

TeleCulinária  
especial

RECEITAS PARA A  
BIMBY®, CHEF EXPRESS,  
CUISINE COMPANION,  
MYCOOK E YÄMMI 2

# ROBOT

DE COZINHA



**BACALHAU  
COM NATAS**

P. 14

## MENU BACALHAU

Sopa de bacalhau \* Bacalhau fresco ao vapor \* Mil-folhas de  
bacalhau \* Rolo de bacalhau com broa \* Quiche de bacalhau

nº112  
mensal  
maio 2017

cont. 2,50€



Cozinhar  
com  
Robot

# Cozinhar com Robot

À VENDA NAS LIVRARIAS



RECEITAS PARA  
BIMBY, CHEF EXPRESS,  
CUISINE COMPANION,  
MYCOOK E YÄMMI



UMA EDIÇÃO:

**Plural**

**TeleCulinária**

as receitas que tornam sempre

Google+



# ROBOT

DE COZINHA

## TABELA DE EQUIVALÊNCIAS

### Acessórios

Designação Adotada	Bimby®	Chef Express	Cuisine Companion	Mycook	Yämmi 2
Recipiente para Cozinhar a Vapor	Varoma	Vaporeira	Panela de Vapor	Tabuleiro de Vapor	Bandeja de Vapor
Copo de Rede	Cesto	Cesto Cozedura	Cesto de Vapor	Cesto	Cesto de Cozinhar
Acessório Batedor	Borboleta	Borboleta	Acessório Batedor	Pá Misturadora	Misturador

### Velocidades / Tempos / Temperaturas

Designação Adotada	Bimby®	Chef Express	Cuisine Companion	Mycook	Yämmi 2
5 segundos na Velocidade 5	5 segundos na Velocidade 5	5 segundos na Velocidade 5	10 segundos na Vel. 10 (com lâmina picadora)	6 segundos na Velocidade 6	5 segundos na Velocidade 5
Temperatura Vapor	Temperatura Varoma	120°C	120°C ou Programa Automático Cozedura a Vapor	120°C	Tecla Função Vapor ou 120°C
Velocidade Mínima Invertida	Velocidade Colher Inversa	Velocidade Inversa	Velocidade 1 (com Acessório Misturador)	Velocidade 2	Velocidade 1
Velocidade 4 (com Acessório Batedor)	Velocidade 4 (com Borboleta)	Velocidade 4 (com Borboleta)	Velocidade 6 (com Acessório Batedor)	Velocidade 5 (com Pá Misturadora)	Velocidade 4 (com Misturador)
Progressivamente nas Velocidades "a" e "b"	Progressivamente nas Velocidades "a" e "b"	Progressivamente nas Velocidades "a" e "b"	Progressivamente nas Velocidades 3 a 12 (com Lâmina de Corte)	Velocidade "a-1" e depois Turbo	Progressivamente nas Velocidades "a" e "b"
Velocidade Mínima	Velocidade Colher	Velocidade 1	Velocidade 1	Velocidade 2	Velocidade 1
Velocidade Especial para Massas	Espiga	Velocidade Amassar	Programa Automático para Massas	Tecla Amassar	Tecla Função Amassar
Rotação Invertida	Velocidade Inversa	Velocidade Inversa	Velocidade 1 ou 2 (com Acessório Misturador)	Velocidade 2	Tecla Função Inverter
37°C	37°C	37°C	40°C	40°C	37°C

\*Exemplo - "progressivamente nas Velocidades 4 e 5": igual em todas as máquinas exceto na Mycook onde passa a "Velocidade 3 e depois toques no Turbo"

As receitas "Teleculinária Especial Robot de Cozinha" podem ser confeccionadas nos equipamentos:



Bimby®



Chef Express



Cuisine Companion



Mycook



Yämmi 2

"BIMBY® é uma marca registada da Vorwerk e as receitas disponibilizadas são da exclusiva responsabilidade da entidade promotora, a qual não tem qualquer relação comercial com a Vorwerk".

"Chef Express é uma marca registada da Jerónimo Martins Retail Services S.A. e as receitas disponibilizadas são da exclusiva responsabilidade da entidade promotora, a qual não tem qualquer relação comercial com a marca".

"Cuisine Companion é uma marca registada da SEB, S.A. e as receitas disponibilizadas são da exclusiva responsabilidade da entidade promotora, a qual não tem qualquer relação comercial com a marca".

"Mycook é uma marca registada da Electrodomésticos Tauros S.L. e as receitas disponibilizadas são da exclusiva responsabilidade da entidade promotora, a qual não tem qualquer relação comercial com a marca".

"Yämmi 2 é uma marca registada da Modelo Continente Hipermercados, S.A. e as receitas disponibilizadas são da exclusiva responsabilidade da entidade promotora, a qual não tem qualquer relação comercial com a marca".

12

Rolo de bacalhau  
com broa



# ROBOT

DE COZINHA

## MENU BACALHAU

Sopa de bacalhau	06
Bacalhau fresco ao vapor	08
Mil-folhas de bacalhau	10
Rolo de bacalhau com broa	12
Bacalhau com natas	14
Quiche de bacalhau com chouriço	16

## SOPAS E ENTRADAS

Telhas de sésamo	18
Crepes de camarão e legumes	20
Grissinos de queijo e tomate seco	22
Pasta de azeitonas	24

## PEIXES

Arroz de polvo à espanhola	26
Cuscuz de atum e tomate seco	28
Enspado de lulas	30
Gratinado de legumes e salmão	32
Fricassé de pescada	34

## CARNES

Coelho do bosque	36
Rosbife com vinho do Porto	38
Frango ao lagar	40
Lombo de porco com crosta de milho	42
Peru enrolado com pasta de cogumelos	44

## SOBREMESAS

Bolo crocante de morangos	46
Pudim de chia com frutos vermelhos	48
Espetadas de fruta em ninho de suspiro	50
Pudim de azeite	52
Bolachas de caramelo salgado	54

## BEBIDAS

Sumo de cenoura e maçã	56
Néctar de morango e laranja	58

## BOAS IDEIAS

logurte grego com doce de framboesa e granola	60
Maionese de lima com crudités	62
Queques de festa	64

## CHEFE POR UM DIA

Entrevista	66
Bruschettas de abacate e salmão fumado	68
Frango tropical	70
Cheesecake de frutos vermelhos	72

## MENU SUGERIDO

Creme de agrião	74
Hambúrgueres de peixe	78
"Salteado" de vaca com legumes no vapor	80
Pastéis de feijão	82



**“Misturar folhas de gelatina para um cheesecake, por exemplo, sem o robot é uma aventura. Mas com um processador de alimentos é muito mais prático, rápido e simples. Nunca mais voltei aos tachos.”**

Marta Simões

# Sopa de bacalhau



2 pessoas



TOTAL  
30 min



ROBOT  
21 min



fácil



económico

## INGREDIENTES

200 g de bacalhau desfiado demolido  
1 cebola  
2 dentes de alho  
1 colher (sopa) rasa de farinha  
2 colheres (sopa) de salsa picada  
500 g de água  
Cubos de broa q.b.  
Azeite q.b.  
Sal q.b.

## PREPARAÇÃO

- 1 Deite um pouco de azeite no copo do robot, junte a cebola e os alhos, sem casca, e ligue 5 segundos na velocidade 7. De seguida, programe a 100°C, durante 5 minutos, na velocidade 1.
- 2 Junte o bacalhau e programe a 100°C, durante 5 minutos, na velocidade mínima invertida. Polvilhe com a farinha e ligue 5 segundos na velocidade 4.
- 3 Adicione a água, um pouco de sal e a salsa picada e programe na temperatura vapor, durante 10 minutos, na velocidade 1.
- 4 Frite os cubos de broa numa frigideira com um fio de azeite, até ficarem dourados. Sirva a sopa com os cubos de broa.

30  
minutos

# Bacalhau fresco ao vapor



4 pessoas



TOTAL

40 min



ROBOT

30 min



fácil



médio

## INGREDIENTES

1 lombo de bacalhau fresco  
200 g de tomates-cereja  
1 ramo de brócolos  
3 colheres (sopa) de salsa picada  
Sumo de 1/2 limão  
1000 g de água  
Azeite q.b.  
Sal e pimenta q.b.

