

GUIA DE RECEITAS DE COZINHA



SENSING THE DIFFERENCE



RECEITAS CRISP

PIZZA	PÁG 3
OMELETA ESPANHOLA	PÁG 4
QUICHE DE SALMÃO E LEGUMES	PÁG 5
FRANGO EM MOLHO DE VINHO	PÁG 5
HAMBÚRGUERES	PÁG 6
STRUDEL DE MAÇÃ	PÁG 6

RECEITAS COMBI

LASANHA	PÁG 7
SOUFFLÉ DE QUEIJO	PÁG 8
POSTAS DE SALMÃO ASSADAS NO FORNO	PÁG 8
VITELA ASSADA	PÁG 9
GRATINADO DE BATATAS	PÁG 10
GRATINADO DE LEGUMES	PÁG 10
BISCOITOS	PÁG 11
MERENGUES DE COCO	PÁG 11



Receitas Crisp

Dependendo do modelo do seu forno microondas, encontrará um tamanho específico do prato Crisp, especialmente adaptado para permitir o melhor desempenho de cozedura. Para seguir correctamente as receitas, verifique o diâmetro do seu prato Crisp:

prato Crisp médio/grande cerca de 30 cm de diâmetro

prato Crisp pequeno cerca de 25 cm de diâmetro.

PIZZA

4 PESSOAS

INGREDIENTES	PRATO CRISP MÉDIO/GRANDE	PRATO CRISP PEQUENO
Farinha	230-250 g	150-160 g
Levedura fresca	15 g	10 g
Água	150 ml	100 ml
Azeite	30 ml (2 colheres de sopa)	15 ml (1 colher de sopa)

Sal

INGREDIENTES PARA O RECHEIO:

Tomate enlatado	350 g	250 g
Mozzarella	175 g	125 g

Sal, orégãos, um fio de azeite

Um pouco de azeite para o prato Crisp

PARA UM TOQUE ESPECIAL:

Para recheios alternativos para a pizza, experimente fiambre, azeitonas, alcachofras, legumes, marisco, etc...

FUNÇÃO: CRISP

PREPARAÇÃO: 2 H 30 MIN.

TEMPO DE COZEDURA:

14-15 MIN. PARA O PRATO CRISP MÉDIO E GRANDE

11-13 MIN. PARA O PRATO CRISP PEQUENO

1. Misture a levedura na água, a qual deve estar quente (37°C). Deite a farinha numa tigela e adicione a levedura misturada, o azeite e o sal. Mexa bem e, depois, trabalhe a massa formando uma bola suave e elástica. Tape a massa e deixe-a levedar num local quente durante cerca de 2 horas.
2. Unte ligeiramente o prato Crisp com azeite.
3. Estenda a massa com as mãos até ela ocupar todo o prato Crisp e, depois, pique-a com um garfo.
4. Escorra e pique o tomate enlatado e espalhe-o uniformemente pela massa. Acrescente a mozzarella cortada aos cubos, os orégãos, o sal e o fio de azeite.
5. Coza a pizza durante 14-15 minutos com a função Crisp; para o prato Crisp pequeno, coza a pizza durante 11-13 minutos com a função Crisp



OMELETA ESPANHOLA

4 PESSOAS

INGREDIENTES	PRATO CRISP MÉDIO/GRANDE	PRATO CRISP PEQUENO
Batatas aos cubos congeladas	250 g	150 g
Manteiga ou azeite	15 ml (1 colher de sopa)	15 ml (1 colher de sopa)
Cebola picada	1 média	1 pequena
Ovos	4	3
Leite	30 ml (2 colheres de sopa)	30 ml (2 colheres de sopa)
Sal, pimenta		

FUNÇÃO: CRISP

PREPARAÇÃO: 10 MIN.

