

LIVRO DE RECEITAS





Introdução

Bem-vindo ao mundo da cozinha sem esforço com **MINI COOKER XL**!

Na sociedade atual, onde o ritmo é acelerado, encontrar tempo para preparar refeições deliciosas e equilibradas pode muitas vezes parecer um desafio. Mas não se preocupe, porque este livro de receitas está aqui para revolucionar a sua rotina culinária.

Longe vão os dias em que era necessário fazer malabarismos com várias panelas e frigideiras, vigiar constantemente o fogão e preocupar-se com a possibilidade de os alimentos ficarem demasiado ou pouco cozinhados. Com a comodidade do **MINI COOKER XL**, pode preparar sem esforço uma grande variedade de pratos deliciosos com o toque de um botão.

Quer seja um profissional ocupado, um estudante em movimento ou apenas alguém que procura simplificar a sua cozinha, este livro de receitas foi concebido para satisfazer as suas necessidades. Seleccionámos cuidadosamente estas receitas fáceis e simples, que transformarão o seu **MINI COOKER XL** num companheiro de cozinha versátil, capaz de preparar não só o arroz perfeito, mas também uma deliciosa variedade de pratos: sopas saborosas, guisados, risottos, pilaf, legumes e sobremesas. Há algo para todos os paladares.

O que distingue este livro de receitas é a sua simplicidade. Cada receita foi cuidadosamente concebida para tirar o máximo partido das capacidades do **MINI COOKER XL** com o mínimo de esforço e de ingredientes. Compreendemos o valor do tempo, pelo que as nossas receitas visam acelerar o processo de cozedura sem comprometer o sabor ou a qualidade.

Quer seja um principiante na cozinha ou um cozinheiro experiente, este **LIVRO DE RECEITAS** é o seu guia definitivo para cozinhar sem esforço no seu **MINI COOKER XL**. Prepare-se para embarcar numa viagem culinária onde a simplicidade anda de mãos dadas com o sabor. Mergulhe e descubra as possibilidades ilimitadas de pratos fáceis e deliciosos que o deixarão a si e aos seus entes queridos a querer mais.

O que é que posso preparar?

O MINI COOKER XL foi concebido para cozinhar arroz de forma eficiente. No entanto, pode preparar mais do que apenas arroz. Eis algumas ideias de pratos que pode cozinhar com ele.



Arroz

O MINI COOKER XL é muito utilizado para cozinhar arroz facilmente. Pode fazer vários tipos de arroz: branco, castanho, jasmim ou basmati.



Legumes cozidos

No MINI COOKER XL pode cozer legumes picados, como brócolos, cenoura ou couve-flor. Adapte sempre as quantidades à capacidade da máquina.



Quinoa ou outros cereais

Para além de arroz, pode cozinhar outros grãos como quinoa, cuscuz ou trigo bulgur no MINI COOKER XL. Basta seguir as instruções de cozedura recomendadas para o tipo de grão que está a utilizar.



Sopas e guisados

O MINI COOKER XL pode ser utilizado para preparar sopas ou guisados simples. Pode saltear cebola, alho e legumes, adicionar caldo de carne ou de peixe e deixar cozinhar na sua máquina.



Farinha de aveia

Pode preparar flocos de aveia ou papas de aveia no seu MINI COOKER XL, adicionando aveia, água ou leite e quaisquer adoçantes ou aromas à sua escolha.



Ovos

Utilize o MINI COOKER XL para cozinhar ovos com o acessório fornecido ou para fazer ovos mexidos diretamente no recipiente interior.

Lembre-se de ler sempre o [MANUAL DE INSTRUÇÕES](#) para obter orientações sobre os tempos de cozedura e outras definições. Quando diz 1 chávena nos ingredientes, significa 1 chávena de medição das que vêm com o seu MINI COOKER XL.

Tipos de arroz

Aqui estão alguns tipos comuns de arroz que podem ser cozinhados no **MINI COOKER XL**.



Arroz branco

Este é o arroz mais básico e mais frequentemente cozinhado no **MINI COOKER XL**. Tem uma textura macia e um sabor suave.



Arroz integral

O arroz integral é uma alternativa mais saudável ao arroz branco, uma vez que contém o farelo e o gérmen, que fornecem mais fibras e nutrientes. Requer um tempo de cozedura ligeiramente mais longo e um pouco mais de água do que o arroz branco.



Arroz de jasmim

O arroz de jasmim é uma variedade de arroz perfumado com um subtil aroma floral. É comum na cozinha do Sudeste Asiático e combina bem com uma variedade de pratos.



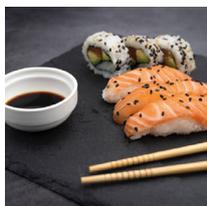
Arroz Basmati

O arroz Basmati é um arroz de grão longo conhecido pelo seu sabor aromático e textura fofo. É frequentemente utilizado na cozinha indiana, persa e do Médio Oriente.



Arroz arbório

O arroz arbório é um arroz de grão curto que é frequentemente utilizado para preparar risotto. Tem um elevado teor de amido, o que confere ao risotto a sua textura cremosa.



Arroz para sushi

O arroz para sushi é um arroz de grão curto utilizado especificamente para fazer sushi. Tem uma textura ligeiramente pegajosa que ajuda a manter os rolos de sushi unidos.



Arroz selvagem

Embora tecnicamente não seja um arroz, mas uma semente, é normalmente cozinhado como o arroz normal. Tem um sabor a nozes e uma textura em borracha. O arroz selvagem requer normalmente mais tempo de cozedura do que os outros tipos de arroz.



Índice de receitas

Entradas

- Avgolemono (sopa grega de frango com limão) 7
- Sopa italiana de tomate e arroz 8
- Sopa super simples..... 9
- Quinoa à mexicana..... 10
- Legumes variados 11

Arroz

- Arroz com coco 13
- Arroz com camarão Cajun 14
- Arroz com ervas e limão..... 15
- Arroz com frango à moda marroquina 16
- Frango com limão e arroz à grega 17
- Arroz com frango teriyaki 18
- Arroz com caril de couve-flor..... 19
- Arroz frito chinês 20
- Arroz mediterrânico 21
- Arroz mexicano 22
- Arroz de feijão Tex-Mex 23
- Arroz para paella simples..... 24
- Jambalaya 25
- Lentilhas com arroz 26
- Pilaf de legumes 27
- Risoto de cogumelos 28

Massa

- Massa básica 30
- Aglio e Olio 31
- Massa com pesto 32
- Massa com tomate e manjeriço 33
- Massa com camarão ao alho e limão 34
- Massa cremosa com cogumelos..... 35

Carne e peixe

- Biryani de borrego indiano 37
- Borrego à marroquina..... 38
- Caril fácil..... 39
- Caril verde tailandês..... 40
- Peixe rápido e fácil 41
- Frango havaiano Huli Huli..... 42
- Guisado..... 43

Sobremesas

- Deliciosos flocos de aveia 45
- Ananás assado com baunilha..... 46

Nota

Os ingredientes indicados nas receitas seguintes são geralmente **para 2 porções**; pode alterar as quantidades aqui indicadas em função do número de convidados.

