

CORTADOR EM ESPIRAL



Ideias de receitas
criativas



SILVERCREST®

ÍNDICE

Introdução	02
Saladas	06
Pratos principais	11
Refeições leves (snacks)	29
Doces	31
Índice remissivo.	33
Créditos das imagens	34

INTRODUÇÃO

Com o cortador em espiral **SILVERCREST** consegue fazer, num piscar de olhos, um delicioso esparguete de cenoura, tiras de maçã, espirais de beterraba e muito mais, para preparar refeições, snacks e saladas saudáveis e visualmente atrativas.

Este livro de receitas contém indicações, dicas e exemplos de receitas para poder utilizar o seu cortador em espiral de forma ideal!

Abreviaturas

cm = centímetro

g = grama

l = litro

ml = mililitro



Ícones

As receitas estão identificadas com os seguintes ícones, para que possa identificar rapidamente quais são as receitas vegetarianas ou vegan e as que contêm peixe ou carne:



vegetariana



vegan



contém peixe



contém carne

Que frutos e legumes são adequados para o cortador em espiral?

Os legumes e frutos mais adequados para serem cortados com o cortador em espiral são os que têm um formato oblongo e um diâmetro de aprox. 3 - 6 cm, tais como a cenoura ou o rábano.

A fruta e os legumes com um diâmetro superior ou com um formato redondo como, por exemplo, abóboras, têm de ser eventualmente cortados em pedaços de tamanho adequado antes de serem preparados.

A sua estrutura deverá ser, na medida do possível, consistente (rija) - assim é mais fácil preparar a fruta ou os legumes utilizando o cortador em espiral.

No caso de legumes ou frutos que têm uma polpa mais macia e sumarenta como as curgetes ou os pepinos, é aconselhável, já no ato da compra, escolher exemplares mais rijos. As variedades de fruta e legumes macios, tais como as bananas ou as beringelas, não são adequadas para serem preparadas com o cortador em espiral. Elas não permitem cortar espirais - a fruta ou o legume seria apenas esmagado.

As variedades de legumes com uma estrutura de folhas, tais como a couve roxa ou as cebolas, não podem ser cortadas em formato de esparguete longo, mas pode cortá-las em tiras finas com o cortador em espiral.

As variedades de legumes e fruta com interior oco como os pimentos, ou com pevides distribuídas pela polpa como o melão e a melancia, não são adequadas para o cortador em espiral. Com exceção das peras e das maçãs, pois os caroços podem ser facilmente separados do alimento cortado. A abóbora manteiga, apesar de ter pevides, também é adequada para ser cortada em espirais, pois as pevides apenas estão presentes na parte bojuda da abóbora. Esta parte pode ser facilmente cortada para fora.

Que acessório de corte deve ser utilizado?

A tabela que se segue fornece indicações sobre que frutos e legumes devem ser cortados com que acessórios de corte. Dado que cada fruto ou legume tem uma consistência diferente em virtude do seu grau de maturidade, frescura, etc., as indicações fornecidas na tabela podem variar. Complemente os valores fornecidos com as suas próprias experiências.

Alimento	Acessório de corte		
	aprox. 3 mm (esparguete)	aprox. 9 mm (Tagliatelle)	aprox. 50 mm (tiras largas, rodela finas, etc.)
Cenouras	•	•	•
Curgete	•	•	•
Aipo-rábano	•	•	•
Batata	•	•	•
Batata-doce	•	•	•
Couve-rábano	•	•	•
Beterraba	•	•	•
Pepino		•	•
Brócolos (talos)	•	•	
Couve roxa/ repolho			•
Abóbora	•	•	•
Nabos	•	•	•
Rábano		•	•
Maçã		•	•
Pera		•	•

Preparar legumes e fruta

Lave e seque a fruta ou os legumes. Remova em seguida todas as folhas e pedúnculos. Quanto mais plana for a superfície do alimento mais uniforme será o resultado.

Alimentos com cascas grossas, como p. ex. couve-rábano ou abóbora têm de ser descascados antes da preparação.

Antes do processamento, corte os alimentos de forma a caberem no compartimento de enchimento. O diâmetro ideal é 3–6 cm. Deste modo, os alimentos são suficientemente pequenos para o compartimento de enchimento e suficientemente grandes para serem fixados no calcador.

Corte a extremidade superior ou inferior do alimento a direito, de forma a poder ficar bem fixa no calcador.

Dicas e truques

Para obter tiras uniformes e longas, assegure-se de que o legume ou fruto está bem fixo ao calcador e, na medida do possível, posicione-o na vertical no compartimento de enchimento.

Para obter espirais longas, pressione o fruto ou legume exercendo, de preferência, uma pressão constante no compartimento de enchimento.

Se desejar obter apenas tiras curtas, interrompa a pressão a meio.

A pressão que tem de exercer para obter espirais perfeitas é diferente consoante o alimento. Comece por exercer pouca pressão e aumente-a lentamente, até ficar satisfeito(a) com o resultado.

💡 As ilustrações neste livro de receitas são exemplificativas e podem, consoante o tipo de ingrediente ou a preparação, divergir do resultado obtido por si.





Ingredientes para 4 pessoas

- 3 colheres de sopa de vinagre balsâmico branco
- 3 colheres de sopa de sumo de limão
- Sal
- Pimenta, de moinho
- 1 colher de chá de mostarda (picante médio)
- 4 colheres de sopa de azeite
- 8 tomates cereja
- 50 g de azeitonas pretas
- 500 g de curgete
- 1 colher de sopa de azeite aromatizado com alho
- 1 colher de sopa de manteiga
- 150 g de queijo de cabra, Feta

ESPARGUETE DE CURGETE em frasco

Mexa o vinagre balsâmico, o sumo de limão, o sal, a pimenta, a mostarda e o azeite até obter um molho.

Lave os tomates cereja e corte-os em gomos.

Retire os caroços das azeitonas e corte-as também em gomos.

Lave e limpe a curgete, e corte-a em tiras finas com o acessório de corte de 3 mm.

