

SPIRO

by **FLAMA**

INSTRUÇÕES E RECEITAS



ÍNDICE

3 **MANUAL DE INSTRUÇÕES**

4 CONSELHOS DE SEGURANÇA

5 FUNCIONAMENTO

6 MONTAGEM

7 UTILIZAÇÃO

8 CUIDADOS A TER

13 **LIVRO DE RECEITAS**

14 **SOPAS**

15 SOPA MINISTRONE DE OUTONO

16 SOPA SALMÃO FUMADO

17 SOPA DE FRANGO E CURGETE

18 **SALADAS E ACOMPANHAMENTOS**

19 SALADA DE BETERRABA E LARANJA

20 SALADA DE ATUM E PEPINO
COM MOLHO DE LIMÃO

21 SALADA ASIÁTICA PICANTE

22 SALADA TAILANDESA DE CARNE
DE VACA

23 SALADA DE PAPAIA-VERDE
E FRANGO

24 SALADA DE CENOURA MARROQUINA

25 SALADA DE FRANGO, CURGETE
E QUINOA

26 SALADA DE SALMÃO FUMADO
COM ENDRO E LIMÃO

27 SALADA DE MAÇÃ, CHICÓRIA
E NOZES

28 SALADA GREGA

29 SALADA DE FRANGO
COM PARMESÃO

30 SALADA DE BETERRABA COM
QUEIJO DE CABRA E PINHÕES

31 SALADA DE MELÃO, MELOA
E PEPINO

32 LEGUMES DE INVERNO ASSADOS

33 MINI PATANISCAS DE BATATA DOCE
E QUEIJO RICOTTA

34 **PRATOS PRINCIPAIS**

35 CURGETE COM PESTO

36 BOLONHESA DE CURGETE

37 QUICHE DE ABÓBORA-MENINA
SEM CASCA E CEBOLA ROXA

38 WRAPPS COM SALADA GREGA

39 FRANGO NO FORNO COM
BATATA DOCE

40 TORTILHA DE CHOURIÇO

41 FILETES DE SALMÃO ASSADO

42 CURGETE COM CAMARÃO E BACON

43 BACALHAU ASSADO COM CROSTA
DE BATATA

44 **SOBREMESAS**

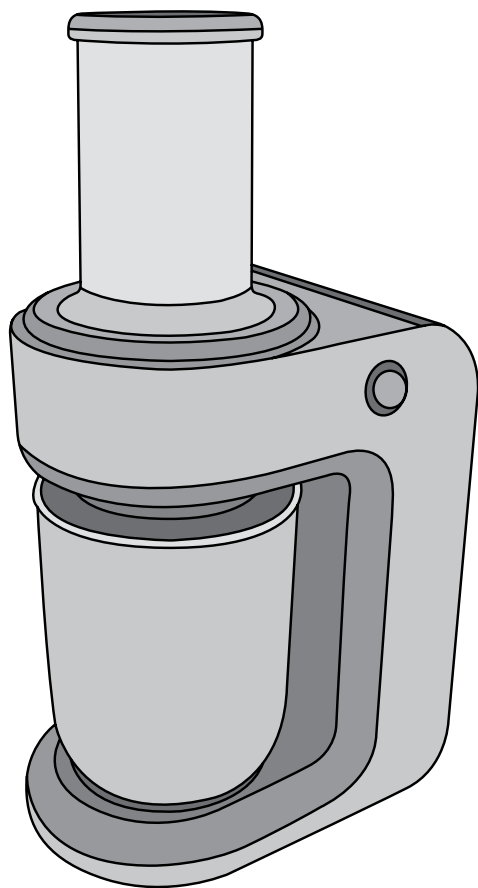
45 CRUMBLE DE MAÇÃ, FRAMBOESA
E AMÊNDOA

46 PUDIM DE MAÇÃ COM MERENGUE

47 TARTE DE FRANGIPANE E MAÇÃ

48 TARTE TATIN DE PÊRA

49 PUDIM DE CARAMELO COM
SAL E PÊRA



MANUAL DE INSTRUÇÕES

SPIRO



CONSELHOS DE SEGURANÇA

Leia atentamente estas instruções e guarde-as para consulta futura.

Os eletrodomésticos podem ser utilizados por pessoas com capacidades mentais, sensoriais ou físicas reduzidas, ou com falta de experiência ou conhecimento, se forem supervisionadas ou instruídas sobre o uso do eletrodoméstico de forma segura e se compreenderem os riscos envolvidos.

Remova todas as embalagens e rótulos.

Antes de utilizar pela primeira vez, lave os componentes.

Este eletrodoméstico não pode ser usado por crianças.

As crianças devem ser vigiadas para garantir que não brincam com o aparelho.

Mantenha o eletrodoméstico e o respetivo fio elétrico fora do alcance de crianças.

Desligue e espere que as lâminas estejam totalmente paradas antes de retirar a tampa.

Desligue e retire da tomada elétrica:

- antes de montar ou retirar peças;
- quando não estiver em utilização;
- antes de limpar.

Nunca use os seus dedos para empurrar os alimentos pelo tubo de alimentação. Utilize sempre o empurrador fornecido.

Não deixe molhar a unidade motriz, o cabo elétrico ou a ficha elétrica.

Não deixe o excesso de cabo elétrico suspenso da mesa ou banca de trabalho tocar em superfícies quentes.

Nunca deixe o aparelho a funcionar sem vigilância.

O uso inapropriado do seu eletrodoméstico pode resultar em ferimentos.

Mantenha o aparelho e o cabo fora do alcance das crianças.

Use o aparelho apenas para o fim doméstico a que se destina.

A Flama não se responsabiliza caso o aparelho seja utilizado de forma inadequada, ou caso estas instruções não sejam respeitadas.

Antes de ligar à corrente, certifique-se de que a corrente elétrica que vai utilizar corresponde à indicada na parte de baixo da máquina.

Mantenha as mãos, o cabelo, roupa e utensílios afastados das lâminas durante o funcionamento, de modo a evitar ferimentos e/ou danos no aparelho.

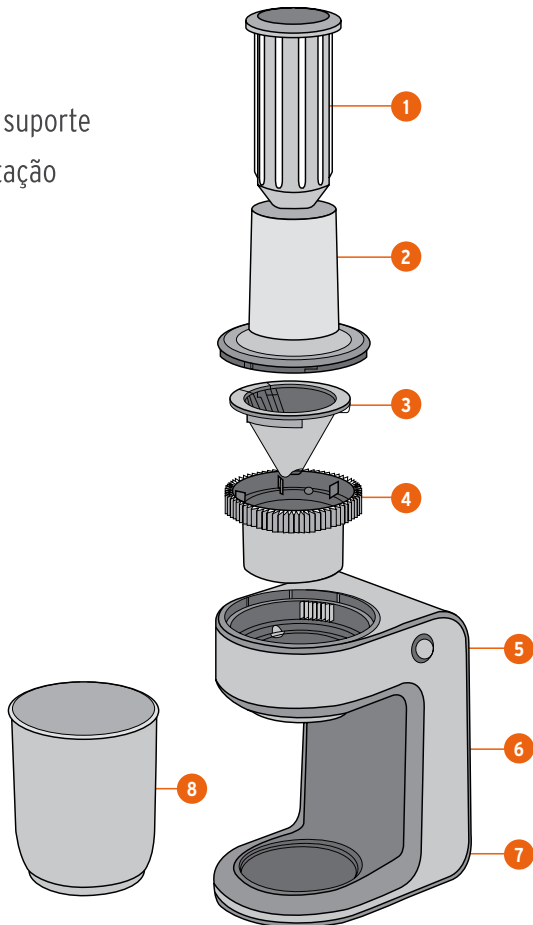
É necessário ter cuidado ao lidar com as lâminas de corte afiadas, quando esvaziar o recipiente e durante a limpeza.

