo
- 1 pau de canela
- Sumo de ½ laranja

PREPARAÇÃO

1 Corte a abóbora em pequenos cubos. Coloque-a no copo e programe **10 segundos** na **velocidade 8**. Com a espátula, faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo.

2 Adicione o açúcar, o pau de canela e o sumo de laranja e programe **50 minutos** a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

3 No fim do tempo, retire o pau de canela. Triture **30 segundos**: comece na **velocidade 4** e vá aumentando, progressivamente, até à **velocidade 7**.

Nota : Se gostar da compota com pedaços, basta eliminar o último passo da receita!

Dica : São muito apreciadas as nozes neste tipo de compotas. Se pretender, pode-as adicionar no final do passo 3.

Alerta: Aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para que o conteúdo do copo estabilize.

COMPOTA DE LARANJA

YÄMMI: 1 H 10
TOTAL: 1 H 10

FÁCIL

750 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
43 KCAL	0 G ●	0 G ●	0,1 G	10,6 G	10,6 G ●	0,1 G	0 G ●

INGREDIENTES

- 4 laranjas grandes (950 g)
- Sumo de 1 limão
- 300 g de água
- 630 g de açúcar
- 1 pau de canela (opcional)

PREPARAÇÃO

1 Descasque 3 laranjas, corte-as em fatias finas e retire as pevides. Coloque no copo.

2 Lave a restante laranja, corte-a em fatias muito finas (cerca de 2 mm e com a casca) e retire as pevides. Junte-a no copo.

3 Adicione o sumo de limão, a água, o açúcar e o pau de canela (opcional) e programe **50 minutos** a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

4 De seguida, regule mais **20 minutos** a **120°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**, colocando o cesto sobre a tampa, em vez do copo de medição, para ajudar a evaporar o líquido e evitar salpicos.

5 Retire o pau de canela e conserve em frascos esterilizados.

Dica : Este doce é ótimo para acompanhar *scones*.

Alerta: Aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para que o conteúdo do copo estabilize.

COMPOTA DE MORANGO

YÄMMI: 30 MIN
TOTAL: 30 MIN

FÁCIL

650 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
178 KCAL	0,2 G ●	0 G ●	0,4 G	43 G	43 G ●	1,1 G	0 G ●

INGREDIENTES

- 500 g de morangos
- 350 g de açúcar
- Sumo de ½ limão

PREPARAÇÃO

1 Arranje os morangos: retire-lhes o pé e corte-os aos pedaços.

2 Coloque-os no copo e junte o açúcar e o sumo de limão. Programe **30 minutos**, a **100°C**, **velocidade 2**. Coloque o cesto sobre a tampa, em vez do copo de medição, para promover a evaporação de líquido e evitar os salpicos.

Alerta: Aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para que o conteúdo do copo estabilize.

GELEIA DE FRUTOS VERMELHOS

YÄMMI: 17 MIN
TOTAL: 17 MIN

FÁCIL

400 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
302 KCAL	0,1 G	0 G	0,2 G	74,8 G	72,2 G	0,8 G	0,02 G

INGREDIENTES

- 350 g de frutos vermelhos (frescos ou já descongelados)
- 250 g de açúcar
- 5 g de pectina

PREPARAÇÃO

1 Misture os frutos vermelhos, o açúcar e a pectina no copo e programe **17 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**. Coloque o cesto sobre a tampa do copo, em vez do copo de medição, para promover a evaporação e evitar salpicos.

2 Deite imediatamente a geleia em frascos de compota. Deixe arrefecer para ficar com a consistência apropriada.

Alerta: Aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para que o conteúdo do copo estabilize.

CREME DE LIMÃO (LEMON CURD)

YÄMMI: 12 MIN
TOTAL: 12 MIN

FÁCIL

450 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
301 KCAL	16,6 G	0,1 G	5,8 G	32 G	31,9 G	0,4 G	0,37 G

INGREDIENTES

- 150 g de açúcar
- Casca de 1 limão (sem a parte branca)
- 70 g de sumo de limão
- 60 g de manteiga
- 3 ovos

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo o açúcar e a casca de limão e triture **30 segundos** na **velocidade 10**. Verifique se a casca de limão ficou bem picada e, se necessário, programe mais uns segundos na velocidade 10–11. Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo.

2 Acrescente o sumo de limão e a manteiga, programando **1 minuto** na **velocidade 4**.

3 Adicione os ovos e bata **20 segundos** na **velocidade 5**.

4 De seguida, programe **10 minutos**, a **95°C** na **velocidade 3**.

5 Quando terminar o tempo programado, retire do copo e deixe arrefecer.

Dica: Este doce tipicamente inglês é multifacetado. Pode servir para barrar *muffins*, *scones* ou uma simples bolacha de água e sal, para rechear tartes ou *profiteroles*, para cobrir um bolo, para se misturar no iogurte ou, simplesmente, para comer à colherada!

CREME INGLÊS

YÄMMI: 10 MIN
TOTAL: 10 MIN

FÁCIL

700 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
176 KCAL	9,6 G	2,8 G	6,4 G	16 G	14,4 G	0 G	0,09 G

INGREDIENTES

- 510 g de leite
- 6 gemas
- 100 g de açúcar
- 15 g de maisena
- ½ vagem de baunilha

PREPARAÇÃO

1 Coloque todos os ingredientes no copo e programe **10 minutos**, a **95°C** na **velocidade 3**.

2 Retire a vagem de baunilha. Deixe arrefecer.

Dica: Acompanhe as tartes ou os bolos com este creme inglês.

CREME CHOCO-AVELÃ

YÄMMI: 9 MIN
TOTAL: 14 MIN

FÁCIL

440 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
485 KCAL	35,2 G	10,6 G	5,9 G	35,3 G	34,4 G	1,4 G	0,53 G

INGREDIENTES

- 60 g de açúcar
- 200 g de chocolate preto (50–70% de cacau)
- 75 g de avelãs ligeiramente tostadas
- 115 g de leite
- Pitada de sal fino
- 55 g de óleo de amendoim (ou óleo de noz)

PREPARAÇÃO

1 Coloque as avelãs no forno, durante 5 minutos a 200°C. Deixe arrefecer, esfregue-as para retirar a pele e reserve.

2 Coloque o açúcar no copo e pulverize **30 segundos** na **velocidade 11**.

3 Junte o chocolate cortado aos pedaços e as avelãs tostadas e programe **30 segundos** na **velocidade 10**.

4 Com a ajuda da espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo e adicione o leite e uma pitada de sal fino, regulando **5 minutos**, a **50°C** na **velocidade 3**.

5 Acrescente o óleo de amendoim e misture **3 minutos** na **velocidade 4**. Deixe arrefecer e guarde num frasco esterilizado, hermeticamente fechado.

Nota: Faça o creme "à sua medida", só com chocolate preto, só com chocolate de leite ou mistura dos dois chocolates. Experimente substituir as avelãs por amêndoas tostadas. Também pode substituir o óleo de amendoim por outro óleo vegetal da sua preferência: óleo de sésamo, de noz, etc.

Dica: Utilize como creme para barrar o pão, em crepes ou panquecas ou como recheio de bolos.

CREME DE MANTEIGA

YÄMMI: 11 MIN
TOTAL: 11 MIN

FÁCIL

400 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
515 KCAL	43,1 G	24,4 G	0,1 G	31,7 G	31,7 G	0 G	0,99 G

INGREDIENTES

- 150 g de açúcar
- 75 g de água
- 250 g de manteiga à temperatura ambiente

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo o açúcar e a água. Programe **9 minutos**, a **100°C** na **velocidade 3**. Retire para um recipiente à parte e deixe arrefecer completamente.

2 Insira o misturador sobre a lâmina. Junte a manteiga e programe **20 segundos** na **velocidade 4**. Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo e volte a programar **15 segundos** na **velocidade 4**.

3 De seguida, regule **1 minuto** na **velocidade 3** e, durante o funcionamento da máquina, verta a calda de açúcar (já fria), em fio, através da abertura da tampa. Certifique-se que a mistura fica homogénea. Se necessário, baixe com a espátula a manteiga acumulada nas paredes do copo e programe mais alguns segundos à mesma velocidade e temperatura.

4 Conserve no frigorífico até utilizar.

Dica: Pode rechear tortas ou cobrir bolos com este creme. Faça variações, aromatizando-o com cacau, café ou umas gotas do licor da sua preferência.

PASTA DE AMÊNDOA (MAÇAPÃO)

YÄMMI: 2 MIN
TOTAL: 2 MIN

FÁCIL

500 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
506 KCAL	27,3 G	2,3 G	10,8 G	51,2 G	50,1 G	5,9 G	0,03 G

INGREDIENTES

- 250 g de açúcar
- 250 g de amêndoa sem pele
- 1 clara de ovo
- Corante alimentar q.b. (opcional)

PREPARAÇÃO

1 Coloque o açúcar no copo e pulverize durante **20 segundos** na **velocidade 9**.

2 Junte as amêndoas e programe **1 minuto** na **velocidade 11**.

3 Adicione a clara de ovo e misture **40 segundos** na **velocidade 6**.

4 Se pretender colorir o maçapão, amasse manualmente pequenos pedaços de massa com o corante alimentar (a cor que desejar) até ficar uniforme.

MOLHO DE MORANGO

YÄMMI: 11 MIN
TOTAL: 11 MIN

FÁCIL

550 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
88 KCAL	0,3 G	0 G	0,5 G	20 G	20 G	1,6 G	0,01 G

INGREDIENTES

- 500 g de morangos frescos
- 100 g de açúcar amarelo
- Algumas gotas de sumo de limão

PREPARAÇÃO

1 Arranje os morangos, retirando-lhes o pé, corte-os aos pedaços e introduza-os no copo, juntamente com o açúcar e o sumo de limão. Programe **10 minutos**, a **95°C** na **velocidade 3**.

2 Se preferir o molho sem pedaços, triture **10 segundos** na **velocidade 7**.

Dica: Sirva este molho, morno ou frio, como acompanhamento de crepes ou panquecas e sobre gelado de natas ou baunilha.

MOLHO DE CARAMELO

YÄMMI: 5 MIN
TOTAL: 5 MIN

FÁCIL

500 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
316 KCAL	12,7 G	7,2 G	0,3 G	50,2 G	50,2 G	0 G	0,17 G

INGREDIENTES

- 150 g de água
- 300 g de açúcar
- 50 g de manteiga
- ½ pacote de natas (100 ml)

PREPARAÇÃO

1 Prepare o caramelo numa caçarola: coloque a água e o açúcar e deixe ferver, em lume brando, até obter uma mistura de cor dourada (que não deve ficar demasiado escura).

2 Coloque no copo a manteiga e as natas e programe **4 minutos**, a **70°C** na **velocidade 3**. Com a máquina em funcionamento, verta o caramelo em fio pela abertura da tampa. (Atenção: vai estar muito quente!)

3 Quando terminar o tempo, programe mais **30 segundos** na **velocidade 6**.

Dica: Este molho é o par ideal para servir com um gelado de nata ou com crepes.

