

# SILAMPOS



Instruções de Uso

PANELAS DE PRESSÃO  
Modelo Tradicional

# INDÍCE

**INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA** PÁG01

**DESCRIÇÃO DO PRODUTO** PÁG03

**COMPONENTES DISPONÍVEIS PARA SUBSTITUIÇÃO** PÁG06

**ANTES DA PRIMEIRA UTILIZAÇÃO** PÁG08

**UTILIZAR A PAINEL DE PRESSÃO** PÁG09

**CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO** PÁG15

**CERTIFICADO DE GARANTIA** PÁG18

**DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE** PÁG19

**TEMPOS DE COZEDURA** PÁG20

Leia atentamente as presentes instruções até ao fim, de modo a familiarizar-se com as características e potencialidades da painela de pressão.

As painelas de pressão Silampos são totalmente seguras quando todas as instruções constantes neste livro são seguidas.

## INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA PÁG01

- 1.** A panela de pressão funciona sob pressão. Uma utilização inadequada poderá causar queimaduras e danos graves. Certifique-se que a panela está devidamente fechada antes de a colocar sobre a fonte de calor. Leia o capítulo “Utilizar a panela de pressão”.
- 2.** Mantenha uma rigorosa vigilância quando usar a panela de pressão na proximidade de crianças.
- 3.** Não utilize a panela de pressão para outros fins senão aqueles que lhe estão destinados.
- 4.** Não coloque a panela de pressão num forno aquecido.
- 5.** Utilize a(s) fonte(s) de calor de acordo com as instruções de utilização.
- 6.** Não utilize a panela de pressão em fontes de calor de potência superior 3000 W.
- 7.** Não utilize a panela sob pressão para fritar alimentos.
- 8.** Quando a panela estiver sob pressão movimente-a com muito cuidado.
- 9.** Não toque em superfícies quentes. Utilize as pegas e, se necessário, use luvas, ou outro meio de protecção.
- 10.** Mantenha as mãos afastadas das zonas de libertação de vapor.
- 11.** Nunca force a abertura da panela de pressão, ou retire a tampa sem verificar previamente que a panela se encontra despressurizada. Veja as instruções sobre despressurização no capítulo “Utilizar a panela de pressão”.

## PÁG02 INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

**12.** Não utilize a panela sem líquidos no interior, pois esta poderá ficar gravemente danificada. Leia o capítulo “Antes da primeira Utilização”.

**13.** Antes de cada utilização, verifique que as válvulas não estão obstruídas. Leia o capítulo “Utilizar a panela de pressão”.

**14.** Não encha a panela de pressão além de 2/3 da capacidade. Ao cozinhar alimentos que dilatam durante a cozedura, como arroz ou legumes desidratados, não encha a panela para além de metade da sua capacidade.

**15.** A pele de algumas carnes incha sob o efeito da pressão (ex: língua de vaca). Após a cozedura, não pique a carne se esta apresentar um aspecto inchado; poderá escaldar-se. Pique a carne antes da cozedura.

**16.** No caso da confecção de alimentos pastosos, deve agitar ligeiramente a panela de pressão antes de abrir a tampa, evitando que os alimentos salpiquem para o exterior.

**17.** Não manipule os sistemas de segurança para além do que é aconselhado nas instruções de limpeza e manutenção. Leia o capítulo “Conservação e manutenção”.

**18.** Não utilize a panela de pressão quando esta, ou qualquer um dos seus componentes, estiver danificado ou não corresponder às funções descritas nas instruções de uso.

**19.** Utilize apenas peças de substituição da marca SILAMPOS e do respectivo modelo. Entre em contacto com o serviço de Assistência Após Venda da Silampos.

**CUMPRA E GARDE ESTAS INSTRUÇÕES.**

## DESCRIÇÃO DO PRODUTO PÁG03

A panela de pressão tradicional caracteriza-se pelo seu sistema de fecho/aperto progressivo, que com o auxílio da junta de vedação labial com furos – patente Silampos, garante a estanquidade da panela com o mínimo esforço, proporcionando o aumento da pressão e da temperatura, em condições de segurança exclusivas para panelas deste tipo.