Este produto cumpre as Diretivas de Compatibilidade Eletromagnética e de Baixa Tensão. Este manual de instruções também está disponível no formato PDF em **www.flama.pt**

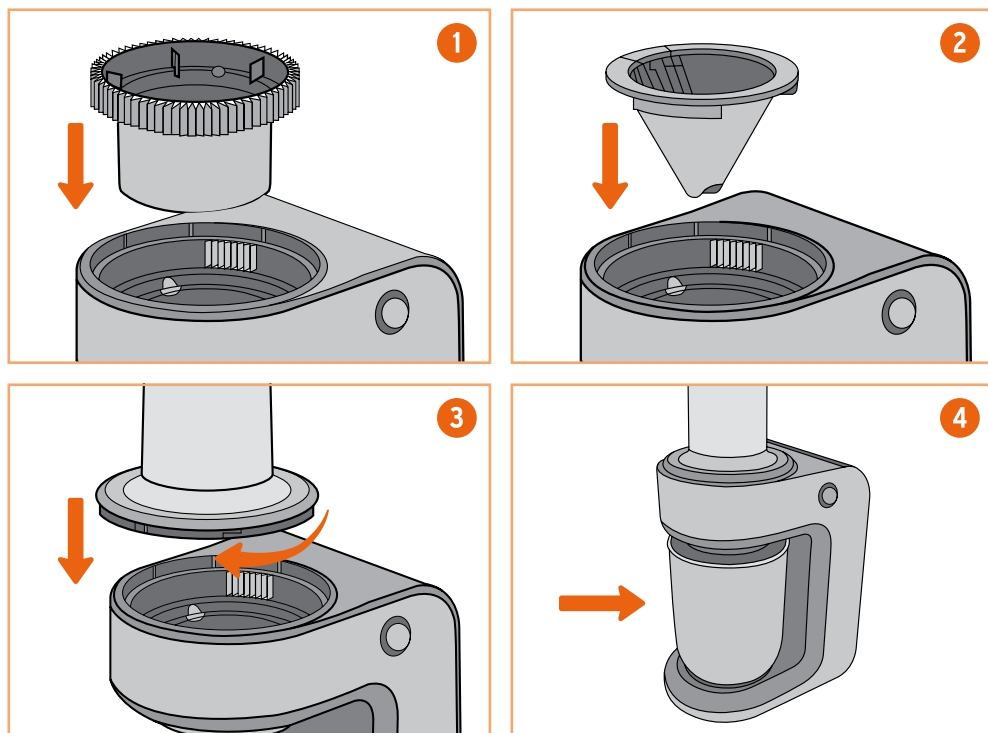
FUNCIONAMENTO

DESCRIÇÃO

- 1 Empurrador com lâmina de suporte
- 2 Tampa com tubo de alimentação
- 3 Cones de corte (x2)
- 4 Porta-cone
- 5 Botão On/Off
- 6 Unidade motriz
- 7 Plataforma do recipiente
- 8 Recipiente



PARA MONTAR O SEU ESPIRALIZADOR



Insira o porta-cone **4** na Unidade motriz **6**.

Coloque o cone de corte **3** desejado no porta-cone **4**.

Coloque a tampa **2** na Unidade motriz **6** para se encaixar e rode no sentido dos ponteiros do relógio para bloquear.

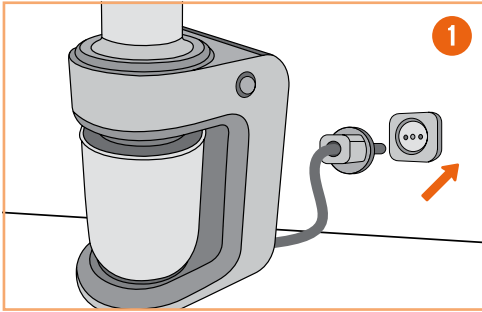
Coloque o recipiente **8** por baixo do cone **3**.

Corte os alimentos para caberem no tudo de alimentação **2** e prenda-os à lâmina do empurrador **1**.

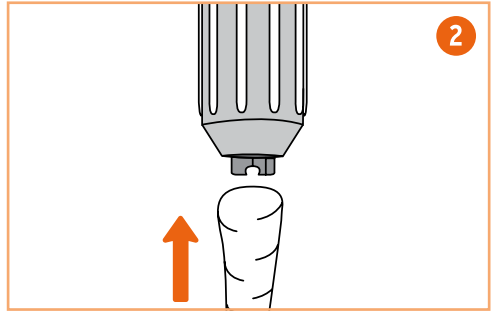
Coloque o empurrador **1** no tubo de alimentação **2**, assegurando-se de que a saliência do empurrador **1** está alinhada com o friso do tubo de alimentação.

Ligue e segure o empurrador **1** de forma a guiar o alimento à medida que desce pelo tubo de alimentação.

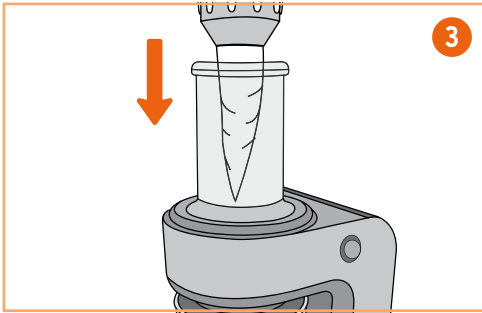
UTILIZAR O ESPIRALIZADOR



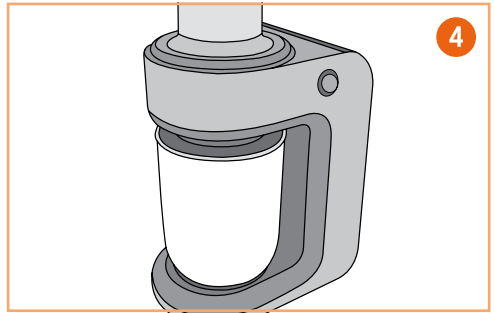
Ligue o Espiralizador à tomada.



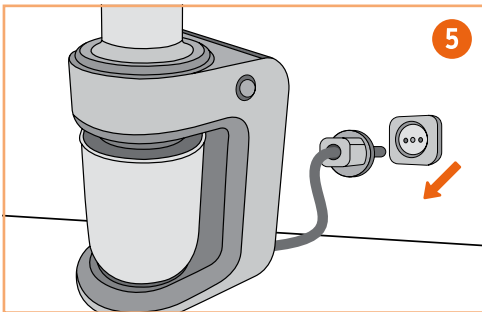
Empurre o alimento preparado centralmente contra a lâmina do empurrador **1**.



Ligue o aparelho no botão ON/OFF e coloque o empurrador dentro do tubo de alimentação **2**, exercendo pressão.



Os alimentos espiralizados ficam acumulados no recipiente **8**, preparados para servir ou serem cozinhados.



Depois de utilizar, desligue o Espiralizador e retire a ficha da tomada.

DICAS E SUGESTÕES

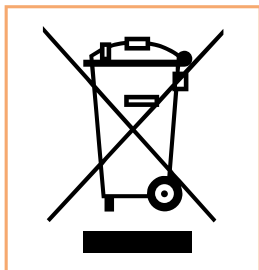
- Use vegetais espiralizados para substituir vários tipos de massa.
- Use frutos e vegetais firmes sem caroços, sementes ou interiores ocos.
- Não utilize alimentos moles, sumarentos ou demasiado maduros porque vão desfazer-se.
- Muitas vitaminas e nutrientes importantes encontram-se na pele dos frutos ou vegetais, por isso remova apenas as que não são comestíveis.
- Selecione vegetais que sejam o mais direitos possível.
- Corte as pontas do alimento para criar uma superfície plana assegurando assim que ele se prende bem à lâmina do empurrador. Se a ponta do alimento não estiver nivelada, será difícil prendê-lo na lâmina do empurrador o que causará má espiralização.
- Certifique-se de que o diâmetro do alimento é superior a 5 cm para poder ser preso à lâmina do empurrador.
- No final da espiralização restarão pedaços do alimento em forma de cone. Esses pedaços podem ser fatiados e usados.
- Os alimentos espiralizados podem ser ligeiramente cozidos ao vapor, escaldados, cozidos ou salteados.