Para uma sobremesa XL, perfeita para festas, disponha este molho numa taça transparente, intercalado com camadas de *mousse* de chocolare e bolacha maria pulverizada (ou palitos de champanhe).

COBERTURA DE *GLACÉ* BRANCA

YÄMMI: 2 MIN
TOTAL: 2 MIN

FÁCIL

240 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
336 KCAL	0 G	0 G	0,9 G	82,9 G	82,9 G	0 G	0,04 G

INGREDIENTES

- 200 g de açúcar
- 1 clara de ovo
- Algumas gotas de sumo de limão

PREPARAÇÃO

1 Coloque o açúcar no copo, bem seco, e programe **30 segundos** na **velocidade 11**.

2 Acrescente a clara e o sumo de limão e programe **40 segundos** na **velocidade 6**.

3 Com a espátula faça descer o que se acumulou nas paredes do copo e volte a programar **30 segundos** na **velocidade 6**.

4 Espalhe o *glacé* sobre o bolo e deixe endurecer.

Dica: Utilize o *glacé* para cobrir bolos, tartes, *cupcakes*... Quer surpreender os seus convidados? Misture um pouco de corante alimentar em pequenas porções de *glacé*. Vai obter um *glacé* multicolorido!

COBERTURA DE CHOCOLATE (GANACHE)

YÄMMI: 6 MIN
TOTAL: 6 MIN

FÁCIL

250 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
451 KCAL	32,3 G	18,1 G	3,1 G	36,8 G	36,1 G	0,5 G	0,59 G

INGREDIENTES

- 100 g de chocolate preto (com 70% cacau)
- 75 g de manteiga
- 50 g de leite
- 40 g de açúcar

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo o chocolate partido em pedaços pequenos, a manteiga, o leite e o açúcar e programe **6 minutos**, a **90°C** na **velocidade 3**.

Nota: Se aumentar a quantidade da receita, aumente o tempo de confeção mas mantenha a temperatura e a velocidade. Dê-lhe um toque original, acrescentando algumas gotas de sumo de laranja.

Dica: Utilize a ganache de chocolate para cobrir bolos ou *cupcakes* ou sirva-a sobre um gelado de baunilha ou com morangos frescos.

BEBIDAS

SANGRIA 236
MOJITO 237
CAIPIRINHA 237
LIMONADA 238
GRANIZADO DE LIMÃO E HORTELÃ 239
SUMO DE MELANCIA 239
SUMO DE CENOURA, LARANJA E LIMÃO 240
SUMO MANGA-LARANJA 240
LASSI NATURAL 241
BATIDO RÁPIDO DE FRUTA 241
BATIDO DE CHOCOLATE 242
CHOCOLATE QUENTE 242
CAPPUCCINO 243

SANGRIA

YÄMMI: 2 MIN
TOTAL: 2 MIN

FÁCIL

8 COPOS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
55 KCAL	0,1 G	0 G	0,4 G	10,1 G	10,1 G	0,8 G	0,02 G

INGREDIENTES

- 50 g de açúcar amarelo
- 300 g de vinho tinto de qualidade (300 ml aprox.)
- 1 limão
- 2 laranjas
- 800 g de refrigerante lima-limão
- 1 pau de canela
- 2 pêssegos frescos ou 4 metades de pêssego em calda
- 1 maçã (com casca)
- Gelo a gosto

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo o açúcar, o vinho, o limão e as laranjas descascados e cortados em pedaços e triture **30 segundos** na **velocidade 10**.

1 Coe o preparado com a ajuda do cesto e recoloque o líquido no copo.

2 Adicione o refrigerante, o pau de canela, os pêssegos e a maçã aos pedaços e misture **1 minuto** na **velocidade 3**.

3 Deixe repousar no frigorífico durante algum tempo, para que todos os sabores se misturem. Junte gelo a gosto só na altura de servir.

Dica: Para uma sangria ainda mais fresca, pode adicionar umas folhas de hortelã.

MOJITO

YÄMMI: 1 MIN
TOTAL: 1 MIN | FÁCIL | 4 COPOS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
88 KCAL	0,1 G ●	0 G ●	0,2 G	10,8 G	10,7 G ●	0,6 G	0,01 G ●

INGREDIENTES

- 50 g de açúcar amarelo
- 3 limas
- 170 g de rum (170 ml aprox.)
- 165 g de refrigerante lima-limão
- Folhas de hortelã q.b.
- 250 g de gelo

PREPARAÇÃO

1 Coloque o açúcar no copo e programe **10 segundos** na **velocidade 10**.

2 Adicione 1 lima cortada em 8 partes e o sumo das restantes 2 limas e regule **10 segundos**, **velocidade 5** na **Rotação Inversa**.

3 Acrescente o rum, o refrigerante e folhas de hortelã a gosto e misture **15 segundos**, **velocidade 3** na **Rotação Inversa**. Retire e reserve num jarro.

4 No copo limpo e seco coloque o gelo e triture durante **4–5 segundos** na **velocidade 6**. Verifique se o gelo ficou uniformemente triturado e, se necessário, programe mais uns segundos na mesma velocidade.

5 Junte o gelo no jarro, envolva com a espátula e sirva de imediato, decorando cada copo individual com 1 folha de hortelã.

CAIPIRINHA

YÄMMI: 1 MIN
TOTAL: 1 MIN | FÁCIL | 4 COPOS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
119 KCAL	0,1 G ●	0 G ●	0,3 G	13,8 G	13,8 G ●	0,8 G	0,01 G ●

INGREDIENTES

- 100 g de açúcar amarelo
- 5 limas
- 175 g de cachaça (175 ml aprox.)
- 400 g de gelo

PREPARAÇÃO

1 Coloque o açúcar no copo e programe **15 segundos** na **velocidade 10**.

2 Adicione as limas cortadas em 8 partes e regule **7 segundos**, **velocidade 5** na **Rotação Inversa**.

3 Acrescente a cachaça e misture **10 segundos**, **velocidade 3** na **Rotação Inversa**. Retire e reserve num jarro.

4 No copo limpo e seco coloque o gelo e triture durante **8 segundos** na **velocidade 6**. Verifique se o gelo ficou triturado uniformemente e, se necessário, baixe com a espátula o que se acumulou nas paredes do copo e programe mais uns segundos na mesma velocidade.

5 Junte o gelo no jarro, envolva com a espátula e sirva de imediato.

Nota: A quantidade de açúcar mencionada nos ingredientes pode ser maior ou menor, de acordo com a sua preferência.

CAIPIROSCA

Para fazer uma caipirosca só precisa de substituir a cachaça por *vodka*.

LIMONADA

YÄMMI: 1 MIN
TOTAL: 1 MIN

FÁCIL

6 COPOS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
29 KCAL	0 G	0 G	0,1 G	6,9 G	6,9 G	0,3 G	0 G

INGREDIENTES

- 1000 g de água (muito fria)
- 2 limões (3 limões se preferir a limonada com gosto mais acentuado)
- 75 g de açúcar
- Gelo a gosto

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo a água, os limões (com casca) cortados em quartos e o açúcar.

2 Certifique-se que o copo de medição está bem bloqueado e pressione o **botão Turbo 3 vezes**.

3 Insira o cesto no copo para coar a limonada para um jarro.

4 Sirva-a com pedras de gelo.

Nota: Pode reduzir a quantidade de açúcar ou usar outro tipo de adoçante, de acordo com a sua preferência.

LIMONADA ROSA

Acrescente um pouco de xarope de groselha ou sumo de frutos vermelhos à limonada já pronta. Mexa e sirva com pedras de gelo!

GRANIZADO DE LIMÃO E HORTELÃ

YÄMMI: 3 MIN
TOTAL: 3 MIN | FÁCIL | 4–6 COPOS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
87 KCAL	0,1 G ●	0 G ●	0,1 G	21,1 G	21,1 G ●	0,6 G	0,01 G ●

INGREDIENTES

- 3 limões
- 200 g de açúcar amarelo
- 5 folhas de hortelã
- 500 g de gelo

PREPARAÇÃO

1 Descasque os limões e retire-lhes a parte branca e os caroços.

2 Coloque o açúcar no copo e programe **20 segundos** na **velocidade 11**.

3 Junte o limão reservado e a hortelã e triture durante **1 minuto** e **30 segundos** na **velocidade 10**.

4 Adicione o gelo e programe **30 segundos** na **velocidade 6**. Verifique a consistência do granizado e, se desejar, programe mais alguns segundos na mesma velocidade ou na velocidade 7.

Nota: A quantidade de açúcar pode ser reduzida ou adaptada à sua preferência.

SUMO DE MELANCIA

YÄMMI: 2 MIN
TOTAL: 2 MIN | FÁCIL | 4–6 COPOS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
41 KCAL	0,1 G ●	0 G ●	0,3 G	9,6 G	9,6 G ●	0,2 G	0,01 G ●

INGREDIENTES

- 500 g de melancia (sem casca e sem pevides)
- 50 g de açúcar (opcional)
- 250 g de água
- Gelo a gosto

PREPARAÇÃO

1 Coloque todos os ingredientes no copo e triture **2 minutos** na **velocidade 10**.

2 Sirva frio ou com gelo.

SUMO DE CENOURA, LARANJA E LIMÃO

YÄMMI: 3 MIN
TOTAL: 3 MIN

FÁCIL

4 COPOS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
34 KCAL	0,1 G ●	0 G ●	0,4 G	7,6 G	7,6 G ●	0,8 G	0,01 G ●

INGREDIENTES

- 100 g de cenoura
- 1 limão
- 2 laranjas
- 45 g de açúcar
- 200 g + 300 g de água fria
- Gelo a gosto

PREPARAÇÃO

1 Descasque a cenoura e corte-a aos cubos pequenos. Descasque o limão e as laranjas, retirando as pevides e a película branca que os envolve.

2 Coloque no copo a cenoura, o limão, as laranjas, o açúcar e 200 g de água e programe **2 minutos** na **velocidade 10**.

3 Adicione 300 g de água fria e regule **30 segundos** na **velocidade 6**.

4 Coe o sumo com a ajuda do cesto e sirva com gelo a gosto.

Nota: Substitua o açúcar branco por amarelo ou adapte a quantidade de açúcar à sua preferência. Também pode reduzir a quantidade de limão se preferir o sumo menos ácido.

SUMO MANGA-LARANJA

YÄMMI: 2 MIN
TOTAL: 2 MIN

FÁCIL

4 COPOS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
42 KCAL	0,1 G ●	0 G ●	0,4 G	9,2 G	9,1 G ●	1,3 G	0,01 G ●

INGREDIENTES

- 1 manga
- 1 laranja
- 1 lima
- 40 g de açúcar amarelo (opcional)
- 500 g de água
- Gelo a gosto

PREPARAÇÃO

1 Descasque e retire o caroço à manga e corte-a aos pedaços. Coloque-a no copo.

2 Adicione a laranja e a lima (sem cascas e sem pevides), o açúcar e a água. Programe **1 minuto e 30 segundos** na **velocidade 10**. Pode coar o sumo com o cesto.

