

PHILIPS WALITA

A melhor fusão de aromas com o Grill Avance Philips Walita

Este grill da Philips Walita foi projetado não somente para fazer os melhores grelhados, mas também para os resultados mais saborosos através da infusão da comida com sabores ricos e autênticos temperos, pimentas e vinho.

O infusor de aromas transfere todos os sabores naturais de temperos, pimentas e vinhos para sua comida grelhada.

Este grill também vem com uma tampa, que é ideal para grelhar grandes pedaços de alimento de forma mais rápida, deixando-os bem macios e saborosos. A tampa de vidro combinada às altas paredes da chapa do grill também diminui o volume de respingos durante o preparo.

Para inspirá-lo, criamos receitas que você pode preparar usando o infusor de aromas, mas também criamos algumas sem o uso do infusor. Todas as receitas são desenvolvidas para ajudá-lo a aproveitar a comida grelhada mais saborosa sempre que você quiser. Tem uma receita para cada dia da semana!

Com o Philips Grill Avance Philips Walita, cada refeição pode se tornar uma nova experiência culinária. Você está a apenas uma página de aprender a fazer refeições grelhadas perfeitamente aromatizadas.

Fusão de sabores

Para dar um toque pessoal à sua comida, você pode utilizar diferentes tipos de ingredientes saborosos, como temperos, pimentas ou chá, dependendo do alimento a ser grelhado ou de sua preferência pessoal.

Além disso, você pode adicionar diferentes níveis desses ingredientes ao recipiente para aromatizar. Adicione até a linha mais baixa para um toque suave. Para um sabor mais intenso, complete com os ingredientes até a linha superior.



Sempre espere a fumaça sair do recipiente para aromatizar antes de colocar o alimento no grill.

Para obter uma comida mais tenra e aromatizar com vinho ou temperos, adicione água/vinho até a linha máxima no reservatório preto para aromatizar (com a água você pode acrescentar temperos e pimentas, como alecrim ou tomilho picados).

Mantenha a tampa fechada para obter a melhor infusão de sabores com fumaça e vapor. Como a infusão de sabores é mais intensa quando a tampa está fechada, sugerimos que você mantenha a tampa fechada o máximo tempo possível durante o preparo dos alimentos.

Dicas para grelhar alimentos

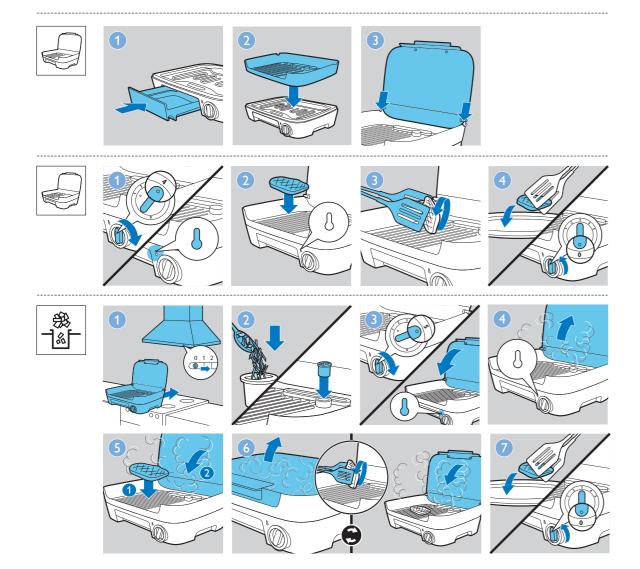
A chapa lisa é a melhor para grelhar peixe e camarão, enquanto a superfície estriada dá um efeito irresistível de grelhado na brasa. Grelhe um bife ou hambúrguer no grill estriado inclinado e veja a gordura escorrer e as faixas da grelha ficarem visíveis na carne. Experimente também cogumelos recheados e aspargos verdes ou grelhe e frite pequenos pedaços de alimentos no lado liso da chapa. Use uma espátula resistente ao calor para a fritura.

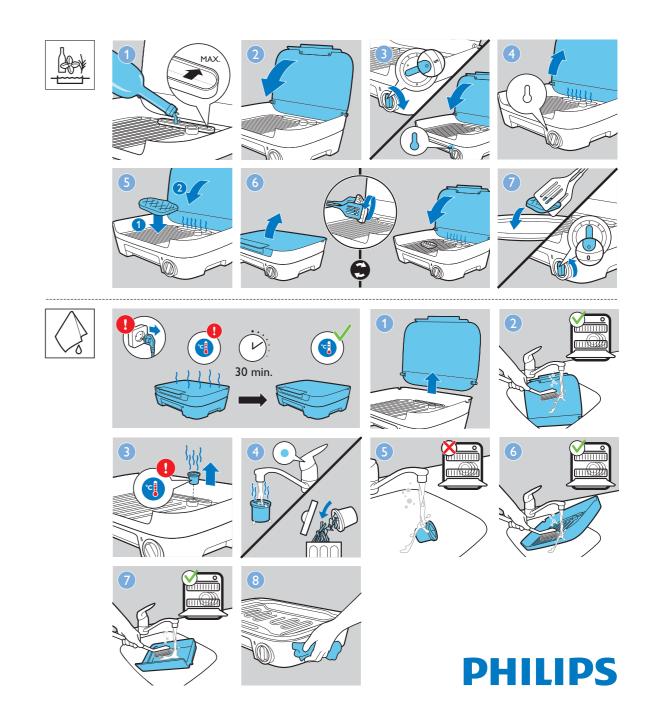
Grandes pedaços de carne cozinharão mais rapidamente e de forma mais uniforme quando a tampa estiver fechada. Se você adicionar líquidos ao infusor de aromas, seu pedaço de carne ficará ainda mais tenro.

A comida congelada será grelhada de forma mais eficiente se for primeiro descongelada antes de ser colocada no grill. Legumes frescos são recomendados em comparação aos congelados.



Quick Start Guide HD6360





HD6360_LATAM_recipebook_v4.indd 4-5





Peixe frito maravilhoso

- **1.** Bolinhos de peixe ao estilo nórdico com molho de raiz forte e ramos de erva-doce grelhados
- **2.** Peixe misto grelhado defumado com azeite de oliva temperado com limão mediterrâneo
- **3.** Vieiras defumadas com vinagrete de agrião e laranja
- **4.** Camarões pitu com molho shoyu e macarrão Teppanyaki e alho-poró com sementes de gergelim
- 5. Sardinhas grelhadas com limão e folhas de louro
- **6.** Filés de salmão grelhados com coentro
- 7. Camarões pitu marinados em suco cítrico e alho

Frango extremamente saboroso

- **8.** Frango Tandoori grelhado com chutney de manga fresca
- **9.** Rolinhos de frango desfiado com molho Hoisin, cebolinha e pepino
- **10.** Espetinhos de frango tailandês com molho de amendoim e limão e salada de cebolinha grelhada com mamão papaia
- **11.** Peito de pato defumado coberto com xarope de maple, salada de espinafre fresco e crostinis grelhados
- **12.** Hambúrguer defumado de frango com molho de tomate picante e salada de batata grelhada quente
- **13.** Frango marinado em gengibre, alho e iogurte em pão indian
- **14.** Frango grelhado e laranjas
- 15. Espetinhos de frango com molho shoyu doce

Bife grelhado glorioso

- **16.** Carne de churrasco brasileiro com pimenta verde, molho de limão siciliano e salada de vagem
- **17.** Linguiças mexicanas grelhadas com milho doce grelhado e molho de queijo apimentado
- **18.** Espetinhos de cordeiro defumado com iogurte de hortelã e salada de tomate, cebolas roxas e salsinha
- **19.** Costelas de porco marinadas com maçã e salada cremosa de beterraba e temperos
- **20.** Linguiça defumada 'bratwurst' ao curry, ketchup feito em casa e salada servidos em pão francês
- **21.** Duplo contra-filé de costela defumada com pimenta-do-reino, pimentões vermelhos e verdes grelhados e molho de alho
- **22.** Carne de porco defumada grelhada com chimichurri
- **23.** Hambúrgueres com queijo, maçã e cogumelos
- **24.** Pedaços de cordeiro grelhados com molho de vinagre balsâmicos

