



O nosso melhor para a sua família



B i m b y | A l t e r n a t i v a s



Bimby



O nosso melhor para a sua família

ALTERNATIVAS

Este livro não pretende ser um manual rigoroso de cozinha vegetariana, mas ajudar todos aqueles que procuram **ALTERNATIVAS** na sua cozinha do dia-a-dia, potenciando a utilização da Bimby como instrumento facilitador da difícil tarefa de alimentar toda a família.

Sendo a alimentação o factor mais importante na manutenção da saúde e prevenção de doenças, este livro apresenta **ALTERNATIVAS** que poderão ajudar a encontrar a motivação para despertarmos para uma mudança positiva dos nossos hábitos alimentares, através do conhecimento e introdução de novos produtos.

Foi por sugestão dos nossos clientes – que queriam e não sabiam como – que resolvemos elaborar este livro, para quem pretende dar os primeiros passos numa cozinha que apresente **ALTERNATIVAS** aos produtos que estamos, desde sempre, habituados a utilizar e cujo consumo nos deixa, nos dias de hoje, sérias interrogações.

No despertar deste novo século, faz sentido debruçarmo-nos sobre novos ingredientes que possam, de forma saudável, oferecer-nos **ALTERNATIVAS**, aos produtos de origem animal, prestando mais atenção àquilo que comemos e que compramos para comer.

A Vorwerk Portugal, atenta a esta necessidade dos seus clientes e, sempre com o objectivo de levar “o nosso melhor para sua família” traz até vós um novo livro de receitas sob o título **ALTERNATIVAS**, ajudando-vos a conhecer novos produtos à base de Soja, um alimento tão versátil, utilizado pelos chineses há mais de 5000 anos. Não eliminámos, contudo, as carnes brancas e o peixe, oferecendo-vos mais **ALTERNATIVAS** para os cozinhar.

Assim, vale a pena experimentar as receitas deste livro e adaptá-las ao gosto de toda a família. Com a ajuda da sua Bimby, envolva a família numa alimentação diferente, mais cuidada, procurando um equilíbrio que a todos beneficiará.

Desejo-lhe o maior sucesso!

Isabel Padinha
(Directora-Comercial)



INTRODUÇÃO À SOJA

A soja é uma planta extremamente completa em termos de nutrientes, contendo, entre outros, proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono de alto valor nutritivo, quase todos os aminoácidos essenciais ao organismo, óleos insaturados, vitaminas A, E, K, muitas do grupo B, cálcio, ferro e sais minerais. Talvez por isto, seja considerada pelos orientais como "o grão sagrado".

Em forma de tofu, seitan, misu, farinha, flocos, leite, yogurt, rebentos, a soja é altamente benéfica para o organismo. Extremamente rica do ponto de vista nutricional, a proteína de soja é equiparada à proteína de origem animal. Daí que as suas formas de seitan e tofu se apresentem neste livro como alternativas saudáveis à carne vermelha.

Muitos estudos têm comprovado que o consumo diário de soja reduz o risco de doenças cardiovasculares, osteoporose, diabetes, arteriosclerose, sintomas da menopausa e alguns tipos de cancro.

Já não é novidade para ninguém que a nossa saúde é, em grande parte, resultado daquilo que comemos. Assim, da mesma forma que fazemos determinadas opções a nível pessoal e profissional que implicam algumas mudanças na nossa vida, também a alimentação, é uma escolha diária e de grande impacto na nossa saúde. Deveria ser uma prioridade tirar o maior proveito desta opção, motivados pela importância que esta escolha diária tem no bem-estar físico, na qualidade de vida, na nossa longevidade, na nossa produtividade e estabilidade emocional diária.

TOFU, é uma espécie de queijo branco de soja, disponível em diversas texturas, do macio ao extra-firme muito rico em proteínas, pobre em gorduras, daí a sua grande utilização em dietas para reduzir o colesterol. É um alimento básico e muito apreciado pelos vegetarianos. Tem pouco sabor antes de temperado. Contudo, absorve o sabor de qualquer condimento. Pode utilizar-se para pudins, fritos, doces, quiches, estufados, etc.

SEITAN, de cor castanha, é uma das maiores fontes de proteínas na dieta vegetariana. Tal como o tofu é extremamente versátil, podendo cozinhá-lo como "bife" grelhado, estufá-lo, fritá-lo ou assá-lo. Utilize e tempere como faz habitualmente com a carne. Pode picá-lo para bolonhesa ou hambúrgueres. O molho de soja é um excelente tempero para o seitan.

BÁSICOS DO GRÃO DE SOJA

Leite de Soja

Bimby: 37 min.

Ingredientes:

40 gr. açúcar em pó
200 gr. feijão soja amarelo
1 litro água (à temperatura ambiente)

Preparação:

- Coloque o grão de molho, no mínimo 12 horas.
- Esfregue os grãos o mais possível para retirar o máximo de cascas.
- Coloque os feijões no copo juntamente com a água e programe **20 Min., Temp.100°, Vel.1.**
- Triture **2 Min., Vel.8.**
- Adicione o açúcar em pó e programe **5 Min., Temp.90°, Vel.3.**
- Coe o líquido pelo cesto da Bimby e de seguida por um passador de rede muito fino, onde deve colocar um pano de linho ou algodão fino. Esprema até sair o líquido todo.
- Coloque novamente no copo o leite já coado e programe **10 Min., Temp.90°, Vel.3.**
- Deixe repousar 2 minutos e sirva quente ou frio.

Logurte de Soja

Bimby: 10 min

Ingredientes:

Sumo de 2 limões
1 litro leite de soja

Preparação:

- Coloque o leite no copo e programe **10 Min., Temp.90°, Vel.3.**

- Junte o sumo dos limões e misture na **Vel.4.**
- Delte numa taça de vidro e tape com um pano.
- Deixe descansar 12 horas e depois guarde no frigorífico.

Tofu

Bimby: 36 min

Ingredientes:

800 gr. água
40 gr. açúcar
Sumo de 1 limão
200 gr. soja amarela em grão

Preparação:

- Coloque o feijão de molho 12 horas no mínimo.
- Esfregue com as mãos para retirar o máximo de cascas possível e escorra. Delte no copo com a água e programe **15 Min., Temp.100°, Vel.2.** De seguida programe mais **1 Min., Vel.9.**
- Escorra num passador muito fino, ficando melhor se colocar um pano fino de linho ou algodão na rede para que só saia o líquido.
- Coloque o líquido extraído no copo e programe **10 Min., Temp.90°, Vel.1.**
- Retire o copo da máquina e deixe repousar 2 minutos.
- Volte a colocar o copo, junte o açúcar e programe **10 Min., Temp.90°, Vel.1** (fica feito o leite de soja). Sem deixar parar a máquina, junte o sumo de limão.
- Quando terminar deixe repousar 15 minutos para que o preparado fique coalhado.

- Coloque num coador e deixe perder o soro. Pressione com as mãos para libertar mais soro.
- Deixe arrefecer e leve ao frigorífico, dentro de água fria, com uma pitada de sal.

Seitan

Bimby: 46 min

Ingredientes:

2 cebolas
50 gr. azeite
500 gr. água
4 dentes de alho
50 gr. molho soja
250 gr. glúten de trigo

Preparação:

- Coloque todos os ingredientes no copo, excepto o glúten de trigo e a água e triture **10 Seg., Vel.5.** De seguida refogue **6 Min., Temp.100°, Vel.1.**
- Junte a água e o glúten e envolva **5 Seg., Vel.5.**
- Delte o conteúdo no cesto da Bimby e programe **40 Min., Temp.100°, Vel.4.**
- Retire o cesto e deixe arrefecer com o Seitan lá dentro.



E n t r a d a s

0 8



P r a t o s

4 2



S o b r e m e s a s

7 8

I n d í c e

es de bróculos, mousse de queijo roquefort, mousse de azeitonas, mousse de espinafres, mousse de beterraba, patê de beringelas assadas, patê de requeijão com hortelã, patê de agriões, patê de frango, patê de anchovas, patê de requeijão com nozes, queijo fresco, flan de courgettes, flan de funcho e ricotta, flan de tomates, pão de maçã, avelã e noz, broa de milho, pão integral, pão escuro de centelo, pão com iogurte, pão torrado com espargos, pão de aproveitamento, scones rústicos, pataniscas de arroz, peixinhos da horta, pastéis de grão, croquetes de lentilhas, ovos verdes, empadas de cogumelos e tomate, empadas de espinafres, pastéis de queijo à abóbora, courgettes recheadas com seitan, cogumelos gratinados, cogumelos recheados, favas de coentrada, pudim de tomate, tomates recheados com salada russa e atum, tomates à provençal, fricassê de legumes, courgettes com molho de açafrão, pimentos recheados com abóbora e tomate, sopa de abóbora, sopa fria de pepino, sopa fria de beterraba, sopa de tomate e manjericao, creme de favas, aspão de cenoura, sopa de alface, sopa de lentilhas, sopa de grão com espinafres, salada primavera, molho de hortelã à indiana, molho de tomate à italiana, molhonense de tofu, molho ricotta, molho de iogurte, molho de berinjata light, salada de frango, salada de legumes com camarão e tofu, salada russa especial, salada de espargos com fruta, salada de pepino com azeite de oliva, salada de cenoura, salada de abacurco, salada de couscous, salada das caraibas, timbales de bróculos, mousse de queijo roquefort, mousse de azeitonas, mousse de espinafres, mousse de beterraba, patê de beringelas assadas, patê de requeijão com hortelã, patê de agriões, patê de frango, patê de anchovas, patê de requeijão com nozes, queijo fresco, flan de courgettes, flan de funcho e ricotta, flan de tomates, pão de maçã, avelã e noz, broa de milho, pão integral, pão escuro de centelo, pão com iogurte, pão torrado com espargos, pão de aproveitamento, scones rústicos, pataniscas de arroz, peixinhos da horta, pastéis de grão, croquetes de lentilhas, ovos verdes, empadas de cogumelos e tomate, empadas de espinafres, pastéis de queijo à abóbora, courgettes recheadas com seitan, cogumelos gratinados, cogumelos recheados, favas de coentrada, pudim de tomate, tomates recheados com salada russa e atum, tomates à provençal, fricassê de legumes, courgettes com molho de açafrão, pimentos recheados com abóbora e tomate, sopa de abóbora, sopa fria de pepino, sopa fria de beterraba, sopa de tomate e manjericao.



Bimby alternativas | Entradas

Mousse de Azeitonas

Bimby: 20 seg

Ingredientes:

- 1 c. chá azeite
- Sal e pimenta q.b.
- 50 gr. natas de soja
- 200 gr. queijo creme
- 2 c. chá sumo de limão
- 60 gr. azeitonas s/ caroço

Preparação:

- Coloque no copo todos os ingredientes e triture **20 Seg., Vel.5.**
- Enfeite a gosto.

Molho Cocktail

Bimby: 15 seg

Ingredientes (para 250 gr.):

- 2 ovos
- 250 gr. óleo
- 40 gr. ketchup
- Sal e pimenta q.b.
- 1 c. sopa de whisky
- 1 c. sobremesa de mostarda
- Sumo de ½ limão ou 10 gr. vinagre

Preparação:

- Coloque uma tigela em cima da tampa e pese o óleo. Reserve.
- Delte todos os ingredientes no copo, excepto o óleo e o ketchup e programe **10 Seg., Vel.5.**
- Com a máquina em funcionamento na **Vel.5**, vá vertendo o óleo, lentamente, para a tampa, sem tirar o copinho. Quando entrar todo o óleo, o molho está pronto.
- Rectifique os temperos e misture o ketchup, **5 Seg., Vel.5.**

Timbales de Bróculos

Bimby: 17 min

Ingredientes:

- 4 ovos
- 150 gr. natas
- Noz moscada
- 400 gr. bróculos
- Sal e pimenta q.b.

Preparação:

- Coza os bróculos no recipiente Varoma com 800 gr. de água e sal no copo, programando **15 Min., Temp.Varoma, Vel.1.**
- Escorra muito bem, junte-os no copo com os restantes ingredientes e programe **2 Min., Vel.5.**
- Delte o preparado em formas pequenas untadas com margarina e leve ao forno em Banho Maria, a 200º cerca de 10 minutos.
- Desenforme e sirva de imediato. Enfeite a gosto.

Mousse de Beterraba

Bimby: 20 seg

Ingredientes:

- 10 gr. salsa
- Sal e pimenta q.b.
- 50 gr. natas de soja
- 250 gr. queijo creme
- 50 gr. beterraba cozida
- ½ c. chá molho de soja
- 1 c. sopa sumo de limão

Preparação:

- Coloque no copo todos os ingredientes e triture **20 Seg., Vel.5.**
- Enfeite a gosto.

Mousse de Queijo Roquefort

Bimby: 20 seg

Ingredientes:

- 2 c. chá salsa
- Sal e pimenta q.b.
- 40 gr. natas de soja
- 200 gr. queijo creme
- 1 c. chá molho de soja
- 1 c. sopa sumo de limão
- 3 c. sopa queijo Roquefort

Preparação:

- Coloque no copo todos os ingredientes e triture **20 Seg., Vel.5.**
- Enfeite a gosto.

Mousse de Espinafres

Bimby: 20 seg

Ingredientes:

- 2 dentes de alho
- Sal e pimenta q.b.
- 1 c. sopa coentros
- 30 gr. natas de soja
- 1 c. chá molho soja
- 250 gr. queijo creme
- 60 gr. espinafres cozidos

Preparação:

- Coloque no copo todos os ingredientes e triture **20 Seg., Vel.5.**
- Enfeite a gosto.



Paté de Beringelas

Assadas

Bimby: 1 min

Ingredientes:

- 1 cebola
- 20 gr. azeite
- Sal e pimenta
- 3 dentes de alho
- 1 raminho de salsa
- 2 beringelas grandes
- 1 tomate maduro s/ pele e s/ pevides

Preparação:

- Corte as beringelas ao meio e dê uns golpes na parte branca. Leve ao forno a 180° cerca de 30 a 40 minutos até que amoleçam.
- Retire a polpa das beringelas para o copo. Junte os restantes ingredientes excepto a salsa e triture **1 Min., Vel.7.**
- Deite numa taça e polvilhe com a salsa picada e leve ao frigorífico.

Paté de Requeijão com Hortelã

Bimby: 15 seg

Ingredientes:

- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- 2 requeijões
- 12 folhas de hortelã sem talo

Preparação:

- Coloque todos os ingredientes no copo e programe **15 Seg., Vel.5.**
- Coloque o patê numa taça e leve ao frigorífico.
- Sirva com tostas.

Paté de Agriões

Bimby: 2 min

Ingredientes:

- 1 requeijão
- 100 gr. maionese
- Sal e pimenta q.b.
- 1 c. chá molho Inglês
- 1 molho pequeno de agriões (só folhas)

Preparação:

- Coloque todos os ingredientes no copo e programe **2 Min., Vel.3.**
- Deite numa taça e sirva com tostas ou fatias de pão torrado.

Paté de Frango

Bimby: 1 min

Ingredientes:

- 4 folhas gelatina
- 1 caldo de carne
- 20 gr. manteiga
- 2 c. sopa Brandy
- Sal e pimenta q.b.
- 2 c. sopa vinho tinto
- 300 gr. natas de soja
- 500 gr. peito de frango cozido

Preparação:

- Triture o frango, **15 Seg., Vel.5.**
- Junte os restantes ingredientes, excepto a gelatina e programe **1 Min., Vel.5.**
- Adicione a gelatina previamente derretida com a máquina em movimento na **Vel.3.**
- Coloque numa forma molhada e leve ao frigorífico a endurecer.

Paté de Anchovas

Bimby: 10 seg

Ingredientes:

- 1 cebola
- 50 gr. pickles
- 1 dente de alho
- 250 gr. maionese
- 2 c. sopa ketchup
- Sal e pimenta q.b.
- 1 lata de anchovas

Preparação:

- Faça a maionese seguindo as indicações do livro Bimby base, pág. 20 e reserve.
- Coloque todos os ingredientes no copo, excepto a maionese e pique **5 Seg., Vel.4.**
- Junte a maionese e programe mais **5 Seg., Vel.3.**
- Deite numa taça e leve ao frigorífico.

Paté de Requeijão com Nozes

Bimby: 45 seg

Ingredientes:

- Sal q.b.
- 40 gr. nozes
- 200 gr. requeijão
- 1 c. chá mostarda
- 1 c. sopa de vinagre

Preparação:

- Pique as nozes, **15 Seg., Vel.5.**
- Junte os restantes ingredientes e programe **30 Seg., Vel.9.**
- Leve ao frigorífico para servir frio.



Queijo Fresco

Bimby: 6 min

Ingredientes:

Sal q.b.
120 gr. leite gordo em pó
2 c. chá de coalho em pó
1 litro leite gordo fresco do dia

Preparação:

- Coloque os ingredientes no copo e misture **10 Seg., Vel.4**. Em seguida, programe **6 Min., Temp.90°, Vel.2**.
- Verta o preparado numa taça e deixe arrefecer cerca de 1,30 h.
- Passe por um coador de malha fina e deixe repousar 30 a 40 minutos.
- Coloque novamente no copo e bata **15 Seg., Vel.4**.
- Coe novamente e coloque em moldes.

Flan de Courgettes

Bimby: 18 min

Ingredientes:

3 ovos
50 gr. azeite
4 courgettes
Noz moscada
20 gr. manteiga
Sal e pimenta q.b.
200 gr. natas de soja

Preparação:

- Coza no recipiente Varoma com 800 gr. de água e sal no copo 2 courgettes cortadas em rodela de 3 milímetros, programando **10 Min., Temp.Varoma, Vel.1**. Reserve.
- Sem lavar o copo, coloque o azeite e a manteiga e as restantes courgettes cortadas aos pedaços e refogue **8 Min., Temp.100°, Vel.1**.

- Junte os restantes ingredientes e triture **30 Seg., Vel.5**.

- Unte uma forma com manteiga e disponha as rodela das courgettes reservadas, cobrindo o fundo e os lados.
- Verta o preparado anterior por cima e leve ao forno em banho maria a 180° cerca de 15 a 20 minutos.

Flan de Funcho e Ricotta

Bimby: 8 min

Ingredientes:

1 ovo
2 cebolas
100 gr. leite
60 gr. azeite
200 gr. ricotta
6 folhas gelatina
Sal e pimenta q.b.
2 a 3 bolbos de funcho
70 gr. vermute ou espumante

Preparação:

- Separe as folhas verdes dos bolbos e pique-as **5 Seg., Vel.5**. Reserve. Lave os bolbos e corte às tiras finas.
- Coloque no copo a cebola e programe **5 Seg., Vel.5**.
- Delte os bolbos e o azeite e estufe **8 Min., Temp.100°, Vel.1**.
- Adicione o espumante ou vermute, o leite, o ovo e os temperos e programe **10 Seg., Vel.5** e, com a máquina em movimento, junte a gelatina previamente derretida em 4 colheres de sopa de água quente.
- Junte o queijo e triture **5 Seg., Vel.5**. Adicione as folhas dos bolbos já picadas e envolva **5 Seg., Vel.3**. Distribua por forminhas individuais e leve ao frigorífico até solidificar.

Flan de Tomates

Bimby: 2 min

Ingredientes:

6 ovos
200 gr. leite
6/8 tomates
40 gr. azeite
Orégãos q.b.
Sal e pimenta q.b.
200 gr. natas de soja
100 gr. queijo Gruyere ralado

Preparação:

- Unte um pirex com azeite e disponha rodela de tomate, cobrindo o fundo em 2/3 camadas.
- Coloque no copo os restantes ingredientes, excepto o queijo e os orégãos e programe **2 Min., Vel.4**.
- Delte este preparado no pirex e cubra com o queijo ralado e os orégãos. Leve ao forno a 180° durante 20 minutos. Sirva quente.



Pão de Maçã, Avelã e Noz

Bimby: 5 min

Ingredientes:

- 100 gr. açúcar
- 1 c. chá canela
- 500 gr. farinha
- 1 c. sopa cacau
- 750 gr. maçãs em quartos
- 1½ saqueta de fermento de padreiro
- 200 gr. avelãs e nozes trituradas grossas

Preparação:

- Coloque as maçãs no copo e programe **10 Seg., Vel.5.**
- Adicione os restantes ingredientes e amasse programando **5 Min., Vel.Espiga.**
- Retire a massa do copo e coloque num tabuleiro rectangular (30 cm), untado com manteiga.
- Leve ao forno previamente aquecido a 180° durante cerca de 60 minutos.

Broa de Milho

Bimby: 2 min

Ingredientes:

- 2 ovos
- Sal q.b.
- 120 gr. água
- 20 gr. açúcar
- 20 gr. manteiga
- 350 gr. farinha milho
- 1 c. sopa de fermento em pó

Preparação:

- Coloque todos os ingredientes no copo e programe **2 Min., Vel. Espiga.**
- Deite a massa numa forma redonda untada com margarina.
- Leve ao forno a 180° cerca de 40 minutos.

Pão Integral I

Bimby: 3 min

Ingredientes:

- 1 c. chá sal
- 200 gr. água
- 100 gr. azeite
- 400 gr. farinha integral
- 1 saqueta fermento padreiro

Preparação:

- Aqueça a água com o azeite e o sal, **1 Min., Temp.100°, Vel.2.**
- Junte a farinha e o fermento e programe **30 Seg., Vel.6.** De seguida programe **2 Min., Vel.Espiga.**
- Deixe levedar no mínimo 30 minutos e leve ao forno no formato que desejar (pãezinhos, forma, bolas, etc).