Numa frigideira aqueça o azeite aromatizado com alho com a manteiga e salteie as curgetes durante aprox. 4 minutos de modo a ficarem "al dente".

Retire os legumes do lume, misture-os com os tomates e as azeitonas e coloque-os em frascos. Salpique com o molho, esfarele o queijo Feta e espalhe-o por cima.



Dica: Pode servir o esparguete de curgete morno ou frio.



Ingredientes para 4 pessoas

- 1 pepino
- 2 maçãs verdes
- 1 abacate
- 200 g de quinoa
- 80 g de rúcula
- 2 mãos cheias de castanhas de caju
- 8 colheres de sopa de azeite
- 6 colheres de sopa de leite de amêndoa não adoçado
- 1 limão
- 2 colheres de sopa de xarope de agave
- 2 colheres de chá de sementes de papoila
- Sal, pimenta

SALADA DE MAÇÃ E PEPINO

Para preparar o molho, raspe a casca do limão e esprema-o.

Misture 4 colheres de chá de sumo de limão e 2 colheres de chá de raspa de limão com o azeite, o leite de amêndoa e o xarope de agave durante aprox. 1 minuto, utilizando uma varinha mágica.

Adicione as sementes de papoila e tempere com sal e pimenta.

Coza a quinoa de acordo com as indicações constantes no pacote.

Retire o caroço e a casca do abacate e, em seguida, corte-o em cubos.

Torre as castanhas de caju numa frigideira.

Lave a rúcula.

Corte o pepino e a maçã em tiras longas, utilizando o acessório de corte de 9 mm.

Coloque as tiras de pepino num prato e verta o molho por cima. Espalhe por cima a quinoa, os cubos de abacate e as castanhas de caju. Adicione depois algumas tiras de maçã e guarneça a salada com rúcula.





Ingredientes para 4 pessoas

100 g de espinafres bebé
frescos

1 dente de alho

150 g de grão de bico, de
lata

2 colheres de sopa de óleo de
amendoim, claro

80 g de amendoins
salgados

Aprox. 125 ml de natas

Sal

Pimenta, de moinho

1 respingo de sumo de lima

2 pepinos grandes

ESPIRAIS DE PEPINO com molho de espinafre e amendoim

Lave o espinafre, centrifugue-o para secar e pique-o.

Descasque o alho.

Escorra o grão, lave-o e coloque-o no liquidificador.

Adicione o óleo de amendoim, 1-2 colheres de sopa de amendoins, o espinafre e o alho.

Faça em puré, juntando as natas até obter um molho cremoso.

Tempere o molho com sal, pimenta e sumo de lima.

Lave os pepinos e corte-os em espiral com o acessório de corte de 9 mm. Coloque as espirais de pepino num prato e salpique-as com o molho.

Guarneça as espirais de pepino com amendoins, antes de servir.



SALADA DE PEPINO ASIÁTICA

com molho de sésamo

Corte o pepino e as cenouras em espirais, utilizando o acessório de corte de 9 mm.

Descasque o alho e pique-o.

Para fazer o molho, misture o alho, o vinho de arroz, o molho de soja, o óleo de sésamo e o mel. Tempere o molho com um pouco de piri-piri.

Verta o molho sobre o espargueite de legumes e deixe a salada repousar durante aprox. 15 minutos.

Guarneça a salada com um pouco de coentros frescos, antes de servir.



Ingredientes para 4 pessoas

2 pepinos
4 cenouras
1 dente de alho
1 colher de chá de vinho de arroz
150 ml de molho de soja
2 colheres de chá de óleo de sésamo
2 colheres de chá de mel
Coentros
Piri-piri

SALADA DE ESPINAFRE

com espirais de beterraba e queijo azul

Prepare a beterraba e corte-a em espirais, utilizando o acessório de corte de 3 mm.

Lave o espinafre e deixe-o escorrer bem.

Para preparar o molho vinagrete misture o sumo de laranja, o azeite, o mel e a mostarda doce e tempere com sal e pimenta.

Emprate o espinafre e a beterraba.

Esfarele um pouco de queijo azul sobre a salada e salpique tudo com o molho vinagrete.



Dica: Para acompanhar a salada recomendamos baguete!



Ingredientes para 4 pessoas

200 g de espinafre bebé
4 beterrabas médias
Sumo de 2 laranjas
2 colheres de sopa de mel
12 colheres de sopa de azeite
2 colheres de chá de mostarda doce
Sal
Pimenta
Queijo azul
Baguete



Ingredientes para 4 pessoas

2 colheres de chá de
sementes de cominho

Sal

Pimenta

4–5 colheres de sopa de
vinagre de vinho branco

6 colheres de sopa da cal-
da de pepinos em conserva

6 colheres de sopa de óleo
de sementes de colza

350 g de salsicha alemã do
tipo Fleischwurst

2–3 pepinos em conserva
grandes

100 g de talos de aipo,
com folhas

2 cebolas roxas (80 g)

1 rábano (aprox. 500 g)

5 pés de salsa

100 g de queijo dos Alpes
(fatiado)

Pão para croutons

20 g de manteiga

SALADA DE RÁBANO DA BAVIERA com croutons

Torre os cominhos em lume mé-
dio e deixe arrefecer num prato.

Coloque os cominhos num al-
mofariz e esmague-os com sal e
pimenta.

Misture tudo numa tigela gran-
de com vinagre, caldo de pe-
pinos em conserva e 5 colheres
de sopa de óleo.

Corte os pepinos em conserva
ao meio longitudinalmente e
depois em fatias ligeiramente na
diagonal.

Corte a salsicha alemã (do tipo
Fleischwurst) ao meio longitu-
dinalmente e depois em fatias
finas.

Lave o aipo e reserve as folhas.
Se necessário, retire os fios dos
talos e corte-os então em fatias
finas.

Descasque a cebola e corte-a
em rodela finas. Coloque as
rodela de cebola num coador
e regue-as com água a ferver,
depois passe-as por água fria e
escorra-as.

Misture as cebolas, a salsicha,
os pepinos em conserva e as fa-
tias de aipo com o olho.

Prepare o rábano e corte-o em
espirais largas com o acessório
de corte de 50 mm.