3 Sirva com algumas pedras de gelo.

Dica: Reinvente o sumo, utilizando outras frutas! Mas atenção, a quantidade de açúcar deverá variar consoante a maior ou menor acidez das frutas. Também pode substituir metade da água por igual quantidade de gelo, triturando-o juntamente com a fruta.

LASSI NATURAL

YÄMMI: 1 MIN
TOTAL: 1 MIN | FÁCIL | 4 COPOS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
53 KCAL	1,8 G ●	1 G ●	4 G	5,2 G	5,2 G ●	0,1 G	0,47 G ●

INGREDIENTES

- 4 sementes de cardamomo
- 4 iogurtes naturais não açucarados (500 g)
- 100 g de leite frio
- 50 g de açúcar
- 1 pitada de sal
- Canela em pó q.b.

PREPARAÇÃO

1 Abra as sementes de cardamomo e retire o seu conteúdo para o copo.

2 Junte os restantes ingredientes e programe **1 minuto** na **velocidade 9**. Polvilhe com um pouco de canela em pó, a gosto.

Dica: Pode substituir o cardamomo por folhas de hortelã, para um lassi muito refrescante! Se preferir uma versão mais ligeira, prepare-o com leite magro.

LASSI DE MANGA

Coloque no copo 2 iogurtes naturais não açucarados (250 g), 150 g de leite, 200 g de polpa de manga e 1 pitada de sal e programe **1 minuto** na **velocidade 9**.

Dica: Se gostar do lassi com uma consistência mais cremosa não inclua o leite. Se preferir uma versão mais ligeira, prepare-o com leite magro.

BATIDO RÁPIDO DE FRUTA

YÄMMI: 1 MIN
TOTAL: 1 MIN | FÁCIL | 4 COPOS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
34 KCAL	0,6 G ●	0,3 G ●	1,2 G	5,5 G	5,5 G ●	0,5 G	0,03 G ●

INGREDIENTES

- 200 g de fruta a gosto (peso da fruta descascada)
- 255 g de leite
- Açúcar a gosto
- Gelo a gosto

PREPARAÇÃO

1 Coloque todos os ingredientes no copo e programe **1 minuto** na **velocidade 10**.

Dica: Para um batido mais leve, use leite magro e adoce-o com mel ou outro adoçante natural.

BATIDO DE CHOCOLATE

YÄMMI: 1 MIN
TOTAL: 1 MIN | FÁCIL | 2 COPOS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
81 KCAL	6,9 G ●	4,5 G ●	3,9 G	19,2 G	18,6 G ●	1,1 G	0,44 G ●

INGREDIENTES

- 200 g de gelado de chocolate
- 40 g de chocolate em pó
- 360 g de leite frio
- Açúcar a gosto (opcional)
- Chantili ou raspas de chocolate para decorar (ocpional)

PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo o gelado, o chocolate em pó, o leite e o açúcar (opcional) e programe **1 minuto** na **velocidade 8**.

2 Sirva o batido decorado com chantili ou raspas de chocolate.

Dica: Se preferir um sabor menos intenso, substitua o gelado de chocolate pelo de baunilha. Para um batido *light* substitua o gelado por iogurte, faça-o sem açúcar ou adoce com mel.

BATIDO DE CHOCOLATE E BANANA

Junte 1 banana grande aos ingredientes descritos na receita principal e programe **1 minuto** na **velocidade 8**.

BATIDO DE MORANGO

Coloque no copo 350 g de morangos aos pedaços, 200 g de gelado de morango, 360 g de leite frio e 20 g de açúcar e programe **1 minuto** na **velocidade 8–9**.

Dica: Se preferir um batido *light* substitua o gelado por iogurte, faça-o sem açúcar ou adoce com mel.

CHOCOLATE QUENTE

YÄMMI: 13 MIN
TOTAL: 13 MIN | FÁCIL | 4 COPOS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
233 KCAL	15,9 G ●	9,6 G ●	3,5 G	17,1 G	15,2 G ●	3,9 G	0,28 G ●

INGREDIENTES

- 250 g de chocolate para culinária
- 510 g de leite
- 1 pacote de natas (200 ml)
- 50 g de maisena
- 1 pitada de sal
- Chocolate em pó q.b.

PREPARAÇÃO

1 Coloque o chocolate partido em pedaços pequenos no copo e pressione **duas vezes** o **botão Turbo**.

2 Com a ajuda da espátula, baixe o que ficou acumulado na parede do copo.

3 Junte o leite, as natas, a maisena e o sal e programe **12 minutos** a **95°C** na **velocidade 3.**

4 Antes de servir, polvilhe com um pouco de chocolate em pó.

Dica: Para um chocolate quente *light* use leite magro e natas ligeiras.

CAPPUCCINO

YÄMMI: 7 MIN
TOTAL: 7 MIN

FÁCIL

2 PESSOAS

INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
95 KCAL	3,8 G	2,2 G	3,3 G	11,8 G	11,2 G	0,3 G	0,1 G

INGREDIENTES

- 310 g de leite gordo
- 15 g de açúcar
- 10 g de café em pó solúvel
- Chocolate ou cacau em pó para decorar

PREPARAÇÃO

1 Coloque o leite no copo e programe **5 minutos**, a **80°C** na **velocidade 4**.

2 Com uma colher, retire parte da espuma que se formou na superfície do leite para um recipiente à parte.

3 Adicione o açúcar e o café solúvel no copo e programe **1 minuto e 30 segundos**, a **80°C** na **velocidade 4**.

4 Por fim, regule **20 segundos** na **velocidade 6**.

5 Sirva de imediato em chávenas individuais com a espuma reservada por cima. Polvilhe com chocolate (ou cacau) em pó.

Dica: Para um *cappuccino light*, substitua o leite gordo por leite magro. Para um *cappuccino* sem lactose, substitua-o por um leite vegetal (soja, aveia, arroz).

Pode adaptar a quantidade de açúcar e de café consoante a sua preferência. Sirva o *cappucino* com natas batidas ou polvilhe-o com canela em pó em vez de chocolate.

BEBÉS E CRIANÇAS

SOPA BEBÉ *GOURMET* 246
CREME DE ABÓBORA COM MASSINHA DE LETRAS 247
CREME DE LEGUMES, ARROZ E ESPINAFRES 248
PAPAS DE AVEIA COM MAÇÃ 248
PURÉ DE FRUTA VARIADA 249
FARINHA DE PAU DE FRANGO 250
IOGURTE NATURAL 250
IOGURTE DE FRUTA 251
IOGURTE DE SOJA 251
COTOVELINHOS COM FIAMBRE E QUEIJO 253

SOPA BEBÉ GOURMET
(A PARTIR DOS 6 MESES)

YÄMMI: 32 MIN
TOTAL: 32 MIN

FÁCIL

650 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
104 KCAL	3,2 G	0,5 G	9,6 G	8 G	2,9 G	2,5 G	0,19 G

INGREDIENTES

- 75 g de cebola
- 200 g de cenoura
- 150 g de batata
- 175 g de curgete
- 150 g de brócolos
- 450 g de água
- 120 g de carne (vitela, peru, frango)
- 1 fio de azeite extra-virgem
- Papel de alumínio

PREPARAÇÃO

1. Corte todos os legumes em pedaços e coloque-os no copo, juntamente com a água.
2. Coloque a carne aos pedaços (sem pele nem gordura) sobre quadrados de papel de alumínio. Feche-os, formando papelotes. Disponha os papelotes no tabuleiro inferior da bandeja de vapor, monte a bandeja sobre o copo e programe **30 minutos** na **Função Vapor**.
3. Retire a bandeja de vapor, abra os papelotes e junte a carne no copo. Recoloque o copo de medição sobre a tampa e triture durante **2 minutos**, começando na **velocidade 3** até à **velocidade 8**.
4. Junte um fio de azeite antes de servir.

Nota: Se o bebé tiver mais do que 1 ano pode colocar um pouco de sal na sopa. Guarde a sopa num boião ou frasco esterilizado. Conserve-a no frigorífico ou congele.

O creme engrossa bastante depois de arrefecer. Quando voltar a servir, pode juntar um pouco de água e reaquecer durante alguns minutos a 50°C. Faça as combinações de legumes que pretender.

Dica: Pode substituir a carne pela mesma quantidade de peixe, sem pele nem espinhas, ou fazer duas sopas diferentes com a mesma base: faça metade dos papelotes com carne e metade com peixe e triture, separadamente, cada um deles com uma parte da base da sopa.

Alerta: Não ultrapasse a capacidade máxima do copo. Para triturar, regule a velocidade progressivamente e aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para o líquido estabilizar.

CREME DE ABÓBORA COM MASSINHA DE LETRAS (A PARTIR DOS 6 MESES)

YÄMMI: 34 MIN
TOTAL: 34 MIN

FÁCIL

580 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
101 KCAL	3,7 G ●	0,6 G ●	2,2 G	14 G	1,7 G ●	1,6 G	0,01 G ●

INGREDIENTES

- 180 g de batata
- 50 g de cebola
- 250 g de abóbora
- 470 g de água
- 30 g de massinha de letras
- Fio de azeite extra-virgem

PREPARAÇÃO

1. Corte a batata, a cebola e a abóbora aos pedaços.
2. Coloque no copo os legumes cortados e a água e programe **25 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.
3. De seguida, triture durante **2 minutos**, começando na **velocidade 3** até à **velocidade 8**.
4. Adicione a massinha, mexa com a espátula até ao fundo do copo e programe o **tempo indicado na embalagem** (7 min aprox.), a **100°C**, **velocidade 1** na **Rotação Inversa**.
5. Sirva com um fio de azeite.

Nota: Guarde o creme num boião ou frasco esterilizado. Conserve-o no frigorífico ou congele.

Dica: O creme engrossa bastante depois de arrefecer. Quando voltar a servir, pode juntar um pouco de água e reaquecer durante alguns minutos a 50°C.

Alerta: Faça as combinações de legumes que pretender mas nunca ultrapasse a capacidade máxima do copo. Para triturar, regule a velocidade progressivamente e aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para o líquido estabilizar.

CREME DE LEGUMES, ARROZ E ESPINAFRES (A PARTIR DOS 12 MESES)

YÄMMI: 27 MIN
TOTAL: 27 MIN | FÁCIL | 510 G APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
110 KCAL	4,1 G	0,6 G	1,3 G	16 G	3,5 G	1,7 G	0,06 G

INGREDIENTES

- 120 g de batata-doce
- 75 g de cebola
- 150 g de abóbora
- 35 g de folhas de espinafre *baby*
- 30 g de arroz
- 450 g água
- 1 c. de chá de sal (opcional)
- Fio de azeite

PREPARAÇÃO

1. Corte a batata-doce, a cebola e a abóbora aos pedaços e coloque-as no copo, juntamente com as folhas de espinafre, o arroz e a água. Tempere com sal (opcional) e programe **25 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.
2. Triture durante **2 minutos**, começando na **velocidade 3** até à **velocidade 8**.
3. Junte um fio de azeite antes de servir.

Nota: Guarde a sopa num boião ou frasco esterilizado Conserve-a no frigorífico ou congele.

Dica: O creme engrossa bastante depois de arrefecer. Quando voltar a servir, pode juntar um pouco de água e reaquecer durante alguns minutos a 50°C.