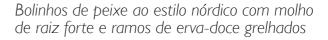
Petiscos de legumes e frutas

- **25.** Tomates grelhados defumados e gaspacho de pimentão vermelho com tortilla grelhada
- **26.** Cogumelos Portobello grelhados, aspargos e alface com molho pesto e queijo parmesão
- **28.** Salada de rúcula com abobrinha defumada, tomate e mussarela
- **29.** Carpaccio de melão grelhado com baunilha e avelãs
- **30.** Frutas grelhadas com iogurte, mel e amêndoas









Prato principal para 4, lanche para 4 a 6

(Tempo de preparo 15 minutos/15 minutos para grelhar

400 g de filés de peixe (salmão ou peixe branco)

1 cebola

2 bulbos de erva-doce

6 colheres de sopa de salsinha picada

3 colheres de sopa de creme de leite

2 colheres de chá de raiz forte cremosa sal, pimenta

4 colheres de sopa de azeite de oliva

Sementes de erva-doce/processador de alimentos/pincel de cozinha

- Corte o peixe em pequenos pedaços. Descasque e pique a cebola. Limpe os bulbos de erva-doce, reservando as partes verdes. Corte cada bulbo em 8 pedacinhos.
- Misture 1 colher de sopa de endro, o creme de leite e a raiz forte. Tempere com sal e pimenta.
- Coloque o restante do endro com o peixe, a cebola, uma pitada de pimenta e uma pitada de sal no processador de alimentos. Processe para obter uma massa homogênea.
- Faça (com as mãos molhadas) de 8 a 12 pequenos bolinhos com a massa de peixe.

- Despeje 2 colheres de sopa de sementes de erva-doce no reservatório de vapor do grill. Encha-o com ¾ de água (nunca ultrapasse o nível máximo) e feche a tampa. • Coloque o grill em uma bancada.
- Coloque o termostato na posição 5 e espere a luz apagar.

- Pincele levemente com azeite os bolinhos e os pedaços de erva-doce. Coloque os pedaços de erva-doce no lado estriado do grill, Grelhe por 10 minutos com a tampa fechada, virando a erva-doce duas vezes. Após 5 minutos, adicione os bolinhos ao lado liso do grill. Grelhe-os por 5 minutos, virando-os uma vez.
- Coloque os bolinhos e os pedaços de erva-doce em 4 pratos aquecidos. Decore com a erva-doce verde reservada.

• Servido com purê de batata. Ferva 1 kg de batatas, descascadas e cortadas em 4 pedaços, em uma panela grande com água fria e sal. Cozinhe por cerca de 20 minutos até que fiquem bem moles. Escorra a água e amasse-as com 200 ml de leite quente, 2 colheres de chá de mostarda, um pouco de manteiga e uma pitada de sal e pimenta.





6 ramos de tomilho

1 limão siciliano

4 colheres de sopa de azeite de oliva

sal, pimenta

200 g de filé de tilápia

4 camarões graúdos com casca

4 pedaços de salmão

(75 g cada e com cerca de 2 cm de espessura)

Extra 4 espetinhos/sementes de coentro/pincel de cozinha

Etapa 1 • Para o azeite temperado com limão siciliano: descasque e amasse o alho sobre um recipiente pequeno. Retire as folhas de 2 ramos de tomilho e coloque-as no recipiente. Rale bem fininho o limão sobre o mesmo recipiente. Corte o limão ao meio. Corte 1 metade em 6 pedaços. Em seguida, corte 2 pedaços em fatias bem finas e reserve. Esprema a outra metade sobre o recipiente com o alho, o tomilho e a raspa de

limão. Adicione azeite de oliva, 1 colher de chá de sal e 1 colher de cha de pimenta. Misture tudo.

• Corte tilápia em cubos de 2 cm e os enfie, junto com as fatias de limão em 4 espetinhos.

Etapa 2 • Encha o recipiente para aromatizar do grill até a borda com sementes de coentro e feche a tampa.

- Coloque o grill em uma bancada.
- Coloque o termostato na posição 5. Espere a luz apagar e sair um pouco de fumaça do recipiente para aromatizar.

Etapa 3 • Pincele os camarões, o salmão e os espetinhos de peixe com o azeite temperado com limão. Coloque os 4 ramos restantes do tomilho, o peixe e os camarões pitu no grill. Grelhe com a tampa fechada por 8 minutos, virando-os uma vez.

• Divida o peixe e os camarões em 4 pratos. Decore com pedaços de limão. Sirva com o restante do azeite à parte.



- **Tips** Em vez de usar sementes de coentro, você pode despejar 3 colheres de sopa de gengibre picado no reservatório de vapor do grill e enchê-lo com ¾ de água ou vinho branco (nunca ultrapasse o nível de enchimento máximo).
- Sirva com ervilhas tortas ou uma salada verde e batatas fritas com azeite de oliva e pão de alho ou crocante. O peixe pode ser substituído por qualquer outro tipo de peixe firme, desde que o filé tenha cerca de 2 cm de espessura.





Entrada para 4

(L) Tempo de preparo: 10 minutes/3 minutos para grelhar

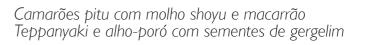
2 laranjas pequenas 50 g de agrião 1 colher de chá de mostarda sal, pimenta 5 colheres de sopa de azeite de oliva 12 vieiras (limpas, sem casca)

Extra folhas de chá preto/mix com copo/pincel de cozinha

- Etapa 1 Rale bem fininho 1 laranja. Esprema metade de uma laranja. Descasque as demais laranjas, divida-as em gomos e corte-os em pedaços.
 - Reserve 4 ramos de agrião. Coloque o restante no copo do mix, com a raspa da laranja, o suco, a mostarda, uma pitada de sal, uma pitada de pimenta e 4 colheres de sopa de azeite. Bata até formar um vinagrete.
- Etapa 2 Encha o recipiente para aromatizar do grill até a borda com as folhas de chá.
 - Coloque o grill em uma bancada.
 - Coloque o termostato na posição 5. Espere a luz apagar e sair um pouco de fumaça do recipiente para aromatizar.
- Etapa 3 Pincele levemente as vieiras com azeite. Coloque-as no lado estriado do grill. Grelhe com a tampa fechada por 3 minutos; vire as vieiras 2 vezes e mude-as de lugar no grill.
 - Coloque as vieiras e os pedaços de laranja em 4 pratos aquecidos. Regue com o vinagrete e decore com os ramos de agrião.

Tips • As vieiras podem ser substituídas por pedaços pequenos e grossos de filé de peixe branco firme (de cerca de 60 g cada). Em vez de agrião, você pode usar rúcula ou espinafre fresco.





Tempo de preparo: 15 minutos/10 minutes para grelhar

1 alho-poró pequeno 100 g de tomates cereja 2 dentes de alho

1 limão siciliano 4 colheres de sopa de molho shoyu light

400 g de camarões graúdos sem casca

óleo vegetal

250 g de macarrão pré-cozido do tipo udon

1 colher de sopa de açúcar

2 colheres de sopa de sementes de gergelim torradas

Extra gengibre fresco picado

Etapa 1 • Parta o alho-poró em rodelas. Parta os tomates ao meio. Pique o alho.

- Rale o limão siciliano e depois parta-o ao meio. Corte uma metade em 4 pedaços. Esprema a outra metade.
- Misture o suco de limão com metade da raspa de limão, o açúcar , o molho shoyu e metade do alho. Acrescente os camarões e deixe marinar por 5 minutos.

Etapa 2 • Despeje 3 colheres de sopa de gengibre picado no reservatório de vapor do grill e encha-o com ¾ de água (nunca ultrapasse o nível de enchimento máximo) e feche a tampa.

• Coloque o grill em uma bancada.