**Pressão de Funcionamento / Regulação (PF) = 50 kPa / 0,5 bar**

**Pressão Máxima Admissível (PS) = 80 kPa / 0,8 bar**

**Temperatura de Ebulição = 111 a 113°C**

Cumpra as indicações constantes neste livro para usufruir da máxima segurança na utilização da sua panela.

<b>Capacidade Total (Litros)</b>	<b>Capacidade útil (Litros)</b>	<b>Número de pessoas</b>
4,5	3	2-5
6	4	4-6
8	5,3	5-8
10	6,7	8-10
12	8	10-12
15	10	12-15
18	12	15-18

# PÁG04 **PANELA DE PRESSÃO TRADICIONAL EM ALUMÍNIO E EM ALUMÍNIO COM FUNDO PARA INDUÇÃO**

A panela de pressão Silampos em alumínio é fabricada com alumínio de elevada pureza (99 a 99,5%), cumprindo com todas as normas que garantem a compatibilidade alimentar.



A panela de pressão em alumínio com fundo para indução, mantém todas as características, acrescentando a compatibilidade com as placas de indução.



Material	Capacidade (Litros)	Diâmetro Interior Corpo D (cm)	Diâmetro Fundo - Df (cm)	
			ALUMÍNIO	ALUMÍNIO P/INDUÇÃO
Alumínio	4,5	22	18	17
	6			
	8			
	8	24,5	20,5	18,5
	10			
	12			
	12	27	21	Inexistente
	15			
18				

# PANELA DE PRESSÃO TRADICIONAL PÁG05 EM AÇO INOXIDÁVEL

Esta panela, para além das enormes vantagens já descritas, possui fundo térmico - **Impact Disc Plus**, que permite uma transferência rápida e uniforme do calor, melhorando a eficiência térmica da panela e compatibilidade com a indução.



Gás



Eléctrica

Eléctrica  
Radiante

Vitrocerâmica



Indução



Forno

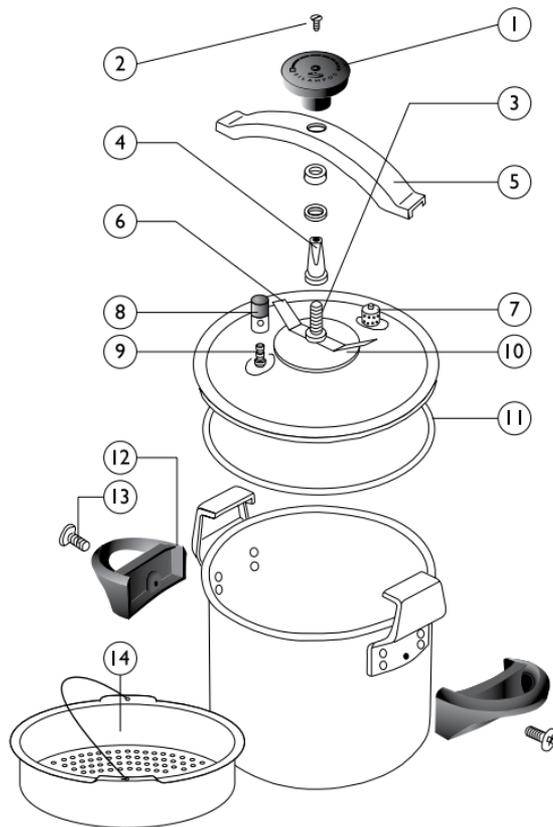
Máquina Lavar  
Louça

Material	Capacidade (Litros)	Diâmetro Interior Corpo D (cm)	Diâmetro Fundo Df (cm)
Aço Inoxidável	4,5	22	17,3
	6		
	8	24,5	19,4
	10		
	12		