ALIMENTO	PREPARAÇÃO	COMENTÁRIOS
Maçã	<ul style="list-style-type: none"> • Use maçãs pequenas (diâmetro para caber no tubo de alimentação). • Nivele uma extremidade. • Não precisa de retirar o centro porque fica preso no empurrador. 	<ul style="list-style-type: none"> • A maçã espiralizada fica castanha muito depressa por isso deve usá-la imediatamente ou adicionar sumo de limão. • Use em saladas e sobremesas.
Beterraba	<ul style="list-style-type: none"> • Remova as folhas. • Não precisa de descascar a beterraba fresca, lave apenas a pele antes de a usar. 	<ul style="list-style-type: none"> • A beterraba cozida fica demasiado mole para poder espiralizar. • Para comer crua em saladas.
Caules de Brócolos	<ul style="list-style-type: none"> • Nivele os caules. 	<ul style="list-style-type: none"> • Quando cozinhar brócolos, guarde os caules para os espiralizar.
Cenoura	<ul style="list-style-type: none"> • Escolha cenouras largas e direitas e nivele-as. 	
Raiz de Aipo	<ul style="list-style-type: none"> • Descasque e corte para caber no tubo de alimentação. 	
Curgete	<ul style="list-style-type: none"> • Escolha curgetes largas e direitas e corte as duas extremidades. 	
Cherovia	<ul style="list-style-type: none"> • Escolha cherovias largas e direitas e corte as duas extremidades. 	<ul style="list-style-type: none"> • Passe ligeiramente pelo vapor, escale, coza ou salteie.
Nabos variados	<ul style="list-style-type: none"> • Descasque e corte para caber no tubo de alimentação. 	
Abóbora Manteiga	<ul style="list-style-type: none"> • Use as extremidades não bolbosas sem o centro oco e sem as sementes. • Descasque e corte para caber no tubo de alimentação. 	
Couve-Rábano	<ul style="list-style-type: none"> • Descasque e nivele para caber no tubo de alimentação. 	
Rábano Branco ou Rábano Chinês	<ul style="list-style-type: none"> • Descasque e nivele para caber no tubo de alimentação. 	<ul style="list-style-type: none"> • Excelente alternativa ao arroz.
Alcachofra	<ul style="list-style-type: none"> • Lave e nivele para caber no tubo de alimentação. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coloque em água com algum sumo de limão logo após espiralizar para evitar a descoloração.

LIMPEZA E MANUTENÇÃO

- Desligue sempre e retire o cabo elétrico da tomada antes de limpar.
- Manuseie as lâminas do cone e do empurrador com cuidado, uma vez que estão extremamente afiadas. Utilize uma escova para limpar as lâminas.
- Alguns alimentos podem colorir o plástico. Isto é normal e não estraga o plástico ou afeta o sabor dos seus alimentos. Esfregar com um pano embebido em óleo pode ajudar a retirar a coloração.
- Lave à mão as peças amovíveis e seque em seguida.
- Guarde os cones dentro do recipiente depois de usar.
- Limpe a unidade motriz com um pano húmido e seque em seguida.
- Não submerja a unidade motriz em água.
- Empurre o fio em excesso para dentro, na traseira da unidade motriz.

PROTEÇÃO DO AMBIENTE



ADVERTÊNCIAS PARA A ELIMINAÇÃO CORRETA DO PRODUTO NOS TERMOS DA DIRETIVA EUROPEIA RELATIVA AOS RESÍDUOS DE EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS E ELETRÓNICOS (REEE)

No final da sua vida útil, o produto não deve ser eliminado conjuntamente com os resíduos urbanos. Pode ser depositado nos centros especializados de recolha diferenciada das autoridades locais, ou junto dos revendedores que prestem esse serviço.

Eliminar separadamente um eletrodoméstico permite evitar as possíveis consequências negativas para o ambiente e para a saúde pública resultantes da sua eliminação inadequada, além de permitir reciclar os materiais componentes, para, assim se obter uma importante economia de energia e de recursos. Para assinalar a obrigação de eliminar os eletrodomésticos separadamente, o produto apresenta a marca de um contentor de lixo com uma cruz por cima.



LIVRO DE RECEITAS

SPIRO

SOPAS



SOPA MINESTRONE

DE OUTONO



30 min



Fácil



4 Doses

1 cebola, com as extremidades aparadas

1/2 aipo-rábano pequeno, descascado e cortado em pedaços de 12 cm

2 cenouras descascadas, com as extremidades aparadas, cortada ao meio

3 curgetes, com as extremidades aparadas, cortada ao meio

1 colher de sopa de azeite

1 dente de alho picado

75 g de pancetta, cortada aos cubos

400 g de tomate em pedaços, enlatado

750 ml de caldo de legumes, quente

1/3 de couve lombarda, em juliana

400 g de feijão borlotti (ou catarino), enlatado, enxaguado e escorrido

Sal e pimenta preta, acabada de moer

Para servir:

Queijo parmesão, acabado de ralar

Folhas de manjeriço

Croûtons

1. Use o espiralizador com a lâmina de esparguete e corte a cebola, o aipo-rábano, as cenouras e a curgete, mantendo os vegetais separados.

2. Aqueça o óleo numa caçarola grande.

3. Adicione a cebola e o aipo espiralizados, o dente de alho e a pancetta, e frite em lume brando durante 3-4 minutos até a cebola ficar mole, mas não castanha.

4. Junte as cenouras espiralizadas, o tomate, o caldo, a couve e os feijões, tape e deixe apurar durante 5 minutos ou até o aipo estar tenro.

5. Junte a curgete espiralizada, tape e cozinhe durante mais 3-4 minutos ou até os vegetais estarem tenros. Tempere a gosto.

6. Divida a sopa por 4 taças, polvilhe com queijo parmesão e folhas de manjeriço, e sirva com croûtons.

SOPA

DE SALMÃO FUMADO



20 min



Fácil



4 Doses

1 cebola com as extremidades aparadas

225 g de batatas descascadas, com as extremidades aparadas

25 g de manteiga sem sal

4 fatias de bacon, sem gordura e picadas

450 ml de leite meio gordo

300 ml de caldo de peixe

150 g de milho doce, enlatado ou congelado

450 g de filetes de salmão fumado, sem pele e cortado em pedaços grandes

100 g de espinafres baby

Pimenta preta

Croûtons para servir

1. Use o espiralizador com a lâmina de esparguete e corte a cebola. Mude para a lâmina de fita larga e espiralize as batatas, mantendo os vegetais separados.

2. Numa caçarola grande, derreta a manteiga em lume médio. Junte a cebola espiralizada e cozinhe 2 minutos. Adicione o bacon e cozinhe durante mais 3 minutos, até ficar dourado. Junte o leite, o caldo e as batatas, e mexa. Deixe levantar fervura.

3. Tempere com pimenta, reduza o lume, tape e deixe apurar durante 3-4 minutos ou até as batatas ficarem tenras. Junte o milho doce e o salmão, e cozinhe durante mais 3-4 minutos, até o peixe começar a lascar. Adicione os espinafres.

4. Assim que os espinafres murcharem, deite a sopa em taças. Sirva com croûtons.

SOPA DE FRANGO E CURGETE



45 min



Fácil



4 Doses

2 colheres de azeite

1 cebola picada

1 aipo picado

3 dentes de alho picados

5 copos de caldo de galinha baixo teor de sódio

2 cenouras descascadas e aparadas para cortar com a lâmina de esparquete

3/4 de peito de frango cozido, cortado em cubos

1/2 colher de chá de manjeriço seco

1/2 colher de chá de orégãos

1 pitada de tomilho seco (opcional)

Sal e pimenta do reino a gosto

3 curgetes, cortadas com a lâmina de esparquete

1. Aqueça o azeite numa panela grande em fogo médio-alto. Refogue a cebola, aipo e alho em óleo quente até ficar macio, cerca de 5 minutos.

2. Despeje o caldo de galinha na panela; adicione a cenoura, frango, manjeriço, orégãos, tomilho, sal e pimenta.

3. Traga o caldo a ferver, reduza o fogo para mistura médio-baixo, e deixe ferver até que os legumes estejam cozidos, cerca de 20 minutos.