Envolva as espirais de rábano
no preparado de salsicha.

Retire a água em excesso das
folhas do aipo e arranque as
folhas de salsa dos caules.

Pique as folhas de aipo e de sal-
sa e misture-as na salada.

Corte o queijo em fatias finas e
misture-o na salada.

Corte o pão em cubinhos de
aprox. 1 centímetro.

Aqueça a manteiga e 1 colher
de sopa de óleo numa frigideira
antiaderente e frite os cubos de
pão até ficarem dourados.

Adicione os croutons antes de
servir.

TIRAS DE ABÓBORA com acelgas

Descasque a cebola e o alho e pique-os.

Corte a acelga lavada em tiras. Separe as folhas dos talos.

Corte a abóbora em tiras curtas com o acessório de corte de 9 mm.

Refogue as cebolas e o alho no óleo, numa frigideira suficientemente grande.

Junte os talos de acelga na frigideira e frite durante aprox. 3 minutos. Mexa de vez em quando.

Adicione então as folhas de acelga e tempere com sal, pimenta, sumo de limão, açúcar e noz moscada.

Vire a acelga de vez em quando e deixe-a cozinhar durante aprox. 3 minutos.

Junte o caldo e deixe cozinhar durante aprox. 4 minutos, com a frigideira tapada.

Se necessário tempere um pouco mais.

Coloque a abóbora cortada em água a ferver com sal e deixe cozer durante aprox. 2 minutos.

Em seguida deite fora a água da cozedura e deixe escorrer bem a água da abóbora cozida.

Distribua as tiras de abóbora no prato. Disponha a acelga por cima e polvilhe com salsa.



Ingredientes para 4 pessoas

1 cebola
1 dente de alho
500 g de acelgas
750 g de abóbora
3 - 4 colheres de sopa de azeite
Sal
Pimenta
Sumo de limão
1 pitada de açúcar
Noz moscada
100 ml de caldo de legumes
Salsa, para polvilhar





Ingredientes para 4 pessoas

1 cebola
4 colheres de sopa de óleo
de colza
1 colher de chá de azeite
aromatizado com alho
120 g de bacon fatiado, ou
de paleta
1 colher de sopa de manteiga
700 g de curgete
Sal
Pimenta, de moinho
Noz moscada
Sumo de limão
100 ml de natas
1 gema de ovo
Colorau, picante
Salsa, para guarnecer

CARBONARA DE CURGETE com rolinhos de fiambre

Descasque a cebola e corte-a em rodelas finas.

Aqueça 2 colheres de sopa de óleo de colza juntamente com o azeite aromatizado com alho e frite as rodelas de cebola lentamente, até alourarem.

Coloque as fatias de bacon umas sobre as outras e enrole-as. Corte-as com uma faca em fatias finas, de forma a obter caracóis.

Coloque os caracóis de bacon numa frigideira e frite um pouco.

Corte as curgetes em espirais finas, utilizando o acessório de corte de 9 mm.

Aqueça o restante óleo com a manteiga numa frigideira grande e salteie a curgete.

Tempere com sal, pimenta, noz moscada e sumo de limão.

Bata as natas com a gema de ovo e junte esta mistura à curgete.

Distribua a curgete no prato, junte a cebola frita e as fatias de bacon. Polvilhe um pouco de colorau e de pimenta e guarneça com um pouco de salsa.



SOPA DE GALINHA

com espirais de cenoura

Pique o tomilho.

Descasque e pique a cebola e o alho.

Lave o aipo e corte-o em pedaços pequenos.

Aqueça o azeite numa panela grande e junte as cebolas, o alho e o aipo.

Frite tudo durante aprox. 5 minutos, até o aipo começar a ficar macio e as cebolas translúcidas.

Junte o caldo de galinha e adicione o tomilho, o manjericão e os orégãos.

Cozinhe em lume brando durante cerca de 5 minutos.

Pele as cenouras e corte-as em espirais, utilizando o acessório de corte de 9 mm. Corte o peito de frango em cubos pequenos.

Coloque tudo numa panela e cozinhe durante 5-7 minutos, até as espirais de cenoura começarem a ficar macias.



Ingredientes para 4 pessoas

3 colheres de sopa de azeite

1½ dentes de alho

1 cebola roxa

3 talos de aipo

5 raminhos de tomilho fresco

1 colher de chá de manjericão seco

1 colher de chá de orégãos secos

1 ½ l de caldo de galinha

1 - 2 cenouras

550 g de peito de frango

Sal, pimenta

ESPARGUETE DE CENOURA NA FRIGIDEIRA com frango e espinafres



Ingredientes para 4 pessoas

12 cenouras
4 filetes de peito de frango
6 cebolinhas
200 g de espinafre bebé
8 colheres de sopa de
molho de soja
2 colheres de sopa de mel
2 colheres de chá de pimen-
tão doce
2 colheres de chá de
curcuma
Sal, pimenta
2 colheres de sopa de óleo
de sésamo
4 colheres de sopa de óleo
de girassol
2 colheres de sopa
de sésamo

Corte os filetes de peito de fran-
go em cubos e misture-os com 4
colheres de sopa de molho de
soja, com o óleo de sésamo, o
mel, o colorau em pó e a curcu-
ma. Adicione sal e pimenta.

Pele as cenouras e corte-as em
esparguete, utilizando o aces-
sório de corte de 3 mm.

Corte as cebolinhas em rodelas.

Frite bem os cubos de frango em
2 colheres de sopa de óleo de
girassol, junte o sésamo e misture.

Coloque a mistura de frango e
sésamo numa tigela e reserve.

Na mesma frigideira coloque
2 colheres de sopa de óleo
de girassol e frite o esparguete
de cenoura.

Adicione as cebolinhas na frigi-
deira e aloure durante 3-4 minu-
tos.

Adicione o restante molho de
soja e os espinafres lavados e
tempere tudo com sal e pimenta.

Por fim, adicione os cubos de
frango com o respetivo molho.



