



Livro de  
*Receitas*

Panela Elétrica de Pressão  
PPB71 e PPB72

Eletrodomésticos



Sua Cozinha

RECHEADA

de Novidades

 Midea®

# Menu de Receitas

## ENTRADAS

Sopa de cenoura e gengibre.....	06
Sopa de ervilha e bacon.....	08
Sardela.....	10
Salada de arroz 7 grãos, damasco, castanhas e agrião.....	12
Pão rústico.....	14
Homus.....	16
Antepasto de berinjela.....	18

## PRATOS PRINCIPAIS

Arroz carreteiro de costela.....	22
Arroz de bacalhau.....	24
Baião de dois.....	26
Bouef bourguignon.....	28
Carne seca com purê de abóbora e pinhão.....	30
Costela assada sem água.....	32
Cozido de legumes.....	34
Estrogonofe de frango.....	36
Feijão tradicional.....	38
Galinhada caipira.....	40
Lasanha de berinjela.....	42
Macarrão à bolonhesa.....	44
Moqueca de dourado.....	46
Peito de frango recheado.....	48
Polenta cremosa.....	50
Sukiyaki vegetariano.....	52
Torta salgada.....	54

## SOBREMESAS

Bolo de banana com especiarias.....	58
Bolo de cenoura.....	60
Calda de caramelo toffee.....	62
Doce de abóbora com coco.....	64
Fondue de chocolate.....	66
Pudim de leite.....	68



Entradas



# Sopa

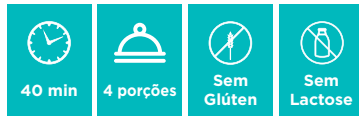
CENOURA E GENGIBRE

Midea



# Ingredientes

- 4 xícaras de cenouras picadas
- 1 colher de sobremesa de açúcar
- 1,5 litro de água
- 1/2 cebola picada
- 1 colher de chá de gengibre ralado grosso
- 2 dentes de alho
- Salsinha picada para decorar
- 2 colheres de sopa de óleo
- Sal e pimenta a gosto



# Modo de Preparo

1. Aqueça a panela no modo refogar.
2. Acrescente o óleo e a cebola e refogue até dourar.
3. Acrescente a cenoura e o açúcar e continue refogando até a cenoura dourar.
4. Acrescente o gengibre e o alho e refogue rapidamente.
5. Cubra com a água, tempere com sal e pimenta e tampe a panela.
6. Coloque no modo pressão por 25 minutos.
7. Tire a pressão e processe no mixer ou liquidificador.
8. Acrescente salsinha picada para um sabor extra ao prato. Sirva ainda quente.

# Dica

*Para dar mais sabor a sua sopa acrescente, no lugar de água, um caldo de legumes caseiro.*

*As cenouras não precisam ser descascadas, apenas muito bem lavadas, pois é na casca que encontramos as fibras e vitaminas importantes para nossa alimentação.*

# Ingredientes

- 1/2 cebola picadinha
- 4 fatias de bacon cortado em tirinhas
- 2 dentes de alho picadinhos
- 1 colher de óleo
- 1 xícara de ervilha seca
- 1,5 litros de água
- Sal e pimenta a gosto



# Modo de Preparo

1. No modo refogar, acrescente o óleo e o bacon cortado em tirinhas e deixe refogar até dourar.
2. Retire o bacon e deixe escorrer em um papel toalha.
3. Na gordura que sobrou na panela, acrescente a cebola e o alho e refogue até dourar.
4. Acrescente a ervilha, a água, sal e pimenta.
5. Tampe a panela e cozinhe no modo pressão por 25 minutos.
6. Tire a pressão da panela, bata a sopa no liquidificador ou mixer.
7. Sirva e coloque por cima o bacon dourado.