PAPAS DE AVEIA COM MAÇÃ (A PARTIR DOS 12 MESES)

YÄMMI: 13 MIN
TOTAL: 13 MIN | FÁCIL | 2 UNIDADES

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
225 KCAL	3,3 G	1,1 G	7 G	40,2 G	21,1 G	3,2 G	0,2 G

INGREDIENTES

- 2 maçãs
- 130 g de flocos de aveia finos
- 300 g de leite
- 150 g de água
- 1 pau de canela
- 45 g de açúcar amarelo (opcional)
- Canela em pó a gosto

PREPARAÇÃO

1. Coloque no copo as maçãs descascadas e partidas em pedaços e triture uma vez com a **Função Triturar**. Com a ajuda da espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo.
2. Junte os flocos de aveia, o leite, a água, o pau de canela e o açúcar e programe **12 minutos**, a **95°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.
3. Retire o pau de canela e triture **10 segundos** na **velocidade 6**. Se preferir a papa menos espessa, acrescente um pouco de leite e programe mais uns segundos na velocidade 6.
4. Polvilhe com canela e sirva a papa de imediato.

Nota: Os cereais com glúten, como a aveia, só devem ser introduzidos na alimentação da criança após os 6 meses e o leite de vaca após os 12 meses. Evite colocar açúcar.

Dica: Se preferir, pode substituir a maçã por pera ou banana ou o açúcar por mel.

PURÉ DE FRUTA VARIADA
(A PARTIR DOS 6 MESES)

YÄMMI: 14 MIN
TOTAL: 14 MIN

FÁCIL

2 UNIDADES

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
138 KCAL	0,8 G ●	0,1 G ●	1,4 G	29,1 G	28 G ●	4,6 G	0,03 G ●

INGREDIENTES

- 140 g de maçã
- 130 g de pera
- 100 g de banana
- 85 g de sumo de laranja (ou de tangerina)

PREPARAÇÃO

1 Descasque as frutas e corte-as em pedaços.

2 Coloque-as no copo e junte o sumo de laranja. Programe **13 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.

3 Triture **20 segundos** na **velocidade 6**. Se necessário, faça descer com a espátula o que se acumulou nas paredes do copo e programe mais uns segundos na mesma velocidade.

4 Coloque em boiões ou frascos esterilizados e conserve no frigorífico.

Dica: Varie a composição do puré, utilizando outras frutas como pêssego ou manga. Conserve a papa num boião esterilizado hermeticamente fechado no frigorífico ou congelador.

PAPA DE BANANA, LARANJA E BOLACHA MARIA (A PARTIR DOS 6 MESES)

Para duas doses, coloque no copo 9 bolachas maria e triture **15 segundos** na **velocidade 8**.

Adicione 2 bananas aos pedaços e o sumo de 2 laranjas, triturando **7 segundos** na **velocidade 5**.

Com a espátula faça descer o que se acumulou nas paredes do copo e programe mais **10 segundos** na **velocidade 6**.

PURÉ DE FRUTA E IOGURTE
(A PARTIR DOS 9 MESES)

Coloque no copo 200 g de maçã madura e 160 g de pera aos pedaços pequenos, junte 40 g de água e programe **13 minutos**, a **100°C** na **velocidade 1**.

Triture durante **20 segundos** na **velocidade 6**. Deixe arrefecer e junte 1 iogurte natural (125 g).

FARINHA DE PAU DE FRANGO
(A PARTIR DOS 6 MESES)

YÄMMI: 14 MIN
TOTAL: 14 MIN | FÁCIL | 4 DOSES

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
133 KCAL	5,5 G	0,8 G	9,9 G	10,6 G	1,1 G	0,9 G	0,16 G

INGREDIENTES

- 60 g de cebola
- 1 dente de alho pequeno
- 60 g de polpa de tomate
- 15 g de azeite
- 100 g de frango sem pele
- 300 g de água
- 50 g de farinha de mandioca

PREPARAÇÃO

1. Coloque no copo a cebola, o alho, a polpa de tomate e o azeite e pressione a **Função Triturar**. De seguida, programe **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.
2. Junte o frango cortado em pedaços pequenos e programe **3 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.
3. No final do tempo programado, regule a **Função Triturar**. Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo.
4. Adicione a água e a farinha de mandioca e programe **5 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.
5. No final, pode triturar **10 segundos** na **velocidade 5** (ou 6 se gostar da textura mais fina).

Nota: A farinha de pau engrossa bastante depois de arrefecer. Para reaquecer, recoloque a farinha de pau no copo, adicione água a gosto e programe uns minutos, a 50°C na velocidade 2.

Dica: Para fazer farinha de pau de peixe, substitua o frango pela mesma quantidade de peixe (sem pele nem espinhas).

IOGURTE NATURAL
(A PARTIR DOS 12 MESES)

YÄMMI: 6 MIN
TOTAL: 12 H 06 | FÁCIL | 10 UNIDADES

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
54 KCAL	1,8 G	1 G	3,8 G	5,5 G	5,5 G	0 G	0,12 G

INGREDIENTES

- 1 pacote de leite (1 l)
- 1 iogurte natural (125 g)

PREPARAÇÃO

1. Misture o iogurte e o leite no copo e programe **6 minutos**, a **50°C** na **velocidade 3**.
2. Envolva imediatamente o copo (com a tampa) numa manta polar ou cobertor e coloque-o dentro de um saco bem fechado (ou de um saco térmico, se tiver).
3. Deixe repousar durante 12 horas, no mínimo. Depois de pronto, conserve no frigorífico.

Dica: Se usar leite magro deixe fermentar mais 1 hora. Para fazer iogurte açucarado, adicione açúcar a gosto no primeiro passo da receita. Se gostar do iogurte mais sólido adicione 2 colheres (sopa) de leite em pó.

O truque para fazer bons iogurtes é abafá-los bem. Durante a fermentação o copo não deve ser aberto nem mexido. Evite deixá-lo num lugar frio da casa ou sujeito a oscilações de temperatura.

IOGURTE DE FRUTA
(A PARTIR DOS 12 MESES)

YÄMMI: 14 MIN
TOTAL: 12 H 14

FÁCIL

10 UNIDADES

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
107 KCAL	2,4 G ●	1,3 G ●	5 G	16,1 G	16,1 G ●	0,4 G	0,16 G ●

INGREDIENTES

- 200 g de fruta fresca (morangos, manga, etc.)
- 80 g de açúcar
- 1 pacote de leite gordo ou meio-gordo (1 l)
- 1 iogurte natural
- 35 g de leite em pó

PREPARAÇÃO

1. Coloque no copo a fruta aos pedaços e o açúcar. Programe **8 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.
2. De seguida, triture **10 segundos** na **velocidade 5** e deixe arrefecer completamente.
3. Adicione o leite, o iogurte e o leite em pó e programe **5 minutos**, a **50°C** na **velocidade 3**.
4. Quando o tempo programado terminar, envolva o copo (e a tampa) com um cobertor ou manta polar e deixe repousar durante 12 horas, para que fermente.

IOGURTE DE COCO (APÓS 12 MESES)

Coloque 100 g de coco ralado no copo e pulverize **20 segundos** na **velocidade 10**.

Junte 515 g de leite, 1 iogurte natural e 70 g de açúcar e programe **5 minutos**, a **50°C** na **velocidade 3**.

Acrescente mais 515 g de leite e bata **30 segundos** na **velocidade 9**. Quando o tempo programado terminar, envolva bem o copo (e a tampa) com uma manta polar e deixe repousar durante 12 horas.

IOGURTE DE SOJA
(A PARTIR DOS 12 MESES)

YÄMMI: 11 MIN
TOTAL: 6 H 11

FÁCIL

8 UNIDADES

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
92 KCAL	3 G ●	0,5 G ●	5,1 G	10,8 G	10,4 G ●	0,6 G	0,13 G ●

INGREDIENTES

- 1 pacote de bebida de soja (1 l)
- 8 g de ágar-ágar
- 1 iogurte natural de soja (125 g)
- 70 g de açúcar amarelo

PREPARAÇÃO

1. Verta a bebida de soja no copo, acrescente o ágar-ágar e misture durante **15 segundos** na **velocidade 6**.
2. De seguida, programe mais **5 minutos**, a **95°C** na **velocidade 3**. Deixe arrefecer.
3. Junte o iogurte de soja e o açúcar. Programe **5 minutos**, a **50°C** na **velocidade 3**.
4. Quando terminar o tempo programado, retire o copo de mistura e tape bem. Envolva-o numa manta polar ou cobertor e deixe repousar durante 6 horas. Retire para um recipiente e leve ao frigorífico para ficar com a consistência apropriada.

Nota: O ágar-ágar é uma gelatina de origem vegetal. Se preferir uma consistência bem firme poderá acrescentar mais um pouco de ágar-ágar (ou fermentos lácteos). Encontra-os na secção dos dietéticos dos hipermercados ou em lojas da especialidade.

Dica: O truque para fazer bons iogurtes é abafá-los bem. Durante a fermentação o copo não deve ser aberto nem mexido. Evite deixá-lo num lugar frio da casa e não deixe fermentar mais do que o tempo indicado na receita.

COTOVELINHOS COM FIAMBRE E QUEIJO
(A PARTIR DOS 12 MESES)

YÄMMI: 23 MIN
TOTAL: 23 MIN

MÉDIO

4 UNI. APROX.

INFO NUTRICIONAL (POR PORÇÃO)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
200 KCAL	11,9 G	4,1 G	8,7 G	14,1 G	0,5 G	1 G	1,48 G

INGREDIENTES

- 1000 g de água
- 1 c. de café de sal
- 80 g de massa cotovelinhos pequenos
- 1 fio de azeite
- 75 g de fiambre de peru aos cubos
- 40 g de queijo ralado (emental, flamengo)

PREPARAÇÃO

1. Coloque a água e o sal no copo e aqueça durante **10 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**.
2. Junte a massa e programe o **tempo indicado na embalagem** (12 minutos aproximadamente), a **100°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa** (ou até que esteja do seu agrado).
3. Retire o copo de medição e coloque o cesto sobre a tampa (para evitar salpicos quentes).
4. Escorra a massa com a ajuda do cesto.
5. Recoloque a massa no copo. Junte um fio de azeite, o fiambre aos cubos e o queijo ralado e envolva **30 segundos**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.
6. Sirva de imediato.

Nota: Pode substituir o azeite por uma colher de natas normais ou de soja.