Entradas





Avgolemono (sopa grega de frango com limão)

Ingredientes

- 500 g de frango cozido
- ½ chávena de arroz
- 4 chávenas de caldo de galinha
- 2 ovos
- Sumo de 2 limões
- Sal e pimenta a gosto
- Endro fresco ou salsa picada (para guarnecer)

1. Coloque o recipiente no **MINI COOKER XL** e adicione o caldo de galinha e o arroz. Premir o botão **COOK** para começar a cozinhar.
2. Quando o arroz estiver cozinhado, adicione o frango desfiado e misture bem.
3. Numa tigela separada, bata os ovos e o sumo de limão até ficarem bem misturados. Tempere com sal e pimenta.
4. Adicione lentamente esta mistura ao **MINI COOKER XL**, um pouco de cada vez, mexendo sempre para evitar que os ovos coalhem.
5. Feche a tampa e deixe a sopa repousar na posição **WARM** durante mais alguns minutos para que os sabores se misturem.
6. Prove a sopa e ajuste os temperos, se necessário.
7. Sirva a sopa Avgolemono quente, guarnecida com endro picado ou salsa fresca.

Nota

Esta versão simplificada do Avgolemono omite o passo tradicional de fazer um roux e temperar os ovos separadamente. Embora a textura possa ser ligeiramente diferente do método tradicional, não deixa de ser uma sopa saborosa e satisfatória.



Sopa italiana de tomate e arroz

Ingredientes

- 1 chávena de arroz arbóreo ou outro arroz de grão curto
- 2 chávenas de caldo de legumes ou de galinha
- 200 g de tomate triturado
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- 1 cenoura
- 1 talo de aipo
- 1 colher de chá de manjeriço
- ½ colher de chá de orégãos
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo parmesão ralado (opcional)
- Manjeriço fresco (opcional)

1. Colocar o recipiente no **MINI COOKER XL** e juntar o azeite e os legumes descascados e picados (cebola, alho, cenoura e aipo).
2. Feche a tampa e seleccione o botão **COOK** para saltear os legumes durante alguns minutos até começarem a amolecer.
3. Adicione o arroz e mexa com os legumes salteados.
4. Deitar o caldo pouco a pouco e mexer lentamente.
5. Adicione o tomate, o manjeriço e os orégãos. Mexa tudo para misturar bem os ingredientes e prima o botão **COOK** para começar a cozinhar a sopa.
6. Quando terminar, abra a tampa e adicione sal e pimenta a gosto. Mexa.
7. Feche novamente a tampa e deixe a sopa repousar no **MINI COOKER XL** na posição **WARM** durante cerca de 5 minutos para que os sabores se misturem.
8. Após o tempo de repouso, sirva com queijo parmesão ralado e folhas de manjeriço fresco, se desejar.

Nota

Ajuste sempre as quantidades à capacidade do seu **MINI COOKER XL** e sinta-se à vontade para introduzir variações como courgette cortada em cubos ou espinafres para dar mais sabor e nutrientes.



Sopa super simples

Ingredientes

- ½ cebola
- 1 dente de alho
- 1 cenoura pequena
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 chávena de legumes mistos em juliana
- 1 ½ chávena de caldo de legumes ou de galinha
- 250 g de proteínas cozinhadas (opcional)
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas frescas (salsa ou coentros) para guarnecer (opcional)

1. Descascar o alho, a cenoura e a cebola. Pique tudo e deite no seu **MINI COOKER XL** juntamente com o azeite para saltear durante 5 minutos.
2. Em seguida, adicione os legumes cortados em juliana e, quando começarem a amolecer, deite o caldo pouco a pouco e mexa.
3. Deixar a sopa cozer durante 30 a 40 minutos.
4. Quando a sopa estiver cozinhada, adicione sal e pimenta a gosto. Mexa.
5. Se decidir incorporar proteínas já cozinhadas - como frango em cubos, tofu ou feijão - adicione-as quando servir a sopa.
6. Se desejar, pode também polvilhar com ervas frescas picadas.

Nota

Pode inovar com temperos adicionais para personalizar a sopa ao seu gosto.



Quinoa à mexicana

Ingredientes

- 1 chávena de quinoa
- 1 ½ chávena de caldo de legumes ou de galinha
- 1 tomate pequeno
- ½ cebola
- ½ pimento verde
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 colher de chá de cominhos moídos
- 1 malagueta jalapeño ou ½ colher de chá de malagueta em pó
- ½ colher de chá de paprica
- Sal e pimenta a gosto

1. Descascar a cebola e o alho, picar e adicionar ao **MINI COOKER XL** com o azeite. Premir a tecla **COOK**.
2. Enquanto salteia, lave o tomate e o pimento (incluindo a malagueta, se desejar) e corte-os em cubos. Adicione tudo e cozinhe até ficar macio.
3. Adicione a quinoa e mexa. Adicione os cominhos, a malagueta em pó, se desejar, o sal e a pimenta. Mexa bem para combinar todos os ingredientes e distribuir os temperos.
4. Em seguida, deite o caldo para cozer a quinoa. Feche a tampa e selecione a tecla **COOK** para cozinhar durante alguns minutos.
5. Em seguida, abra a tampa e mexa cuidadosamente para afogar a quinoa e certificar-se de que os sabores estão bem combinados.
6. Feche novamente a tampa e deixe-a repousar no **MINI COOKER XL** no modo **WARM** durante cerca de 5 minutos para que os sabores se misturem.
7. Sirva o prato quente guarnecido com os seus toppings preferidos, como coentros frescos picados, abacate, fatias de lima ou natas azedas.

Nota

Ajuste o tempo de cozedura e certifique-se de que a quinoa está cozinhada com a textura desejada. Pode acrescentar ingredientes adicionais, como feijão preto, grãos de milho ou malagueta verde para dar sabor e textura.



Legumes variados

Ingredientes

- Legumes à escolha (brócolos, couve, cenoura, couve-flor, feijão verde)
- Água
- Sal e pimenta (opcional)
- Manteiga ou azeite (opcional)

1. Lave e prepare os legumes, cortando-os em pedaços pequenos ou em molhos.
2. Adicionar água no **MINI COOKER XL** e mergulhar os legumes sem ultrapassar o nível máximo da panela.
3. Feche a tampa e prima o botão **COOK** para começar a cozinhar.
4. Cozer os legumes a vapor durante o tempo recomendado. A duração do tempo varia consoante o tipo e o tamanho dos legumes. Como orientação geral, a maioria dos legumes estará tenra e cozinhada em 10-15 minutos. Pode verificar a sua tenrura inserindo um garfo ou um palito nos legumes. Estes devem ser facilmente perfurados, mas ainda ligeiramente estaladiços.
5. Quando os legumes estiverem cozinhados, retire-os cuidadosamente e tempere-os a gosto. Pode também adicionar uma noz de manteiga ou azeite, se desejar.
6. Sirva imediatamente os legumes cozidos a vapor como acompanhamento ou incorpore-os noutras receitas.

Nota

Respeite os tempos de cozedura dos legumes para tirar o máximo partido das suas propriedades.