Pão Integral II

Bimby: 4 min

Ingredientes:

- Sal q.b.
- 50 gr. óleo
- 30 gr. água morna
- 200 gr. leite morno
- 400 gr. farinha integral
- 30 gr. açúcar mascavado
- 1 saq. de Fermipan

Preparação:

- Coloque no copo todos os ingredientes, excepto a farinha e programe **1 Min., Temp.37°, Vel.2.**
- Junte a farinha e programe **30 Seg., Vel.6.** De seguida programe **3 Min., Temp.37, Vel.Espiga.**
- Molde pãezinhos a gosto e leve ao forno a 200° cerca de 30 minutos, colocando uma taça com água para dar humidade durante a cozedura.

Pão Escuro de Centeio

Bimby: 8 min

Ingredientes:

- 300 gr. óleo
- 100 gr. água
- 70 gr. sésamo
- 250 gr. farinha
- 70 gr. manteiga
- 1½ c. chá de sal
- 190 gr. grãos de aveia
- 190 gr. grãos de centeio
- 50 gr. sementes de girassol
- 1½ saqueta fermento padreiro
- 100 gr. avelãs trituradas grossas

Preparação:

- Coloque os grãos de centeio no copo e pulverize-os durante **20 Seg., Vel.9.** Reserve. Faça o mesmo para os grãos de aveia, juntando-os em seguida aos de centeio.
- Deite no copo o óleo, a manteiga, a água e o fermento e aqueça durante **3 Min., Temp.37°, Vel.2.**
- Junte os restantes ingredientes com os cereais pulverizados e programe **5 Min., Vel.Espiga,** até formarem uma massa. Deixe a massa levedar 2 horas.
- Disponha a massa num tabuleiro untado com formato a gosto e leve ao forno, previamente aquecido a 150°, durante 3 horas. Após 1 hora de cozedura, envolva o pão em folha de alumínio e volte a pôr no forno.



Pão com Iogurte

Bimby: 2,30 min

Ingredientes:

Sal q.b.
2 Iogurtes
150 gr. água
180 gr. farinha
1 c. café açúcar
Azeite p/ untar a forma
200 gr. farinha de centeio
½ pacote fermento de padeiro

Preparação:

- Coloque todos os ingredientes no copo e programe **30 Seg., Temp.37°, Vel.6.** Em seguida programe mais **2 Min., Vel.Espiga.**
- Envolve a massa com um pano e deixe levedar durante 2 horas.
- Deite a massa numa forma rectangular untada com azeite e deixe repousar mais 15 minutos.
- Leve ao forno a 220° durante 30 a 40 minutos. Estará cozido quando despegar da forma.

Pão Torrado com Espargos

Bimby: 15 min

Ingredientes:

200 gr. fiambre
30 gr. manteiga
200 gr. queijo Fondant
4 a 5 fatias de pão caseiro
800 gr. de pontas de espargos verdes

Preparação:

- Coza os espargos no recipiente Varoma com 800 gr. de água e sal no copo, programando **15 Min., Temp.Varoma, Vel.1.** Reserve.
- Sem lavar o copo, coloque o fiambre e dê 2 Toques de Turbo.

• Junte a manteiga e programe **30 Seg., Vel.5.**

- Torre levemente as fatias de pão e barre com o creme. Disponha por cima os espargos e por fim o queijo.
- Leve ao forno a 160° durante 8 a 10 minutos. Sirva quente.

Pão de Aproveitamento

Bimby: 8 min

Ingredientes:

20 gr. azeite
8 fatias de pão
½ c. chá açafraão
2 dentes de alho
2 cebolas médias
Sal e pimenta q.b.
2 Iogurtes naturais
200 gr. tomate inteiro
30 folhas de coentros
1 c. chá cominhos em pó

Preparação:

- Molhe as fatias de pão no Iogurte e reserve num tabuleiro de Ir ao forno untado de óleo.
- Coloque no copo o azeite, o alho e a cebola e triture **6 Seg., Vel.4.**
- De seguida junte o tomate e os coentros e programe **4 Seg., Vel.3.**
- Por fim adicione os restantes ingredientes e deixe estufar **8 Min., Temp.100°, Vel.1.**
- Rectifique os temperos e deixe arrefecer. Verta o preparado por cima das fatias de pão e leve ao forno a 180° cerca de 20 minutos para alourar.
- Sirva como entrada ou acompanhado de uma salada fria.

Sugestão Bimby:

- Normalmente faz-se para aproveitar sobras de pão.

Scones Rústicos

Bimby: 2,30 min

Ingredientes:

2 ovos
Sal q.b.
100 gr. leite
500 gr. farinha
140 gr. manteiga
20 gr. fermento em pó
2 c. sopa sementes de sésamo

Preparação:

- Coloque todos os ingredientes no copo, excepto as sementes de sésamo, e programe **30 Seg., Vel.6.**
- Junte as sementes e programe **2 Min., Vel.Espiga.**
- Forme pãezinhos e coloque num tabuleiro polvilhado com farinha.
- Leve ao forno a 180° durante 15 minutos.



Pataniscas de Arroz

Bimby: 2 min

Ingredientes:

- 2 ovos
- 300 gr. leite
- 125 gr. farinha
- 250 gr. arroz cozido
- 2 c.chá fermento em pó

Preparação:

- Coloque todos os ingredientes no copo, excepto o arroz, e programe **2 Min., Vel.3.**
- Adicione o arroz e programe **10 Seg., Vel.1.**
- Frite em óleo quente, deitando 2 colheres de sopa com massa por patanisca.

Peixinhos da Horta

Bimby: 27 min

Ingredientes:

- 4 ovos
- 300 gr. água
- 5 pés de salsa
- 350 gr. farinha
- Sal e pimenta q.b.
- 300 gr. feijão verde cozido

Preparação:

- Coza o feijão verde no recipiente Varoma com 800 gr. de água, programando **25 Min., Temp.Varoma, Vel.1.** Reserve.
- Sem lavar o copo, pique a salsa **8 Seg., Vel.5.**
- Junte os restantes ingredientes e programe **2 Min., Vel.5.**
- Passe o feijão por este polme de modo a cobrir todo o feijão verde.
- Frite em óleo abundante e escorra sobre papel absorvente.

Pastéis de Grão

Bimby: 1 min

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 cebola
- Sal e pimenta q.b.
- 250 gr. grão cozido
- Um pouco de salsa
- 50 gr. queijo ralado

Preparação:

- Coloque todos os ingredientes no copo e programe **1 Min., Vel.6.**
- Forme os pastéis em forma de bolinhos com 4 cm de diâmetro e 1 cm de altura e coloque num tabuleiro untado com margarina.
- Leve ao forno a 200°, durante cerca de 25 minutos.
- Podem ser acompanhados com molho de tomate.

Croquetes de Lentilhas

Bimby: 31 min

Ingredientes:

- 25 folhas salsa
- 1 cebola média
- 200 gr. lentilhas
- 100 gr. requeijão
- Sal e pimenta q.b.
- 100 gr. pão triturado
- 100 gr.amêndoa triturada

Preparação:

- Com 800 gr. de água no copo, coza as lentilhas no cesto programando **30 Min., Temp.100°, Vel.4.**
- Coloque a cebola no copo e triture **6 Seg., Vel.5.** Reserve.
- Deite a água restante fora e coloque as lentilhas cozidas no copo juntamente com a cebola, o requeijão,

o pão, sal, pimenta e salsa e programe **1 Min., Vel.4.**

- Molde os croquetes com um tamanho a gosto. Passe-os por amêndoa e leve-os ao forno cerca de 25 minutos até alourarem.
- Opcionalmente em vez de amêndoa, podemos passá-los por ovo e pão ralado.

Sugestão Bimby:

- Acompanhe os croquetes com molho de iogurte (ver Pág. 32).

Ovos Verdes

Bimby: 25 min

Ingredientes:

- 12 ovos
- 50 gr. pão
- 70 gr. leite
- 50 gr. salsa
- 2 c. sopa vinagre
- Sal e pimenta q.b.
- 1 c. sopa mostarda

Preparação:

- Coza os ovos no cesto da Bimby com 1 litro de água, programando **25 Min., Temp.100°, Vel.4.** Escorra, descasque e parta ao meio no sentido do comprimento.
- Retire as gemas para o copo, junte a salsa, o vinagre, o pão demolido em leite bem escorrido, a mostarda, sal e pimenta a gosto e triture **15 Seg., Vel.4.**
- Recheie os ovos com esta massa, passe-os por farinha, ovo, pão ralado e frite.



Empadas de Cogumelos e Tomate

Bimby: 10 min

Ingredientes p/ massa:

- Sal q.b.
- 300 gr. farinha
- 200 gr. manteiga
- 100 gr. batata cozida

Ingredientes p/ recheio:

- 1 ovo
- Sal q.b.
- 250 gr. leite
- 100 gr. farinha
- Tomate frito q.b.
- 50 gr. manteiga
- 200 gr. de cogumelos laminados (p/recheio)
- 100 gr. de cogumelos laminados (p/enfeitar)

Preparação:

Massa:

- Coloque todos os ingredientes no copo e programe **20 Seg., Vel.6.**
- Com a massa obtida, forre as forminhas.

Creme:

- Sem lavar o copo, junte todos os ingredientes do recheio, excepto o tomate e programe **10 Min., Temp.90°, Vel.4.**
- Recheie as forminhas com o creme e coloque um pouco de cogumelos e uma colher de sopa mal chela de tomate frito.
- Tape com a massa, pincele com ovo e leve ao forno a 200° durante cerca de 30 minutos.

Empadas de Espinafres

Bimby: 11 min

Ingredientes p/ massa:

- 1 ovo
- Sal q.b.
- 100 gr. água
- 500 gr. farinha
- 150 gr. manteiga

1 ovo p/ pincelar

Ingredientes p/ recheio:

- 1 cebola
- 150 gr. leite
- 50 gr. azeite
- 50 gr. farinha
- 2 dentes de alho
- Sal e pimenta q.b.
- 250 gr. espinafres

Preparação:

Massa:

- Coloque no copo todos os ingredientes e programe **20 Seg., Vel.6.** Reserve, deixando a massa descansar 20 minutos.

Recheio:

- Sem lavar o copo, coloque a cebola e os alhos e pique **5 Seg., Vel.5.**
- Junte o azeite e os espinafres e refogue **6 Min., Temp.100°, Vel.1.**
- Junte os restantes ingredientes e triture **10 Seg., Vel.4.** De seguida refogue **5 Min., Temp.90°, Vel.4.**
- Forre forminhas com a massa e deite o recheio, tape com massa e pincele com o ovo.
- Leve ao forno a 180° cerca de 25 Minutos.

Pastéis de Queijo e Abóbora

Bimby: 7 min

Ingredientes p/ massa:

- 1 ovo
- Sal q.b.
- 100 gr. água
- 500 gr. farinha
- 150 gr. manteiga

Ingredientes p/ recheio:

- 100 gr. azeite
- 400 gr. abóbora
- 2 dentes de alho
- Sal e pimenta q.b.
- 1 raminho coentros
- 100 gr. queijo ralado
- 1 raminho de hortelã

Preparação:

Massa:

- Coloque todos os ingredientes no copo e programe **20 Seg., Vel.6.** Deixe a massa a descansar 20 minutos.

Recheio:

- Sem lavar o copo, coloque todos os ingredientes e triture **3 Seg., Vel.3.** De seguida refogue **7 Min., Temp.100°, Vel.1.**
- Tenda a massa, fazendo quadrados de 15 cm. Em cada quadrado deite um pouco do recheio, una as pontas, pincele com ovo e leve ao forno a 200° cerca de 25 minutos.



Courgettes Recheadas com Seitan

Bimby: 13,5 min

Ingredientes:

- 2 cebolas
- 1 cenoura
- 70 gr. azeite
- 40 gr. farinha
- 250 gr. seitan
- 3 dentes alho
- 200 gr. tomate
- Oregãos a gosto
- Sal e pimenta q.b.
- 6 a 8 courgettes médias

Preparação:

- Abra as courgettes ao meio, tire cuidadosamente o miolo e delte-o no copo. Reserve a parte exterior.
- Junte a cenoura, as cebolas e os alhos e triture **6 Seg., Vel.4.**
- Adicione o azeite e o tomate e programe **6 Seg., Vel.7.** De seguida refogue **8 Min., Temp.100°, Vel.1.**
- Por fim junte o seitan, os orégãos, a farinha, o sal e a pimenta e programe **5 Seg., Vel.6.**
- Quando terminar programe mais **5 Min., Temp.100°, Vel.1** para estufar.
- Com o preparado, recheie as courgettes reservadas e leve ao forno a 170°/180° durante cerca de 30 minutos.
- Enfeite a gosto com azeitonas, ovo cozido ou molho de tomate.

Cogumelos Gratinados

Bimby: 13 min

Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 cebolas
- 30 gr. azeite
- 30 gr. maionese
- Sal e pimenta q.b.
- 120 gr. queijo creme
- 400 gr. cogumelos frescos

Preparação:

- Coloque as cebolas no copo e pique **5 Seg., Vel.5.**
- Junte o azeite e os cogumelos e pique **5 Seg., Vel.3.** Em seguida refogue **8 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa.**
- Distribua o preparado em porções iguais por taças de pirex pinceladas com azeite.
- Sem lavar o copo, coloque os restantes ingredientes, excepto as claras, e programe **2 Min., Vel.4.** Reserve.
- Lave bem o copo, coloque a "Borboleta" na lâmina e bata as claras em castelo programando **3 Min., Vel.3½.**
- Junte as claras em castelo ao preparado e envolva bem.
- Acabe de encher as taças de pirex e leve ao forno a 200° durante 10 minutos a gratinar.

Cogumelos Recheados

Bimby: 10 min

Ingredientes:

- 1 cebola
- 50 gr. azeite
- 30 gr. farinha
- 200 gr. Seitan
- 100 gr. requeijão
- 2 dentes de alho
- Gengibre a gosto
- Queijo ralado q.b.
- Sal e pimenta q.b.
- 50 gr. vinho branco
- 1 c. sopa molho soja
- 400 gr. cogumelos grandes e frescos

Preparação:

- Lave muito bem os cogumelos, tire os pés e regue-os com sumo de limão para que não oxidem.
- Coloque no copo a cebola e os alhos e triture **5 Seg., Vel.5.**
- Junte o azeite e refogue **5 Min., Temp.Varoma, Vel.1.**
- Adicione os restantes ingredientes, excepto o requeijão e programe **5 Min., Temp.100°, Vel.1.**
- Envolve o requeijão **5 Seg., Vel.3.**
- Recheie os cogumelos com esta massa, disponha-os num pirex untado com azeite, cubra com o queijo ralado e leve ao forno a 180°, durante 25 minutos.
- Sirva bem quente.



Favas de Coentrada

Bimby: 45 min

Ingredientes:

- 1 kg. favas
- 100 gr. azeite
- 5 dentes de alho
- Sal e pimenta q.b.
- 100 gr. vinho branco
- 1 c. sopa molho soja
- 1 molho de coentros

Preparação:

- Coza as favas no recipiente Varoma com 800 gr. de água no copo e salpicadas de sal grosso durante **35 Min., Temp.Varoma, Vel.1**. Reserve.
- Aqueça o azeite no copo **3 Min., Temp.Varoma, Vel.1**.
- Junte os alhos e os coentros e triture **5 Seg., Vel.5**. De seguida refogue **5 Min., Temp.100°, Vel.1**.
- Adicione as favas, o vinho, o molho soja e a pimenta. Rectifique os temperos e programe **2 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa**.
- Salpique com coentros picados.

Pudim de Tomate

Bimby: 6 min

Ingredientes:

- 8 ovos
- 4 claras
- 100 gr. leite
- 50 gr. margarina
- 100 gr. maionese
- Sal e pimenta q.b.
- 150 gr. molho tomate

Preparação:

- Coloque a "Borboleta" na lâmina e bata as claras em castelo programando **4 Min., Vel.3 ½**. Reserve.

- Deite os restantes ingredientes no copo e programe **2 Min., Vel.3**.

- Junte as claras em castelo e envolva.
- Deite o preparado numa forma untada com manteiga e polvilhada com farinha.
- Leve ao forno a 200° durante 10 a 15 minutos.

Tomates Recheados com Salada Russa e Atum

Bimby: 15 min

Ingredientes:

- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Sal e pimenta q.b.
- Manjerição fresco
- 2 tomates maduros
- 300 gr. Salada Russa
- 150 gr. atum em lata
- 6 tomates para rechear

Preparação:

- Coza a salada russa no recipiente Varoma com 800 gr. de água e sal no copo, programando **10 Min., Temp.Varoma, Vel.1**. Reserve.
- Deite os restantes ingredientes no copo, excepto o atum, e triture **5 Seg., Vel.5**.
- Refogue **5 Min., Temp.100°, Vel.1**.
- Junte o atum e a salada russa e envolva **10 Seg., Vel.Colher Inversa**.
- Abra os tomates para rechear, tirando a polpa sem afectar a pele.
- Distribua o recheio pelos tomates e leve ao forno a 180° durante 30 minutos.

Sugestão Bimby:

- Pode usar beringelas em vez de tomates.

Tomates à Provençal

Bimby: 6 min

Ingredientes:

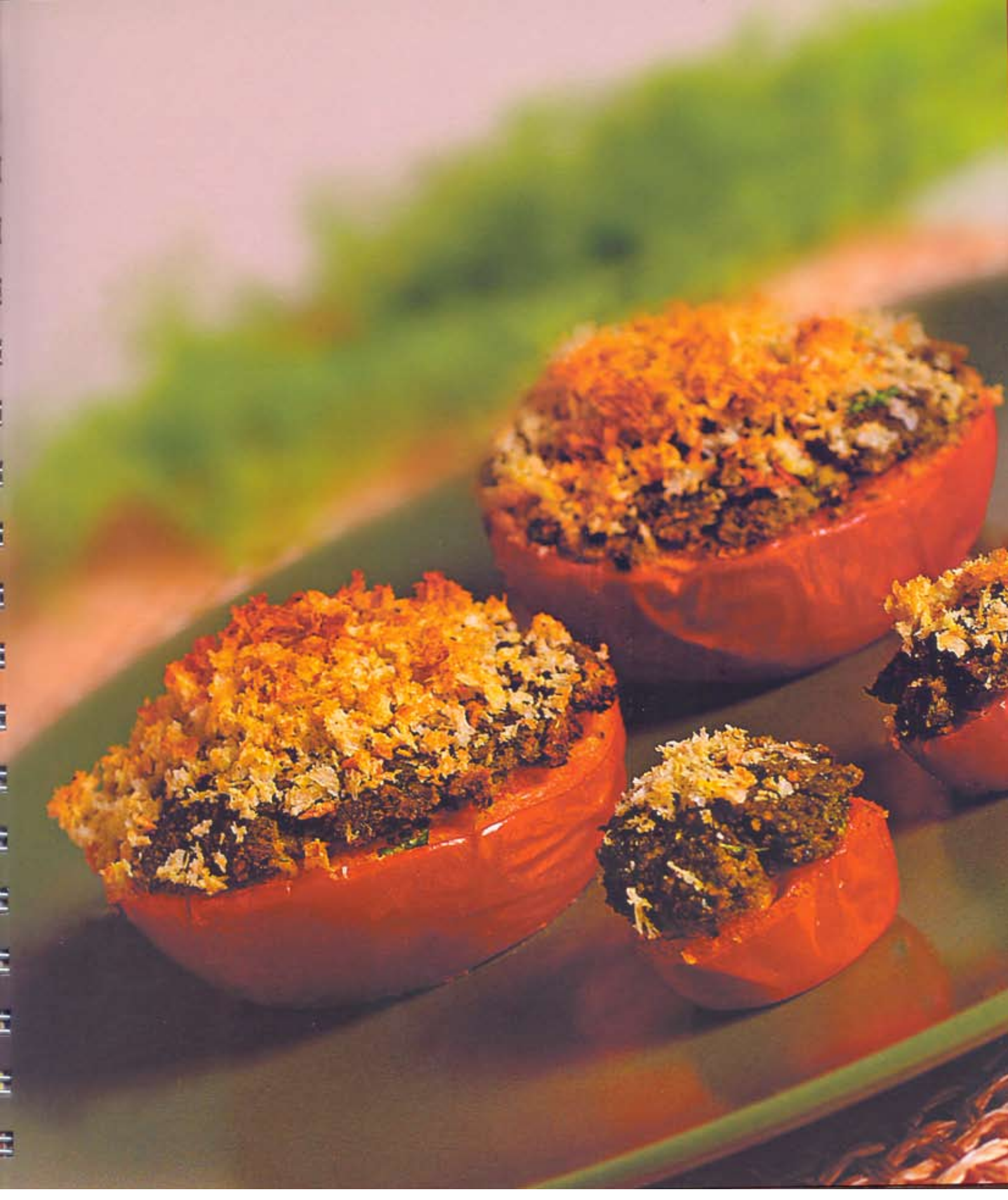
- 40 gr. azeite
- 20 folhas salsa
- 2 dentes de alho
- 35 gr. pão ralado
- Sal e pimenta q.b.
- 10 gr. queijo parmesão ralado
- 12 tomates cereja ou 8 em cacho

Preparação:

- Abra o tomate por cima e reserve.
- Coloque no copo todos os ingredientes excepto o azeite, o queijo e os tomates e triture **6 Seg., Vel.5**, até ficar numa papa.
- Unte um tabuleiro com um pouco de azeite e disponha os tomates no tabuleiro untados com o restante azeite.
- Tempere com um pouco de sal e disponha a papa por igual nos tomates.
- Polvilhe com o queijo e leve ao forno a 200° até que comece a dourar.

Sugestão Bimby:

- É uma boa entrada servida quente.