## PÁG06 COMPONENTES DISPONÍVEIS PARA SUBSTITUIÇÃO

Diâmetro da Panela (D) Capacidade (L)	22cm		24,5cm		27cm	
	4,5L	6L	8L	10L	12L	15L
<b>1.</b> Botão de aperto em baquelite	621000019940A		621000019940A		621000019940A	
<b>2.</b> Parafuso do botão de aperto M5X13	621000019943A		621000019943A		621000019943A	
<b>3.</b> Parafuso central						
<b>4.</b> Rosca de fixação TR 10X1,75						
<b>5.</b> Travessão em aço inoxidável	***		***		***	
<b>6.</b> Limitador de travessão	***		***		***	
<b>7.</b> Válvula de segurança Dispositivo de segurança que abre e fecha automaticamente libertando o eventual excesso de pressão dentro da panela, através de um escape rápido de vapor.	62100001944		62100001944		62100001944	
<b>8.</b> Válvula de regulação Dispositivo que estabiliza a pressão no interior da panela em funcionamento.	62100019941		62100019941		62100019941	
<b>9.</b> Suporte da válvula de regulação						
<b>10.</b> Rodela	***		***		***	
<b>11.</b> Junta de vedação labial em borracha: Permite a vedação da panela	P. P. Alum	621000019946	621000019945		623000019902	
	P. P. Aço	621000019947			Inexistente	
<b>12.</b> Asa lateral em baquelite	P. P. Alum	621000019950	621000019949		621000019949	
	P. P. Aço		621000019950		Inexistente	
<b>13.</b> Parafuso de fixação da asa						
<b>14.</b> Cesto interior em alumínio (opcional)	621000019913		622000019913		Inexistente	

## LEGENDA DOS COMPONENTES DISPONÍVEIS PARA SUBSTITUIÇÃO



\*\*\*

Disponível em lojas  
da especialidade

Utilize apenas peças de  
substituição da marca  
SILAMPOS e do  
respectivo modelo.

## PÁG08 ANTES DA PRIMEIRA UTILIZAÇÃO

**4.1 Montagem das asas:** Monte as asas laterais em baquelite que encontrará dentro da panela.

- **2 Asas laterais** em baquelite,

- **2 Parafusos**, no caso das panelas de pressão de 22cm de diâmetro e de 24,5cm em aço inoxidável, ou **4 Parafusos**, no caso das panelas de pressão de 24,5cm e 27cm de diâmetro em alumínio.

**1º** Encoste a asa de baquelite à asa metálica do corpo da panela e verifique se os orifícios coincidem.

**2º** Aponte o(s) parafuso(s) no orifício da asa de baquelite e aperte-o(s) com uma chave de fendas.

**3º** Verifique se a asa está bem fixa.

**4º** Repita o procedimento na montagem da outra asa lateral.

**⚠ NOTE QUE** se a asa não ficar bem fixa poderá soltar-se, e colocar em risco a sua segurança durante o manuseamento da panela.

**4.2.** Retire todos os rótulos e etiquetas da peça. Lave-a com água quente e detergente. Após a lavagem seque-a com um pano.

**4.3.** Lubrifique a junta de vedação com um pouco de óleo de cozinha para facilitar a abertura e o fecho da panela, não esquecendo o interior do lábio.

**4.4.** Se adquiriu uma panela de pressão em **ALUMÍNIO**, para evitar o escurecimento do interior:

- **Capacidade menor que 6L:** Deite um litro de água e dois litros de leite gordo e coloque a panela na fonte de calor durante 5 minutos, sem tampa e sem cesto (se for o caso)

- **Capacidade maior ou igual a 6L:** Deite dois litros de água e três litros de leite gordo e coloque a panela na fonte de calor durante 5 minutos, sem tampa e sem cesto (se for o caso)

**4.5.** Se adquiriu um cesto de cozer a vapor em alumínio, antes da primeira utilização e para evitar o seu escurecimento, coloque-o num recipiente com dois litros de leite gordo e um litro de água. Deixe ferver durante alguns minutos.