Arroz





Arroz com coco

Ingredientes

- 1 chávena de arroz jasmim ou basmati
- 1 chávena de leite de coco
- 1 chávena de água
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de óleo de coco (opcional)
- Coentros frescos ou coco ralado para guarnecer (opcional)

1. Passe o arroz por água fria corrente para retirar o excesso de amido e escorra-o bem.
2. Coloque o arroz lavado no seu **MINI COOKER XL**.
3. Numa tigela separada, misture o leite de coco, a água, o sal e o óleo de coco (se utilizar). Mexa bem para que o sal se dissolva e os ingredientes fiquem bem misturados.
4. Deite a mistura de leite de coco sobre o arroz no seu **MINI COOKER XL**. Mexa suavemente para integrar o arroz e o líquido.
5. Feche a tampa e seleccione o botão **COOK** para começar a cozinhar.
6. Uma vez cozinhado, abra a tampa e mexa suavemente o arroz para o misturar, depois volte a fechar a tampa e deixe no **MINI COOKER XL** durante cerca de 5-10 minutos na posição **WARM**. Isto permite que os sabores se misturem e que o arroz absorva o líquido restante.
7. Depois de decorrido o tempo de repouso, transferir para uma travessa.
8. Regue o arroz cozido com óleo de coco e polvilhe com coentros frescos ou coco ralado, se desejar.
9. Sirva o arroz de coco como acompanhamento para complementar uma variedade de refeições de inspiração asiática ou tropical.

Nota

O arroz de coco é um prato aromático e versátil que combina bem com uma variedade de caris, salteados ou carnes e legumes grelhados. Ajuste a proporção de sal e de leite de coco a seu gosto e siga o Manual do **MINI COOKER XL** para saber os tempos de cozedura e as definições específicas.



Arroz com camarão Cajun

Ingredientes

- 1 chávena de arroz branco de grão longo
- 1 ¾ chávenas de caldo de galinha ou água
- 1 de azeite
- 1 cebola pequena
- 1 pimento
- 1 dente de alho
- 225 g de camarões descascados
- 1 colher de sopa de tempero Cajun
- Sal e pimenta a gosto

Opcional

- Salsa fresca picada ou cebolinha para guarnecer.

1. Passe o arroz por água fria corrente e escorra-o bem. Reserve.
2. Deite o óleo no **MINI COOKER XL** e aqueça durante 1 minuto, premindo a tecla **COOK**. Entretanto, descasque e pique a cebola e o alho e junte-os para fritar durante alguns minutos; junte também o pimento lavado e picado e deixe cozinhar até os legumes começarem a amolecer.
3. Adicione os camarões e cozinhe até ficarem cor-de-rosa e cozinhados. Polvilhe com o tempero Cajun e mexa.
4. Adicione o arroz lavado à panela e o caldo. Mexa cuidadosamente.
5. Feche a tampa e seleccione o botão **COOK** para cozinhar durante cerca de 15 minutos. Depois de cozinhado, deixe repousar na posição **WARM** durante 5 minutos.
6. Sirva o arroz num prato e polvilhe com salsa fresca picada ou cebolinha, se desejar.

Nota

Ajuste os ingredientes de acordo com as suas preferências, tendo sempre em conta a capacidade total da máquina.



Arroz com ervas e limão

Ingredientes

- 1 chávena de arroz jasmim ou basmati
- 1 $\frac{3}{4}$ chávenas de água ou caldo de legumes
- 1 limão (raspa e sumo)
- 2 colheres de sopa de sumo de limão espremido na hora
- 1 colher de sopa de ervas frescas picadas (salsa, endro ou tomilho)
- Sal a gosto

1. Passe o arroz por água fria corrente, escorra-o e deite-o no **MINI COOKER XL**.
2. Adicione também a água ou o caldo de legumes à panela.
3. Adicione a raspa e o sumo de limão, as ervas frescas picadas e o sal. Mexa suavemente para combinar todos os ingredientes.
4. Feche a tampa e seleccione o botão **COOK** para começar a cozinhar.
5. Uma vez terminada a cozedura, abra a tampa e mexa suavemente o arroz para distribuir uniformemente todos os ingredientes. Feche novamente a tampa e deixe o arroz repousar no **MINI COOKER XL** na posição **WARM** durante cerca de 5 minutos para que todos os sabores se integrem.
6. Depois de decorrido o tempo de repouso, afofe o arroz com um garfo e transfira-o para uma tigela.
7. Servir o arroz com limão e ervas aromáticas apenas como guarnição de outros pratos.

Nota

O limão confere um sabor cítrico refrescante ao arroz, enquanto as ervas frescas acrescentam notas vibrantes e aromáticas.



Arroz com frango à moda marroquina

Ingredientes

- 1 coxa de frango desossada e sem pele
- 1 chávena de arroz branco de grão longo
- 1 chávena de caldo de galinha
- ½ cebola pequena
- 2 dentes de alho
- 1 cenoura
- ½ pimento vermelho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de cominhos moídos
- ½ colher de chá de canela em pó
- ½ colher de chá de gengibre moído
- ¼ colher de chá de curcuma moída
- Sal e pimenta a gosto

Opcional

- Coentros ou salsa frescos picados para guarnecer

1. Coloque o recipiente interior no **MINI COOKER XL** e adicione o azeite com os legumes descascados e picados (cebola, alho, cenoura e pimento vermelho).
2. Feche a tampa e prima o botão **COOK** para saltear os legumes durante alguns minutos, até começarem a amolecer.
3. Abra cuidadosamente a tampa e adicione os pedaços de frango e tempere com cominhos, canela, gengibre, curcuma, sal e pimenta. Mexa bem para combinar e prima o botão **COOK** para alourar o frango.
4. Quando estiver pronto, adicione o arroz branco e o caldo de galinha. Mexa bem para combinar todos os ingredientes.
5. Feche novamente a tampa e prima o botão **COOK** para começar a cozinhar.
6. Quando estiver pronto, mexa suavemente para afogar o arroz e misturar os sabores. Deixe no tacho no modo **WARM** durante alguns minutos.
7. Depois de decorrido o tempo de repouso, servir o prato quente, guarnecido com coentros ou salsa fresca picada, se desejar.

Nota

Ajuste os tempos de cozedura e certifique-se de que o frango está bem cozinhado e que o arroz tem a textura desejada. Pode acrescentar ingredientes adicionais, como sultanas, amêndoas ou grão-de-bico, para dar mais textura e sabor.



Frango com limão e arroz à grega

Ingredientes

- 1 peito de frango desossado e sem pele
- 1 chávena de arroz branco de grão longo
- 1 ¼ chávena de caldo de galinha
- ¼ de chávena de sumo de limão espremido na hora
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 dentes de alho
- 1 colher de chá de orégãos
- ½ colher de chá de tomilho
- ½ colher de chá de sal
- ¼ de colher de chá de pimenta preta

Opcional

- Salsa fresca picada para guarnecer

1. Numa tigela separada, misture os alhos descascados e esmagados com o azeite, os orégãos, o tomilho, o sal e a pimenta moída para fazer uma marinada.
2. Corte o frango e regue-o com a mistura, deixando-o marinar durante pelo menos 15 minutos (de preferência durante a noite no frigorífico para lhe dar mais sabor).
3. Em seguida, coloque os pedaços de frango marinado no **MINI COOKER XL**, feche a tampa e prima o botão **COOK** para cozinhar.
4. Quando o frango estiver pronto, abra a tampa e adicione o arroz branco, o caldo de galinha e o sumo de limão acabado de espremer. Mexa bem para combinar os ingredientes.
5. Feche novamente a tampa e selecione o botão **COOK** para começar a cozinhar.
6. Quando terminar, abra a tampa e mexa lentamente a mistura para afofar o arroz e certificar-se de que os sabores estão bem combinados. Deixe repousar em lume brando durante cerca de 5 minutos, para que os sabores se misturem.
7. Depois de decorrido o tempo de repouso, servir o prato quente.

