

Bimby



**Receitas e Dicas
do Blog "I Love Bimby"**

TENDER A MASSA



A melhor massa de tender não é esta da fotografia (Massa Rústica), mas sim a Massa Tenra, que por ser uma massa lèveda é muito mais macia. Mas esta é a que eu tinha feito... então fica aqui a uma primeira introdução ao tema para inspirar o João.

Após confeccionar a massa é aconselhável que deixe-a descansar. Se usar sal grosso, durante o processo de descanso poderão surgir manchas brancas. Não há problema, trata-se do sal a derreter e fundir com a massa.



A forma mais frequente de esticar a massa é povilhando farinha sobre a pedra ou bancada de trabalho.

Eu prefiro utilizar um tapete de silicone ou esticar uma faixa de película aderente sobre a bancada.

Desta forma podemos esticar a massa atingindo uma espessura mais fina, e quando desejamos transferi-la, movemos o conjunto e lentamente separamos a película ou tapete sem correr o risco de parti-la.



Se



Utilizando um rolo tradicional de cozinha enfarinhado, povilhe levemente a massa e estique até atingir a espessura desejada.

desejar, enrole a massa sobre o rolo para ajudar a transporta-la para a descrita no parágrafo

tarteira, ou utilize a técnica superior.

Para ser mais prático, poderá usar um pequeno rolo auxiliar e esticar a massa directamente na forma.

Ou ainda, faça-lo directamente com as mãos sempre ou com a base de uma colher sempre que a massa tenha uma quantidade superior de gordura.



Para as bases feitas com farinha simples é conveniente perfurar ligeiramente a superfície, evitando assim que a mesma enfole. Utilize um garfo para esse efeito.

MASSA RÚSTICA SALGADA

Ingredientes:

70gr de água

200gr de farinha de trigo branca T65 sem fermento

80gr de farinha integral

1 colher de chá rasa de sal de laranja

1 colher de chá rasa de açúcar

80gr de margarina partida aos bocados

Confeção:

Coloque todos os ingredientes no copo e programe **20 Seg Vel 5**.

Deixe descansar 20 Min antes de a trabalhar.



COMO DESCASCAR UM LIMÃO?



Com o limão de pé na tabua, comece a retirar a casca circundante do limão.



Extraia os caroços maiores para que não amarguem após triturados.

Eu uso uma tábua e uma faca precisa... mas podemos faze-lo enquanto o seguramos nas mãos, cm quem descasca uma batata. Aqui segue umas das formas de descascar o limão retirando qualquer parte branca:

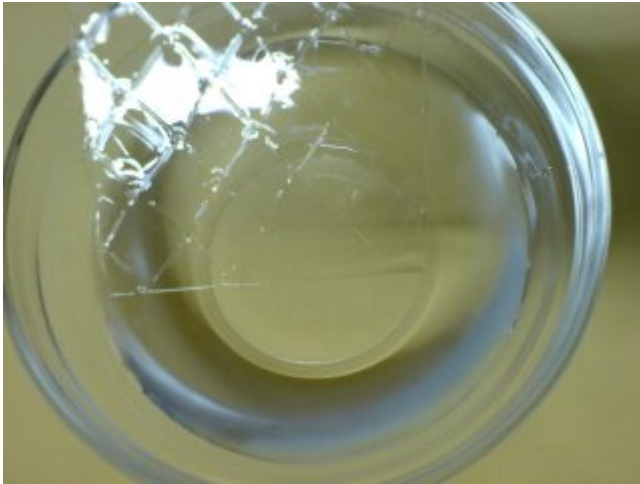
Com uma faca afiada, corte as extremidades do limão, de forma a que possa deixa-lo em pé.



Apare o centro do limão sempre que considere necessário, cortando o limão descascado ao meio e depois com um corte diagonal em quartos.



DEMOLHAR A GELATINA



Para trabalhar a gelatina em folhas deve previamente coloca-la de molho em um recipiente com água a temperatura ambiente. Adicionando as folhas a água uma por uma.

Após aproximadamente 7 Minutos, retire as folhas do recipiente, que deverão se encontrar bastante moles.

Escorra bem a água residual das folhas e misture-as com uma pequena parte do líquido quente(água ou leite) para que se dissolvam.

Só então, acrescente o líquido ao seu produto final,

sendo este quente ou frio.

O mesmo processo deve ser aplicado ao ágar-ágar em barra.

Gelatina



A gelatina corrente é habitualmente de origem animal.

Trata-se de uma proteína colóide que quando aquecida desagrega-se e mistura-se com o líquido. Após arrefecida, volta a unificar as suas ligações e constroi uma estrutura que suspende o líquido, solidificando.

A gelatina é indicada na recuperação de unhas, crescimento dos cabelos e na fortificação dos ossos, cartilagens e articulações em geral.

Encontra-se a venda em folhas ou em pó.

Habitualmente, 1 embalagem de folhas de gelatina é utilizada para solidificar 1 litro de líquido.

É frequente encontrar 2 tipos de tamanhos de folhas.

Neste site, as folhas de gelatina mencionadas têm por base a medida encontrada em embalagens de 12 unidades para 1L.

Sempre que usar folhas de gelatina deve demolha-la previamente.

Equivalências:

6 folhas de gelatina solidificam meio litro de líquido.

Em alternativa a gelatina corrente, existe o ágar-ágar de origem vegetal.

ÁGAR-ÁGAR



Extraído a partir de algas marinhas, o ágar-ágar é a alternativa vegetal a gelatina corrente. Sendo preferido por quem é adepto de uma alimentação consciente e saudável.

De sabor neutro, é um hidrocoloide, rico em fósforo, iodo, sais minerais e fibras.