Fricassé de Legumes

Bimby: 33 min

Ingredientes:

- 2 cebolas
- 1 cenoura
- ½ pimento
- 400 gr. leite
- 60 gr. farinha
- 2 dentes de alho
- 1 couve flor grande
- 3 gemas de ovo batidas

Temperos:

- 60 gr. azeite
- Salsa picada
- Sal e pimenta q.b.
- Sumo de 2 limões
- Noz moscada a gosto

Preparação:

- Coza a couve-flor no recipiente Varoma, com 800 gr. de água e sal no copo, programando **20 Min.**, **Temp.Varoma**, **Vel.1**. Reserve.
- Pique as cebolas e os alhos **5 Seg.**, **Vel.5**.
- Junte a cenoura, o pimento e o azeite e triture **10 Seg.**, **Vel.7**. Refogue **8 Min.**, **Temp.100°**, **Vel.1**.
- Adicione a farinha, o leite, a noz moscada, o sal e a pimenta, e programe **5 Min.**, **Temp.80°**, **Vel.1**.
- Junte o sumo de limão, as gemas batidas e a salsa picada. Envolve na **Vel.Colher Inversa**, cerca de **1 Min.**. Rectifique os temperos e deite numa travessa onde já deve ter disposto a couve.

Sugestão Bimby:

- Substitua a couve-flor por qualquer outro legume a gosto.

Courgettes com Molho de Açafrão

Bimby: 20 min

Ingredientes:

- Sal
- 500 gr. courgettes

Recheio:

- 300 gr. água
- 30 gr. farinha
- 40 gr. manteiga
- 50 gr. natas de soja
- 1 caldo de legumes
- 1 c. sopa de açafrão

Cebolinho picado p/ enfeltar

Preparação:

- Corte as courgettes em tiras finas longitudinais, com cerca de 8 a 10 cm de comprimento.
- Coloque no recipiente Varoma, com 800 gr. de água e sal, e programe **12 Min.**, **Temp.Varoma**, **Vel.1**. Reserve.

Recheio:

- Coloque a água no copo com um caldo de legumes e o açafrão e programe **5 Seg.**, **Vel.4**.
- De seguida, junte a manteiga e a farinha e programe **8 Min.**, **Temp.100°**, **Vel.1**.
- Adicione as natas e bata **5 Seg.**, **Vel.4**. Rectifique os temperos.
- Coloque as courgettes numa travessa e deite por cima o molho.
- Enfeite com o cebolinho.

Pimentos Recheados com Abóbora e Tomate

Bimby: 1 min

Ingredientes:

- 30 gr. azeite
- 250 gr. abóbora
- 2 dentes de alho
- 200 gr. natas soja
- Sal e pimenta q.b.
- 6 tomates cortados ao meio
- 30 gr. queijo parmesão ralado
- 3 pimentos cortados ao meio s/ o miolo

Preparação:

- Coloque os pimentos abertos ao meio e limpos num pirex. Reserve.
- Coloque a abóbora e o alho no copo e dê **3 Golpes de Turbo**. Retire. Recheie os pimentos com este preparado.
- Sem lavar o copo, misture as natas e o queijo com um pouco de tempero e programe **1 Min.**, **Vel.3**.
- Deite cuidadosamente por cima do recheio de pimentos. De seguida, coloque metade de cada tomate sobre os pimentos recheados, regue com azeite e leve ao forno cerca de 30 minutos até ficar dourado.



Sopa de Abóbora

Bimby: 26 min

Ingredientes:

- Sal q.b.
- 1 batata
- 40 gr. de azeite
- 1 cebola grande
- 1 kg. de abóbora
- 1 ramo de hortelã
- Sumo de 2 laranjas

Preparação:

- Coloque todos os ingredientes no copo, excepto o sumo de laranja e programe **25 Min., Temp.100°, Vel.1.**
- Quando terminar, retire a hortelã e triture **1 Min., Vel.9.** De seguida adicione o sumo de laranja.
- Sirva com pão torrado em quadradinhos.

Sopa Fria de Pepino

Bimby: 6 min

Ingredientes:

- Sal q.b.
- Orégãos
- 50 gr. azeite
- 400 gr. água
- 30 gr. vinagre
- 1,2 kg pepino
- 1 pimento verde
- 3 dentes de alho
- 1 couvete de gelo (facultativo)

Preparação:

- Coloque no copo todos os ingredientes e programe **6 Min., Vel.7** e mais **2 Min. Vel.9.**
- Rectifique os temperos e sirva frio.
- Pode enfeitar com um pouco de orégãos.

Sopa Fria de Beterraba

Bimby: 28 min

Ingredientes:

- 1 cebola
- 500 gr. água
- 10 gr. vinagre
- 1 batata média
- 1,2 kg beterraba
- Sal e pimenta q.b.
- 250 gr. natas de soja
- Cebolinho fresco e 100 gr. natas de soja p/ enfeitar

Preparação:

- Descasque as beterrabas, a batata e a cebola e coza na Bimby, com a água, **25 Min., Temp.100°, Vel.1.** Quando terminar escorra a água que restou.
- Junte os restantes ingredientes e triture **3 Min., Vel.9.** Reserve uma beterraba para enfeitar.
- Coloque numa taça e guarde no frio. Pode servir com cubos de gelo para ficar mais fria.
- Enfeite com natas de soja, cebolinho picado e beterraba.

Sopa de Tomate e Manjerição

Bimby: 26 min

Ingredientes:

- 300 gr. água
- 70 gr. azeite
- 20 gr. açúcar
- 1 caldo legumes
- 3 dentes de alho
- Sal e pimenta q.b.
- 1,2 kg. tomate maduro
- 5 c. sopa manjerição fresco
- 2 c. sopa vinagre balsâmico

Preparação:

- Coloque o alho e manjerição no copo e pique **5 Seg., Vel.5.**
- Junte os restantes ingredientes, excepto o vinagre e programe **25 Min., Temp.100°, Vel.1.** De seguida bata **1 Min., Vel.7.**
- Adicione o vinagre e rectifique os temperos.
- Pode enfeitar com um pouco de manjerição. Se preferir pode ser servida fria.



Crepe de Favas

Bimby: 25 min

Ingredientes:

Sal q.b.
3 cebolas
50 gr. azeite
800 gr. favas
2 dentes de alho
1 molhinho de coentros

Preparação:

- Coloque todos os ingredientes no copo, excepto o azeite, e programe **25 Min., Temp.100°, Vel.1**. Adicione o azeite e programe **1 Min., Temp.Varoma, Vel.1**. Triture na **Vel.7** até obter um creme aveludado.
- Polvilhe com coentros picados.

Aspic de Cenoura

Bimby: 5 min

Ingredientes:

1 c. chá sal
400 gr. água
½ kg cenouras
200 gr. vinho branco
14 folhas gelatina grandes

Preparação:

- Coloque a cenoura no copo e triture **5 Seg., Vel.3 ½**. Reserve.
- Deite a água, o vinho e o sal no copo e com a máquina em movimento, na **Vel.2**, junte a gelatina (já derretida num pouco de água quente).
- Coloque numa forma molhada um pouco do líquido, cerca de 1,5 cm, e leve ao congelador cerca de 15 minutos a gelar.
- De seguida deite por cima a cenoura e o restante líquido. Leve ao frigorífico umas horas até solidificar.

Sopa de Alface

Bimby: 27 min

Ingredientes:

Sal q.b.
2 cebolas
3 cenouras
50 gr. azeite
500 gr. água
1 batata grande
3 dentes de alho
1 alface grande ou 2 médias

Preparação:

- Lave a alface, parta-a e coloque no recipiente Varoma.
- Coloque os restantes ingredientes no copo, excepto o azeite, e programe **25 Min., Temp.Varoma, Vel.1**.
- Junte o azeite e programe **1 Min., Temp.Varoma, Vel.1**.
- Adicione a alface e triture **1 Min., Vel.7** ou até obter um creme aveludado.

Sopa de Lentilhas

Bimby: 27 min

Ingredientes:

Sal q.b.
3 alhos
50 gr. azeite
800 gr. água
100 gr. lentilhas
1 molho coentros
500 gr. espinafres
2 cebolas grandes
2 cenouras grandes

Preparação:

- Triture as lentilhas **30 Seg., Vel.9**.
- Junte os restantes ingredientes, com excepção do azeite e dos espinafres que são cozidos no recipiente Varoma

em simultâneo, e programe **25 Min., Temp.Varoma, Vel.1**.

- De seguida deite o azeite e programe **1 Min., Temp.Varoma, Vel.1**. Bata cuidadosamente na **Vel.7** até obter um creme homogéneo.
- Por fim junte os espinafres já cozidos e rectifique os temperos.

Sopa de Grão com Espinafres

Bimby: 27 min

Ingredientes:

Sal q.b.
2 cenouras
50 gr. azeite
800 gr. água
3 dentes de alho
120 gr. grão seco
2 cebolas médias
1 nabo pequeno (opcional)
500 gr. espinafres congelados

Preparação:

- Coloque o grão no copo e triture **30 Seg., Vel.9**. Junte os restantes ingredientes, excepto os espinafres, que coloca no recipiente Varoma. Programe **25 Min., Temp.Varoma, Vel.1**.
- Quando terminar, retire o recipiente Varoma e coloque o copinho. Programe **1 ½ Min., Vel.8/9**.
- Por fim, junte os espinafres cozidos. Rectifique o sal.



Salada Primavera

Bimby: 20 min

Ingredientes:

Sal q.b.
50 gr. milho
40 gr. azeite
300 gr. arroz
30 gr. vinagre
100 gr. bróculos
1 lata média de feijão vermelho
50 gr. amêndoa laminada e torrada
50 gr. algas chinesas (demolhadas)
100 gr. cogumelos laminados
(opcionalmente frescos)
½ pimento vermelho cortado aos quadrados (1cm)

Preparação:

- Coza o arroz seguindo os passos do livro Bimby base (pág. 42). Escorra o arroz e deixe arrefecer.
- Coza os bróculos no recipiente Varoma com 800 gr. de água e sal durante **15 Min., Temp.Varoma, Vel.1**. Reserve.
- Coloque todos os ingredientes numa taça, enfeitando a gosto. Tempere com azeite, vinagre e sal e enfeite com a amêndoa laminada e torrada.

Molho de Hortelã à Indiana

Bimby: 30 seg

Ingredientes:

60 gr. hortelã
300 gr. iogurte
1 pitada de sal
1 c. chá de caril

Preparação:

- Coloque todos os ingredientes no copo e programe **30 Seg., Vel.9**.

Sugestão Bimby:

- Bom para acompanhar carne.

Molho de Caju

Bimby: 40 seg

Ingredientes:

50 gr. caju
100 gr. azeite
40 gr. vinagre
1 pitada de açúcar
Sal e pimenta a gosto

Preparação:

- Triture o caju programando **10 Seg., Vel.9**.
- Junte os restantes ingredientes e programe **30 Seg., Vel.7**.
- Temperar qualquer tipo de salada.

Maionese de Tofu

Bimby: 30 seg

Ingredientes:

Sal q.b.
30 gr. óleo
450 gr. Tofu
20 gr. vinagre
1 cebola média
1 dente de alho
100 gr. leite de soja frio

Preparação:

- Coloque no copo todos os ingredientes, excepto o óleo e bata **30 Seg., Vel.5**.
- Com a máquina em movimento, adicione o óleo pela tampa, até obter uma consistência cremosa.
- Leve ao frigorífico.

Molho Ricotta

Bimby: 15 seg

Ingredientes:

1 iogurte natural
Sal e pimenta q.b.
200 gr. queijo ricotta
1 c. sopa molho de soja

Preparação:

- Coloque todos os ingredientes no copo e programe **15 Seg., Vel.4**.
- Leve ao frigorífico durante 12 horas.

Sugestão Bimby:

- Bom para acompanhar vegetais e saladas.

Molho de iogurte

Bimby: 10 seg

Ingredientes:

Sal q.b.
2 dentes alho
250 gr. iogurte natural
Cominhos em pó a gosto
15 folhas de hortelã s/ o fio do meio

Preparação:

- Coloque todos os ingredientes no copo e programe **10 Seg., Vel.4**.
- Conserve no frio.



Molho de Beterraba Light

Bimby: 35 min

Ingredientes:

- 15 gr. cebola
- 1 dente de alho
- 2 c. sopa vinagre
- Sal e pimenta q.b.
- 1 pitada de açúcar
- 2 beterrabas médias cozidas
- 150 gr. maionese de tofu (pág. 32)

Preparação:

- Coza as beterrabas no recipiente Varoma com 800 gr. de água e sal no copo, durante **35 Min., Temp.Varoma, Vel.1**. Reserve e deixe arrefecer.
- Sem lavar o copo, coloque os restantes ingredientes, com a beterraba cortada aos pedaços, e programe **40 Seg., Vel.9**.

Salada de Frango

Bimby: 25 min

Ingredientes:

- 2 alfaces
- 2 cenouras
- 200 gr. milho
- 300 gr. frango
- 200 gr. ervilhas
- 200 gr. rebentos de soja
- 300 gr. Tofu cortado aos quadrados
- 200 gr. requeijão cortado aos quadrados
- Maionese q.b. (ver receita livro Bimby base, pág. 20)

Preparação:

- Pique as cenouras e a alface, separadamente, durante **3 Seg., Vel.5**. Reserve.
- Coza o frango e as ervilhas no recipiente Varoma com 800 gr. de água

e sal no copo e programe **25 Min., Temp.Varoma, Vel.1**. Desfie o frango e reserve.

- Num pirex, disponha as folhas de alface picadas e os restantes ingredientes por camadas, guardando uma parte da alface para enfeitar.
- Coloque um pouco de maionese e termine com mais uma camada de alface e um pouco de maionese.
- Enfeite como na fotografia. Sirva fria.

Salada de Legumes com Camarão e Tofu

Bimby: 36 min

Ingredientes:

- 2 cenouras
- 100 gr. tofu
- 1 courgette
- 1 alho francês
- 100 gr. abóbora
- 100 gr. requeijão
- ½ pimento verde
- ½ pimento vermelho
- 2 cebolas cortadas aos pedaços
- 200 gr. camarão (opcional)

Molho:

- 15 gr. vinagre
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de açúcar
- 2 iogurtes naturais
- 1 molhinho de coentros
- 50 gr. maionese (tofu ou normal)

Preparação:

- Coloque no recipiente Varoma os legumes cortados, com 800 gr. de água e sal no copo e programe **25 Min., Temp.100°, Vel.1**. Reserve.
- Coza o camarão no recipiente Varoma, programando **10 Min., Temp.Varoma, Vel.1**.

- Corte o requeijão e o tofu aos pedaços e junte numa taça com o preparado.

Molho:

- Coloque todos os ingredientes no copo e programe **1 Min., Vel.5**.
- Deite o molho sobre os legumes e sirva frio.

Salada Russa Especial

Bimby: 25 min

Ingredientes:

- 4 ovos
- Sal q.b.
- 200 gr. atum escorrido
- Azeite e vinagre para temperar
- 1 kg. jardineira (pode ser congelada)
- Azeitonas e pimento vermelho a gosto
- 200 gr. malonese (livro Bimby base, pág.20)

Preparação:

- Coza no recipiente Varoma a jardineira e os ovos com 800 gr. de água e sal no copo e programe **25 Min., Temp.Varoma, Vel.1**. Deixe arrefecer e tempere com um pouco de azeite e vinagre.
- Triture os ovos programando **2 Seg. Vel.5** e junte à jardineira.
- Triture também o atum levemente e incorpore a malonese a gosto.
- Enfeite com azeitonas e pimento vermelho.



Salada de Espargos com Fruta

Bimby: 15 seg

Ingredientes:

Salsa
2 laranjas
2 cenouras
1 c. chá açúcar
2 maçãs grandes
1 frasco espargos
1 maçã e 1 laranja para enfeitar
500 gr. couve chinesa ou repolho
200 gr. maionese (livro Bimby base pág.20)

Preparação:

- Pique separadamente a couve, a cenoura e a maçã, triturando **3 a 5 Seg., Vel.3** (a maçã não deve ficar moida). Reserve.
- Corte com a faca a laranja e os espargos.
- Numa taça ligue tudo com a maionese a gosto. Rectifique os temperos.
- Corte a gosto a maçã e a laranja e guarde no frigorífico até à hora de servir.

Sugestão Bimby:

- Pode substituir por qualquer fruta a gosto.

Salada Rosa

Bimby: 9 min

Ingredientes:

Sal q.b.
1 iogurte simples
1 alface pequena
2 cenouras médias
2 beterrabas médias cozidas
1 c. sobremesa de açúcar

1 c. de sobremesa vinagre
300 gr. couve coração ou chinesa

Preparação:

- Coloque a couve no copo, triture **3 Seg, Vel.3** e retire para uma taça. Replta o passo com as cenouras e a beterraba, deixando uma para enfeitar.
- Adicione os restantes ingredientes de tempero e envolva uns segundos na **Vel.2**.
- Cubra o fundo de um prato grande com alface e no meio deite a salada enfeitada com quadrinhos de beterraba.
- Pode substituir o iogurte por maionese (ver pág.20 do livro Bimby base).

Couve Roxa com Maçãs

Bimby: 15 min

Ingredientes:

60 gr. azeite
1 folha de louro
Sumo de 1 limão
1 c. sopa fécula batata
½ couve roxa cortada em tiras finas
2 maçãs vermelhas cortadas aos quadrados pequenos

Preparação:

- Dissolva a fécula de batata na água e no sumo de limão. Coloque no copo com os restantes ingredientes, excepto as maçãs. Refogue **10 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa**.
- Junte as maçãs e refogue mais **5 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa**.
- Decore com rodela finas de limão.

Alho Francês com Molho de Iogurte

Bimby: 35 min

Ingredientes:

8 alhos franceses (só a parte branca)

Molho:

20 gr. malonesse
1 iogurte natural
Sal e pimenta q.b.
1 c. chá mostarda
1 c. sopa cebolinho
1 molhinho de salsa
1 c. chá vinagre branco

Para enfeitar:

Miolo de noz picado grosseiramente

Preparação:

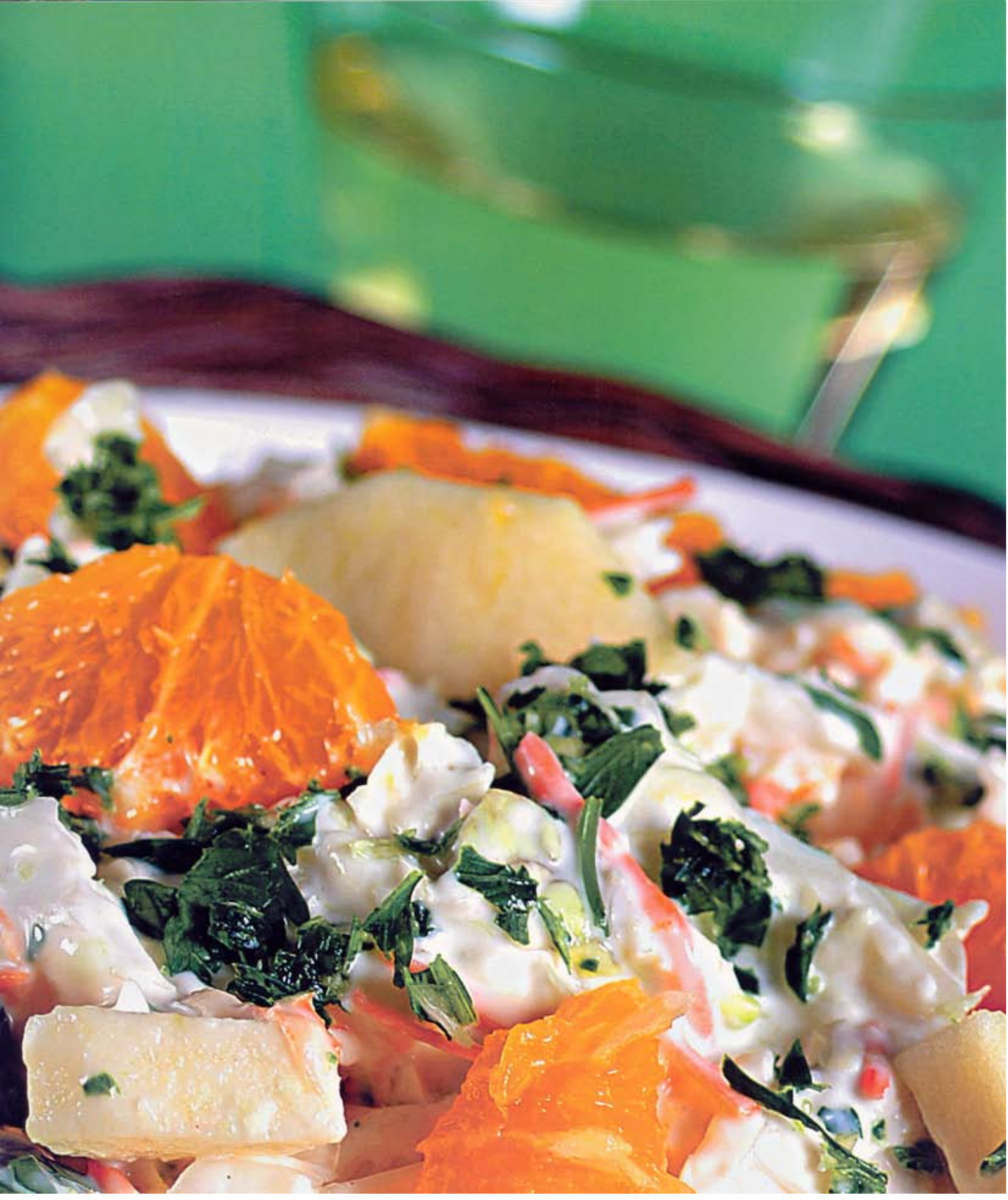
- Coloque os alhos franceses no recipiente Varoma com 800 gr. de água e sal no copo e programe **35 Min., Temp.Varoma, Vel.1**. Reserve.

Molho:

- Coloque todos os ingredientes no copo e programe **45 Seg., Vel.7**.
- Coloque os alhos franceses num pirex e deite por cima o molho. Decore com a noz picada.