• Coloque o termostato na posição 5 e espere a luz apagar.

Etapa 3 • Salpique 2 colheres de sopa de azeite sobre o lado liso do grill. Grelhe os alhos-poró por 2 minutos no lado liso, com a tampa fechada. Acrescente o macarrão, misture tudo e grelhe por mais 3 minutos, mexendo sem parar. Junte o alho e o restante da raspa de limão.

• Seque os camarões com papel-toalha. Coloque-os sobre o lado estriado do grill. Feche a tampa e grelhe por 3 minutos, virando-os uma vez. Quando você virar os camarões, acrescente também os tomates cereja no grill.

• Salpique um pouco da marinada de molho shoyu sobre o macarrão, adicione sementes de gergelim e mexa o macarrão novamente.

• Divida o macarrão em 4 recipientes aquecidos e cubra com os camarões e um pedaço de limão.

Tips • Sirva com salada verde misturada com cenoura e brotos de feijão.





Sardinhas grelhadas com limão e folhas de louro

prato principal para 4

Tempo de preparo: 10 minutos/6 minutos para grelhar

2 limões 12 sardinhas grandes sal grosso, grãos de pimenta moídos grosseiramente 20 folhas de louro azeite de oliva

- Etapa 1 Fatie os limões bem fininho.
 - Seque as sardinhas com papel-toalha e salpique sal e pimenta nas partes externa e interna. Recheie cada sardinha com uma fatia de limão e uma folha de louro.
- Etapa 2 Encha o recipiente para aromatização do grill até a borda com 8 folhas de louro amassadas e aparas de madeira.
 - Coloque o grill em uma bancada. Feche a tampa.
 - Coloque o termostato na posição 5. Espere a luz apagar e sair um pouco de fumaça do recipiente para aromatizar.
- Etapa 3 Salpique um pouco de azeite de oliva sobre a superfície do grill. Grelhe as sardinhas por 5 a 6 minutos com a tampa fechada, virando-as uma vez.
 - Arrume as sardinhas em 4 pratos.

Tips • Você também pode grelhar e sem louro.

• Sirva com batata assada e salada mista de tomate e pimentão.





Main course for 4

Tempo de preparo: 10 minutos + tempo para marinar / 8 minutos para grelhar

- 2 dentes de alho
- 1 limão

um punhado de coentro

- 4 tomates pequenos
- 2 cebolinhas
- 4 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de mostarda francesa sal, pimenta
- 4 filés de salmão

- Etapa 1 Descasque e pique o alho. Esprema o limão. Pique grosseiramente o coentro. Pique os tomates. Fatie as cebolinhas. Misture o tomate, a cebolinha e metade do coentro.
 - Coloque o mel em uma frigideira pequena com o alho, o limão, a mostarda, o restante do coentro e uma pitada de sal e pimenta. Acenda o fogo e mexa até o mel derreter. Deixe esfriar por alguns minutos.
 - Coloque o salmão em um prato grande. Use uma colher para espalhar a marinada de mel sobre o salmão e vire-o duas vezes para cobrir todos os lados. Deixe marinar por 10 minutos.

• Encha o recipiente para aromatizar do grill até a borda com 1 colher de sopa de sementes de coentro amassadas.



- Encha ¾ do reservatório de vapor do grill com água (nunca ultrapasse o nível máximo) e feche a tampa.
- Coloque o grill em uma bancada, sob um exaustor.
- Coloque o termostato na posição 5. Espere a luz apagar e sair um pouco de fumaça do recipiente para aromatizar.

- Etapa 3 Retire os filés de salmão da marinada e deixe o excesso da marinada escorrer em uma caçarola. Coloque o salmão no lado estriado do grill. Grelhe com a tampa fechada por cerca de 8 minutos. Vire uma vez e, nesse momento, troque-os de lugar no grill.
 - Arrume o salmão em 4 pratos e cubra-os com uma salada de tomate, coentro e cebola.

- **Tips** Você também pode grelhar e sem as sementes de coentro.
 - Sirva com ervilhas em vagem e arroz.





Main course for 4

(Tempo de preparo: 15 minutos + tempo para marinar / 4 minutos para grelhar

2 dentes de alho

1 limão siciliano

1 laranja

4 folhas de manjerição

1 colher de sopa de mostarda francesa

1 colher de sopa de vinho branco

azeite de oliva

20 camarões graúdos sem casca

Extra Prato principal para 4

Etapa 1 • Descasque e pique o alho. Esprema o limão e a laranja. Pique o manjericão. Misture os sucos, o manjericão, o alho, a mostarda, o vinho e 50 ml de azeite.

• Acrescente os camarões à mistura e deixe marinar na geladeira por 1 hora.

Etapa 2 • Encha ¾ do reservatório de vapor do grill com água (nunca ultrapasse o nível máximo) e feche a tampa.



• Coloque o grill em uma bancada.

• Coloque o termostato na posição 5 e espere a luz apagar.

Etapa 3 • Seque os camarões com papel-toalha. Enfie-os nos espetinhos e coloque os sobre o lado estriado do grill. Grelhe com a tampa fechada por 4 minutos. Vire-os uma vez.

• Coloque os espetinhos em 4 pratos.

Tips • Sirva com risoto de manjericão e queijo parmesão e salada mista. Se você reduzir as porções, os espetinhos também podem ser servidos como entrada.



Frango Tandoori grelhado com chutney de manga fresca

Prato principal para 4

Tempo de preparo: 10 minutos + tempo para marinar / 45 minutos para grelhar

4 coxas de frango

4 colheres de sopa de pasta ou pó de curry

200 ml de iogurte

2 mangas médias maduras

3 cebolinhas

1 pimenta vermelha

50 g de passas ou amoras desidratadas

2 colheres de sopa de vinagre

Extra bó de cur

- Em um recipiente, misture as coxas de frango com o curry e o iogurte.

 Deixe marinar fora da geladeira de 30 minutos a 1 hora.
 - Descasque as mangas e pique-as bem miudinho. Fatie as cebolinhas e a pimenta da mesma forma. Pique grosseiramente as passas. Misture a manga, as cebolinhas, a pimenta e as passas. Salpique sobre o vinagre e tempere com sal a gosto.

Etapa 2 • Encha o recipiente para aromatizar do grill com pó de curry e feche a tampa.

- Coloque o grill em uma bancada.
- Coloque o termostato na posição 5. Espere a luz apagar e sair um pouco de fumaça do recipiente para aromatizar.

• Retire o frango da marinada. Escorra o excesso da marinada sobre o recipiente. Coloque as coxas no grill, feche a tampa e grelhe por cerca de 45 minutos até estarem cozidas por dentro e crocantes por fora. Vire-as regularmente e troque-as de lugar no grill. Quando o frango estiver dourado, diminua o termostato para 3.

 Arrume o frango Tandoori em 4 pratos aquecidos. Coloque uma colher do chutney de manga fresca sobre ou ao lado do frango. Sirva o restante do chutney à parte.

Tips • Você também pode grelhar sem aromatizar. Basta não usar o pó de curry.

• Sirva com arroz com brócolis. Você pode substituir as coxas por asas de frango. Isso reduzirá o tempo de grelhagem em cerca de 10 minutos.





Entrada, almoço ou lanche para 4

☐ Tempo de preparo: 15 minutos/15 minutos para grelhar

1 dente de alho

250 g de peito de frango desossado (não muito grosso) sal, pimenta

óleo vegetal

6 cebolinhas

½ pepino

72 pepillo

1 alface pequeno

8 colheres de sopa de molho barbecue

• Descasque e amasse o alho. Esfregue o alho no frango todo, com ½ colher de chá de pimenta, ½ colher de chá de sal e 1 colher de sopa de azeite.