**⚠ NOTE QUE** deve ensaiar a utilização da panela para se familiarizar com o seu funcionamento. Coloque meio litro de água e deixe-a funcionar durante 10 minutos depois da válvula de regulação começar a libertar vapor.

- Se adquiriu um cesto de cozer a vapor em alumínio, antes da primeira utilização e para evitar o seu escurecimento, coloque-o num recipiente com dois litros de leite gordo e um litro de água. Deixe ferver durante alguns minutos.

## 5.1 QUANTIDADES

**Nunca deve encher a panela para além de 2/3 da sua capacidade.**

**Nunca deve encher a panela para além de 1/2 da sua capacidade**, ao cozinhar alimentos que aumentam de volume ou formam muita espuma durante a cozedura (feijão, grão de bico, ervilhas secas, espinafres, massa, arroz, etc.).

**⚠ NOTE QUE:** Se exceder o limite da capacidade, os líquidos e/ou a comida podem bloquear as válvulas de regulação e de segurança, ou ocorrerem fugas pela beira da tampa

Nunca deve utilizar a panela de pressão sem líquidos no seu interior. Poderá danificá-la gravemente.

## 5.2 ANTES DE CADA UTILIZAÇÃO

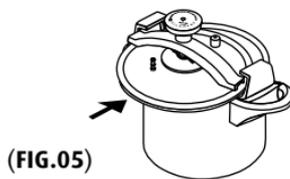
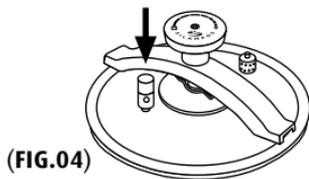
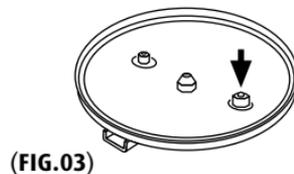
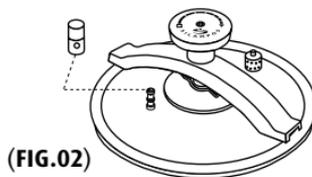
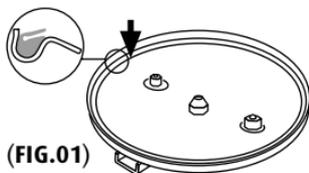
1. Verifique se a junta de vedação se encontra correctamente colocada na beira da tampa e se o lábio não está colado **(Fig.01)**. Caso esteja colado, descole-o com um pouco de óleo alimentar.
2. Verifique se os orifícios da válvula de regulação estão desobstruídos, vendo os furos existentes. **(Fig.02)**
3. Coloque o corpo da válvula de regulação na tampa, pressionando-o contra o suporte. Assegure-se que fica correctamente posicionada. **(Fig.04)**
4. Verifique se a válvula de segurança está desobstruída e se está a funcionar correctamente, pressionando ligeiramente o êmbolo da válvula pelo interior da tampa. Este deve deslocar-se sem dificuldade. **(Fig.03)**

## PÁG10 UTILIZAR A PANELA DE PRESSÃO

5. Coloque a tampa horizontalmente e verifique se ficou centrada em relação ao corpo. **(Fig.05)**

6. Depois de colocar a tampa, rode o botão de aperto no sentido indicado pela seta até que o travessão encoste às asas. A partir desta posição rode o botão de aperto, no mínimo, mais duas voltas no mesmo sentido (sendo que uma volta completa representa uma rotação de 360°). **(Fig.06)**

**SÓ APÓS A CONCLUSÃO DESTAS OPERAÇÕES A PANELA ESTARÁ EM CONDIÇÕES DE SER COLOCADA NA FONTE DE CALOR.**



## 5.3 DURANTE A UTILIZAÇÃO

1. Coloque a panela com os alimentos sobre a fonte de calor ligada.

**⚠ NOTE QUE** não deve transportar a panela pelo botão de aperto. Utilize as asas laterais para esse efeito, e se necessário, use luvas ou outro meio de proteção. **(Fig.12)**

2. A chama ou o disco das fontes de calor não devem ultrapassar o diâmetro do fundo da panela, para assegurar maior eficiência energética e não danificar a panela.