Sugestão Bimby:

- Deve servir frio.



Salada de Cenoura

Bimby: 4 seg

Ingredientes:

Salsa
Sal q.b.
2 cebolas
3 cenouras
300 gr. batata palha
100 gr. molho cocktail ou maionese de tofu

Preparação:

- Coloque no copo as cenouras e as cebolas e triture **4 Seg., Vel.5.**
- Junte a maionese de tofu (ver pág. 36) ou molho de cocktail (ver pág. 34).
- Deite numa taça a batata palha e envolva o preparado.
- Enfeite com salsa picada.

Salada Acapulco

Bimby: 11 min

Ingredientes:

1 cebola
50 gr. azeite
400 gr. arroz
100 gr. abóbora
2 dentes de alho
½ pimento verde
2 cenouras médias
½ pimento vermelho
200 gr. feijão manteiga cozido

Azeite e vinagre p/ temperar

Preparação:

- Coza o arroz seguindo a receita do livro Bimby base da pág. 42. Reserve.
- Pique a cenoura **5 Seg., Vel.3 ½** e reserve. Repita este passo com a abóbora e o pimento. Reserve.
- Coloque no copo a cebola, os alhos

e o azeite e triture **5 Seg., Vel.5.** De seguida refogue **6 Min., Temp.100°, Vel.1.**

- Junte a cenoura, a abóbora e os pimentos picados, e estufe **5 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa.**
- Deite numa taça e envolva com o feijão e o arroz.
- Tempere com azeite e vinagre. Rectifique temperos e enfeite a gosto.

Salada de Couscous

Bimby: 13 min

Ingredientes:

Sal q.b.
200 gr. água
60 gr. azeite
2 dentes de alho
2 c. sopa açafrão
200 gr. couscous
1 c. sopa amendoins
1 c. sopa sementes de sésamo

Legumes:

2 cebolas
2 cenouras
1 courgette
1 alho francês
1 pimento verde
1 pimento vermelho

Preparação:

- Coloque as cebolas, os alhos e o azeite no copo e pique **5 Seg., Vel.5.** Em seguida refogue **5 Min., Temp.100°, Vel.1.**
- Junte os legumes cortados a gosto e programe **5 Min., Temp.100°, Vel.1.**
- Adicione o açafrão e os couscous e refogue **2 Min., Temp.100°, Vel.1.**
- Junte a água e o sal e programe **1 Min., Temp.100°, Vel.1.**
- Deite numa taça, e deixe repousar

alguns minutos para que os couscous inchem. Mexa bem e polvilhe com o sésamo, os amendoins e um pouco mais de açafrão.

Salada das Caraíbas

Bimby: 21 min

Ingredientes:

Sal q.b.
2 laranjas
2 abacates
3 courgettes
300 gr. camarão cozido
2 c. sopa cebolinho fresco e picado

Molho:

100 gr. azeite
30 gr. vinagre
Sal e pimenta q.b.
50 gr. sumo de laranja

Preparação:

- Coza as courgettes e o camarão no recipiente Varoma com 800 gr. de água e sal no copo, durante **20 Min., Temp.Varoma, Vel.1.**
- Coloque numa taça as courgettes e os camarões, com os abacates e as laranjas cortadas em quadrados de 2 cm. Envolva tudo.
- Para o molho, coloque todos os ingredientes e programe **1 Min., Vel.3.**
- Envolva bem os dois preparados e salpique com cebolinho picado.



oz de courgettes com alho francês paelha vegetariana arroz integral com espinafres batata à italiana legumes à grega legumes salteados à chinesa tarte de tofu e milho estufado de tofu espinafre
n ovos escalfados bolinhos de legumes com chutney de cebola tarte de legumes com requeijão tortilha de legumes no forno moussaka de lentilhas tarte de arroz com grelos tarte de arroz in
ulê à ravi esparregado com iogurte farinata de seitan trouxinhas de arroz com legumes conchas de massa com espinafres e requeijão lasanha de seitan caril de legumes torta de requeijão com espinafre
tofu beringelas com manjeriço pudim 3 cores pudim deatum purê de bróculos abóbora menina com feijão a gosto mousseline de peixe recheada com cogumelos pudim de peixe com molho de to
usse de camarão massa com vegetais e molho verde esparquete com camarão massa com nozes requeijão e abóbora rolinhos de linguado com legumes pão de peixe empadão de peixe com cenoura
ne com cogumelos e espargos peixe ao vapor em caixinhas de alumínio lombos de pescada em papelotes massa à italiana chili com seitan bolinhos com molho de hortelã almondegas de tofu com arroz
vilhas pão de tofu empadão de beringelas e cogumelos peito de frango recheado com legumes frango com caju e ananás peito de frango com caju e rebentos de soja hambúrguer de legumes hambú
tofu e arroz integral hambúrguer de lentilhas arroz de courgettes com alho francês paelha vegetariana arroz integral com espinafres batata à italiana legumes à grega legumes salteados à chinesa
e de tofu e milho estufado de tofu espinafres com ovos escalfados bolinhos de legumes com chutney de cebola tarte de legumes com requeijão tortilha de legumes no forno moussaka de len
e de arroz com grelos tarte de arroz integral tabulé à ravi esparregado com iogurte farinata de seitan trouxinhas de arroz com legumes conchas de massa com espinafres e requeijão lasanha de seitan
il de legumes torta de requeijão com espinafres e tofu beringelas com manjeriço pudim 3 cores pudim deatum purê de bróculos abóbora menina com feijão a gosto mousseline de peixe rec
cogumelos pudim de peixe com molho de tomate mousse de camarão massa com vegetais e molho verde esparquete com camarão massa com nozes requeijão e abóbora rolinhos de linguado com
mes pão de peixe empadão de peixe com cenoura penne com cogumelos e espargos peixe ao vapor em caixinhas de alumínio lombos de pescada em papelotes massa à italiana chili com seitan



Bimby alternativas | Pratos

Arroz de Courgettes com Alho Francês

Bimby: 30 min

Ingredientes p/ base de arroz:

Sal q.b.
30 gr. azeite
800 gr. água
300 gr. arroz
2 dentes de alho
2 folhas de louro

Ingredientes p/ recheio:

2 cebolas
20 gr. salsa
40 gr. azeite
2 courgettes
Sal e pimenta
1 alho francês
50 gr. manteiga
1 c. sopa de cebolinho

P/ enfeitar:

Queijo parmesão e um raminho de salsa

Preparação:

Base de arroz:

- Coloque os dentes de alho no copo e pique **4 Seg., Vel.4.**
- Deite no copo a água e no cesto adicione os restantes ingredientes e programe **20 Min., Temp.100°, Vel.4.** Retire e reserve.

Recheio:

- Coloque a cebola e pique **5 Seg., Vel.5.** Junte o alho francês, a salsa, as courgettes cortadas às rodela (opcionalmente pode picar grosseiramente na Bimby), o azeite e o sal e deixe estufar **8 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa.**
- Junte o cebolinho, a manteiga e a

pimenta e envolva **1 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa.**

- Rectifique os temperos e na altura de servir faça uma coroa de arroz e coloque o recheio no meio.
- Polvilhe com o queijo parmesão ralado e enfeite com um raminho de salsa.

Paelha Vegetariana

Bimby: 54 min

Ingredientes:

1 cebola
2 cenouras
1 litro água
300 gr. arroz
1 alho francês
150 gr. ervilhas
250 gr. abóbora
2 courgettes médias

Ingredientes p/ refogado:

100 gr. azeite
6 dentes de alho
100 gr. pimento verde
100 gr. pimento vermelho

Temperos:

1 malagueta
1 ramo de salsa
Sumo de 1 limão
2 caldos de legumes
1 c. chá açafrão a gosto

Preparação:

- Coza todos os legumes no recipiente Varoma com 800 gr. de água e sal, programando **25 Min., Temp.Varoma, Vel.1.** Reserve.
- Sem lavar o copo, coloque 4 dentes de alho, a salsa e os caldos e triture **5 Seg., Vel.4.**
- Junte o sumo do limão, 500 gr de

água, a malagueta e o açafrão e triture novamente **3 Seg., Vel.7.** Reserve.

- Coloque o azeite, a cebola, os restantes alhos e os pimentos e pique **6 Seg., Vel.5.** Refogue **6 Min., Temp.100°, Vel.1.**
- Junte todo o preparado anterior e programe **5 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa.**
- Por fim junte a restante água e o arroz e programe **15 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa.** Rectifique os temperos e sirva de imediato.

Arroz Integral com Espinafres

Bimby: 59 min

Ingredientes:

1 cebola
70 gr. azeite
2 dentes de alho
Sal e pimenta q.b.
500 gr. espinafres
1 c. café gengibre
50 gr. vinho branco
300 gr. arroz integral

Preparação:

- Coza o arroz no cesto com 1 litro de água no copo e programe **45 Min., Temp.100°, Vel.4.** Reserve.
- Coloque a cebola e os alhos no copo e triture **5 Seg., Vel.4.**
- Junte o azeite e refogue **6 Min., Temp.100°, Vel.1.**
- Adicione os restantes ingredientes, rectifique os temperos e programe **8 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa.**
- Junte o arroz cozido e envolva **1 Min., Vel.Colher Inversa.**

Sugestão Bimby:

- Se for preciso acrescentar um pouco mais de água.



Batata à Italiana

Bimby: 36 min

Ingredientes:

- 1 cebola
- 20 gr. farinha
- 100 gr. requeijão
- 2 dentes de alho
- 6 batatas grandes
- 200 gr. tomate pelado
- 80 gr. azeitonas sem caroço

Temperos:

- Sal q.b.
- 20 gr. salsa
- 20 gr. manteiga
- 1 c. sopa manjerição
- 20 gr. queijo parmesão

Preparação:

- Lave muito bem as batatas e sem tirar a casca coloque-as no recipiente Varoma. Coloque no copo 800g de água e o sal, e coloque a Varoma em cima da tampa e programe **30 Min., Temp.Varoma, Vel.1**. Reserve as batatas.
- Coloque no copo a cebola, o alho e a salsa e pique **5 Seg., Vel.4**.
- Adicione o tomate e a manteiga e refogue **5 Min., Temp.100°, Vel.1**.
- Junte as azeitonas, o manjerição e a farinha e programe **1 Min., Vel.1**.
- Abra as batatas um pouco acima do meio, tire o interior sem chegar à casca e adicione a batata aproveitada ao creme.
- Ligue tudo muito bem com a espátula da Bimby, rectifique os temperos e recheie as batatas, colocando o requeijão, o creme e polvilhando com queijo parmesão.
- Leve ao forno a 180°/200° cerca de 20 minutos para gratinar.

Legumes à Grega

Bimby: 35 min

Ingredientes:

- Sal q.b.
- 1 cebola
- 1 couve flor
- 50 gr. azeite
- 30 gr. coentros
- 500 gr. bróculos
- 1 pimento verde
- 2 dentes de alho
- 3 cenouras grandes
- 1 pimento vermelho
- 250 gr. polpa de tomate
- Queijo ralado p/ gratinar

Preparação:

- Coloque 800 gr. de água no copo e coza no recipiente Varoma as cenouras, os bróculos e a couve flor, salpicadas de sal, durante **25 Min., Temp.Varoma, Vel.1**. Retire e reserve num pirex.
- Coloque no copo o tomate, o azeite, o alho e a cebola e triture **6 Seg., Vel.6**. De seguida programe **5 Min., Temp.Varoma, Vel.1**.
- Adicione os coentros, os pimentos cortados às tiras e estufe **5 Min., Temp.100°, Vel.1**.
- Deite sobre os legumes reservados e leve ao forno a gratinar com um pouco de queijo ralado.

Legumes Salteados à Chinesa

Bimby: 29 min

Ingredientes:

- 2 cebolas
- 1 courgette
- 80 gr. azeite
- 30 gr. maizena
- 3 dentes de alho
- 50 gr. algas chinesas
- 1 beringela pequena
- 1 raminho de tomilho
- 30 gr. vinagre de arroz
- 200 gr. cogumelos laminados
- 100 gr. rebentos de soja frescos

Preparação:

- Coza no recipiente Varoma, com 800 gr. de água no copo, a beringela e a courgette, cortadas aos quadrados, programando **20 Min., Temp.Varoma, Vel.1**. Reserve.
- Coloque os alhos, as cebolas e o azeite no copo e pique **3 Seg., Vel.5**. Refogue **3 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa**.
- Junte os restantes ingredientes, excepto as algas e os rebentos de soja, e programe **5 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa**.
- Adicione os restantes ingredientes e envolva lentamente, programando **1 Min., Vel.Colher Inversa**.



Tarte de Tofu e Milho

Bimby: 8 min

Ingredientes p/ massa:

- 50 gr. água
- 300 gr. farinha
- 1 pitada de sal
- 150 gr. manteiga

Ingredientes p/ recheio:

- 4 ovos
- 1 limão
- 70 gr. azeite
- 150 gr. milho
- 100 gr. de queijo
- 200 gr. natas de soja
- 1 c. sopa molho soja
- 2 dentes alho picados
- 300 gr. cogumelos laminados
- 1 c. sopa queijo parmesão ralado
- 200 gr. tofu em quadrados de 1,5 cm,
- c/ tempero de 2 horas em limão e molho de soja

Preparação:

Massa:

- Coloque no copo todos os ingredientes e programe **15 Seg., Vel.6**. Com esta massa forme uma tarteira.

Recheio:

- Rale o queijo com uns golpes de **Turbo**. Reserve.
- Delte os alhos no copo e pique **5 Seg., Vel.4**. De seguida junte todos os ingredientes do recheio, excepto as natas e os ovos previamente batidos e o tofu, e programe **7 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa**.
- Junte os ovos e as natas e envolva **30 Seg., Vel.Colher Inversa**.
- Adicione o tofu e envolva com a

espátula.

- Delte o recheio na tarteira, polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno a 180°/200° durante cerca de 30 minutos.

Estufado de Tofu

Bimby: 22 min

Ingredientes:

- 2 cebolas
- 2 cenouras
- 500 gr. tofu
- 100 gr. tomate
- 2 dentes de alho
- 300 gr. cogumelos
- 3 courgettes, cerca de 500 gr.

Temperos:

- 50 gr. azeite
- 1 caldo legumes
- Sal e pimenta q.b.
- 50 gr. vinho branco
- Manjerição e orégãos

Preparação:

- Corte o tofu aos quadrados, as courgettes, as cenouras e os cogumelos (se forem frescos) às rodelas e reserve.
- Coloque a cebola e os alhos no copo e pique **5 Seg., Vel.5**.
- Adicione o azeite e o tomate e triture **10 Seg., Vel.7**. De seguida programe **7 Min., Temp.100°, Vel.2**.
- Adicione todos os temperos e programe **12 Min., Temp.Varoma, Vel.Colher Inversa**.
- Rectifique o sal, junte o tofu e envolva bem **3 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa**.

Espinafres com Ovos Escalfados

Bimby: 20 min

Ingredientes:

- 1 cebola
- 6 a 8 ovos
- 600 gr. água
- 50 gr. azeite
- 3 dentes de alho
- Sal e pimenta q.b.
- Queijo ralado (opcional)
- 1 kg. espinafres congelados
- 250 gr. cogumelos laminados

Preparação:

- Coloque no copo a água, os espinafres e o sal e programe **10 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa**. Quando terminar escorra muito bem para o cestinho. Reserve.
- Delte no copo a cebola e os dentes de alho e programe **6 Seg., Vel.5**.
- Adicione o azeite e os cogumelos e programe **8 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa**.
- Junte os espinafres e salteie **2 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa**.
- Rectifique os temperos e coloque o preparado num pirex de ir ao forno, fazendo uns buracos para colocar os ovos. Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno até que os ovos estejam escalfados.



Bolinhos de Legumes com Chutney de Cebola

Bimby: 46 min

Ingredientes p/ chutney:

10 gr. vinagre
2 cebolas grandes
50 gr. açúcar amarelo

Ingredientes p/ massa:

500 gr. água
30 gr. manteiga
2 dentes de alho
2 alhos franceses
Sal e pimenta q.b.
100 gr. pão ralado
10 gr. óleo girassol
700 gr. batata cortada aos bocados
125 gr. couve coração ou lombarda

50 gr. pão ralado p/envolver.

Preparação:

Chutney:

- Coloque a cebola no copo e triture, **6 Seg., Vel.5.**
- Junte os restantes ingredientes e deixe estufar cerca de **20 Min., Temp.Varoma, Vel.1.** Reserve.

Massa:

- Coloque no copo as batatas, os alhos e a água. Coloque o recipiente Varoma por cima e nele os alhos franceses e a couve. Programe **25 Min., Temp.Varoma, Vel.1.**
- Retire o recipiente Varoma e escorra a água das batatas com a ajuda do cesto. Junte a manteiga, o pão ralado, o sal e a pimenta e programe **20 Seg., Vel.3.**
- Incorpore a couve e os alhos franceses e dê **3 Golpes de Turbo.**

- Adicione o chutney e envolva **3 Seg., Vel.3.**

- Molhe as mãos no óleo, faça bolinhos e passe por pão ralado.

- Leve ao forno a 200° até cozer e alourar.

Tarte de Legumes com Requeijão

Bimby: 8 min

Ingredientes p/ massa:

300 gr. farinha
200 gr. margarina
100 gr. batata cozida

Ingredientes p/ recheio:

6 ovos
1 cebola
1 requeijão
50 gr. azeite
2 dentes de alho
Sal e pimenta q.b.
1 courgette média
100 gr. cogumelos
½ pimento vermelho
1 pacote natas de soja
50 gr. rebentos de soja
1 alho francês pequeno

Preparação:

Massa:

- Coloque no copo todos os ingredientes da massa e programe **20 Seg., Vel.6.** Forre a tarteira. Reserve.

Recheio

- Coloque no copo a cebola e o alho e triture **5 Seg., Vel.5.**
- Junte o azeite e os restantes ingredientes cortados às liras e estufe **6 Min., Temp.100°, Vel.1.**
- Adicione os ovos e as natas,

rectifique os temperos e programe **2 Min., Vel.Colher Inversa.**

- Deite o conteúdo na tarteira com a massa reservada e leve ao forno a 180°, cerca de 30 minutos.

Tortilha de Legumes no Forno

Bimby: 6 min

Ingredientes:

6 ovos
2 tomates
2 cenouras
40 gr. azeite
½ alho francês
2 dentes de alho
2 cebolas médias
Sal e pimenta q.b.
1 c. chá de orégãos
1 pimento vermelho
50 gr. rebentos de soja (opcional)

Preparação:

- Triture a cenoura **4 Seg., Vel.5.** Reserve.
- Adicione no copo o alho, o pimento, a cebola e o alho francês e triture, **4 Seg., Vel.4.** Retire.
- Junte o azeite e o tomate e estufe **5 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa.**
- Adicione os ovos previamente batidos, o sal, a pimenta e os orégãos e envolva **1 Min., Vel.Colher Inversa.** Junte os preparados reservados e envolva bem.
- Deite o preparado numa tarteira untada com um pouco de manteiga e leve ao forno a 200° durante cerca de 20 minutos.



Moussaka de Lentilhas

Bimby: 36 min

Ingredientes:

400 gr. leite
2 beringelas
80 gr. farinha
80 gr. manteiga
200 gr. lentilhas cozidas

Ingredientes p/ refogado:

50 gr. azeite
1 cebola grande
3 dentes de alho
1 pimento médio
300 gr. tomate de lata

Temperos:

Sal e pimenta q.b.
1 c. sopa orégãos
120 gr. vinho tinto
1 c. café gengibre
100 gr. queijo ralado

Preparação:

- Coloque no copo o azeite, a cebola, o alho e o pimento e triture **5 Seg., Vel.4**. Junte o tomate e programe **8 Min., Temp.100°, Vel.1**. Adicione as lentilhas, o sal, a pimenta, os orégãos, o gengibre e o vinho.
- Corte as beringelas em tiras longitudinais e coloque no recipiente Varoma. Coloque-o sob o copo e programe **20 Min., Temp.Varoma, Vel.Colher Inversa**. Retire e reserve.
- Para o béchamel junte no copo o leite, a manteiga e a farinha e programe **8 Min., Temp.90°, Vel.4**.
- Envolve o queijo neste creme.
- Unte um pirex com manteiga e coloque alternadamente camadas de molho de lentilhas e beringelas. Por fim cubra com o molho béchamel, polvilhe com queijo ralado e leve ao forno a 200° cerca de 30 minutos.

Tarte de Arroz com Grelos

Bimby: 18 min

Ingredientes p/ massa:

Ver livro Bimby base, massa quebrada

Ingredientes p/ recheio:

1 cebola
50 gr. azeite
350 gr. abóbora
100 gr. queijo ralado
250 gr. arroz carolino
1 molho de grelos pequeno

Preparação:

- Forre a tarteira com a massa quebrada. Pique o fundo com um garfo.
- Coza o arroz na Bimby, seguindo as instruções do livro Bimby base, pág.42. Reserve.
- Coloque a abóbora no copo com 800 gr. de água e sal e programe **12 Min., Temp.100°, Vel.1**. Reserve.
- Pique a cebola **5 Seg., Vel.4**. Junte os grelos cortados finamente e o azeite. Refogue **5 Min., Temp.100°, Vel.1**.
- Adicione o queijo e a abóbora e programe **1 Min., Vel.1**.
- Coloque na tarteira metade do arroz bem prensado e deite por cima o preparado anterior. Cubra tudo com arroz.
- Enfeite a gosto e leve ao forno a 180° durante 30 minutos.