4. Divida a curgete entre seis tigelas de sopa; misture o caldo de concha sobre a curgete.

SALADAS E ACOMPANHAMENTOS



SALADA DE BETERRABA E LARANJA



10 min



Fácil



4 Doses

450 g de beterraba crua pequena

1 laranja

3 colheres de sopa de azeite

2 colheres de sopa vinagre
de vinho branco

1/2 colher de chá de sementes
de cominho (a gosto)

2 pitadas de açúcar refinado

2 pitadas de sal

Pimenta preta moída na altura

- 1.** Corte as pontas e descasque a beterraba. Pode usar luvas descartáveis para fazer isto.
- 2.** Espiralize a beterraba com a lâmina mais fina. Corte as espirais em comprimentos manuseáveis com uma tesoura e coloque-os numa taça.
- 3.** Raspe em raspas finas a casca da laranja e esprema 1 colher de sopa de sumo. Coloque numa taça de mistura com o azeite, o vinagre, as sementes de cominho, o açúcar, o sal e a pimenta, e mexa bem com um garfo ou um batedor manual até ficar misturado.
- 4.** Derrame o tempero sobre a beterraba e mexa para ficar bem espalhado.
- 5.** Sirva numa camada de rúcula com carne cozinhada fria ou com peixe.

SALADA DE ATUM E PEPINO COM MOLHO DE LIMÃO



10 min



Fácil



2 Doses

1 pepino (310 g), descascado e cortado ao meio

40 g de cebola roxa pequena, picada muito fina

30 g de canónigos ou mistura de folhas-bebé, lavadas

6 azeitonas pretas

1 lata de atum de 185 g, escorrida (opcional)

Para o molho:

2 colheres de sopa de sumo de limão

4 colheres de sopa de azeite

1 colher de sopa de vinagre balsâmico

Pitada de sal

2 pitadas de açúcar refinado

Pimenta preta moída na altura

1. Comece por fazer o molho ao colocar todos os ingredientes num frasco de compota limpo com tampa, agitando-o vigorosamente até ficar bem misturado.

2. Espiralize o pepino com a lâmina larga.

3. Seque as espirais com papel de cozinha, corte em comprimentos mais curtos para torná-las mais fáceis de comer e coloque-as num prato de servir. Acrescente a cebola picada fina, as folhas e as azeitonas.

4. Acrescente o atum, se o usar, tentando manter os pedaços grandes e, em seguida, derrame o molho da salada. Mexa a salada com cuidado para espalhar o molho.

5. Sirva imediatamente.

SALADA ASIÁTICA PICANTE



10 min



Fácil



4-6 Doses

1 pepino, com as extremidades aparadas, cortado em 3 pedaços

1 cenoura grande, descascada, com as extremidades aparadas, cortada em 3 pedaços

1 rabanete daikon (cerca de 250 g), descascado, com as extremidades aparadas, cortado ao meio

4 colheres de sopa de coentros frescos, picados

2 colheres de sopa de sementes de sésamo, ligeiramente tostadas

Para o molho:

Raspa fina e sumo de 2 limas biológicas

1 colher de sopa de vinagre de arroz

2 colheres de chá de gengibre fresco, ralado

1 malagueta vermelha pequena, sem sementes, picada

1 colher de chá de açúcar de cana ou mascavado

1 colher de chá de óleo de sésamo

1. Use o espiralizador com a lâmina de esparguete e corte o pepino; seque com papel de cozinha. Com a mesma lâmina, espiralize a cenoura e o rabanete daikon.

2. Para preparar o molho, junte numa taça pequena a raspa e o sumo das limas, o vinagre, o gengibre, a malagueta, o açúcar e o óleo de sésamo, e mexa até o açúcar se dissolver.

3. Coloque o pepino espiralizado, a cenoura e o rabanete daikon numa taça grande e salpique com os coentros e as sementes de sésamo. Regue com o molho e envolva bem. Leve a salada ao frigorífico antes de servir.

SALADA TAILANDESA DE CARNE DE VACA



35-40 min



Fácil



4 Doses

1 pepino pequeno, com as extremidades aparadas, cortado a meio

2 cenouras descascadas, com as extremidades aparadas, cortadas a meio

1 rabanete daikon descascado, com as extremidades aparadas, cortadas a meio

500 g de carne de alcatra

1 colher de sopa de óleo de girassol ou amendoim

1/2 couve-chinesa ou alface-iceberg, cortada em juliana

1 punhado de amendoins, grosseiramente picados (opcional)

Sal e pimenta preta, acabada de moer

Para o molho:

2 colheres de sopa de açúcar de cana ou mascavado

2 colheres de sopa de molho de peixe

Sumo de 3 limas

3 dentes de alho picados

1 malagueta, sem sementes e finamente picada

6 colheres de sopa de coentros frescos, picados

1. Prepare o molho.

2. Misture todos os ingredientes numa taça pequena, até o açúcar se dissolver.

3. Use o espiralizador com a lâmina de esparguete e corte o pepino, as cenouras e o rabanete daikon.

4. Coloque os vegetais espiralizados numa taça e regue com metade do molho. Deixe a salada a marinar enquanto cozinha a carne.

5. Pincele a carne com azeite e tempere com sal e pimenta. Aqueça um grelhador de fogão até ficar bem quente. Grelhe a carne em lume médio-alto, durante 3-6 minutos de cada lado, ou até ficar no ponto da sua preferência. Transfira a carne para um prato e deixe repousar durante 5 minutos. Corte em fatias finas.

6. Imediatamente antes de servir, adicione a couve-chinesa ou a alface à salada. Divida por 4 pratos ou coloque num prato grande ou sobre uma tábua; disponha a carne por cima e regue com o restante molho.

7. Salpique com amendoins e sirva.

SALADA DE PAPAIA-VERDE E FRANGO



15 min



Fácil



4 Doses

1 papaia-verde grande (cerca de 650g),
descascada com as extremidades
aparadas

4 cebolos picados

250 g de peito de frango cozinhado,
sem pele e desfiado

4 colheres de sopa de coentros
frescos, picados

1 pequeno punhado de hortelã,
para guarnecer

Meias-luas de lima, para servir

Para o molho:

Sumo de 2 limas

1 colher de chá de açúcar de cana
ou mascavo

1 malagueta vermelha,
sem sementes, picada

2 colheres de chá de gengibre
fresco, ralado

2 colheres de chá de molho de soja

1. A papaia-verde, ou pouco madura, é um fruto comprido que está disponível em muitas lojas de produtos orientais. As fatias de papaia e o frango desfiado desta salada leve de estilo tailandês absorvem deliciosamente o molho de malagueta e lima.

2. Corte a papaia ao meio e retire as sementes.

3. Use o espiralizador com a lâmina de esparguete e corte a papaia.

4. Numa taça pequena, coloque todos os ingredientes do molho e mexa até o açúcar se dissolver.

5. Coloque a papaia espiralizada numa taça grande, junte o cebolo e o frango desfiado, e regue com o molho. Envolve bem e deixe marinar durante 10 minutos.

6. Adicione os coentros. Guarneça com as folhas de hortelã e sirva com as meias-luas de lima, que pode espremer sobre a salada.

SALADA DE CENOURA MARROQUINA



10 min



Fácil



4 Doses

450 g de cenouras grandes, descascadas, cortadas ao meio

2 colheres de sopa de sumo de laranja

1 colher de sopa de sumo de limão

2 colheres de chá de água de flor de laranjeira

2 colheres de sopa de azeite virgem extra

1/2 colher de chá de cominhos em pó

1/2 colher de chá de canela em pó

1 colher de chá de açúcar em pó

Casca de 1 limão, em conserva, cortado ao meio, sem caroços nem polpa, cortada em tiras finas

2 colheres de sopa de hortelã, picada

Sal grosso e pimenta preta, acabada de moer

1 punhado de folhas de hortelã, para guarnecer

1. Use o espiralizador com a lâmina de fita média e corte as cenouras.

2. Numa taça, misture o sumo de laranja, o sumo de limão, a água de flor de laranjeira, o azeite, os cominhos e o açúcar em pó, e mexa bem. Tempere a gosto com sal e pimenta.

3. Junte as cenouras espiralizadas, as tiras de limão e a hortelã, e mexa cuidadosamente. Coloque no frigorífico e deixe marinar durante 1-2 horas. Antes de servir, guarneça com as folhas de hortelã.