RECEITAS EM PIRÂMIDE (MULTITASKING)

SOPA CREMOSA DE LEGUMES + GRATINADO DE FRANGO + FRUTA EM PAPELOTES 257
COSTELETAS DE PORCO + BATATAS COZIDAS + MOLHO DE NATAS 259
CREME DE CURGETE E CENOURA + GRATINADO DE BACALHAU COM ESPINAFRES 261
SALMÃO AO VAPOR + CUSCUZ 263
SALMÃO COM BATATAS + MOLHO DE COGUMELOS 265
LULAS + ARROZ BASMATI + MOLHO DE MOSTARDA 267

1

2

3

4

SOPA CREMOSA DE LEGUMES + GRATINADO DE FRANGO + FRUTA EM PAPELOTES

YÄMMI: 43 MIN
TOTAL: 1 H 03

MÉDIO

4–6 PESSOAS

INGREDIENTES

Para o Gratinado:

- 400 g de frango em tiras finas (peito ou bifes)
- Sal e pimenta a gosto
- Sumo de 1 limão
- 2 c. de sopa de azeite
- 1 c. de chá de açafrão
- 80 g de pão seco
- 50 g de queijo parmesão
- 130 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 25 g de azeite
- 100 g de alho-francês
- 200 g de cenoura
- 100 g de brócolos
- 30 g de vinho branco (30 ml aprox.)
- 5 g de coentros (folhas)
- 1 pacote de natas (200 ml)
- Papel vegetal q.b.

Para os Papelotes:

- 2 mangas cortadas em cubos
- 150 g de morangos cortados ao meio
- Sumo de ½ laranja
- Canela em pó para polvilhar
- 4 folhas de hortelã
- Açúcar a gosto
- Papel vegetal

Para a Sopa Cremosa:

- 200 g de curgete
- 200 g de cenoura
- 100 g de couve
- 130 g de cebola
- 1 fio de azeite
- Sal a gosto
- 700 g de água

PREPARAÇÃO

Gratinado de Frango:

1. Tempere o frango com sal, pimenta, sumo de limão, 2 colheres de sopa de azeite e o açafrão. Reserve.
2. Coloque o pão e o queijo no copo e pressione a **Função Triturar**. De seguida, rale **15 segundos** na **velocidade 10**. Retire e reserve.
3. Sem lavar o copo, coloque a cebola aos pedaços, o alho e pressione a **Função Triturar**. Com a espátula faça descer o que se acumulou nas paredes do copo. Adicione 25 g de azeite e o alho-francês às rodelas e refogue **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 1**.
4. Acrescente a cenoura e os brócolos aos pedaços, o vinho branco, os coentros e o sal e regule **5 minutos**, a **100°C** na **velocidade 2**. De seguida programe **10 segundos** na **velocidade 6**. Retire e reserve.
5. Corte 2 quadrados grandes de papel vegetal e distribua o frango temperado por ambos. Disponha o refogado reservado por cima e feche os papelotes. Coloque-os no tabuleiro inferior da bandeja de vapor.

Papelotes de Fruta:

6. Corte a manga em cubos e os morangos ao meio. Corte 2 quadrados de papel vegetal e distribua a manga e os morangos. Regue com o sumo de laranja, polvilhe com a canela em pó, salpique com a hortelã cortada às tiras e adoce a gosto. Feche os papelotes e coloque-os no tabuleiro superior da bandeja de vapor.

Creme de Legumes:

7. Coloque no copo todos os legumes cortados aos pedaços, o fio de azeite, sal a gosto e a água. Monte a bandeja de vapor sobre o copo e programe **30 minutos** na **Função Vapor**.
8. Retire a bandeja de vapor e recoloque a tampa com o copo de medição bloqueado. Triture a sopa durante **2 minutos**, começando na **velocidade 3** e aumentando progressivamente até a **velocidade 8**.
9. Pré-aqueça o forno a 180°C.

   Deite o frango e os legumes num pirex e adicione as natas, retifique temperos e misture bem. Cubra com a mistura de pão ralado e queijo reservada e leve ao forno durante cerca de **20 minutos** ou até dourar.
10. Sirva a sopa, de seguida o gratinado de frango e por fim a fruta em papelotes.

COSTELETAS DE PORCO + BATATAS COZIDAS + MOLHO DE NATAS

YÄMMI: 40 MIN
TOTAL: 1 H 10

FÁCIL

6 PESSOAS

INGREDIENTES

- 6 costeletas de porco (médias)
- 1 dente de alho
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Azeite q.b.
- Tomilho seco q.b.
- Sumo de 1 limão
- 700 g de batatas (com ou sem casca)
- 1 c. de chá de colorau
- 150 g de cebola
- 500 g de água
- 1 caldo de carne
- ½ pacote de natas (100 ml)
- 25 g de mostarda

PREPARAÇÃO

1 Tempere as costeletas com alho esmagado, sal e pimenta, um fio de azeite, tomilho e o sumo de limão e deixe marinar cerca de 30 minutos, no mínimo. Reserve.

2 Corte as batatas (com ou sem casca) aos quartos. Coloque-as numa taça e tempere com sal, um fio de azeite e o colorau, misturando bem. Corte a cebola às rodelas finas.

3 Coloque as batatas temperadas e a cebola às rodelas no cesto de cozinhar. Reserve.

4 Disponha as costeletas temperadas nos dois tabuleiros da bandeja de vapor.

5 Deite a água e o caldo de carne no copo, insira o cesto com as batatas e monte a bandeja de vapor com as costeletas, programando **30 minutos** na **Função Vapor**.
Verifique a cozedura e, se necessário programe mais alguns minutos na mesma velocidade e temperatura.

6 Retire as costeletas da bandeja de vapor, as batatas do cesto (mantendo-as num local quente) e reserve o caldo.

7 Coloque no copo 100 g do caldo reservado, as natas e a mostarda e regule **10 minutos**, a **95°C** na **velocidade 2**.

8 Coloque as costeletas numa travessa e regue com o molho. Acompanhe com as batatas.

Dica: Congele o caldo que sobrou e reutilize-o quando desejar, para dar mais sabor aos seus pratos.

1

2

CREME DE CURGETE E CENOURA + GRATINADO DE BACALHAU COM ESPINAFRES

YÄMMI: 56 MIN
TOTAL: 1 H 16

MÉDIO

6 PESSOAS

INGREDIENTES

- 500 g de bacalhau demolhado e desfiado
- 400 g de espinafres descongelados
- 100 g de broa de milho
- 10 g de salsa (folhas)
- 1 dente de alho
- 300 g de cebola
- 300 g de cenoura
- 85 g de azeite
- 400 g de curgete
- 500 g de água
- Sal a gosto
- 5 g de coentros (folhas)
- 200 g de batata-palha

Para o Bechamel:
- 820 g de leite
- 95 g de farinha
- 60 g de manteiga
- Sal, pimenta e noz-moscada a gosto

- Papel vegetal

PREPARAÇÃO

1 Coloque o bacalhau no tabuleiro inferior da bandeja de vapor, sobre um pedaço de papel vegetal ligeiramente humedecido. Disponha os espinafres bem escorridos no tabuleiro superior. Cubra a bandeja e reserve.

2 Coloque no copo a broa aos pedaços, a salsa e o dente de alho e pressione a **Função Turbo**. De seguida, programe **15 segundos** na **velocidade 11**. Retire e reserve.

3 Sem lavar o copo, introduza a cebola e a cenoura aos pedaços e pressione a **Função Triturar**. Com a espátula baixe os pedaços acumulados na parede do copo.

4 Adicione o azeite e refogue **8 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**. Retire metade do refogado para um recipiente à parte.

5 Junte as curgetes aos pedaços à metade do refogado que ficou no copo. Acrescente a água, o sal e os coentros, monte a bandeja de vapor com o bacalhau e os espinafres e programe **30 minutos** na **Função Vapor**.

6 No final do tempo programado, retire a bandeja de vapor.

7 Recoloque a tampa com o copo de medição e triture a sopa durante **1 minuto** e **30 segundos**, começando na **velocidade 3** e aumentando progressivamente até à **velocidade 8**. Retire e reserve.

8 Pré-aqueça o forno a 180°C.

9 Lave o copo e prepare o bechamel: coloque todos os ingredientes no copo e programe **15 minutos**, a **95°C** na **velocidade 3**.

10 Adicione o refogado previamente reservado, o bacalhau e os espinafres cozidos e misture **30 segundos** na **velocidade 4**.

11 Transfira o preparado para um pirex e adicione a batata-palha. Retifique os temperos e envolva com a espátula.

12 Cubra o preparado com a mistura de broa e salsa reservada e leve ao forno durante 20 minutos (ou até dourar).

Dica: Se já tiver bechamel pronto-a-usar utilize 800 g.

Alerta: Não ultrapasse a capacidade máxima do copo. Para triturar a sopa regule a velocidade progressivamente e aguarde uns segundos antes de abrir a tampa para o líquido estabilizar.

SALMÃO AO VAPOR + CUSCUZ

YÄMMI: 25 MIN
TOTAL: 35 MIN

MÉDIO

4 PESSOAS

INGREDIENTES

- 4 lombos de salmão
- Sal e pimenta a gosto
- Sumo de 1 limão
- 4 ramos de tomilho
- 200 g de cuscuz
- 35 g de azeite
- 1 c. de chá de cominhos
- 800 g de água
- Papel de alumínio q.b.
- Película aderente

PREPARAÇÃO

1 Corte 4 pedaços grandes de papel de alumínio. Coloque um lombo de salmão em cada pedaço e tempere com sal, pimenta, sumo de limão e 1 ramo de tomilho. Feche o papel de alumínio e disponha os embrulhos na bandeja de vapor. Reserve.

2 Num recipiente à parte, disponha o cuscuz, o azeite e os cominhos e misture. Reserve.

3 Deite a água no copo de mistura e monte a bandeja de vapor. Programe **25 minutos** na **Função Vapor**.
Verifique a cozedura do salmão e, se necessário, programe mais alguns minutos na mesma função.

4 Quando o salmão estiver pronto, retire a bandeja de vapor e verta 400 g da água que está no copo sobre o cuscuz, temperando-o com sal. Misture um pouco e tape com película aderente (ou com a tampa do recipiente).

5 Deixe repousar 10 minutos. Sirva o salmão com o cuscuz de imediato.

Dica: Acompanhe este prato com legumes.

SALMÃO COM BATATAS + MOLHO DE COGUMELOS

YÄMMI: 30 MIN
TOTAL: 30 MIN

FÁCIL

4 PESSOAS

INGREDIENTES

- 4 lombos de salmão
- Azeite para temperar
- Sal e pimenta a gosto
- Sumo de ½ limão
- Tomilho ou endro (opcional)
- 500 g de batatas novas
- Alecrim (só folhas) q.b.
- 25 g de azeite
- 25 g de manteiga
- 1 dente de alho
- 130 g de cebola
- 100 g de cogumelos frescos
- 100 g de cogumelos *Portobello*
- 350 g de água
- 30 g de vinho branco (30 ml aprox.)

PREPARAÇÃO

1 Tempere o salmão com azeite, sal, pimenta, o sumo de limão, tomilho ou endro. Reserve.

2 Corte as batatas em rodelas grossas (ou em quartos), coloque-as num recipiente e misture-as com sal, azeite e alecrim. Reserve.

3 Coloque no copo 25 g de azeite, a manteiga, o dente de alho, a cebola e todos os cogumelos aos pedaços, e programe **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

4 Acrescente a água e o vinho branco e tempere com um pouco de sal.

5 Disponha as batatas no cesto e o salmão na bandeja de vapor. Introduza o cesto no copo e monte a bandeja de vapor sobre o copo, programando **23 minutos** na **Função Vapor**. Verifique a cozedura e, se necessário, programe mais alguns minutos na Função Vapor.

