



SIEMENS

## Inspirações culinárias.

Uma seleção de receitas inspiradoras para as novas zonas de cozinhar de indução com sensor de fritura Plus.

[siemens-home.bsh-group.com/welcome](https://siemens-home.bsh-group.com/welcome)

Siemens Eletrodomésticos



Inspirações culinárias.

# Para o extraordinário na vida

Deseja preparar uma noite inesquecível para os seus convidados? Então só precisa dos ingredientes certos e nós fornecemos-lhe, com este livro, a receita adequada. Faça uma viagem gastronómica com estacoleção exclusiva de receitas e descubra não só como preparar extraordinárias experiências gustativas, mas também como tirar o melhor partido da sua nova placa de cozinhar de indução. Desta forma, prepara fácil e prazerosamente os pratos perfeitos para os seus convidados, que terão um resultado fiável. Todas as indicações existentes nas receitas foram testadas diversas vezes e estão perfeitamente ajustadas à sua placa de cozinhar de indução. Assim, torna-se divertido confeccionar os pratos e a noite será inesquecível para si e para os seus convidados.

Bom apetite!

---

Importante sobre a sua zona de cozinhar  
a indução com sensor de fritura Plus. .... 5

---

Informações sobre o aparelho ..... 6

---

Entradas e acompanhamentos ..... 13

---

Molhos ..... 24

---

Carne e peixe..... 34

---

Legumes e pratos salteados ..... 52

---

Pratos de ovos ..... 64

---

Sobremesas..... 74

---

Índice de receitas..... 78

---





Importante sobre a sua zona de cozinhar a indução com sensor de fritura Plus.

# Informações sobre o aparelho

## **Indução**

Experimente as vantagens da powerInduction da Siemens. O calor é produzido diretamente nas panelas, através de indutores, e transferido para os alimentos - sem ter de aquecer primeiro a zona de cozinhar. Isto significa: tempos de cozedura curtos, maior segurança e muito menos trabalho de limpeza.

## **Sensor de assados Plus**

Com o sensor de assados Plus, os pratos preparados na frigideira resultam melhor do que nunca. O sensor aquece a frigideira para o nível de assadura desejado, mantém-na constante e evita, assim, o incómodo de queimar a refeição. Este funciona sem ter de o controlar ou reajustar.

Assim, mantém sempre o controlo sobre a zona de cozinhar, para não perder de vista o que se passa na cozinha. Com as nossas excepcionais receitas para preparar na frigideira, mostramos-lhe toda a gama de possibilidades de assadura.



# Acessórios especiais



### Acessórios especiais

As receitas para o sensor de assados existentes nesta brochura estão ajustadas para a frigideira do sistema de 21 cm Ø (zona de cozinhar de Ø 210 mm) e para a frigideira do sistema de 19 cm Ø (zona de cozinhar de Ø 180 mm).



**Frigideira do sistema, 15 cm Ø**  
HZ390210



**Frigideira do sistema, 19 cm Ø**  
HZ390220



**Frigideira do sistema, 21 cm Ø**  
HZ390230



**Frigideira do sistema, 28 cm Ø**  
HZ390250

# Abreviaturas e indicações de quantidades



Abreviaturas	
ml	mililitro
l	litro
g	grama
kg	quilograma
cm	centímetro
mm	milímetro
c. de sopa	colher de sopa
c. de chá	colher de chá
p. ex.	por exemplo
aprox.	aproximadamente
Ø	diâmetro

Pesos, medidas de capacidade			
1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lb
1 l	1000 ml	100 cl	10 dl

Indicações nutricionais	
kcal	quilocalorias
	lípidos
hidratos de carbono	hidratos de carbono
	proteínas

Medidas de colher	c. de chá rasa	c. de sopa rasa	c. de chá cheia	c. de sopa cheia
Fermento em pó	3 g	6 g	7 g	13 g
Manteiga	3 g	8 g	10 g	18 g
Mel	6 g	13 g	12 g	26 g
Compota	6 g	18 g	14 g	26 g
Farinha	3 g	7 g	5 g	15 g
Óleo	3 g	12 g	-	-
Sal	5 g	13 g	8 g	24 g
Mostarda	4 g	12 g	11 g	26 g
Pão ralado	2 g	8 g	4 g	14 g
Água/leite	5 g	15 g	-	-
Canela	2 g	3 g	4 g	11 g
Açúcar	3 g	9 g	6 g	17 g





# Entradas e acompanhamentos



# Espargos verdes com mel

Para 4 porções

**Ingredientes:**

50 g de miolo de noz,  
picado grosseiramente  
30 g de manteiga mole  
1 molho de espargos  
verdes, aprox. 300 g  
Sal  
Pimenta domoinho  
3 c. sopa de mel

**Por porção:**

200 kcal,  
13 g hidratos carbono,  
15 g lípidos, 4 g proteínas

1. Aqueça a frigideira como indicado. Após o sinal sonoro, coloque o miolo de noz picado na frigideira, toste e reserve.
2. Em seguida, deixe derreter a manteiga na frigideira como indicado e salteie os espargos. Tempere com sal e pimenta.
3. Quando os espargos estiverem cozinhados e ligeiramente dourados, adicione o mel.
4. Disponha os espargos numa travessa e distribua o miolo de noz tostado por cima.