## PREPARAÇÃO

- 1 Corte o lombo de bacalhau em 4 postas, disponha-as no recipiente para cozinhar a vapor e tempere com sal, o sumo de limão e azeite.
- 2 Adicione os tomates-cereja e os brócolos, previamente cortados em raminhos, e tempere com sal, pimenta e um fio de azeite.
- 3 Deite a água no copo do robot, encaixe o recipiente, feche e programe a 100°C, durante 30 minutos, na velocidade 4. Disponha os lombos e os legumes num prato de servir, regue com um pouco de azeite, salpique com a salsa picada e sirva.





# Mil-folhas de bacalhau



4 pessoas



TOTAL

50 min



ROBOT

9 min



médio



médio

## INGREDIENTES

1 rolo de massa folhada retangular estendida  
2 lombos de bacalhau demolhados  
400 g de miolo de camarão  
1 dente de alho  
1 cebola  
1 gema  
Azeite q.b.  
Salsa picada q.b.  
Sementes de sésamo pretas q.b.  
Sal e pimenta q.b.

## PREPARAÇÃO

- 1 Ligue o forno a 250 graus. Leve ao lume um tacho com água abundante, deixe ferver, junte os lombos de bacalhau, tape e desligue o lume. Deixe repousar por 15 minutos e depois escorra.
- 2 No copo do robot, deite um pouco de azeite, a cebola cortada em rodela e o alho picado e programe a 100°C, durante 5 minutos, na velocidade mínima invertida. Acrescente o miolo de camarão, tempere com sal e mantenha na mesma programação por mais 4 minutos.
- 3 Corte a massa folhada em 4 retângulos iguais. Disponha-os num tabuleiro forrado com papel vegetal e pincele a superfície com a gema desfeita. Leve ao forno por cerca de 15 minutos.
- 4 Escolha os lombos de pele e espinhas e desfaça-os em lascas grandes. Envolve com o preparado de camarão e junte salsa picada a gosto. Abra os retângulos pelo meio, recheie-os com o preparado anterior e sirva-os salpicados com sementes de sésamo.



# Rolo de bacalhau com broa



6 pessoas



TOTAL

50 min



ROBOT

19 min



fácil



médio

## INGREDIENTES

500 g de bacalhau  
desfiado e demolido  
400 g de broa de milho  
2 dentes de alho

80 g de azeitonas pretas  
em rodelas  
50 g de azeite + 1 fio de  
azeite

30 g de coentros  
Sal e pimenta q.b.

## para o bechamel:

400 g de leite  
40 g de farinha  
20 g de manteiga  
Sal e noz-moscada q.b.

## preparação passo a passo



1

Aqueça o forno a 180 graus. Corte a broa em pedaços, coloque no copo do robot e ligue 12 segundos na velocidade 6. Retire e reserve.



2

Deite os alhos sem casca no copo limpo, junte o azeite e ligue 4 segundos na velocidade 5. De seguida, programe a 100°C, durante 5 minutos, na velocidade 1. Por fim, adicione o bacalhau e mantenha na mesma programação por mais 5 minutos.



3

Numa tigela, envolva o bacalhau com a broa picada, os coentros e as azeitonas. Retifique os temperos de sal e pimenta e reserve.



4

Sem lavar o copo, deite nele os ingredientes indicados para o bechamel e programe a 90°C, durante 8 minutos, na velocidade 4. Adicione ao preparado anterior e envolva com a espátula. Molde um rolo, disponha num tabuleiro forrado com papel vegetal, regue com um fio de azeite e leve ao forno durante 20 minutos.



# Bacalhau com natas



4 pessoas



TOTAL

1 h e 15 min



ROBOT

21 min



fácil



médio

## INGREDIENTES

400 g de bacalhau desfiado demolhado  
600 g de batatas  
200 g de cebola  
3 dentes de alho  
200 ml de natas  
50 g de azeite  
Pão ralado q.b.  
Óleo para fritar

## para o bechamel:

90 g de farinha  
40 g de manteiga  
1 L de leite  
Noz-moscada q.b.  
Sal e pimenta q.b.

## PREPARAÇÃO

- 1 Pré-aqueça o forno a 180 graus. Coloque no copo do robot a cebola e os alhos, sem casca, adicione o azeite e ligue 5 segundos na velocidade 5. De seguida, programe na temperatura vapor, durante 5 minutos, na velocidade 1.
- 2 Junte depois o bacalhau bem escorrido e programe na temperatura vapor, durante 5 minutos, na velocidade mínima invertida. Reserve.
- 3 Descasque as batatas, corte-as em palitos finos e frite-os em óleo, sem deixar alourar. Retire e escorra sobre papel absorvente. Numa travessa de forno, disponha alternadamente as batatas e o bacalhau e depois envolva bem com a espátula.
- 4 Sem lavar o copo, deite nele todos os ingredientes indicados para o bechamel e programe a 90°C, durante 8 minutos, na velocidade 4. Adicione as natas e mantenha na mesma programação por mais 2 minutos. Deite sobre o bacalhau, envolva com a espátula e polvilhe com pão ralado. Leve ao forno durante 40 minutos.





# Quiche de bacalhau com chouriço



6 pessoas



50 min + tempo de frio



11 min



médio



médio

## INGREDIENTES

### para a massa quebrada:

300 g de farinha  
130 g de manteiga  
70 g de água  
1/2 colher (chá) de açúcar  
1/2 colher (chá) de sal

### para o recheio:

500 g de bacalhau desfiado demolido  
40 g de chouriço em rodelas  
4 ovos  
1 cebola  
2 dentes de alho  
200 g de natas  
100 g de azeite  
1 colher (sopa) de farinha  
Sal e pimenta q.b.

## PREPARAÇÃO

- 1 Pré-aqueça o forno a 180 graus. Prepare a massa: coloque no copo a farinha, a manteiga, a água, o açúcar e o sal e ligue 15 segundos na velocidade 6. Retire, envolva em película aderente e leve ao frio por cerca de 20 a 30 minutos.
- 2 Após o tempo indicado, estenda a massa com o rolo e forre com ela uma tarteira ou forma de aro amovível. Reserve.
- 3 Prepare o recheio: coloque no copo limpo a cebola e os alhos sem casca, adicione o azeite e ligue 5 segundos na velocidade 7. De seguida, programe a 100°C, durante 5 minutos, na velocidade 1. Junte o bacalhau e o chouriço e repita a programação anterior por mais 5 minutos. Retire e reserve.
- 4 Deite no copo os ovos, as natas e a farinha, tempere com sal e pimenta e ligue 10 segundos na velocidade 5. Adicione ao preparado de bacalhau e envolva tudo. Recheie a tarteira forrada com a massa e leve ao forno até ficar cozida e dourada (cerca de 25 minutos).







# Telhas de sésamo



6 pessoas



40 min + tempo para levedar



1 min



fácil



económico

## INGREDIENTES

210 g de farinha  
100 g de leite  
90 g de manteiga à temperatura ambiente  
10 g de azeite  
2 colheres (sopa) de sementes de sésamo pretas e brancas  
1 colher (chá) de sal

## PREPARAÇÃO

- 1 Pré-aqueça o forno a 180 graus. Toste ligeiramente as sementes de sésamo numa frigideira. Retire e deixe arrefecer.
- 2 Coloque no copo do robot o leite, a farinha, o azeite, a manteiga e o sal e ligue 1 minuto na velocidade especial para massas.
- 3 Estenda finamente metade da massa (cerca de 2 mm de espessura) sobre um pedaço de papel vegetal e polvilhe com as sementes. Passe com o rolo sobre as sementes para fazer com que adiram à massa.
- 4 Transfira a massa para o tabuleiro do forno, auxiliando-se do papel vegetal. Leve ao forno durante 15 minutos ou até que a massa fique dourada. Repita a operação com a restante massa. No final, parta as massas em pedaços grosseiros e sirva.



# Crepes de camarão e legumes



6 pessoas



TOTAL

50 min



ROBOT

22 min



médio



médio

## INGREDIENTES

### para o recheio:

250 g de miolo de camarão  
 250 g de cogumelos frescos  
 250 g de cenoura  
 200 g de alho-francês  
 200 g de natas  
 40 g de manteiga  
 2 colheres (chá) de molho inglês  
 Sal e pimenta q.b.

### para a massa:

400 g de leite  
 200 g de farinha  
 20 g de manteiga  
 3 ovos  
 3 colheres (sopa) de salsa picada  
 Sal e pimenta q.b.  
 Óleo para fritar

## PREPARAÇÃO

**1** Prepare o recheio: deite no copo a manteiga e a cenoura cortada em rodela e programe a 100°C, durante 7 minutos, na velocidade mínima invertida. Acrescente o alho-francês também cortado em rodela e os cogumelos laminados e programe a 100°C, durante 7 minutos, na velocidade mínima invertida.