# Dica

*Para finalizar o prato, acrescente ervas picadas de sua preferência.*

*Você pode enriquecer a sopa com 1/2 xícara de farinha de amêndoas tostadas.*



# Sopa

ERVILHA E BACON

Midea



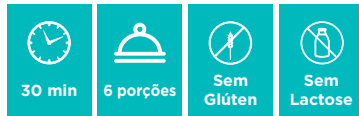
# Sardela

Midea



# Ingredientes

- 1/2 lata de tomate pelado
- 1 cebola picada em cubos
- 3 dentes de alho cortados ao meio e sem o broto
- 1/2 xícara de azeite
- 50g de aliche
- 2 pimentões vermelhos sem sementes e partes brancas, picados em pedaços grandes
- Sal e pimenta a gosto



# Modo de Preparo

1. Coloque na panela os pimentões, a cebola, o alho, o azeite e os tomates pelados.
2. Tampe e coloque na pressão por 10 minutos.
3. Retire a pressão, adicione o aliche e processe com mixer.
4. Ligue a panela no modo refogar e deixe cozinhando por mais 5 minutos.
5. Tempere com sal e pimenta e coloque em potes.

# Dica

*Você pode esterilizar os potes e guardar a sardela por 1 mês na geladeira.  
Se quiser um sabor mais acentuado acrescente 1 lata de sardinha à sardela.*

# Ingredientes

- 1 xícara de arroz 7 grãos
- 2 xícaras de água
- 1/2 cebola picadinha
- 1 dente de alho
- 1 folha de louro
- 1/3 xícara de damasco picadinho
- 1/3 de xícara de castanha do brasil picada e tostada
- 1 ramo de alecrim
- 1 ramo de tomilho
- 1/2 maço de agrião lavado
- 2 colheres de sopa de aceto balsâmico
- 1 colher de sopa de mel
- 4 colheres de azeite
- Sal e pimenta a gosto



# Modo de Preparo

1. Aqueça a panela, no modo refogar, e acrescente 1 colher de azeite.
2. Insira a cebola e o alho e refogue até começar a dourar.
3. Acrescente o arroz e o louro, refogando rapidamente.
4. Junte a água e salgue.
5. Feche a tampa e coloque no modo pressão por 12 minutos.
6. Retire a pressão, tire o louro e deixe esfriar.
7. Quando estiver frio, adicione o damasco, as castanhas, as ervas, o mel, o aceto, o azeite e a pimenta.
8. Lave as folhas de agrião e forme uma cama em um prato.
9. Coloque a salada de arroz por cima e sirva.

# Dica

*Acompanha bem com essa salada cubinhos de abóbora assadas com ervas.*



# Salada

ARROZ 7 GRÃOS, DAMASCO, CASTANHAS E AGRIÃO

Midea



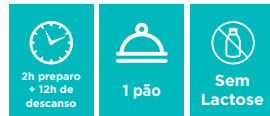
# Pão Rústico





# Ingredientes

- 400g de farinha
- 300ml de água
- 4g de fermento seco
- 4g de sal



# Modo de Preparo

1. Misture todos os ingredientes e deixe descansar por 11 horas em lugar frio.
2. Coloque o pão em uma bancada com pouca farinha e faça dobras nele.
3. Deixe descansar por 15 minutos e repita o processo.
4. Forme uma bolinha e coloque para crescer no bowl da panela de pressão.
5. Deixe crescendo por 2 horas ou até dobrar de volume.
6. Ligue a panela e tampe. Coloque no modo pressão por 30 minutos.

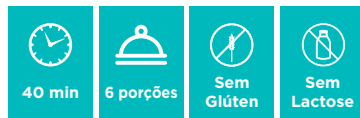
# Dica

*A massa fica bem pegajosa mesmo.*

*Acrescente apenas a farinha necessária para conseguir manipular o pão.*

# Ingredientes

- 250g de grão de bico
- 1 litro de água
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de tahine
- Sal a gosto
- 1 limão siciliano
- 4 ramos de salsa picada
- Azeite



# Modo de Preparo

1. Deixe o grão de bico na água por 12 horas ou uma noite inteira.
2. Descarte a água e coloque na panela de pressão o grão de bico, um pouco de sal e água.
3. Feche e coloque no modo pressão por 30 minutos.
4. Abra a tampa, escorra a água e reserve.
5. No liquidificador coloque o grão de bico cozido, o caldo do limão, o tahine, sal e um fio de azeite.
6. Vá acrescentando um pouco da água de cozimento até conseguir bater bem e virar uma pasta.
7. Acerte o sal e a acidez.
8. Coloque em um potinho e regue com azeite e salsa picada.