SALADA DE FRANGO, CURGETE E QUINOA



30-40 min



Fácil



4 Doses

200 g de quinoa lavada

2 curgetes, com as extremidades aparadas, cortadas ao meio

2 colheres de sopa de azeite

2 colheres de chá de sumac

3 peitos de frango, sem pele

Raspa fina e sumo de 1 limão biológico

1 colher de sopa de azeite virgem extra

4 colheres de sopa de hortelã picada

100 g de pistácios picados

150 g de sementes de romã

Sal e pimenta preta

1. Coloque a quinoa numa caçarola, cubra com 600 ml de água fria e tempere com um pouco de sal. Deixe levantar fervura, reduza o lume e cozinhe durante 10-15 minutos ou até a quinoa estar macia e ter absorvido a maior parte da água. Retire do lume, tape e deixe repousar enquanto prepara o resto da salada.

2. Use o espiralizador com a lâmina de fita larga e corte as curgetes.

3. Coloque o azeite e o sumac num prato raso e tempere com sal e pimenta. Junte o frango e mexa para o envolver bem.

4. Aqueça um grelhador de fogão até ficar bem quente. Coloque o frango e grelhe em lume brando, durante 4-6 minutos de cada lado, ou até ficar bem cozinhado. Transfira para um prato e reserve.

5. Coloque a curgete espiralizada no grelhador e cozinhe durante cerca de 2 minutos, ou até ficar ligeiramente tostada.

6. Numa taça grande, deite a quinoa, a raspa e o sumo de limão, o azeite, a hortelã e os pistácios; misture bem e tempere a gosto. Envolve cuidadosamente a curgete e as sementes de romã.

7. Corte o peito de frango em fatias finas. Divida a salada de quinoa por 4 pratos, junte o frango e sirva de imediato.

SALADA DE SALMÃO FUMADO COM ENDRO E LIMÃO



10 min



Fácil



4 Doses

1 bolbo grande de funcho,
com as extremidades aparadas

1 curgete, com as extremidades aparadas,
cortada a meio

1/2 pepino, com as extremidades aparadas,
cortado ao meio

1 colher de chá de endro, finamente picado

1 colher de sopa de azeite

2 colheres de sopa de sumo de limão

1 colher de chá de açúcar branco

1/2 colher de chá de flor de sal

8 fatias de salmão fumado

Meias-luas de limão para guarnecer

1. Use o espiralizador com a lâmina de fita larga e corte o funcho, a curgete e o pepino. Seque o pepino com papel de cozinha.

2. Coloque os vegetais espiralizados numa taça grande e adicione o endro, o sumo de limão, o azeite, o açúcar e o sal. Mexa bem para misturar todos os ingredientes e deixe marinar durante 10 minutos.

3. Divida os vegetais por 4 pratos, disponha por cima o salmão fumado e sirva de imediato com meias-luas de limão, que pode espremer por cima da salada.

SALADA DE MAÇÃ, CHICÓRIA E NOZES



10 min



Fácil



2 Doses

1 maçã vermelha grande,
com as extremidades aparadas

1 chicória branca, com as folhas
separadas

1 chicória vermelha, com as folhas
separadas

50 g de agriões

25 g de nozes picadas

Sal e pimenta preta

Para o molho:

Sumo de 1/2 limão

1 colher de sopa de óleo de noz
ou azeite leve

1 colher de chá de mostarda de Dijon

1 colher de chá de mel

1. Prepare o molho. Numa taça pequena, misture todos os ingredientes do molho e tempere a gosto com sal e pimenta.

2. Use o espiralizador com a lâmina de fita larga e corte a maçã.

3. Numa travessa grande, disponha a maçã espiralizada, a chicória e os agriões. Regue com o molho e envolva suavemente. Salpique com nozes e sirva de imediato.

SALADA GREGA



15 min



Fácil



2-4 Doses

2 pepinos, descascados e aparados

5 tomates cherri, cortados ao meio

1/3 xícara de azeitonas sem caroço, picadas

1 cebola roxa pequena, descascada e aparada

1 colher de sopa de maionese

1/2 xícara de queijo feta desintegrado

Sal e pimenta

1. Use o espiralizador com a lâmina de esparguete para o pepino e para a cebola.

2. Divida o esparguete de pepino em pratos. Cubra com tomates, azeitonas e cebola vermelha. No centro do esparguete, adicionar uma colherada de maionese. Polvilhe o queijo feta sobre o prato. Tempere com sal e pimenta preta, a gosto. Sirva imediatamente.

SALADA DE FRANGO COM PARMESÃO



15 min



Fácil



2 Doses

1 bife de frango

3 colheres de sopa azeite

Sumo de 1/2 laranja

2 colheres de sopa azeitonas

Rasps de parmesão q.b.

1 lata pequena de grão
de bico escorrida

1/2 pepino

1 cenoura

1 colher de sopa de margarina

1 caldo para bifés

Sal refinado q.b.

- 1.** Derreta a margarina na frigideira sem deixar queimar e junte o caldo para bifés.
- 2.** Começar por grelhar o bife de frango. Retirar, cortar em tiras e reservar.
- 3.** Com a ajuda do espiralizador, cortar o pepino com casca e a cenoura descascada, em tagliatelle.
- 4.** Colocar o grão numa saladeira, cobrir com a cenoura e pepino. Distribuir as azeitonas e o frango.
- 5.** Misturar o sumo de laranja com o azeite e temperar com sal. Regar a salada com o molho e servir.

SALADA DE BETERRABA COM QUEIJO DE CABRA E PINHÕES



15 min



Fácil



2 Doses

1 beterraba cozida

100 g de queijo de cabra

50 g pinhões

1 iogurte Grego Natural

Sal e pimenta preta q.b.

- 1.** Cortar a beterraba no espiralizador com a lâmina mais grossa.
- 2.** Colocar numa travessa.
- 3.** Cobrir com rodela do queijo e salpicar com pinhões.
- 4.** Temperar o iogurte grego com sal e pimenta. Deitar umas colheradas na salada e servir.

SALADA DE MELÃO, MELOA E PEPINO



15 min



Fácil



2 Doses

Meia meloa

1/4 melão

1 pepino

1 colher de sopa sumo de limão

2 colheres de sopa hortelã picada

1 colher de sopa azeite

1 iogurte Grego

Sal refinado q.b.

- 1.** Com um aparelho de fazer bolas, cortar o melão e a meloa em bolinhas e colocar numa travessa.
- 2.** No espiralizador, cortar o pepino em esparguete e colocar por cima dos frutos.
- 3.** Guardar no frio até à hora de servir.
- 4.** Misturar o iogurte grego com o sumo de limão e o azeite e temperar com o sal e a hortelã.
- 5.** Servir numa taça, ao lado da salada.

LEGUMES DE INVERNO

ASSADOS



55 min



Fácil



3-4 Doses

Nota:

Todos os pesos dos legumes são após descascar

130 g de cebola

130 g de abóbora-menina
(usar a parte mais alongada)

130 g de batata doce

130 g de nabo

130 g de batata

130 g de pastinagas

1 dente de alho

1 colher de chá de orégãos secos

1 colher de chá de alecrim

2 colheres de sopa de azeite

Sal e pimenta preta moída na altura

1. Pré-aqueça o forno ventilado a 200 °C/Nível de gás 6.
2. Corte a cebola em rodela finas, separe as camadas e coloque-as numa tigela de mistura grande.
3. Espiralize os legumes com a lâmina larga, corte as espirais num comprimento manuseável e coloque-as na tigela de mistura com a cebola.
4. Esmague o alho, pique-o em pedaços finos e acrescente-o em conjunto com as ervas, o azeite e o tempero.
5. Misture bem com as mãos e, em seguida, coloque a mistura de legumes numa assadeira antiaderente com cerca de 28 x 21,5 x 5 cm.
6. Asse no forno durante 30-40 minutos e vire ocasionalmente os legumes com uma colher de pau ou uma espátula até que fiquem tenros e comecem a dourar.