3. Quando utilizar uma placa vitrocerâmica e/ou indução, assegure-se que esta e o fundo da panela estão limpos e secos, para garantia da sua segurança. Não arraste as peças de forma a não riscar a fonte de calor.

**⚠ NOTE QUE** no aquecimento por indução atingem-se temperaturas extremamente elevadas em poucos segundos o que requer maior precaução e vigilância.

4. Comece a contar o tempo de cozedura após verificar que o vapor começa a sair, de forma constante, fazendo girar a válvula de regulação. A partir deste momento está alcançada a pressão de funcionamento da panela. **(Fig.07)**

5. Não coloque objectos sobre a válvula de regulação durante o funcionamento da panela.

6. Durante o funcionamento da panela de pressão, pode ocorrer uma ligeira libertação de vapor pela válvula de segurança, dadas as suas características.

7. No caso da panela de pressão em aço inoxidável, aproveite o calor armazenado no fundo térmico e poupe energia desligando a fonte de calor antes de terminar o tempo previsto. **(Fig.08)**

## PÁG12 UTILIZAR A PAINELA DE PRESSÃO

**8.** Se vir gotejar pela beira da tampa, faça a despressurização da painela. Abra-a e volte a fechá-la, cumprindo a instrução dada no ponto nº6 do capítulo “Antes de cada utilização”.

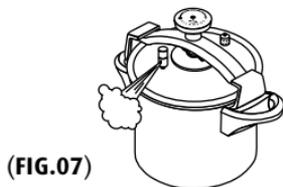
**9.** Se durante a utilização da painela de pressão, a válvula de regulação não deixar escapar o vapor, verifique se a potência da fonte de calor é suficientemente forte. Se o fenómeno persistir, despressurize a painela e verifique:

- Se a válvula de regulação está desobstruída;
- Se a quantidade de líquido no interior da painela é suficiente;
- Se a painela de pressão está bem fechada;
- Se a junta de vedação ou a beira da painela estão danificadas.

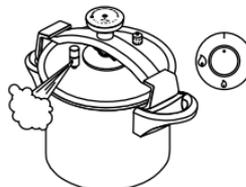
**10.** Se houver libertação de vapor pela beira da tampa e/ou pela válvula de segurança, retire a painela da fonte de calor, despressurize-a e verifique:

- Se a válvula de regulação está desobstruída;
- Se a junta de vedação está limpa, colocada correctamente e não apresenta sinais de deterioração (ver capítulo Conservação e Manutenção);
- Se a beira do corpo da painela não apresenta sinais de deterioração que impeçam o ajustamento eficaz da junta de vedação.

## UTILIZAR A PANELA DE PRESSÃO PÁG13



(FIG.07)



(FIG.08)



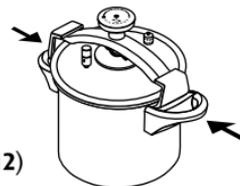
(FIG.09)



(FIG.10)



(FIG.11)



(FIG.12)

### 5.4 NO FINAL DA UTILIZAÇÃO

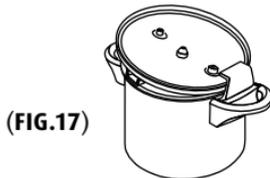
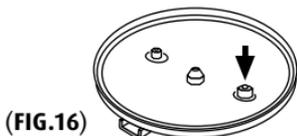
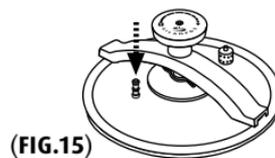
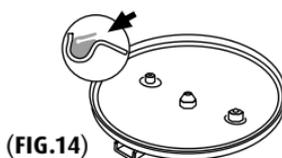
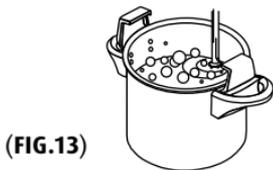
1. Retire a panela da fonte de calor e proceda à sua despressurização retirando o corpo da válvula de regulação da tampa. **(Fig.09)**. Também pode optar por colocar a panela de pressão sob um jacto de água fria para promover o seu arrefecimento e só depois retirar o corpo da válvula de regulação. **⚠ NOTE QUE** deve ter o máximo de cuidado para evitar queimaduras provocadas pelo manuseamento e vapor libertado. **(Fig.10)**