# Dica

*Se quiser um patê mais liso, descasque o grão de bico antes de processar.  
Sirva com fatias de pão sírio.*

# Homus

Midea



# Antepasto

DE BERINJELA

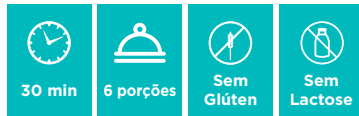
Midea





# Ingredientes

- 1 berinjela média
- 1 cebola grande
- 1 pimentão
- 4 dentes de alho picadinhos
- Orégano, sal e pimenta a gosto
- 1/2 xícara de azeitonas em rodela
- 1/3 maço de salsinha picada
- 1/3 xícara de óleo
- 1/2 xícara de azeite



# Modo de Preparo

1. Pré aqueça a panela no modo refogar enquanto prepara os ingredientes.
2. Corte a berinjela, a cebola e o pimentão em tiras de aproximadamente 2 cm por 0,5 cm ou, se preferir, em cubinhos.
3. Salpique um pouco de sal na berinjela e deixe descansar por 5 minutos em uma peneira.
4. Coloque na panela o óleo e a cebola.
5. Refogue a mistura até começar a dourar.
6. Acrescente o alho e refogue rapidamente, depois, acrescente o pimentão e a berinjela e, se necessário, um pouco de água.
7. Tempere com sal, pimenta e orégano e mexa de vez em quando.
8. Deixe cozinhando por 10 minutos.
9. Acrescente a azeitona e desligue a panela.
10. Acrescente a salsinha picada, coloque em um pote e cubra com o azeite.

# Dica

*Para enriquecer ainda mais seu antepasto, acrescente uva passa ou nozes e outras ervas de sua preferência.*





# Pratos Principais

# Ingredientes

- 1 xícara de arroz
- 1 xícara de carne de costela desfiada
- 1/2 cebola picadinha
- 3 dentes de alho picadinhos
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1/3 de maço de cheiro verde picadinho
- Sal e pimenta a gosto



# Modo de Preparo

1. No modo refogar, coloque o óleo e a cebola e mexa até começar a dourar.
2. Acrescente o alho e o arroz e refogue rapidamente.
3. Junte a costela desfiada, tempere com sal e pimenta e feche a panela.
4. Coloque no modo pressão por 12 minutos.
5. Retire a pressão, adicione o cheiro verde picadinho e sirva.

# Dica

*Acompanhe com uma salada verde e parmesão ralado.*

*Se quiser um carreiro mais colorido e úmido acrescente 2 tomates bem maduros picadinhos.*

# Arroz Carreiros

DE COSTELA

Midea



# Arroz de Bacalhau

Midea



# Ingredientes

- 1 xícara de arroz
- 800ml de água
- 1 filé de bacalhau dessalgado de aproximadamente 300g
- 1/2 cebola picadinha
- 2 dentes de alho
- 10 tomatinhos cereja cortados ao meio
- Salsinha picadinha
- Sal e pimenta a gosto



# Modo de Preparo

1. Coloque o bacalhau e a água na panela, tampe e coloque no modo pressão por 12 minutos.
2. Abra a panela, reserve a água e retire os espinhos e a pele do peixe.
3. Separe lascas grandes do bacalhau.
4. Na panela quente, refogue a cebola e o alho sem dourar.
5. Acrescente o arroz, refogue rapidamente e então coloque o bacalhau em lascas, o tomate e cubra com 2 xícaras da água reservada.
6. Tempere com sal e pimenta.
7. Tampe e coloque no modo pressão por 12 minutos.
8. Abra a tampa, acrescente a salsinha picada e sirva.