**2** Junte depois o camarão e repita a programação anterior por mais 4 minutos. Adicione as natas e o molho inglês e tempere com sal e pimenta. Programe novamente a 100°C, durante 3 minutos, na velocidade mínima invertida. Retire e reserve.

**3** Coloque no copo os ingredientes indicados para a massa, exceto a salsa, e ligue 30 segundos na velocidade 5. Acrescente depois a salsa e ligue 10 segundos na velocidade 2.

**4** Unte uma frigideira com um pouco de óleo, junte uma concha de massa não muito cheia, agite a frigideira para cobrir o fundo e deixe fritar de ambos os lados. Retire o crepe e repita até terminar a massa. Recheie os crepes com um pouco do recheio e enrole. Sirva de seguida.



*sugere quem sabe*  
Torça alguns grissinos,  
como vê na foto, antes de  
os levar ao forno.



# Grissinos de queijo e tomate seco



6 pessoas



35 min



3 min



fácil



económico

## INGREDIENTES

150 g de tomate seco triturado  
 150 g de queijo parmesão  
 400 g de farinha  
 200 g de água  
 50 g de azeite  
 2 colheres (café) de fermento em pó  
 1 colher (chá) de sal  
 Farinha para polvilhar

## PREPARAÇÃO

- 1 Deite a água, o azeite e o sal no copo do robot e programe a 37°C, durante 1 minuto, na velocidade 2. Adicione a farinha e o fermento e ligue 2 minutos na velocidade especial para massas.
- 2 Coloque a massa numa tigela polvilhada com farinha, tape com um pano e deixe levedar em local morno até dobrar de volume.
- 3 Nessa altura, estenda-a sobre uma superfície polvilhada com farinha até que fique com uma espessura fina.
- 4 Corte a massa em tirinhas e pincele-as com o azeite e com o tomate seco triturado. De seguida, polvilhe com o queijo e leve ao forno, pré-aquecido a 200°C, durante 15 minutos.

# Pasta de azeitonas



6 pessoas



TOTAL

4 min



ROBOT

10 seg



fácil



económico

## INGREDIENTES

300 g de azeitonas pretas sem caroço  
 3 dentes de alho  
 15 g de azeite  
 Sumo de 1/2 limão  
 Sal e pimenta q.b.

## PREPARAÇÃO

- 1 Coloque no copo as azeitonas, os dentes de alho descascados, o azeite, o sumo de limão, sal e pimenta a gosto.
- 2 Ligue 10 segundos na velocidade 5, de modo a obter uma pasta. Coloque numa taça e sirva com pão e tostas ou com os grissinos (ver receita pág. 22).



RECETA  
4  
minutos



# Arroz de polvo à espanhola



4 pessoas



TOTAL

1h e 30 min



ROBOT

1h e 9 min



fácil



médio

## INGREDIENTES

350 g de arroz agulha

1 kg de polvo

200 g de pimento vermelho em cubos

200 g de pimento verde em cubos

3 dentes de alho

40 g de vinho branco

50 g de azeite + 1 fio de azeite

20 g de salsa

2 colheres (chá) de açafrão

1 colher (chá) de paprica

Sal e pimenta q.b.

## PREPARAÇÃO

- 1 Coloque o polvo no copo do robot, junte 200 g de água e programe na temperatura vapor, durante 30 minutos, na velocidade 2. Retire, reserve a água e corte o polvo em pedaços grandes.
- 2 Deite no copo 30 g do azeite, os alhos sem casca e a salsa e ligue 10 segundos na velocidade 7. De seguida, programe na temperatura vapor, durante 5 minutos, na velocidade 1.
- 3 Depois de limpos e cortados em cubos, junte os pimentos, tempere com sal e pimenta e programe na temperatura vapor, durante 10 minutos, na velocidade mínima invertida. Retire e reserve.
- 4 Coloque o restante azeite no copo, adicione o polvo, a paprica e o vinho branco e programe a 100°C, durante 5 minutos, na velocidade mínima invertida. Acrescente os pimentos, retire e reserve.
- 5 Deite no copo 200 g da água do polvo, adicione 600 g de água e o açafrão e tempere com sal e um fio de azeite. Introduza o copo de rede com o arroz e programe a 100°C, durante 18 minutos, na velocidade 4. Retire e envolva com o polvo e os pimentos. Sirva de seguida.



# Cuscuz de atum e tomate seco



4 pessoas



TOTAL

15 min



ROBOT

6 min



fácil



económico

## INGREDIENTES

250 g de cuscuz  
200 g de atum em lata escorrido  
40 g de tomate seco  
30 g de azeite  
15 g de sumo de limão  
1/2 colher (sopa) de mel  
250 g de água  
Cebolinho picado q.b.  
Sal q.b.

## PREPARAÇÃO

- 1 Coloque o tomate seco no copo do robot e ligue 5 segundos na velocidade 7. Adicione a água, tempere com sal e programe a 100°C, durante 5 minutos, na velocidade 1.
- 2 Disponha o cuscuz numa tigela, regue-o com o caldo anterior e aguarde 5 minutos. Depois solte os grãos com um garfo.
- 3 Deite no copo o azeite, o sumo de limão e o mel e ligue 5 segundos na velocidade 2. Adicione ao cuscuz, bem como o atum, e envolva tudo. Sirva de imediato com cebolinho picado.

15  
minutos



# Ensopado de lulas



4 pessoas



TOTAL

35 min



ROBOT

27 min



fácil



médio

## INGREDIENTES

1 kg de lulas limpas  
1/2 pimento vermelho  
1/2 pimento verde  
1 cebola

3 dentes de alho  
400 ml de tomate pelado  
100 ml de água  
100 ml de azeite

1 folha de louro  
1 raminho de salsa ou coentros  
Broa de milho q.b.  
Sal e pimenta q.b.

## preparação passo a passo



1

Deite no copo o azeite, a cebola e os alhos, sem casca, e ligue 5 segundos na velocidade 5. Junte a folha de louro e programe a 100°C, durante 5 minutos, na velocidade 1.



2

De seguida, acrescente o tomate e programe a 100°C, durante 1 minuto, na velocidade 1.



3

Limpe os pimentos de sementes e corte-os em tiras. Junte-os ao copo, bem como a água.



4

Por fim, adicione as lulas e tempere com sal e pimenta. Programe a 100°C, durante 20 minutos, na velocidade mínima invertida. Sirva o ensopado polvilhado com a salsa ou coentros picados, acompanhando com fatias de broa.



# Gratinado de legumes e salmão



4 pessoas



50 min



35 min



fácil



médio

## INGREDIENTES

300 g de salmão fresco em cubos  
 600 g de batata para fritar  
 250 g de espinafres congelados  
 100 g de cenoura  
 100 g de cebola  
 60 g de queijo ralado  
 2 ovos  
 200 g de natas  
 30 g de azeite  
 10 g de salsa picada  
 Sumo de 1/2 limão  
 800 g de água  
 Sal e pimenta q.b.

## PREPARAÇÃO

- 1 Pré-aqueça o forno a 200 graus. No recipiente para cozinhar a vapor, disponha os cubos de salmão e tempere-os com sal e pimenta. Descasque e corte as batatas em cubos.
- 2 Deite a água no copo do robot, introduza o copo de rede com as batatas e os ovos e tempere com sal. Encaixe o recipiente com o peixe, feche e programe na temperatura vapor, durante 25 minutos, na velocidade 1. Retire tudo e reserve.
- 3 Coloque no copo limpo a cebola, a cenoura e o azeite e ligue 5 segundos na velocidade 5. De seguida, programe na temperatura vapor, durante 5 minutos, na velocidade 1. Junte as natas, o sumo de limão e a salsa e programe a 90°C, durante 4 minutos, na velocidade 1.
- 4 Disponha as batatas numa travessa de forno, bem como os ovos cortados em quartos, o salmão e os espinafres. Adicione o molho anterior, envolva tudo e polvilhe com o queijo. Leve ao forno durante cerca de 5 minutos.