2. Quando já não se verificar saída de vapor pelo suporte da válvula de regulação, pode abrir a panela. Rode o botão de aperto no sentido contrário ao da seta e retire a tampa. **(Fig.11)**

3. Para manusear a panela utilize apenas os acessórios em baquelite e, se necessário, use luvas ou outro meio de protecção. **(Fig.12)**

## PÁG14 UTILIZAR A PANELA DE PRESSÃO

4. Se não consegue retirar a tampa, por acção de vácuo, depois da panela arrefecer, volte a aquecê-la lentamente até conseguir retirar a tampa facilmente.
5. Lave a panela logo depois da sua utilização. Não guarde os alimentos cozinhados na panela de pressão, para evitar danificá-la. **(Fig.13)**
6. Limpe o suporte da válvula de regulação com um jacto de água ou com a ajuda de um arame. Certifique-se que ficou completamente desobstruído. **(Fig.15)**
7. Limpe a base da válvula de segurança e verifique o seu bom funcionamento. **(Fig.16)**
8. No final, seque a panela, e o interior do lábio da junta de vedação. **(Fig.14)** Guarde a panela destapada para evitar deformações na junta de vedação. **(Fig.17)**



## CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO PÁG15

1. Após 10 anos de utilização é aconselhável fazer uma revisão geral da panela no Serviço de Assistência Após Venda da Silampos.
2. Se esqueceu a panela de pressão na fonte de calor, sem líquidos no interior, faça uma revisão à panela no Serviço de Assistência Após Venda da Silampos.
3. Se verificar que o aperto da tampa se encontra difícil, lubrifique o parafuso central da panela de pressão com óleo alimentar.
4. Substitua a junta de vedação labial anualmente, ou pelo menos de dois em dois anos.

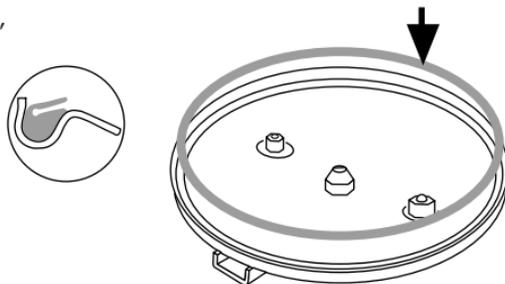
**△ NOTE QUE** é necessária uma substituição antecipada da junta de vedação sempre que se verifiquem fissuras ou rasgos, deformações, aspecto escuro e/ou falta de flexibilidade.

1º Seleccione a junta de vedação Silampos correcta, identificada no quadro (pág.06)

2º Coloque a junta na beira interior da tampa de forma a ficarem justapostas e pressione o lábio contra a beira da tampa.

3º Feche a panela exercendo mais força do que habitualmente para fechar e abra-a novamente.

4º No final, certifique-se que a junta fica ajustada e correctamente colocada.



## PÁG16 CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO

### OCORRÊNCIA

Remoção de rótulos e etiquetas

### RECOMENDAÇÃO

Molhe o rótulo ou a etiqueta em água bem quente e retire-a. Caso permaneçam resíduos de cola, embeba um pouco de álcool em algodão e limpe.

Necessidade de usar esfregões abrasivos para uma limpeza mais cuidada

Uma vez que este tipo de esfregões risca a superfície da peça, deve esfregar no sentido horizontal e não vertical.