# Ingredientes



- 3 xícaras de água
- 1 xícara de arroz
- 1 xícara de feijão-fradinho (que tenha ficado de molho em água por 12h)
- 1 xícara de carne seca cozida, dessalgada e desfiada
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1/2 colher (chá) de sal
- 2 folhas de louro
- 100g de queijo de coalho em cubinhos
- 80g de bacon em cubos
- 1 cebola em fatias
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de manteiga de garrafa
- Sal, pimenta e folhas de coentro a gosto

## Modo de Preparo

1. Coloque o feijão, a água, sal e o louro na panela e ligue no modo pressão por 15 minutos.
2. Abra a tampa, retire o conteúdo e peneire o feijão, reservando-o separadamente junto com a água de cozimento.
3. Coloque no modo refogar.
4. Acrescente o óleo, a manteiga de garrafa, o bacon e a cebola, dourando bem.
5. Acrescente o alho, refogue rapidamente, acrescente a carne seca e refogue bem.
6. Coloque então o arroz, refogue rapidamente e acrescente o feijão e duas xícaras da água do cozimento.
7. Tempere a gosto.
8. Tampe e coloque no modo pressão por 12 minutos.
9. Retire a pressão e sirva com folhas de coentro e cubinhos de queijo coalho.

## Dica

*Para dourar o queijo coalho você pode passar ele na chama do fogão, depois cortar em cubinhos e dourar os 2 lados em uma frigideira antiaderente.*



# Baião de Dois

Midea



# Bœuf Bourguignon

Midea



# Ingredientes



- 1 xícara de vinho tinto
- 1,5 xícaras de cebolinhas para conserva descascadas
- 500g de coxão mole cortado em cubos grandes
- 2 xícaras de batatas bolinhas lavadas com a casca
- 2 cenouras grandes cortadas em rodelas grossas
- 200g de cogumelos paris frescos cortados ao meio
- 500ml de caldo de carne caseiro
- 1 dente de alho picadinho
- 2 colheres de óleo
- 3 colheres de manteiga gelada
- 1 ramo de tomilho e alecrim
- 1 folha de louro
- 3 ramos de salsinha picadinha (só as folhas)
- Sal e pimenta a gosto

# Modo de Preparo

1. Tempere a carne com sal e pimenta.
2. Aqueça a panela no modo refogar, coloque a carne e doure bem.
3. Acrescente o alho picado e refogue.
4. Acrescente a cebola, a cenoura, os cogumelos e o vinho.
5. Mexa bem até o vinho evaporar quase todo e então acrescente o caldo, o tomilho, o alecrim e o louro.
6. Tampe e coloque no modo pressão por 25 minutos.
7. Tire a pressão, retire as ervas e acerte o sal.
8. Acrescente a manteiga gelada.
9. Mexa bem, e sirva com a salsinha picadinha por cima.

# Dica

*Um bom vinho para acompanhar esse prato é um Pinot Noir, de preferência francês, local de origem da receita.*

# Ingredientes

Para o Pinhão:

- 200g de pinhão
- 1 litro de água
- 1 colher de chá de sal

Para o Purê de Abóbora:

- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 400g de abóbora
- Sal e pimenta a gosto
- 1 xícara de caldo de legumes caseiro
- 2 colheres de manteiga gelada

Para a Carne Seca:

- 1 xícara de carne seca desfiada
- 1 cebola grande fatiada
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1/2 ramo de salsinha picado



## Modo de Preparo

### Pinhão

1. Corte as pontas do pinhão e coloque na panela com a água.
2. Tampe e coloque no modo pressão por 45 minutos.
3. Deixe amornar, descasque e fatie.
4. Reserve.

### Purê de abóbora

1. Refogue a cebola e o alho até dourarem levemente.
2. Acrescente a abóbora sem casca e cortada em cubos.
3. Acrescente o caldo de legumes e cozinhe na pressão por 10 minutos.
4. Retire a pressão e amasse bem a abóbora, acerte o sal e a pimenta e acrescente a manteiga. Mexa bem.

### Carne seca

1. No modo refogar, aqueça bem a panela e acrescente a cebola e o óleo. Deixe refogar bem até a cebola dourar.
2. Acrescente o alho e a carne seca e refogue.
3. Acrescente a salsinha picada e sirva por cima do purê de abóbora.

## Dica

*Na hora da montagem tenha a carne seca e o purê quentes. O pinhão pode ser levemente tostado em uma colher de manteiga e servido por cima de tudo com mais salsinha picada.*



# Carne Seca

COM PURÊ DE ABÓBORA E PINHÃO



# Costela Assada

SEM ÁGUA





# Ingredientes

- 500g de costela de boi
- 1 cebola grande em rodela
- Sal e pimenta a gosto



# Modo de Preparo

1. Tempere a carne com sal e pimenta.
2. Distribua as rodela de cebola no fundo da panela e deite a carne temperada sob as cebolas.
3. Tampe e coloque no modo pressão por 35 minutos.
4. Tire da pressão e sirva.