**Como regular:**

Nozes:

Com sensor de fritura, nível 4

Torre 6-10 minutos

Espargos:

Com sensor de fritura, nível 2

Fritar 8-10 minutos

**Conselho:**

Sirva com queijo de cabra ou Feta.



# Panados de frango

Para 4 porções, aprox. 20 unidades

**Ingredientes:**

400 g de filetes de peito de frango

Sal

Pimenta domoinho

2 ovos

100 g de cornflakes

2 c. sopa de farinha

4 c. sopa de óleo de girassol

**Por porção:**

365 kcal,

26 g hidratos carbono,

16 g lípidos, 30 g proteínas

1. Passe os filetes de peito de frango por água fria e seque com papel de cozinha. Corte em aprox. 20 pedaços do mesmo tamanho, tempere com sal e pimenta.

2. Bata os ovos numa tigela pequena.

3. Coloque os cornflakes num saco e esmague-os ligeiramente. Em seguida, coloque-os também numa pequena tigela.

4. Junte a farinha aos pedaços de carne. Envolve a carne na farinha, de modo a que deixe de colar.

5. Passe a carne enfarinhada por ovo e envolva-a nos cornflakes. Coloque os panados num prato grande.

6. Aqueça a frigideira como indicado. Após o sinal sonoro, coloque 2 c. sopa de óleo e a metade dos panados na frigideira aquecida. Frite durante 15-20 minutos, virando de todos os lados. Prepare os restantes panados do mesmo modo.

**Como regular:**

Com sensor de fritura, nível 4

após o sinal, frite no total 30-40 minutos

**Conselho:**

Em lugar de frango, pode também utilizar peito de peru.



## Barrinhas de queijo Feta panadas

Para 4 porções, aprox. 20 unidades

**Ingredientes:**

200 g de queijo Feta  
Pimenta domoinho  
2 ovos  
2 c. sopa de farinha  
6 c. sopa de pão ralado  
2 c. sopa de óleo

**Por porção:**

316 kcal,  
17 g hidratos carbono,  
21 g lípidos, 14 g proteínas

1. Corte o queijo Feta em oito pedaços e tempere com sal e pimenta.
2. Abra os ovos para uma tigela e bata-os. Coloque a farinha e o pão ralado respetivamente num prato fundo.
3. Envolve os pedaços de Feta em farinha, ovo e depois em pão ralado.
4. Aqueça a frigideira como indicado. Após o sinal sonoro, coloque o óleo e os pedaços de Feta panados na frigideira e cozinhe de ambos os lados, até dourarem.

**Como regular:**

Com sensor de fritura, nível 3  
após o sinal, frite 7-10 minutos

**Conselho:**

Sirva as barrinhas de queijo Feta com salada de tomate e baguete.



# Patatas Bravas

Para 2 porções

**Ingredientes:**

500 g de batatas

300 ml de óleo vegetal

Sal

**Por porção:**

395 kcal,

39 g hidratos carbono,

24 g lípidos, 5 g proteínas

1. Lave e descasque as batatas, corte em cubos grandes de aprox. 3 cm de tamanho.

2. Aqueça a frigideira como indicado. Após o sinal sonoro, coloque o óleo vegetal e as batatas na frigideira.

3. Retire os cubos de batata já salteados da frigideira e deixo-os escorrer em papel de cozinha.

4. Coloque numa tigela e tempere com sal.

**Como regular:**

Com sensor de fritura, nível 3

após o sinal, frite aprox. 20 minutos

**Conselho:**

Sirva com um molho de tomate picante.



# Batatas salteadas

Para 4 porções

**Ingredientes:**

800 g de batatas  
1 c. chá de sal  
Pimenta do reino  
60 g de manteiga

**Por porção:**

257 kcal,  
31 g hidratos carbono,  
13 g lípidos, 4 g proteínas

1. Descasque as batatas, lave-as e rale-as grosseiramente. Em seguida, tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça a frigideira como indicado. Após o sinal sonoro, coloque metade da manteiga na frigideira.
3. Assim que a manteiga esteja completamente derretida, deite as batatas raladas na frigideira e alise, pressionando com um garfo. Acrescente a manteiga restante à massa de batatas.
4. Vire após 25 minutos e deixe cozinhar durante mais 25 minutos.

**Como regular:**

Com sensor de fritura, nível 1  
após o sinal, frite 50 minutos





Molhos



# Molho à bolonhesa

Para 4 porções

**Ingredientes:**

1 cebola  
2 dentes de alho  
1 cenoura  
3 c. sopa de óleo de girassol  
300 g de carne de vaca picada  
100 ml de vinho tinto  
2 c. sopa de concentrado de tomate  
1 lata grande de tomate pelado  
2 folhas de louro  
½ c. chá de manjeriço  
Sal  
Pimenta domoinho

**Por porção:**

299 kcal,  
9 g hidratos carbono,  
20 g lípidos, 18 g proteínas

1. Descasque a cebola e o alho e pique-os finamente. Descasque a cenoura e corte em cubos pequenos.
2. Aqueça a frigideira como indicado e, após o sinal sonoro, coloque o óleo e os legumes na frigideira.
3. Quando as cebolas estiverem transparentes e começarem a dourar, acrescente a carne picada e aumente o nível de fritura como indicado.
4. Desfaça a carne picada com uma colher de pau. Abafe com vinho tinto a carne cozinhada, ligeiramente dourada.
5. Quando o vinho tinto tiver cozido, acrescente o concentrado de tomate e refogue ligeiramente.
6. Corte os tomates pelados. Coloque o tomate pelado, as ervas aromáticas e as especiarias na frigideira e reduza o nível como indicado. Deixe o molho ferver aproximadamente meia hora.