Nota

Ajuste o tempo de cozedura e certifique-se de que o frango é cozinhado a uma temperatura interna de 74°C e que o arroz atinge a textura desejada. Pode acrescentar ingredientes adicionais, como pimento, tomate-cereja ou azeitonas, para dar mais sabor e textura.



Arroz com frango teriyaki

Ingredientes

- 1 peito de frango desossado e sem pele
- ½ chávena de molho de soja
- ½ colher de sopa de mel ou açúcar mascavado
- ½ colher de sopa de vinagre de arroz
- ½ colher de sopa de óleo de sésamo
- 1 dente de alho
- ½ colher de chá de gengibre ralado
- ½ chávena de arroz branco ou de jasmim
- 1 e ½ chávena de água

Ingredientes opcionais

- Cebolinha fatiada, sementes de sésamo.

1. Numa tigela, misture o molho de soja, o mel ou o açúcar mascavado, o vinagre de arroz, o óleo de sésamo, o alho picado e o gengibre ralado. Mexa bem para fazer o molho teriyaki.
2. Corte o frango em pedaços e coloque-o no molho para marinar durante pelo menos 15 minutos.
3. Passe o arroz por água fria corrente e escorra-o bem.
4. Adicione o arroz, o frango marinado e o molho de puré no **MINI COOKER XL**. Feche a tampa e selecione a tecla **COOK** para começar a cozinhar.
5. Quando a cozedura estiver concluída, abra a tampa e mexa suavemente o arroz e o frango para os misturar.
6. Feche novamente a tampa e deixe a mistura repousar no **MINI COOKER XL** na posição **WARM** durante cerca de 5-10 minutos para que os sabores se misturem e o arroz absorva todo o líquido.
7. Depois de decorrido o tempo de repouso, sirva o arroz e, se desejar, decore com rodelas de cebolinha e sementes de sésamo.

Nota

Ajuste o tempo de marinada do frango de acordo com a sua preferência e sirva sozinho ou com legumes cozidos a vapor.



Arroz com caril de couve-flor

Ingredientes

- 1 couve-flor pequena
- 1 colher de sopa de óleo (por exemplo, azeite ou óleo de coco)
- 1 cebola pequena, finamente picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de caril em pó
- ½ colher de chá de cominhos
- ¼ colher de chá de curcuma
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparar

- Coentros frescos picados, amêndoas fatiadas, rodela de lima.

1. Corte a couve-flor em floretes e retire os talos duros. Coloque os floretes num processador de alimentos ou num liquidificador e bata-os até ficarem parecidos com grãos de arroz para obter o nosso falso arroz de couve-flor. Reserve.
2. Coloque o recipiente no **MINI COOKER XL** e junte o azeite, a cebola picada e o alho.
3. Feche a tampa e prima a tecla **COOK** para fritar a cebola e o alho picado durante alguns minutos.
4. Adicione o arroz de couve-flor ao tacho e junte a cebola e o alho salteados.
5. Polvilhe o caril, os cominhos, a curcuma, o sal e a pimenta sobre o arroz de couve-flor. Mexa bem para combinar todos os ingredientes e distribuir os temperos. Feche a tampa e prima o botão **COOK** para começar a cozinhar.
6. Quando o ciclo de cozedura estiver concluído, abra a tampa e mexa suavemente para misturar os sabores. Feche novamente a tampa e deixe o **MINI COOKER XL** na posição **WARM** durante 5 minutos.
7. Depois de decorrido o tempo de repouso, sirva o prato quente e decore com os seus toppings preferidos, como coentro fresco picado, amêndoas cortadas em pedaços ou lima.

Nota

Ajuste o tempo de cozedura e certifique-se de que a couve-flor atinge a textura desejada. Pode acrescentar outros legumes, como ervilhas ou pimento, para dar mais cor e sabor.



Arroz frito chinês

Ingredientes

- 1 chávena de arroz cozido
- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 ovos
- 1 cebola pequena
- ½ chávena de ervilhas
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de molho de ostra (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

Opcional

- Cebolinha picada para guarnecer

1. Bata os ovos e faça uma omeleta numa frigideira. Reserve.
2. Deite o óleo no **MINI COOKER XL** juntamente com cebola descascada e picada, a cenoura e o alho. Feche a tampa e selecione a tecla **COOK** para saltear os legumes durante alguns minutos.
3. Adicione o arroz cozido, as ervilhas, os molhos (de soja e de ostra) e mexa. Feche a tampa e selecione o botão **COOK**.
4. Após alguns minutos, abra a tampa, adicione a omeleta picada e mexa tudo.
5. Feche novamente a tampa e deixe repousar na posição **WARM** durante cerca de 5 minutos para que os sabores se misturem.
6. Após o tempo de repouso, prove o arroz e, se necessário, retifique os temperos.
7. Sirva o arroz frito chinês quente, guarnecido com cebolinha, se desejar.

Nota

Embora o arroz frito chinês seja tradicionalmente cozinhado num wok ou numa frigideira, pode criar uma versão simplificada no **MINI COOKER XL**.



Arroz mediterrânico

Ingredientes

- 1 chávena de arroz branco de grão longo
- 1 $\frac{3}{4}$ chávena de caldo de legumes ou água
- 1 de azeite
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- 1 pimento
- 1 tomate
- 50 g de azeitonas pretas
- 1 colher de sopa de salsa fresca
- 1 colher de chá de orégãos
- Sal e pimenta a gosto
- Rodelas de limão para servir (opcional)

1. Passe o arroz por água fria corrente, escorra bem e reserve.
2. No recipiente do **MINI COOKER XL**, adicionar o azeite, a cebola picada e o alho; fritar durante alguns minutos até a cebola ficar translúcida e o alho perfumado.
3. Junte o pimento picado e frite durante alguns minutos.
4. Adicione o arroz e mexa.
5. Deite o caldo ou a água e adicione o tomate picado, as azeitonas fatiadas, a salsa picada, os orégãos, o sal e a pimenta. Mexa bem e feche a tampa. Selecione a tecla **COOK** para cozinhar.
6. Quando estiver cozinhado, abra a tampa e mexa suavemente o arroz para o afofar.
7. Feche novamente a tampa e deixe o arroz no **MINI COOKER XL** na posição **WARM** durante cerca de 5 minutos.
8. Depois de decorrido o tempo de repouso, afofe o arroz com um garfo e transfira-o para uma tigela.

Opcional: espremer sumo de limão fresco sobre o arroz antes de servir para dar mais sabor.

Nota

Ajuste os temperos, os legumes e o tempo de cozedura de acordo com a sua preferência.

Pode adicionar corações de alcachofra, queijo feta ou pimento vermelho assado para realçar ainda mais os sabores.



Arroz mexicano

Ingredientes

- 1 chávena de arroz branco de grão longo
- 1 colher de sopa de azeite
- ½ cebola
- 1 dente de alho
- 100 ml de molho de tomate
- 1 ¾ chávenas de caldo de galinha ou de legumes
- ½ colher de chá de malagueta em pó
- Sal a gosto
- coentro fresco picado para guarnecer (opcional)

1. Passe o arroz por água fria corrente e escorra-o bem.
2. No seu **MINI COOKER XL**, coloque o azeite juntamente com a cebola picada e o alho para fritar.
3. Em seguida, adicione o arroz, o molho de tomate, o caldo de galinha ou de legumes, os cominhos, a malagueta e o sal. Mexa bem para combinar todos os ingredientes.
4. Feche a tampa e seleccione a tecla **COOK** para cozinhar.
5. Quando terminar, abra a tampa e retire o arroz.
6. Feche novamente a tampa e deixe o arroz repousar no **MINI COOKER XL** durante cerca de 10 minutos na posição **WARM** para absorver o líquido restante e adquirir sabor.
7. Passado o tempo, mexa o arroz com um garfo, prove-o e retifique os temperos, se necessário.
8. Sirva o arroz mexicano guarnecido com coentro fresco picado, se desejar.