# Fricassé de pescada



4 pessoas



TOTAL

40 min + tempo para marinar



ROBOT

33 min



fácil



médio

## INGREDIENTES

800 g de medalhões de pescada  
100 g de cebola  
2 gemas  
200 g de leite  
50 g de vinho branco  
30 g de azeite

20 g de manteiga  
1 colher (sopa) de farinha  
1/4 de ramo de salsa  
Sumo de 2 limões  
500 g de água  
Sal e pimenta q.b.

## PREPARAÇÃO

- 1 Tempere os medalhões de pescada com o sumo de 1 limão, sal e pimenta. Deixe marinar durante algum tempo.
- 2 Coloque a água no copo do robot e encaixe o recipiente para cozinhar a vapor com os medalhões. Feche e programe na temperatura vapor, durante 20 minutos, na velocidade 2. Retire e reserve tudo.
- 3 No copo limpo, deite a cebola sem casca e cortada em pedaços, a manteiga e o azeite e ligue 5 segundos na velocidade 5. De seguida, programe na temperatura vapor, durante 5 minutos, na velocidade 1.
- 4 Junte 150 g da água de cozer o peixe, o vinho, sal e pimenta e programe a 100°C, durante 5 minutos, na velocidade mínima.
- 5 Numa tigela, misture as gemas com a farinha, o leite e restante sumo de limão. Acrescente ao copo e programe a 90°C, durante 2 minutos, na velocidade 2. Por fim, adicione a salsa picada e deite sobre o peixe. Sirva de seguida com legumes cozidos.



# Coelho do bosque



4 pessoas



35 min



29 min



fácil



médio

## INGREDIENTES

1000 g de coelho em pedaços  
 500 g de batatas pequenas ou batatas cortadas em gomos  
 100 g de tomate  
 100 g de cebola  
 25 g de dentes de alho  
 300 g de caldo de carne  
 100 g de vinho branco  
 50 g de azeite + azeite q.b.  
 20 g de alecrim  
 Sal e pimenta q.b.  
 Frutos vermelhos para decorar

## PREPARAÇÃO

- 1 Descasque e corte a cebola e cerca de 20 g de alho em pedaços, deite no copo do robot e ligue 5 segundos na velocidade 5. Adicione o azeite e programe a 100°C, durante 3 minutos, na velocidade 1.
- 2 Junte depois os pedaços de coelho e o tomate limpo de pele e sementes e cortado em pedaços. Adicione o caldo de carne, o vinho branco e o alecrim e feche.
- 3 Encaixe no copo o recipiente para cozinhar a vapor, disponha nele as batatinhas, tempere com sal e pimenta, feche e programe na temperatura vapor, durante 20 minutos, na velocidade mínima invertida. Retire e reserve o recipiente com as batatas.
- 4 Retifique os temperos do coelho e, se necessário, adicione um pouco mais de caldo e vinho branco. Programe a 100°C, durante mais 5 minutos, na velocidade mínima invertida.
- 5 Salteie as batatas numa frigideira com um pouco de azeite e o restante alho laminado. Sirva o coelho decorado com frutos vermelhos e acompanhe com as batatas.





# Rosbife com vinho do Porto



4 pessoas



40 min + tempo para marinar



12 min



fácil



médio

## INGREDIENTES

500 g de rosbife	200 g de vinho do Porto
350 g de brócolos	20 g de molho de soja
1 cenoura	20 g de hortelã
1/2 alho-francês	500 g de água
100 g de cebola	Azeite q.b.
20 g de dentes de alho	Sal e pimenta q.b.

## PREPARAÇÃO

- 1 Descasque a cebola e os alhos, deite-os no copo do robot e ligue 3 segundos na velocidade 5. Adicione o vinho, a hortelã e o molho de soja e ligue 1 minuto na velocidade 2.
- 2 Deite a marinada anterior num saco de plástico, junte a carne, feche o saco, agite e deixe marinar por cerca de 30 minutos.
- 3 Após o tempo indicado, coloque a água no copo do robot, encaixe o recipiente para cozinhar a vapor e nele disponha os brócolos cortados em pedaços e a cenoura em cubinhos. Tempere com sal e pimenta e programe na temperatura vapor, durante 5 minutos, na velocidade 1.
- 4 Aqueça bem uma grelha ou chapa e grelhe o lombo, previamente escorrido da marinada, por cerca de 3 minutos de cada lado. Transfira para uma rede de cozinha e deixe descansar durante 5 minutos.
- 5 Leve ao lume uma frigideira com um pouco de azeite e o alho-francês cortado em rodelas. Junte os legumes cozidos, tempere com sal e deixe saltear um pouco.
- 6 Deite a marinada da carne no copo limpo e programe a 100°C, durante 3 minutos, na velocidade 3. Depois ligue 2 minutos na velocidade 5. Corte a carne em fatias e sirva-a com este molho e com o salteado de legumes.



# Frango ao lagar



4 pessoas



TOTAL

45 min



ROBOT

36 min



fácil



médio

## INGREDIENTES

1000 g de frango em pedaços

200 g de cogumelos frescos

100 g de bacon em pedaços

1 cebola

3 g de dentes de alho

300 g de vinho tinto (de boa qualidade, de preferência)

20 g de azeite

1 colher (sopa) de polpa de tomate

1 colher (sopa) rasa de farinha maisena

1 raminho de tomilho

4 cravinhos

1 pau de canela folha de louro

Sal e pimenta preta moída q.b.

## preparação passo a passo



1

Descasque a cebola e os alhos, corte-os em pedaços, deite-os no copo do robot e ligue 5 segundos na velocidade 5. Passe a espátula pelo copo, adicione o azeite e programe a 100°C, durante 5 minutos, na velocidade 2.



2

Junte depois os pedaços de frango...



3

... o vinho e a polpa de tomate.



4

Acrescente o bacon, os cravinhos, a canela e o louro. Tempere com sal, pimenta e o tomilho e programe a 100°C, durante 25 minutos, na velocidade mínima invertida. Quando faltarem 2 minutos para terminar a programação, junte os cogumelos e deixe terminar. No final, adicione a farinha maisena, previamente diluída num pouco de água e repita a programação anterior por mais 5 minutos. Sirva de seguida.







# Lombo de porco com crosta de milho



4 pessoas



TOTAL

1 h e 10 min



ROBOT

7 min



fácil



económico

## INGREDIENTES

800 g de lombo de porco  
1 couve-flor grande  
600 g de água  
Sal e pimenta q.b.

## para a crosta:

350 g de broa de milho  
100 g de farinha  
20 g de dentes de alho  
20 g de azeite  
30 g de manjeriço  
Sal e pimenta q.b.

## PREPARAÇÃO

- 1 Pré-aqueça o forno a 180 graus. No copo do robot, deite todos os ingredientes indicados para a crosta e ligue 4 minutos na velocidade 6.
- 2 Faça alguns furos no interior do lombo de porco, auxiliando-se de um utensílio próprio ou de uma faca de lâmina comprida e bicuda, e recheie com um pouco da massa da crosta.
- 3 Disponha o lombo num tabuleiro e cubra-o com a restante massa. Leve ao forno por cerca de 45 minutos.
- 4 Deite a água no copo do robot, encaixe o recipiente para cozinhar a vapor e disponha nele a couve-flor cortada em raminhos. Tempere com sal e pimenta, feche e programe na temperatura vapor, durante 3 minutos, na velocidade 1. No final, transfira para um pirex e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 5 minutos. Sirva com o lombo fatiado.



# Peru enrolado com pasta de cogumelos



4 pessoas



TOTAL

1h



ROBOT

33 min



médio



médio

## INGREDIENTES

800 g de bifes de peru  
30 g de tomilho  
600 g de água  
Alho picado q.b.  
Azeite q.b.  
Sal e pimenta q.b.  
Rodelas de limão para decorar

### para o recheio:

80 g de cogumelos  
30 g de azeitonas verdes sem caroço

20 g de dentes de alho sem casca  
80 g de azeite  
30 g de casca de limão  
15 g de tomilho

### para o acompanhamento:

400 g de arroz agulha  
1/2 ramo de brócolos  
20 g de azeite  
800 g de água  
Manteiga q.b.  
Sal q.b.