Actua sobre o transito intestinal, e auxilia na sua regularização.

Encontra-se facilmente em lojas de produtos naturais, sobre a forma de pó, flocos ou em barras.

O poder gelidificante do ágar-ágar é superior ao da gelatina animal e não necessita ser refrigerado para tornar-se sólido. Dissolve-se a 80° e gelidifica a 25°.

Equivalências:

1 colher de chá rasa de ágar-ágar corresponde a 6 folhas de gelatina e solidifica meio litro de líquido.

Modo de emprego:

1. Aqueça o líquido que pretende gelidificar até atingir os **100°**.
2. Se usar o ágar-ágar em barra, demolhe-o com um pouco de água fria (Veja mais em Como demolhar a Gelatina?) e escorra-o.

Se utilizar em pó ou flocos, dissolva-o em 3 colheres de sopa de líquido frio.

3. Introduza o ágar-ágar ou o líquido no copo após atingir os 100° e programe aproximadamente **2 Min 100° Vel. 3**

Caso o líquido em causa for **leite** ou produtos delicados, substitua as temperaturas acima por **90°**.

BERINGELAS

Na escolha das beringelas, procure as que se encontrem bem rijas, com a pele polida, brilhante e sem manchas. São de evitar as que estiverem verdes e prefira as que ainda tiverem o pedúnculo e o cálice.

Salgar as beringelas antes de as cozinhar ajuda a eliminar o suco de sabor amargo e reduz a humidade. Ao tornar a polpa menos densa, este processo impede que a polpa absorva tanta gordura.



O aço comum oxida rapidamente a polpa da beringela deixando-a escura, por isso deve cortá-la com uma faca de aço inoxidável.

Corte-as as rodelas, aos cubos ou escave-as com uma colher se deseja rechea-las, salpique-as com bastante sal e adicione água para que fiquem de molho em repouso durante 30 minutos. Depois enxague-as com água limpa.



TESTAR OS OVOS PARA CONSUMO



Como saber se os ovos são frescos?

As pessoas mais experientes podem fazê-lo na altura que os compram... através do som!

Se agitar levemente um ovo fresco na mão, ele não deverá fazer qualquer barulho pois não existe volume de ar dentro da casca que possibilite a deslocação da clara e da gema.

Para testar se os ovos estão bons para o consumo em sua casa, utilize o método simples de colocá-los dentro de um recipiente fundo com bastante água doce (da torneira).

Os que permanecerem no fundo estão bons, aqueles que boiarem por terem uma bolsa de ar maior, estão estragados.

Tem muita de pressa?

Abra os seus ovos para dentro do copinho transparente da Bimby... assim visualiza a definição da gema, alta e redonda nos ovos em bom estado e a coloração do mesmo.



COMO FAZER SUMOS DE FRUTAS COM GRAINHAS OU CAROÇOS

Aqui fica uma técnica muito prática que uso sempre que faço sumos de frutas como uvas, cerejas, maracujás, néspersas ... entre outras que possuem diversos caroços ou pequenas grainhas não comestíveis.

Introduza as frutas lavadas inteiras no copo, adicione 400 a 500gr de água, açúcar se necessário, e programe 1 a 2 Min na Vel 3 e ½.

Com o auxílio do cesto, coe o sumo e separado do bagaço das frutas.

SUMO DE CEREJAS

Ingredientes:

1 limão cortado em quatro
uma taça de cerejas bem lavadas
50gr de açúcar
500gr de água gelada

Confeção:

Introduza todos os ingredientes no copo da Bimby e programe **1 Min Vel 4** .

Introduza o cesto e coe a semelhança da limonada.

Pode aromatizar este sumo servindo-o com uma pontinha de Hortelã nos copos que fica muito bem!

SUMO DE MARACUJÁ

Ingredientes: Poupa de mais ou menos 7 Maracujás

100gr de açúcar
450gr de água gelada

Confeção:

Introduza todos os ingredientes no copo da Bimby e programe **1 Min Vel 3 e ½** .

As grainhas não ficarão partidas como no liquidificador... assim não amargam e podem ser facilmente escoadas colocando o cesto no copo a semelhança da limonada.

PURÉ SEMPRE NO PONTO

Como evitar que o puré de batata fique líquido?

Após a cozedura, retire parte do líquido (leite ou água e leite) para um recipiente, e só então passe-o sem exceder a Vel. 4.

Se necessário acrescente parte do líquido reservado, e dê a consistência desejada.

"DOCE DE LEITE" OU LEITE CONDENSADO COZIDO

Como cozinhar Lata de Leite Condensado?

É possível cozinhar a lata de leite condensado numa panela de pressão, com um pouco de água, durante 30 a 40 Min a partir do momento que em que água entrar em ebulição.

Ou **na Bimby!** Para isso introduzindo o cesto, a lata dentro do cesto, cubra a lata com água e programe **45 a 60 Min Temp. Varoma Vel. 1**, dependendo do ponto que deseja para o seu doce de leite.

Para o conhecido "*doce de leite*" brasileiro, opte pelos 60 Min na Bimby ou 1h na panela de pressão.

Tenha **atenção** e deixe **arrefecer a lata** durante aproximadamente 12 horas.

Quer uma Dica?

Aproveite os 45 Min de cozedura, e em simultâneo cozinhe um pudim no recipiente Varoma!

Pode optar pelo toucinho do céu, pudim de leite, abade de priscos, ou qualquer outro que se coze em banho-maria... Vai ver que é muito mais económico que faze-los no forno e aproveita para as 2 coisas!

Ovos Cozidos na Bimby

Pode cozer os ovos com casca, dentro do cesto, adicionando 1L de água com um pouco de sal e programando **18 Min Temp. Varoma Vel. 3**.