Nota

Este delicioso arroz pode ser servido como acompanhamento de vários pratos mexicanos ou como base para burritos, tacos ou enchiladas.



Arroz de feijão Tex-Mex

Ingredientes

- 1 chávena de arroz branco de grão longo
- 1 chávena de feijão preto
- 1 chávena de caldo de legumes ou de galinha
- 1 tomate
- ½ chávena de pimentos
- ½ cebola pequena
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de malagueta em pó
- ½ colher de chá de cominhos
- ½ colher de chá de paprica
- Sal e pimenta a gosto

Opcional para a apresentação

- Coentro fresco picado, abacate fatiado, queijo ralado, natas azedas.

1. Coloque o recipiente no **MINI COOKER XL** e junte o azeite, a cebola, o alho e os pimentos picados.
2. Feche a tampa e prima o botão **COOK** para saltear os legumes durante alguns minutos, até começarem a amolecer.
3. Adicione o arroz, o tomate pelado e picado, o feijão preto lavado, a malagueta, os cominhos, o colorau, o sal e a pimenta à panela. Mexa para combinar.
4. Deite cuidadosamente o caldo de legumes ou de galinha.
5. Feche a tampa e selecione a tecla **COOK** para cozinhar.
6. Quando a cozedura estiver concluída, abra a tampa e mexa suavemente para afofar o arroz e volte a fechar a tampa para o deixar repousar na posição **WARM** durante cerca de 5 minutos.
7. Após o tempo de repouso, sirva quente e decore com os seus toppings preferidos, como coentro fresco picado, fatias de abacate, queijo ralado ou natas azedas.

Nota

Ajuste o tempo de cozedura e certifique-se de que o arroz está cozinhado com a textura desejada. Pode acrescentar ingredientes adicionais, como sementes ou jalapenos cortados em cubos, para dar sabor e tempero.



Arroz para paella simples

Ingredientes

- ½ chávena de arroz Arborio (ou qualquer arroz de grão curto)
- 1 chávena de caldo de galinha ou de legumes
- 2 de azeite
- ½ cebola pequena
- 1 dente de alho
- ½ tomate pequeno
- ½ pimento vermelho pequeno
- ¼ colher de chá de paprica
- Uma pitada de fios de açafrão (opcional)
- Sal e pimenta a gosto
- 100 g de camarões pequenos ou pedaços de frango (opcional)

1. Deite o azeite no seu **MINI COOKER XL** e junte a cebola descascada e picada e o alho. Refogar até ficarem macios.
2. Adicione o tomate e o pimento (lavados e picados) e cozinhe durante alguns minutos até começarem a amolecer.
3. Se adicionar camarões, frite-os ligeiramente antes de adicionar o arroz.
4. Adicione o arroz, certificando-se de que está bem integrado com os legumes e o azeite.
5. Deitar o caldo. Se utilizar açafrão, dissolva-o numa colher de caldo quente antes de o adicionar à panela. Adicione também o colorau, o sal e a pimenta.
6. Se adicionar os camarões ou frango, junte-os à mistura de arroz.
7. Feche o **MINI COOKER XL** com a tampa e deixe cozer durante 15-20 minutos, acrescentando um pouco mais de caldo se necessário.
8. Quando o arroz estiver bem cozido, deixe-o repousar durante alguns minutos antes de o servir.

Nota

Obviamente, este arroz tem pouco a ver com a autêntica paella, que toma o nome do recipiente onde é cozinhado, mas pode ser utilizado para cozinhar um lanche rápido.



Jambalaya

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ chávena de arroz de grão longo
- 1 $\frac{1}{4}$ chávena de caldo de galinha ou de legumes
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola pequena
- $\frac{1}{2}$ pimenta
- 2 dentes de alho
- $\frac{1}{2}$ talo de aipo
- 250 g de chouriço fumado
- 250 g de peito de frango
- 400 g de tomate triturado
- 1 colher de chá de paprica
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de tomilho
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de orégãos
- $\frac{1}{4}$ colher de chá de pimenta de Caiena (a gosto)
- Sal e pimenta

Opcional

- Salsa fresca ou cebolinha para guarnecer

1. Passe o arroz por água fria corrente e escorra-o bem. Reserve.
2. No **MINI COOKER XL**, coloque o azeite, a cebola, o pimento, o alho e o aipo, todos limpos e picados. Premir a tecla **COOK** e fritar durante alguns minutos.
3. Adicione o chouriço fumado cortado às rodelas e o frango cortado em cubos. Mexa para misturar e cozinhe durante alguns minutos.
4. Adicione o arroz lavado e mexa para combinar. Em seguida, adicione o caldo, o tomate triturado, o colorau, o tomilho, os orégãos, a pimenta de Caiena, o sal e a pimenta. Mexa bem para distribuir uniformemente os ingredientes.
5. Feche a tampa e seleccione a tecla **COOK** para cozinhar tudo até o arroz estar pronto.
6. Sirva polvilhado com salsa ou cebolinha, se desejar.

Nota

Ajuste os temperos, as quantidades de carne e de legumes e o tempo de cozedura de acordo com a sua preferência e sinta-se à vontade para personalizar a receita, acrescentando camarões, legumes adicionais ou os seus temperos preferidos para realçar ainda mais os sabores.



Lentilhas com arroz

Ingredientes

- 1 chávena de lentilhas
- ½ chávena de arroz branco de grão longo
- 3 chávenas de caldo de legumes ou água
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 cenoura cortada em cubos
- 1 talo de aipo
- 1 tomate
- 1 de chá de cominhos
- ½ colher de chá de coentros
- Sal e pimenta a gosto

1. Colocar óleo, as lentilhas, o arroz, a cebola, o alho, a cenoura e o aipo picados no **MINI COOKER XL**.
2. De seguida, adicione o caldo de legumes ou a água, seguindo as proporções recomendadas.
3. Juntar o tomate pelado e picado, o sal, a pimenta e as especiarias (cominhos, coentros, colorau, curcuma).
4. Mexa bem para integrar todos os ingredientes. Feche a tampa e selecione o botão **COOK** para cozinhar.
6. Quando estiver pronto, abra a tampa e mexa suavemente o guisado. Adicione sal, se necessário, e volte a fechar a tampa para deixar repousar na posição **WARM** durante cerca de 5 minutos.
9. Sirva quente, guarnecido com salsa fresca ou coentros, se desejar.
10. Desfrute do saudável e reconfortante guisado de lentilhas e arroz como um delicioso prato principal ou como acompanhamento.

Nota

Pode personalizar este guisado adicionando camarões, legumes adicionais ou os seus temperos preferidos para realçar ainda mais os sabores.