## PREPARAÇÃO

- Deite no copo do robot todos os ingredientes indicados para o recheio e ligue 3 minutos na velocidade 4.
- Estenda os bifes sobre uma tábua de cozinha, cubra-os com película aderente e bata-os com um martelo de cozinha. Tempere-os depois com sal e pimenta e recheie-os com o preparado anterior. Enrole e prenda com palitos ou fio de cozinha.
- Deite a água e o tomilho no copo limpo do robot, feche e encaixe o recipiente para cozinhar a vapor. Disponha os rolos de peru no tabuleiro do recipiente, feche e programe na temperatura vapor, durante 10 minutos, na velocidade 1. Retire e reserve.
- Prepare o acompanhamento: deite a água no copo limpo, adicione um pouco de sal e o azeite e introduza o copo de rede com o arroz. Encaixe o recipiente para cozinhar a vapor com os brócolos cortados em ramos, feche e programe a 100°C, durante 20 minutos, na velocidade mínima invertida. Passados 5 minutos, retire o recipiente com os brócolos e deixe terminar a programação, mexendo o arroz uma ou duas vezes com a espátula.
- Salteie os rolos de peru num pouco de azeite e alho picado. Retire para um prato e decore com rodelas de limão. Transfira o arroz para uma taça, junte os brócolos e um pouco de manteiga e envolva tudo muito bem. Sirva como acompanhamento da carne.



# Bolo crocante de morangos



6 pessoas



TOTAL

45 min + tempo de congelador



ROBOT

12 min



fácil



médio

## INGREDIENTES

300 g de granola  
200 g de crème fraîche  
200 g de morangos  
200 g de manteiga  
150 g de queijo creme

150 g de açúcar branco  
150 g de farinha  
100 g de açúcar mascavado  
2 claras  
Sumo de 1 limão

## PREPARAÇÃO

- Coloque a granola no copo do robot e ligue 1 minuto na velocidade 4. Junte o açúcar mascavado, a farinha e a manteiga e ligue 1 minuto na velocidade 2.
- Espalhe a mistura anterior num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno, pré-aquecido a 200°C, durante 20 minutos. Retire o crocante do forno e deixe arrefecer.
- Introduza o acessório batedor no copo limpo, junte as claras e ligue 5 minutos na velocidade 3, adicionando o açúcar pela abertura da tampa. Acrescente o crème fraîche e ligue por mais 5 minutos na velocidade 3. Adicione o sumo de limão, o queijo creme e os morangos, previamente cortados em pedaços, e envolva com a espátula.
- Cubra o fundo de uma forma tipo bolo inglês com metade do crocante. Deite por cima a mistura dos morangos e volte a cobrir com o restante crocante. Leve ao congelador por algumas horas, desenforme e depois sirva cortado em fatias.





# Pudim de chia com frutos vermelhos



4 pessoas



TOTAL

20 min + tempo de frio



ROBOT

3 min



fácil



médio

## INGREDIENTES

1000 g de leite de coco  
250 g de frutos vermelhos  
150 g de sementes de chia

100 g de açúcar  
100 g de água  
1 folha de gelatina

Miolo de amêndoa laminado  
torrado q.b.

## preparação passo a passo



1

Demolhe a folha de gelatina na água durante alguns minutos. Coloque as sementes de chia numa tigela, adicione o leite de coco e deixe hidratar até obter um creme espesso. Deite os frutos vermelhos no copo do robot.



2

Junte a água com a gelatina, acrescente o açúcar e programe a 100°C, durante 3 minutos, na velocidade 3, de modo a formar um puré grosso. Retire, deixe arrefecer e envolva com miolo de amêndoa laminado.



3

Distribua a maior parte do creme de frutos vermelhos por copos ou taças e cubra com o creme de chia.



4

Finalize com mais uma camada do restante creme de frutos vermelhos e leve ao frio até servir.





# Espetadas de fruta em ninho de suspiro



4 pessoas



TOTAL

45 min



ROBOT

5 min



médio



económico

## INGREDIENTES

### para os ninhos de suspiro:

200 g de açúcar

6 claras

### para as espetadas de fruta:

200 g de leite de coco

150 g de açúcar

100 g de coco ralado

2 peras cozidas mas firmes

Papaia, ananás, manga, morango e kiwi q.b.

## PREPARAÇÃO

- 1 Prepare os ninhos: coloque o acessório batedor no copo do robot, junte as claras e ligue 5 minutos na velocidade 3, adicionando o açúcar pela abertura da tampa.
- 2 Aqueça o forno a 160 graus. Forre um tabuleiro com papel vegetal e reserve. Coloque as claras batidas num saco de pasteleiro e forme 4 ninhos, como vê na foto, sobre o tabuleiro. Leve ao forno durante 10 minutos.
- 3 Descasque a arranje a fruta, exceto as peras, corte-a em cubos e distribua-os por paus de espetada. Reserve.
- 4 Leve ao lume um tacho com o açúcar e algumas gotas de água e deixe ferver até ficar dourado. Passe as espetadas pelo caramelo e, de seguida, pelo coco ralado.
- 5 Introduza uma metade de pera dentro de cada ninho e espete nelas as espetadas. Regue o fundo com o leite de coco e sirva.





*sugere quem sabe*

Em vez de paus de madeira,  
pode usar paus de alecrim para  
montar as espetadas.

# Pudim de azeite



6 pessoas



TOTAL

50 min



ROBOT

1 min e 5 seg



fácil



económico

## INGREDIENTES

500 g de açúcar  
100 g de mel  
50 g de azeitonas pretas  
laminadas  
50 g de azeite  
8 ovos

Raspa de 1 limão  
Manteiga para untar  
Rodelas de laranja e  
azeitonas pretas para  
decorar

## PREPARAÇÃO

- 1 Aqueça o forno a 180 graus. No copo do robot, deite o açúcar e ligue 5 segundos na velocidade 10. Junte os restantes ingredientes e ligue 1 minuto na velocidade 4.
- 2 Deite o preparado anterior numa forma, previamente untada com manteiga, e leve a cozer, em banho-maria, por cerca de 45 minutos.
- 3 Retire e deixe arrefecer antes de desenformar. Sirva o pudim decorado com rodelas de laranja e azeitonas cortadas em pedaços.



# Bolachas de caramelo salgado



15 unidades



30 min + tempo de congelador



30 seg



fácil



económico

## INGREDIENTES

### para a cobertura:

400 g de leite condensado cozido

75 g de manteiga

Flor de sal q.b.

### para as bolachas:

300 g de farinha

200 g de manteiga

100 g de açúcar amarelo

5 g de essência de baunilha

1 ovo

## PREPARAÇÃO

- 1 Prepare a cobertura: deite no copo do robot a manteiga e o leite condensado e ligue 15 segundos na velocidade 3. Retire e reserve no frio.
- 2 Prepare as bolachas: deite no copo limpo a manteiga, o ovo, o açúcar, a baunilha e a farinha e ligue 15 segundos na velocidade 6. Retire do copo, forme um rolo com cerca de 6 cm de diâmetro, envolva em papel vegetal e leve ao congelador durante 3 horas.
- 3 Após o tempo indicado, pré-aqueça o forno a 180°C e forre o tabuleiro do forno com papel vegetal. Retire o rolo do congelador, aguarde cerca de 3 minutos e depois corte-o em bolachas com 1 cm de espessura. Disponha-as no tabuleiro e leve ao forno por cerca de 15 minutos ou até ficarem douradas.
- 4 Retire do forno, deixe arrefecer e depois cubra-as com o creme de caramelo. Salpique com flor de sal e sirva de seguida.





# Sumo de cenoura e maçã



2 pessoas



TOTAL

5 min



ROBOT

1 min



fácil



económico

## INGREDIENTES

2 maçãs

220 g de cenouras

300 g de cubos de gelo

## PREPARAÇÃO

- 1 Descasque e corte as maçãs em pedaços. Descasque as cenouras e apare-lhes as extremidades.
- 2 Coloque no copo as maçãs, as cenouras e o gelo e ligue 1 minuto na velocidade 9. Sirva de imediato.





PREPARAR  
**5**  
minutos



# Néctar de morango e laranja



4 pessoas



TOTAL

25 min



ROBOT

16 min



fácil



económico

## INGREDIENTES

200 g de morangos  
1 banana  
1 laranja  
1/2 limão  
80 g de açúcar  
1000 g de água

## PREPARAÇÃO

- 1 Descasque a banana e a laranja e coloque-as no copo do robot. Descasque o limão, elimine-lhe a parte branca e deite também no copo. Por fim, junte os morangos cortados em pedaços.
- 2 Acrescente o açúcar e ligue 1 minuto na velocidade 9. Adicione a água e programe a 95°C, durante 15 minutos, na velocidade 1. Transfira para uma garrafa, tape e vire-a ao contrário até que arrefeça.