TEMPO DE COZEDURA:

15-18 MIN. PARA O PRATO CRISP MÉDIO E GRANDE E

12-14 MIN. PARA O PRATO CRISP PEQUENO

1. Aqueça previamente o prato Crisp com manteiga ou azeite durante 2½-3 minutos com a função Crisp.
2. Coloque as batatas aos cubos no prato Crisp e coza com a função Crisp durante 6-8 minutos.
3. Adicione a cebola e coza por mais 4-5 minutos com a função Crisp. Mexa uma vez durante a cozedura.
4. Entretanto, bata os ovos juntamente com o leite numa tigela, e adicione o sal e a pimenta.
5. Deite o preparado de ovos sobre as batatas no prato Crisp e coza durante 2-3 minutos com a função Crisp.
6. Sirva quente ou fria, com uma salada a acompanhar.

PARA UM TOQUE ESPECIAL:

Se preferir uma omeleta bem tostada, no fim coza durante mais 3-4 minutos com o grill.



QUICHE DE SALMÃO E LEGUMES

4-6 PESSOAS

INGREDIENTES	PRATO CRISP MÉDIO/GRANDE	PRATO CRISP PEQUENO
Massa folhada fresca (220-240 g)	1 rolo	1 rolo
Salmão fumado	400 g	300 g
Tomate	4	2
Endívia belga	400 g	250 g
Queijo mole fresco	100 g	75 g
Ovos	4	3
Leite	100 ml	75 ml
Salsa	1 colher de sopa	1 colher de sopa
Azeite	2 colheres de chá	2 colheres de chá
Sal		

FUNÇÃO: CRISP

PREPARAÇÃO: 15 MIN.

TEMPO DE COZEDURA:

12-14 MIN. PARA O PRATO CRISP MÉDIO E GRANDE

11-12 MIN. PARA O PRATO CRISP PEQUENO

1. Pegue em dois pedaços de papel vegetal. No primeiro, coloque os pedaços de salmão e, por cima, o tomate cortado às rodelas e polvilhe com ervas.
2. No segundo pedaço de papel, coloque as endívias cortadas no sentido longitudinal e polvilhe com sal e ervas. Dobre os pedaços de papel com o recheio de modo a formar dois cartuchos e coloque-os no prato Crisp.
3. Coza com a função Crisp durante 8 minutos. Retire-os do prato Crisp e deixe o prato arrefecer.
4. Bata os ovos, o leite, a salsa picada, o azeite e o sal.
5. Estenda a massa folhada com o respectivo papel no prato Crisp e pique-a com um garfo.
6. Disponha o salmão fumado, o tomate e as endívias sobre a massa folhada juntamente com o queijo cortado aos cubos.
7. Deite o preparado de ovos por cima e coza com a função Crisp de acordo com o tempo de cozedura recomendado.

FRANGO EM MOLHO DE VINHO

4 PESSOAS

1 kg de frango (aprox.)
30 g (2 colheres de sopa) de manteiga ou margarina
1 colher de sopa de paprika doce ou soja
3-4 folhas de manjeriço
1 ½ dl (150 ml) de vinho branco seco

PARA O MOLHO

100 ml de natas
1 colher de sopa de amido de milho
uma pitada de sal condimentado
½ amêndoa amarga

PARA DECORAR

200 g de uva branca ou preta
20 g de amêndoa lascada torrada

FUNÇÃO: MICROONDAS

PREPARAÇÃO: 30 MIN.

TEMPO DE COZEDURA: 15-16 MIN.

1. Lave e seque o frango, corte-o aos pedaços e retire a gordura.
2. Coloque a manteiga ou a margarina numa pequena tigela que possa ir ao microondas. Depois, tape e derreta a 350 W durante 1 minuto, adicione a paprika doce ou a soja e pincele o frango com este preparado. Coloque o frango num prato que possa ir ao microondas e adicione o manjeriço e o vinho.
3. Tape e coza durante 12 minutos a 750 W.
4. Misture as natas com o amido de milho e deite sobre o frango. Continue a cozedura, tapado, durante 2-3 minutos a 750 W. Adicione sal, se desejar, e a amêndoa amarga ralada.
5. Corte as uvas ao meio e retire as pedidas.
6. Coloque o frango numa travessa e decore-o com as uvas e a amêndoa lascada torrada.
7. Se desejar torrar a amêndoa lascada, espalhe-a pelo prato Crisp e deixe torrar com a função Crisp durante 2-3 minutos mexendo de minuto a minuto.