Pilaf de legumes

Ingredientes

- 1 chávena de arroz basmati ou de grão longo
- 1 $\frac{3}{4}$ chávena de caldo de legumes ou água
- 1 colher de sopa de óleo vegetal ou ghee
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- 1 cenoura
- 1 pimento
- $\frac{1}{2}$ chávena de ervilhas verdes
- 1 colher de chá de cominhos
- 1 colher de chá de coentros
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de curcuma
- Sal a gosto

1. Passe o arroz por água fria corrente e escorra-o bem. Reserve.
2. Deite o óleo vegetal ou ghee juntamente com a cebola e o alho picados no seu **MINI COOKER XL**. Fritar durante alguns minutos até a cebola ficar translúcida.
3. Adicione a cenoura picada, o pimento e as ervilhas. Salteie durante alguns minutos até os legumes começarem a amolecer.
4. Adicione os cominhos, os coentros, a curcuma e o sal. Mexa bem e, em seguida, adicione o arroz reservado.
5. Deite o caldo de legumes ou a água, mexa e feche a tampa; selecione a tecla **COOK** para cozinhar.
6. Quando o programa terminar, abra a tampa e mexa suavemente o arroz para o afofar. Feche novamente a tampa e deixe o arroz e os legumes repousar no **MINI COOKER XL** na posição **WARM** durante cerca de 5-10 minutos.
7. Após o tempo de repouso, mexa o arroz com um garfo e sirva num prato.
8. Decore com coentros ou salsa fresca picada, se desejar.

Nota

Ajuste os temperos, os legumes e o tempo de cozedura de acordo com a sua preferência.



Risoto de cogumelos

Ingredientes

- 1 chávena de arroz Arborio (ou qualquer arroz branco de grão curto adequado para risoto)
- 1 ¾ chávenas de caldo de legumes ou de galinha
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- 250 g de cogumelos fatiados
- ¼ de chávena de vinho branco (facultativo)
- ¼ de chávena de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta a gosto
- Salsa fresca picada, para guarnecer (opcional)

1. Passe o arroz arbóreo por água fria corrente e escorra-o bem. Reserve.
2. Coloque o recipiente no **MINI COOKER XL** e adicione a manteiga e o azeite, juntamente com a cebola descascada e picada e o alho. Tapar e cozinhar durante 2 minutos, premindo a tecla **COOK**.
3. Abra a tampa e adicione os cogumelos fatiados, mexendo cuidadosamente para os integrar no molho. Cozinhar durante alguns minutos.
4. Em seguida, adicione o arroz, o caldo e o vinho branco (se utilizar) e mexa bem. Feche a tampa e prima **COOK**.
5. No final da cozedura, abra a tampa, polvilhe com queijo ralado, sal e pimenta preta moída na altura. Mexer delicadamente.
6. Feche a tampa e deixe o risotto repousar na posição **WARM** durante cerca de 5 minutos para permitir que os sabores se misturem e o risotto atinja a consistência cremosa desejada.
7. Sirva com salsa fresca picada, se desejar.

Nota

Pode reservar alguns cogumelos para apresentar por cima do arroz no momento de servir.

Massa





Massa básica

Ingredientes

- 250 g de massa
- 2 chávenas de água ou caldo de legumes
- 1 colher de sopa de óleo
- 400 g de tomate triturado
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 colher de chá de ervas secas (orégãos, manjeriço ou tomilho)
- 1 ou 2 pimentos de caiena (opcional)
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo parmesão e folhas de manjeriço fresco para guarnecer

1. No recipiente do seu **MINI COOKER XL**, coloque o azeite, a cebola e o alho descascados e picados. Prima **COOK** para cozinhar durante alguns minutos e, quando a cebola estiver translúcida, adicione a massa, a água ou o caldo, as ervas aromáticas, a pimenta de Caiena (se desejar) e o tomate triturado.
2. Misture tudo e prima a tecla **COOK** para cozinhar tudo durante o tempo indicado pelo fabricante da massa.
3. Verifique o estado da massa e tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Sirva a massa polvilhada com queijo parmesão ralado e folhas de manjeriço fresco.

Nota

Pode personalizar o prato adicionando legumes cozinhados (como cogumelos salteados, pimentos ou curgetes) ou proteínas (como frango ou camarões cozinhados) para o tornar mais substancial.



Aglío e Olio

Ingredientes

- 250 g de massa
- 2 chávenas de água
- 2 colheres de sopa de óleo
- 3 dentes de alho
- 1 ou 2 pimentos de caiena (opcional)
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo parmesão ralado para servir
- Frutos secos (facultativo)

1. Primeiro, coza a massa no seu MINI COOKER XL de acordo com as instruções do fabricante, escorra-a e reserve-a.
2. Coloque o azeite e o alho, descascado e picado, juntamente com a pimenta de caiena, para fritar. Certifique-se de que não se queimam e, se necessário, adicione algumas colheres da água de cozedura da massa.
3. Quando o molho estiver emulsionado, deite a massa cozida por cima e mexa para misturar bem.
4. Sirva com queijo parmesão ralado e nozes, se desejar.

Nota

Podem adicionar algumas proteínas ao prato, se assim o desejarem.



Massa com pesto

Ingredientes

- 250 g de massa
- 2 chávenas de água
- Sal a gosto
- Queijo parmesão ralado
- 30 g de pinhões tostados

Para o pesto

- 25 g de manjeriço fresco
- 60 ml de azeite virgem extra
- 1 colher de sopa de pinhões
- 1 dente de alho
- 25 g de parmesão
- 25 g de Pecorino Romano
- Sal

1. Cozinhe a massa da sua escolha no seu **MINI COOKER XL** adicionando água e sal.
2. Enquanto cozinha, pode fazer o molho pesto misturando todos os ingredientes listados à esquerda.
3. Quando a massa estiver cozida, escorra-a e verta o molho sobre ela, mexendo cuidadosamente.
4. Sirva com uma pitada de queijo parmesão ralado e pinhões tostados.

Nota

Os queijos italianos podem ser substituídos por outros queijos locais do mesmo tipo, duros e de sabor forte.



Massa com tomate e manjericão

Ingredientes

- 300 g de massa
- 3 chávenas de água
- 250 g de tomate-cereja
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo parmesão ralado para servir
- Folhas de manjericão fresco para guarnecer

1. Deite óleo no recipiente do seu **MINI COOKER XL** e frite a cebola descascada e picada até ficar macia. Acrescentar os alhos descascados e picados e deixar cozinhar durante mais 1 minuto.
2. Adicione o tomate, a massa, o sal, a pimenta e o manjericão seco ao molho.
3. Mexa tudo e adicione a água. Prima o botão **COOK** e cozinhe até a massa estar cozida.
4. Sirva polvilhado com queijo parmesão ralado e algumas folhas de manjericão fresco.

Nota

Em vez de tomate natural, pode utilizar um molho de tomate ou molho marinara para acelerar o processo.



Massa com camarão ao alho e limão

Ingredientes

- 250 g de massa
- 2 chávenas de água
- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 dentes de alho
- 150 g de camarões descascados
- ½ limão
- 1 pimenta de Caiena
- Sal e pimenta a gosto
- Salsa fresca para guarnecer

1. Colocar o azeite e os alhos descascados e picados finamente no recipiente do **MINI COOKER XL** e refogar.
2. Quando o alho estiver dourado, adicione os camarões descascados e salteie durante alguns minutos.
3. Esprema o sumo de meio limão fresco sobre os camarões e adicione sal, pimenta e pimenta de caiena para dar um toque picante.
4. Adicione a massa a este molho e misture bem.
5. Deite a água e prima o botão **COOK** para cozer a massa no seu **MINI COOKER XL** durante o tempo definido (como indicado na embalagem).
6. Sirva com uma pitada de salsa picada e queijo parmesão ralado.