6 Retire a bandeja de vapor e o cesto com as batatas. Coloque a tampa com o copo de medição e triture **1 minuto e 30 segundos**, começando na **velocidade 3** e aumentando gradualmente até a **velocidade 8**.

7 Sirva o salmão com as batatas e regue com o molho de cogumelos.

Dica: Se gostar do molho bem cremoso, adicione 50 g natas antes de triturar.

LULAS + ARROZ BASMATI + MOLHO DE MOSTARDA

YÄMMI: 44 MIN
TOTAL: 44 MIN

MÉDIO

4 PESSOAS

INGREDIENTES

- 300 g de arroz basmati
- 350 g água
- Fio de azeite + 25 g de azeite
- Sal a gosto
- 150 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 200 g de tomate em cubos (de lata)
- 1000 g de lulas limpas descongeladas
- 50 g de vinho branco (50 ml aprox.)
- 1 folha de louro
- 1 malagueta vermelha (opcional)
- 130 g de natas
- 25 g de mostarda
- Sumo de 1 lima
- Coentros picados a gosto
- 5 forminhas de alumínio

PREPARAÇÃO

1 Divida o arroz por 5 formas de alumínio, cubra o arroz de cada forma com a água, deite um fio de azeite em cada uma e tempere com sal. Disponha-as no tabuleiro inferior da bandeja de vapor.

2 Deite no copo a cebola aos pedaços, os dentes de alho e programe a **Função Triturar**. Com a ajuda da espátula faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo.

3 Adicione 25 g de azeite e refogue durante **3 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

4 Junte o tomate em cubos e regule **5 minutos**, a **120°C** na **velocidade 2**.

5 Acrescente as lulas escorridas, o vinho, o louro, a malagueta (opcional) e sal a gosto. Monte a bandeja de vapor sobre o copo e programe a **Rotação Inversa** na **Função Vapor** com a **velocidade 2** durante **30 minutos**.

6 Num recipiente à parte misture as natas com a mostarda e o sumo da lima. Quando terminar o tempo programado, retire a bandeja de vapor e deite a mistura de natas no copo.

7 Recoloque a tampa e programe **5 minutos**, a **95°C**, **velocidade 2** na **Rotação Inversa**.

8 Disponha as lulas numa travessa e salpique com coentros picados. Acompanhe com o arroz basmati cozido.

1

2

3

ÍNDICE DE RECEITAS

BÁSICOS

MANTEIGA 32
NATAS BATIDAS 33
CLARAS EM CASTELO 33
MAIONESE 34
MAIONESE SEM OVO 34
KETCHUP 35
MOLHO DE TOMATE 36
MOLHO *ALL'ARRABIATA* 36
MOLHO *CAPONATA* 37
MOLHO *PUTANESCA* 37
MOLHO *COCKTAIL* 38
MOLHO HOLANDÊS 38
MOLHO *BÉARNAISE* 39
MOLHO PESTO GENOVÊS 39
MOLHO BECHAMEL 40
MOLHO DE IOGURTE E HORTELÃ 40
CHUTNEY DE CEBOLA ROXA 41
VINAGRETE COM BALSÂMICO, MOSTARDA E MEL 41
REFOGADO DE CEBOLA E ALHO 42
COZEDURA DE OVOS 42
CALDO DE CARNE 43
CALDO DE LEGUMES 43

MASSAS DOCES E SALGADAS

MASSA FOLHADA 46
MASSA QUEBRADA 47
MASSA AREADA 47
MASSA DE PIZA 48
MASSA FRESCA À ITALIANA 49
MASSA PARA EMPADAS 50
MASSA *CHOUX* 51
MASSA DE CREPES 52
MASSA DE PANQUECAS 53

PÃO

PÃO RÚSTICO 56
BROA DE MILHO 56
PÃO DE TRIGO SARRACENO (SEM GLÚTEN) 57
PÃO DE NOZES (SEM GLÚTEN) 58
PÃO COM PASSAS E NOZ 58
PÃO PITA 59
PÃO DE FORMA 59
PÃO DE CENTEIO 60
TRANÇA 61
BOLO DO CACO 62
PÃEZINHOS COM CHOURIÇO 63
PÃES DE LEITE 64
PÃES DE QUEIJO 64
BRIOCHES 65
SCONES 65

ENTRADAS E PATÊS

COGUMELOS SALTEADOS 68
SUFLÊ DE QUEIJO 69
HUMMÚS 70
PATÊ DE REQUEIJÃO E ERVAS 70
DIP DE QUEIJO BRIE 71
GUACAMOLE 71
OVOS MEXIDOS COM ALHEIRA E ESPINAFRES 72
PATÊ DE FÍGADOS 72
PATÊ DO MAR 73
PATÊ DE ATUM 73

PETISCOS SALGADOS

CROQUETES 76
PASTÉIS DE MASSA TENRA 77
PATANISCAS DE BACALHAU 78
BOLINHOS DE BACALHAU 79
RISSÓIS DE CAMARÃO 80
MEXILHÕES COM MOLHO DE TOMATE 81
TÁRTARO DE SALMÃO E ALCAPARRAS 82
OMELETE DE FIAMBRE E COGUMELOS 83
BOLA DE CARNES 83
EMPADA DE ATUM 84
EMPADA DE FRANGO E COGUMELOS 85
QUICHE *LORRAINE* 86
PIZA *MARGUERITA* 87

SOPAS

SOPA SIMPLES (BASE) 90
SOPA DE COUVE COM FEIJÃO-MANTEIGA 90
SOPA DE ALHO-FRANCÊS 91
SOPA RÁPIDA DE COENTROS 91
SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES 92
SOPA DE CENOURA E FEIJÃO-VERDE 93
SOPA DE TOMATE COM OVO 94
AVELUDADO DE COGUMELOS 94
MINESTRONE (SOPA À ITALIANA) 95
CREME DE LEGUMES 96

CREME DE CURGETES 96
CREME DE BRÓCULOS 97
CALDO-VERDE COM CHOURIÇO 98
CANJA DE GALINHA 98
SOPA DE PEIXE 99
SOPA FRIA DE ERVILHAS, CREME DE COCO E HORTELÃ 100
GASPACHO 101

ACOMPANHAMENTOS
COZEDURA DE ESPARGUETE 104
ARROZ BRANCO 104
ARROZ DE CENOURA 106
ARROZ DE TOMATE 106
PURÉ DE BATATA 107
PURÉ DE CASTANHAS 108
AÇORDA DE TOMATE 108
GRATINADO DE COUVE-FLOR 109
BATATAS GRATINADAS 109
ESPARREGADO 110
ERVILHAS COM PRESUNTO 111
ACOMPANHAMENTO DE CENOURA E CURGETE 111
RATATOUILLE 113

PEIXE
PAPELOTES DE PESCADA COM LEGUMES 116
PESCADA COM BATATAS AO VAPOR 117
LOMBOS DE PESCADA COM MOLHO DE TOMATE 118
ROBALO AO SAL 119
CALDEIRADA DE PEIXE 120
MASSADA DE PEIXE 121
TAMBORIL À AMERICANA 122
LULAS RECHEADAS 123
AÇORDA DE CAMARÃO 124
MOQUECA DE CAMARÃO 125
ARROZ DE MARISCO 126
PAELLA À PORTUGUESA 127
ARROZ DE POLVO 128
SALADA FRIA COM ARROZ DE ATUM 129
ARROZ DE BACALHAU COM ESPINAFRES E FEIJÃO 130
BACALHAU COM BROA E SALSA 131
BACALHAU COM NATAS 132
BACALHAU À BRÁS 133
BACALHAU ESPIRITUAL 133
SALADA DE QUINOA, CAMARÃO E HORTELÃ 134
PESCADA-LAGOSTA 135

CARNE
ALMÔNDEGAS 138
HAMBÚRGUERES PARA TODOS 139
BIFINHOS RÁPIDOS 140
CHILI COM CARNE 140
FEIJOADA DE CARNE 141
ROSBIFE COM CROSTA DE SAL 142
ROLO DE CARNE RECHEADO 143
CARNE À JARDINEIRA 144
ESPARGUETE COM CARNE ESTUFADA 145
RANCHO 146
SALSICHAS COM COUVE LOMBARDA 147
LOMBO DE PORCO RECHEADO COM AMEIXAS 148
LOMBINHOS DE PORCO COM MOLHO DE COGUMELOS 149
FAVAS GUISADAS COM ENCHIDOS 149
ARROZ DE PATO 150
FRANGO COM CERVEJA 151
NUGGETS DE FRANGO 151
STROGONOFF 152
ROLINHOS DE PERU COM TOMATE E *BACON* 152
CONCHAS COM MOLHO DE TOMATE E FIAMBRE 153
ESPARGUETE À CARBONARA 154
MOLHO BOLONHESA 155
LASANHA DE CARNE 156
CANELONES 157

VEGETARIANO
LEGUMES RECHEADOS 160
OMELETE AO VAPOR COM LEGUMES 161
STROGONOFF DE LEGUMES 162
SALADA DE QUINOA E LEGUMES 163
QUICHE DE LEGUMES ASSADOS 165
CHILI COM *SEITAN* 166
ESTUFADO DE TOFU COM LEGUMES 166
ALMÔNDEGAS DE TOFU 167
LENTILHAS ESTUFADAS 168
HAMBÚRGUERES DE GRÃO-DE-BICO 169
FALAFEL 170
PANQUECAS DE BATATA 171
SUFLÊ DE CURGETE E PARMESÃO 172
RISOTO DE COGUMELOS 173
LASANHA DE LEGUMES 174
TAGLIATELLE DE COGUMELOS E NATAS 175

SOBREMESAS E GELADOS
CHEESECAKE DE AMORAS 178
PANNA COTTA DE FRUTOS VERMELHOS 179
BAVAROISE DE LARANJA 179
PUDIM ABADE DE PRISCOS 180
PUDIM *FLAN* 181
PUDIM-BOLO 181
MOLOTOFF 182
ALETRIA 183
LEITE-CREME 184
ARROZ-DOCE 185
OVOS MOLES 186
CRUMBLE DE MAÇÃ COM AMÊNDOA 187
PERAS EM VINHO TINTO 187
BABA DE CAMELO 188
MOUSSE DE CHOCOLATE 188
MOUSSE DE LIMÃO 189
MOUSSE DE MANGA 189
TIRAMISÙ 190
GELADO DE CHOCOLATE 191
GELADO DE BAUNILHA 192
GELADO DE NATA 193
GELADO DE MORANGO 194
GELADO DE MANGA 194
ESPUMA FRIA DE FRUTOS SILVESTRES 195
SORVETE DE LIMÃO 196
SORVETE DE FRUTA 197