# Dica

*Acompanha bem com esta costela um arroz branquinho, salada de folhas verdes e uma farofa ou mandioca cozida.*

# Ingredientes

- 1 cebola cortada em 8 partes
- 2 cenouras em rodela
- 1 e 1/2 xícaras de batata bolinha
- 1 e 1/2 xícara de flores de brócolis
- 1,5 litros de caldo de legumes caseiro
- Sal e pimenta a gosto



# Modo de Preparo

1. Coloque na panela todos os ingredientes.
2. Tampe e coloque na pressão por 20 minutos.
3. Retire da pressão e sirva com salsinha picada.

# Dica

*Você pode acrescentar legumes da sua preferência, por exemplo couve de bruxelas, couve flor e até mesmo cogumelos.*

# Cozido de Legumes

Midea



# Estrogonofe

DE FRANGO

Midea



# Ingredientes



- 500g de peito de frango cortado em tiras
- 2 colheres de óleo
- 1 cebola picadinha
- 2 dentes de alho picadinhos
- 200g de cogumelos paris fatiado
- 1/3 de maço de salsa picadinha (só as folhas)
- 1 colher de extrato de tomate
- 2 colheres de conhaque
- 300ml de creme de leite fresco
- 1 colher de sopa de molho inglês
- 1/2 xícara de vinho branco

# Modo de Preparo

1. Tempere o peito de frango com sal e pimenta.
2. Aqueça a panela no modo refogar. Coloque a cebola, o óleo e o peito de frango. Doure bem.
3. Acrescente o alho e os cogumelos, refogue rapidamente e então acrescente o conhaque e o vinho.
4. Deixe evaporar quase tudo e então acrescente o extrato de tomate, o molho inglês e o creme de leite.
5. Deixe engrossar e acerte os temperos.
6. Sirva com a salsa picada por cima.

# Dica

*Um prato clássico que vai muito bem com arroz branco soltinho e batatas fritas, mas se desejar acompanhe apenas com batatas soute.*



# Ingredientes

- 2 xícaras de feijão cariquinhoa
- 6 xícaras de água
- 2 folhas de louro
- Sal a gosto
- 2 dentes de alho picadinhos
- 2 colheres de óleo



# Modo de Preparo

1. Deixe o feijão de molho de um dia para o outro (por aproximadamente 12hs).
2. Descarte a água do molho.
3. Coloque na panela de pressão a água, o louro, o feijão e uma pitada de sal.
4. Feche e coloque na posição pressão por 25 minutos.
5. Tire a pressão, retire o conteúdo e reserve.
6. Coloque no modo refogar e aqueça a panela.
7. Adicione o óleo e o alho e refogue rapidamente.
8. Acrescente o feijão reservado com seu caldo e deixe cozinhando até o caldo engrossar.

# Dica

*O tempo de cozimento do feijão depende se o grão é mais novo ou mais velho. Caso não esteja cozido no tempo indicado coloque mais 5 minutos e confira.*

# Feijão Tradicional

Midea



# Galinhada Caipira

Midea



# Ingredientes

- 3 coxas e sobrecoxas
- 1/2 xícara de vinho branco
- 1 cebola fatiada
- 3 dentes de alho
- 2 tomates picados
- 2 xícaras de arroz
- 4 xícaras de caldo de frango caseiro
- 1/2 maço de salsinha picada
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 3 colheres de sopa de óleo



# Modo de Preparo

1. Corte os pedaços de frango e tempere com sal e pimenta.
2. Coloque o óleo na panela no modo refogar.
3. Acrescente o frango temperado e refogue até dourar bem.
4. Coloque a cebola e quando dourar bem, coloque o alho picado e refogue rapidamente.
5. Acrescente o vinho e mexa até evaporar quase todo.
6. Junte então o arroz, o tomate e o caldo de legumes, acerte o sal e tampe a panela.
7. Coloque no modo de pressão por 15 minutos.
8. Retire a pressão e sirva com a salsinha picada.