# logurte grego com doce de framboesa e granola



4 pessoas



TOTAL

50 min + tempo de fermentação e de frio



ROBOT

14 min



médio



médio

## INGREDIENTES

### para o doce de framboesa:

150 g de framboesas congeladas  
50 g de açúcar

### para o iogurte:

1000 g de leite gordo  
120 g de iogurte natural  
100 g de natas  
40 g de açúcar  
1/2 raspa de limão

### para a granola:

100 g de flocos de aveia  
25 g de miolo de avelã  
25 g de passas  
10 g de sementes de abóbora  
10 g de sementes de girassol  
10 g de óleo de coco  
10 g de mel

## PREPARAÇÃO

1 Prepare o doce: coloque no copo do robot as framboesas e o açúcar e programe na temperatura vapor, durante 8 minutos, na velocidade mínima. Distribua por copos de iogurte e deixe arrefecer por completo.

2 No copo limpo, deite todos os ingredientes indicados para o iogurte e programe a 50°C, durante 5 minutos, na velocidade 2. Retire o copo da base, abafe-o com uma manta e aguarde cerca de 8 horas para fermentar.

3 Após esse tempo, forre o interior do recipiente para cozinhar a vapor com um pano de algodão fino e deite o iogurte. Feche e leve ao frigorífico durante 3 horas, de modo a que o soro escorra. Disponha depois o iogurte nos copos, sobre o doce framboesa, e reserve no frigorífico.

4 Pré-aqueça o forno 180 graus. Forre um tabuleiro de forno com papel vegetal. Prepare a granola, deitando no copo limpo os ingredientes indicados para a sua confeção, exceto as passas. Ligue 10 segundos na velocidade 2, espalhe-a no tabuleiro e leve ao forno durante 15 minutos. Retire, deixe arrefecer, envolva as passas e leve novamente ao forno por mais 5 minutos. Retire, deixe arrefecer completamente e depois distribua pelos copos com o iogurte. Feche bem e reserve no frio até ao momento de servir.



# Maionese de lima com crudités



4 pessoas



TOTAL

5 min



ROBOT

1 min e 30 seg



fácil



económico

## INGREDIENTES

1 cenoura  
 1 pepino  
 1 talo de aipo  
 250 g de óleo  
 30 g de mostarda  
 1 ovo  
 1 lima  
 Sal e pimenta q.b.

## PREPARAÇÃO

1 Coloque no copo do robot o ovo, a mostarda, a raspa e o sumo da lima, sal e pimenta. Ligue 1 minuto e 30 segundos na velocidade 4, adicionando simultaneamente o óleo pela abertura da tampa, sem retirar o copo medidor.

2 Corte os legumes em palitos (crudités) do mesmo tamanho e sirva-os com a maionese de lima.

RECEITA  
5  
minutos



# Queques de festa



12 unidades



TOTAL

1h



ROBOT

9 min



médio



médio

## INGREDIENTES

### para os queques:

200 g de açúcar amarelo  
170 g de farinha  
120 g de iogurte grego  
100 g de manteiga  
4 ovos  
2 g de fermento em pó  
Manteiga para untar  
Farinha para polvilhar

### para as coberturas:

20 g de mirtilos  
20 g de banana  
20 g de queijo creme  
20 g de chocolate em tablete  
Sumo de lima q.b.  
Açúcar branco q.b.  
Açúcar amarelo q.b.  
Açúcar em pó q.b.

## PREPARAÇÃO

- 1 Aqueça o forno a 180 graus. Unte com manteiga e polvilhe com farinha 12 formas para queques. Reserve.
- 2 Prepare os queques: coloque no copo do robot os ovos, o açúcar, o iogurte e a manteiga e ligue 20 segundos na velocidade 4. Adicione a farinha e o fermento e ligue mais 18 segundos na velocidade 3. Distribua a massa pelas formas e leve ao forno por cerca de 20 a 25 minutos.
- 3 Prepare as coberturas: coloque no copo do robot os mirtilos com um pouco de açúcar branco e ligue 30 segundos na velocidade 5. De seguida, programe a 100°C, durante 1 minuto, na velocidade 1. Retire e reserve.
- 4 Deite a banana no copo limpo, junte um pouco de açúcar amarelo e umas gotas de sumo de lima e programe a 90°C, durante 1 minuto, na velocidade 2. Retire e reserve.
- 5 Deite no copo limpo o queijo creme e um pouco de açúcar em pó e ligue 30 segundos na velocidade 4. Retire e reserve. Por fim, coloque o chocolate no copo limpo e programe a 37°C, durante 5 minutos, na velocidade 3.
- 6 Retire os queques do forno, deixe arrefecer e desenforme. Cubra-os com os cremes anteriores, conforme vê na foto, decore a gosto e sirva.





**sugere quem sabe**

Pode finalizar a decoração dos queques com miolo de noz, grageias de chocolate e açúcar e meias-luas de lima.





# Marta Simões

“Na Caverna da Marta” (<https://www.facebook.com/nacavernadamarta/>), soma já perto “de 17 mil seguidores”. A página de facebook de Marta Simões, 34 anos, que veio complementar o blog com o mesmo nome, nasce da necessidade de partilhar dicas de alimentação saudável numa vertente muito específica: a chamada alimentação Paleo. Mãe de três filhas, Marta tem especial cuidado com os produtos que adquire e quando vai às compras tem uma regra básica: “ver bem a lista de ingredientes. Se tiver nomes que a minha avó não sabe pronunciar nem sequer compro”, graceja.

Mas afinal, que tipo de alimentação é este? Marta explica “que se inspira no período paleolítico e na forma como as nossas avós cozinhavam. Na base, este tipo de alimentação elimina por completo todos os produtos processados ou com químicos. Retira também tudo o que é glúten e os açúcares e privilegia o uso de gorduras boas e o consumo de carnes, peixes, ovos, legumes, todo o tipo de frutas, sementes, frutos secos...” E é aqui que o robot de cozinha se torna essencial:

“usamos muito a farinha de frutos secos e o leite de coco ou o de amêndoa. Comprar este tipo de produtos é caríssimo, mas com 200 g de coco, por exemplo, consigo fazer 1 L de leite e ainda faço 200 g de farinha de coco. É uma poupança enorme e torna tudo muito mais fácil. A amêndoa, a linhaça, o trigo-sarraceno, a aveia... fica muito mais barato comprar e moer. Misturar folhas de gelatina para um cheesecake, por exemplo, sem o robot é uma aventura. Mas com um processador de alimentos é muito mais prático, rápido e simples. Nunca mais voltei aos tachos”.

Mãe de três filhas, a quem deve o nome do blog, Marta Simões ficou desempregada há pouco mais de um ano, e decidiu “tirar um curso de desporto, condição física e saúde na Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Acho interessante ligar aquilo que eu faço - que é culinária e alimentação Paleo em específico - ao desporto e apostar na área da investigação. Na calha, está a publicação de um livro, mas até lá soma dicas e receitas “Na Caverna da Marta”.

“**Misturar folhas de gelatina para um cheesecake, por exemplo, sem o robot é uma aventura. Mas com um processador de alimentos é muito mais prático, rápido e simples. Nunca mais voltei aos tachos.**”



### **INGREDIENTES**

#### **para o pão de banana:**

40 g de farinha de mandioca  
40 g de miolo de amêndoa em pó  
40 g de coco ralado  
40 g de linhaça dourada moída  
6 ovos  
3 bananas médias  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
1 pitada de flor de sal  
Sementes de girassol, abóbora e  
sésamo q.b.  
Azeite para fritar

#### **para o creme de abacate:**

200 g de iogurte grego  
10 g de mel  
2 abacates maduros  
1 dente de alho  
Sumo de lima q.b.

#### **para a montagem das bruschettas:**

100 g de salmão fumado  
10 g de azeite  
10 tomates-cereja  
Manjericão fresco q.b.  
Azeitonas pretas descaroadas q.b.

# Bruschettas de abacate e salmão fumado



4 pessoas



1h



3 min



médio



médio



1

Aqueça o forno a 180 graus. Prepare o pão de banana: coloque os ovos e as bananas sem casca no copo do robot e ligue 30 segundos na velocidade 5.



2

Junte os restantes ingredientes indicados, exceto as sementes, e ligue 1 minuto na velocidade 4. Coloque numa forma de silicone tipo bolo inglês, espalhe por cima as sementes e leve ao forno durante 40 minutos.