TROUXAS DE BATATA E FETA

Ingredientes para aprox. 6
trouxas

200 g de queijo Feta
3 batatas grandes
Um pouco de sal
Um pouco de azeite

Descasque as batatas e corte-
as em espirais compridas, utili-
zando o acessório de corte de
3 mm.

Corte o queijo Feta em peque-
nos blocos e envolva-os com
as espirais de batata, de modo
a formar pequenas trouxas. O
queijo não deverá ficar em con-
tacto com a frigideira ao fritar.

Aqueça o azeite na frigideira e
frite as trouxas até ficarem cro-
cantes de todos os lados.

Se necessário poderá colocar
um pouco de sal nas trouxas,
mas tenha em atenção que o
queijo Feta já é bastante salga-
do por natureza.

 **Dica:** Pode servir as trouxas
de batata e Feta quentes ou sa-
boreá-las frias, como um snack.

TIRAS DE LEGUMES

com espetada de queijo Halloumi

Pré-aqueça o forno a 60 °C com circulação de ar.

Corte o queijo Halloumi em quadrados de 4 cm com uma espessura de 1 cm.

Lave e corte ao meio o pimento vermelho, remova as sementes e corte também em pedaços do mesmo tamanho.

Descasque e corte as cebolas em quartos.

Espete respetivamente 2 camadas de cebola, um pedaço de Halloumi e uma fatia de pimento num espeto.

Tempere as espetadas com sal e pimenta e pincele-as com cerca de 2 colheres de sopa de azeite.

Numa frigideira, frite as espetadas a toda a roda durante aprox. 6-8 minutos e, em seguida, mantenha-as quentes no forno.

Lave as curgetes e corte-as em tiras de Tagliatelle, utilizando o acessório de corte de 9 mm.

Coza a Tagliatelle de edamame em água a ferver com sal, de acordo com as indicações constantes na embalagem, de modo a ficar "al dente".

Aqueça o restante azeite numa frigideira e salteie as tiras de curgete durante aprox. 2-3 minutos.

Lave o raminho de alecrim e adicione-o juntamente com um pouco de sal e pimenta às tiras de curgete na frigideira.

Escorra a Tagliatelle de edamame, adicione-a ainda com alguma água residual às tiras de curgete e salteie um pouco.

Coloque os tomates, o alho, o açúcar e o manjeriço previamente lavado num liquidificador e triture tudo até obter um molho. Tempere o molho com sal e pimenta e coloque-o numa pequena tigela.

Remova o raminho de alecrim e coloque a massa e as tiras numa taça.

Retire a espetada do forno, coloque-a sobre a taça e guarneça com shiso antes de servir.



Para 4 pessoas

400 g de Halloumi
1 pimento vermelho
2 cebolas roxas
Sal
Pimenta, de moinho
2 - 3 curgetes
350 g de Tagliatelle de edamame
(ou outra Tagliatelle)
8 colheres de sopa de azeite
1 raminho de alecrim

Além disso:

300 g de tomate em pedaços
1 dente de alho,
marinado em óleo
1 colher de chá de açúcar
1 caule de manjeriço
Folhas de shiso para
guarnecer





Ingredientes para 4 pessoas

Para o molho:

400 ml de maionese

200 ml de iogurte natural,

3,5% de gordura

4 pepinos em conserva

2 colheres de chá de alcapar-
ras

3 anchovas

2 colheres de sopa de vinagre

Sal

Pimenta, de moinho

Para fazer as tiras:

2 kg de curgete (aprox. 7
unidades)

8 colheres de sopa de azeite
Sal

Pimenta, de moinho

6 tomates

Tomilho fresco, para guarnecer

TIRAS DE CURGETE

com tomate, molho Remoulade e tomilho

Coloque todos os ingredientes para o molho Remoulade no liquidificador e centrifugue.

Tempere o molho com sal e pimenta.

Lave as curgetes e corte-as em tiras, utilizando o acessório de corte de 3 mm.

Aqueça o azeite numa frigideira e salteie as tiras de curgete durante aprox. 3-4 minutos.

Tempere as tiras de curgete com sal e pimenta.

Lave os tomates, remova os talos e corte os tomates em cubos.

Coloque as tiras de curgete num prato, distribua o tomate por cima e salpique o molho por cima.

Guarneça as tiras de curgete com um pouco de tomilho, antes de servir.



ESPARGUETE

com espirais de legumes em molho de tomate

Corte as cenouras e as curgetes em espirais, utilizando o acessório de corte de 9 mm.

Coza o esparguete de acordo com as indicações constantes na embalagem e, aprox. 5 minutos antes de terminar a cozedura junte-lhe as espirais de cenoura e curgete.

NÃO mexa o esparguete e as espirais de cenoura e curgete, para não os misturar.

Pique finamente a cebola e o alho. Aloure a cebola e o alho numa frigideira com aprox. 3 colheres de sopa de azeite.

Retire as espirais de cenoura e curgete da panela, deixe escorrer e coloque-as na frigideira com o alho e a cebola.

Adicione depois o tomate picado. Deixe ferver um pouco.

Coloque o esparguete num prato e disponha as espirais de cenoura e curgete com o molho de tomate por cima.

Tempere com piri-piri a gosto, sal e pimenta.



Para 4 pessoas

350 g de esparguete
750 g de curgete
200 g de cenouras
3 dentes de alho
2 cebolas
3 latas de tomate picado
Piri-piri
Sal e pimenta
3 colheres de sopa de azeite



Ingredientes para 4 pessoas

550 g de couve-rábano
1 kg de batatas grandes
3 ovos
2 cebolas
2 pitadas de noz moscada
ralada no momento
1 ramo de salsa frisada
200 ml de óleo de girassol
Sal e pimenta
2 colheres de chá de sal de
mesa
20 g de manteiga com sal
100 g de pão ralado

ESPARGUETE DE COUVE-RÁBANO salteado na frigideira Wok

Descasque e lave as batatas, depois corte-as em espirais, utilizando o acessório de corte de 3 mm.

 **Dica:** Se colocar as espirais de batata em água fria com sal, estas não oxidarão!

Descasque e pique a cebola. Pique a salsa.

Descasque e lave a couve-rábano e, em seguida, corte-a em esparguete, utilizando o acessório de corte de 3 mm.