**Como regular:**

Legumes:

Com sensor de fritura, nível 2  
após o sinal, aloure aprox. 5 minutos

Carne picada:

Com sensor de fritura, nível 4  
após o sinal, aloure 6-10 minutos

Molho à bolonhesa:

Com sensor de fritura, nível 1  
após o sinal, cozinhe aprox. 30 minutos

**Conselho:**

Sirva o molho com esparguete e queijo parmesão ralado.



## Molho de amendoim com leite de coco

Para 4 porções

**Ingredientes:**

1 dente de alho  
20 g de gengibre fresco  
1 malagueta  
1 c. sopa de óleo  
4 c. sopa de manteiga de amendoim  
200 ml de caldo de galinha  
200 ml de leite de coco não adoçado  
2 c. sopa de molho de soja  
2 cebolinhas

**Por porção:**

168 kcal,  
4 g hidratos carbono,  
13 g lípidos, 8 g proteínas

1. Descasque o gengibre e o alho. Lave a malagueta e retire as sementes. Corte tudo em pedaços pequenos.
2. Aqueça a frigideira como indicado. Após o sinal sonoro, adicione o óleo, o alho, o gengibre e a malagueta e salteie durante 6 minutos.
3. Acrescente a manteiga de amendoim e mexa, até esta estar derretida.
4. Regue com o caldo e o leite de coco e deixe ferver durante 5 minutos.
5. Tempere com molho de soja.
6. Corte as cebolinhas em tiras finas, deite-as no molho e deixe cozinhar durante mais 1 a 2 minutos.

**Como regular:**

Com sensor de fritura, nível 1  
após o sinal, frite 6 minutos  
Molho: cozinhe 6-7 minutos

**Conselho:**

Sirva o molho com frango ou outras carnes.



## Molho de laranja e alho-francês

Para 4 porções

**Ingredientes:**

1 talo de alho-francês,  
150 g  
20 g de manteiga, fria  
1 c. sopa de óleo  
1 c. chá de estragão  
1 dente de alho  
1 malagueta  
100 ml de caldo de legumes ou creme de legumes  
100 ml de sumo de laranja

**Por porção:**

90 kcal,  
4 g hidratos carbono,  
8 g lípidos, 1 g proteínas

1. Lave o alho-francês e corte-o em tiras finas. Corte a manteiga em pequenos cubos.
2. Aqueça a frigideira como indicado. Após o sinal sonoro, coloque o óleo, o estragão, o alho-francês e as malaguetas na frigideira e salteie durante 5-8 minutos.
3. Regue com o caldo de legumes e com o sumo de laranja e deixe o molho cozinhar, até este se ter reduzido a metade (aprox. 10 minutos).
4. Adicione a manteiga fria e deixe o molho cozinhar durante mais 5 minutos.

**Como regular:**

Com sensor de fritura, nível 1  
após o sinal, frite os legumes 5-8 minutos  
Molho: cozinhe aprox. 15 minutos

**Conselho:**

Sirva o molho com gambas, peixe ou arroz.



# Molho de gorgonzola

Para 4 porções

**Ingredientes:**

20 g de manteiga  
60 g de queijo Gorgonzola  
200 ml de natas

**Por porção:**

238 kcal,  
2 g hidratos carbono,  
24 g lípidos, 4 g proteínas

1. Aqueça a frigideira como indicado. Após o sinal sonoro, coloque a manteiga e o queijo na frigideira e deixe derreter.
2. Regue com as natas e mexa com frequência.

**Como regular:**

Com sensor de fritura, nível 1  
após o sinal, reduza 10 minutos

**Conselho:**

O molho é muito saboroso com os rolinhos de peito de frango ou com os medalhões de porco.





Carne e peixe



# Almôndegas de carne e Mozzarella

Para 4 porções

**Ingredientes:**

1 cebola pequena,  
aprox. 70 g  
½ pimento  
2 c. sopa de óleo  
125 g de Mozzarella  
2 ovos  
2 c. sopa de pão ralado  
450 g de carne de vaca  
picada  
Sal  
Pimenta  
4 c. sopa de óleo

**Por porção:**

551 kcal,  
8 g hidratos carbono,  
43 g lípidos, 33 g proteínas

1. Descasque as cebolas e lave os pimentos. Corte ambos em cubos pequenos. Aqueça a frigideira como indicado. Após o sinal sonoro, refogue a cebola e o pimento em 2 c. sopa de óleo e reserve.
2. Corte o queijo Mozzarella em oito cubos.
3. Misture os ovos, pão ralado, cubos de pimento e cebola fritos numa tigela, junte com a carne picada e tempere com sal e pimenta.
4. Com as mãos húmidas, forme oito bolinhas a partir da massa de carne picada. Espalme cada bola e insira um cubo de Mozzarella no centro. Volte a formar as bolas, de modo a que o queijo já não seja visível.
5. Aqueça a frigideira como indicado e, após o sinal sonoro, coloque o óleo e as bolas de carne picada na frigideira e frite de ambos os lados.