3

Prepare o creme: abra os abacates ao meio, retire-lhes o caroço e a casca e deite a polpa no copo limpo do robot. Ligue 20 segundos na velocidade 4. Junte o iogurte, o sumo de uma lima, o dente de alho e o mel e ligue 30 segundos na velocidade 5. Retire e reserve.



4

Depois de frio, corte o pão em fatias, frite-as ligeiramente em azeite e deixe secar. Barre generosamente as fatias de pão com o creme de abacate. Disponha por cima os tomates cortados ao meio, as fatias de salmão e azeitonas pretas. Salpique com o manjeriço picado, regue com um fio de azeite e sirva.



*sugere quem sabe*

Para obter farinha de coco, coloque a fibra que sobrou do leite a secar no forno, a 100°C, durante 2 horas. Transfira para o copo do robot e ligue 15 segundos na velocidade 5.

**INGREDIENTES**

para o frango:

- 2 peitos de frango
- 2 rodellas de ananás fresco
- 150 g de cogumelos frescos
- 1 dente de alho
- 40 g de azeite
- 1 colher (sopa) de polvilho doce
- 1 colher (chá) de açafrão
- Sal e pimenta-de-caiena a.b.

para o leite de coco:

- 200 g de coco ralado
- 1 L de água

para o arroz fingido:

- 1 couve-flor média
- 3 dentes de alho
- 60 g de azeite
- Coentros frescos q.b.

# Frango tropical



4 pessoas



TOTAL

1h e 15 min + tempo para hidratar



ROBOT

53 min



médio



médio



1  
Prepare o leite de coco: deite a água no copo do robot e programe na temperatura vapor, durante 10 minutos, na velocidade mínima. Adicione o coco ralado e deixe hidratar durante 20 minutos. De seguida, ligue 2 minutos na velocidade 6. Coe o leite através de um pano de algodão, espremendo bem até ficar apenas a fibra. Reserve.



2  
Prepare o frango: deite o azeite e o alho no copo e ligue 15 segundos na velocidade 5. Junte o frango cortado em cubos e programe na temperatura vapor, durante 5 minutos, na velocidade mínima invertida.



3  
Acrescente o ananás também cortado em cubos, bem como os cogumelos laminados e o açafrão. Programe novamente na temperatura vapor, durante 20 minutos, na velocidade mínima invertida. Junte depois o polvilho doce diluído no leite de coco, tempere com sal e pimenta-de-caiena e programe a 90°C, por mais 5 minutos, na velocidade mínima invertida. Retire e reserve.



4  
Prepare o arroz fingido: no copo limpo, deite a couve-flor partida em pedaços grandes e ligue 20 segundos na velocidade 4. Retire e reserve. Coloque no copo o azeite e o alho e ligue 15 segundos na velocidade 5. Adicione a couve-flor e programe na temperatura vapor, durante 10 minutos, na velocidade mínima invertida. Retire, polvilhe com coentros picados e sirva com o frango.



### **INGREDIENTES**

#### **para a base:**

200 g de miolo de amêndoa  
150 g de coco ralado  
100 g de manteiga à temperatura ambiente  
50 g de mel

#### **para o recheio:**

300 g de iogurte grego  
200 g de queijo mascarpone  
200 g de natas  
150 g de mel  
10 folhas de gelatina  
Essência de baunilha q.b.

#### **para a cobertura:**

300 g de frutos vermelhos congelados  
100 g de mel  
3 folhas de gelatina  
Sumo de 1 limão  
1 pau de canela



# Cheesecake de frutos vermelhos



6 pessoas



TOTAL

45 min + tempo de frio



ROBOT

13 min



médio



médio



1

Aqueça o forno a 180 graus. Prepare a base: coloque todos os ingredientes indicados no copo do robot e ligue 20 segundos na velocidade 4. Forre uma forma de fundo amovível com a massa e leve ao forno durante 10 minutos.



2

Prepare o recheio: demolhe as folhas de gelatina em água fria. Introduza o acessório batedor no copo do robot, junte as natas e o iogurte e ligue 20 segundos na velocidade 4.



3

Acrescente o queijo, o mel e a baunilha e ligue mais 30 segundos na velocidade 4. Escorra as folhas de gelatina e derreta-as no micro-ondas, sem deixar ferver. Coloque o robot a funcionar na velocidade 2 e vá juntando a gelatina pela abertura da tampa, aumentando até à velocidade 4. Deite na forma, sobre a base de amêndoa e leve ao frio durante 1 hora.



4

Prepare a cobertura: demolhe as folhas de gelatina em água fria. Coloque os frutos vermelhos no copo juntamente com o sumo de limão, o pau de canela e o mel. Programe a 90°C, durante 10 minutos, na velocidade mínima invertida. Escorra as folhas de gelatina e derreta-as no micro-ondas, sem deixar ferver. Retire o pau de canela do preparado anterior, coloque o robot a funcionar na velocidade 2 e adicione a gelatina pela abertura da tampa, aumentando até à velocidade 4. Deite sobre o recheio solidificado e leve ao frigorífico durante 2 horas.

# Creme de agrião



4 pessoas



TOTAL  
40 min



ROBOT  
35 min



fácil



económico

## INGREDIENTES

1/2 molho de agrião  
300 g de batatas descascadas  
80 g de cenoura  
20 g de curgete  
20 g de cebola  
1 dente de alho  
50 g de azeite  
1 L de água  
Sal e pimenta q.b.

## PREPARAÇÃO

- 1 Depois de arranjados, disponha os agriões no tabuleiro inferior do recipiente para cozinhar a vapor, tendo o cuidado de deixar um espaço no centro para passar o vapor. Reserve.
- 2 Coloque no copo a cebola e o alho descascados e ligue 5 segundos na velocidade 5. Acrescente o azeite e programe a 80°C, durante 5 minutos, na velocidade 3.
- 3 Adicione depois as batatas, a cenoura e a curgete, cortadas em pedaços pequenos. Junte a água, tempere com sal e pimenta, encaixe o recipiente para cozinhar a vapor, feche e programe na temperatura vapor, durante 25 minutos, na velocidade 1.
- 4 Retire o recipiente para cozinhar a vapor, introduza na tampa do robot o copo medidor e ligue 4 minutos, progressivamente nas velocidades 3, 5, 7 e 10. Se necessário, retifique a consistência do creme com mais água. Por fim, junte os agriões, envolva com a espátula e sirva de seguida.





# Hambúrgueres de peixe



4 pessoas



TOTAL

40 min



ROBOT

16 min



fácil



económico

## INGREDIENTES

4 pães de hambúrguer  
400 g de peixe a gosto sem espinhas  
4 camarões grandes  
4 fatias de queijo  
4 folhas de alface  
2 tomates  
1 cebola grande  
2 ovos  
1 fio de azeite  
Salsa picada q.b.  
Sal e pimenta q.b.

## PREPARAÇÃO

① Lave um ovo, deite-o no copo de rede e encaixe no copo do robot. Cubra com água, coloque por cima o recipiente para cozinhar a vapor com os camarões temperados com sal e pimenta e programe na temperatura vapor, durante 15 minutos, na velocidade 2. Escorra, passe por água fria e deixe escorrer.

② Descasque e lave a cebola, corte-a em pedaços, deite no copo do robot escorrido e ligue 5 segundos na velocidade 5. Coloque no copo de rede e deixe escorrer.

③ Deixe escorrer o peixe, esprema-o num pano de cozinha, deite no copo, junte o restante ovo e ligue 5 segundos na velocidade 6. Deite numa tigela, adicione a cebola e salsa picada, tempere com um pouco de sal e pimenta e misture muito bem. Molde depois os hambúrgueres e leve-os a fritar no fio de azeite até ficarem douradinhos de ambos os lados.

④ Arranje e lave as folhas de alface. Lave e arranje aos tomates e corte-os em rodela. Prepare depois os hambúrgueres com os pães, o queijo, o tomate e a alface, conforme vê na foto. Sirva decorados com os camarões descascados e o ovo cozido cortado em rodela.





# “Salteado” de vaca com legumes no vapor



4 pessoas



1 h e 10 min



1 h e 5 min



fácil



médio

## INGREDIENTES

800 g de carne de vaca  
200 g de cenouras baby  
100 g de milho baby  
1 molho  
de espargos pequenos  
(aprox. 200 g)  
1 lata pequena  
de rebentos de soja  
1 cebola  
3 dentes de alho  
1 dl de polpa de tomate  
40 g de azeite  
2 colheres (sopa)  
de molho de soja  
2 colheres (sopa)  
de molho inglês  
1 pitada de cominhos  
em pó  
Sal e piri-piri q.b.