Nota

A combinação de citrinos e marisco é muito bem sucedida e combina muito bem com qualquer tipo de massa.



Massa cremosa com cogumelos

Ingredientes

- 300 g de massa
- 800 ml de água
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 150 g de cogumelos
- 1 dente de alho
- 150 ml de natas
- 1 colher de chá de tomilho
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo parmesão ralado para servir
- Folhas de salsa fresca para decoração

1. Coza a massa da sua escolha de acordo com as instruções do fabricante. Reserve.
2. Adicione a manteiga, o alho (descascado e espremido) e alguns cogumelos fatiados no seu **MINI COOKER XL** e cozinhe até ficarem dourados e tenros.
3. Deite as natas, mexendo até ficarem bem misturadas.
4. Tempere com sal, pimenta e tomilho. Mexa bem.
5. Adicione a massa pré-cozinhada a este molho cremoso de cogumelos. Mexa e deixe repousar durante alguns minutos.
6. Decore com folhas de salsa e queijo parmesão ralado.

Nota

Em vez de natas, pode utilizar queijo creme.



Carne e peixe





Biryani de borrego indiano

Ingredientes

- 250 g de cubos de borrego arroz basmati
- ½ chávena de arroz basmati
- ½ cebola cortada às rodelas
- 2 dentes de alho
- 2,5 cm de gengibre
- 2 colheres de sopa de pó de masala biryani
- ½ chávena de iogurte natural
- 1 tomate
- ½ chávena de caldo de legumes ou de galinha
- ¼ de chávena de coentros frescos (opcional)
- ¼ de chávena de hortelã fresca (opcional)
- Sal a gosto
- Ghee ou óleo alimentar

1. Demolhar o arroz em água durante 30 minutos, escorrer e reservar.
2. Colocar o ghee ou o óleo no recipiente do **MINI COOKER XL** e adicionar a cebola descascada e cortada em juliana. Cozinhar durante alguns minutos até ficar dourada.
4. Em seguida, adicione o alho picado e o gengibre ralado e deixe fritar durante mais 1 minuto.
5. Adicione o borrego cortado em pedaços e cozinhe até ficar dourado de todos os lados.
6. Numa tigela separada, misture o pó de biryani masala com o iogurte. Adicione esta mistura e mexa bem para cobrir o borrego. Adicione o tomate picado e cozinhe durante alguns minutos até ficar macio.
8. Adicione o arroz reservado à panela, mexendo suavemente para combinar com o borrego e as especiarias. Deite o caldo de modo a que o líquido cubra o arroz e o borrego.
10. Feche a tampa e prima o botão **COOK** para cozinhar.
11. Quando o ciclo de cozedura estiver concluído, abrir a tampa e mexer com um garfo.
12. Deixar repousar no **MINI COOKER XL** durante alguns minutos.
13. Sirva o Biryani quente e decore com coentros e hortelã, se desejar.

Nota

Pode personalizar o biryani adicionando legumes como ervilhas ou cenouras e guarnecendo-o com cebola frita ou castanhas de caju torradas para dar mais sabor e textura.



Borrego à marroquina

Ingredientes

- 250 g de borrego magro em cubos
- 100 ml de molho de tomate
- 2 colheres de sopa de óleo
- ½ cebola
- ½ dente de alho
- 1 cenoura
- 1 chávena de caldo de legumes ou de galinha
- ½ colher de chá de cominhos
- ½ colher de chá de coentros
- ½ colher de chá de paprica
- ½ colher de chá de canela
- ½ colher de chá de gengibre
- ½ colher de chá de curcuma
- ½ colher de chá de pimenta de caiena (opcional, para picante)
- ½ chávena de azeitonas verdes sem caroço
- Sal e pimenta a gosto
- Coentro fresco para guarnecer

1. Deite o azeite no seu **MINI COOKER XL** e junte o borrego cortado em cubos, juntamente com a cenoura descascada e picada, a cebola e o alho.
2. Feche a tampa e prima o botão **COOK** para saltear tudo durante cerca de 10 minutos.
3. Em seguida, adicione os cominhos, os coentros, a paprica, a canela, o gengibre, a curcuma, o sal, a pimenta e a pimenta de caiena (se utilizar). Mexa bem para cobrir o borrego com as especiarias.
4. De seguida, adicione o molho de tomate, o caldo e as azeitonas verdes picadas. Mexa tudo.
5. Feche a tampa e prima a tecla **COOK** para cozinhar durante o tempo previsto (não menos de 25 minutos).
6. Quando o borrego estiver tenro, retifique os temperos e sirva quente, polvilhado com coentro fresco.

Nota

Este prato pode ser servido com cuscuz, arroz ou pão.

Note-se que o tempo de cozedura pode variar consoante o tamanho dos cubos de borrego e o tipo de carne.



Caril fácil

Ingredientes

- ½ cebola
- 1 cenoura
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de caril em pó (a gosto)
- 250 g de peru
- 400 ml de leite de coco
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- Coentros ou salsa fresca, para guarnecer (opcional)

1. Deite o óleo no seu **MINI COOKER XL** e aqueça. Quando estiver quente, junte a cebola descascada e picada, a cenoura e o alho para fritar.
2. Adicione o peru picado e o caril. Mexa e deixe cozinhar durante cerca de 15 minutos.
3. Deite o leite de coco e tempere com sal e pimenta a gosto. Mexa bem para combinar todos os ingredientes.
4. Feche a tampa do **MINI COOKER XL** e prima o botão **COOK** para cozinhar durante cerca de 30 minutos.
5. Se necessário, ajustar o tempero e o sal.
6. Sirva o prato quente sobre arroz cozido e decore com coentros frescos ou salsa, se desejar.

Nota

Também pode personalizar o caril, acrescentando mais especiarias, legumes ou proteínas, de acordo com as suas preferências.



Caril verde tailandês

Ingredientes

- 250 g de frango magro
- 250 ml de leite de coco
- 2 colheres de sopa de pasta de caril verde tailandês
- ½ pimento vermelho
- ½ courgette
- ½ chávena de feijão verde
- 1 colher de sopa de molho de peixe
- 1 colher de sopa de açúcar mascavado
- Sumo de 1 lima
- Folhas de manjeriço fresco para guarnecer
- Sal a gosto
- Azeite

1. Coloque o recipiente no **MINI COOKER XL** e adicione uma pequena quantidade de óleo com a pasta de caril verde tailandês. Adicione o frango picado e cozinhe até ficar dourado sem queimar.
2. Deite o leite de coco, mexendo bem para combinar com a pasta de caril e o frango.
3. Feche a tampa e selecione o botão **COOK** para cozinhar durante cerca de 10 minutos.
4. Abra a tampa e adicione o pimento vermelho, a courgette e o feijão verde, finamente picados. Mexa e volte a fechar a tampa para cozinhar até os legumes estarem tenros (cerca de 10-15 minutos).
5. Junte o molho de peixe, o açúcar mascavado e o sumo de lima. Prove e ajuste o sal, se necessário.
6. Deixe o caril repousar em modo **WARM** durante alguns minutos para que os sabores se misturem.
7. Sirva o caril verde tailandês quente, sozinho ou sobre arroz cozido a vapor e decore com folhas de manjeriço fresco.