Ou ainda optar por cozinha-los ao vapor, no recipiente Varoma, em simultâneo com outros alimentos.

CALDO CONCENTRADO DE CARNE CASEIRO

Confecciono este caldo em casa e guardo-o no frigorífico em uma embalagem de vidro. A quantidade de sal ajuda a conserva-lo por bastante tempo.

Utilizo 1 ou 2 colheres de sobremesa a guisados, estufados, molhos, sopas e no tempero de carnes para assar.

Preparativos:

Caso a carne não esteja previamente picada, coloque-a aos quadrados no copo e triture **15 Seg Vel 5/6**.

Ingredientes:

300 gr de verduras (1 ou 2 cenouras, 1 ou 2 cebolas, salsa, aipo ou alho francês, alecrim)
1 ou 2 dentes de alho
1 tomate inteiro
+
300 gr. de carne picada
300 gr. de sal grosso
3 colheres de sopa de vinho (preferencialmente branco)
1 folha de louro
1 cravinho

Confeção:

Triture as verduras durante **5 Seg Vel 4**. Junte o sal, a carne, o vinho, o louro, o cravinho e coza durante **30 Min Temp.Varoma Vel 1**.

No final, tape com um pano de cozinha e triture progressivamente **1Min Vel 6** . Homogenize na **Vel Turbo** durante **40 a 60Seg**.

Quer uma Dica?

Aproveite os 30 Min de cozedura, e faça o seu prato principal no recipiente Varoma!

Pode optar por os papелotes, supremos, rolinhos recheados ou o simples peixinho cozido ao com todos ao vapor!

ARROZ DE TOMATE E PIMENTOS



Neste arrozinho tradicional, pode optar por pelar os pimentos ou usa-los mesmo com casca que ficam igualmente bem!

Ingredientes:

85gr ou 1 cebola pequena
2 dentes de alho
1 piri-piri ou uma pitada
120gr de tomate de lata
2 folhas de mangericão fresco
sal qb
15gr de azeite

+
650 a 700gr água quente
1 folha de louro
45gr ou ½ pimento vermelho
35gr ou ½ pimento verde
200gr de arroz carolino

Preparativos:

Se desejar, pele os pimentos.
Corte-os as tiras finas e reserve.

Confeção:

Introduza os alhos e a cebola e pique **5 Seg Vel. 5**
Baixe os alimentos.

Adicione o tomate, o piri-piri, o mangericão, o azeite e o sal e programe **7 Min 100° Vel. 3**

(Se não lhe agrada encontrar pedaços de tomate e cebola neste arroz, passe **30 Seg Vel. 6**. Se preferir usar água a temp. ambiente, programe **7 Min 100° Vel. Colher Inversa**)

Adicione a **água quente**, o louro, o arroz e os pimentos e programe **16 Min Vel. Colher Inversa**.

Terminado tempo, acrescente uma boa porção de salsa fresca picada na altura, e espere alguns minutinhos para que o arroz termine de abrir e cozer.

Se desejar aumentar as quantidades tenha atenção a água.

Este arroz não deve esperar muito, pois absorve o líquido excedente e torna-se empapado.

Se dejesar o arroz com mais líquido, opte por usar arroz agulha ou vaporizado.



BERINGELA COM SEMENTES DE COENTROS



Estas beringelas foram pensadas como acompanhamento... mas eu hoje pontue-as adicionando uma mão rasa de pinhões...

E após prova-las, promovi este prato a jantar!

Ingredientes:

1 beringela

1 cebolas

1 colher de sobremesa cheia de sementes de coentro

40gr de azeite

sal qb

Preparativos:

Corta-as aos cubos e salgue-as para largarem o sabor amargo.



Confecção:

Com o copo limpo e seco, parta as sementes de coentro **6 Seg Vel 8**. Reserve.

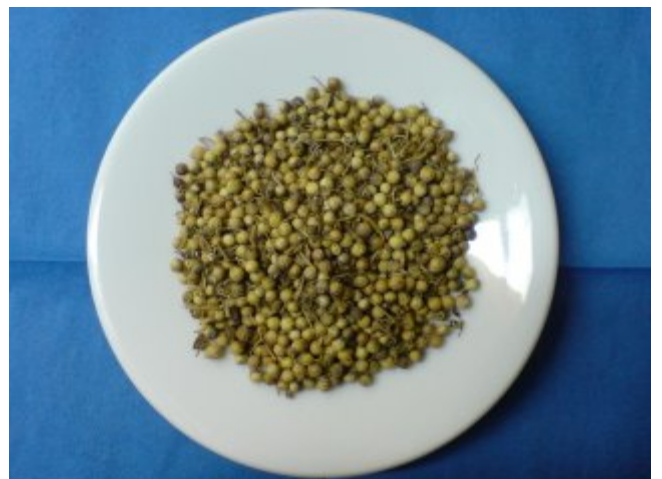
Introduza a cebola **4 Seg Vel 5**, adicione o azeite e programe **4.30 Min 100° Vel Colher**.

Adicone a Borboleta, acrescente as sementes de coentro ligeiramente trituradas, as beringela e apenas se necessário retifique o sal. Programe **20 Min 100° Vel Colher Inversa**

Para alegrar um pouco a consistência do prato adicione alguns pinhões previamente tostados... e que ideia agradável!!! (((c: Ficou com a nota certa para que eu fizesse delas o meu jantar!

Terça-feira, Outubro 31, 2006

SAL DE LARANJA





Há muito queria fazer algo diferente do sal aromatizado corrente... outro dia lembrei-me disto. E penso que combina lindamente com carne de porco e aves! Espero que também gostem!