- Corte as cebolinhas ao comprido, em tiras longas. Coloque-as na água gelada para que enrolem. Corte o pepino em tiras com o mesmo tamanho. Lave o alface e separe as folhas.
- Etapa 2 Coloque o grill em uma bancada.
 - Coloque o termostato na posição 5. Espere a luz apagar.
- Coloque o frango no grill. Grelhe com a tampa fechada por cerca de 15 minutos. Vire regularmente e mude o frango de lugar no grill.
 - Deixe o frango esfriar um pouco e pique-o em pequenos pedaços.
 - Escorra a cebolinha e coloque-a em um recipiente pequeno.
 Divida o pepino, o frango desfiado e as folhas de alface sobre recipientes ou pratos.
 - Na mesa: coloque sobre cada folha de alface um pouco do frango desfiado, pepino e cebolinha. Regue com um pouco do molho barbecue e enrole até formar um rolinho de salada bem apertado. Continue fazendo isso até acabarem todos os ingredientes.

Tips • Você pode substituir o molho barbecue por ketchup ou molho apimentado doce.

Se você gosta de frango mais crocante, unte levermente o lado plano do grill com
azeite. Coloque o frango novamente no lado liso do grill aquecido e grelhe até
aue fiaue crocante.





Espetinhos de frango tailandês com molho de amendoim e limão e salada de cebolinha grelhada com mamão papaia

Prato principal para 4

Tempo de preparo: 20 minutos/8 minutos para grelhar

300 g de peito de frango desossado

2 limões com bastante suco

4 colheres de sopa de molho shoyu light

1 a 2 colheres de chá de tabasco

2 colheres de sopa de óleo vegetal ou de gergelim

50 g de amendoim torrado e sem casca

2 a 3 colheres de sopa de mel

1 mamão papaia ou manga verde

8 cebolinhas

1 alface pequeno

Extra 16 espetos pequenos

• Corte o frango em 16 tiras finas e longas. Enrole-os em 16 espetos. Rale os limões e esprema-os. Tempere o frango com metade da raspa do limão,

1 ½ colher de sopa de molho shoyu, 1 colher de sopa de suco de limão, ½ colher de chá de tabasco e ½ colher de sopa de óleo. Mova os espetos para espalhar os condimentos.

 Pique o amendoim e misture com o restante da raspa de limão, 3 colheres de sopa de suco de limão, ½ colher de chá de tabasco e 2 colheres de sopa de molho shoyu. Adicione mel a gosto.

• Descasque o mamão papaia e parta-o ao meio. Retire as sementes. Corte a fruta em pedaços com 0,5 cm de espessura. Para o molho, misture o restante do suco de limão com ½ colher de sopa de molho shoyu, 1 ½ de colher de sopa de óleo, mel e tabasco a gosto. Corte as cebolinha em fatias longas.

Etapa 2 • Encha $^{3}\!\!/_{4}$ do reservatório de vapor do grill com água

nunca ultrapasse o nível máximo) e feche a tampa.

• Coloque o grill em uma bancada.

Coloque o grill em ur
 Coloque o termostat

• Coloque o termostato na posição 5 e espere a luz apagar.

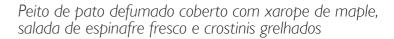
• Coloque os espetinhos de frango no lado estriado do grill. Coloque as fatias de mamão papaia no lado liso do grill. Regue com um pouco de molho. Grelhe com a tampa fechada por 6 a 8 minutos. Vire uma vez, adicionando as cebolinhas ao mamão papaia.

 Divida o alface em 4 pratos. Coloque o papaia com as cebolinhas sobre o alface e os espetinhos de frango ao lado. Regue o papaia e o alface com o molho restante. Sirva o amendoim e o molho de limão separadamente em pequenos recipientes.

Tips • Sirva com arroz ou pão quente. Esse prato também pode ser servido como lanche ou almoço. O frango pode ser substituído por filé de came de porco ou boi.









2 a 3 peitos de pato (500 g, com pele)

1 colher de sopa de mostarda

1 colher de sopa de ketchup

2 colheres de sopa de xarope de maple

1 pepino

2 cebolas roxas

2 colheres de sopa de suco de limão siciliano

4 colheres de sopa de óleo vegetal

4 fatias pequenas de ciabatta ou outro pão

200 g de espinafre fresco

Extra alecrim fresco e picado/vinho tinto/pincel de cozinha

- Etapa 1 Retire o pato da geladeira 15 minutos antes de cozinhá-lo. Faça uma série de 8 a 10 cortes paralelos na pele, mas não corte a carne.
 - Enquanto isso, para a cobertura, misture 1½ colher de sopa de mostarda, o ketchup e 1 ½ colher de sopa de xarope de maple.
 - Pique o pepino. Descasque o alho e corte-o em rodelas.
 - Para o molho, misture ½ colher de sopa de mostarda com ½ colher de sopa de xarope de maple, o suco de limão e o óleo. Acrescente o pepino e a cebola.

Etapa 2 • Encha o recipiente para aromatizar do grill até a borda com alecrim e feche



• Encha ¾ do reservatório de vapor do grill com vinho tinto (nunca ultrapasse o nível de enchimento máximo) e feche a tampa.

- Coloque o grill em uma bancada.
- Coloque o termostato na posição 5. Espere a luz apagar e sair um pouco de fumaça do recipiente para aromatizar.

- Etapa 3 Coloque o peito do pato, com a pele para baixo, no lado estriado do grill. Grelhe com a tampa fechada por 16 minutos, virando os peitos a cada 2 a 3 minutos e mudando-os de lugar no grill.
 - Depois de 16 minutos grelhando, cubra os dois lados dos peitos do pato com o molho de cobertura. Continue virando e pincelando o molho por 2 minutos. Coloque o pato sobre uma tábua de carne e deixe-o descansar por alguns minutos.
 - Coloque as fatias de ciabatta no lado liso do grill e grelhe os dois lados até que fiquem levemente dourados. Misture o espinafre ao molho.
 - Corte o pato em pedaços. Arrume o pato, a salada de espinafre e os crostinis em 4 pratos aquecidos.





Tempo de preparo: 15 minutos/15 minutos para grelhar

1 limão
500 g de carne de frango moída
6 colheres de sopa de farinha de rosca (trigo integral)
Sal e pimenta do reino
4 tomates maduros
1 pimentão verde pequeno
10 ramos de coentro
2 cebolas roxas
óleo vegetal
600 g de batatas pré-cozidas

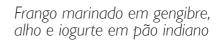
Extra alecrim fresco e picado

- Rale e esprema o limão. Misture o frango com a farinha de rosca, sal e pimenta do reino a gosto e a raspa do limão. Bata a mistura por 3 minutos à mão. Forme 4 hambúrgueres. Coloque-os na geladeira.
 - Parta os tomates, o pimentão verde e o coentro. Descasque as cebolas.
 Pique 1 cebola e corte a outra em tiras. Corte as batatas em fatias grossas.
 - Para a salsa, misture os tomates com as cebolas picadas, o pimentão verde, sal e pimenta do reino a gosto, três quartos de coentro, metade do suco de limão e 1 colher de sopa de azeite.
 - Para o molho, misture o restante do coentro e o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta do reino a gosto e 4 colheres de sopa de óleo vegetal.
- Encha o recipiente para aromatizar do grill até a borda com alecrim e feche a tampa.
 - Coloque o grill em uma bancada.
 - Coloque o termostato na posição 5. Espere a luz apagar e sair um pouco de fumaça do recipiente para aromatizar.
- Despeje um pouco de óleo no grill. Coloque as fatias de batata no lado estriado e os hambúrgueres no lado liso do grill. Grelhe ambos com a tampa fechada por 15 minutos, virando os hambúrgueres e as batatas duas vezes.

 Não deixe de mudá-los de lugar no grill.
 - Misture as batatas quentes grelhadas com o molho. Arrume os hambúrgueres em 4 pratos e regue com a salsa. Sirva com salada de batata à parte.

Tips • Sirva com espigas de milho





Tempo de preparo: 10 minutos + tempo para marinar / 5 minutos para grelhar

400 g de peito de frango desossado
4 ramos de coentro
2 dentes de alho
Pedaço de 2 cm de gengibre fresco
200 ml de iogurte natural
sal, pimenta
1 pão sírio
2 colheres de sopa de azeite de oliva

Extra curry em

- Corte o frango em tiras. Pique o coentro. Descasque o alho e o gengibre.

