

the Fast Slow GO™

Livro de receitas



Sage®

Índice de receitas



Tacos de carne de vaca p6



Salada de beterraba e quinoa p8



Salada de brócolos, espelta e queijo de cabra p10



Salada de batata com bacon e mostarda p12



Salada de milho e feijão preto p14



Cenouras roxas com Labneh p16



Maçarocas de milho com chili e lima p18



Guioza de carne de porco e cebolinho p20



Risotto de frango e cogumelos p22



Risotto mexicano p24



Risotto vegan milanês p26



Congee de frango e gengibre p28

Índice de receitas



Salmão com limão e tomilho p30



Frango Hainanese p32



Grão de bico com manteiga p34



Ramen com cogumelos shiitake e milho p36



Molho de tomate para massa p38



Molho bolonhesa p40



Carne de porco desfiada à moda da Carolina p42



Goulash de vaca p44



Caril massaman de perna de borrego p46



Costelas de vaca à moda da Coreia p48



Pho de carne de vaca p50



Caldo de galinha p52

Índice de receitas



Caldo de ossos

p54



Caldo de legumes

p56



Iogurte grego

p58



Iogurte de mel

p60



Chocolate derretido

p62



*Pudim de limão com
compota de mirtilo*

p64

the Fast Slow GO™



Com o Fast Slow GO™, estas receitas de um só tacho podem facilmente ser alteradas para cozedura sob pressão se tiver pouco tempo para cozedura lenta. Tem a opção de utilizar 8 predefinições fáceis ou assumir o controlo total em modo manual.

A cozedura sob pressão é um método de cozinhar alimentos numa pequena quantidade de líquido com uma tampa vedada que retém o vapor dentro e aumenta a pressão. O aumento da pressão que eleva a temperatura do líquido e do vapor interno acima do ponto de ebulição e, assim, permite que os alimentos sejam cozinhados até 70% mais rápido.

Existem três definições de libertação de vapor para depressurizar a panela uma vez concluída a cozedura e cada uma tem um impacto diferente sobre os alimentos no interior.

NATURAL é o método mais lento e delicado da libertação. Permite que a pressão diminua naturalmente sem ocorrer libertação através da ventilação, o que impede que os ingredientes sensíveis sejam perturbados ou separados.



O RÁPIDO AUTOMÁTICO permite que a pressão se liberte rapidamente para minimizar a cozedura excessiva dos alimentos, esta ação é mais adequada para receitas com um tempo de cozedura curto.



O IMPULSO permite que a pressão se liberte em jatos, de modo a não perturbar os alimentos.

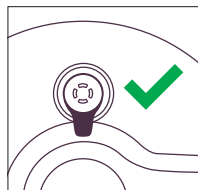


Durante a criação e a libertação da pressão, a temperatura dentro da panela está perto do ponto de ebulição, pelo que os alimentos também estão a ser cozinhados durante este período. O tempo de cozedura dado nas receitas não inclui a criação e a libertação da pressão, já que esta pode variar. A alteração do método de libertação sugerido na receita vai afetar o resultado final.

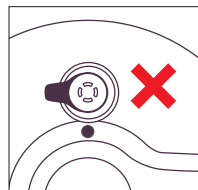
Se a tampa não se destrancar, isso pode indicar que o aparelho ainda está sob pressão.

Não force a tampa para a abrir enquanto estiver sob pressão.

A válvula de libertação de pressão está na posição fechada salvo indicação em contrário na receita.



Posição fechada



Posição aberta



Antes de começar a cozinhar, leia o manual de instruções para se familiarizar com o aparelho e as suas muitas funções.







Tacos de carne de vaca

Tacos de carne de vaca



the Fast Slow GO™

-  *Tempo de preparação:* 15 minutos
-  *Cozedura a pressão:* 80 kPa / 1 hora* / Liberação rápida automática
-  *Cozedura lenta:* ALTO 4 horas / BAIXO 8 horas
-  *Para:* 16