Uso de detergentes

Não use desinfetantes contendo lixívia ou outros detergentes contendo cloro (Cl).

Comida queimada

Junte um pouco de água e detergente e deixe repousar durante alguns minutos. Lave a peça normalmente.

Manchas calcárias nas panelas de aço inoxidável (manchas esbranquiçadas)

Junte um pouco de vinagre e água e leve a peça a aquecer por alguns minutos. Deixe arrefecer e lave normalmente.

### OCORRÊNCIA

Manchas de óxido nas panelas de aço inoxidável (manchas acastanhadas)

### RECOMENDAÇÃO

Não use esfregões de palha d'aço na limpeza de peças de aço inoxidável. Este tipo de esfregões podem deixar manchas de ferrugem, danificando permanentemente a superfície da peça. Opte por esfregões de aço inoxidável.

Manchas de alimentos nas panelas de aço inoxidável

Junte um pouco de bicarbonato de sódio e água e leve a peça a aquecer por alguns minutos. Deixe arrefecer e lave.

Manchas de calor em excesso nas panelas de aço inoxidável (manchas coloridas)

Limpe a peça com uma solução diluída a 10% de Ácido Nítrico, ou opte pela utilização de abrillantadores para cromados.

---

O produto de limpeza **SILAMPOS** é recomendado e eficaz na remoção de manchas e resíduos, devolvendo o brilho à louça em aço inoxidável.

---

## PÁG18 CERTIFICADO DE GARANTIA

A panela de pressão Tradicional da Silampos beneficia de uma garantia geral de dois anos nas panelas de pressão em alumínio e de 5 anos nas panelas de pressão em aço inoxidável e de uma garantia específica de 25 anos para o respectivo fundo térmico Impact Disc Plus, todas elas contra defeitos de fabrico. O consumidor deve denunciar ao vendedor a eventual falta de conformidade num prazo de dois meses a contar da data em que a tenha detectado, prerrogativa sem a qual não opera o direito de garantia. O período de garantia é contado a partir da data de compra do produto e não abrange os componentes sujeitos a substituição periódica, como tal classificados nas instruções anexas, nem os danos causados por utilização negligente, uso indevido, acidente ou deterioração por uso. O usufruto da garantia será apenas considerado mediante a apresentação do respectivo comprovativo de compra.

Em caso de falta de conformidade do produto com o contrato, o consumidor tem direito a que este seja repostado sem encargos. A garantia caduca quando entidades não autorizadas tenham reparado, modificado ou substituído componentes da panela de pressão. A expressão “sem encargos”, atrás utilizada, reporta-se às despesas necessárias para repor o produto em conformidade com o contrato, incluindo, designadamente, as despesas de transporte, de mão-de-obra e material. Estas despesas e riscos relativos ao envio da panela de pressão para o Serviço Após Venda da Silampos, e a sua posterior devolução ao cliente, apenas são da responsabilidade da Silampos no cumprimento do dever de garantia. Os encargos com a manutenção e reparação do produto não decorrentes da aplicação da garantia são de conta do consumidor. A garantia é gratuita e decorre automaticamente da compra da panela de pressão. Os direitos e deveres de ambas as partes encontram-se regulados e discriminados no Decreto-Lei nº 67/2003, alterado pelo Decreto-Lei nº 84/2008, para o qual se remete.

### CONTACTO PARA ASSISTÊNCIA APÓS VENDA

SILAMPOS – Sociedade Industrial de Louça Metálica Campos, S.A.  
Rua das Cortinhas, nº.301 3701-906 Cesar - PORTUGAL Tel.: 351.256850400  
[servicoaoconsumidor@silampos.pt](mailto:servicoaoconsumidor@silampos.pt)

# DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE PÁG19

Para os devidos efeitos declaramos que as painelas de pressão fabricadas pela Silampos cumprem com as disposições da Directiva nº.97/23/CE, e normalização aplicável, nomeadamente EN 12778. Assim como com o Regulamento CE nº.1935/2004, garantindo que são cumpridos todos os requisitos de compatibilidade alimentar.