Tarte de Arroz Integral

Bimby: 47 min

Ingredientes:

1 ovo
1 requeijão
50 gr. azeite
2 dentes de alho
Sal e pimenta q.b.
1 c. café gengibre
1 molho espinafres
100 gr. queijo ralado
200 gr. natas de soja
300 gr. arroz integral

Preparação:

- Coloque o arroz no cesto com 1 litro de água e sal no copo e programe **40 Min., Temp.Varoma, Vel.4**. Ao mesmo tempo coza os espinafres no recipiente Varoma. Reserve.
- Coloque no copo o alho e o azeite e pique **3 Seg., Vel.5**. Refogue **5 Min., Temp.100°, Vel.1**.
- Junte os restantes ingredientes, excepto o arroz e os espinafres reservados e programe **2 Min., Temp.100°, Vel.1**.
- Junte os espinafres e envolva.
- Deite o preparado na tarteira forrada com o arroz e leve ao forno a 180° durante 30 minutos.



Tabulé à Ravi

Bimby: 3 seg

Ingredientes:

Sal q.b.
1 pepino
2 cebolas
3 tomates
Azeite q.b.
200 gr. de água
1 ramo de salsa
1 pimento verde
300 gr. couscous
1 ramo de hortelã
Sumo de 2 limões
1 c. sopa cominhos
1 pimento vermelho

Preparação:

- Coloque os couscous de molho na água cerca de 1 hora.
- Pique todos os legumes um a um (excepto o tomate, que deverá fazê-lo à mão) durante **3 Seg., Vel.3** (dependendo dos legumes poderá ser mais ou menos tempo). Deite numa taça e tempere com sal, azeite, o sumo dos limões e os cominhos. Incorpore os couscous, envolva com a espátula e sirva frio.

Espargado com logurte

Bimby: 14 min

Ingredientes:

40 gr. azeite
Sal e pimenta q.b.
2 logurtes naturais
1 c. sopa de corintos
1 molho de espinafres

Preparação:

- Coloque no copo os espinafres com 500 gr. água e programe **8 Min.,**

Temp.100°, Vel.1. Escorra muito bem e reserve.

- Sem lavar o copo, bata os logurtes com o azeite, o sal e a pimenta, **1 Min., Vel.3.**
- Junte os espinafres e reduza a puré, **15 Seg., Vel.6.**
- Adicione os corintos e deixe ferver **5 Min., Temp.100°, Vel.2.**
- Também pode servir frio.

Farinata de Seitan

Bimby: 9 min

Ingredientes:

8 ovos
50 gr. leite
90 gr. azeite
120 gr. farinha
Sal e pimenta q.b.
300 gr. seitan às tiras
100 gr. espinafres crus
200 gr. cogumelos laminados

Preparação:

- Deite o azeite no copo e programe **3 Min., Temp. Varoma, Vel.1.**
- Junte o seitan, os espinafres e os cogumelos e refogue **5 Min., Temp.100, Vel.Colher Inversa.** Reserve.
- Sem lavar o copo, coloque os restantes ingredientes e programe **1 Min., Vel.4.**
- Junte no copo os dois preparados e envolva na **Vel.3**, alguns segundos. Coloque numa tarteira untada com manteiga e leve ao forno a 180° cerca de 20/30 minutos.

Sugestão Bimby:

- Em vez de seitan, pode usar presunto ou qualquer outra carne.

Trouxinhas de Arroz com Legumes

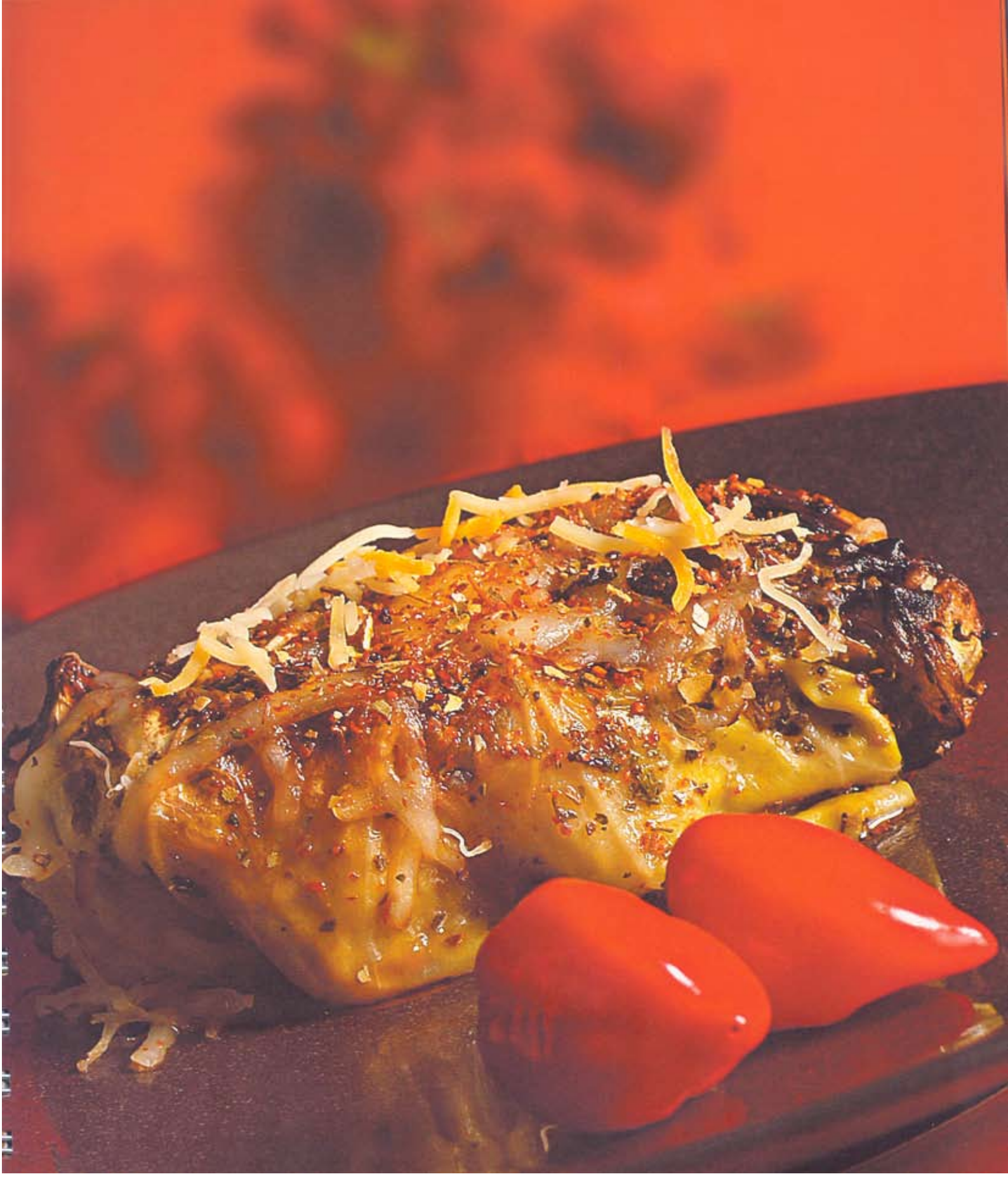
Bimby: 13 min

Ingredientes:

1 cebola
200 gr. tofu
120 gr. azeite
3 dentes de alho
Sal e pimenta q.b.
100 gr. queijo ralado
1 c. sopa manjerição
100 gr. ervilhas cozidas
1 c. sopa molho de soja
100 gr. rebentos de soja
100 gr. cogumelos laminados
1 pimento cortado aos quadrados
250 gr. arroz cozido (ver livro Bimby base, pág. 42)
16 folhas de couve escaldada em água quente, para que fique macia

Preparação:

- Coloque no copo a cebola e os alhos e pique **5 Seg., Vel.5.**
- Junte 50 gr. de azeite e refogue **6 Min., Temp.100°, Vel.1.**
- Adicione o tofu e refogue mais **3 Min., Temp.100°, Vel.1.**
- Junte os restantes ingredientes, excepto o queijo e programe **4 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa.**
- Sobre cada folha de couve deite um pouco do preparado e embrulhe tipo trouxa.
- Coloque as trouxas num pirex untado com azeite, salpique-as com 70 gr. de azeite e polvilhe com queijo ralado.
- Leve ao forno a 180° cerca de 40 minutos, tendo atenção para que as trouxas não se queiem.



Conchas de Massa com Espinafres e Requeijão

Bimby: 32 min

Ingredientes p/ massa:

350 gr. conchas de massa grandes

Ingredientes p/ gratinar:

Queijo parmesão q.b.

Ingredientes p/ refogado:

40 gr. azeite

1 cebola média

2 dentes de alho

Sal e pimenta q.b.

400 gr. polpa de tomate

100 gr. azeitonas s/ caroço

Ingredientes p/ recheio:

50 gr. pão

120 gr. leite

40 gr. azeite

30 gr. farinha

Noz moscada

2 dentes de alho

200 gr. requeijão

Sal e pimenta q.b.

250 gr. espinafres descongelados e escorridos

Preparação:

- Coza a massa seguindo os passos do livro Bimby base (pág.42)
- Coloque todos os ingredientes do refogado e triture 5 Seg., Vel.4. De seguida refogue 7 Min., Temp.100°, Vel.1.
- Rectifique os temperos e forre o fundo de um pirex com este preparado.
- Sem lavar o copo, coloque todos os ingredientes do recheio, excepto o requeijão e a farinha (o pão deve estar demolhado no leite), triture 6 Seg.,

Vel.5 e de seguida refogue 5 Min., Temp.100°, Vel.1.

- Junte o requeijão e a farinha e ligue durante 3 Min., Temp.100°, Vel.4. Rectifique temperos.
- Com uma manga pasteleiro, recheie as conchas e coloque por cima da base.
- Polvilhe com o queijo parmesão e leve ao forno a 180° durante cerca de 10 minutos.

Lasanha de Seitan

Bimby: 25 min

Ingredientes:

Sal q.b.

1 cebola

2/3 cenouras

500 gr. seitan

1 folha de louro

2 dentes de alho

200 gr. cogumelos

400 gr. polpa de tomate

Manjerição ou orégãos q.b.

50 gr. azeite ou óleo de soja

1 cx. placas de lasanha pré-cozidas

Bêchamel:

50 gr. maizena

50 gr. manteiga

1 litro leite de soja

Sal e noz moscada q.b.

80 gr. queijo parmesão p/ gratinar

Preparação:

- Coloque o seitan no copo e pique alguns segundos na Vel.8. Retire e reserve.
- Sem lavar o copo, coloque os cogumelos, as cenouras, a cebola e os alhos e pique 10 Seg., Vel.3 ½.
- Adicione o azeite e o tomate e triture 20 Seg., Vel.7. De seguida programe

7 Min., Temp.100°, Vel.2.

- Junte o seitan reservado, a folha de louro, o manjerição e o sal e programe 8 Min., Temp.100°, Vel.1 ½.
- Pincele o fundo do pirex com azeite e cubra com uma camada de placas. A seguir deite o seitan cozinhado e cubra com outra camada de placas e outra de seitan. Deixe arrefecer um pouco antes de colocar a última camada de placas para que não encaracolem com o calor enquanto faz o bêchamel.
- Sem lavar o copo, coloque todos os ingredientes do bêchamel e programe 10 Min., Temp.90, Vel.4.
- Cubra com o bêchamel, polvilhe com o queijo e leve ao forno cerca de 30/35 minutos para cozer as massas e dourar o queijo.

Sugestão Bimby:

- Poderá substituir o seitan por soja granulada. De qualquer das formas, pode ser usada como preparado para esparguete à bolonhesa.



Caril de Legumes

Bimby: 35 min

Temperos:

Sal q.b.
50 gr. caril
10 gr. açúcar
100 gr. azeite
30 gr. coentros
1 c. chá açafraão
30 gr. côco ralado
1 c. chá cominhos
1 c. chá manjeriço
1 c. chá flor de anís
1 c. chá cardomomo
100 gr. vinho branco

Ingredientes p/ recipiente Varoma:

3 cenouras
2 beringelas
2 courgettes
1 pimento verde
2 alhos franceses
1 pimento vermelho

Ingredientes p/ refogado:

40 gr. tomate
4 dentes de alho
3 cebolas médias
1 lata de leite de côco

Preparação:

- Corte os legumes aos quadrados de 1,5 cm e coloque no recipiente Varoma, com 800 gr. de água no copo e sal a gosto. Programe **15 Min., Temp.Varoma, Vel.1**. Reserve.
- Aqueça o azeite programando **4 Min., Temp.Varoma, Vel.1**.
- Junte as cebolas, os dentes de alho, o tomate e os coentros e programe **6 Min., Temp.100°, Vel.1**.
- Adicione o côco ralado, o vinho, o leite de côco e os restantes temperos

restantes e programe **7 Min., Temp.100°, Vel.1**.

- Junte os legumes reservados e programe **3 Min., Temp.100°, Vel. Colher Inversa**.

- Rectifique os temperos e sirva com arroz branco (livro cozinha base, pág. 42).

Torta de Requeijão com Espinafres e Tofu

Bimby: 3 min

Ingredientes p/ base:

4 ovos
Sal e pimenta q.b.
150 gr. espinafres cozidos
2 c. sopa queijo Parmesão

Ingredientes p/ recheio:

40 gr. leite
150 gr. tofu
200 gr. requeijão
2 alhos franceses
150 gr. espinafres cozidos

Preparação:

Base:

- Coloque no copo os espinafres, os ovos, o sal e a pimenta e bata **3 Min., Vel.4**. Reserve.
- Unte uma forma rectangular com manteiga, cubra com papel vegetal e por cima delte o queijo ralado.
- Adicione o preparado reservado e leve ao forno cerca de 8 minutos até ficar consistente. Deixe arrefecer.

Recheio:

- Coloque no copo todos os ingredientes e triture **5 Seg., Vel.5**. Rectifique os temperos.
- Delte o preparado sobre a base já

fria e enrole lentamente retirando o papel vegetal.

- Leve ao frigorífico 1 hora, corte às fatias podendo guarnecer a gosto.

Beringelas com Manjeriço

Bimby: 15 min

Ingredientes:

2 cebolas
70 gr. azeite
3 dentes de alho
Sal e pimenta q.b.
100 gr. vinho branco
2 c. sopa manjeriço
4 beringelas cortadas aos quadrados (± 3 cm)

Preparação:

- No copo aqueça o azeite **3 Min., Temp.Varoma, Vel.1**.
- Junte a cebola e o alho e triture **6 Seg., Vel.5**.
- Adicione as beringelas, o vinho branco, o manjeriço, sal e pimenta a gosto e estufe **12 Min., Temp.100°, Vel.1**. Rectifique os temperos.



Pudim 3 Cores

Bimby: 31 min

Ingredientes:

- 600 gr. água
- 1 kg. batatas
- 1 kg. cenouras
- 1 kg. espinafres

Para os 3 purês:

- 60 gr. natas
- 90 gr. farinha
- 150 gr. manteiga
- Sal e pimenta q.b.
- 1 ovo p/ cada purê = 3 ovos

Preparação:

- Coloque as batatas no copo com 600 gr. de água e o sal e programe **30 Min., Temp.Varoma, Vel.1**. Ao mesmo tempo, coloque as cenouras cortadas em tiras no recipiente Varoma e na travessa Intermédia os espinafres descongelados, para os cozer. Terminado o tempo, reserve separadamente.
- Com cada legume em separado, faça o purê respectivo juntando a manteiga e as natas e programando **40 Seg., Vel.4**.
- A cada purê adicione 1 ovo e a farinha e bata **15 Seg., Vel.3**. Rectifique os temperos.
- Unte com manteiga e polvilhe com farinha uma forma rectangular ou redonda com buraco e deite os purês por camadas, primeiro o de cenoura, o de espinafres, e por último o de batata.
- Leve ao forno a 180° cerca de 45 a 60 minutos.
- Enfeite a gosto com legumes ou molho béchamel com cogumelos (ver livro Bimby base, pág.20).

Pudim de Atum

Bimby: 3 min

Ingredientes:

- 3 ovos
- 300 gr. leite
- 80 gr. pão ralado
- 80 gr. queijo ralado
- 1 molho salsa picada
- Sal e pimenta a gosto
- 200 gr. atum escorrido
- 20 gr. pão ralado para polvilhar

Preparação:

- Coloque todos os ingredientes no copo e bata **3 Min., Vel.3**.
- Deite o preparado numa forma untada com margarina e polvilhado com um pouco de pão ralado.
- Leve ao forno a 180° cerca de 25 minutos.

Sugestão Bimby:

- Pode servir com molho de tomate.

Purê de Bróculos

Bimby: 36 min

Ingredientes:

- 400 gr. leite
- Noz moscada
- 500 gr. batatas
- 400 gr. bróculos
- 50 gr. manteiga
- Sal e pimenta q.b.

Preparação:

- Coza no copo as batatas e os bróculos com 400 gr. de leite e sal. Programe **35 Min., Temp.90°, Vel.Colher Inversa**.
- Junte a manteiga, a noz moscada e a pimenta. Triture **30 Seg., Vel.4**, ou até obter a consistência desejada.

Abóbora Menina com Feijão a Gosto

Bimby: 34 min

Ingredientes:

- 1 cebola
- 100 gr. azeite
- 400 gr. abóbora
- 3 dentes de alho
- Sal e pimenta q.b.
- 3 tomates maduros
- 100 gr. vinho branco
- 1 c. sopa manjerição
- 1 c. sopa de coentros
- 1 c. sopa molho de soja
- 400 gr. feijão cozido (qualquer tipo)

Preparação:

- Coza a abóbora cortada aos quadrados na Varoma com 800 gr. de água no copo, programando **20 Min., Temp.Varoma, Vel.1**. Reserve
- Coloque no copo a cebola, os alhos e o azeite e triture **5 Seg., Vel.5**. De seguida refogue **6 Min., Temp.100°, Vel.1**.
- Junte o tomate, a abóbora, o vinho, as especiarias, o molho de soja e o sal e programe **5 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa**.
- Adicione o feijão e apure **3 Min., Temp.Varoma, Vel.Colher Inversa**.



Mousseline de Peixe Recheada com Cogumelos

Bimby: 16 min

Ingredientes p/ estufado de cogumelos:

- 50 gr. azeite
- 20 gr. farinha
- Sal e pimenta q.b.
- 40 gr. vinho branco
- 200 gr. cogumelos cortados

Ingredientes p/ mousseline:

- 4 ovos
- Sal e pimenta
- 1 c. sopa ketchup
- 300 gr. natas batidas
- 400 gr. peixe s/ pele nem espinhas (cozido)

Preparação:

Estufado de cogumelos:

- Coloque o azeite no copo e aqueça **3 Min., Temp.Varoma, Vel.1.**
- Junte os cogumelos e salteie **4 Min., Temp. 100°, Vel.Colher Inversa.**
- Adicione a farinha, o vinho, o sal e a pimenta a gosto, e programe **5 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa.** Reserve e deixe arrefecer.

Mousseline:

- Coloque o peixe no copo e triture **30 Seg., Vel.7.**
- Junte os restantes ingredientes e bata **4 Min., Vel.3,** até engrossar ligeiramente.
- Numa forma redonda (sem buraco), untada com manteiga, deite uma camada de Mousseline, seguida de uma camada de cogumelos e por cima a restante Mousseline.
- Leve ao forno a 180° cerca de 45

minutos.

- Sirva com molho de ricotta (ver livro, pág. 32) e enfeite com salsa picada.

Pudim de Peixe com Molho de Tomate

Bimby: 23 min

Ingredientes:

- 500 gr. água
- 30 gr. açúcar
- 300 gr. natas
- 8 ovos inteiros
- Sal e pimenta q.b.
- 350 gr. polpa de tomate
- 500 gr. filetes de pescada

Ingredientes p/ molho de tomate:

- 50 gr. azeite
- 30 gr. açúcar
- 20 gr. farinha
- 3 dentes de alho
- 2 cebolas médias
- Sal e pimenta q.b.
- 800 gr. tomate pelado

Preparação:

- Coloque o peixe no copo com 500 gr. de água e programe **10 Min., Temp.100°, Vel. Colher Inversa.**
- Quando terminar escorra a água, junte ao peixe os restantes ingredientes e misture **4 Min., Vel.3.**
- Deite o preparado numa forma redonda ou rectangular, untada com manteiga e polvilhada com farinha, ou de preferência forrada com papel vegetal.
- Leve ao forno a 180° durante cerca de 60 minutos.

Molho de Tomate:

- Aqueça o azeite no copo **3 Min., Temp.Varoma, Vel.1.**

- Pique a cebola e os alhos, **5 Seg., Vel.5.** Junte os restantes ingredientes e programe **5 Min.Temp.100°, Vel.1.**
- De seguida programe mais **1 Min., Vel.7/8.** Rectifique os temperos.
- Desenforme o pudim e verta o molho por cima.
- Enfeite com ovo cozido e alface miguada a gosto.

Sugestão Bimby:

- No Verão em vez de molho de tomate pode enfeitar com molho cocktail e gambas a gosto.

Mousse de Camarão

Bimby: 4 min

Ingredientes:

- 8 ovos
- 250 gr. leite
- 80 gr. farinha
- 500 gr. camarão
- 200 gr. espargos
- 500 gr. natas de soja

Preparação:

- Faça o fumet com o leite conforme indicações do livro Bimby base (pág.48).
- Coloque no copo o fumet e os restantes ingredientes com excepção do camarão e programe **4 Min., Vel.3.**
- Deite o preparado numa forma redonda untada com manteiga
- Parta os camarões em metades e junte ao preparado da forma, deixando 12 camarões inteiros para enfeitar.
- Leve ao forno a 180° durante cerca de 60 minutos.
- Deixe arrefecer e enfeite com molho cocktail (ver pág. 8), alface e os camarões.