 Amasse o alho e o gengibre em um amassador de alho.
 - Misture metade do iogurte com metade do alho, metade do gengibre e 1 colher de chá de sal e pimenta. Acrescente o frango e deixe marinar por 30 minutos.
 - Para o molho, misture o restante do iogurte, o gengibre e o alho com o coentro picado, sal e pimenta. Corte o pão indiano em 4 pedaços.

Etapa 2 • Encha o recipiente para aromatizar do grill até a borda com curry em pó.



- Encha ¾ do reservatório de vapor do grill com água (nunca ultrapasse o nível máximo) e feche a tampa.
- Coloque o grill em uma bancada.
- Coloque o termostato na posição 5. Espere a luz apagar e sair um pouco de fumaça do recipiente para aromatizar.

Etapa 3 • Retire o frango da marinada e seque batendo levemente com papel-toalha.

- Salpique um pouco de azeite na superfície do grill. Coloque 2 pedaços de pão sírio no lado liso do grill e o frango no lado estriado. Grelhe com a tampa fechada por 4 a 5 minutos até que cozinhe. Após 2 a 3 minutos, vire o frango, deslocando-o pelo grill. Nesse momento, remova o pão grelhado e substitua-o pelo restante do pão.
- Quando o frango estiver cozido, tire o frango e o pão.
- Abra o pão e recheie-o com frango e um pouco de molho. Sirva o restante do molho à parte.

Tips • Você também pode grelhar sem aromatizar. Basta não usar o curry em pó.

 Sirva com salada de pepino. Você também pode marinar o frango por algumas horas ou mesmo deixá-lo na geladeira de um dia para o outro.



Frango grelhado e laranjas

Prato principal para 4

(Tempo de preparo: 10 minutos + tempo para marinar / 15 minutos para grelhar

2 laranjas 500 g de peito de frango desossado sal, pimenta azeite de oliva

- Etapa 1 Rale uma das laranjas. Parta 1½ laranja em 12 fatias finas. Esprema a outra metade da laranja.
 - Salpique sobre o frango um pouco de sal e pimenta, a raspa e o suco da laranja. Deixe marinar por 10 minutos, girando o frango com frequência.



- Etapa 2 Encha ¾ do reservatório de vapor do grill com água (nunca ultrapasse o nível máximo) e feche a tampa.
 - Coloque o grill em uma bancada, sob um exaustor.
 - Coloque o termostato na posição 5. Espere a luz apagar.

- Etapa 3 Despeje um pouco de azeite no lado estriado do grill. Grelhe os peitos de frango no lado estriado com a tampa fechada por cerca de 15 minutos. Vire-os regularmente e mude-os de lugar no grill. Após 10 minutos de grelhagem, passe o frango para o lado liso do grill. Coloque as fatias de laranja no lado estriado do grill e grelhe tudo por mais 5 minutos.
 - Corte o frango grelhado em pedaços grossos. Arrume as fatias de laranja em 4 pratos e coloque o frango sobre elas.

Tips • Sirva com brócolis ou vagem e batata cozida ao vapor ou arroz.





2 dentes de alho

(L) Tempo de preparo: 10 minutos + tempo para marinar / 15 minutos para grelhar

2 cebolas roxas 1 pimentão vermelho pequeno 400 g de peito de frango desossado 1 colher de sopa de óleo vegetal 1½ colher de sopa de mel 1½ colher de sopa de molho shoyu light

pimenta

- Etapa 1 Descasque o alho e as cebolas. Pique o alho e corte as cebolas em 6 pedaços. Pique o pimentão vermelho em pequenos pedaços. Corte o peito de frango
 - Em um recipiente grande, misture o óleo, o mel, o molho shoyu, o alho e ¼ colher de chá de pimenta em pó. Acrescente o frango, a cebola e o pimentão vermelho. Deixe marinar por pelo menos 2 horas na geladeira. Retire o frango da geladeira 15 minutos antes de usá-lo.
 - Enfie o frango, a cebola e o pimentão vermelho nos espetinhos.

Etapa 2 • Encha ¾ do reservatório de vapor do grill com água (nunca ultrapasse o nível máximo) e feche a tampa.

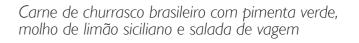
• Coloque o grill em uma bancada.

• Coloque o termostato na posição 5 e espere a luz apagar.

- Etapa 3 Coloque os espetinhos de frango sobre o lado estriado do grill e grelhe por 15 minutos com a tampa fechada, virando-os regularmente.
 - Arrume os espetinhos em 4 pratos.

Tips • Sirva com tomates grelhados ou berinjela e salada de macarrão ou pão crocante.





(L) Tempo de preparo: 20 minutos/15 minutos para grelhar

4 bifes macios (2 cm de espessura, não muito magros)

600 g de vagem

2 limões sicilianos

2 pimentas verdes

6 cebolinhas

2 tomates

½ ramo de coentro ou salsinha frescos

1 dente de alho

sal, pimenta

óleo vegetal

- **Etapa 1** Tire a carne da geladeira 15 minutos antes de cozinhar.
 - Cozinhe a vagem por cerca de 8 minutos em água fervente e escorra.
 - Rale 1 limão, parta-o ao meio e esprema-o. Descasque o outro limão e esprema-o. Corte a casca em pedaços para usá-lo no reservatório de
 - Descasque as cebolas. Fatie as pimentas bem fininho. Pique 3 cebolas e fatie as outras em rodelas. Pique os tomates e o coentro. Descasque e amasse o alho.
 - Para o molho, misture as pimentas, a cebola picada, as raspas de limão e o alho. Acrescente sal, pimenta, 2 colheres de sopa de azeite e suco de limão a gosto.
 - Para a salada de vagem, misture a vagem aos tomates, as cebolas picadas e o coentro. Acrescente 3 colheres de sopa de óleo e sal, pimenta e suco de laranja a gosto.
 - Salpique um pouco de sal e pimenta sobre os bifes.

• Coloque os pedaços de casca de limão no reservatório de vapor do grill, Etapa 2 encha com ¾ de água (nunca ultrapasse o nível de enchimento máximo) e feche a tampa.



• Coloque o grill em uma bancada.

- Coloque o termostato na posição 5. Espere a luz apagar e sair um pouco de fumaça do recipiente para aromatizar.
- Espalhe um pouco de óleo sobre o grill e acrescente a carne.
- **Etapa 3** Grelhe com a tampa fechada por cerca de 15 minutos, até dourar. Vire duas vezes e mude a carne de lugar no grill.
 - Arrume a carne, a salada de vagem e o molho em 4 pratos.





Tempo de preparo: 15 minutos/15 minutos para grelhar

500 g de linguiças 2 espigas de milho 25 g de manteiga 4 colheres de sopa de farinha de trigo 250 ml de leite 125 g de queijo cheddar ralado 21/2 colheres de sopa de sementes de cominho azeite de oliva pimenta em pó

- **Etapa 1** Tire a linguiça da geladeira 15 minutos antes de cozinhar.
 - Descasque o milho e corte com uma faca afiada em pedados de cerca de 1 cm. Ferva-os por cerca de 5 minutos em água com sal. Escorra.
 - Derreta a manteiga em uma caçarola média em fogo médio. Acrescente a farinha. Coloque o leite e mexa até a mistura engrossar. Sem parar de mexer, acrescente o queijo e 1 colher de chá de cominho. Continue mexendo e cozinhe por alguns minutos até o queijo derreter e todos os ingredientes ficarem bem misturados. Sirva com molho de queijo quente
- **Etapa 2** Encha o recipiente para aromatizar com as sementes de cominho restantes e feche a tampa.
 - Coloque o grill em uma bancada.
 - Coloque o termostato na posição 5. Espere a luz apagar e sair um pouco de fumaça do recipiente para aromatizar.
- **Etapa 3** Despeje um pouco de azeite no lado liso do grill. Coloque as fatias de milho doce no lado liso e as linguiças no lado estriado do grill. Grelhe com a tampa fechada por 12 a 15 minutos, virando as linguiças e o milho
 - Tempere o molho de queijo a gosto com um pouco de pimenta em pó.
 - Sirva as linguiças e o milho em 4 pratos aquecidos, com o molho de queijo à parte. Salpique pimenta sobre as linguiças.