# Dica

*Você pode acrescentar os temperos do seu gosto na galinhada. Se quiser ela bem vermelha acrescente páprica doce ou picante no tempero.*

# Ingredientes

- 1 berinjela em rodela
- 2 dentes de alho picadinhos
- 3 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- 2 tomates fatiados
- 200g de queijo cottage light
- 3 ramos de salsinha picada
- 1 ramo de folhas de tomilho



# Modo de Preparo

1. Tempere a berinjela com sal, pimenta e o alho. Deixe descansar por 5 minutos.
2. Aqueça a panela no modo refogar.
3. Coloque um pouco de azeite e vá dourando as fatias de berinjela e reservando.
4. Após dourá-las, monte camadas com a berinjela, o tomate e o queijo.
5. Deixe cozinhando por 5 minutos.
6. Acrescente as ervas, um fio de azeite e sirva.

# Dica

*Este prato é um ótimo acompanhamento para um frango grelhado. Use as ervas da sua preferência.*



# Lasanha de Berinjela

Midea





# Macarrão

À BOLONHESA



# Ingredientes



- 200g de macarrão tipo penne ou parafuso
- 1 lata de tomate pelado em cubos
- 300g de carne moída
- 1 cebola picadinha
- 2 dentes de alho picadinhos
- Sal e pimenta a gosto
- 4 ramos de salsinha picadinha
- Queijo ralado a gosto

# Modo de Preparo

1. Aqueça a panela no modo refogar.
2. Coloque a cebola, a carne, sal e pimenta e doure bem mexendo sempre.
3. Acrescente o alho e doure rapidamente.
4. Junte o macarrão e o tomate.
5. Mexa e tampe a panela.
6. Coloque no modo pressão por 12 minutos.
7. Abra, salpique salsinha, queijo ralado e sirva.

# Dica

*O tempo de pressão pode variar de acordo com o tipo de macarrão utilizado.*

# Ingredientes



- 2 postas de dourado
- 1 cebola em rodela
- 1 pimentão vermelho pequeno em rodela (sem sementes e a parte branca)
- 1 pimentão amarelo em rodela (sem sementes e a parte branca)
- 2 tomates maduros e firmes cortados em rodela
- 1 vidro de leite de coco
- 1 vidro de azeite de dendê
- 1/2 maço de coentro
- 1 pimenta dedo de moça picadinha sem semente
- Sal a gosto

# Modo de Preparo

1. Tempere as postas com sal, limão e pimenta dedo de moça.
2. No modo refogar arrume em camadas as cebolas, os pimentões e os tomates.
3. Deite as postas sob a cama, regue tudo com o leite de coco e o dendê.
4. Feche a panela e coloque no modo pressão por 10 minutos.
5. Abra a panela, acrescente as folhas de coentro e sirva.

Moqueca  
DE DOURADO

Midea





# Peito de Frango

RECHEADO

Midea



# Ingredientes

- 2 filés de peito de frango
- Sal e pimenta a gosto
- 1/2 maço de espinafre
- 1/2 cebola picada
- 1/2 xícara de parmesão ralado
- 1 litro de água

Molho:

- 100g de catupiry
- 100ml de leite



# Modo de Preparo

1. Tempere os filés e bata-os com um martelo de carne para que fiquem bem fininhos.
2. Na panela, no modo refogar, coloque a cebola e doure bem, depois acrescente o alho e as folhas de espinafre, refogue até ficar bem macio.
3. Tire da panela, pique bem e acrescente o queijo ralado.
4. Recheie o filé com a pasta de espinafre e enrole bem com a ajuda de um filme plástico.
5. Amarre as duas pontas formando um rolinho bem firme.
6. Adicione a água na panela de pressão e os rolinhos. Tampe e cozinhe na pressão por 10 minutos.
7. Retire os rolinhos e use a panela para fazer o molho. Coloque o catupiry e o leite e mexa até dissolver.
8. Fatie os rolinhos e sirva com o molho.

# Dica

*Se preferir, você pode substituir o molho por um molho bechamel.*

# Ingredientes

- 1 xícara de fubá mimoso
- 1 litro de caldo de legumes caseiro
- 2 colheres de sopa de manteiga gelada
- 100g de parmesão ralado
- Sal e pimenta a gosto



# Modo de Preparo

1. Dissolva o fubá no caldo frio.
2. Leve para a panela, no modo refogar, e mexa até engrossar.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Quando estiver pronto, acrescente o parmesão e mexa.
5. Depois acrescente a manteiga cortada em cubinhos, mexa bem e sirva quente.