Massa com Vegetais e Molho Verde

Bimby: 25 min

Ingredientes:

- Sal q.b.
- 70 gr. azeite
- 4 dentes de alho
- 30 gr. miolo de noz
- 2 cenouras cortadas
- 30 gr. molho de soja
- 300 gr. massa a gosto
- 200 gr. rebentos de soja
- 2 alhos franceses médios
- 50 gr. abóbora aos quadrados
- 1 courgette cortada às rodelas

Molho verde:

- 2 c. sopa hortelã
- Sal e pimenta q.b.
- 2 c. sopa coentros
- 2 iogurtes naturais
- 2 c. sopa manjerição

Preparação:

- Coza a massa, seguindo a receita do livro Bimby base, pág.42. Reserve.
- No recipiente Varoma, com 800 gr. de água e sal no copo, coza os legumes **15 Min., Temp.Varoma, Vel.1**. Reserve.
- Sem lavar o copo, coloque os alhos, o azeite e o molho de soja e pique **5 Seg., Vel.5**. Em seguida refogue **5 Min., Temp.100°, Vel.1**.
- Junte os legumes e programe **5 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa**.
- Delte a massa numa taça, envolva os legumes e enfeite com as nozes.

Molho verde:

- Coloque todos os ingredientes no copo e programe **30 Seg., Vel.5**.

Sugestão Bimby:

- Pode deltar o molho sobre a massa ou servir separado.

Esparguete com Camarão

Bimby: 19 min

Ingredientes:

- 500 gr. esparguete

Molho:

- 3 alhos
- 2 cebolas
- 250 gr. leite
- 70 gr. azeite
- 400 gr. camarão
- 200 gr. natas soja
- 200 gr. cogumelos
- 2 caldos de camarão
- 30 gr. farinha maizena
- 100 gr. algas (opcional)
- 50 gr. azeitonas cortadas

Preparação:

- Coza a massa conforme receita da pág. 42 do livro Bimby base.
- Faça o fumet com o leite e as cascas do camarão conforme livro Bimby base na pág. 48. Reserve.
- Coloque a cebola e os alhos no copo e triture **6 Seg., Vel.5**.
- Junte o azeite e refogue **8 Min., Temp.100°, Vel.1**.
- Adicione os caldos, as natas, a farinha e o líquido retirado do fumet e programe **8 Min., Temp.90°, Vel.4**.
- Rectifique os temperos e junte os camarões e os restantes ingredientes e programe **3 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa**.
- Coloque o molho por cima da massa e enfeite a gosto.

Massa com Nozes, Requeijão e Abóbora

Bimby: 13 min

Ingredientes:

- 1 requeijão
- 100 gr. água
- 200 gr. abóbora
- 1 cebola grande
- 3 dentes de alho
- 350 gr. massa (lacinhos, penne ou outra qualquer a gosto)

Temperos:

- 60 gr. azeite
- 1 caldo legumes
- Sal e pimenta q.b.
- 1 c. molho de soja
- 1 molhinho de salsa
- 100 gr. miolo de noz
- 1 c. café açafraão em pó

Preparação:

- Coza a massa seguindo os passos do livro Bimby base (pág. 42). Reserve.
- Triture a abóbora com **3 Golpes de Turbo** e reserve.
- Coloque o azeite no copo e programe **3 Min., Temp.Varoma, Vel.1**.
- Junte a cebola e o alho e triture **6 Seg., Vel.5**.
- Adicione a abóbora, o caldo de legumes, a salsa e o molho de soja e refogue **8 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa**. Rectifique os temperos.
- Acrescente a água e programe mais **2 Min., Temp.100°, Vel.1**.
- Delte sobre a massa, envolva e enfeite com as nozes e o requeijão grosseiramente desfeito.



Rolinhos de Linguado com Legumes

Bimby: 60 min

Ingredientes:

- 800 gr. água
- Sal e pimenta q.b.
- 2 cenouras cozidas
- 1 alho francês cozido
- 12 tirinhas de pimento
- 10 a 12 filetes de linguado

Preparação:

- Tempere os filetes com sal e pimenta e reserve.
- Coloque 800 gr. de água e sal no copo, coza o alho francês e as cenouras no recipiente Varoma, **30 Min., Temp.Varoma, Vel.1.**
- Corte o alho francês e as cenouras em tirinhas e, juntamente com o pimento, disponha um pouco sobre cada filete. Enrole os filetes e segure com um palito.
- Coloque os rolos no recipiente Varoma com 800 gr. de água no copo e programe **30 Min., Temp.Varoma, Vel.1.**
- Sirva com molho Holandês (livro Bimby de base, pág.18).

Pão de Peixe

Bimby: 56 min

Ingredientes p/ massa:

- 3 ovos
- 1 cebola
- 30 gr. salsa
- 50 gr. azeite
- 500 gr. água
- 500 gr. peixe
- 1 kg. batatas
- Sal e pimenta q.b.

Ingredientes p/ molho:

- 1 cebola
- 100 gr. água
- 50 gr.manteiga
- 100 gr. ketchup
- 1 c. sopa açúcar
- 1 c. sopa vinagre
- 2 dentes de alho
- 1 c. sopa molho soja

Preparação:

Massa:

- Coloque no copo as batatas, a água, e o sal e em simultâneo no recipiente Varoma o peixe, e programe **30 Min., Temp.Varoma, Vel.1.**
- Escorra a água das batatas. Reserve-as juntamente com o peixe.
- Sem lavar o copo, coloque o azeite, a cebola e a salsa e pique **6 Seg., Vel.5.**
- Junte o peixe e as batatas ao refogado e programe **30 Seg. Vel.4.** Adicione os ovos batidos, o sal e a pimenta e envolva **15 Seg., Vel.3.**
- Deite o preparado numa forma untada com margarina e leve ao forno a 180° até ficar cozido.

Molho:

- Coloque a manteiga no copo e aqueça **3 Min., Temp.Varoma, Vel.2.**
- Junte a cebola e o alho e pique **6 Seg., Vel.5.**
- Adicione os restantes ingredientes e programe **20 Min., Temp.100°, Vel.1.**
- Deite o molho por cima do pão de peixe e sirva acompanhado de arroz branco ou salada.

Empadão de Peixe com Cenoura

Bimby: 33 min

Ingredientes:

- 6 ovos
- 2 cebolas
- 3 cenouras
- 50 gr. azeite
- 800 gr. peixe
- 1 raminho salsa
- 2 dentes de alho
- 30 gr. pão ralado
- Sal e pimenta q.b.
- 1 pitada de frutose

Preparação:

- Com 800 gr. de água e sal no copo coza o peixe no recipiente Varoma programando **20 Min., Temp.Varoma, Vel.1.** Retire e reserve.
- Sem lavar o copo, coloque as cebolas, os alhos, as cenouras e a salsa e triture **4 Seg., Vel.5.**
- Adicione o azeite e refogue **6 Min., Temp.100°, Vel.1.**
- Junte os restantes ingredientes, com excepção dos ovos, e envolva **5 Seg., Vel.3.** Reserve.
- Lave bem o copo com água fria, coloque a "Borboleta" na lâmina e bata as claras em castelo **7 Min., Vel.3 ½.**
- Adicione as claras em castelo ao preparado envolvendo.
- Deite o conteúdo num tabuleiro untado com manteiga e leve ao forno a 180° cerca de 30 minutos.
- Enfeite a gosto e sirva com salada.



Penne com Cogumelos e Espargos

Bimby: 7 min

Ingredientes:

- 80 gr. azeite
- 1 c. chá açúcar
- 4 dentes de alho
- 2 cebolas médias
- Sal e pimenta q.b.
- 200 gr. natas de soja
- 400 gr. massa Penne
- 200 gr. polpa de tomate
- 50 gr. manjerição fresco
- 200 gr. espargos cortados
- 400 gr. cogumelos laminados
- 100 gr. queijo parmesão ralado

Preparação:

- Coza a massa penne seguindo os passos do livro Bimby base, pág. 42. Reserve numa taça.
- Coloque no copo as cebolas, os dentes de alho e o azeite. Triture **5 Seg., Vel.4** e de seguida refogue **7 Min., Temp.100°, Vel.1**.
- Junte os cogumelos, o sal e a pimenta e programe **5 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa**.
- Adicione a polpa de tomate e o açúcar e programe **2 a 3 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa**.
- Acrescente as natas, cerca de $\frac{1}{3}$ do manjerição e 50 gr. de queijo ralado e envolva **15 Seg., Vel.Colher Inversa**.
- À massa reservada, junte os espargos cortados e adicione o molho, envolvendo com a espátula.
- Enfeite com o resto do queijo ralado e do manjerição. Sirva muito quente.

Peixe ao Vapor em Caixinhas de Alumínio

Bimby: 25 min

Ingredientes:

- 30 gr. caril
- 1 caldo de peixe
- Sal e pimenta q.b.
- 30 gr. vinho branco
- 200 gr. leite de côco
- 200 gr. couve branca
- 2 c.sopa sumo de limão
- $\frac{1}{2}$ kg filetes de pescada brancos cortados às tiras estreitas
- 6 caixinhas de alumínio com cerca de 7 X 5cm

Preparação:

- Coloque a couve no copo e dê **2 a 3 Golpes de Turbo**. Reserve.
- Guarde o peixe nas caixinhas, temperado com sal e pimenta.
- No copo junte todos os ingredientes, excepto a couve, e programe **15 Seg., Vel.3**.
- Adicione a couve e envolva suavemente **10 Seg., Vel.1**.
- Deite o preparado sobre o peixe nas caixinhas.
- Coloque 800 gr. de água no copo e as caixinhas no recipiente Varoma, e programe **25 Min., Temp.Varoma, Vel.1**.
- Sirva com arroz branco.

Sugestão Bimby:

- Em vez de caixinhas de alumínio, pode usar também forminhas de pirex.

Lombos de Pescada em Papelotes

Bimby: 35 min

Ingredientes:

- 2 tomates
- 1 cebola grande
- 3 dentes de alho
- 1 pouco de azeite
- 1 molho de coentros
- 8 lombos de pescada
- 8 quadrados de papel de alumínio para papelotes

Preparação:

- Coloque no copo os coentros e os alhos e triture **6 Seg, Vel.5**. Reserve.
- Coloque os lombos um a um nos papelotes, com um pouco de sal, pimenta, alho e coentros, uma rodela de cebola, uma rodela de tomate e um fio de azeite. Feche bem o papelote.
- Coloque os papelotes no recipiente Varoma com 800 gr. de água no copo e programe **35 Min., Temp.Varoma, Vel.1**.
- Acompanhe com batata cozida e bróculos que pode cozer no cestinho e no recipiente Varoma durante o tempo de cozedura do peixe.



Massa à Italiana

Bimby: 10 min

Ingredientes:

- 3 alhos
- 2 cebolas
- 70 gr. azeite
- 100 gr. de leite
- 20 gr. mostarda
- 200 gr. nata soja
- Sal e pimenta q.b.
- 200 gr. cogumelos
- 200 gr. queijo ralado
- 500 gr. massa a gosto
- 200 gr. bacon ou fiambre cortado em cubinhos

Parmesão p/ enfeitar

Preparação:

- Coza a massa seguindo a receita do livro Bimby base, pág. 42 e reserve
- Deite a cebola, os alhos e o azeite e triture **6 Seg., Temp.100°, Vel.2.**
- Junte o bacon ou fiambre e refogue **6 Min., Temp.100°, Vel.2.**
- Adicione os restantes ingredientes e programe mais **5 Min., Temp.90°, Vel.Colher Inversa.**
- Por fim junte o molho com a massa numa taça e enfeite com o queijo parmesão.
- Sirva quente.

Chili com Seitan

Bimby: 25 min

Ingredientes:

- 2 cebolas
- 50 gr. azeite
- 1 malagueta
- 1 caldo carne
- 200 gr. tomate
- 2 dentes de alho
- 1 c. café cominhos
- 1 pimento vermelho
- 500 gr. de seitan picado
- 500 gr. feijão preto (cozido)

Preparação:

- Triture o seitan no copo **6 Seg., Vel.7.** Reserve.
- Coloque o azeite no copo e programe **3 Min., Temp.Varoma, Vel.2.**
- Junte a cebola, o alho e o pimento e pique **10 Seg., Vel.5.**
- Adicione o tomate e pique mais **20 Seg., Vel.7.** De seguida refogue **7 Min., Temp.100°, Vel.2.**
- Adicione o seitan e os restantes ingredientes (excepto o feijão) e programe **10 Min., temp.100°, Vel.1.**
- Por fim junte o feijão e programe **5 Min., temp.100°, Vel.Colher Inversa.**

Bifinhos com Molho de Hortelã

Bimby: 18 min

Ingredientes:

- 1 cebola
- Sal a gosto
- 90 gr. azeite
- 250 gr. natas
- 50 gr. farinha
- 30 folhas hortelã
- 2 dentes de alho
- 30 gr. molho soja
- 100 gr. vinho branco
- ½ pacote de sopa de Rabo de Boi
- 500 gr. bifes de peru cortados finos

Preparação:

- Aqueça o azeite na Bimby **3 Min., Temp.Varoma, Vel.1.**
- De seguida junte a cebola, os alhos e a hortelã e triture **6 Seg., Vel.9.**
- Adicione os bifinhos envolvidos em farinha e o vinho e programe **5 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa.**
- Junte os restantes ingredientes e programe **10 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa.**
- Rectifique os temperos e verifique se a carne já está macia.
- Sirva com arroz branco.



Almôndegas de Tofu com Arroz e Ervilhas

Bimby: 27 min

Ingredientes:

300 gr. tofu
400 gr. água
50 gr. azeite
50 gr. farinha
50 gr. pão ralado
1 cebola grande
2 dentes de alho
30 gr. molho soja
50 gr. vinho branco
150 gr. arroz cozido
1 raminho de coentros
100 gr. ervilhas cozidas

Preparação:

- Coloque no copo o tofu, a farinha, o pão ralado, o arroz, os coentros e programe **1 Min., Vel.3**. Junte as ervilhas cozidas e envolva uns segundos na **Vel.3**.
- Faça umas bolinhas e coloque dentro do cesto.
- Sem lavar o copo, coloque a cebola, os alhos, o azeite, o vinho branco e a soja e triture **6 Seg., Vel.5**.
- De seguida refogue **6 Min., Temp.100°, Vel.1**.
- Junte 400 gr. de água, coloque o cesto no copo e programe **20 Min., Temp.100°, Vel.4**.
- Se o molho ficar demasiado líquido, pode engrossá-lo com farinha. Sirva enfeitado com salsa picada.

Pão de Tofu

Bimby: 19 seg

Ingredientes:

3 ovos
1 cenoura
350 gr. tofu
30 gr. azeite
1 cebola grande
3 dentes de alho
½ c. café tomilho
50 gr. molho soja
Sal e pimenta q.b.
100 gr. queijo ralado
½ c. café manjeriço
½ pimento vermelho
50 gr. flocos de aveia
50 gr. tomate triturado
20 gr. sementes girassol
50 gr. milho doce cozido

Preparação:

- Coloque o tofu no copo e programe **5 Seg., Vel.4**. Reserve.
- Junte os ovos e o tomate triturado e programe **4 Seg., Vel.3**.
- Adicione os restantes ingredientes e triture **5 Seg., Vel.4**.
- Junte o tofu e ligue levemente **5 Seg., Vel.2**.
- Rectifique os temperos, deite o preparado numa forma untada com manteiga e leve ao forno a 180°/200°, cerca de 45 minutos.
- Decore a gosto com rodela de tomate, alho, etc.

Empadão de Beringelas e Cogumelos

Bimby: 1 min

Ingredientes:

10 ovos
100 gr. leite
Sal e pimenta q.b.
20 gr. salsa picada
1 c. chá manjeriço
350 gr. cogumelos laminados
4 beringelas cortadas em fatias de ½ cm

Preparação:

- Unte um tabuleiro com manteiga. Lave as beringelas e coloque no tabuleiro alternadamente uma camada de fatias de beringela e outra de cogumelos.
- Coloque os restantes ingredientes no copo e bata **1 Min., Vel.3**.
- De seguida, deite o preparado no tabuleiro, e leve ao forno a 180° cerca de 30 minutos.



Peito de Frango Recheado com Legumes

Bimby: 7 min

Ingredientes:

6 a 8 peitos de frango abertos ao meio

Recheio:

1 cebola
1 cenoura
½ courgette
50 gr. azeite
1 alho francês
2 dentes de alho
30 gr. molho soja
Sal e pimenta q.b.
1 c. café gengibre
50 gr. vinho branco
½ pimento (opcional)
30 gr. farinha maizena

Molho:

80 gr. óleo
50 gr. queijo ralado
100 gr. vinho branco

Preparação:

- Tempere o frango com alho, sal e um pouco de gengibre. Reserve num pirex.
- Coloque no copo a cenoura, o alho francês, os alhos, a courgette, o pimento, a cebola e dê 3 Golpes de Turbo.
- Junte o azeite e refogue 5 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa.
- Adicione os restantes ingredientes e programe 2 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa.
- Recheie com o preparado os peitos de frango usando um palito para os fechar.
- Coloque-os num pirex, delte por cima os ingredientes do molho e leve ao forno a 180° cerca de 30 minutos.

Frango com Caju e Ananás

Bimby: 22 min

Ingredientes:

50 gr. caju
90 gr. azeite
1 c. sopa açúcar
3 dentes de alho
2 cebolas grandes
3 rodela de ananás
100 gr. vinho branco
2 c. sopa molho soja
1 c. sobremesa maizena
500 gr. peito de frango em quadrados

Preparação:

- Coloque a cebola e o alho no copo e pique 8 Seg., Vel.5.
- Junte o azeite e programe 6 Min., Temp.Varoma, Vel.1.
- Adicione o frango temperado com sal e pimenta, o molho de soja, o vinho branco e programe 10 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa. Confirme se o frango está cozido, retire e reserve.
- Ao molho junte a maizena e o açúcar e deixe apurar 4 Min., Temp.100°, Vel.1.
- Rectifique os temperos, e bata o molho alguns segundos na Vel.7. Volte a colocar o frango no copo e programe 2 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa só para envolver.
- Delte numa travessa e enfeite com o caju e o ananás.
- Sirva com arroz selvagem, feito na Bimby (pág. 42 do livro base).

Peito de Frango com Caju e Rebentos de Soja

Bimby: 18 min

Ingredientes:

1 cebola
50 gr. caju
50 gr. azeite
50 gr. farinha
2 dentes de alho
30 gr. molho soja
100 gr. leite de soja
100 gr. vinho branco
200 gr. rebentos de soja
½ pacote de sopa Rabo de Boi
6 peitos de frango cortado aos quadrados pequenos

Preparação:

- Aqueça o azeite na Bimby 3 Min., Temp.Varoma, Vel.1.
- De seguida deite a cebola e o alho e triture 5 Seg., Vel.5.
- Adicione os quadrados de frango envolvidos em farinha e o vinho e estufe 10 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa.
- Junte os restantes ingredientes, rectifique os temperos e deixe apurar mais 5 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa.
- Enfeite com caju e rebentos de soja. Sirva com legumes estufados na Bimby ou arroz branco.



Hamburger de Legumes

Bimby: 36 min

Ingredientes:

Sal q.b.
3 cebolas
1 beterraba
50 gr. azeite
100 gr. ervilhas
Sumo de 1 limão
Coentros a gosto
2 batatas grandes
300 gr. legumes variados (cenouras, brócolos, beringelas, courgettes, etc.)

Pasta de côco:

1 cebola
4 dentes de alho
50 gr. côco ralado
1 c. café gengibre
1 pitada de canela
1 pitada de cravinho
1 raminho de coentros

Preparação:

- Coza todos os legumes no recipiente Varoma com 800 gr. de água e sal no copo programando **25 Min., Temp.Varoma, Vel.1**. Reserve.
- Coloque as cebolas no copo e triture **5 Seg., Vel.5**.
- Adicione o azeite e refogue **5 Min., Temp.100°, Vel.1**.
- Junte os legumes reservados cortados em pedacinhos, dando **1 ou 2 Golpes de Turbo**, regue com sumo de limão e programe **5 Min., Temp.100°, Vel.Colher Inversa**. Reserve.

Pasta de côco:

- Coloque todos os ingredientes no copo, programe **1 Min., Vel.4** e adicione ao preparado reservado.
- Rectifique os temperos, molde em

formato hamburger e passe por pão ralado.

- Coloque num tabuleiro untado com azeite e leve ao forno a 180°/200° cerca de 30 minutos até ficarem crocantes.

Hamburger de Tofu e Arroz Integral

Bimby: 1 min

Ingredientes:

1 ovo
Sal q.b.
200 gr. tofu
50 gr. nozes
3 dentes de alho
30 gr. pão ralado
1 raminho de salsa
30 gr. farinha integral
1 c. sopa molho de soja
150 gr. arroz integral cozido (ver livro, pág. 42)

Preparação:

- Triture a noz **10 Seg., Vel.7**.
- Junte os restantes ingredientes excepto o arroz e triture **10 Seg., Vel.4**.
- Adicione o arroz cozido, envolvendo lentamente **1 Min., Vel.Colher Inversa**.
- Molde a massa em forma de hamburguers.
- Coloque os hamburguers num tabuleiro untado com margarina e leve ao forno a 180° até ficarem dourados.
- Sirva com salada ou legumes cozidos.