Ingredientes

Para as cebolas curtidas

2 cebolas vermelhas, cortadas em rodelas finas

1 colher de sopa de sal

80 ml de chá de lima

Para a carne de vaca

2 colheres de sopa de óleo vegetal

1,5 kg de carne do cachaço assada, cortada em 3 pedaços

1 cebola grande picada

2 dentes de alho, esmagados

375 ml de cerveja preta mexicana

125 ml de água

1 colher de chá de raspas de laranja

3 malaguetas em molho adobo cortadas em pedaços

1 colher de chá de chili em pó

2 colheres de chá de cominho em pó

1 colher de sopa de orégãos secos

1 colher de chá de sal

80 ml de sumo de laranja

Para servir

16 tortilhas de farinha sem glúten, aquecidas

200 g de molho verde mexicano

2 abacates, em cubos

Método

- Faça as cebolas curtidas.** Coloque as cebolas numa tigela, polvilhe com sal e misture. Acrescente o sumo de lima e deixe repousar até 2 horas na bancada da cozinha ou durante a noite no frigorífico. Quanto mais longo for o tempo de curtição melhor será o sabor.
- Para a carne de vaca.** Selecione **SALTEAR/SELAR** e prima **INICIAR** para pré-aquecer a panela interior. Assim que estiver pré-aquecida, adicione o óleo e a carne de vaca e sele durante 10 minutos, até ficar dourada por completo. Retire da panela interior e reserve.
- Acrescente as cebolas e cozinhe, mexendo ocasionalmente durante 5 minutos, até amolecerem e começarem a dourar. Adicione o alho e a cerveja e cozinhe até que a cerveja fique reduzida a metade.
- Adicione os restantes ingredientes, exceto o sumo de laranja, e mexa para misturar. Volte a colocar a carne de vaca na panela interior. Prima **STOP** para desligar o modo **SALTEAR/SELAR**. Feche e bloqueie a tampa.
- Selecione **CARNE** para cozinhar sob pressão OU selecione **COZEDURA LENTA** e prima **INICIAR**.
- Quando a cozedura estiver concluída, remova cuidadosamente a carne de vaca para uma taça grande e desfie-a com dois garfos. Retire qualquer gordura da superfície do líquido. Volte a colocar a carne de vaca com o sumo de laranja na panela interior e mexa.
- Mesmo antes de servir, escorra o líquido das cebolas curtidas. Cubra as tortilhas quentes com a carne desfiada, cebolas curtidas, molho verde mexicano e abacates. Sirva imediatamente.




*O tempo de cozedura não inclui a criação e liberação de pressão.



Salada de beterraba e quinoa

Salada de beterraba e quinoa



-  **Tempo de preparação:** 20 minutos
-  **Cozedura a pressão:** Para a beterraba - 80 kPa / 20 minutos* / Libertação rápida automática
Para a quinoa - 50 kPa / 5 minutos* / Libertação por impulso
-  **Para:** 4 - 6

Ingredientes

- 750 g de beterrabas médias
- 200 g de quinoa tricolor, lavada
- 3 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 3 colheres de sopa de azeite virgem extra
- 2 colheres de chá de sal marinho
- 60 g de rúcula baby
- 50 g de nozes cortadas em pedaços
- 120 g de queijo feta, em pedaços
- Pimenta preta recém-moída, para temperar

Método

- Coloque o tripé na panela interior e adicione 250 ml de água. Coloque a beterraba no tripé. Feche e bloqueie a tampa.
- Selecione COZEDURA SOB PRESSÃO e defina o nível de pressão para 80, o tempo de cozedura para 20 minutos e a definição de libertação para RÁPIDO AUTOMÁTICO e prima INICIAR.
- Quando a cozedura estiver concluída, retire a beterraba da panela interior e deixe arrefecer até ficar à temperatura ambiente.
- Entretanto, remova o tripé, lave e seque a panela interior e coloque-a novamente no fogão.
- Coloque a quinoa na panela interior e adicione 300 ml de água. Feche e bloqueie a tampa.
- Selecione ARROZ/GRÃOS, ajuste o tempo de cozedura para 5 minutos e prima INICIAR.
- Quando a cozedura estiver concluída, remova a quinoa da panela e deixe arrefecer até ficar à temperatura ambiente.
- Bata o balsamo, óleo e sal juntos.
- Assim que a beterraba tiver arrefecido, descasque e apare as extremidades. Corte em bocados de 3 cm e coloque-os numa taça grande.
- Adicione a rúcula e as nozes à beterraba e, em seguida, a quinoa e os temperos e misture para envolver.
- Sirva coberto por queijo feta e tempere com pimenta.





* O tempo de cozedura não inclui a criação e libertação de pressão.