Reserve tudo.

Coza as espirais de batata durante aprox. 5 minutos numa panela grande com água e sal.

Aqueça o óleo de girassol numa frigideira Wok.

 **Dica:** Se utilizar uma panela, terá de utilizar uma maior quantidade de óleo de girassol.

Bata os ovos, adicione a cebola, a salsa, o sal, a pimenta e a noz moscada e deite esta mistura sobre as espirais de batata.

Agarre algumas extremidades das espirais de batata com um garfo grande e enrole-as.

Coloque estes "ninhos" de espirais de batata enroladas verticalmente na frigideira Wok e solte-os do garfo.

Vire os ninhos de batata após 1-2 minutos, ou quando achar que estão suficientemente dourados.

Derreta a manteiga numa panela pequena, adicione o pão ralado e deixe alourar em lume brando.

Escalde o esparguete de couve-rábano em água a ferver com sal durante aprox. 3 minutos. Retire para um coador, mas não o passe por água!

Disponha os ninhos de batata e o esparguete de couve-rábano num prato. Polvilhe a salsa sobre os ninhos de batata e o pão ralado sobre o esparguete de couve-rábano.

LOMBO DE SALMÃO

com tiras de curgete

Lave e limpe as curgetes, e corte-as em tiras estreitas, utilizando o acessório de corte de 9 mm.

Lave o salmão e seque com papel absorvente.

Coloque o óleo de colza numa frigideira quente e frite o salmão primeiro do lado da pele, depois do outro lado, até dourar.

Tempere o salmão com sal e pimenta, tape a frigideira e deixe continuar a cozinhar sobre o bico do fogão desligado.

Entretanto, aqueça a manteiga com o azeite aromatizado com alho numa frigideira quente.

Frite as tiras de curgete durante aprox. 4 minutos, virando-as ocasionalmente.

Adicione as natas e tempere com sal, pimenta, caril, sumo de limão e açúcar.

Coloque as tiras de curgete em pratos fundos e depois o salmão.

Polvilhe com grãos de pimenta vermelha e guarneça a gosto com ervas.



Para 4 pessoas

500 g de curgete
4 lombos de salmão,
aprox. 150 g cada
4 colheres de sopa de óleo
de colza
Sal marinho
Pimenta, de moinho
1 colher de sopa de manteiga
1 colher de chá de azeite
aromatizado com alho
1 - 2 pitadas de caril em pó
4 colheres de sopa de sumo
de limão
1 pitada de açúcar
100 ml de natas
Alguns grãos de pimenta
vermelha
Ervas a gosto para guarnecer





Ingredientes para 4 pessoas

- 4 bifes de veado com aprox. 220 g cada, p. ex. do lombo ou alcatra
- 3 bagas de zimbro
- Sal marinho, grosso
- Pimenta, de moinho
- 5 colheres de sopa de óleo vegetal
- 400 g de rábano
- 400 g de pepino
- 1 pitada de açúcar
- 2 colheres de sopa de vinagre de arroz
- 200 g de amendoins, ao natural
- 4 colheres de sopa de óleo de amendoim
- 1 lima, raspa e sumo
- 2 malaguetas
- 1 colher de sopa de sésamo, torrado
- 1 colher de chá de sal

BIFE DE CARNE DE CAÇA com molho de amendoim e tiras de legumes

Pré-aqueça o forno a 100 °C.

Lave a carne com água fria e seque com papel absorvente.

Esmague as bagas de zimbro com um pouco de sal grosso num almofariz.

Tempere os bifes de veado com a mistura de zimbro e sal e um pouco de pimenta.

Aqueça 3 colheres de sopa de óleo vegetal numa frigideira e frite os bifes durante aprox. 2 minutos de ambos os lados com lume alto.

Retire os bifes e coloque-os no forno pré-aquecido durante aprox. 15-20 minutos.

Descasque o pepino e o rábano, e corte-os em tiras longas com o acessório de corte de 9 mm.

Coloque as tiras de legumes numa tigela e deixe marinar em sal, açúcar, vinagre de arroz e o restante óleo vegetal.

Torre os amendoins numa frigideira.

Coloque num liquidificador os amendoins torrados com o óleo de amendoim, 100 ml de água e a raspa e o sumo de uma lima.

Centrifugue até obter um molho e tempere a gosto com sal e pimenta.

Lave as malaguetas e corte-as em rodelas fininhas.

Retire a carne do forno, deixe repousar um pouco e corte-a em fatias.

Coloque as tiras de legumes no centro de um prato, dispoña por cima as fatias de carne encostadas uma às outras, formando um leque, e salpique o molho por cima.

Guarneça com rodelas de malagueta e sementes de sésamo, antes de servir.



ESPARGUETE DE BATATA DOCE

com toucinho, queijo Feta e molho de queijo de cabra

Lave as cebolinhas e corte-as em rodela finas.

Descasque o alho e pique-o, juntamente com a malagueta.

Refogue as cebolinhas, o alho e a malagueta numa frigideira com um pouco de óleo.

Adicione os cubos de toucinho e frite durante aprox. 5 minutos.

Retire tudo da frigideira, mas deixe o suco na frigideira.

Descasque as batatas doces e corte-as em formato de esparguete, utilizando o acessório de corte de 3 mm.

Aqueça outra vez a frigideira e frite o esparguete de batata doce em lume forte, até ficar cozinhado.

Adicione a mistura de cebola e toucinho à batata doce e tempere com sal e pimenta.

Esfarele um pouco o queijo Feta.

Lave o manjeriço, sacuda-o para secar, retire as folhas e pique-as finamente.

Aqueça o queijo de cabra fresco com um pouco de leite numa panela. Adicione o queijo Feta esfarelado, o mel e o manjeriço. Tempere com sal e pimenta.

Emprate o esparguete de batata doce com o molho.