HAMBÚRGUERES

FUNÇÃO: CRISP
PREPARAÇÃO: 10 MIN.
TEMPO DE COZEDURA: 8-9 MIN.

4 PESSOAS

INGREDIENTES

400 g de carne picada
½ colher de chá de sal
1 pitada de pimenta
15 ml (1 colher de sopa) de azeite, manteiga ou margarina
Sirva com
4 pães de hambúrguer
salada de pepino
ketchup ou mostarda
anéis de cebola crus ou cozinhados

1. Misture a carne picada com o sal e a pimenta.
2. Molde em quatro hambúrgueres com cerca de 1 cm de espessura cada um.
3. Unte o prato Crisp com manteiga ou azeite e aqueça-o previamente durante 2-3 minutos com a função Crisp.
4. Depois, disponha os hambúrgueres sobre ele e coza-os com a função Crisp durante 3 minutos.
5. Vire os hambúrgueres e coza durante mais 3 minutos.
6. Sirva em pão de hambúrguer com ketchup ou mostarda e legumes.

STRUDEL DE MAÇÃ

FUNÇÃO: CRISP
PREPARAÇÃO: 15 MIN.
TEMPO DE COZEDURA: 15-16 MIN

6-8 PESSOAS

INGREDIENTES

2 discos de massa folhada, 220-240 g cada
6 maçãs
1 laranja
50 g de nozes
50 g de pinhões
1 colher de chá (5 ml) de canela em pó
50 g de sultanas
50 ml de rum
50 g de açúcar
100 g de pão ralado

PARA PINCELAR:

1 ovo
50 ml de leite

1. Mergulhe as sultanas no rum durante algum tempo.
2. Descasque e parta as maçãs às rodelas e misture-as com as nozes picadas, os pinhões, o açúcar, a raspa de laranja e a canela.
3. Ponha um disco de massa parcialmente por cima do outro e espalhe-os com um rolo de massa de modo a formarem um todo.
4. Adicione as sultanas e o pão ralado à mistura das maçãs. O pão ralado absorverá o sumo que sai das maçãs.
5. Deite a mistura das maçãs sobre a massa e enrole-a no sentido longitudinal.
6. Molde o rolo num círculo e coloque-o no prato Crisp, deixando o papel da massa na base do prato. Esprema ligeiramente o strudel.
7. Faça-lhe alguns cortes e pincele-o com uma mistura de ovo e leite.
8. Coza com a função Crisp durante 15-16 minutos.





Receitas Combi

LASANHA

FUNÇÃO: MICROONDAS, CONVECÇÃO+MICROONDAS

PREPARAÇÃO: 1 HORA

TEMPO DE COZEDURA: 23-25 MIN

PARA 4-6 PESSOAS

INGREDIENTES

PARA O MOLHO DA CARNE:

500 g de carne de vaca picada
1 cebola média, de 100-125 g, cortada em fatias finas
1 dente de alho, triturado
15 g de manteiga (1 colher de sopa)
2 colheres de sopa de óleo
500 g de tomate em lata
1 cubo e meio de caldo de carne de vaca + 100ml (1 dl) de água
sal, pimenta, especiarias

PARA O MOLHO BRANCO:

50 g de manteiga
40 g de farinha (3/4 dl)
600 ml de leite (6 dl)
sal
noz-moscada

300 g de folhas de lasanha
40-50 g de queijo parmesão ralado
aprox. 30 g (2 colheres de sopa) de manteiga, em flocos
100 g de mozzarella, ralado em pedaços grossos