# Dica

*Essa polenta é um ótimo acompanhamento para um ragu de ossobuco ou se preferir um refogado de cogumelos variados.*

# Polenta Cremosa

Midea





# Sukiyaki

VEGETARIANO



# Ingredientes



Para o caldo:

- 1,5 litros de água
- 1 folha de alga Kombu
- 30g de funghi seco

Para o Sukiyaki:

- 4 folhas de acelga sem o caule e rasgada
- 1/2 maço de cebolinha fatiada
- 1 xícara de moyashi (broto de feijão)
- 1 xícara de shimeji
- 1 xícara de shitake
- 1 pacote de harusame (macarrão de arroz)
- 1 folha de alga marinha nori fatiada finamente
- 3 colheres de saquê mirin
- 3 colheres de molho shoyu
- 1/2 colher de sopa de açúcar

# Modo de Preparo

1. Coloque na panela de pressão os cogumelos e a alga Kombu.
2. Ligue no modo refogar e desligue quando as bolhas começarem a soltar do fundo, porém sem ferver.
3. Deixe infundando por 1h.
4. Coe e reserve o caldo.
5. Para o sukiaki, refogue os cogumelos, acrescente o saquê, shoyo e o açúcar, mexendo rapidamente.
6. Adicione os brotos e a acelga.
7. Deixe os elementos separados na panela e junte o caldo.
8. Quando começar a ferver desligue e acrescente o macarrão.
9. Deixe descansar por 5 minutos.
10. Salpique cebolinha e a alga Nori e sirva.

# Dica

*Se desejar pode acrescentar outros cogumelos ou tofu em cubinhos.*

# Ingredientes



## Massa:

- 1/3 xícara de óleo
- 3 ovos
- 1 xícara de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó

## Recheio:

- 2 latas de sardinhas sem óleo, sem escamas, sem espinhos em pedaços grandes
- 1/2 xícara de milho pré cozido
- 1/2 xícara de ervilha pré cozida
- 1/2 xícara de azeitona picada
- Orégano em pó
- Sal e pimenta a gosto

# Modo de Preparo

1. Misture bem os ingredientes da massa, se quiser pode bater no liquidificador.
2. Adicione a ervilha, o milho, a azeitona e metade da sardinha e despeje no bowl da panela de pressão.
3. Coloque o restante das sardinhas por cima e salpique sal, pimenta e orégano.
4. Coloque a tampa e coloque no modo pressão por 30 minutos.

# Dica

*Troque o recheio por um da sua preferência, só tome cuidado para não colocar recheios muito úmidos. Quanto mais sequinhos forem, mais fofinha ficará sua torta.*



# Torta Salgada

Midea







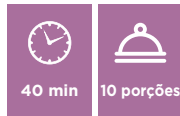
Sobremesas

# Bolo de Banana

COM ESPECIARIAS



# Ingredientes



- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar refinado
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 2 xícaras de farinha
- 1/2 xícara de creme de leite
- 1/3 xícara de óleo
- 1 colher de chá de especiarias em pó (cravo, canela, noz moscada)
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 3 bananas fatiadas
- 1/2 xícara de açúcar

# Modo de Preparo

1. Cubra o fundo da panela com a 1/2 xícara de açúcar.
2. Distribua as fatias de banana de modo a cobrir todo o açúcar.
3. Bata os ingredientes da massa no liquidificador ou misture bem com um fouet ou espátula.
4. Despeje sobre as bananas devagar e feche a panela.
5. Coloque no modo pressão por 30 minutos.
6. Após o tempo, retire a pressão, espere amornar um pouco e vire o bolo em um prato.