Ingredientes:

25gr de casca de laranja bem lavada

5gr de sal grosso

+

35gr de sal grosso

Confeção:

Introduza no copo bem seco a casca da laranja e as 5gr de sal e pulverize **10 Seg Vel 9**.

Adicione o restante sal e misture **6 Seg Vel 5**.

Guarde em um sítio seco.



CAIPIRINHA



A primeira foto que tirei no dia que disponibilizei este blog ao público foi a desta caipirinha aqui em cima.

O processo é o habitual, mas hoje descrevo as quantidades que habitualmente uso nas que faço lá em casa... um pouco mais doces e alcoolicas...

Ingredientes:

130gr de açúcar amarelo
150gr de cachaça
400gr de gelo
3 limas maduras pequenas ou 2 grandes

Confecção:

Proceda como habitualmente, pulverizando o açúcar na **10 Seg Vel. 9**.

Junte a cachaça e o gelo e pique **8 a 12 Seg Vel. 5**.

Introduza as limas partidas ao alto com uma cruz e carregue 3 ou 4 vezes no **Turbo**.

Esta quantidade é ideal para 2 pessoas poderem beber e repetir.

SUMO DE CENOURA LARANJA



Comecei o dia com este suminho que faço diversas vezes!!! Experimentem!

É uma boa prática picar previamente a cenoura 10 Seg Vel 7, antes de se confeccionar um sumo ou batido.

Eu, geralmente sou mais despachadinha, e ponho-a cortada em pedaços mais finos em simultâneo com os demais ingredientes; assim evito ter que abrir a tampa baixar a cenoura ralada... além de não correr o risco de ficar com bocadinhos presos a tampa que depois n se trituram no decorrer do processo.

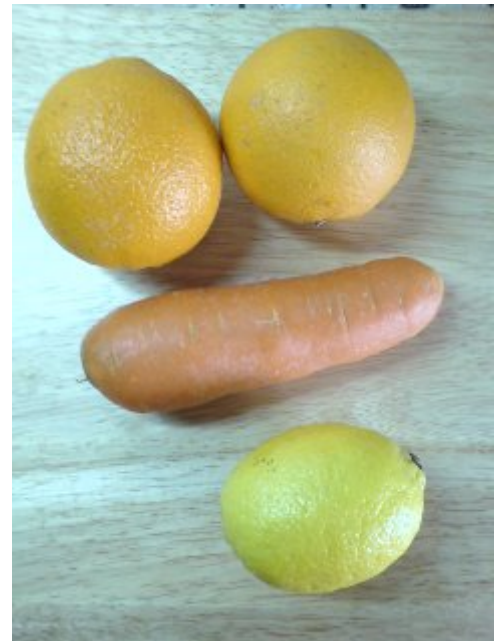
Ingredientes:

1 cenoura média
2 laranjas médias
1 limão grandito
140gr água
40 gr de açúcar amarelo
+
350gr de água fresca

Confeção:

Descasque os citrinos

Descasce ou lave muito bem a cenoura, abra-a ao meio, corte novamente ao meio ficando em 4^{os}, e depois parta em pedaços menos compridos. Desta forma não corre o risco de prender o impulso inicial das lâminas com um grande pedaço de cenoura.



Introduza no copo todos os ingredientes sólidos, as 140gr de água e o açúcar, e programe **2 Min Vel 9** .

Adicione 350gr de água fresca e misture **6 Seg Vel 3**.

SUMO DE BETERRABA E LARANJA



A **Beterraba** é uma planta herbácea que possui diversas variantes.

A beterraba branca é de todas a que possui mais calorias e de onde se extrai o açúcar.

A **Beterraba Vermelha** é usada na alimentação, onde se aproveitam as folhas, caules e raiz tuberculizada. Esta variante é pobre em calorias, contendo aproximadamente 5% de carboidratos, e destaca-se pela forte presença de fósforo, ácido fólico, vitamina C, potássio e sódio.

Há ainda outros tipos usadas na alimentação animal.

A **Beterraba Vermelha**, pode ser consumida crua ou cozida.

A cozedura deve ser feita com casca durante aproximadamente 45Min. Posteriormente colocarei algumas formas de como a cozinhar.

Nas grandes superfícies existem embalagens com 2 ou 3 beterrabas já cozinhadas, prontas a consumir. Nesta receita, optei por usar 1 delas que encontram na zona de produtos biológicos.

Ingredientes:

1 beterraba média cozida
2 laranjas médias
1 limão pequeno
80gr água
(15 gr de açúcar mascavo - eu não considero necessário)
+
380gr água fresca

Confecção:

Descasque os citrinos .

Introduza no copo juntamente com a beterraba e 80gr de água, se desejar junte aqui tb o açúcar, e programe **2 Min Vel 9** .

Adicione 380gr de água fresca e misture **6 Seg Vel 3**.

SUMO DE PAPAIA



A **papaia**, também conhecida como **mamão**, possui poucas calorias e é rica em beta-caroteno, o que lhe confere aquela coloração encantadora!!!

É indicada em dietas de perda de peso também pelas suas propriedades calmantes, digestivas e laxativas.

Hoje comecei o dia com este suminho de papaia que considero muito atractivo:



Ingredientes:

1 papaia madura
1 limão
40gr de açúcar amarelo
380gr de água fresca

Confecção:

Descasque o limão, retirando o interior branco e os caroços maiores. Introduza no copo.

Abra a papaia ao meio, retire as bagas com uma colher e escave retirando a poupa para o copo.