Nota

Pode personalizar o caril adicionando outros legumes, como rebentos de bambu, beringelas ou cogumelos, de acordo com a sua preferência.



Peixe rápido e fácil

Ingredientes

- 2 filetes de peixe (por exemplo, salmão, bacalhau ou tilápia)
- 1 limão
- 2 dentes de alho, picados
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas frescas
- Azeite ou manteiga para untar

1. Unte ligeiramente o recipiente do seu **MINI COOKER XL** com óleo ou manteiga para evitar que se pegue.
2. Disponha os filetes de peixe numa única camada dentro do recipiente.
3. Esprema um pouco de sumo de limão sobre os filetes de peixe e polvilhe com o alho descascado e espremido, ervas aromáticas a gosto, sal e pimenta.
4. Se desejar, coloque algumas rodelas de limão em cima dos filetes de peixe para lhes dar um sabor mais cítrico.
5. Feche a tampa do **MINI COOKER XL** e deixar cozer o peixe durante alguns minutos.
6. Depois de decorrido o tempo de cozedura, abra cuidadosamente a tampa do **MINI COOKER XL** e verificar se o peixe está pronto ou se é necessário virá-lo e cozinhá-lo durante mais alguns minutos.
7. Quando o peixe estiver pronto, retire as rodelas de limão e retire cuidadosamente os filetes da máquina.
8. Sirva o peixe quente, polvilhado com um pouco de sumo de limão para dar mais sabor.

Nota

Este peixe combina muito bem com um acompanhamento de legumes cozidos a vapor, arroz ou salada. A receita pode ser facilmente ajustada para se adequar a diferentes tipos e tamanhos de filetes de peixe.



Frango havaiano Huli Huli

Ingredientes

- 2 coxas de frango desossadas e sem pele
- ¼ de chávena de molho de soja
- ¼ de chávena de sumo de ananás
- 2 colheres de sopa de ketchup
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavado
- 1 colher de sopa de molho
- 1 colher de sopa de vinagre de arroz
- 1 colher de sopa de azeite

1. Numa tigela, misture o molho de soja, o sumo de ananás, o ketchup, o açúcar mascavado, o molho inglês, o vinagre de arroz, o alho picado e o gengibre ralado para fazer o molho Huli Huli.
2. Coloque as coxas de frango num prato raso ou num saco de plástico hermético e adicione metade do molho Huli Huli sobre o frango. Reserve a outra metade para regar mais tarde.
3. Marinar o frango no frigorífico durante pelo menos 1 hora ou, de preferência, durante a noite para obter o máximo de sabor.
4. Retire o frango da marinada e coloque-o no **MINI COOKER XL** juntamente com o óleo.
5. Feche a tampa e seleccione a tecla **COOK** para cozinhar.
6. Quando estiver pronto, abra a tampa, mexa e adicione o restante molho Huli Huli.
7. Feche novamente a tampa e deixe repousar na posição **WARM** durante cerca de 5 minutos para que os sabores se misturem.
8. Após o tempo de repouso, sirva e, se desejar, decore com rodela de ananás assado e cebolinha.

Nota

O frango Havaiano Huli Huli é normalmente preparado na grelha, mas pode adaptar uma versão simplificada para o seu **MINI COOKER XL**.

Certifique-se de que o frango está bem cozinhado. Se preferir que o exterior fique dourado, pode dourar rapidamente o frango numa frigideira ou grelha quente depois de o cozinhar no **MINI COOKER XL**.



Guisado

Ingredientes

- 450 g de carne para estufar (por exemplo, vaca, borrego ou frango)
- 2 colheres de sopa de óleo
- ½ cebola
- 2 dentes de alho
- 1 cenoura
- 1 batata cortada em cubos
- 500 ml de caldo de carne ou de legumes
- 400 ml de tomates esmagados
- 1 colher de sopa de pasta de tomate
- Ervas e especiarias (como tomilho, alecrim, louro e pimenta) a gosto
- Azeite
- Sal

1. Deite o azeite no seu **MINI COOKER XL** juntamente com a cebola e o alho (descascados e picados). Premir a tecla **COOK** e cozinhar durante alguns minutos, até a cebola ficar transparente.
4. Adicione os pedaços de carne e aloure-os de todos os lados para selar os sabores e dar uma textura agradável ao guisado.
5. Quando a carne estiver dourada, junte a cenoura cortada, a batata e outros legumes à sua escolha. Mexa tudo.
6. Numa tigela separada, misture o caldo com o tomate triturado e a pasta de tomate até ficar bem combinado. Deite esta mistura no seu **MINI COOKER XL**.
7. Tempere o guisado com as ervas e especiarias da sua escolha, adicione sal a gosto e mexa para distribuir os temperos uniformemente.
8. Fechar a tampa do **MINI COOKER XL** e deixar cozer o guisado durante cerca de 30-40 minutos.
9. Depois de decorrido o tempo de cozedura, verifique se a carne e os legumes estão tenros. Se não estiverem completamente cozinhados, pode continuar a cozedura mais um pouco.

Nota

Pode personalizar o guisado acrescentando mais legumes ou ervas aromáticas, de acordo com as suas preferências.

Sobremesas





Deliciosos flocos de aveia

Ingredientes

- 1 chávena de flocos de aveia.
- 2 chávenas de água, leite ou uma mistura de ambos
- 1 pitada de sal

Modo de preparar

- Rodelas de banana, bagas, frutos secos, mel, canela ou qualquer outra cobertura à sua escolha

1. Lave os flocos de aveia em água fria corrente para remover quaisquer resíduos ou pó.
2. Coloque a aveia lavada, a água (ou a combinação de leite e água) e uma pitada de sal no seu **MINI COOKER XL**. Mexer suavemente para misturar.
3. Feche a tampa do **MINI COOKER XL** e prima o botão **COOK** para começar a cozinhar.
4. Quando terminar, abra a tampa e mexa bem os flocos de aveia. Deve ficar cremoso e espesso.
5. Deixe a farinha de aveia repousar no **MINI COOKER XL** durante alguns minutos com a tampa fechada para engrossar ainda mais.
6. Passados alguns minutos, deite as papas de aveia em tigelas e adicione coberturas à sua escolha, como banana cortada, frutos silvestres, nozes, mel ou canela.
7. Misturar e saborear!

Nota

Pode ajustar a proporção de aveia para água de acordo com a sua consistência preferida. Se gostar de flocos de aveia mais espessos, reduza ligeiramente a quantidade de água e, se preferir uma consistência mais fina, adicione um pouco mais de água ou leite.



Ananás assado com baunilha

Ingredientes

- 1 fatia de ananás
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- ½ colher de sopa de essência de baunilha
- 1 pau de canela
- Uma pitada de sal

1. Cortar uma fatia generosa de ananás fresco, descascar e picar.
2. Deite a manteiga no seu **MINI COOKER XL** e junte a rodela de ananás polvilhada com açúcar, uma pitada de sal e baunilha. Adicione também um pau de canela.
3. Feche a tampa e prima o botão **COOK** para cozinhar durante cerca de 20 minutos ou até o ananás estar tenro e a borbulhar.
4. Retirar o pau de canela antes de servir esta deliciosa sobremesa.

Nota

Pode acompanhar com gelado de baunilha ou de doce de leite.