**Como regular:**

Pimento e cebola:

Com sensor de fritura, nível 2

Fritar 5-10 minutos

Almôndegas de carne:

Com sensor de fritura, nível 3

Fritar 15-20 minutos



## Espetadas de pêsego e aves

Para 4 porções

**Ingredientes:**

2 pêssegos,  
aprox. 150 g cada  
500 g de peito de frango  
4 espetos  
Sal  
Pimenta domoinho  
2 c. sopa de azeite

**Por porção:**

211 kcal,  
7 g hidratos carbono,  
7 g lípidos, 30 g proteínas

1. Lave os pêssegos, descasque e corte em 20 pedaços com aprox. 2 cm de tamanho.
2. Passe o peito de frango por água fria e seque com papel de cozinha. Corte também em 20 cubos de aprox. 2 cm de tamanho.
3. Espete alternadamente a carne e os pêssegos nos espetos e tempere com sal e pimenta.
4. Aqueça a frigideira como indicado. Após o sinal sonoro, frite as espetadas em azeite de todos os lados, até dourar.

**Como regular:**

Com sensor de fritura, nível 2  
após o sinal, frite 20-25 minutos

**Conselho:**

Sirva as espetadas com arroz ou sobre um grande prato de salada.



## Espetadas de peixe do Mediterrâneo

Para 4 porções

**Ingredientes:**

200 g de filetes de peixe-vermelho

½ pimento vermelho

1 curgete pequena,

aprox. 100 g

12 gambas sem casca

4 espetos

1 limão

4 c. sopa de azeite

½ c. chá de tomilho

½ c. chá de rosmaninho

½ c. chá de orégãos

½ c. chá de manjeriço

1 dente de alho

Sal

Pimenta domoinho

3 c. sopa de óleo vegetal

**Por porção:**

276 kcal,

2 g hidratos carbono,

23 g lípidos, 15 g proteínas

1. Passe o filete de peixe por água fria e seque-o com papel de cozinha. Corte em cubos grandes.

2. Lave as curgetes e o pimento. Retire as sementes do pimento e corte-o em cubos grandes. Corte a curgete em fatias grossas de aprox. ½ cm.

3. Espete alternadamente o filete de peixe, gambas, pimento e curgetes nos espetos.

4. Descasque o alho e pique-o finamente. Esprema o limão. Misture o sumo com o azeite, ervas aromáticas, alho, sal e pimenta, fazendo uma marinada.

5. Pincele bem as espetadas com a marinada.

6. Aqueça a frigideira como indicado. Após o sinal sonoro, coloque o óleo vegetal e as espetadas na frigideira. Frite, virando, em 15-20 minutos.

**Como regular:**

Com sensor de fritura, nível 3  
após o sinal, frite 15-20 minutos

**Conselho:**

As espetadas de peixe ficam bem servidas com maionese de alho e pão branco.



# Bifes de alcatra com cebola frita

Para 2 porções

**Ingredientes:**

1 cebola grande,  
aprox. 150 g  
½ c. chá de colorau  
2 c. sopa de farinha  
200 ml de óleo vegetal  
2 bifes de alcatra,  
de 180 g cada  
1 c. chá de óleo vegetal  
Sal  
Pimenta domoinho

**Por porção:**

670 kcal,  
15 g hidratos carbono,  
50 g lípidos, 41 g proteínas

1. Descasque as cebolas e corte-as em anéis finos. Misture o colorau com a farinha e envolva os anéis de cebola nesta mistura. Sacuda a farinha excedente.
2. Aqueça a frigideira como indicado. Após o sinal sonoro, coloque o óleo vegetal e a metade dos anéis de cebola na frigideira. Frite os anéis de cebola até ficarem estaladiços. Retire-os da frigideira e deixe-os escorrer em papel de cozinha. Em seguida, frite os restantes anéis de cebola do mesmo modo e reserve.
3. Coloque o óleo restante num recipiente resistente ao calor e limpe a frigideira.
4. Passe os bifes por água fria e seque com papel de cozinha. Aqueça a frigideira para os bifes como indicado. Após o sinal sonoro, distribua o óleo uniformemente na frigideira. Coloque os bifes na frigideira e frite de ambos os lados. Em seguida, tempere os bifes com sal e pimenta.
5. Distribua as cebolas fritas sobre os bifes e sirva.