Introduza o açúcar e 80gr de água, e programe **1,30 Min Vel 9**

Adicione 300gr de água fresca e mexa **6 Seg Vel 3**

BISCOITOS DE LIMÃO

Ingredientes:

100gr de maisena
170gr farinha de trigo
1 colher (chá) de fermento em pó
85gr de açúcar
150gr de margarina
1 ovo
1 colher (sopa) de leite
1 colher (sopa) de suco de limão
casca de 1 limão
confeitos coloridos para decorar

Confeção:

Com o copo bem seco, introduza a casca do limão e o açúcar e programe **15 Seg Vel 9**

Introduza os restantes ingredientes no copo e programe **20 Seg Vel 6**

Estenda a massa com espessura de 0,5 cm.

Corte os biscoitos com auxílio de cortadores próprios ou com a boca do copinho.

Arrume-os em tabuleiro grande, sem untar, deixando espaço para que cresçam.

Se desejar polvilhe confeitos coloridos.

Asse em forno pré-aquecido à 180o durante 20 a 30 minutos.

Espere esfriar, com uma escumadeira e retire do tabuleiro com bastante cuidado para não quebrarem.

BOLACHINHAS DE CHOCOLATE AÇUCARADAS



Ingredientes:

150gr + 80gr de açúcar
230gr de chocolate de culinária em barra
+
50gr de manteiga
2 claras
1 ovo
1 pitada de sal fino
1 pitada de canela
+
½ colher de café de fermento para bolos
200gr de farinha

Preparativos:

Pulverize 150gr açúcar em **10 Seg Vel 9** e reserve para enrolar as bolachas antes de ir ao forno.

Confecção:

Junte o açúcar e o chocolate e pulverize **10 Seg Vel 9** Junte a manteiga, os ovos, o sal e a canela e programe **3 Min 37° Vel 4** Adicione a farinha e o fermento e mexa **6 Seg Vel 5**.

Termine de envolver a farinha com a espátula e passe o preparado para uma tigela/pirex. Deixe refrigerar por no mínimo 40Min.

Aqueça o forno a 200°.

Faça bolinhas do tamanho dos brigadeiros e enrole em "*icing sugar*"(açúcar em pó) sem retirar o excesso. Disponha as bolinhas num tabuleiro anti-aderente ou num tapete de silicone afastadas para que cresçam. Introduza no forno aquecido, baixando a temperatura para 180°(c/ ventilação) e deixe assar por 8 a 10 Min. Retire do forno, e com cuidado retire-as do tabuleiro. Sirva após esfriarem.



CINNAMON ROLLS OU ROLOS DE CANELA

Os Cinnamon Rolls ou Cinnamon Buns são muito conhecidos nos Estados Unidos e consistem num rolo de massa lèveda adocicada, recheado com nozes e canela, cortados em pedaços e cobertos com glacê após a cozedura.

Esta receitinha foi-me sugerida em tempos pela Teresa.

Fiz 3 testes até sentir que havia chegado a adaptação certa!

Desta vez com a farinha, ainda fiz mais um ajustezito e ficaram super gulosos!!!

Para a Massa:

200gr de leite
80gr de açúcar amarelo
20gr de margarina
1 pitada de sal
+
1 ovo
25gr de fermento de padeiro fresco
+
400 g de farinha 55 sem fermento
+
100gr de farinha para bolos
manteiga p/ untar

Confecção da Massa:

Introduza o leite, a manteiga, o açúcar e o sal e programe **2,30 Min 50° Vel. 2.**

Junte a levedura e o ovo e programe **30 Seg Vel. 4.**

Adicione as 400gr de farinha e programe **1 Min Vel. Espiga.**

Acrescente as 100gr de farinha e novamente **30 Seg Vel. Espiga.**

A massa dentro da Bimby, antes da primeira levedação, com o copo untado.



A tampa e o copinho da Bimby untado.



Abra o copo, limpe as laterais com a ajuda da espátula e unte com um pincel a superfície do copo que encontra-se sem massa, da tampa e do copinho.

Feche bem, ponha o copinho, tape com um pano de cozinha e deixar levedar durante cerca de 30 Min até que a massa levante o copinho.

Após levedar, programe **10 Seg Vel5** seguido de **20 Seg Vel Espiga**.

Para o Recheio:

30+30 gr de margarina derretida
50+50 gr de açúcar amarelo
canela em pó qb
150 g de nozes partidas grosseiramente

Montagem:

Aqueça o forno a 50°.
Divida a massa em 2 partes iguais.

Estenda a massa sobre uma superfície enfarinhada, em rectângulo, com a ajuda do rolo. Tenha o cuidado de deixar um dos lados ligeiramente maior. Barra ou pincele com a manteiga/margarina, deixando uma tira livre de manteiga no lado maior.

Povilhe o o açúcar amarelo, a canela e espalhe as nozes. Enrole a massa do lado menor para o maior, de maneira que a massa adira e cole no lado sem manteiga. Vire o rolo de forma a que a abertura fique para baixo. Com uma faca afiada, corte o rolo em 8/10 fatias grossas e disponha-as separadamente no tabuleiro do forno sobre um tapete de silicone ou papel vegetal untado.

Formando um rolo com a massa coberta de condimentos.



Os Cinnamon Rolls e um pão de centeio a levedar no forno.



Repita o ultimo paragrafo com o outro pedaço da massa. Deixe espaço suficiente entre eles pois vão crescer e colar-se. Introduza o tabuleiro no forno a 50° e deixe levedar cerca de 20 Min.

Aumente o forno a 180°. Asse entre 20 a 25 Min. Deixar arrefecer ligeiramente.

Os Cinnamon Rolls saidinhos do forno.



Os Cinnamon Rolls glaseados.



Para a Calda:

100 g de açúcar branco em pó
5 a 10gr de leite

Acabamento:

Com o copo bem seco, pulverize o açúcar **10 Seg Vel 9** e misture os restantes ingredientes na **Vel. 5** . Verta em fio sobre os rolos arrefecidos.