BOLINHOS, BOLOS E BOLACHAS
BOLO MARMORIZADO 200
BOLO DE LIMÃO E COCO 201
BOLO DE MAÇÃ 201
BOLO DE LARANJA 202
BOLO DE CENOURA 203
BOLO DE NOZ 204
BOLO DE ANANÁS INVERTIDO 205
BOLO INGLÊS 206
BOLO DE IOGURTE 206
MARAVILHA DE CHOCOLATE 207
TARTE DE AMÊNDOA CARAMELIZADA 208
TARTE DE LIMÃO E MERENGUE 209
TORTA SIMPLES 210
TORTA DE LARANJA 211
PÃO-DE-LÓ DE OVAR 211
TOUCINHO DO CÉU 212
BROWNIE MINUTO 212
PROFITEROLES COM CHANTILI E CHOCOLATE 213
PETIT GÂTEAU 214
MUFFINS DE FRAMBOESAS E MIRTILOS 215
CUPCAKES 216
MADALENAS 217
QUINDINS 217
BRIGADEIROS 218
TRUFAS DE CHOCOLATE 218
SUSPIROS 219
AREIAS 219
MACARONS 220
COOKIES COM PEPITAS DE CHOCOLATE 221
BOLACHAS DE CERVEJA 222
BOLACHAS RECHEADAS 223

COMPOTAS, CREMES E COBERTURA
MARMELADA 226
COMPOTA DE TOMATE 227
COMPOTA DE ABÓBORA 227
COMPOTA DE LARANJA 228
COMPOTA DE MORANGO 228
GELEIA DE FRUTOS VERMELHOS 229
CREME DE LIMÃO (*LEMON CURD*) 229
CREME INGLÊS 230
CREME CHOCO-AVELÃ 230
CREME DE MANTEIGA 231
PASTA DE AMÊNDOA (MAÇAPÃO) 231
MOLHO DE MORANGO 232
MOLHO DE CARAMELO 232
COBERTURA DE *GLACÉ* BRANCA 233
COBERTURA DE CHOCOLATE (GANACHE) 233

BEBIDAS
SANGRIA 236
MOJITO 237
CAIPIRINHA 237
LIMONADA 238
GRANIZADO DE LIMÃO E HORTELÃ 239
SUMO DE MELANCIA 239
SUMO DE CENOURA, LARANJA E LIMÃO 240
SUMO MANGA-LARANJA 240
LASSI NATURAL 241
BATIDO RÁPIDO DE FRUTA 241
BATIDO DE CHOCOLATE 242

CHOCOLATE QUENTE 242
CAPPUCCINO 243

BEBÉS E CRIANÇAS
SOPA BEBÉ *GOURMET* 246
CREME DE ABÓBORA
COM MASSINHA DE LETRAS 247
CREME DE LEGUMES, ARROZ E ESPINAFRES 248
PAPAS DE AVEIA COM MAÇÃ 248
PURÉ DE FRUTA VARIADA 249
FARINHA DE PAU DE FRANGO 250
IOGURTE NATURAL 250
IOGURTE DE FRUTA 251
IOGURTE DE SOJA 251
COTOVELINHOS COM FIAMBRE E QUEIJO 253

RECEITAS COMPLETAS (*MULTITASKING*)
CREME DE LEGUMES
+ GRATINADO DE FRANGO
+ FRUTA EM PAPELOTES 257
COSTELETAS DE PORCO
+ BATATAS COZIDAS
+ MOLHO DE NATAS 259
CREME DE CURGETE E CENOURA
+ GRATINADO DE BACALHAU
COM ESPINAFRES 261
SALMÃO AO VAPOR + CUSCUZ 263
SALMÃO COM BATATAS
+ MOLHO DE COGUMELOS 265
LULAS + ARROZ BASMATI
+ MOLHO DE MOSTARDA 267

ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECEITAS

A

ACOMP. DE CENOURA E CURGETE V G L 111
AÇORDA DE CAMARÃO L 134
AÇORDA DE TOMATE V L 124
ALETRIA V 183
ALMÔNDEGAS 138
ALMÔNDEGAS DE TOFU V L 167
AREIAS V 219
ARROZ DE BACALHAU COM ESPIN. E FEIJÃO G L 130
ARROZ BASMATI V G L 276
ARROZ BRANCO V G L 105
ARROZ DE CAMARÃO E COENTROS G L 126
ARROZ DE CENOURA V G L 106
ARROZ-DOCE V G 184
ARROZ-DOCE COM LEITE DE COCO V G 185
ARROZ DE LULAS G L 128
ARROZ DE MARISCO G L 126
ARROZ DE PATO 150
ARROZ DE PATO FINGIDO 150
ARROZ DE POLVO G L 128
ARROZ DE TOMATE V G L 106
AVELUDADO DE COGUMELOS G 94

B

BABA DE CAMELO V G 188
BACALHAU À BRÁS G L 133
BACALHAU COM BROA E SALSA 133
BACALHAU ESPIRITUAL 131
BACALHAU COM NATAS 132
BATATAS GRATINADAS V G 109
BATIDO DE CHOCOLATE V G 242
BATIDO DE CHOCOLATE E BANANA V G 242
BATIDO DE MORANGO V G 242
BATIDO RÁPIDO DE FRUTA V G 241
BAVAROISE DE LARANJA V G 179
BIFINHOS RÁPIDOS L 140
BOLA DE CARNES 83
BOLACHAS DE CERVEJA V 222
BOLACHAS RECHEADAS V L 223
BOLINHOS DE BACALHAU G L 79
BOLO DE ANANÁS INVERTIDO V 205
BOLO DO CACO V L 62
BOLO DE CENOURA V 203
BOLO INGLÊS V 206
BOLO DE IOGURTE V 206
BOLO DE LARANJA V 202
BOLO DE LIMÃO E COCO V 201
BOLO DE MAÇÃ V 201
BOLO MARMORIZADO V 200
BOLO DE NOZ V 204
BRIGADEIROS V G 218
BRIOCHES V 65
BROA DE MILHO V L 56
BROWNIE MINUTO V 212

C

CAIPIRINHA V G L 237
CAIPIROSCA V G L 237
CALDEIRADA DE PEIXE G L 120
CALDO DE CARNE G L 43
CALDO DE LEGUMES V G L 43
CALDO-VERDE COM CHOURIÇO G L 98
CANELONES 157
CANJA DE GALINHA L 98
CAPPUCCINO V G 243
CARNE À JARDINEIRA G L 144
CHANTILI V G 33
CHEESECAKE DE AMORAS V 178
CHILI COM CARNE G L 140
CHILI COM *SEITAN* V L 166
CHOCOLATE QUENTE V G 242
CHUTNEY DE CEBOLA ROXA V G 41
CLARAS EM CASTELO V G 33
COBERTURA DE CHOCOLATE V G 233
COBERTURA DE *GLACÉ* BRANCA V G L 233
COGUMELOS SALTEADOS V G L 68
COMPOTA DE ABÓBORA V G L 227
COMPOTA DE LARANJA V G L 228
COMPOTA DE MORANGO V G L 228
COMPOTA DE TOMATE V G L 227
CONCHAS COM MOLHO DE TOMATE E FIAMBRE L 153
COOKIES COM PEPITAS DE CHOCOLATE V 221
COSTELETAS DE PORCO 259
COTOVELINHOS COM FIAMBRE E QUEIJO 253
COZEDURA DE ESPARGUETE V L 104
COZEDURA DE MASSA CURTA V L 104

V Ovo-lacto-vegetariano G Sem Glúten L Sem Lactose

COZEDURA DE OVOS V G L 19
CREME DE ABÓBORA COM MASSINHA DE LETRAS L 247
CREME DE BRÓCOLOS V G L 97
CREME DE CURGETES V G L 96
CREME DE CURGETE E CENOURA V G L 261
CREME INGLÊS V G 230
CREME DE LEGUMES V G L 96
CREME DE LEGUMES, ARROZ E ESPINAFRES V G L 248
CREME DE LIMÃO (*LEMON CURD*) V G 229
CREME DE MANTEIGA V G 231
CROQUETES L 76
CRUMBLE DE MAÇÃ COM AMÊNDOAS V 187
CUPCAKES V 216
CUSCUZ V L 263

D

DIP DE QUEIJO BRIE V G 71

E

ÉCLAIRS V 51
EMPADA DE ATUM 84
EMPADA DE FRANGO E COGUMELOS 85
ERVILHAS COM PRESUNTO G L 111
ESPARGUETE À CARBONARA 154
ESPARGUETE COM CARNE ESTUFADA L 145
ESPARREGADO V 110
ESPARREGADO DE ESPINAFRES FRESCOS V 110
ESPUMA FRIA DE FRUTOS SILVESTRES V G L 195
ESTUFADO DE TOFU COM LEGUMES V L 166

F

FALAFEL V G L 170
FARINHA DE PAU DE FRANGO G L 250
FAVAS GUISADAS COM ENCHIDOS L 149
FEIJOADA DE CARNE 141
FRANGO COM CERVEJA L 151
FRUTA EM PAPELOTES V G L 257

G

GANACHE V G 233
GASPACHO V G L 101
GELADO DE BAUNILHA V G 192
GELADO DE CHOCOLATE V G 191
GELADO DE CHOCOLATE E MENTA V G 191
GELADO DE MANGA V G 194
GELADO DE MORANGO V G L 194
GELADO DE NATA V G 193
GELADO DE *STRACIATELLA* V G 192
GELEIA DE FRUTOS VERMELHOS V G L 229
GRANIZADO DE LIMÃO E HORTELÃ V G L 239
GRATINADO DE BACALHAU COM ESPINAFRES 261
GRATINADO DE COUVE-FLOR V 109
GRATINADO DE FRANGO 257
GUACAMOLE V G L 71

H

HAMBÚRGUERES DE GRÃO-DE-BICO V L 169
HAMBÚRGUERES PARA TODOS 139
HÚMMUS V G L 70

I

IOGURTE DE COCO V G 251
IOGURTE DE FRUTA V G 251
IOGURTE NATURAL V G 250
IOGURTE DE SOJA V G L 251

K

KETCHUP V 35

L

LASANHA DE CARNE 156
LASANHA DE LEGUMES V 174
LASSI DE MANGA V G 241
LASSI NATURAL V G 241
LEGUMES RECHEADOS V G 160
LEITE-CREME V G 185
LEITE-CREME DE SOJA V G L 185
LENTILHAS ESTUFADAS V G L 168
LIMONADA V G L 238
LIMONADA ROSA V G L 238
LOMBINHOS DE PORCO COM MOLHO DE COGUMELOS 149
LOMBOS DE PESCADA COM M. DE TOMATE V G L 118
LOMBO DE PORCO RECHEADO COM AMEIXAS G 148
LULAS COM ARROZ BASMATI 267
LULAS RECHEADAS L 123