**Como regular:**

Cebolas fritas por dose:

Com sensor de fritura, nível 3

após o sinal, frite aprox. 10 minutos

Bifes:

Com sensor de fritura, nível 4

médio: após o sinal, frite aprox. 12 minutos

bem passado: após o sinal, frite aprox. 15 minutos



## Escalope panado com ervas aromáticas e alho

Para 4 porções

**Ingredientes:**

2 ovos  
2 c. sopa de farinha  
8 c. sopa de pão ralado  
1 dente de alho  
½ c. chá de manjeriço,  
seco  
½ c. chá de orégãos, secos  
4 bifes de porco,  
de 120 g cada  
Sal  
Pimenta domoinho  
5 c. sopa de óleo de girassol

**Por porção:**

457 kcal,  
28 g hidratos carbono,  
22 g lípidos, 36 g proteínas

1. Bata os ovos num prato fundo. Coloque também a farinha e o pão ralado num prato fundo.
2. Descasque o alho e pique-o finamente. Acrescente ao pão ralado, juntamente com as ervas aromáticas, e misture tudo.
3. Lave os bifes com água fria e seque com papel de cozinha. Em seguida, tempere com sal e pimenta. Envolve primeiro na farinha, depois nos ovos batidos e, por fim, no pão ralado.
4. Aqueça a frigideira como indicado.
5. Após o sinal sonoro, coloque o óleo na frigideira. Coloque dois bifes na frigideira quente e frite de cada lado durante aprox. 4-5 minutos.
6. Mantenha quentes os bifes já fritos e frite os restantes.

**Como regular:**

Com sensor de fritura, nível 4  
após o sinal, frite aprox. 20 minutos

**Conselho:**

Também pode utilizar ervas aromáticas frescas. Use um pouco mais. Pique finamente as ervas aromáticas e misture-as com o pão ralado.



# Lombinho de porco enrolado em bacon

Para 4 porções

**Ingredientes:**

400 g de lombo de porco

Sal

Pimenta do reino

8 fatias de bacon

1 c. sopa de óleo vegetal

**Por porção:**

257 kcal,

0 g hidratos carbono,

18 g lípidos, 24 g proteínas

1. Passe o lombinho de porco por água fria e seque-o com papel de cozinha. Corte em oito pedaços do mesmo tamanho e tempere moderadamente com sal e pimenta.

2. Enrole com as fatias de bacon.

3. Aqueça a frigideira como indicado. Após o sinal sonoro, coloque o óleo e a carne na frigideira e frite de ambos os lados, até dourar.

**Como regular:**

Com sensor de fritura, nível 3

após o sinal, frite 15-20 minutos



# Rolinhos de peito de frango recheados

Para 4 porções

**Ingredientes:**

1 peito de frango,  
de 150-200 g  
1 curgete  
6 fatias de presunto  
Serrano  
1 c. sopa de óleo,  
p. ex. azeite  
Sal  
Pimenta preta

**Por porção:**

157 kcal,  
1 g hidratos carbono,  
5 g lípidos, 28 g proteínas

1. Lave o peito de frango com água fria e seque com papel de cozinha. Faça um corte longitudinal, de modo a obter um pedaço de carne grande e plano. Não corte ao meio.
2. Corte as curgetes longitudinalmente em fatias grossas de aprox. 5 mm e tempere com sal e pimenta.
3. Guarneça o peito de frango com presunto Serrano e fatias de curgete e enrola.
4. Corte o rolo em cerca de oito fatias grossas de 2 cm e fixe cada uma com um espeto de madeira.
5. Aqueça a frigideira como indicado. Após o sinal sonoro, coloque o óleo na frigideira e frite os rolinhos durante 12-15 minutos - vire de vez em quando.
6. Retire a carne da frigideira e sirva.

**Como regular:**

Com sensor de fritura, nível 2  
após o sinal, frite 12-15 minutos

**Conselho:**

Os rolinhos de peito de frango são particularmente saborosos com molho de gorgonzola. Também encontra a receita para o molho nesta brochura de cozinha.



# Truta frita

Para 2 porções

**Ingredientes:**

2 trutas, de 250 g cada  
Sal  
Pimenta domoinho  
2 c. sopa de óleo vegetal

**Por porção:**

389 kcal,  
0 g hidratos carbono,  
20 g lípidos, 51 g proteínas

1. Passe as trutas por água fria e seque com papel de cozinha.

2. Tempere o peixe por dentro e por fora com sal e pimenta.

3. Aqueça a frigideira como indicado. Após o sinal sonoro, coloque o óleo e as trutas na frigideira e frite de ambos os lados.

**Como regular:**

Com sensor de fritura, nível 3  
após o sinal, frite 25-35 minutos

**Conselho:**

Sirva com arroz e salada de alface.





Legumes e  
pratos salteados



# Cogumelos fritos

Para 2 porções

**Ingredientes:**

400 g de cogumelos  
1 dente de alho  
75 g de cubos de bacon  
2 c. sopa de óleo de girassol  
1 c. sopa de sésamo  
1 c. chá de sal

**Por porção:**

424 kcal,  
3 g hidratos carbono,  
41 g lípidos, 13 g proteínas

1. Arranje os cogumelos e corte-os em rodela. Descasque o alho e pique-o finamente.
2. Aqueça a frigideira como indicado e, após o sinal sonoro, coloque o óleo, os cogumelos, os cubos de bacon e o alho na frigideira. Salteie, mexendo sempre, até os cogumelos estarem cozinhados e ligeiramente dourados.
3. Um pouco antes do fim do tempo de cozedura, polvilhe com sésamo.
4. Tempere com sal e sirva.