Tips • Sirva com salada de abacate e cebola roxa. Descasque e fatie 2 abacates. Misture um pouco de raspas de limão, anéis finos de cebola roxa e coentro picado. Tempere com suco de limão, azeite, sal e pimenta. Você também pode usar um molho de queijo pronto em vez de fazê-lo pessoalmente.





prato principal para 4
O Tempo de preparo: 20 minutos/10 minutos para grelhar

500 g de paleta de carneiro desossada curry indiano sal, pimenta

1 cebola roxa

6 tomates maduros

6 colheres de sopa de salsinha picada

2 colheres de sopa de vinagre

4 colheres de sopa de azeite de oliva

3 colheres de sopa de hortelã fresco picado

200 ml de iogurte

Extra 8 espetos/aparas de madeira/pincel de cozinha

Etapa 1 • Tire a came da geladeira 15 minutos antes de cozinhar.

Pique-a em pequenos pedaços e misture bem com 2 colheres de sopa de curry. Espete a came nos palitos.

• Descasque a cebola. Corte a cebola e os tomates em triângulos. Misture com a salsinha, o vinagre e 2 colheres de sopa de azeite. Tempere a gosto com sal e pimenta.

• Misture o hortelã ao iogurte e tempere a gosto com sal e pimenta.

Etapa 2 • Encha o recipiente para aromatizar do grill com curry.

• Coloque o grill em uma bancada.

• Coloque o termostato na posição 5. Espere a luz apagar e sair um pouco de fumaça do recipiente para aromatizar.

Etapa 3 • Pincele levemente os espetinhos de carne com azeite.

Coloque-os no lado estriado do grill. Grelhe com a tampa fechada por cerca de 10 minutos, Vire-os regularmente.

• Divida a salada em 4 pratos. Arrume os espetinhos de carneiro sobre a salada e acrescente uma colher de iogurte à parte.

Tips • Sirva com pão sírio: coloque 4 pães sírio (um após o outro) no lado liso do grill e toste os dois lados até aquecê-los.



Costelas de porco marinadas com maçã e salada cremosa de beterraba e temperos

Prato principal para 4

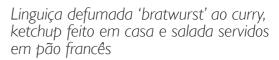
Tempo de preparo: 20 minutos + tempo para marinar / 15 minutos para grelhar

4 costelas suínas 500 ml de suco de maçã ou cidra sal, pimenta 1 colher de chá de mostarda óleo vegetal 500 g de beterrabas cozidas 125 ml de iogurte 2 colheres de sopa de vinagre (maçã) 3 colheres de sopa de endro picado 3 colheres de sopa de cebolinha picada

- Etapa 1 Em um recipiente, misture as costelas de porco com o suco de maçã, 1 colher de chá de sal, uma pitada de pimenta e a mostarda. Deixe marinar por 30 minutos a 12 horas.
 - Corte a beterraba em pedaços. Em um recipiente, misture um molho usando iogurte, 1 colher de sopa de azeite, vinagre e temperos. Misture a beterraba ao molho e tempere a gosto com sal e pimenta.
- Etapa 2 Coloque o grill em uma bancada.
 - Coloque o termostato na posição 5. Espere a luz apagar.
- **Etapa 3** Seque as costelas com papel-toalha. Regue o grill com um pouco de azeite. Coloque as costelas suínas. Grelhe com a tampa fechada por cerca de 15 minutos até cozinhar por dentro e dourar por fora. Vire-as regularmente e mude-as de lugar no grill.
 - Coloque as costelas suínas em 4 pratos aquecidos. Sirva com salada de beterraba.

Tips • Sirva com batatas ao vapor. Você pode substituir as costelas suínas por costelas de cordeiro. Isso reduzirá o tempo de grelhagem à metade.





Almoço ou pequeno prato para 4

(L) Tempo de preparo: 20 minutos + tempo para esfriar / 10 minutos para grelhar

2 tomates grandes 1 cebola pequena óleo vegetal 3 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto 1 colheres de sopa de açúcar sal, pimenta Curry salsichas alemãs 4 pães franceses 100 g de salada verde mista

Extra mix/pincel de cozinha

Etapa 1 • Pique os tomates. Descasque e pique as cebolas.

- Aqueça 3 colheres de sopa de azeite em uma caçarola. Acrescente a cebola e frite por 3 minutos. Adicione tomates, vinagre, açúcar, uma pitada de sal, uma pitada de pimenta e uma pitada de curry em pó. Mexa, deixe ferver e cozinhe em fogo baixo por 5 minutos. Mexa regularmente.
- Bata a mistura de tomate com um mix até formar um purê fino. Deixe o ketchup esfriar e corrija o tempero. (Você também pode usar o ketchup morno.)

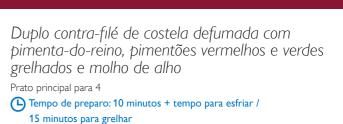
Etapa 2 • Encha o recipiente para aromatizar do grill com curry em pó.

- Coloque o grill em uma bancada.
- Coloque o termostato na posição 5. Espere a luz apagar e sair um pouco de fumaça do recipiente para aromatizar.

Etapa 3 • Pincele levemente as salsichas com azeite. Coloque-as no lado estriado do grill. Grelhe com a tampa fechada por cerca de 10 a 12 minutos. Vire-as regularmente.

- Enquanto isso, corte os pães franceses. Quando as salsichas estiverem quase prontas, coloque-as no lado liso (2 de cada vez) do grill e grelhe por mais 1 minuto.
- Recheie os pães franceses com a salada e as salsichas. Coloque uma colher de ketchup sobre as salsichas.





sal, pimenta

2 colher de chá de páprica tomilho (desidratado ou fresco) óleo vegetal

2 bifes de filé de costela (300 g cada)

1 pimentão vermelho

1 pimentão verde

2 dentes de alho

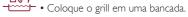
4 colheres de sopa de maionese

Tabasco (ou outro molho de pimenta vermelha forte)

Etapa 1 • Misture 1 colher de chá de sal, 2 colheres de chá de pimenta moída na hora, páprica, 2 colheres de chá de tomilho e ½ colher de sopa de óleo. Esfregue essa mistura de temperos por toda a carne.

- Pique os pimentões em pedaços grandes.
- Para o molho de alho, descasque e amasse o alho e misture com maionese, algumas gotas de Tabasco e uma pitada de pimenta.

Etapa 2 • Despeje 5 colheres de chá de tomilho picado no reservatório de vapor do grill, encha-o com ¾ de água (nunca ultrapasse o nível de enchimento máximo) e feche a tampa.



- Coloque o termostato na posição 5. Espere a luz apagar e sair um pouco de fumaça do recipiente para aromatizar.
- Etapa 3 Despeje algumas gotas de óleo no lado liso do grill e coloque os pedaços de pimentão nesse lado do grill.
 - Coloque a came no lado estriado do grill. Grelhe tudo com a tampa fechada por 15 minutos, virando a carne e os pimentões a cada 3 minutos. Quando a came começar a dourar, diminua o termostato para 3.
 - Tire a came do grill e coloque-a em uma tábua de came. Cubra com papel alumínio e deixe-a descansar por 10 minutos. Corte a carne em fatias grossas e arrume-as com os pimentões e o molho de alho em 4 pratos aquecidos.

Tips • Sirva com salada mista e pão rústico ou batata assada.