Os mais gulosos, como eu... em dia de festa... podem adicionar mais açúcar a massa base. Mas assim... são perfeitos a mesma e podemos abusar mais!!!

Espero que todos gostem!!!

BOLO DE COURGETTES



Este bolo foi extraído do livro *"Alternativas"* e aconselhado pela Teresa, que já o fez e adorou!

Ingredientes:

4 ovos
300gr de açúcar
300gr de farinha
1 pitada de sal
1 colher de chá de canela
250gr de manteiga/margarina
1 colher de chá de fermento
150gr de noz ou avelã
300gr de courgettes descascadas aos cubinhos

Confeção:

Pulverize a noz ou avelã **6Seg Vel6** e Reserve. Coloque a borboleta e junte os ovos, o açúcar, a margarina, o sal e programe **4Min 37° Vel3**

Junte a farinha, o fermento e a canela e envolva **10 Seg Vel 3**. Adicione a noz ou avelã e as courgettes e envolva na massa. Leve ao forno a 170° ou 180° cerca de 60 Min.

Penso que o grande truque deste bolo esta na noz ou avelã!

A [receita base](#) encontra-se na mensagem da passada Sexta-feira, dia 03 de Novembro.

Para não fazer como eu, que descasquei 2 courgettes desnecessariamente, pese previamente a courgette sobre a tampa.

Ingredientes:

4 ovos
250gr de açúcar amarelo
300gr de farinha
1 pitada de sal
1 colher de chá de canela
140gr de óleo de girasol
1 colher de chá de fermento
150gr de avelã
300gr de courgettes descascadas

Preparativos:

Após pulverizar a nóz ou avelã, pique as courgettes 6 a 8 Seg Vel 5 e reserve.

Siga o restante procedimento da [receita base](#).

Da próxima vez que fizer este bolinho com avelã como desta vez, vou excluir a canela e adicionar 2 colheres de sopa de chocolate em pó.



BOLO DE LIMÃO, LIMA E TOMILHO-LIMÃO



Ontem segui para casa inspirada para fazer um bolo de courgette aconselhado pela Teresa, até passei no supermercado para compra-las, mas o tempo de cozedura do bolo fez com que eu pondera-se e vou fazê-lo apenas no fim de semana. \c:

Entretanto atrevi-me a criar este...

Fiz a correção pois só havia usado 2 ovos e faltou mais ligação na massa... aqui segue esta invenção que penso ter um resultado feliz! Afinal já só há 1 quarto do bolo...

Ingredientes:

1 limão bem lavado
1 pitada de sal fino
200gr de açúcar amarelo
4 ovos M
+
70gr de azeite
+
280gr de farinha branca de trigo
1 colher de chá mal rasa de fermento
3 colheres de sopa de folhas sem ramos de Tomilho-limão

Preparativos:

Pré-aqueça o forno a 180°

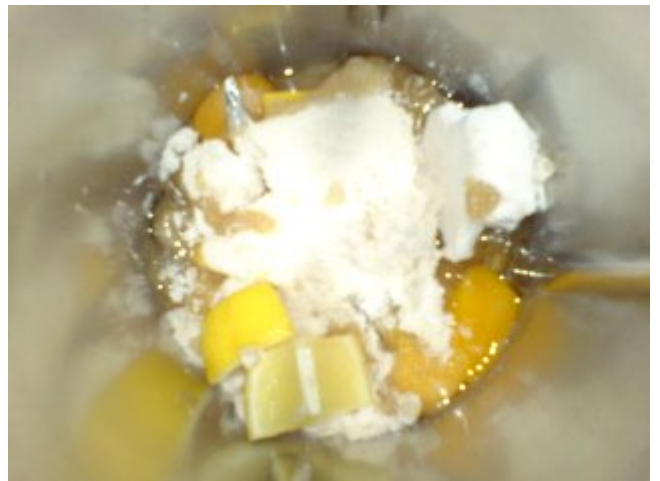
Confecção:

Introduza no copo os ovos, o limão cortado em 8 partes, o açúcar e o sal. Bata **1.30 Min 37° Vel5**, acrescente o azeite e programe mais **30 Seg Vel 5**.

Adicione o tomilho, a farinha e o fermento e programe **6 Seg Vel 5**

Introduza numa forma untada e povilhada com farinha e leve ao forno com ventilação por aproximadamente 30 Min.

Espete com um palito o centro do bolo para validar se ele está cozinhado.





Calda:

45gr de açúcar amarelo
1 lima grande ou 2 pequenas
350gr de água

Acabamento:

Após o bolo se encontrar ligeiramente arrefecido, desenforme-o com cuidado para um prato onde será servido.

Pique cuidadosamente o bolo com um palito fino.

Faça um sumo introduzindo no copo os ingredientes da calda e dando **5 a 6 toques no botão Turbo**.

Mediante o tamanho e forma do bolo utilize apenas parte desta

calda para embeber o bolo.

Ficou saboroso!!! Penso que o remate com a lima ficou mesmo bem!



Base de Bolacha e Amendoa

Esta é a base que habitualmente uso em cheesecakes e outras tartes doces que não vão ao forno.

Gosto especialmente da textura e do sabor que a amendoa lhe confere.

Ingredientes:

120gr de bolacha maria
60gr de margarina amolecida
10gr de pedacinhos de amendoas

Preparativos:

Se as amendoas forem inteiras, parta-as aos pedacinhos na **Vel 5**.