**Como regular:**

Com sensor de fritura, nível 4  
após o sinal, frite aprox. 10 minutos

**Conselho:**

Sirva os cogumelos com baguete ou arroz. Como entrada, os cogumelos são suficientes para 4 doses.



# Crepes recheados

Para 2 porções

**Para a massa para crepes:**

100 g de farinha

2 ovos

150 ml de leite

Sal

4 c. chá de óleo de girassol

**Para o recheio:**

½ pimento, aprox. 100 g

1 tomate, aprox. 100 g

1 curgete pequena,

aprox. 100 g

100 g de cogumelos

1 chalota

Sal

Pimenta do moinho

2 c. sopa de óleo vegetal

70 g de queijo ralado,

p. ex. Mozzarella

**Por porção:**

628 kcal,

45 g hidratos carbono,

39 g lípidos, 25 g proteínas

1. Para os crepes prepare uma massa uniforme com farinha, ovos, leite e sal.

2. Lave o pimento, o tomate e a curgete e corte-os em cubos pequenos. Arranje os cogumelos e descasque a chalota. Corte também ambos em cubos pequenos.

3. Aqueça a frigideira como indicado e, após o sinal sonoro, coloque 1 c. chá de óleo na frigideira. Deite um quarto da massa na frigideira, faça um crepe fino e frite 1-2 minutos de cada lado. Um após o outro, faça mais três crepes do mesmo modo e mantenha-os quentes.

4. De seguida, aloure o pimento, os cogumelos e a curgete na frigideira quente, em 2 c. sopa de óleo durante aprox. 5 minutos.

5. Reduza o nível de fritura como indicado e adicione os cubos de chalota e de tomate. Deixe estufar os legumes durante 5-10 minutos. Tempere com sal e pimenta.

6. Coloque os crepes num prato aquecido previamente e encha-os até meio com legumes. Polvilhe com queijo e dobre.

**Como regular:**

Crepes:

Com sensor de fritura, nível 5

após o sinal, frite 1-2 minutos de cada lado

Recheio de legumes:

Pimento, cogumelos, curgetes

Com sensor de fritura, nível 4, aloure aprox. 5 minutos

Acrescente as chalotas e os tomates

Com sensor de fritura, nível 2, frite 5-10 minutos



# Arroz salteado

Para 4 porções

**Ingredientes:**

1 cenoura  
1 cebola  
1 dente de alho  
1 pimento vermelho  
pequeno  
150 g de repolho  
3 ovos  
4 c. sopa de molho de soja  
300 g de arroz, cozido  
Sal  
Pimenta domoinho  
2 c. sopa de salsa, picada  
4 c. sopa de óleo

**Por porção:**

311 kcal,  
28 g hidratos carbono,  
17 g lípidos, 10 g proteínas

1. Descasque a cenoura, a cebola e o alho e corte em cubos pequenos. Lave o pimento, retire-lhe as sementes e arranje o repolho. Corte o pimento e o repolho em tiras.
2. Bata os ovos com 1 c. sopa de molho de soja.
3. Aqueça a frigideira como indicado. Após o sinal sonoro, adicione 1 c. sopa de óleo e os ovos. Cozinhe, mexendo sempre, até que os ovos fiquem dourados. Retire da frigideira e reserve.
4. Aqueça a frigideira como indicado. Após o sinal sonoro, adicione 3 c. sopa de óleo. Aloure os legumes. Quando a couve se tiver começado a desmanchar, acrescente o arroz cozido e os ovos.
5. Cozinhe até os legumes estarem al dente. Depois acrescente 3 c. sopa de molho de soja e tempere a gosto com sal e pimenta.
6. Servir depois de guarnecer com salsa.

**Como regular:**

Ovos:

Com sensor de fritura, nível 2  
após o sinal, frite aprox. 5 minutos

Arroz salteado:

Com sensor de fritura, nível 4  
após o sinal, frite aprox. 10 minutos

**Conselho:**

Coloque gengibre finamente picado com os legumes na frigideira.



# Gambas salteadas

Para 2 porções

**Ingredientes:**

1 malagueta vermelha  
3 dentes de alho  
200 g de gambas sem  
cabeça nem casca  
6 c. sopa de azeite  
150 g de tomates-cereja  
80 g de azeitonas sem  
caroço  
Sal  
2 c. sopa de sumo de limão  
1 raminho de salsa

**Por porção:**

505 kcal,  
7 g hidratos carbono,  
43 g lípidos, 21 g proteínas

1. Lave a malagueta e divida ao meio. Remova as sementes. Descasque o alho e pique-o juntamente com a malagueta.
2. Pique muito bem a salsa e reserve.
3. Aqueça a frigideira como indicado. Aloure as gambas em azeite quente. Adicione os tomates, azeitonas, malagueta e alho e acabe de saltear.
4. Tempere com sal antes de servir. Adicione sumo de limão e salsa picada.

**Como regular:**

Com sensor de fritura, nível 2  
após o sinal, frite 5-9 minutos

**Conselho:**

Sirva as gambas salteadas com baguete ou arroz. Como entrada, as gambas salteadas são suficientes para 4 doses.