# Dica

*Se quiser um bolo mais fofo, separe as claras da gema e bata em ponto de neve. Acrescente a mistura de forma envolvente e delicada.*

*Pode acrescentar 1/2 xícara de castanhas picadas antes de colocar a massa na forma.*



# Ingredientes

- 1,5 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 3 ovos
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Raspas de 1 limão
- 1 xícara de cenoura ralada fina



# Modo de Preparo

1. Na batedeira, bata os ovos e o açúcar até dobrar de volume.
2. Com uma espátula adicione a mistura de ovos as raspas, a essência e a cenoura ralada.
3. Delicadamente vá adicionando a farinha de trigo e mexa devagar e de forma envolvente.
4. Despeje a mistura sobre o bowl da panela de pressão.
5. Tampe e coloque no modo pressão por 30 minutos.

# Dica

*Para um bolo sem glúten troque a farinha de trigo por 175g de farinha de amêndoas.*

# Bolo de Cenoura

Midea



# Calda de Caramelo

TOFFEE



# Ingredientes

- 1 xícara de açúcar
- 1 pitada de flor de sal ou sal
- 1/4 de xícara de água
- 50g de manteiga
- 1/2 xícara de creme de leite



# Modo de Preparo

1. No modo refogar, coloque a água, o açúcar e o sal.
2. Deixe ferver até ficar com cor de caramelo claro (âmbar). Nesse momento acrescente o creme de leite de uma vez, espere terminar de borbulhar forte e mexa sem parar até derreter o caramelo.
3. Desligue a panela e acrescente a manteiga mexendo até dissolver completamente.
4. Guarde em potinhos tampados na geladeira. Deixe em temperatura ambiente para utilizar.

# Dica

*Essa calda é um ótimo acompanhamento para o bolo de banana e especiarias, doces com maçã e seu sorvete preferido!*



# Ingredientes

- 500g de abóbora pescoço cortada em cubos
- 100g de coco seco ralado grosso
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de água
- 1 pau de canela
- 4 cravos da Índia



# Modo de Preparo

1. Junte todos os ingredientes na panela, tampe e cozinhe por 30 minutos.
2. Tire a pressão e amasse a abóbora. Se quiser retire os cravos e a canela.

# Dica

*Você pode usar o coco fresco no lugar do seco, somente diminua a água para 1/2 xícara se for o caso. Varie também as especiarias, colocando cardamomo, noz moscada ou mesmo gengibre ralado, que vai muito bem com essa receita!*

# Doce de Abóbora

COM COCO



# Fondue de Chocolat

Midea



# Ingredientes

- 400g de chocolate ao leite
- 200ml de creme de leite
- 1 colher de sopa de conhaque
- Frutas variadas (morango, uva, banana, tangerina)



# Modo de Preparo

1. Coloque os ingredientes do fondue na panela e ligue no modo refogar.
2. Mexa bem até que o chocolate tenha derretido por completo.
3. Sirva em um pote com as frutas em volta e um espetinho para passar as frutas no fondue.

# Dica

*Você pode usar o chocolate meio amargo no lugar do ao leite ou ainda fazer uma mistura dos dois!*



# Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 medida da lata de leite
- 3 ovos
- 1 colher de essência de baunilha
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de água



# Modo de Preparo

1. Faça um caramelo com o açúcar. Quando estiver dourado, acrescente a água e mexa até diluir.
2. Coloque no fundo de uma forma de pudim que encaixe na panela de pressão elétrica.
3. Misture os ingredientes do pudim e coloque sob o caramelo.
4. Tampe a panela, coloque no modo pressão e cozinhe por 10 minutos.
5. Retire a pressão, espere esfriar e desenforme.

# Dica

*O pudim fica melhor se feito no dia anterior e guardado na geladeira. Para desenformar aqueça ligeiramente o fundo da forma.*

# Pudim de Leite











SPRINGER CARRIER LTDA  
Rua Berto Círio, 521  
Bairro São Luís - Canoas - RS  
CEP: 92.420-030  
CNPJ: 10.948.651/0001-61



Marca líder mundial em vendas de produtos para climatização.\*



Líder mundial em produção de eletrodomésticos.\*\*



Rede Autorizada em todo o Brasil.

\* Euromonitor International Limited; 15/edição. Indústria de eletrodomésticos, volume no varejo em unidades, dados 2014; Ar-Condicionado, Climatizadores e Ventiladores.

\*\* Euromonitor International Limited; 17/edição. Indústria de eletrodomésticos, com relação a definição da categoria de linha branca, produtor em volume de unidades, dados 2016.