Carne de porco defumada grelhada com chimichurri

Prato principal para 4



3 dentes de alho

1 cebola pequena

1 cenoura

1 pimenta vermelha

20 g de salsinha

4 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto

1 colher de chá de açúcar

óleo vegetal

600 g de pernil suíno (fatia com 3 cm de espessura)

sal, pimenta

Extra gengibre fresco picado/mix com copo

- **Etapa 1** Para o chimichurri, descasgue o alho, a cebola e a cenoura. Parta a pimenta ao meio e tire as sementes brancas. Acrescente 2 dentes de alho, a cebola, a cenoura, a pimenta vermelha (se você não gostar de muita pimenta, use apenas metade), salsinha, vinagre e açúcar no copo do mix e bata até ficar quase homogêneo. Aos poucos, acrescente as 3 colheres de sopa de azeite de oliva. Adicione sal e pimenta.
 - Amasse o dente de alho restante e misture com 2 colheres de chá de pimenta em pó, 1 colher de chá de sal e 1 colher de sopa de azeite de oliva. Espalhe essa mistura na carne.

- Etapa 2 Despeje 3 colheres de sopa de gengibre picado no reservatório de vapor do grill, encha-o com ¾ de água (nunca ultrapasse o nível de enchimento máximo) e feche a tampa.
 - Coloque o grill em uma bancada, sob um exaustor.
 - Coloque o termostato na posição 5. Espere a luz apagar e sair um pouco de fumaça do recipiente para aromatizar.

Etapa 3 • Coloque a carne no lado estriado do grill e grelhe com a tampa fechada por 45 minutos. Vire a cada 5 minutos. Quando a carne estiver dourada, diminua o termostato para 3.

• Tire a carne do grill e coloque-a sobre uma tábua de carne. Cubra com papel-alumínio e um pano limpo e deixe descansar por 10 minutos.

• Corte a carne em pedaços, arrume-os em 4 pratos e sirva com chimichurri.

Tips • Sirva com batatas doces grelhadas (pré-cozidas) e tomates grelhados (partidos ao meio). Grelhe-os por 10 minutos no grill quente enquanto a carne descansa.



Hambúrgueres com queijo, maçã e cogumelos

Prato principal para 4



1 cebola

100 g de cogumelos

1 maçã

400 de carne moída (bovina ou suína)

5 colheres de sopa de farinha de rosca sal, pimenta

azeite de oliva

- 4 pedaços pequenos de queijo Cheddar (ou semelhante)
- 4 pães franceses pequenos
- **Etapa 1** Descasque e pique a cebola bem miudinho. Pique os cogumelos da mesma forma. Parta a maçã em 4 e retire as sementes. Coloque a came moída em um recipiente e rale 2 pedaços de maçã sobre ela. Corte os outros pedaços da maçã em 4 fatias cada.
 - Misture a carne moída com a maçã ralada, a cebola, os cogumelos, o ovo, a farinha de rosca, ¾ de colher de chá de sal e 1 colher de chá de pimenta em pó. Forme 4 hambúrgueres.

Etapa 2 • Encha ¾ do reservatório de vapor do grill com água (nunca ultrapasse o nível máximo) e feche a tampa.

• Coloque o grill em uma bancada.

• Coloque o termostato na posição 5 e espere a luz apagar.

Etapa 3 • Despeje um pouco de azeite no lado estriado do grill. Grelhe os hambúrgueres 15 minutos com a tampa fechada. Vire os hambúrgueres e mude-os de lugar no grill regularmente.

- Enquanto isso, corte os pães franceses ao meio. Cinco minutos antes de os hambúrgueres ficarem prontos, coloque dois pães de cada vez no lado liso do grill. Grelhe por 2 a 3 minutos.
- Coloque uma fatia de queijo em cada hambúrguer e deixe-a derreter com a tampa fechada.
- Coloque um pão em cada um dos 4 pratos. Coloque o hambúrguer com queijo por cima e finalize com 2 fatias de maçã em cada.

Tips • Grelhe 4 fatias de bacon com os hambúrgueres e coloque-as sobre o queijo derretido. Coloque algumas folhas de alface entre os hambúrgueres e os pães e sirva com batatas fritas e salada de tomate.







4 colheres de chá de folhas de alecrim

4 folhas de manjerição

3 ramos de tomilho

sal, pimenta

8 costelas de cordeiro

1 cebola pequena

2 colheres de sopa de manteiga

75 ml de vinagre balsâmico

175 ml de caldo de galinha

- Etapa 1 Pique 1 colher de chá de alecrim, as folhas de manjericão e as folhas de 1 ramo de tomilho.
 - Misture os temperos picados com uma pitada de sal e pimenta. Esfregue essa mistura nos pedaços de cordeiro e deixe descansar por 15 minutos.
 - Descasque e pique a cebola bem fininha. Derreta 1 colher de sopa de manteiga em uma pequena caçarola e frite a cebola por 3 minutos. Acrescente o vinagre balsâmico e o caldo e cozinhe por alguns minutos até o líquido se reduzir à metade. Acrescente sal e pimenta a gosto e mantenha-o aquecido.



Etapa 2 • Coloque o restante do alecrim e do tomilho no reservatório de vapor do grill, encha-o com ¾ de água (nunca ultrapasse o nível máximo) e feche a tampa.

- Coloque o grill em uma bancada.
- Coloque o termostato na posição 5 e espere a luz apagar.

- Etapa 3 Coloque os pedaços de cordeiro no lado estriado do grill. Grelhe-os com a tampa fechada por 5 minutos. Vire-os e mude-os de lugar no grill uma vez.
 - Coloque o que restou do caldo balsâmico em fogo alto e deixe ferver. Bata o restante da manteiga, um quarto de cada vez, junto com o molho de vinagre balsâmico.
 - Arrume os pedaços de cordeiro nos 4 pratos e regue a carne com o molho de vinagre balsâmico.

Tips • Sirva com macarrão e vagens ao vapor.

PT Cada porção contém Calorias: 257 Kcal Protéina: 16 g Gordura: 21 g, Gordura saturada: 11 g Carboidratos: 1 g Fibras: 0 g



Entrada vegetariana ou almoço para 4

Tempo de preparo: 10 minutos/5 minutos de grelhagem + tempo para esfriar

8 tomates maduros

1 pimentão vermelho

1 cebola

½ pepino

1 dente de alho pequeno

sal, pimenta

50 ml de azeite de oliva

3 colheres de sopa de vinagre de vinho branco

Tabasco (ou outro molho de pimenta vermelha forte)

Extra alecrim / mix com copo/pincel de cozinha

Etapa 1 • Parta os tomates e o pimentão ao meio. Tire as sementes do pimentão.

Descasque e pique a cebola, o pepino e o alho.
 Reserve 4 colhere de sopa de pepino picado.

Etapa 2 • Encha o recipiente para aromatizar do grill até a borda com alecrim.

- Coloque o grill em uma bancada.
- Coloque o termostato na posição 5. Espere a luz apagar e sair um pouco de fumaça do recipiente para aromatizar.

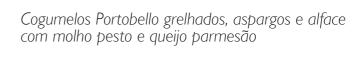
Etapa 3 • Pincele os tomates e o pimentão com um pouco de azeite. Coloque-os no lado estriado do grill. Grelhe com a tampa fechada por 10 minutos, Vire-os duas vezes.

- Coloque os tomates e o pimentão grelhados, a cebola, o pepino, o alho, o azeite de oliva e o vinagre no copo do mix. Bata até formar um creme homogêneo. Tempere com sal, pimenta e Tabasco.
- Deixe o gaspacho esfriar na geladeira por pelo menos 3 horas.
- Sirva o gaspacho estupidamente gelado em pequenos copos, e decore com o pepino reservado.

Tips • Você também pode grelhar sem aromatizar. Basta não usar o alecrim.

 O gaspacho pode ser decorado também com presunto curado, ovos cozidos, tomates e salsinha picados. Pode ser acompanhada de tortillas. Esta sopa também é deliciosa quente.