Confecção:

Introduza as bolachas partidas ao meio no copo e programe **15 Seg Vel 8**

Junte a margarina aos bocadinhos e a amendoa e una durante **15 Seg Vel 4**

Retire o preparado para uma forma de fundo amovível e com a ajuda de uma colher de sopa, por exemplo, forre o fundo com esta base.



Leve rapidamente ao forno a 150°, para unificar a base e tostar levemente as amendoas. Faça o creme enquanto ela arrefere, e deite sobre a base depois de fria.

COMO FAÇO O MEU IOGURTE AÇUCARADO



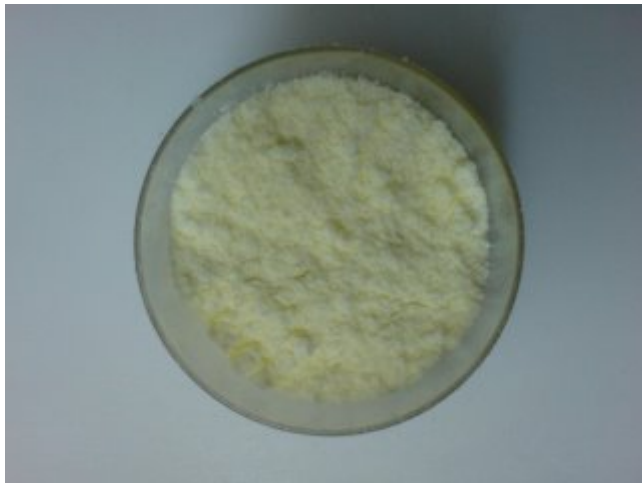
P/1L de Iogurte:

1L de leite Meio Gordo fresco (leite do dia)
1 copinho mal cheio de leite em pó
1 copinho de açúcar amarelo ou
1/4 de frutose ou outro açúcar
qq a gosto
1 actimel baunilha ou iogurte natural



Confecção:

Introduza tudo no copo e programe **3.30 Min 50° Vel 2 e ½**. Cubra a máquina com 2 panos das mãos da cozinha e deligue-a. Passado 8h de fermentação, distribua em recipientes e coloque no frigorífico.



P/ 2L :

2L de leite Meio Gordo fresco (leite do dia)
1 e ½ actimel ou 1 iogurte natural
1 e ½ copinho de leite em pó
½ copinho de frutose ou 1 e ½ copinho de açúcar

Confecção:



Introduza tudo no copo e programe **6.30 Min 50° Vel 4**.

Cubra a máquina com 2 panos das mãos da cozinha e deligue-a. Passado 8h de fermentação, distribua em recipientes e coloque no frigorífico.

IOGURTE AÇUCARADO CASEIRO COM MORANGOS FRESCOS E CEREAIS

Muitas vezes animo o meu iogurte com a consistência de frutas frescas e sumarentas... Adoro juntar pêsegos, morangos, amoras e manga!

Ingredientes:

Morangos frescos bem lavados
1 iogurte caseiro
cereais a seu gosto ou frutos secos tostados

Confeção:

Corte os morangos ao meio, regue com o iogurte e espalhe os cereais.

Incremente com um fio de caramelo líquido aromatizado com lima.



Por vezes acrescento um fio de caramelo líquido caseiro... Uhhmm! Fica tão gostoso que dá vontade de comer como se fosse uma sobremesa!

MASSINHA RICA DO MAR - SOPA DE PEIXE ESPECIAL



Fiz esta sopinha de uma forma bem mais rápida e eficaz... cozi o peixe, ovos e ameijoas sem casca no cesto. Mas quando usamos molúsculos com casca, é necessário recorrer ao recipiente de cozedura ao Vapor e aumentarmos o tempo. As restantes fotos do tópico, correspondem ao método que descrevo na receita abaixo.

Ingredientes:

150gr de gambas

300gr de água

+

1 pimento verde pequeno

1 pimento vermelho pequeno

1 cebola

3 dentes de alho

+

120gr de tomate de lata ou 2 tomates frescos bem lavados

15gr de azeite

1 piri-piri (quem gosta muito pode por 2)

Sal

+

1 posta de peixe a sua escolha, pode estar congelado

2 ovos L bem lavados

um punhado de ameijoas ou berbigão ou mexilhões

+

80 a 100gr de massinha (pontinha ou outra de sua escolha)

+

6 raminhos de hortelã bem lavada

5gr de coentros bem lavados



Descasque as gambas, introduzindo as cascas, as cabeças e as patas no copo da Bimby, e reservando as gambas. Junte as 300gr de água e programe 6 Min 100° Vel 4. Coe este fumet para um recipiente a parte. Limpe o copo dos restos de cascas, passando-o por água limpa.

Distribua a/as posta/as de peixe(mesmo congelado), os ovos e os bivalves no recipiente de cozer ao Vapor e salpique ligeiramente de sal. Para que a posta não se desmanche, pode coloca-la separada no tabuleiro intermédio do recipiente.

Confecção:

Após a preparação do fumet, com o copo limpo introduza os pimentos, a cebola e os alhos e pique-os 6 Seg Vel. 5 . Junte o azeite, o sal, o piri-piri e o tomate e trabalhe mais 1o Seg Vel. 6. Adcione a água e programe 20 Min Temp. Cozer ao Vapor Vel. 1 Posicione o recipiente de cozer ao Vapor sobre a tampa.

Passado os 20 Min, retire apenas o peixe para limpa-lo de espinhas e peles, introduza as gambas e salpique-as com sal, mantendo os demais alimentos a cozinhar no recipiente. Introduza a massinha e programe de acordo com as indicações do pacote ou 10 Min Temp. Cozer ao Vapor Vel. Colher Inversa.

Terminado o tempo, verta a sopa numa sopeira, e retire 2 ou 3 conchas de líquido (sem massa) para dentro do copo da Bimby.