Hamburger de Lentilhas

Bimby: 41 min

Ingredientes:

1 ovo
125 gr. pão
50 gr. azeite
250 gr. lentilhas
1 cebola grande
70 gr. natas de soja
Sal, pimenta e noz moscada q.b.
1 ramo de cheiros (salsa, coentros, cebolinho)

Preparação:

- Coloque as lentilhas de molho durante 2 a 3 horas.
- Rale 125 gr. de pão na **Vel.9**. Reserve.
- Coza as lentilhas com o ramo de cheiros no copo programando **40 Min., Temp.100°, Vel.1**. Retire e escorra.
- Coloque a cebola no copo e pique **6 Seg., Vel.5**. Junte as lentilhas e programe **30 Seg., Vel.9**.
- Junte o ovo, as natas e 50 gr. do pão ralado.
- Tempere com sal, pimenta e noz moscada e programe **30 Seg., Vel.3**.
- Molde os hamburguers, envolvendo-os no restante pão ralado.
- Por fim coloque os hamburguers num tabuleiro de ir ao forno, salpique-os com o azeite e leve ao forno a 180°/200° cerca de 30 minutos.



ido de beterraba cappuccino lassy batido de alperce vitamina de abacate sumo de melancia sumo de ananás e alperce sumo de uva caipiragua sumo de papaia sinfonia verde pudim de café creme de requeijão mousse de maracujá gratinado de fruta espuma de lima espuma de ananás mousse de morangos sem açúcar leite creme tailandês bolo de queijo leite de arroz arroz doce com leite de coco e manga bolo de caramelo bolo de maçã cremoso tarte fria de iogurte com framboesa gelado de ananás gelado de bolacha de chocolate sorvete de pêra gelado de framboesa purê de maçã maçã recheada com leite creme bolinhos de aveia e laranja bolinhos de maçã com bolacha tarte de tâmaras com tofu bolo de iogurte e tofu tarte de morangos com iogurte tarte de alperce cheesecake de manga bolo de morango e banana bolo de pêras bolo de natas de soja bolo de manga bolo muesli sem açúcar bolo de courgettes batido de beterraba cappuccino lassy batido de alperce vitamina de abacate sumo de melancia sumo de ananás e alperce sumo de uva caipiragua sumo de papaia sinfonia verde pudim de café creme de requeijão mousse de maracujá gratinado de fruta espuma de lima espuma de ananás mousse de morangos sem açúcar leite creme tailandês bolo de queijo leite de arroz arroz doce com leite de coco e manga bolo de caramelo bolo de maçã cremoso tarte fria de iogurte com framboesa gelado de ananás gelado de bolacha de chocolate sorvete de pêra gelado de framboesa purê de maçã maçã recheada com leite creme bolinhos de aveia e laranja bolinhos de maçã com bolacha tarte de tâmaras com tofu bolo de iogurte e tofu tarte de morangos com iogurte tarte de alperce



Bimby alternativas | Sobremesas

Bolo de Manga

Bimby: 4 min

Ingredientes p/ massa:

150 gr. óleo
150 gr. frutose
350 gr. farinha
1 lata polpa de manga
2 c. sopa fermento em pó
1 manga madura cortada aos quadrados

Ingredientes p/ cobertura:

4 c. sopa geleia de milho
2 mangas cortadas às tiras

Preparação:

- Coloque a "Borboleta" na lâmina e deite no copo a frutose, o óleo e a polpa da manga e programe **4 Min., Vel.3**.
- Junte a farinha e o fermento e ligue **6 Seg., Vel.3**.
- Coloque a manga cortada aos quadrados numa forma sem buraco, untada com margarina e polvilhada com farinha.
- Junte o preparado anterior e por cima coloque a manga em tiras formando uma flor.
- Pincele com a geleia e leve ao forno a 160° cerca de 60 minutos.

Bolo Muesli sem Açúcar

Bimby: 34 seg

Ingredientes:

1 maçã
1 cenoura
2 c. sopa óleo
200 gr. sultanas
500 gr. flocos aveia
100 gr. alperces secos
100 gr. amêndoa s/ pele
Sumo e raspa de 2 laranjas
1 frasco de geleia de milho
100 gr. nozes ou avelãs picadas

Preparação:

- Coloque no copo a cenoura, a maçã, os alperces e a amêndoa e triture **4 Seg., Vel.4**.
- Junte os restantes ingredientes deixando um pouco de geleia para enfeitar o bolo e programe **30 Seg., Vel.2**.
- Deite o preparado num tabuleiro untado com óleo e leve ao forno a 180° até que o bolo fique seco e louro.
- Deixe arrefecer e enfeite com a restante geleia.

Bolo de Courgettes

Bimby: 4 min.

Ingredientes:

4 ovos
300 gr. açúcar
300 gr. farinha
1 pitada de sal
1 c. chá canela
250 gr. manteiga
1 c. chá fermento
150 gr. noz ou avelã
300 gr. courgettes descascadas e cortadas em cubinhos

Preparação:

- Coloque a noz ou avelã no copo e pique **6 Seg., Vel.6**. Reserve.
- Coloque a "Borboleta" na lâmina, junte os ovos, o açúcar, a manteiga e o sal e programe **4 Min., Temp.37°, Vel.3**.
- Junte a farinha, o fermento e a canela e envolva **10 Seg., Vel.3**.
- Adicione a noz ou avelã e as courgettes e envolva na massa.
- Leve ao forno a 170°/180° cerca de 60 minutos.



Bolo de Morango e Banana

Bimby: 14 min

Ingredientes p/ massa:

- 4 ovos
- 70 gr. frutose
- 150 gr. farinha
- 1 c. chá fermento

Ingredientes p/ recheio:

- 2 claras
- 2 bananas
- 50 gr. água
- 100 gr. frutose
- 8 folhas gelatina
- 200 gr. natas soja
- 750 gr. morangos
- Sumo de 2 limões

Preparação:

Massa:

- Coloque todos os Ingredientes no copo e programe **4 Min., Vel.3.**
- Deite a massa numa forma de abrir untada com manteiga e polvilhada com farinha.
- Leve ao forno a 180° cerca de 20 minutos.

Recheio:

- Coloque no copo a água e a frutose e programe **10 Min., Temp.Varoma, Vel.1.** Retire e reserve.
- Passe o copo por água fria para arrefecer. Coloque a "Borboleta" na lâmina e bata as claras em castelo **5 Min., Vel.3 ½.** Reserve.
- Triture os morangos na **Vel.7** e coloque novamente a "Borboleta" na lâmina. Junte a calda da frutose e a gelatina já derretida, as natas e o sumo de limão. Envolve tudo **1 Min., Vel.3.**

- Adicione as claras reservadas e envolva na **Vel.3.** De seguida deite sobre a massa, que já deve estar fria, e por cima coloque as bananas cortadas às rodela.

- Leve ao frigorífico de um dia para o outro.

Bolo de Pêras

Bimby: 7 min

Ingredientes:

- 4 ovos
- 70 gr. mel
- 200 gr. farinha
- 100 gr. manteiga
- 1 c. chá fermento
- 50 gr. açúcar amarelo
- 80 gr. frutose ou 150 gr. açúcar
- 2 pêras grandes descascadas, s/caroco e cortadas às tiras

Preparação:

- Coloque no copo o mel e o açúcar amarelo e programe **3 Min., Temp.Varoma, Vel.1.**
- Forre com papel de alumínio uma forma redonda sem buraco, com cerca de 20 cm de diâmetro.
- Coloque o líquido na forma e faça-o rodar para o distribuir igualmente.
- Disponha as tiras de pêra no fundo da forma, tapando-o. Reserve.
- Coloque no copo os restantes ingredientes, excepto a farinha e o fermento e programe **4 Min., Temp.37°, Vel.3.**
- Junte a farinha e o fermento e programe **10 Seg., Vel.3.**
- Deite o preparado na forma e leve ao forno a 170°/180° cerca de 30 minutos.
- Quando terminar, deixe repousar 10 minutos antes de desenformar.

Bolo de Natas de Soja

Bimby: 9 min

Ingredientes:

- 4 ovos
- 300 gr. açúcar
- 250 gr. farinha
- 40 gr. manteiga
- 1 c. chá fermento
- 1 pacote de natas de soja

Preparação:

- Coloque a "Borboleta" na lâmina e bata as claras em castelo **4 Min., Vel.3 ½** e reserve.
- Sem lavar o copo e sem retirar a "Borboleta", junte o açúcar, as gemas, as natas e a manteiga e programe **5 Min., Temp.37°, Vel.3.**
- Adicione a farinha e o fermento e misture **15 Seg., Vel.3.**
- Por fim junte as claras em castelo, envolvendo **6 Seg., Vel.3.**
- Deite numa forma untada com margarina, polvilhe com farinha e leve ao forno a 180° durante cerca de 30 a 40 minutos.



Pudim de Café

Bimby: 16 min.

Ingredientes:

- 6 ovos
- 1 lata leite condensado
- 6 fls. Gelatina demolhada
- 500 gr. café bastante forte

Preparação:

- Coloque a "Borboleta" na lâmina e bata as claras com uma pitada de sal programando **6 Min., Vel.4**. Reserve.
- Retire a "Borboleta". Sem lavar o copo, coloque o café, o leite condensado e as gemas e programe **10 Min., Temp.90°, Vel.3 ½**.
- Junte as folhas de gelatina sem parar a máquina, na **Vel.3**.
- Adicione as claras em castelo reservadas e programe **6 Seg., Vel.4**.
- Deite o preparado numa forma molhada com água e leve ao frigorífico até solidificar.
- Enfeite com natas de soja batidas e grãos de café.

Crema de Requeijão

Bimby: 23 min.

Ingredientes:

- 7 gemas
- 200 gr. água
- 60 gr. manteiga
- 200 gr. requeijão
- Raspa de 1 limão
- 100 gr. miolo de pão
- 250 gr. açúcar amarelo
- Canela em pó p/ decorar

Preparação:

- Coloque o açúcar e a água no copo e programe **15 Min., Temp.Varoma, Vel.1**. Junte o pão esfarelado e reserve.
- Coloque a manteiga, as gemas e o requeijão no copo e triture **10 Seg., Vel.5**.
- Junte os dois preparados e programe **8 Min., Temp.90°, Vel.1**.
- Adicione a raspa do limão, coloque numa travessa, polvilhe com canela e leve ao frigorífico.

Mousse de Maracujá

Bimby: 5 min

Ingredientes:

- 3 folhas de gelatina
- 1 lata polpa maracujá
- 1 lata leite condensado
- 4 iogurtes ou 400 gr. natas de soja

Preparação:

- Coloque no copo os iogurtes ou as natas e o leite condensado e programe **4 Min., Vel.3**.
- Junte a polpa de maracujá e ligue programando **1 Min., Vel.3**.
- Por fim sem desligar a máquina adicione a gelatina derretida num pouco de água quente.
- Deite o preparado numa taça e leve ao frigorífico.



Gratinado de Fruta

Bimby: 12 min

Ingredientes:

2 maçãs
1 manga
3 rodela ananás
4 metades de pêssego
250 gr. morangos (opcional)
Leite creme (pág.120 do livro Bimby base)

Preparação:

- Faça o leite creme seguindo os passos do livro Bimby base e deixe arrefecer um pouco.
- Num pirex de ir ao forno, disponha a fruta cortada às tiras.
- Delte o leite creme por cima da fruta e leve ao forno a gratinar, com um pouco de açúcar.
- Pode servir quente.

Espuma de Lima

Bimby: 24 min

Ingredientes:

3 ovos
5 limas
4 claras
250 gr. natas
150 gr. açúcar
100 gr. manteiga
2 c. sopa de rum
Baunilha a gosto

Preparação:

- Esprema as limas para o copo, junte o açúcar e a manteiga e programe **10 Min., Temp.100°, Vel.1.**
- Adicione os ovos, previamente desfeitos, e programe **8 Min., Temp.100°, Vel.1.** Junte o rum, deixe arrefecer, retire para uma taça e

reserve.

- Lave bem o copo, coloque a "Borboleta" na lâmina e bata as claras em castelo, **4 Min., Vel.4.** Retire e reserve.
- Com a "Borboleta" na lâmina, bata as natas **2 Min., Vel.4** e junte o preparado reservado e envolva **30 Seg., Vel.2.** De seguida junte as claras e envolva na **Vel.2/3.**
- Deite em tacinhas, sirva frio e enfeitado a gosto.

Espuma de Ananás

Bimby: 2,35 min

Ingredientes:

½ limão
1 ananás
50 gr. açúcar
4 fls gelatina
300 gr. natas
2 c. sopa rum

Preparação:

- Descasque o ananás e reserve.
- Coloque a "Borboleta" na lâmina e bata as natas com o açúcar, **2 Min., Vel.4** (atenção para que não passem a manteiga). Reserve.
- Retire a "Borboleta", deite metade do ananás no copo e triture **15 Seg., Vel.5.** Retire e reserve.
- Coloque no copo o rum, o sumo do limão e a gelatina já derretida num pouco de água quente, e programe **10 Seg., Vel.3.**
- Junte todos os preparados, com excepção do restante ananás e ligue programando **10 Seg., Vel.3.**
- Corte aos quadrados pequenos o ananás e envolva no preparado final.
- Leve ao frigorífico para arrefecer.

Mousse de Morangos sem Açúcar

Bimby: 15 min

Ingredientes:

6 folhas gelatina
750 gr. maçãs s/ caroço
2 c. sopa geleia de milho
500 gr. morangos arranjados

Preparação:

- Coloque no copo as maçãs descascadas e pique alguns segundos na **Vel.6/7.** De seguida programe **15 Min., Temp.100°, Vel.1.**
- Junte lentamente a gelatina previamente derretida num pouco de água quente e a geleia de milho. Deite numa taça e leve ao frigorífico a arrefecer.
- Coloque os morangos no copo (reserve alguns para enfeitar) e triture **20 Seg., Vel.6.**
- Delte numa taça o preparado em camadas alternando a maçã e os morangos.
- Por fim enfeite com os morangos reservados.



Leite Creme Tailandês

Bimby: 3 min

Ingredientes:

- 6 ovos
- 1 lata leite de côco
- 1 pitada de baunilha
- 1 lata leite condensado

Preparação:

- Coloque todos os ingredientes no copo e programe **3 Min., Vel.3.**
- Verta o preparado para um pirex untado com manteiga e polvilhado com açúcar.
- Leve ao forno em banho maria a 180° cerca de 25 minutos.
- No fim pode servir-se queimado com açúcar ou cortado aos quadrados e polvilhado com canela.

Leite de Arroz

Bimby: 12 min

Ingredientes:

- 80 gr. açúcar em pó
- 60 gr. amendoins torrados
- 100 gr. dos mais variados tipos de arroz
- 1,2 litro de água (à temperatura ambiente)

Preparação:

- Moa os amendoins torrados, **20 Seg., Vel.9.** Reserve.
- Ferva a água com o arroz durante **10 Min., Temp.100°, Vel.9.**
- Adicione os amendoins, previamente moídos, e o açúcar em pó e deixe ferver durante **2 Min., Temp.100°, Vel.3.**

Sugestão Bimby:

- Em vez de amendoins, poderá utilizar amêndoas ou cajus torrados.

Bolo de Queijo

Bimby: 4 min

Ingredientes:

- 4 ovos
- 280 gr. açúcar
- 250 gr. manteiga
- 30 gr. farinha maizena
- 20 gr. amêndoas laminadas
- 1 kg queijo mole ou requeijão magro

Preparação:

- Coloque a manteiga, o açúcar e os ovos no copo e programe **4 Min., Vel.4.**
- Junte os restantes ingredientes, com excepção das amêndoas e misture, **30 Seg., Vel.6.**
- Deite o creme de queijo numa forma, untada e forrada a papel vegetal ou polvilhada com farinha.
- Enfeite com as amêndoas e leve ao forno, previamente aquecido a 160°/170°. Cerca de 45 minutos depois retire do forno e envolva em folha de alumínio. Volte a pôr no forno durante mais 40/45 minutos.
- Deixe arrefecer na forma.

Arroz Doce com Leite de Côco e Manga

Bimby: 50 min

Ingredientes:

- 800 gr. leite
- 100 gr. açúcar
- 2 mangas maduras
- 200 gr. leite de côco
- 100 gr. arroz glutinoso
- 80 gr. farinha maizena

Preparação:

- Coloque o arroz de molho em água fria de um dia para o outro.
- Deite no copo o leite e o arroz escorrido e programe **40 Min., Temp.90°, Vel.1.**
- Dissolva a farinha com o leite de côco e o açúcar, junte ao preparado anterior e programe **10 Min., Temp.90°, Vel.1.**
- Coloque o arroz numa travessa, corte as mangas às tiras e enfeite a gosto.



Bolo de Caramelo

Bimby: 6 min

Ingredientes p/ caramelo:

200 gr. leite
450 gr. açúcar

Ingredientes p/ massa:

5 ovos
100 gr. açúcar
300 gr. farinha
250 gr. manteiga
1 colher de sobremesa de fermento

Ingredientes p/ recheio:

150 gr. leite
250 gr. nozes
300 gr. açúcar
90 gr. manteiga

Preparação:

- Para o caramelo, coloque o açúcar numa frigideira antiaderente e deixe derreter. Quando estiver dourado junte o leite, lentamente, mexendo sempre para que fique homogêneo. Reserve.
- Triture as nozes com **2 a 3 Golpes de Turbo** e reserve.
- Coloque a "Borboleta" na lâmina, deite a manteiga, o açúcar e os ovos e bata **5 Min., Temp.37°, Vel.3**. De seguida com a máquina em movimento na **Vel.3** junte lentamente o caramelo, envolvendo durante 1 minuto. Junte a farinha e o fermento e programe **15 Seg., Vel.3**.
- Unte com manteiga duas formas iguais e polvilhe com farinha. Deite o conteúdo nas duas formas em quantidades iguais e leve ao forno a 180° cerca de 40 minutos.
- Para o recheio e cobertura, repita os passos do caramelo, e quando estiver homogêneo adicione a manteiga e as

nozes trituradas e deixe ferver cerca de 1 minuto.

- Deixe esfriar o creme e o bolo antes de enfeitar. Recheie com um uma parte do creme entre os dois bolos e decore com o restante de modo a que escorra para os lados.

Bolo de Maçã Cremoso

Bimby: 30 min

Ingredientes p/ creme:

250 gr. leite
60 gr. frutose
40 gr. maizena
Casca de limão
40 gr. manteiga

Ingredientes p/ massa:

3 ovos
Canela em pó
100 gr. frutose
200 gr. farinha
200 gr. manteiga
3 a 4 maçãs às tiras
1 c. sobremesa de fermento em pó

Preparação:

Creme:

- Coloque todos os ingredientes no copo e programe **5 Min., Temp.90°, Vel.2 ½**. Reserve.

Massa:

- Sem lavar o copo, coloque a "Borboleta" na lâmina e junte a manteiga, a frutose e os ovos e programe **5 Min., Temp.37°, Vel.3**.
- Adicione a farinha e o fermento e programe **10 Seg., Vel.3**.
- Deite metade da massa numa forma sem buraco, untada com margarina.
- Verta o creme e tape com a restante

massa.

- Enfeite com a maçã às tiras, cobrindo toda a massa, e polvilhe com canela.
- Leve ao forno a 180° durante 35 minutos.

Tarte Fria de Iogurte com Framboesa

Bimby: 2,30 min

Ingredientes p/ massa:

100 gr. manteiga
200 gr. bolacha integral

Ingredientes p/ recheio:

80 gr. leite
10 folhas gelatina
Sumo de 1 limão
1 frasco doce de framboesa
100 gr. framboesa p/ enfeitar
600 gr. iogurte natural magro

Preparação:

Massa:

- Triture a bolacha **15 Seg., Vel.6**.
- Junte a manteiga e bata **15 Seg., Vel.6**.
- Forre o fundo de uma tarteira ou formas individuais, calcando bem com as mãos, e leve ao forno a 200° durante 10 minutos.

Recheio:

- Coloque no copo o iogurte e o leite e bata **2 Min., Vel.3**.
- Com a máquina em movimento, junte lentamente a gelatina (previamente derretida em 4 colheres de sopa de água quente) e o sumo de limão.
- Verta o recheio na tarteira ou nas formas individuais e leve ao frigorífico para solidificar.
- Decore com doce de framboesas, framboesas e folhas de hortelã.



Gelado de Ananás

Bimby: 2 min

Ingredientes:

- 2 claras
- 250 gr. natas de soja muito frias
- 200 gr. açúcar ou 125 gr. frutose
- 800 gr. ananás congelado cortado aos bocados e s/casca
- 1 lata leite evaporado (previamente congelado numa cuvette de gelo)

Preparação:

- Delte o açúcar no copo e pulverize durante **6 Seg., Vel.9**. Adicione o ananás e dê **2 Golpes de Turbo**.
- Junte os restantes ingredientes e programe **2 ½ Min., Vel.9**. Se necessário, ajude com a espátula.

Sugestão Bimby:

- Sirva com amêndoa laminada e torrada.

Gelado de Framboesa

Bimby: 2 min

Ingredientes:

- 1 clara
- 1 kg framboesas congeladas
- 200 gr. natas de soja muito frias
- 250 gr. açúcar ou 125 gr. frutose
- 1 lata leite evaporado (previamente congelado numa cuvette de gelo)

Preparação:

- Delte o açúcar no copo e pulverize durante **6 Seg., Vel.9**.
- Adicione os restantes ingredientes e programe **2 Min., Vel.9**. Se necessário, ajude com a espátula.

Gelado de Bolacha de Chocolate

Bimby: 20 min

Ingredientes:

- 8 claras
- 1 l natas
- 100 gr. açúcar
- 6 folhas gelatina
- 2 pacotes bolachas c/ cobertura de chocolate

Preparação:

- Coloque as bolachas no copo e dê **2 Golpes de Turbo**. Retire e reserve.
- Coloque a "Borboleta" na lâmina e bata as claras em castelo, **8 Min., Vel.4**. Reserve.
- Com a "Borboleta" na lâmina, bata as natas, que devem estar bem frias, cerca de **2 Min., Vel.4**, tendo atenção para que não passem a manteiga.
- Junte o açúcar, as claras em castelo e a gelatina previamente derretida e programe, **10 Seg., Vel.4**.
- Adicione as bolachas trituras e envolva.
- Delte o preparado numa forma molhada e leve ao frigorífico até gelar.

Sugestão Bimby:

- Pode servir com molho de chocolate.