Ingredientes para 4 pessoas

1 molho de cebolinhas
1 dente de alho
1 malagueta seca
150 g de cubos de toucinho
4 batatas doces
se possível estreitas e longas
100 g de queijo Feta
150 g de queijo de cabra fresco
um pouco de leite
1 colher de sopa de mel
Um pouco de sal
Um pouco de pimenta
1 ramo de manjeriço



ESPIRAIS DE LEGUMES

com tofu e molho de amendoim condimentado

Lave bem todos os legumes.

Lave e descasque a beterraba e corte-a em tiras, utilizando o acessório de corte de 3 mm.

Escalde as tiras de legume durante aprox. 3 minutos em água a ferver com sal. Em seguida, escorra-as, passe-as por água fria e escorra novamente.

Lave as curgetes e corte-as também em tiras, utilizando o acessório de corte de 3 mm. Coloque-as numa tigela e tempere com sal.

Lave os pepinos e corte-os em forma de fatias largas com o acessório de corte de 50 mm. Coloque-as numa outra tigela e tempere-as com sal.

Corte o tofu em fatias finas. Pressione as fatias de tofu no sésamo e frite-as numa frigideira com 2 colheres de sopa de óleo de amendoim, durante aprox. 2 minutos. Adicione um pouco de sal.

Coloque o restante óleo de amendoim, a raspa e o sumo das limas, 120 g de amendoins, o azeite e a pitada de coentros num liquidificador.

Centrifugue tudo, até obter um molho. Se necessário, acrescente um pouco de água. Verta o molho para um pequeno copo.

Coloque todos os legumes num prato fundo e disponha as fatias de tofu por cima dos legumes, formando um leque.

Coloque o copinho com o molho no prato.

Lave os coentros e espalhe-os por cima. Antes de servir polvilhe com os restantes amendoins e com as sementes de sésamo pretas.



Para 4 pessoas

350 g de beterraba crua

Sal

350 g de curgete

350 g de pepino

400 g de tofu fumado

2 colheres de sopa de sésamo claro

5 colheres de sopa de óleo de amendoim

2 limas biológicas, raspa e sumo

200 g de amendoins, torrados

3 colheres de sopa de azeite

1 pitada de coentros

1 mão cheia de coentros frescos

Sésamo preto, para polvilhar



Para 4 pessoas

200 ml de caldo de legumes
200 g de queijo Gruyère
1 colher de sopa de manteiga
fria
Pimenta, de moinho
4 tomates secos, de frasco
800 g de nabos, com rama
Sal
8 fatias de toucinho
Azeite para salpicar

ESPIRAIS DE NABO com bacon e molho de queijo

Aqueça o caldo de vegetais, misture o queijo Gruyère e a manteiga e tempere com pimenta.

Corte os tomates secos em pequenos cubos e adicione-os ao molho.

Descasque os nabos e reserve a rama.

Corte os nabos em espirais, utilizando o acessório de corte de 9 mm.

Escalde as espirais de nabo durante aprox. 3 minutos em água a ferver com sal. Em seguida, retire-as da água e deixe-as escorrer.

Frite o toucinho numa frigideira até ficar estaladiço e coloque-o então sobre uma folha de rolo de papel de cozinha.

Verta um pouco de molho num prato, por cima coloque as espirais de legume no centro e adicione o toucinho frito.

Pique a rama dos nabos e polvilhe por cima.

Antes de servir, salpique um pouco de azeite por cima.



TIRAS DE ABÓBORA

com pesto de pevides de abóbora

Retire as pevides da abóbora.

Corte a polpa da abóbora em tiras finas, utilizando o acessório de corte de 3 mm e coza-as em água a ferver com sal durante aprox. 6 minutos, de forma a ficarem "al dente". Em seguida, retire-as da água e deixe-as escorrer.

Descasque o alho e coloque-o num liquidificador.

Numa frigideira torra as pevides de abóbora durante aprox. 3 minutos de ambos os lados e junte-as ao alho no liquidificador.

Adicione o óleo de pevides de abóbora e o azeite, bem como a raspa e o sumo do limão e da laranja e centrifugue bem. Tempe-re a mistura com sal e pimenta.

Lave o manjericão, seque-o com papel absorvente e corte as folhas em tiras fininhas.

Coloque as tiras de abóbora em tacinhas. Salpique o molho por cima e guarneça com as pevides de abóbora e as tirinhas de manjericão, antes de servir.



Para 4 pessoas

1 200 g de abóbora manteiga
Sal

1 dente de alho

50 g de pevides de abóbora

2 colheres de sopa de óleo de pevides de abóbora

6 colheres de sopa de azeite

1 limão biológico, raspa e sumo

1 laranja biológica, raspa e sumo

Pimenta, de moinho

Para guarnecer:

1 caule de manjericão

2 colheres de sopa de pevides de abóbora





Para 4 pessoas

4-5 caules de manjeriço
100 g de tomate,
seco
50 g de pevides de abóbora
1 dente de alho
1 colher de sopa de azeite
aromatizado com piri-piri
Aprox. 80 ml de azeite
Sal
Pimenta, de moinho
1 pitada de canela
Sumo de limão
700 g de cenouras

ESPARGUETE DE CENOURA com pesto de tomate

Descasque o alho.

Lave o manjeriço, sacuda-o para secar e retire as folhas.

Coloque dois terços do manjeriço, juntamente com o tomate seco, as pevides de abóbora, o alho descascado, o azeite aromatizado com piri-piri e um pouco de azeite num liquidificador e centrifugue tudo.

Acrescente o azeite necessário para obter um pesto cremoso.

Tempere o pesto com sal, pimenta, canela e sumo de limão.

Pele as cenouras e corte-as em formato de esparguete, utilizando o acessório de corte de 3 mm.

Escalde-as durante 3-4 minutos em água a ferver com sal, de forma que o esparguete de cenoura fique "al dente".

Retire-as para um coador e distribua por taças.

Regue com o pesto e guarneça com o restante manjeriço.



TAGLIATELLE DE COUVE-RÁBANO

com pesto

Lave a salsa e separe as folhas dos talos.

Coloque as folhas de salsa, as nozes, as amêndoas, o alho descascado, o óleo de grainhas de uva e um pouco de azeite num liquidificador e centrifugue tudo.

Acrescente o azeite necessário para obter um pesto cremoso. Tempere com sal, pimenta e sumo de limão.