## PREPARAÇÃO

① Arranje a carne, corte-a em tiras e tempere-as com o molho de soja, o molho inglês, os cominhos, sal e piri-piri. Descasque a cebola e os alhos, corte a cebola em pedaços, deite tudo no copo do robot e ligue 5 segundos na velocidade 5. Adicione o azeite e programe a 100°C, durante 5 minutos na velocidade mínima. Junte 400 g de água, encaixe por cima o recipiente para cozinhar a vapor com a carne e programe na temperatura vapor, durante 35 minutos, na velocidade 2.

② Arranje e lave o milho e os espargos. Lave e descasque as cenouras baby. Disponha estes legumes e os rebentos de soja escorridos no recipiente para cozinhar a vapor.

③ Junte a polpa de tomate ao copo, encaixe novamente o recipiente de vapor com a carne e os legumes e programe mais 25 minutos na temperatura vapor e velocidade 2. Verifique se está cozinhado, misture todos os ingredientes, regue com um pouco do caldo do copo e sirva.





# Pastéis de feijão



Aprox. 12 unidades



1 h



16 min



fácil



médio

## INGREDIENTES

### para a massa:

320 g de farinha  
100 g de manteiga  
60 g de água  
50 g de açúcar  
1 ovo grande  
Farinha para polvilhar

### para o recheio:

400 g de feijão branco cozido  
300 g de açúcar  
300 g de água  
100 g de amêndoa moída  
12 gemas  
Açúcar em pó para polvilhar

## PREPARAÇÃO

① Prepare a massa: deite a água no copo do robot, junte a manteiga, o ovo, o açúcar e a farinha e ligue 30 segundos na velocidade 6. Retire do copo e reserve.

② O recheio: deite a água e o açúcar no copo do robot e programe na temperatura vapor, durante 10 minutos, na velocidade mínima. Junte o feijão branco cozido previamente lavado e escorrido, adicione também as gemas batidas e a amêndoa moída e ligue durante 30 segundos na velocidade 6. Depois programe a 100°C, durante 5 minutos, na velocidade 3.

③ Estenda a massa numa bancada polvilhada com farinha, corte-a em rodela, forre forminhas e apare. Distribua o preparado anterior, polvilhe com bastante açúcar em pó e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 35 minutos ou até que fiquem cozidos e douradinhos. Retire do forno, desenforme, deixe arrefecer e sirva os pastéis decorados a gosto.





*sugere quem sabe*

Prepare açúcar em pó no robot:  
deite 100 g de açúcar no copo bem  
seco e ligue 15 segundos  
na velocidade máxima.



# ASSINE JÁ!

TODOS OS MESES EM SUA CASA  
COM OFERTA DE 1 EXEMPLAR.



Saiba mais sobre as publicações em [www.teleculinaria.pt](http://www.teleculinaria.pt)

## Assino a Robot de Cozinha durante 1 Ano

(12 edições mensais pelo preço de 11)  
APENAS POR €28,10 - Nacional

## Assino a Robot de Cozinha + TeleCulinária durante 1 Ano

(12 edições mensais da Robot de Cozinha + 12 edições da TeleCulinária)  
APENAS POR €50,60 - Nacional

Marque um X na Assinatura que pretende receber em sua casa.

As revistas serão expedidas por correio normal.

Nome

Morada

Localidade  Código Postal

Telefone  N° Contribuinte  E-mail

Profissão  Data de Nascimento

Junto envio cheque/vale de correio à ordem de Edições Plural

no valor

do banco/EC

Junto envio a transferência bancária BCP – R. Castilho NIB: 003300004528475079805

\* Para as assinaturas provenientes da Europa ou Resto do Mundo, o pagamento deverá ser efetuado obrigatoriamente por transferência bancária.

## SERVIÇO DE ASSINATURAS

RECORTE, FOTOCOPIE OU DIGITALIZE O SEU CUPÃO DE ASSINATURA E JUNTAMENTE COM O MEIO DE PAGAMENTO (CHEQUE/COMPROVATIVO) E ENVIE PARA:

Rua Basílio Teles nº 35 – 1º Dto - 1070-020 Lisboa

E-mail: [assinaturas@ife.pt](mailto:assinaturas@ife.pt) / Tel: + 351 2100 33 800 / Fax: +351 21 00 33 888

Os dados recolhidos são processados automaticamente e destinam-se à gestão da sua assinatura e apresentação futura de novas propostas. O seu fornecimento é facultativo. Nos termos da lei, é garantido ao cliente o direito de acesso aos seus dados e respetiva atualização. Caso não pretenda receber outras propostas comerciais, assinale aqui  com um X.

TeleCulinária  
especial

# ROBOT

DE COZINHA

### Direção:

Margarida Araújo  
e-mail: [maraujo@ife.pt](mailto:maraujo@ife.pt)

### Redação:

Cremilde Santos  
Daniela Torrinha  
Lurdes Santos

### Colaboração:

Sónia Rebelo

### Chefes de Cozinha:

Bekas  
Miguel Mesquita

### Fotografia:

Gil Garcia  
Luís Azevedo

### Produção:

Elisabete Costa  
Manuela Calvino

### Colaboradores:

Paula Fernandes (assistente de cozinha)

### Projeto gráfico:

Luís Gregório

### Paginação:

Letras Cegas Design

### Adereços gentilmente cedidos por:

Cerâmicas na Linha - Oeiras  
Casa - Av. Miguel Bombarda, Lisboa  
ZaraHome - C. C. Colombo, Lisboa

### Account Comercial/Publicidade:

Rodolfo Cardoso  
[rcardoso@ife.pt](mailto:rcardoso@ife.pt)

### Assinaturas e números atrasados:

e-mail: [assinaturas@ife.pt](mailto:assinaturas@ife.pt)  
Tel: +351 210 033 800

### Vendas e números atrasados:

e-mail: [geral@ife.pt](mailto:geral@ife.pt)  
Tel: +351 210 033 800

**Plural**

PROPRIEDADE E EDIÇÃO:

EDIÇÕES PLURAL ESPECIALIZADAS,  
UNIPessoal, LDA.  
[www.teleculinaria.pt](http://www.teleculinaria.pt)  
e-mail: [geral@ife.pt](mailto:geral@ife.pt)



### Sede social e Redação:

Rua Basílio Teles nº 35 - 1º Dto  
1070-020 - Lisboa  
Tel: 210 033 800 Fax: 210 033 888

Nº de contribuinte: 507 277 279

Depósito legal: nº 2954/83

Inscrição na conservatória

do registo comercial: nº 50 282

Nota: Isenta de registo na ERC ao abrigo da lei de imprensa 2/99 de 13/01 artº 9º - nº 2

Tiragem: 40.000 exemplares

Impressão: Lisgráfica

### Distribuição:

Vasp  
MLP - Quinta do Granjal  
Venda Seca  
2730- 511 Agualva Cacém

Proibida a reprodução, total ou parcial, do conteúdo desta publicação.

© EDIÇÕES PLURAL ESPECIALIZADAS – 2017

TELECULINÁRIA e DOÇARIA

Revista semanal de cozinha e doçaria

# AS MELHORES Sobremesas



Cada livro  
**4.95€**



Uma edição:

**TeleCulinária**

Total da coleção 9,90€ (cont.) IVA incluído  
Este produto pode ser vendido isoladamente

Siga-nos em:



[www.teleculinaria.pt](http://www.teleculinaria.pt)



**MEO**  
ARENA

**COMPRE O SEU  
BILHETE**

DESCONTO ONLINE E  
NO PONTO DE VENDA\*

22.<sup>a</sup> Edição

**EXPO**  
**FRANCHISE**

FEIRA NACIONAL DE FRANCHISING

**2 E 3 JUNHO**  
MEO ARENA - SALA TEJO

**O SEU NEGÓCIO  
COMEÇA AQUI!**

\* SAIBA MAIS EM [WWW.EXPOFRANCHISE.PT](http://WWW.EXPOFRANCHISE.PT).

PONTOS DE VENDA: blueticket.pt | Lojas FNAC | Lojas WORTEN | El Corte Inglés | ABEP |  
Bilheteira MEO Arena | Turismo de Lisboa (Aeroporto e Praça do Comércio) | ACP | Lojas Pagaqui

Bilheteira Oficial



Organização