1. Frite a carne com a cebola e o alho em manteiga e óleo até alourar.
2. Adicione os tomates e os cubos de caldo ralados + água e especiarias e deixe ferver em lume brando durante cerca de 1 hora ou enquanto prepara o molho branco.
3. Coloque a manteiga para o molho branco num recipiente adequado para fornos microondas. Derreta durante 1 - 1,5 minutos a 350 W. Adicione a farinha e o leite.
4. Cozinhe a 750 W durante 6-7 minutos até ficar espessa, mexendo a cada dois minutos para evitar que o molho adira ao fundo do recipiente. Tempere com sal e noz-moscada.
5. Se utilizar folhas de lasanha que necessitem de uma pré-cozedura, coza ligeiramente 3 ou 4 folhas de lasanha de cada vez em água salgada a ferver. Escoe as folhas, estique-as sobre um pano limpo e bata ligeiramente até secarem. Se utilizar folhas pré-cozinhadas ou frescas, ignore esta etapa.
6. Unte um recipiente adequado para fornos microondas rectangular (30 x 20 cm), espalhe uma camada de molho de carne no fundo, tape com uma camada de lasanha, uma camada de molho branco e algum queijo mozzarella.
7. Repita estas camadas até utilizar todas as folhas de lasanha e o molho, e cubra com queijo parmesão e flocos de manteiga.
8. Coloque o recipiente na grelha metálica inferior e cozinhe na função Convecção a 200-210°C + microondas a 160 W durante 23-25 minutos.



SOUFFLÉ DE QUEIJO

FUNÇÃO: MICROONDAS, AQUECIMENTO RÁPIDO, CONVECÇÃO
TEMPO: 12-15 MINUTOS
TEMPO DE COZEDURA: 40-50 MINUTOS

PARA 6 PESSOAS

INGREDIENTES

75 g de manteiga
75 g de farinha (11/4 dl)
500 ml de leite (5 dl)
25 g de farinha de milho (2 colheres e meia de sopa)
150 g de queijo (Cheddar), ralado em pedaços grossos (5 dl)
6 ovos, individuais
sal, pimenta

1. Coloque a manteiga num recipiente adequado para fornos microondas, grande o suficiente para introduzir a totalidade da massa crua do soufflé. Tape e derreta a 350 W durante 2 minutos.
2. Adicione a farinha e adicione gradualmente ou verta o leite.
3. Cozinhe destapado a 750 W durante 6-7 minutos até ficar espesso. Adicione ou verta o leite a cada dois minutos.
4. Adicione a farinha de milho e o queijo. Adicione as gemas dos ovos, uma de cada vez, e tempere com sal e pimenta.
5. Bata as claras de ovo até ficarem espessas. Envolve cuidadosamente as claras de ovo na mistura do queijo.
6. Com uma colher, retire para um recipiente adequado para soufflés, ligeiramente untado.
7. Aqueça previamente o forno com a função Aquecimento rápido até aos 175°C, coloque o recipiente na grelha metálica inferior e cozinhe com a função Convecção a 170-175°C durante 40-50 minutos.

Não abra a porta do forno durante a cozedura para evitar que o soufflé baixe.

POSTAS DE SALMÃO ASSADAS NO FORNO

FUNÇÃO: MICROONDAS, AQUECIMENTO RÁPIDO, CONVECÇÃO
+ MICROONDAS
TEMPO: 5 MINUTOS
TEMPO DE COZEDURA: 12-16 MINUTOS

PARA 4-6 PESSOAS

INGREDIENTES

4-6 postas de salmão sem espinhas
(aprox. 150 g cada)
sal, pimenta
30-40 g de manteiga (2 a 2 colheres e meia de sopa)

MOLHO:

200 ml (2 dl) de natas com elevado teor de gordura ou crème fraîche
200 ml (2 dl) de água
1 cubo de caldo de legumes ou de especiarias
pimenta
estragão
10 ml (2 colheres de chá) de mostarda Dijon