Prepare a couve-rábano e corte-a em fatias, utilizando o acessório de corte de 50 mm.

Escalde-as durante 3-4 minutos em água a ferver com sal, de forma a ficarem "al dente".

Retire-as para um coador e distribua por taças.

Regue com o pesto e guarneça com um pouco de salsa.

 **Dica:** Também pode servir esta refeição crua!



Para 4 pessoas

20 g de salsa
80 g de nozes
40 g de amêndoas
2 dentes de alho
2 colheres de sopa de óleo de grainhas de uva
aprox. 100 ml de azeite
Sal
Pimenta, de moinho
Sumo de limão
750 g de couve-rábano





Para 4 pessoas

- 1 mão cheia de folhas de salada, p. ex. alface frisada
- 1/2 pepino
- 3-4 cebolinhas
- 3 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 3 colheres de sopa de sumo de limão
- Sal
- Pimenta
- 1 colher de chá de mostarda
- 4 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de óleo de colza
- 4 queijos de cabra pequenos
- 4 colheres de sopa de pinhões, levemente torrados se desejar
- 4 colheres de sopa de bagos de romã
- Ervas, para guarnecer

QUEIJO DE CABRA ASSADO

com salada de tiras de pepino

Limpe e lave a salada e centrifugue-a para secar.

Lave os pepinos e corte-os em forma de fatias com o acessório de corte de 50 mm.

Limpe e lave as cebolinhas e corte-as em rodelas oblíquas.

Mexa o vinagre balsâmico, o sumo de limão, o sal, a pimenta, a mostarda e o azeite até obter um molho.

Ripe as folhas da alface em pedaços mais pequenos e coloque num prato, misturadas com o pepino e as cebolinhas.

Aqueça o óleo de colza numa frigideira e frite o queijo de cabra de ambos os lados, até alourar.

Coloque o queijo de cabra frito sobre a salada, salpique tudo com o molho e distribua os pinhões e os bagos de romã por cima.

Guarneça com as ervas, antes de servir.



PATANISCAS DE ESPIRAIS DE BATATA

Descasque as batatas e corte-as em espirais, utilizando o acessório de corte de 9 mm. Coloque as espirais em água fria, para que não oxidem.

Descasque as cebolas, corte-as em pequenos cubos e misture-os com as espirais de batata.

Coloque a mistura de batata num pano de musselina e pressione com as mãos, de modo a retirar alguma humidade da mistura.

 **Dica:** Pode separar a mistura de batata em várias porções e pressionar cada uma individualmente. Assim é mais fácil retirar a humidade.

Coloque a mistura de batata pressionada numa tigela e volte a afogar a mesma.

Bata os ovos e junte-os à mistura de batata mexendo. Misture depois a farinha de batata e tempere tudo com sal e noz moscada.

Forre um tabuleiro de forno com uma camada dupla de papel absorvente (rolo de cozinha) e mantenha-o no forno a 100 °C.

Numa frigideira antiaderente grande, aqueça a quantidade de óleo necessária para cobrir todo o fundo da mesma.

Coloque 3 porções de massa de batata (cada uma correspondente a 2 colheres de sopa) na frigideira e frite em lume médio durante aprox. 3 minutos de cada lado, até as pataniscas de espirais de batata ficarem douradas e estaladiças.

 **Dica:** Pode então colocar as pataniscas de batata prontas no tabuleiro e colocar no forno a aprox. 100 °C para as manter quentes.



Para 4 pessoas

1,5 kg de batatas
2 cebolas
4 ovos
40 g de farinha de batata
Sal
Noz moscada
(ralada no momento)
Óleo para fritar

ESPIRAIS DE BATATA DOCE

fritas

Corte as batatas doces em espirais finas, utilizando o acessório de corte de 3 mm.

Coloque as espirais numa tigela e polvilhe de todos os lados com farinha maisena.

Coloque as espirais em várias porções na fritadeira quente e deixe fritar durante aprox.

6 - 8 minutos, de forma a ficarem douradas e estaladiças.

Retire as espirais cuidadosamente do óleo, deixe-as escorrer e tempere-as com um pouco de sal.

Antes de servir deixe as espirais de batata doce arrefecer e sirva com nata ácida.



Para 4 pessoas

2 batatas doces grandes
Sal
2 colheres de sopa de farinha maisena
100 g de nata ácida
1 l de óleo para fritar



Para 4 pessoas

- 1 pimento vermelho
- 2 malaguetas vermelhas
- 1 chalota
- 2 dentes de alho
- 4 tomates secos
- 50 ml de azeite
- 1 pitada de açúcar mascavado
- Sal
- Pimenta
- Sumo de limão
- 600 g de beterraba
- 200 g de iogurte
- 2 colheres de sopa de crème fraîche
- Bolachas de arroz, para guarnecer

ESPARGUETE DE BETERRABA

com molho de iogurte e malagueta

Lave e limpe o pimento e as malaguetas, e pique tudo finamente.

Descasque a chalota e o alho e pique-os também finamente.

Corte os tomates secos em pequenos cubos.

Frite tudo junto em azeite, até as chalotas e o pimento ficarem macios.

Deite açúcar mascavado por cima e deixe caramelizar ligeiramente.

Tempere o molho de malagueta com sal, pimenta e sumo de limão e faça em puré se desejar.

Descasque a beterraba e corte-a em tiras finas, utilizando o acessório de corte de 3 mm.

Dica: Ao preparar as beterrabas use luvas descartáveis, a fim de evitar que a sua pele fique tingida.

Esquente o esparguete de beterraba durante aprox. 2-3 minutos em água a ferver com sal. Em seguida, retire-as da água e deixe-as escorrer.

Misture o iogurte com o crème fraîche.

Coloque o esparguete de beterraba num prato, salpique com um pouco de creme de iogurte e molho de malagueta e guarneça com bolachas de arroz.

Sirva o restante creme de iogurte e molho de malagueta separadamente.



ESPIRAIS DE MAÇÃ

com molho de morango

Lave os morangos e retire-lhes os pezinhos.