NOTA: *Pode ser usada qualquer combinação de legumes.*

MINI PATANISCAS DE BATATA DOCE E QUEIJO RICOTTA



30 min



Fácil



8 Doses

1 batata-doce (cerca de 250 g), descascada, com as extremidades aparadas, cortada ao meio

1 cebola pequena, com as extremidades aparadas

1 colher de sopa de azeite, mais um pouco para untar

50 g de espinafres baby

6 ovos

2 colheres de sopa de salva picada

1 colher de sopa de cebolinho, picado

1 colher de chá de paprica

125 g de queijo ricotta, partido em pedaços

Sal e pimenta preta, acabada de moer

Salada verde, para acompanhar

1. Unte levemente com azeite 8 formas antiaderentes para queques.

2. Use o espiralizador com a lâmina de esparquete e corte a batata doce e a cebola.

3. Numa frigideira grande, aqueça o azeite em lume brando, adicione a batata doce e a cebola espiralizadas, e cozinhe durante 3 minutos, até a batata doce amolecer ligeiramente.

4. Junte os espinafres e cozinhe durante 1 minuto, até estes murcharem.

5. Deixe arrefecer um pouco a mistura de batata doce.

6. Numa taça grande, bata os ovos com as ervas aromáticas e a paprica, tempere com sal e pimenta.

7. Junte a mistura de batata doce e envolva bem. Adicione o queijo ricotta.

8. Divida a mistura pelas formas já untadas e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, durante 20 minutos ou até ficar firme. Sirva as pataniscas de imediato, acompanhadas com uma salada verde.

PRATOS PRINCIPAIS



CURGETE COM PESTO



11,5 min



Fácil



2 Doses

750 g de curgete

2 a 3 colheres de sopa de pesto

Para servir:

Salada de acompanhamento

Pão rústico

1. Descasque as curgetes e espiralize com a lâmina mais fina.
2. Corte as rodelas ao comprimento necessário.
3. Coloque as curgetes em papel de cozinha, seque e retire as sementes.
4. Pré-aqueça um wok ou uma sertã grande em lume alto sem acrescentar óleo. Quando estiver quente, acrescente as curgetes e frite sem óleo apenas durante 1 a 1 minuto e meio, virando-as frequentemente com uma espátula de madeira.
5. Retire do calor, escorra bem num coador e prima ligeiramente as rodelas para extrair a humidade. Volte a colocar as rodelas no wok ou sertã, mexa com o pesto e sirva imediatamente com uma salada de acompanhamento e pão rústico.

BOLONHESA DE CURGETE

 64 min  Fácil  3 Doses

1 1/2 colher de sopa de azeite
120 g de cebola, picada fina
1 dente de alho, esmagado
1/4 de malaguetas secas esmagadas
1 dente de alho picado
2 latas de tomate picado de 400 g
1/2 colheres de chá de mistura de ervas
1 colher de chá rasa de orégãos
1 colher de chá rasa de açúcar
6 curgetes, descascadas e com o talo removido (1 kg já preparadas)
Sal e pimenta a gosto

Para servir:
Queijo parmesão

- 1.** Aqueça o azeite numa sertã grande durante 2 minutos e, em seguida, acrescente a cebola, o alho e as malaguetas esmagadas. Cozinhe em lume brando durante cerca de 2 minutos sem deixar dourar e mexa ocasionalmente com uma colher de pau.
- 2.** Acrescente o tomate enlatado, as ervas, o açúcar e os temperos e deixe levantar fervura, em seguida reduza o calor, tape a sertã e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 45 minutos ou até que as cebolas amoleçam.
- 3.** Com a lâmina mais fina, espiralize as curgetes e retire as sementes.
- 4.** Corte as curgetes no comprimento desejado com uma tesoura e seque-as com papel de cozinha ou com um pano de cozinha limpo.
- 5.** Junte a curgete espiralizada, tape e cozinhe durante mais 3-4 minutos ou até os vegetais estarem tenros. Tempere a gosto.
- 6.** Pode acrescentar as curgetes ao molho e virá-las com uma tenaz para cozinham totalmente. Deve demorar apenas 2 minutos. Sirva imediatamente. Em alternativa, pode pré-aquecer um wok ou uma sertã grande sem acrescentar óleo, fritar sem óleo as curgetes durante 2 minutos ao virá-las com uma tenaz. Escorra as curgetes com um coador, seque-as e sirva imediatamente depois de ter espalhado o molho por cima.

NOTA: Para variar, pode acrescentar um pouco de bacon picado à cebola e ao alho. Se tiver pouco tempo, substitua pelo seu molho de massa em frasco favorito.

QUICHE DE ABÓBORA-MENINA

SEM CASCA E CEBOLA ROXA



60 min



Fácil



4 Doses

200 g de abóbora-menina preparada
100 g de cebola roxa, descascada
2 dentes de alho esmagados
50 g de folhas-bebé de espinafres
2 1/2 colheres de sopa de azeite
100 g de queijo feta
6 ovos médios
5 colheres de sopa de leite
 Sal e pimenta

1. Corte um quadrado de papel vegetal antiaderente com cerca de 30 x 30 cm. Coloque o papel numa assadeira rasa quadrada de 21 x 21 x 3,5 cm e, em cada canto, faça um corte no canto do papel até ao canto da assadeira. Unte a assadeira e coloque o papel para que encaixe de modo a sobrepor-se nos cantos. Corte as extremidades ligeiramente, se for necessário.

2. Pré-aqueça o forno ventilado a 200 °C/Nível de gás 6.

3. Entretanto, espiralize a abóbora-menina com a lâmina mais fina e, em seguida, corte a cebola em rodela finas, separando-as. Coloque numa tigela de mistura com o alho esmagado.

4. Acrescente 2 colheres de sopa de azeite e mexa para espalhar bem pelos legumes.

5. Coloque esta mistura num tabuleiro grande para forno numa única camada e cozinhe durante cerca de 15-20 minutos (virando os legumes a meio deste período de tempo) até começarem a dourar.

6. Aqueça o azeite restante numa sertã pequena e acrescente os espinafres, cozinhe durante 2 minutos até começar a amolecer.

7. Retire os legumes do forno e disponha-os numa camada na assadeira preparada. Espalhe os espinafres por cima.

8. Esmalhe o queijo feta por cima dos espinafres.

9. Bata ligeiramente os ovos e o leite com um garfo e tempere com sal e pimenta. Derrame sobre o queijo feta.

10. Asse a 200 °C/Nível de gás 6 durante 25-30 minutos até que a quiche esteja dourada e firme.

11. Deixe a quiche na assadeira durante 5 minutos e, em seguida, ao segurar cuidadosamente no papel, remova-a da assadeira com uma espátula, se for necessário. Coloque a quiche numa forma de papel adequada ou num prato e corte em quartos. Se for necessário, afaste o papel da quiche com uma faca tipo espátula.

12. Sirva quente ou fria com uma salada mista e batata nova, se assim desejar.

NOTA: Este prato é útil para gastar as sobras de legumes crus.

WRAPPS

COM SALADA GREGA



10 min



Fácil



4 Doses

1 cebola roxa pequena

1 pedaço de pepino com 12 cm, com as extremidades aparadas, cortado a meio

8 tomates cereja, cortados em quartos

6 azeitonas pretas, descarapadas e picadas

125 g de queijo feta esfarelado

1 colher de sopa de sumo de limão

1 colher de sopa de azeite virgem extra

1 colher de chá de orégãos secos

4 wrapps

1 alface pequena, cortada

Sal e pimenta preta

1. Use o espiralizador com a lâmina de esparguete e corte a cebola e o pepino.

2. Numa taça grande, coloque a cebola e o pepino espiralizados, com tomate cereja, as azeitonas e o queijo feta.

3. Numa taça pequena, misture o sumo de limão, o azeite e os orégãos, e tempere a gosto com sal e pimenta. Deite esse preparado sobre os ingredientes da salada e misture suavemente.

4. Numa frigideira quente, toste ligeiramente o wrapp, durante cerca de 1 minuto de cada lado.

5. Coloque sobre o wrapp a alface com a mistura de queijo feta e feche, segurando com um pau de espetada no centro, para não se desfazer.