# Massas salteadas

Para 4 porções

**Ingredientes:**

1 molho de cebolas  
echalion  
2 cenouras  
1 bocado de gengibre,  
do tamanho de uma noz  
2 dentes de alho  
3 c. sopa de óleo  
200 g de carne de vaca  
picada  
150 g de rebentos de soja  
250 g de massa cozida  
4 c. sopa de molho de soja  
Sumo de limão  
Sal  
Pimenta de Caiena

**Por porção:**

350 kcal,  
27 g hidratos carbono,  
19 g lípidos, 19 g proteínas

1. Descasque as cebolas e chalion e as cenouras e corte em pequenas tiras. Descasque também o gengibre e o alho e pique-os finamente.
2. Aqueça a frigideira como indicado. Após o sinal sonoro, coloque 2 c. sopa de óleo e a carne picada na frigideira.
3. Aloure a carne picada, retire da frigideira e reserve.
4. Coloque os legumes e os rebentos de soja com 1 c. sopa de óleo na frigideira quente e aloure. Adicione as massas cozidas e aqueça. Por fim, volte a adicionar a carne picada cozinhada. Tempere com molho de soja, sumo de limão, sal e pimenta de Caiena.

**Como regular:**

Com sensor de fritura, nível 4  
após o sinal, frite aprox. 10 minutos





## Pratos de ovos



## Frittata com legumes, bacon e queijo

Para 4 porções

**Ingredientes:**

1 talo de alho-francês  
200 g de bacon  
1 curgete, aprox. 100 g  
25 ml de azeite  
6 ovos  
75 g de queijo parmesão, ralado  
Sal

**Por porção:**

553 kcal,  
4 g hidratos carbono,  
51 g lípidos, 23 g proteínas

1. Corte o alho-francês em tiras finas, o bacon em tiras e a curgete em fatias de aprox. 5 mm de espessura. Tempere o alho-francês e as curgetes com sal.
2. Aqueça a frigideira como indicado. Após o sinal sonoro, coloque o óleo na frigideira e salteie o alho-francês durante 5-8 minutos.
3. Adicione o bacon ao alho-francês e salteie durante mais 5-7 minutos. Retire o alho-francês e o bacon da frigideira e deixe escorrer em papel de cozinha.
4. Coloque as curgetes na frigideira e salteie durante 10-12 minutos. Retire a curgete da frigideira.
5. Bata bem os ovos e tempere-os com sal. Adicione o alho-francês e o bacon aos ovos e misture. Coloque algum óleo na frigideira e deite a mistura de ovo.
6. Após 2 minutos, coloque as fatias de curgete fritas sobre a mistura de ovo e polvilhe com queijo parmesão. Tape a frigideira com uma tampa e frite a frittata durante 10 minutos.
7. Vire a frittata e frite durante mais 5-7 minutos.

**Como regular:**

Com sensor de fritura, nível 1  
Alho-francês: frite 5-8 minutos  
Alho-francês e bacon: frite 5-7 minutos  
Com sensor de fritura, nível 2  
Curgetes: frite 10-12 minutos  
Com sensor de fritura, nível 1  
Frittata: frite 10 minutos, vire e frite mais 5-7 minutos

**Conselho:**

Coloque uma tampa. Sem tampa, o tempo de cozedura prolonga-se.



# Ovos com tomate e presunto Serrano

Para 4 porções

**Ingredientes:**

150 g de cebolas  
120 g de presunto Serrano  
2 c. sopa de óleo,  
p. ex. azeite  
600 g de polpa de tomate  
6 ovos  
Ervas aromáticas a gosto,  
p. ex. manjeriço

**Por porção:**

354 kcal,  
11 g hidratos carbono,  
26 g lípidos, 19 g proteínas

1. Descasque as cebolas. Corte a cebola e o presunto em cubos pequenos.
2. Aqueça a frigideira como indicado. Após o sinal sonoro, coloque o óleo e as cebolas na frigideira e salteie 7 minutos.
3. Adicione o presunto Serrano e aloure juntamente com as cebolas durante 2 minutos.
4. Adicione a polpa de tomate e deixe o molho cozinhar durante aprox. 10 minutos.
5. Abra cavidades no molho de tomate para os ovos, bata os ovos individualmente, deite-os individualmente nas cavidades e tempere-os. Feche a frigideira com uma tampa e deixe cozinhar tudo durante aprox. 5 minutos, até os ovos estarem cozidos a seu gosto.

**Como regular:**

Com sensor de fritura, nível 1

Cebolas: frite 7 minutos

Cebolas e presunto Serrano: aloure 2 minutos

Adicione o molho de tomate: cozinhe aprox. 10 minutos

Adicione os ovos: cozinhe aprox. 5 minutos

**Conselho:**

Coloque uma tampa. Sem tampa, o tempo de cozedura prolonga-se.