Reduza os morangos a puré, juntamente com o xarope de agave e a baunilha.

Corte as maçãs em espirais, utilizando o acessório de corte de 9 mm e misture-as cuidadosa-

mente com o xarope de arroz, o óleo de nozes e a canela.

Coloque as espirais de maçã num prato, deite um pouco de molho de morango por cima e espalhe as amêndoas moídas por cima.

PASTELINHOS DE MAÇÃ E QUARK

Retire a massa folhada da embalagem e estenda-a.

Corte rodela com um diâmetro de aprox. 7 cm. Para cortar as rodela de massa utilize um anel de pasteleiro ou um copo. Corte as rodela o mais junto possível umas das outras, para que não sobre muita massa. Remova a restante massa e ponha de lado.

Coloque as rodela num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal.

Corte as maçãs preparadas em tiras, utilizando o acessório de corte de 9 mm.

Coloque numa tigela e adicione o quark, o açúcar, a canela, as lascas de amêndoa, o limão e um pouco de leite.

Misture tudo. A massa não deverá ficar demasiado líquida.

Coloque uma colher de chá bem cheia da mistura de maçã e quark no centro de cada rodela de massa folhada.

Certifique-se de que deixa uma margem sem massa, para que a massa folhada possa crescer aí.

Coloque os pastelinhos no forno a 200 °C com calor superior/inferior durante aprox. 20-25 minutos. A massa deverá crescer na borda dos pastelinhos e rodear um pouco a massa de maçã e quark. Depois de prontos, polvilhe os pastelinhos com açúcar em pó.



Para 4 pessoas

6 maçãs
300 g de morangos
4 colheres de chá de óleo de nozes
4 colheres de chá de xarope de arroz
1 pitada de canela
60 g de xarope de agave
60 g de amêndoas peladas e moídas
1 pitada de baunilha em pó



Para 4 pessoas

1 pacote de massa folhada
250 g de Quark
Um pouco de leite
1 maçã
2-3 colheres de sopa de açúcar
1 colher de chá de canela
2 colheres de sopa de lascas de amêndoa
2 respingos de limão
Açúcar em pó



Para 12 unidades

Manteiga para as forminhas
1 rolo de massa folhada não congelada
2-3 colheres de sopa de amêndoas peladas e moídas
3 colheres de sopa de puré de maçã
150 g de açúcar
1 limão, sumo
3-4 maçãs
100 g de crème fraîche
30 g de açúcar em pó
1 ovo
1 gema de ovo
Açúcar em pó para polvilhar

PASTELINHOS DOÇES DE ROSETAS DE MAÇÃ

Unte 8 forminhas num tabuleiro para queques com manteiga.

Desenrole a massa folhada e corte 8 rodela (com aprox. 12 cm cada).

Forre as forminhas e forme uma borda.

Pique o fundo várias vezes com um garfo.

Cubra o fundo de cada uma com 1 colher de sopa de amêndoa moída e barre com uma camada fina de puré de maçã.

Ferva o açúcar em 100 ml de água com o sumo de limão, até obter um xarope.

Corte as maçãs em fatias muito finas, utilizando o acessório de corte de 50 mm.

Coloque as fatias de maçã imediatamente no xarope e deixe-as no mesmo durante aprox. 5 minutos.

Entretanto, bata o crème fraîche e adicione as restantes amêndoas, o açúcar em pó, o ovo e a gema.

Deite a massa nas forminhas e alise-a.

Retire as fatias de maçã do xarope e deixe-as escorrer.

Enrole-as formando rosetas e coloque-as nas forminhas.

Polvilhe os pastelinhos levemente com açúcar em pó e coloque-os no forno a 200 °C com calor superior/inferior durante aprox. 15-20 minutos, até a massa dourar.

Retire os pastelinhos prontos do forno, deixe-os arrefecer um pouco e remova-os das forminhas.

Antes de servir deixe-os arrefecer numa grelha.



ÍNDICE REMISSIVO

B

Bife de carne de caça 20

C

Carbonara de curgete 12

E

Esparguete 17

Esparguete de batata doce 21

Esparguete de beterraba 30

Esparguete de cenoura 26

Esparguete de cenoura
na frigideira 14

Esparguete de
couve-rábano 18

Esparguete de curgete 06

Espirais de batata doce 29

Espirais de legumes 23

Espirais de maçã 31

Espirais de nabo 24

Espirais de pepino 08

L

Lombo de salmão 19

P

Pastelinhos de
maçã e quark 31

Pastelinhos doces
de rosetas de maçã 32

Pataniscas de espirais
de batata 29

Q

Queijo de cabra assado..... 28

S

Salada de espinafre 09

Salada de maçã e pepino 06

Salada de pepino asiática 09

Salada de rábano

da Baviera 10

Sopa de galinha 13

T

Tagliatelle de couve-rábano 27

Tiras de abóbora 11,25

Tiras de curgete 16

Tiras de legumes 15

Trouxas de batata e Feta 14

CRÉDITOS DAS IMAGENS

Capa:

StockFood / The Picture Pantry / Parissi, Lucy / Twellmann, Birgit

Pág. 02: StockFood / Streim, Mariola

Pág. 07: StockFood / Veronesi, Larissa

Pág. 08: StockFood / Twellmann, Birgit

Pág. 11: StockFood / Timmann, Claudia

Pág. 12: StockFood / Major, Tanja

Pág. 15: StockFood / Wischnewski, Jan

Pág. 16: StockFood / Riou, Jean-Christophe

Pág. 19: StockFood / Lutterbeck, Barbara

Pág. 20: StockFood / Hill, Tim

Pág. 22: StockFood / Parissi, Lucy

Pág. 24: StockFood / Twellmann, Birgit

Pág. 25: StockFood / Wischnewski, Jan

Pág. 26: StockFood / Streim, Mariola

Pág. 27: StockFood / Streim, Mariola

Pág. 28: StockFood / Weymann, Frank

Pág. 30: StockFood / Twellmann, Birgit

Pág. 32: StockFood / The Picture Pantry



KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
DE-44867 BOCHUM
GERMANY
www.kompernass.com