Sorvete de Pêra

Bimby: 2 min

Ingredientes:

- 250 gr. açúcar
- 1 pacote natas
- 50 gr. Vinho do Porto
- 1 lata leite evaporado congelado
- 1 kg. pêras congeladas e cortadas aos cubos

Preparação:

- Coloque todos os ingredientes no copo e programe **2 Min., Vel.9**.
- Se não consumir de imediato, delte num tabuleiro baixo e leve ao congelador.
- Na hora de servir, parta em pedaços e triture na **Vel.9**.



Puré de Maçã

Bimby: 12 min

Ingredientes:

- 1 kg maçãs
- 30 gr. manteiga
- Sumo de 1 limão

Preparação:

- Descasque as maçãs e coloque-as no copo juntamente com os restantes ingredientes e programe **10 a 12 Min., Temp.100, Vel.2.**

Maçã Recheada com Leite Creme

Bimby: 12 min

Ingredientes:

- 50 gr. açúcar
- 6 maçãs reinetas

Preparação:

- Faça 500 gr. de leite creme seguindo as indicações do livro de receitas, pág. 120.
- Corte a parte de cima das maçãs e com cuidado tire o miolo todo, sem chegar à parte de fora, para que o leite creme não saia quando o deixarmos.
- Num tabuleiro coloque as maçãs e recheie-as com o leite creme, de maneira a que não fiquem sujas por fora.
- Polvilhe com açúcar e leve ao forno cerca de 15 minutos à temperatura de 200°/220°, tendo cuidado para que não cozam demais. Gratine um pouco para alourar se houver necessidade.

Bolinhos de Aveia e Laranja

Bimby: 6 min

Ingredientes:

- 30 gr. leite
- 1 clara de ovo
- 250 gr. farinha
- 70 gr. manteiga
- 1 c. chá fermento
- 40 gr. de corintos
- 125 gr. açúcar amarelo
- Sumo e raspa de uma laranja
- Aveia para envolver os bolinhos

Preparação:

- Coloque a "Borboleta" na lâmina e bata a clara em castelo **2 Min., Vel.3.** Reserve.
- Sem lavar o copo, bata a manteiga, o açúcar, o leite, os corintos, o sumo e a raspa da laranja durante **3 Min., Vel.3.**
- Envolve a farinha e o fermento durante **15 Seg., Vel.3.**
- Com esta massa faça bolinhas e envolva com aveia, pressionando para que a aveia fique bem agarrada.
- Unte um tabuleiro com manteiga e coloque as bolinhas, levemente achatadas.
- Leve ao forno a 180° cerca de 15 minutos, até ficarem douradas.

Bolinhos de Maçã com Bolacha

Bimby: 16 min

Ingredientes:

- 1 kg. maçãs
- 1 pau de canela
- Casca de 1 limão
- 120 gr. côco ralado
- 1 pacote bolacha torrada

Preparação:

- Triture as bolachas **20 Seg., Vel.9** e reserve.
- Coloque no copo as maçãs descascadas e sem caroços, a casca de limão e o pau de canela e programe **15 Min., Temp.100°, Vel.2.**
- Junte a bolacha ao creme e programe **1 Min., Vel.3.**
- Com o preparado, faça bolinhas e passe-as por côco ralado.
- Coloque em forminhas de papel.

Sugestão Bimby:

- Em vez de côco, pode usar amêndoa moída.



Tarte de Tâmaras com Tofu

Bimby: 50 seg

Ingredientes p/ massa:

1 ovo
120 gr. manteiga
200 gr. farinha trigo
90 gr. açúcar amarelo
75 gr. farinha de alfarroba

Ingredientes p/ recheio:

300 gr. leite soja
300 gr. natas soja
Raspa de 1 laranja
50 gr. farinha maizena
30 tâmaras cortadas ao meio
200 gr. Tofu aos quadrinhos

Preparação:

Massa:

- Coloque no copo todos os ingredientes e programe **20 Seg., Vel.6.**
- Forre uma tarteira e reserve.

Recheio:

- Coloque sobre a massa da tarteira o Tofu e as tâmaras. Reserve.
- Coloque no copo os restantes ingredientes do recheio e programe **30 Seg. , Vel.3.**
- Adicione o preparado na tarteira e leve ao forno a 180º/200º cerca de 50 minutos.

Bolo de Iogurte e Tofu

Bimby: 5,30 min

Ingredientes:

150 gr. Tofu
100 gr. frutose
350 gr. farinha
200 gr. iogurte
150 gr. manteiga
2 c. chá fermento
Laranja p/ enfeitar
Casca de ½ limão sem parte branca

Preparação:

- Coloque no copo bem seco a casca de limão e triture **15 Seg., Vel.9.**
- Limpe as paredes do copo e junte a manteiga, a frutose e o iogurte e programe **4 Min., Temp.37º, Vel.3.**
- Adicione o tofu e programe **1 Min., Vel.3.**
- Acrescente a farinha e o fermento e misture **15 Seg., Vel.3.**
- Deite o conteúdo numa forma untada com manteiga e polvilhada com farinha e leve ao forno pré-aquecido a 180º cerca de 35 minutos.
- Enfeite a gosto com rodela de laranja.



Tarte de Morangos com Iogurte

Bimby: 5 min

Ingredientes p/ massa:

150 gr. margarina
200 gr. Corn-Flakes

Ingredientes p/ recheio:

2 claras
100 gr. açúcar
500 gr. morangos
Sumo de ½ limão
4 iogurtes morango
5 folhas gelatina morango

Preparação:

Massa:

- Coloque no copo os Corn-Flakes e triture **15 Seg., Vel.5.**
- Junte a margarina e programe **15 Seg., Vel.6.**
- Forre a tarteira e leve ao forno cerca de 10 minutos para alourar.

Recheio:

- Coloque a "Borboleta" na lâmina e bata as claras **2 Min., Vel.3 ½.** Reserve.
- Deite os morangos no copo e triture **30 Seg., Vel.9.**
- Junte os restantes ingredientes, excepto a gelatina e as claras e bata **2 Min., Vel.3.**
- Por fim adicione as claras em castelo e a gelatina previamente derretida em 4 colheres de sopa de água quente e misture na **Vel.3.**
- Deite na tarteira e leve ao frigorífico a gelar 4 a 5 horas.

Tarte de Alperce

Bimby: 2,30 min

Ingredientes p/ massa:

170 gr. manteiga
250 gr. bolacha Maria

Ingredientes p/ recheio:

10 fls gelatina
4 iogurtes naturais
350 gr. alperces secos
1 lata leite condensado

Preparação:

- Coloque de molho os alperces durante 1 hora em água quente e cortados em quatro.

Massa:

- Triture a bolacha Maria **15 Seg., Vel.6.**
- Junte a manteiga e bata **15 Seg., Vel.6.**
- Forre o fundo de uma tarteira, calcando bem com as mãos, e leve ao forno a 200° durante 10 minutos.

Recheio:

- Derreta a gelatina com um pouco de água quente e reserve.
- Coloque no copo os iogurtes e o leite condensado e bata **2 Min., Vel.4.**
- Com a máquina em movimento ligue lentamente a gelatina derretida.
- Deite o recheio numa tarteira previamente forrada com a massa.
- Incorpore a gosto os alperces e leve ao frigorífico até solidificar.
- Pode servir com uma taça de doce de alperce.

Cheesecake de Manga

Bimby: 3 min.

Ingredientes p/ massa:

150 gr. manteiga
250 gr. Corn Flakes

Ingredientes p/ recheio:

1 manga fresca
9 folhas gelatina
400 gr. natas soja
1 lata polpa de manga
1 lata leite condensado

Preparação:

Massa:

- Triture os Corn Flakes **15 Seg., Vel.6.**
- Junte a manteiga e bata **15 Seg., Vel.6.**
- Forre o fundo de uma tarteira, calcando bem com as mãos, e leve ao forno a 200° durante 10 minutos.

Recheio:

- Coloque a "Borboleta" na lâmina e deite as natas no copo e monte-as em chantilly, **1/2 Min.** (dependendo da temperatura e qualidade das natas), **Vel.4.**
- Junte o leite condensado e a polpa de manga e bata **2 Min., Vel.3.**
- Com a máquina em movimento junte a gelatina previamente derretida em água quente. Deite o preparado numa tarteira forrada com a massa e leve ao frigorífico até solidificar.
- Decore a gosto com a manga fresca.



Batido de Beterraba

Bimby: 2 min.

Ingredientes:

200 gr. leite
Gelo triturado
Sal e pimenta q.b.
200 gr. natas de soja
2 beterrabas médias

Preparação:

- Coloque os ingredientes no copo e programe **2 Min., Vel.9.**
- Sirva com gelo triturado, ou seja, meio copo de sumo e meio copo de gelo.

Batido de Alperce

Bimby: 1 ½ min.

Ingredientes:

50 gr. açúcar
6 cubos de gelo
2 iogurtes ou 300 gr. leite
4 folhas de hortelã s/ velo do meio
500 gr. alperce com casca e s/ caroço

Preparação:

- Coloque todos os ingredientes no copo e programe **1 ½ Min., Vel.9.**
- Sirva com uma palhinha e com uma folha de hortelã.

Cappuccino

Bimby: 8 min.

Ingredientes:

800 gr. água
60 gr. leite em pó
80 gr. café solúvel
60 gr. açúcar ou frutose
Canela a gosto (opcional)

Preparação:

- Coloque a água no copo e ferva **8 Min., Temp.100°, Vel.1.**
- Junte os restantes ingredientes e bata **30 Seg., Vel.9.**
- Sirva bem quente.

Vitamina de Abacate

Bimby: 1 min.

Ingredientes p/ 2 Copos:

300 gr. leite
6 cubos de gelo
1 abacate grande
30 gr. açúcar ou frutose

Preparação:

- Coloque os ingredientes no copo e programe **1 Min., Vel.9.**

Lassy

Bimby: 1 min.

Ingredientes:

400 gr. água
200 gr. gelo
40 gr. açúcar
2 iogurtes naturais
12 folhas de hortelã s/ talo

Preparação:

- Coloque no copo todos os ingredientes e programe **1 Min., Vel.9.**



Sumo de Melancia

Bimby: 2 min.

Ingredientes:

- 500 gr. água
- 50 gr. açúcar
- 1 kg. de melancia c/ pevides e s/ casca

Preparação:

- Coloque no copo todos os ingredientes e programe **2 Min., Vel.9.**
- Sirva frio.

Sumo de Ananás e Alperce

Bimby: 2 min.

Ingredientes:

- 200 gr. água
- ½ limão descascado
- 500 gr. ananás natural
- Açúcar ou frutose a gosto
- 200 gr. alperce ou pêssego

Preparação:

- Coloque todos os ingredientes no copo e programe **2 Min., Vel.9.**
- Sirva com pedras de gelo a gosto.

Sumo de Uva

Bimby: 3 seg.

Ingredientes:

- 500 gr. uvas
- 500 gr. água
- 50 gr. açúcar (opcional)

Preparação:

- Coloque no copo todos os ingredientes e programe **2 Min., Vel.9.**
- Sirva frio.

Caipirágua

Bimby: 15 seg.

Ingredientes:

- 2 limas
- 800 gr. gelo
- 100 gr. água
- 120 gr. açúcar

Preparação:

- Coloque o açúcar no copo e pulverize, programando **15 Seg., Vel.9.**
- Junte o gelo e pique alguns segundos na **Vel.6** e dê se necessário para finalizar, **2 a 3 Golpes de Turbo.** Deite num jarro.
- Coloque as limas cortadas em quartos, a água e dê **3 a 4 Golpes de Turbo.**
- Deite no jarro com o gelo e mexa.

Sumo de Papaia, Maçã e Laranja

Bimby: 2 min.

Ingredientes:

- 1 maçã
- 1 papaia
- 1 laranja
- 500 gr. água
- ½ limão s/ casca
- 100 gr. açúcar (opcional)

Preparação:

- Coloque no copo a fruta descascada, excepto a maçã, que pode ficar com a casca, juntamente com a água e o açúcar e programe **2 Min., Vel.9.**

Sumo de Papaia

Bimby: 2 min.

Ingredientes:

- 1 papaia
- 50 gr. açúcar
- ½ limão s/ casca
- 1 c. sopa Rum (opcional)
- 500 gr. água ou 250 gr. gelo e 250 gr. de água

Preparação:

- Coloque todos os ingredientes no copo e programe **2 Min., Vel.9.**
- Enfeite com uma rodela de papaia e uma rodela de kiwi.

Sinfonia Verde

Bimby: 1 ½ min

Ingredientes:

- 1 pêra
- 1 maçã
- 200 gr. água
- 100 gr. açúcar
- 50 gr. bróculos
- 6 cubos de gelo
- ½ limão s/ casca
- 100 gr. rebentos de soja

½ maçã p/ enfeitar

Preparação:

- Coloque os ingredientes no copo e programe **1 ½ Min., Vel.9.**
- Sirva bem fresco e enfeite com a maçã cortada aos quadrinhos.



DICAS E CONSELHOS PRÁTICOS

ALHOS

Quando utilizar alhos para saltear legumes ou qualquer outro ingrediente, deverá retirar o "coração" do alho de forma a obter todo o seu sabor, sem ficar posteriormente, com o hálito a alho.

COGUMELOS FRESCOS

Quando lavar os cogumelos e os laminar, passe-os de seguida por sumo de limão para que não oxidem.

ARROZ INTEGRAL

Antes de o cozinhar e com o copo bem seco, pulverize na velocidade 4/5 para retirar a parte dura do grão. De seguida passe-o por água e depois cozinhe a gosto. Com esta operação o arroz fica menos duro e com um sabor menos acentuado.

PULVERIZAR

Para pulverizar, grão de soja, trigo, centelo, amêndoas, etc. deverá ter sempre o copo e a lâmina bem secos. A humidade impede uma boa pulverização.

PARA MONTAR O CHANTILLY

As natas para montar deverão ser natas frescas com um mínimo de 33% de gordura. Tanto o copo como as natas deverão estar muito frios, caso contrário as natas não montam. O tempo é referencial, dependendo da qualidade e temperatura das natas. Neste processo deverá

estar pendente da sua Bimby para que as natas não passem a manteiga. No entanto, as natas de soja, montam de forma mais fácil que as natas tradicionais e não passam a manteiga.

PARA MONTAR CLARAS EM CASTELO

O tempo de referência para montar claras será de 1 minuto por clara; o que significa que se tiver que montar 6 claras deverá programar 6 minutos. Antes de montar as claras verifique se o copo e a borboleta estão bem lavados sem qualquer resto de gordura. Por esta simples razão, as claras poderão não crescer. O copo também não poderá estar quente.

PARA TRABALHAR A GELATINA

Em receitas que peçam gelatina em folhas, deverá demolhá-las num recipiente com água fria para que amoleçam, de seguida escorrê-las e dissolvê-las em 4 colheres de sopa de água bem quente.

ÍNDICE ALFABÉTICO

A

Abóbora Menina com Feijão à Gosto	58
Alho Francês com molho de iogurte	36
Almondogas de Tofu com Arroz e Ervilhas	70
Arroz de Courgettes com Alho Francês	42
Arroz Doce com Leite de Côco e Manga	86
Arroz Integral com Espinafres	42
Aspic de Cenoura	30

B

Batata à Italiana	44
Batido de Alperce	98
Batido de Beterraba	98
Beringelas com Manjeriço	56
Bifinhos com Molho de Hortelã	68
Bolinhas de Avelã e Laranja	92
Bolinhas de Legumes com Chutney de Cebola	48
Bolinhas de Maça com Bolacha	92
Bolo de Caramelo	88
Bolo de Courgettes	78
Bolo de iogurte e Tofu	94
Bolo de Maça Cremoso	88
Bolo de Manga	78
Bolo de Morango e Banana	80
Bolo de Natas de Soja	80
Bolo de Pêras	80
Bolo de Queijo	86
Bolo Muesli sem Açúcar	78
Broa de Milho	14

C

Caipirinha	100
Cappuccino	98
Caril de Legumes	56
Cheesecake de Manga	96
Chili com Seitan	68
Cogumelos Gratinados	22
Cogumelos Recheados	22
Conchas de Massa com Espinafres e Requeijão	54
Courgettes com Molho de Açafrão	26
Courgettes Recheadas com Seitan	22
Couve Roxa com Maças	36
Crema de fava	30
Crema de Requeijão	82
Croquetes de Lentilhas	18

E

Empadão de Beringelas e Cogumelos	70
Empadão de Peixe com Cenoura	64
Empadas de Cogumelos e Tomate	20
Empadas de Espinafres	20
Esparguete com Camarão	62
Esparguete com iogurte	52
Espinafres com Ovos Escalfados	46
Espuma de Ananás	84
Espuma de Lima	84
Estufado de Tofu	46

F

Farinata de Seitan	52
Favas de Coentrosa	24
Fan de Courgettes	12
Fan de Funcho e Ricotta	12
Fan de Tomates	12
Frango com Caju e Ananás	72
Fricassé de Legumes	26

G

Gelado de Ananás	90
------------------	----

Gelado de Bolacha de Chocolate	90
Gelado de Framboesa	90
Gratinado de fruta	84

H

Hamburguer de Legumes	74
Hamburguer de Lentilhas	74
Hamburguer de Tofu e Arroz Integral	74

I

Iogurte de Soja	4
-----------------	---

L

Lassanilha de Seitan	54
Lassy	98
Legumes à Grega	44
Legumes Salteados à Chinesa	44
Leite Creme Tailandês	86
Leite de Arroz	86
Leite de Soja	4
Lombos de Pescada em Papelotes	66

M

Maça Recheada com Leite Creme	92
Maionese de Tofu	32
Massa à Italiana	68
Massa com Nuzes, Requeijão e Abóbora	62
Massa com Vegetais e Molho Verde	62
Molho Cocktail	8
Molho de Beterraba Light	34
Molho de Caju	32
Molho de Hortelã à Indiana	32
Molho de iogurte	32
Molho Ricotta	32
Moussaka de Lentilhas	50
Mousse de Azeitonas	8
Mousse de Beterraba	8
Mousse de Camarão	60
Mousse de Espinafres	8
Mousse de Maracujá	82
Mousse de Morangos sem Açúcar	84
Mousse de Queijo Roquefort	8
Mousseline de Peixe Recheada com Cogumelos	60

O

Ovos Verdes	18
-------------	----

P

Paciha Vegetariana	42
Pão com iogurte	16
Pão de Aproveitamento	16
Pão de Maça Avelã e Noz	14
Pão de Tofu	70
Pão Escuro de Centeio	14
Pão Integral I	14
Pão Integral II	14
Pão de Peixe	64
Pão Torrado com Espargos	16
Pasteis de Grão	18
Pasteis de Queijo e Abóbora	20
Pataniscas de Arroz	18
Patê de Agriões	10
Patê de Anchovas	10
Patê de Beringelas Assadas	10
Patê de Frango	10
Patê de Requeijão com Hortelã	10
Patê de Requeijão com Nozes	10

Peito de Frango com Caju e Rebentos Soja	72
Peito de Frango Recheado com Legumes	72
Peixe ao Vapor em Caixinhas de Alumínio	66
Peixinhos da Horta	18
Penne com Cogumelos e Espargos	66
Pimentos Recheados com Abóbora e Tomate	26
Pudim 3 Cores	58
Pudim de Abum	58
Pudim de Café	82
Pudim de Peixe com Molho de Tomate	60
Pudim de Tomate	24
Purê de Bróculos	58
Purê de Maça	92

Q

Queijo fresco	12
---------------	----

R

Rolinhos de Linguado com Legumes	64
----------------------------------	----

S

Salada Acapulco	38
Salada das Caraíbas	38
Salada de Cenoura	38
Salada de Couscous	38
Salada de Espargos com Fruta	36
Salada de Frango	34
Salada de Legumes com Camarão e Tofu	34
Salada Primavera	32
Salada Rosa	36
Salada Russa Especial	34
Scones Rústicos	16
Seitan	4
Sinfonia Verde	100
Sopa de Abóbora	28
Sopa de Alfaca	30
Sopa Fria de Beterraba	28
Sopa de Grão com Espinafres	30
Sopa de Lentilhas	30
Sopa de Tomate e Manjeriço	28
Sopa Fria de Pepino	28
Sorvete de Pêra	90
Sumo de Ananás e Alperce	100
Sumo de Melancia	100
Sumo de Papaia	100
Sumo de Papaia, Maça e Laranja	100
Sumo de Lva	100

T

Tabulé à Ravi	52
Tarte de Alperce	96
Tarte de Arroz com Grelos	50
Tarte de Arroz Integral	50
Tarte de Legumes com Requeijão	48
Tarte de Morangos com iogurte	96
Tarte de Tâmaras com Tofu	94
Tarte de Tofu e Milho	46
Tarte Fria de iogurte com Framboesa	88
Timbales de Bróculos	8
Tofu	4
Tomates à Provençal	24
Tomates Recheados com Salada Russa e Abum	24
Torta de Requeijão com Espinafres e Tofu	56
Tortilha de Legumes no Forno	48
Trocinhas de Arroz com Legumes	52

V

Vitamina de Abacate	98
---------------------	----

FICHA TÉCNICA

Coordenação de Projecto

Isabel Padinha
Catarina Lucena

Assessoria de Projecto

Cristina Rodrigues

Coordenação de Receitas

Leonor Lila

Design Gráfico

Jpdstockimage
www.jpstockimage.com

Fotografia

José Pedro Durão
www.josepedrodurao.com

Produção

Maria Eduarda Durão

O conteúdo e as imagens do presente documento são propriedade da Vorwerk Internacional Mittelsten Scheid Co. e da Vorwerk Portugal, Lda. que são por sua vez, detentoras dos respectivos Direitos de Autor.

É proibida qualquer reprodução total ou parcial deste livro sem o consentimento prévio de qualquer uma das Sociedades.