1. Enxagúe e seque bem o salmão. Polvilhe com sal e pimenta.
2. Derreta a manteiga numa taça tapada, adequada para fornos microondas, a uma potência de 350 W durante 0,5 a 1 minuto.
3. Coloque as postas num tabuleiro adequado para fornos microondas com extremidades baixas, ligeiramente untado, e polvilhe com sal e pimenta. Pincele o lado superior das postas com a manteiga.
4. Aqueça previamente o forno com a função Aquecimento rápido até aos 200°C.
5. Coloque o recipiente na grelha metálica inferior e cozinhe as postas na função Convecção a 200-210°C + uma potência de 160 W das microondas durante 12-16 minutos (o tempo de cozedura dependerá da espessura das postas).
6. Durante esse período de tempo prepare o molho. Misture todos os ingredientes numa caçarola.
7. Coza até alcançar o ponto de ebulição, mexendo continuamente, e deixe o molho ferver em lume brando durante alguns minutos até ficar espesso.
8. Sirva o peixe e o molho em conjunto com batatas cozidas e legumes cozidos à escolha, tais como espargos ou brócolos. Guarneça com limão.

O salmão e o molho podem ser servidos frios.

VITELA ASSADA

PARA 4-6 PESSOAS

INGREDIENTES

Aprox. 1 kg de lombo de vitela
s/ osso e enrolado
sal, pimenta
250 g de cogumelos botão
250 g de chalotas, cortadas
2-3 colheres de sopa de manteiga

PARA O MOLHO:

200 ml (2 dl) de natas com elevado teor de gordura
ou crème fraiche
4 colheres de sopa de vinho branco
cebolinho ou salsa cortados
sal, pimenta

FUNÇÃO: AQUECIMENTO RÁPIDO, CONVECÇÃO + MICROONDAS

TEMPO: 10 MINUTOS

TEMPO DE COZEDURA: 55-60 MINUTOS

1. Aqueça previamente o forno na função de Aquecimento rápido até aos 175°C.
2. Tempere a carne com sal e pimenta e coloque-a num recipiente adequado para fornos microondas, untado. Disponha os legumes em redor da carne.
3. Salpique com flocos de manteiga.
4. Coloque o recipiente na grelha metálica inferior.
5. Cozinhe na função Convecção a 175°C e depois na função Microondas a 160 W durante 55-60 minutos. A meio do processo vire a carne e mexa os legumes. A carne estará média quando a temperatura no centro for de 68-70°C e bem passada se alcançar os 75°C.
6. Tape o assado com papel de alumínio enquanto prepara o molho.
7. Num recipiente adequado para molhos misture o suco da carne, as natas e o vinho branco. Coza até ferver e posteriormente deixe ferver em lume brando durante alguns minutos até o molho ficar mais espesso. Adicione cebolinho ou salsa e tempere.
8. Corte a carne e sirva em conjunto com os legumes, as batatas e outros legumes cozidos.



GRATINADO DE BATATAS

PARA 4-6 PESSOAS

INGREDIENTES

1-1,5 kg de batatas
1 dente de alho, triturado
sal, pimenta
tomilho
150 g de queijo (Cheddar), ralado em pedaços grossos (4-5 dl)
150 ml de leite (1 1/2 dl)
200 ml de natas com baixo teor de gordura (2 dl)

FUNÇÃO: CONVECÇÃO + MICROONDAS

TEMPO: 12-15 MINUTOS

TEMPO DE COZEDURA: 28-30 MINUTOS

1. Descasque as batatas e corte-as em fatias finas.
2. Coloque metade das fatias na base de um recipiente adequado para fornos microondas ligeiramente untado. Polvilhe com sal, pimenta, alho e tomilho.
3. Cubra com metade do queijo.
4. Adicione o resto das batatas, tempere com sal, pimenta e tomilho e polvilhe o resto do queijo sobre o topo.
5. Misture o leite com as natas e deite sobre as batatas.
6. Coloque o recipiente na grelha metálica inferior e cozinhe na função Convecção a 190-200°C + microondas a 350 W durante 28-30 minutos.