# Omeleta italiana

Para 4 porções

**Ingredientes:**

1 frasco de tomates secos em óleo, quantidade 285 g  
125 g de Mozzarella  
8 ovos  
150 ml de natas  
Sal  
Pimenta preta do moinho  
1 molho de manjeriço fresco  
4 c. chá de manteiga

**Por porção:**

452 kcal,  
9 g hidratos carbono,  
36 g lípidos, 23 g proteínas

1. Escorra os tomates secos e o queijo Mozzarella e corte ambos em pedaços pequenos.
2. Bata os ovos com as natas. Borrife o manjeriço e sacuda. Reserve algumas folhas de manjeriço. Pique o restante e misture na massa de ovos. Tempere com sal e pimenta.
3. Aqueça a frigideira como indicado. Após o sinal sonoro, coloque 1 c. chá de manteiga na frigideira. Deite um quarto da massa de ovo na frigideira. Coloque um quarto dos tomates e do queijo Mozzarella por cima.
4. Deixe a massa cozinhar.
5. Faça deslizar a omeleta sobre um prato já aquecido. Decore com folhas de manjeriço e dobre.
6. Prepare as restantes omeletas do mesmo modo.

**Como regular:**

Com sensor de fritura, nível 2  
após o sinal, deixar cozinhar aprox. 5 minutos



# Tortilla

Para 4 porções

**Ingredientes:**

700 g de batatas  
1 cebola, aprox. 100 g  
7 ovos  
1 c. chá de sal  
Pimenta domoinho  
250 ml de azeite

**Por porção:**

438 kcal,  
30 g hidratos carbono,  
28 g lípidos, 16 g proteínas

1. Descasque as batatas e cebolas e corte em pedaços grandes de aprox. 1-2 cm de tamanho.
2. Bata os ovos numa tigela grande, temperados com sal e pimenta.
3. Aqueça o azeite na frigideira como indicado. Após o sinal sonoro, salteie os pedaços de batata e cebola na frigideira quente durante 20-25 minutos.
4. Retire os pedaços de batata e cebola já salteados da frigideira e deixe-os escorrer em papel de cozinha. Em seguida, adicione-os aos ovos batidos.
5. Deixe um resto de óleo na frigideira e retire o maior.
6. Volte a aquecer a frigideira como indicado e, após o sinal sonoro, cozinhe a mistura de batatas e ovo. Vire com a ajuda de um prato grande e acabe de cozinhar.

**Como regular:**

Batatas e cebolas:

Com sensor de fritura, nível 2  
após o sinal, frite 20-25 minutos

Omeleta:

Com sensor de fritura, nível 2  
após o sinal, frite 20-30 minutos

**Conselho:**

Corte a omeleta em quatro. Pode servi-la quente ou fria com presunto.





# Sobremesas



# Fruta em polme

Para 4 porções

**Ingredientes:**

2 ovos

Sal

60 g de açúcar

140 g de farinha

100 ml de vinho branco

2 c. sopa de azeite

20 pedaços de fruta da

época, p. ex. morangos,

abrunhos, figos, pedaços

de banana ou gomos de

maçã

**Para fritar:**

400 ml de óleo vegetal

**Por porção:**

416 kcal,

45 g hidratos carbono,

21 g lípidos, 8 g proteínas

1. Separe as gemas das claras e bata as claras com uma pitada de sal até ficarem em castelo. Junte o açúcar lentamente e continue a bater as claras.

2. Misture a farinha, o vinho branco, o azeite e as gemas, formando uma massa homogénea.

3. Incorpore cuidadosamente as claras batidas em castelo na massa pouco a pouco.

4. Vire a fruta na massa.

5. Aqueça a frigideira como indicado. Após o sinal sonoro, deite o óleo na frigideira, frite as frutas em porções no óleo quente até dourarem e deixe-as escorrer em papel de cozinha.

**Como regular:**

Com sensor de fritura, nível 4

após o sinal, 5-6 minutos por dose

**Conselho:**

Sirva a fruta com mel, açúcar em pó ou gelado.

# Índice de receitas

## A

Almôndegas de carne e Mozzarella, **36**

Arroz salteado, **58**

## B

Barrinhas de queijo Feta panadas, **18**

Batatas salteadas, **22**

Bifes de alcatra com cebola frita, **42**

## C

Cogumelos fritos, **54**

Crepes recheados, **56**

## E

Escalope panado com ervas aromáticas e alho, **44**

Espargos verdes com mel, **14**

Espetadas de peixe do Mediterrâneo, **40**

Espetadas de pêssego e aves, **38**

## F

Frittata com legumes, bacon e queijo, **66**

Fruta em polme, **76**

## G

Gambas salteadas, **60**

## L

Lombinho de porco enrolado em bacon, **46**

## M

Massas salteadas, **62**

Molho à bolonhesa, **26**

Molho de amendoim com leite de coco, **28**

Molho de gorgonzola, **32**

Molho de laranja e alho-francês, **30**

## O

Omeleta italiana, **70**

Ovos com tomate e presunto Serrano, **68**

## P

Panados de frango, **16**

Patatas Bravas, **20**

## R

Rolinhos de peito de frango recheados, **48**

## T

Tortilla, **72**

Truta frita, **50**

## Notas

## Notas



9001116106  
SEFSI  
001126 pt



O Grupo BSH encontra-se licenciado para o uso da marca comercial  
propriedade da Siemens AG.

9001116106