V Ovo-lacto-vegetariano G Sem Glúten L Sem Lactose

M

MAÇAPÃO (PASTA DE AMÊNDOA) V G L 231
MACARONS V G L 220
MADALENAS V 217
MAIONESE V G L 34
MAIONESE SEM OVO V G 34
MANTEIGA V G 32
MANTEIGA DE HORTELÃ 32
MANTEIGA DE PIMENTÃO 32
MARAVILHA DE CHOCOLATE V 207
MASSA AREADA V 47
MASSA *CHOUX* V 51
MASSA DE CREPES V 52
MASSA PARA EMPADAS V 50
MASSA FOLHADA V 46
MASSA FRESCA À ITALIANA V L 49
MASSA FRESCA DE ESPINAFRES V L 49
MASSA LÊVEDA V 48
MASSA DE PANQUECAS G 53
MASSA DE PIZA V L 48
MASSA QUEBRADA V 47
MASSA DE RISSÓIS V 80
MASSA TENRA 77
MASSADA DE PEIXE L 121
MARMELADA V G L 226
MEXILHÕES COM MOLHO DE TOMATE G L 81
MIL-FOLHAS V 46
MINESTRONE V 95
MOJITO V G L 237
MOLHO *ALL'ARRABIATA* G L 36
MOLHO *BÉARNAISE* V G 39
MOLHO BECHAMEL V 40
MOLHO BOLONHESA G 155
MOLHO *CAPONATA* V G L 37
MOLHO DE CARAMELO V G 232
MOLHO *COCKTAIL* V G 38
MOLHO DE COGUMELOS 265
MOLHO *GOURMET* 139
MOLHO HOLANDÊS V G 38
MOLHO DE IOGURTE E HORTELÃ V G 40
MOLHO DE MORANGO V G L 232
MOLHO PESTO GENOVÊS V G 39
MOLHO *PUTANESCA* G L 37
MOLHO RÁPIDO DE MOSTARDA V G L 35
MOLHO DE TOMATE V G L 36
MOLHO DE TOMATE FRESCO V G L 36
MOLOTOFF V G 182
MOQUECA DE CAMARÃO G L 125
MOUSSE DE CHOCOLATE V G 188
MOUSSE DE LIMÃO V 189
MOUSSE DE MANGA V 189
MOUSSE DE MARACUJÁ V G 189
MUFFINS DE FRAMBOESAS E MIRTILOS V 215

N

NATAS BATIDAS V G 33
NUGGETS DE FRANGO 151

O

OMELETE DE FIAMBRE E COGUMELOS 83
OMELETE AO VAPOR COM LEGUMES V L 161
OVOS MEXIDOS COM ALHEIRA E ESPINAFRES 72
OVOS MOLES V G L 186

P

PAELHA À PORTUGUESA G L 127
PÃES DE LEITE V 64
PÃES DE QUEIJO V 64
PÃEZINHOS COM CHOURIÇO L 63
PANNA COTTA DE FRUTOS VERMELHOS V G 174
PANQUECAS DE BATATA V 171
PÃO DE CENTEIO V L 60
PÃO DE FORMA V L 59
PÃO-DE-LÓ DE OVAR V 211
PÃO INTEGRAL V L 60
PÃO DE NOZES V G 58
PÃO COM PASSAS E NOZ V 58
PÃO PITA V L 59
PÃO RÚSTICO V L 56
PÃO DE TRIGO SARRACENO V G L 57
PAPA DE BANANA, LARANJA E BOLACHA MARIA V L 249
PAPAS DE AVEIA COM MAÇÃ V 248
PAPELOTES DE PESCADA COM LEGUMES G L 116
PASTA DE AMÊNDOA (MAÇAPÃO) V G L 231
PASTÉIS DE MASSA TENRA 77
PATANISCAS DE BACALHAU 78

V Ovo-lacto-vegetariano G Sem Glúten L Sem Lactose

PATÊ DE ATUM L 73
PATÊ DE DELÍCIAS L 73
PATÊ DE FÍGADOS G 72
PATÊ DO MAR G L 73
PATÊ DE REQUEIJÃO E ERVAS V G 70
PATÊ DE REQUEIJÃO E HORTELÃ V G 70
PATÊ DE SALMÃO FUMADO G 73
PERAS EM VINHO TINTO V G L 187
PESCADA COM BATATAS AO VAPOR L 117
PESCADA-LAGOSTA 135
PESCADA COM MOLHO VERDE L 118
PETIT GÂTEAU V 214
PIZA DE COGUMELOS V 87
PIZA MARGUERITA V 87
PIZA DE TOMATE-CEREJA E RÚCULA V 87
PROFITEROLES V 51
PROFITEROLES COM CHANTILI E CHOCOLATE V 213
PUDIM ABADE DE PRISCOS G L 180
PUDIM-BOLO V 181
PUDIM *FLAN* V G 181
PURÉ DE BATATA V G 107
PURÉ DE BATATA COM PARMESÃO V G 107
PURÉ DE BATATA E BRÓCULOS V G 107
PURÉ DE CASTANHAS V G 108
PURÉ DE FRUTA E IOGURTE V G 249
PURÉ DE FRUTA VARIADA V G L 249

Q

QUICHE COM LEGUMES ASSADOS V 165
QUICHE *LORRAINE* 86
QUINDINS V G 217

R

RANCHO G L 146
RATATOUILLE V G L 113
REFOGADO DE CEBOLA E ALHO V G L 42
REFOGADO DE CEBOLA, ALHO E TOMATE V G L 42
RISOTO *ALLA PARMIGIANA* V G 173
RISOTO DE COGUMELOS V G 173
RISSÓIS DE CAMARÃO 80
ROBALO AO SAL G L 119
ROLINHOS DE PERU COM TOMATE E *BACON* G 152
ROLO DE CARNE RECHEADO L 143
ROSBIFE COM CROSTA DE SAL G L 142

S

SALADA FRIA DE ARROZ COM ATUM G L 129
SALADA DE QUINOA, CAMARÃO E HORTELÃ G L 134
SALADA DE QUINOA E LEGUMES V G L 163
SALMÃO COM BATATAS 265
SALMÃO AO VAPOR L 263
SALSICHAS COM COUVE LOMBARDA G 147
SANGRIA V G L 236
SCONES V 65
SOPA DE ALHO-FRANCÊS V G 91
SOPA BEBÉ *GOURMET* G L 246
SOPA DE CENOURA E FEIJÃO-VERDE V G L 93
SOPA DE COUVE COM FEIJÃO-MANTEIGA V G L 90
SOPA CREMOSA DE LEGUMES 257
SOPA FRIA DE ERVILHAS, L. DE COCO E HORT. V G L 100
SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES V G L 92
SOPA À ITALIANA V 95
SOPA DE PEIXE G L 99
SOPA RÁPIDA DE COENTROS V G L 91
SOPA SIMPLES (BASE) V G L 90
SOPA DE TOMATE COM OVO V G L 94
SORVETE DE FRUTA V G L 197
SORVETE DE LIMÃO V G L 196
SORVETE DE MIRTILOS V G L 197
STROGONOFF 152
STROGONOFF DE LEGUMES V L 162
SUFLÊ DE CURGETE E PARMESÃO V 172
SUFLÊ DE QUEIJO V 69
SUMO DE CENOURA, LARANJA E LIMÃO V G L 240
SUMO MANGA-LARANJA V G L 240
SUMO DE MELANCIA V G L 239
SUSPIROS V G L 219

T

TAGLIATELLE COM COGUMELOS E NATAS V 175
TAMBORIL À AMERICANA L 122
TÁRTARO DE SALMÃO E ALCAPARRAS G 82
TARTE DE AMÊNDOA CARAMELIZADA V 208
TARTE DE LIMÃO E MERENGUE V 209
TARTELETES DE LEMON CURD V 209
TIRAMISÙ V 190

V Ovo-lacto-vegetariano G Sem Glúten L Sem Lactose

TORTA DE LARANJA V 211
TORTA SIMPLES V 210
TOUCINHO DO CÉU V 212
TRANÇA V 61
TRUFAS DE CHOCOLATE V 218

V

VINAGRETE COM BALSÂMICO, MOST. E MEL V G L 41
VINAGRETE TRADICIONAL PARA SALADAS V G L 41

V Ovo-lacto-vegetariano G Sem Glúten L Sem Lactose

GLOSSÁRIO

AMASSAR: processo que comprime e alonga a massa, com as mãos ou com a máquina, até que a massa fique com uma textura uniforme.

AMIDO DE MILHO OU MAISENA: farinha feita a partir dos grãos de milho, usada para diversos fins culinários, sobretudo como espessante. Pode usar a marca mais conhecida, "Maizena", ou outras marcas de amido de milho.

AQUECER: elevar a temperatura dos ingredientes, de modo a cozinhar em "Banho-Maria", derreter alimentos, fazer refogados, saltear, cozer ou cozer a vapor.

BANHO-MARIA: método culinário no qual o preparado é colocado no interior de um recipiente que, por sua vez, é introduzido noutro maior com água, sobre o calor, que cozinha de forma "indireta" os alimentos.

BATER: processo que implica agitar vigorosamente os alimentos, para os amolecer ou misturar uniformemente.

BATER EM CASTELO: consiste em bater rapidamente os ingredientes (geralmente natas ou claras), até que fiquem quase em espuma, formando "picos".

CALDO: líquido que resulta da cozedura dos alimentos.

CORTAR: dividir em pedaços, que podem ser maiores, menores, em rodelas, em "juliana" (às tirinhas), etc.

COZER EM ÁGUA: cozinhar os alimentos em água a ferver.

COZER A VAPOR: modo de cozedura através do qual os alimentos são cozinhados graças ao vapor da água em ebulição, o que lhes permite preservar os nutrientes.

EMULSIONAR: misturar ingredientes que normalmente não se misturam facilmente (um líquido e um gorduroso) com um emulsionante (como a gema de ovo ou o leite), para se fazer um molho de textura uniforme, como a maionese.

ENVOLVER: consiste em misturar suavemente os ingredientes, mexendo o mínimo possível, de modo a conferir leveza à massa.

LEVEDAR: deixar a massa "repousar" e fermentar depois de a amassar, geralmente num local quente, o que confere uma textura leve ao alimento.

MARINAR: submergir carne, peixe ou outros alimentos numa mistura condimentada de vários ingredientes, para que ganhem sabor antes de serem cozinhados.

MOER/PULVERIZAR: reduzir um alimento sólido a partículas muito finas ou a pó.

PANAR: passar por ovo batido e pão ralado ou farinha, antes de fritar.

PAPELOTE: alimento cozinhado e servido num invólucro de papel vegetal ou de papel de alumínio bem fechado.

POLVILHAR: pulverizar levemente um preparado com ingredientes secos em pó (açúcar, especiarias, frutos secos, pão ralado).

REFOGAR: fritar alimentos cortados em pedaços pequenos ou picados (geralmente, alho ou cebola) em pouca gordura; este preparado servirá de base para fazer arroz, estufados, molhos, etc.

SACO DE PASTELEIRO: saco de pano ou de plástico em forma de cone, com bicos de diversas formas, usado para decorar a superfície de bolos e doces.

SALPICAR: polvilhar generosamente uma mistura com um alimento seco (como orégãos, coentros ou salsa).

SALTEAR: técnica culinária semelhante à fritura, mas com pouca gordura, que submete os alimentos a altas temperaturas, criando-lhes uma camada à volta da sua superfície. Depois de saltear, pode ou não prosseguir para as demais formas de cozinhar.

UNTAR: espalhar manteiga ou outra gordura sobre uma superfície ou recipiente, formando uma camada fina entre a forma e o alimento.

NOTAS

NOTAS

yämmi 2

5 601493 290975 >