Entrada vegetariana ou acompanhamento para 4

Tempo de preparo: 10 minutos/10 minutos para grelhar

- 4 cogumelos Portobello
- 8 aspargos verdes
- 2 alfaces romanas
- azeite de oliva
- 4 colheres de sopa de molho pesto
- 4 colheres de sopa de suco de limão siciliano
- 1 colher de chá de açúcar
- sal, pimenta
- 50 g de queijo parmesão raspado ou ralado

Extra pincel de cozinha

- **Etapa 1** Limpe os cogumelos e corte o aspargos. Corte os alfaces em 4.
- Etapa 2 Coloque o grill (tampa fechada) em uma bancada.
 - Coloque o termostato na posição 5 e espere a luz apagar.
- Salpique um pouco de azeite no grill. Coloque os cogumelos no lado estriado do grill e os aspargos no lado liso do grill. Feche a tampa.

 Grelhe por 4 a 5 minutos, virando-os regularmente. Pincele levemente os legumes com um pouco de molho pesto e vire-os mais uma vez.
 - Misture o restante do molho pesto com o suco de limão e o açúcar, formando um molho. Tempere com sal e pimenta.
 - Divida os legumes grelhados e o alface em 4 pratos. Regue com o molho e salpique queijo parmesão ralado.

Tips • Você pode substituir os cogumelos Portobello por outros tipos de cogumelo.





Salada de rúcula com abobrinha defumada, tomate e mussarela

Entrada vegetariana ou acompanhamento para 4



- 4 tomates italianos
- 2 abobrinhas
- 1 mussarela (búfala)
- 100 g de rúcula
- 4 ramos de tomilho
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico sal, pimenta
- Extra alecrim

- Etapa 1 Fatie os tomates e as abobrinhas. Parta a mussarela em 4 pedaços. Tire as folhas dos 2 ramos de tomilho e reserve.
 - Arrume a rúcula em 4 pratos grandes.

Etapa 2 • Coloque 2 ramos de tomilho e 2 ramos de alecrim no reservatório de vapor do grill. Encha-o com ¾ de água



- (nunca ultrapasse o nível de enchimento máximo) e feche a tampa.
- Coloque o grill em uma bancada.
 - Coloque o termostato na posição 5. Espere a luz apagar e sair um pouco de fumaça do recipiente para aromatizar.

- Etapa 3 Salpique um pouco de óleo no lado estriado do grill e espalhe as folhas de tomilho. Coloque as fatias de abobrinha sobre o lado estriado do grill. Grelhe com a tampa fechada por 6 minutos, virando as fatias uma vez. Nesse momento, salpique um pouco de óleo no lado liso do grill e acrescente as fatias de tomate. Grelhe-os por 1 minuto. Coloque as fatias grelhadas de tomate sobre a rúcula. Continue a grelhar as fatias de tomate até estarem totalmente grelhadas por 1 minuto.
 - Divida o restante das fatias de tomate grelhado, a abobrinha, o tomilho e a mussarela sobre os pratos. Salpique o restante de azeite de oliva e o vinagre balsâmico. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Tips • A abobrinha pode ser substituída por berinjela ou pedaços de pimentão. Fica muito saboroso adicionar tomates secos aos legumes grelhados no prato.





Sobremesa para 4

Tempo de preparo: 10 minutos/5 a 8 minutos para grelhagem

2 colheres de sopa de suco de limão siciliano

1 colher de sopa de açúcar

Extrato de baunilha

2 colheres de sopa de avelãs torradas

1 melão doce pequeno (firme)

óleo vegetal

4 ramos de hortelã

Extra casca triturada de 1 limão siciliano/pincel de cozinha

Etapa 1 • Misture o suco de limão com 3 colheres de sopa de água, açúcar e algumas gotas de extrato de baunilha. Misture tudo até dissolver o açúcar.

- Pique as avelãs grosseiramente.
- Parta o melão ao meio, retire as sementes, descasque as metades e cort o melão em fatias com 1 cm de espessura.

• Coloque a casca do limão no reservatório de vapor do grill.

Encha-o com ¾ de água (nunca ultrapasse o nível de enchimento máximo)



• Coloque o grill em uma bancada.

e feche a tampa.

• Coloque o termostato na posição 5 e espere a luz apagar.

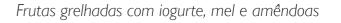
• Pincele a superfície do grill com um pouco de azeite. Coloque as fatias de melão no grill, feche a tampa e grelhe por 5 a 8 minutos. Vire as fatias uma vez.

 Divida as fatias de melão em 4 pratos. Regue com a calda e salpique as amêndoas. Decore com folhas de hortelã.

Tips • Em vez de aromatizar com casca de limão, use capim-limão ou folhas de limão picadas.

• O melão pode ser substituído por manga ou maçã.





Sobremesa para 4

Tempo de preparo: 10 minutos/5 a 10 minutos para grelhars

2 peras firmes

2 maçãs

4 colheres de sopa de amêndoas torradas

500 ml de iogurte

2½ colheres de sopa de mel

óleo vegetal

4 ramos de hortelã

Extra flores de alfazema ou de alecrim

Etapa 1 • Fatie as peras e as maçãs, deixando a casca e as sementes.

- Pique as amêndoas grosseiramente.
- Misture o iogurte com 2 colheres de sopa de mel e divida em 4 copos altos.

Etapa 2 • Coloque 3 colheres de sopa de flores de alfazema ou sementes de alecrim no reservatório de vapor do grill. Encha-o com 3/4 de água (nunca ultrapasse o nível de enchimento máximo) e feche a tampa.



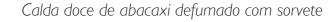
Coloque o grill em uma bancada.

- Coloque o termostato na posição 5 e espere a luz apagar.

- Etapa 3 Salpique a superfície do grill com um pouco de óleo. Grelhe as fatias das frutas por 5 minutos com a tampa fechada. Vire-as uma vez e mude-as de lugar no grill. Se não houver espaço suficiente para grelhar todas as frutas de uma só vez, grelhe-as em dois lotes, mantendo as frutas grelhadas aquecidas sob papel alumínio e um pano limpo enquanto grelha o restante.
 - Arrume as frutas em 4 pratos. Regue com o mel e salpique metade das amêndoas. Salpique o restante das amêndoas sobre o iogurte e sirva cada prato com um copo de iogurte.

- **Tips** Você também pode grelhar sem a alfazema ou o alecrim. Basta não colocá-los no reservatório de vapor.
 - Maçãs e peras podem ser substituídas por outra frutas, como pedaços de abacaxi, manga ou bananas.





Sobremesa para 4



Tempo de preparo: 10 minutos/8 minutos de grelhagem

- 1 limão
- 2 ramos de hortelã fresco
- 8 fatias de abacaxi (fresco)
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo sorvete de baunilha

Extra folhas de chá preto

Etapa 1 • Raspe e esprema o limão. Parta as folhas de hortelã bem fininho.



- Etapa 2 Despeje 5 colheres de chá de folhas de chá preto no reservatório de vapor do grill, encha-o com ¾ de água (nunca ultrapasse o nível de enchimento máximo) e feche a tampa.
 - Coloque o grill em uma bancada.
 - Coloque o termostato na posição 5 e espere a luz apagar.

- Etapa 3 Coloque as fatias de abacaxi no grill. Grelhe com a tampa fechada por 8 minutos, virando-as duas vezes e mudando-as de lugar no grill.
 - Pique o abacaxi defumado e acrescente a raspa de limão, o suco de limão, o hortelã e o açúcar.
 - Coloque 1 ou 2 colheres de sorvete de baunilha em 4 pratos pequenos. Espalhe um pouco da calda de abacaxi sobre o sorvete. Decore com um pouco de hortelã.

- **Tips** As folhas de chá podem ser substituídas por alfazema ou semente de anis.
 - Em vez de abacaxi, você pode usar manga ou mamão papaia. Se gosta de pimenta, adicione um pouco de pimenta vermelha bem} moída à calda.





Notes	Notes

(









www.philips.com/kitchen | A HELPING HAND

4222 448 4199.1