FRANGO NO FORNO

COM BATATA DOCE



40-45 min



Fácil



4 Doses

Raspa fina e sumo de 1 limão biológico (reserve as metades de limão depois de espremidas)

1 colher de sopa de orégãos secos

2 colheres de chá de tomilho seco

2 colheres de chá de paprica fumada

100 ml de vinho branco (ou de caldo de galinha)

2 colheres de sopa de azeite

400 g de batata doce, descascada, com as extremidades aparadas

4 coxas de frango

6 dentes de alho descascados

14 azeitonas verdes descarapadas

Sal e pimenta preta

Feijão-verde ou brócolos, cozidos a vapor, para acompanhar

1. Num jarro grande, misture a raspa e o sumo do limão, as ervas aromáticas secas, a paprica fumada, o vinho branco ou o caldo de galinha, e o azeite. Tempere bem com sal e pimenta.

2. Use o espiralizador com lâmina grande e corte as batatas doces.

3. Coloque o frango, as batatas doces espiralizadas e os dentes de alho num tabuleiro de ir ao forno. Deite a mistura de limão sobre o frango e as batatas, e envolva bem.

4. Disponha pedaços de frango, com a pele virada para cima, sobre as batatas e coloque entre ambas as metades do limão espremido.

5. Leve ao forno pré-aquecido a 190°C, durante 20 minutos. Regue o frango e as batatas com o molho de limão e volte a levar ao forno durante 10-15 minutos, ou até o frango estar dourado e as batatas tenras. Sirva com feijão-verde ou brócolos cozidos a vapor.

***NOTA:** A batata doce espiralizada assa muito rapidamente nesta receita de forno, o que faz dela um prato ideal para um jantar rápido a meio da semana.*

TORTILHA DE CHOURIÇO



30-35 min Fácil 6 Doses

1 cebola grande, firme,
com as extremidades aparadas

450 g de batatas descascadas,
com as extremidades aparadas

2 colheres de sopa de azeite

175 g de chouriço, cortado em cubos

5 ovos

2 colheres de sopa de salsa

Sal e pimenta preta, acabada de moer

1 colher de chá de paprica fumada,
para polvilhar

1. Use o espiralizador com a lâmina fina e corte a cebola e as batatas, mantendo-as separadas.

2. Aqueça 1 colher de azeite numa frigideira de 20 cm de diâmetro, com tampa.

3. Cozinhe ligeiramente o chouriço e a cebola em lume brando, durante 2-3 minutos, até a cebola ficar tenra e o chouriço libertar a massa de pimentão.

4. Junte as batatas espiralizadas e mexa para envolver no pimentão e na cebola. Tape e cozinhe durante 5 minutos, agitando ocasionalmente a frigideira e virando uma vez as batatas, até ficarem tenras.

5. Numa taça grande, bata os ovos com a salsa e tempere com sal e pimenta. Junte o preparado de batata e misture bem, para envolver.

6. Aqueça o restante óleo na frigideira e deite a mistura de ovo e batata. Cozinhe em lume brando durante 8-10 minutos, sem mexer, até ficar firme.

7. Coloque a frigideira debaixo do grill do forno pré-aquecido, e cozinhe durante 2-3 minutos, até a crosta da tortilha ficar dourada.

8. Transfira para uma tábua de servir. Polvilhe com a paprica fumada, corte em fatias e sirva.

NOTA: Uma tortilha feita com batata espiralizada vai cozinhar mais rapidamente do que a tradicional com as batatas às rodelas.

FILETES DE SALMÃO

ASSADO



30 min



Fácil



2 Doses

2 filetes de salmão

1 curgete pequena (aprox. 80 g)

1 cenoura pequena (aprox. 60g),
descascada

1 batata pequena (aprox. 100 g),
descascada

50 g de cebola, descascada e cortada
às rodelas finas

2 raminhos de salsa fresca

Sumo de meio limão

Sal e pimenta preta moída na altura

Um pouco de manteiga

Para decorar:

Rodelas de limão

Raminhos de salsa

1. Unte com um pouco de manteiga dois pedaços de folha de alumínio com cerca de 40 x 30 cm.

2. Pré-aqueça o forno ventilado a 180 °C/Nível de gás 4.

3. Espiralize a curgete, a cenoura e a batata com a lâmina mais fina, e em seguida, espalhe-as uniformemente pelos pedaços de folha de alumínio.

4. Coloque as rodelas de cebola por cima, polvilhe com um pouco de sal e pimenta.

5. Acrescente a salsa e, em seguida, os filetes de peixe. Esprema um pouco de sumo de limão sobre o peixe, coloque uma noz de manteiga e tempere.

6. Dobre a folha de alumínio numa parcela para manter os sumos e sabores, coloque numa assadeira e cozinhe durante 20 minutos.

7. Abra cuidadosamente a parcela de folha de alumínio, retire a salsa e, em seguida, sirva imediatamente com os sumos, com uma rodela de limão e um raminho de salsa fresca a decorar.

CURGETE COM CAMARÃO

E BACON



25 min



Fácil



4 Doses

2 pedaços de bacon

1 dente de alho, picado

1 pitada de pimenta vermelha

100 g cebola picada

12 camarões descascados, descongelados

Sal e pimenta a gosto

2 colheres de sopa de sumo de limão
espremido

2-3 curgetes, descascadas

2 colheres de chá de raspas de limão

2 colheres de sopa de salsa picada

1. Coloque uma frigideira grande em fogo médio e adicione o bacon. Cozinhe o bacon por 3 minutos de cada lado, até ficar crocante ou consoante a sua preferência. Retire com uma colher e transfira para uma superfície com base de papel.

2. Deixe apenas 1 colher de sopa de gordura de bacon na frigideira e adicione o alho. Cozinhe o alho por 30 segundos e, em seguida, adicione a pimenta vermelha, cebola e camarão. Tempere com sal e pimenta e deixe o camarão cozinhar por cerca de 2 minutos, virar, adicione o sumo de limão e raspas e cozinhe mais 2 minutos. Retire os camarões com uma colher e reserve.

3. Na mesma frigideira, adicione o macarrão de curgete (espiralizado com a lâmina de esparguete) e misture para combinar, por cerca de 2 minutos e, em seguida, adicione o camarão e o bacon. Misture para combinar. Divida em duas placas e decore com salsa picada.

NOTA: Para o sabor extra, adicione queijo parmesão ralado sobre a curgete antes de adicionar o camarão.

BACALHAU ASSADO

COM CROSTA DE BATATA



50-55 min



Fácil



2 Doses

1 cebola, com as extremidades aparadas

2 colheres de sopa de óleo de girassol

1 dente de alho picado

2,5 cm de gengibre fresco, descascado e picado

2 colheres de sopa de tikka ou pasta de caril suave

1 colher de sopa de sumo de limão

400 g de tomate em pedaços, enlatado

150 ml de caldo de legumes

200 g de espinafres baby

2 colheres de sopa de coentros frescos, picados

2 batatas (cerca de 500 g), descascadas, com as extremidades aparadas, cortadas a meio

2 lombos de bacalhau fresco, sem pele, com cerca de 150/175 g cada um

Sal e pimenta preta

1. Use o espiralizador com a lâmina de esparguete e corte a cebola.

2. Aqueça 1 colher de sopa de óleo numa caçarola grande e cozinhe a cebola espiralizada, o alho e o gengibre em lume brando, durante 2-3 minutos, até ficar macio. Junte a pasta de caril e cozinhe durante 1 minuto. Adicione o sumo de limão, o tomate e o caldo, e tempere com sal e pimenta. Junte os espinafres e os coentros e retire do lume.

3. Use o espiralizador com a lâmina de esparguete e corte as batatas. Transfira-as para um pano de cozinha limpo, ou papel de cozinha, e esprema suavemente para retirar o excesso de líquido. Seque-as bem.

4. Coloque as batatas espiralizadas numa taça grande, junte o restante óleo e tempere com sal e pimenta. Misture bem, para envolver as batatas no tempero.

5. Deite a mistura de caril no fundo de uma travessa com uma capacidade de 1,2 L resistente ao calor. Disponha por cima os lombos de bacalhau e cubra-os com as batatas. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, durante 30-35 minutos, até as batatas estarem tostadas e tenras, e o bacalhau completamente assado.