## **Fabricante**

SILAMPOS - Sociedade Industrial de Louça Metálica Campos, S.A.  
P.O. Box 2004 - Cesar PORTUGAL

## **Avaliação de conformidade**

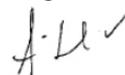
Módulo B "Exame CE de Tipo"  
Módulo E "Garantia de Qualidade dos Produtos"

## **Organismo Notificado**

CATIM - Centro de Apoio Tecnológico à Indústria Metalomecânica  
nº.0464

## **Março 2010**

**Assinatura** Engº. Anibal Campos



## PÁG20 TEMPOS DE COZEDURA

Receitas para 4 pess. Os tempos são contados a partir da altura em que a válvula de regulação começa a girar.

### Legumes e Cereais

Alcachofras	8 min
Espargos	5 min
Cenouras	10 min
Aipo	10 min
Espinafres	4 min
Couve	10 min
Couve-flor	4 min
Vagens	4 min
Feijão branco	10 min
Ervilhas	3 min
Batatas (inteiras)	8 min
Batatas (cortadas)	5 min
Arroz	7 min

### Sopas

Sopa Julienne	10 min
Sopa de agriões	10 min
Sopa de peixe	15 min
Sopa de carne	20 min

### Carnes

Frango	18 min
Carneiro	20 min
Vitela	12 min
Carne de vaca	20 min
Carne de porco	20 min
Coelho	15 min
Perdizes	10 min
Codornizes	9 min

### Peixes

Bacalhau (à espanhola)	5 min
Pescada	4 min
Atum (em bifés)	7 min
Lulas	15 min

OS TEMPOS DE COZEDURA PODEM VARIAR CONSOANTE A FONTE DE ENERGIA UTILIZADA.

## CREME DE CENOURA, COM SALADA DE LARANJA, AZEITE VIRGEM EXTRA E COENTROS 10PAX

Faça um puxado com **0,5dl azeite**, **5 dentes de alho**, **150g cebola** picada, **180g alho francês** picado, junte **150g de batata** em cubos, **600g de cenoura** em rodelas e **1,5l caldo de galinha**.

Tape e logo que ganhe pressão deixe cozinhar por 7 minutos.

Triture, leve de novo ao lume e rectifique temperos (sal marinho, pimenta de moinho)

### PARA A SALADA

Degome **300g de laranja**, retirando as grânhas, envolva com **25g de coentros** em folha e **0,5dl de azeite virgem extra**.

Guarneça a sopa com a salada

## CHOCOS COM ERVILHAS 10PAX

Aloure **150g de cebola** picada, **100g de chouriço de carne** às rodelas e **3 dentes de alho** picado, adicione **1,5kg de chocos** limpos em cubos molhe com **3dl de vinho branco** e **2dl caldo de peixe**.

Tape e logo que ganhe pressão deixe cozinhar 10 minutos.

Adicione **800g de ervilhas** e **300g de cenoura** em rodelas, leve de novo ao lume a panela fechada e logo que ganhe pressão deixe cozinhar mais 2 minutos.

Por fim, com a panela destapada, adicione **hortelã q.b.**, **1 molho de salsa** e rectifique temperos

## MACARRÃO DE CARNE COM COGUMELOS E ORÉGÃOS 10PAX

Core **1,8kg de alcatra** (cubos peq.) em **1dl azeite virgem extra**, previamente temperada com sal, adicione **80g de bacon** em juliana, **200g de cebola** picada, e **5 dentes de alho** picado e deixe alourar. Molhe com **1dl de vinho branco** e junte **8dl de caldo de galinha**, **400g cogumelos Paris** em quartos, **oregãos q.b.**, e **1 colher (de sopa) de polpa de tomate**

Tape a panela e logo que ganhe pressão deixe cozinhar 20 minutos.

Destape, rectifique temperos, adicione **600g de massa Macarrão** e deixe cozer.

Perfume com salsa picada a gosto.