GRATINADO DE LEGUMES

PARA 4 PESSOAS

INGREDIENTES

Aprox. 750 g de legumes cozidos tais como endívias, couve de Bruxelas, alho francês, aipo, couve-flor, funcho, etc.
300 ml de molho branco (3 dl)
75-100 g de queijo ralado
2 colheres de sopa de pão ralado
25 g de manteiga (1 colher e meia de sopa) em flocos

FUNÇÃO: MICROONDAS, GRELHADOR + MICROONDAS

TEMPO: 10-20 MINUTOS

TEMPO DE COZEDURA: 12-14 MINUTOS

1. Unte um recipiente raso com 22 x 30 cm ou um recipiente redondo com um diâmetro de 25-26 cm, adequados para fornos microondas.
2. Coloque os legumes cozidos e escoados no interior do recipiente.
3. Prepare o molho branco utilizando metade das medidas usadas no molho branco da receita de Lasanha. Cubra os legumes com o molho. Combine o queijo e o pão ralado e polvilhe sobre o molho. Cubra com flocos de manteiga.
4. Coloque o recipiente no prato rotativo e cozinhe com a função Grelhador + microondas a 350 W durante 12-14 minutos.

Pode utilizar restos de legumes cozidos ou se o forno possuir uma função de cozedura automática para legumes frescos, utilize essa função para cozer os legumes.



BISCOITOS

FUNÇÃO: MICROONDAS, AQUECIMENTO RÁPIDO, CONVECÇÃO

TEMPO: 15 MINUTOS

TEMPO DE COZEDURA: 24-30 MINUTOS

PARA 22-24 UNIDADES (2 TABULEIROS)

INGREDIENTES

125 g de manteiga

1 ovo

125 g de açúcar refinado (1 1/4 dl)

250 g de farinha (aprox. 4 1/2 dl)

uma pitada de sal

1 ovo para pincelar

glacê para decorar

1. Deite a manteiga numa taça adequada para fornos microondas, tape e derreta a 350 W durante 1 a 1,5 minutos.
2. Mexa o ovo e o açúcar. Adicione a farinha e a manteiga derretida e trabalhe brevemente para formar uma massa suave.
3. Estenda a massa até obter uma espessura de 1 cm e, utilizando um copo com um diâmetro de 5 cm, corte-a em círculos pequenos. Coloque os pedaços num tabuleiro para assar untado (ou em papel para assar).
4. Cubra a superfície de cada biscoito com o ovo batido e decore com meia cereja glacê.
5. Aqueça previamente o forno com a função de Aquecimento rápido até aos 200°C e cozinhe na função Convecção a 200°C, durante 12-15 minutos.



MERENGUES DE COCO

FUNÇÃO: AQUECIMENTO RÁPIDO, CONVECÇÃO

TEMPO: 7-8 MINUTOS

TEMPO DE COZEDURA: 35-40 MINUTOS

PARA 18-20 UNIDADES

INGREDIENTES

2 claras de ovo

80 g de açúcar refinado (1 dl)

1-2 gotas de essência de baunilha ou 2 colheres de chá de açúcar de baunilha

1-2 gotas de essência de amêndoa

100 g de coco ralado (3 dl)

1. Bata as claras de ovo até ficarem espessas.
2. Adicione o açúcar e as essências um pouco de cada vez.
3. Envolve o coco no merengue.
4. Coloque o conteúdo de uma colher de chá de mistura de merengue no tabuleiro de assar, revestido com papel de assar ou papel-arroz.
5. Aqueça previamente o forno até aos 125°C com a função de Aquecimento rápido e coza os merengues na função Convecção, durante 35-40 minutos.
6. Deixe os merengues arrefecerem no forno, com a porta aberta.



SENSING THE DIFFERENCE

PT

5019 120 00265 Whirlpool é uma marca registrada da Whirlpool U.S.A