SOBREMESAS



CRUMBLE DE MAÇÃ, FRAMBOESA E AMÊNDOA



30-35 min



Fácil



4 Doses

2 maçãs vermelhas grandes (ou 3 médias),
com as extremidades aparadas

200 g de framboesas frescas

2 colheres de sopa de açúcar branco

4 colheres de sopa de sumo de maçã

Creme inglês ou gelado de nata,
para acompanhar

Para a cobertura:

125 g de farinha

75 g de manteiga

4 colheres de sopa de açúcar branco

4 colheres de sopa de amêndoa moída

1. Esta sobremesa de maçã e framboesa tem uma cobertura deliciosa e crocante com sabor a amêndoa.

2. Use o espiralizador de lâmina larga e corte as maçãs.

3. Coloque as maçãs espiralizadas numa taça grande e misture-as cuidadosamente com as framboesas e o açúcar. Divida a mistura por 4 taças resistentes ao calor e com uma capacidade de cerca de 250 ml, e regue cada taça com uma colher de sopa de sumo de maçã.

4. A seguir, prepare a cobertura. Numa taça grande, misture a farinha e a manteiga, até obter uma consistência areada (pode usar um processador de alimentos).

5. Junte o açúcar e as amêndoas, e misture.

6. Polvilhe com o crumble as 4 taças de mistura de maçã e framboesa. Leve ao forno pré-aquecido a 190°, durante 20-25 minutos, até borbulhar e ficar dourado.

7. Sirva com creme inglês ou gelado de nata.

PUDIM DE MAÇÃ COM MERENGUE



35 min



Fácil



4 Doses

3 maçãs Braeburn (cerca de 400 g)

Sumo de 1/2 limão

1/2 colher de sopa de açúcar

1 colher de sopa de água

1 colher de sopa de compota de morango

2 ovos, separados

75 g de açúcar refinado

- 1.** Unte um prato raso oval preparado para forno com um tamanho de cerca de 25 x 17 x 5 cm.
- 2.** Pré-aqueça o forno ventilado a 180 °C/Nível de gás 4.
- 3.** Descasque as maçãs e espiralize com a lâmina larga. Coloque-as no prato.
- 4.** Esprema o sumo de limão sobre as maçãs e polvilhe com açúcar. Acrescente a água e barre a superfície das maçãs com a compota.
- 5.** Bata as claras dos ovos até ficarem firmes e, em seguida, bata com metade do açúcar. Vá introduzindo o resto com uma colher de sopa.
- 6.** Com uma colher, coloque o merengue sobre a mistura de maçã espalhando-o até às extremidades do prato de modo a vedar. Use a parte de trás da colher para fazer os picos no merengue.
- 7.** Cozinhe no centro do forno durante cerca de 20-25 minutos ou até que o merengue comece a dourar. Sirva imediatamente.

NOTA: Escolha o lado das maçãs de modo que, uma vez descascadas, caibam na conduta alimentadora. Aproveite as gemas dos ovos para fazer uma omelete.

TARTE DE FRANGIPANE E MAÇÃ



1 h 15 min



Fácil



8 Doses

350 g de massa quebrada
100 g de manteiga sem sal
100 g de açúcar branco
2 ovos grandes
200 g de pó de amêndoa
1/2 colher de chá de essência de amêndoa
1 colher de sopa de farinha (mais um pouco para polvilhar)
2 maçãs vermelhas grandes, com as extremidades aparadas
25 g de amêndoas laminadas
2 colheres de sopa de compota de alperce natas batidas ou chantilly, para acompanhar

1. Numa superfície polvilhada com farinha, estenda a massa, até obter um círculo com 25 cm de diâmetro. Disponha a massa numa forma com fundo amovível. Pique a base com um garfo, cubra com papel vegetal e coloque por cima feijões secos.

2. Leve ao forno pré-aquecido a 190°C, durante 15 minutos.

3. Retire os feijões secos e volte a colocar no forno durante mais 5 minutos, até ficar dourada.

4. Numa taça grande, bata a manteiga e o açúcar, até obter uma mistura esbranquiçada e cremosa. Adicione os ovos, um a um, o pó de amêndoa, a essência e a farinha. Deite a mistura na forma.

5. Use o espiralizador com a lâmina de fita média e corte as maçãs.

6. Disponha as maçãs espiralizadas sobre a tarte e salpique com as amêndoas laminadas. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, durante 40-45 minutos, até ficar dourada e firme.

7. Numa caçarola, aqueça a compota de alperce e pincele-a sobre a tarte. Sirva fatias de tarte com colheradas de natas batidas ou chantilly.

TARTE TATIN DE PÊRA



50 min



Fácil



4-6 Doses

3 pêras grandes e firmes, com a parte de cima aparadas

125 g de açúcar branco

40 g de manteiga fria, cortada em cubos

1/2 colher de chá de gengibre em pó

Farinha, para polvilhar

375 g de massa folhada

Natas batidas para acompanhar

- 1.** Para esta receita, é necessário usar pêras rijas; de contrário, as pêras irão libertar demasiado sumo e deixar a massa empapada.
- 2.** Use o espiralizador de lâmina larga para cortar as pêras.
- 3.** Leve a lume brando com uma frigideira com 21 cm de diâmetro e que possa ir ao forno.
- 4.** Deite o açúcar e aqueça durante 4-5 minutos, mexendo sempre, até o açúcar ficar cor de caramelo.
- 5.** Junte a manteiga e o gengibre, e misture.
- 6.** Coloque as pêras espiralizadas no caramelo e regue-as com uma colher, até estarem totalmente cobertas. Reduza o lume e deixe cozinhar durante 4-5 minutos, até as pêras amolecerem ligeiramente. Retire do lume e deixe arrefecer um pouco.
- 7.** Numa superfície polvilhada com farinha, estenda a massa até que fique com cerca de 5 mm de espessura. Corte um disco ligeiramente maior do que a forma (cerca de 24 cm de diâmetro). Coloque o disco de massa sobre as pêras e prenda-o cuidadosamente a toda a volta, entre as pêras e a lateral da frigideira.
- 8.** Leve a tarte ao forno pré-aquecido a 200°C, durante 30 minutos, ou até a massa estar dourada e folhada. Retire do forno e deixe repousar durante 10 minutos.
- 9.** Solte as extremidades da massa com uma faca, coloque um prato grande sobre a frigideira e vire-a cuidadosamente, para desenformar. Sirva acompanhada com natas batidas.

PUDIM DE CARAMELO COM SAL E PÊRA



50-55 min



Fácil



4 Doses

4 pêras Conference, firmes, com a parte de cima aparada

125 g de farinha

2 colheres de chá de fermento

125 g de açúcar branco

200 ml de leite

100 g de manteiga, derretida, mais um pouco para untar

1 ovo batido

150 g de açúcar mascavado

4 colheres de sopa de golden syrup

2 colheres de chá de sal grosso

250 ml de água

Gelado de baunilha para acompanhar

1. Unte uma travessa resistente ao calor e com uma capacidade de cerca de 1,5 L.

2. Use o espiralizador para cortar as pêras. Coloque-as no fundo da travessa untada.

3. Peneire farinha e o fermento para uma taça grande. Junte o açúcar branco, o leite, a manteiga derretida e o ovo, e misture durante 2-3 minutos, até obter uma massa homogénea. Deite a massa sobre as pêras.

4. Para fazer o caramelo com sal, coloque o açúcar mascavado, o golden syrup e o sal numa caçarola pequena e acrescente a água.

5. Cozinhe em lume brando, mexendo até o açúcar se dissolver, e deixe levantar fervura.

6. Deite cuidadosamente o caramelo sobre a mistura de pêras e massa e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, durante 30-35 minutos, até o bolo estar cozido.

7. Deixe repousar durante 5 minutos antes de servir acompanhado com gelado de baunilha.

***NOTA:** Esta sobremesa de fácil confeção combina pêras sumarentas com um molho de caramelo salgado e um bolo leve. É delicioso servido com gelado de baunilha.*



FLAMA

Marca comercial de:

FLAMA - Fábrica de Louças e Electrodomésticos, S.A.

Zona Industrial | Apartado 2041 | 3701-906 Cesar - Portugal

Telf.: 256 850 170 | Fax: 256 850 179

www.flama.pt | e-mail: info@flama.pt