Insira os coentros e a hortelã previamente cortados em 4 ou 5 partes, programe 1o Seg Vel. 6

Passe os ovos por água fria, descasque-os e introduza no copo e pique 6 Seg Vel. 5.

Misture ao restante da sopa, disponha os bivalves, os pedaços de peixe e as gambas e sirva.



SOPA DE FEIJÃO VERDE



Ingredientes:

850gr de água
120gr batata
100gr de abóbora ou courgette
400gr cenoura
1 dente de alho
1 cebola grande
120gr de tomate
2 folhas de manjeriço fresco
1 pézinho de hortelã fresca
Sal
+
55gr azeite
feijão verde

Confeção:

Introduza a água e programe **8 Min 100° Vel. 1** , enquanto isso descasque, os legumes e corte-os em pedaços medianos.

Introduza os legumes com exceção do feijão verde e programe **13 Min Vel. 1**. Enquanto o tempo decorre, apare as pontas do feijão verde, e corte-o como na foto.

Passe a sopa **1 Min Vel. 7** , adicione o azeite feijão verde cortado e programe mais **17 Min 100° Vel. 2 Inversa**, e de mexa com a espátula no sentido do rodar das lâminas. Espere que arrefeça um pouco e sirva com um raminho de hortelã.

Se lhe interessar, pode optar por fazer esta sopa cozinhando o feijão verde ao vapor e incrementar os tempos e temperatura.

Nesta sopa usei courgette... com abóbora fica igualmente boa e com um laranja mais intenso.



TARTE RÚSTICA DE CEBOLAS E MANGERICÃO

Esta tarte foi servida como entrada num jantar descontraído ontem a noite.

Deve ser servida fria... embora o cheirinho que ela emanava não possibilitou que esperássemos nem mais um segundo!

Os ovo-vegetarianos, podem confeccioná-la excluindo o bacon e adicionando 100gr cogumelos frescos picados previamente na Vel.4 .



Ingredientes:

1 base de massa rústica salgada
75gr de bacon cortado as fatias com aproximadamente 1cm de espessura
700gr de cebolas
40gr de azeite
+
2 ovos
6 folhas de mangericão fresco ou 1 colher de sobremesa de mangericão seco.
30gr de queijo da ilha
40gr de parmesão

Preparativos:

Rale o queijo na Vel.9 se for parmesão ou outro queijo rijo, ou na Vel.5 se for um queijo tenro.
Prepare a massa e deixe-a descansar 20Min antes de a tender.

Aqueça o forno a 180°

Recheio:

Introduza o bacon e pique **15 Seg Vel 6**. Sem extrair o bacon do copo, coloque as cebolas e pique **4 Seg Vel5**. Adicione o azeite, retire o copinho, e programe **8 Min Temp.Cozinhar ao Vapor Vel 1**. Enquanto isso tenda a massa forrando uma forma de fundo amovível. Pique a massa com um garfo.

Deite o refogado sobre a massa. No copo, introduza os ovos e o mangericão e marque **20 Seg Vel 6**. Acrescente os queijos e misture **3 Seg Vel 3**. Derrame sobre as cebolas e envolva cuidadosamente.



Leve a tarte ao forno durante aproximadamente 30 Min e retire quando estiver dourada.

Obs.: Hoje comi tarte já fria... e como imaginava é muiiiito melhor arrefecida!

CREME DE CENOURA E COENTROS



Ingredientes:

1L de água

sal qb

+

450gr de cenouras

300gr de batatas

1 cebola pequena

4 dentes de alho

+

60gr de azeite

15 a 20gr de ramos de coentros lavados

Confeção:

Meça a água pela marca graduada, junte o sal e programe **7 Min 100° Vel.Colher...** e enquanto isso descasque os legumes.

Corte a cebola em quartos, as cenouras e batatas ao meio, e depois em pedaços menores, adicione-os ao copo juntamente com os dentes de alho, e programe **15 Min 100° Vel.Colher.**

Junte o azeite e passe **50 Seg Vel.7**

Acrescente os coentros com os ramos cortados em 4 e pique **20 Seg Vel.7**

Sirva ornamentado com o topo de um raminho de coentro.

SUMO DE MARACUJÁ

Ingredientes:

Poupa de mais ou menos 7 Maracujás

100gr de açúcar

450gr de água gelada

Confeção:

Introduza todos os ingredientes no copo da Bimby e programe **1 Min Vel 3 e ½** .

As grainhas não ficarão partidas como no liquidificador... assim não amargam e podem ser facilmente escoadas colocando o cesto no copo a semelhança da limonada.

BOM BOCADO



Hj fiz uma tarte Bom Bocado tamanho XL e umas tarteletes!!!

Foi extraída do Livro *Doces e Sobremesas* e fiz uns pequenos ajustes no tempo, e quantidades de gordura, açúcar e ovos.

Ingredientes:

Massa:

1 ovo
120gr de açúcar
300gr de farinha
90gr de margarina

Recheio:

6 gemas M
600gr de leite
1 pau de canela
1 casca de limão
30gr de farinha maisena
1 lata de leite condensado

Confecção da Massa:

Coloque todos os ingredientes da massa no copo e programe **20 Seg Vel 6**. Junte bem a massa e coloque no frigorífico.

Confecção do Recheio:



Coloque todos os ingredientes no copo e programe **10 Min 90° Vel2 e ½**. Deixe arrefecer o creme e forre uma forma de tarte (ou várias) com massa de maneira a ficar bem fina. Encha as formas com o creme e leve ao forno a 220° durante cerca de 20 Min.

Ficou boa! Um pouco doce devido ao próprio leite condensado... Da próxima experimento com um belo leite creme tradicional!