Salada de brócolos, espelta e queijo de cabra

Salada de brócolos, espelta e queijo de cabra



	Tempo de preparação:	15 minutos
	Cozedura a pressão:	50 kPa / 20 minutos* / Libertação por impulso
	Vapor:	3 minutos
	Para:	4

Ingredientes

200 g de espelta, lavada	1 colher de sopa de mostarda integral
300 g de floretes de brócolos	2 colheres de sopa de azeite virgem extra
50 g de passas	2 colheres de chá de sal marinho
10 g de folhas de salsa	Pimenta preta recém-moída, para temperar
1 colher de chá de raspas de limão	80 g de queijo de cabra fresco
2 colheres de sopa de sumo de limão	

Método

1. Coloque a espelta e 375 ml de água na panela interior. Feche e bloqueie a tampa.
2. Selecione ARROZ/GRÃOS, ajuste o tempo de cozedura para 20 minutos e prima INICIAR.
3. Quando a cozedura estiver concluída, escorra e lave a espelta sob água fria. Coloque a espelta numa taça e reserve.
4. Lave e seque a panela interior e coloque-a novamente no fogão.
5. Verta 1 litro de água para a panela interior. Feche e bloqueie a tampa, remova a válvula de libertação de pressão. Selecione VAPOR, ajuste o tempo de cozedura para 3 minutos. Prima INICIAR para pré-aquecer.
6. Assim que estiver pré-aquecido, adicione os brócolos à panela interior. Feche e bloqueie a tampa.
7. Quando a cozedura estiver concluída, escorra os brócolos, lave debaixo de água fria para arrefecer e seque bem. Adicione os brócolos à espelta.
8. Adicione as passas, salsa e raspa de limão à salada e misture.
9. Numa tigela em separado, bata o sumo de limão, mostarda, óleo, sal e pimenta juntos. Verta os temperos sobre a salada e misture. Parta o queijo de cabra sobre a salada e sirva.




* O tempo de cozedura não inclui a criação e libertação de pressão.



Salada de batata com bacon e mostarda

Salada de batata com bacon e mostarda



-  Tempo de preparação: 25 minutos
-  Cozedura a pressão: 60 kPa / 6 minutos* / Libertação rápida automática
-  Para: 4 - 6

Ingredientes

- 1 kg de batata baby
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de azeite
- 200 g de fatias finas de bacon cortadas em pedaços
- 5 cebolinhos cortados em rodelas finas
- 100 g de maionese
- 2 colheres de sopa de mostarda integral
- 10 g de folhas de salsa cortadas em pedaços
- Pimenta preta moída, para temperar

Método

1. Coloque as batatas em camadas na panela interior. Adicione 250 ml de água e o sal. Feche e bloqueie a tampa.
2. Selecione COZEDURA SOB PRESSÃO e defina o nível de pressão para 60, o tempo de cozedura para 6 minutos e a definição de libertação para RÁPIDO AUTOMÁTICO e prima INICIAR.
3. Quando a cozedura estiver concluída, escorra e refrigere as batatas até estarem frias.
4. Entretanto, lave e seque a panela interior e coloque-a novamente no fogão.
5. Selecione SALTEAR/SELAR e prima INICIAR para pré-aquecer a panela interior. Assim que estiver pré-aquecida, adicione o óleo e o bacon e cozinhe-o, mexendo ocasionalmente durante 10 minutos, até que o bacon comece a ficar sem gordura. Adicione três quartos das cebolas e cozinhe, mexendo ocasionalmente durante 5 minutos, até amolecerem. Remova da panela interior e coloque numa taça média forrada com toalhas de papel para arrefecer.
6. Corte as batatas ao meio e coloque-as numa taça grande.
7. Adicione a mistura de bacon, maionese e mostarda às batatas e misture. Mexa a salsa e as restantes cebolas. Tempere com pimenta preta moída e sirva.

* O tempo de cozedura não inclui a criação e libertação de pressão.







Salada de milho e feijão preto

Salada de milho e feijão preto



the Fast Slow GO™

	Tempo de preparação:	20 minutos
	Cozedura a pressão:	80 kPa / 12 minutos* / Libertação natural
	Vapor:	6 minutos
	Para:	6

Ingredientes

300 g de feijão preto seco, lavados e escolhidos
2 maçarocas de milho com a casca e as barbas removidas
¼ cebola vermelha finamente picada
1 pepino pequeno, sementes retiradas, finamente picado
1 pimento vermelho, finamente picado
250 g de tomates cherry, cortados ao meio
1 abacate picado
10 g de folhas de coentros, cortadas em pedaços, e um pouco mais para decorar

Para os temperos de lima

3 colheres de sopa de sumo de lima
½ de colher de chá de cominho moído
½ de colher de chá de coentros em pó
2 colheres de chá de sal marinho
3 colheres de sopa de azeite

Método

1. Coloque os feijões e 1,125 litros de água na panela interior. Feche e bloqueie a tampa.
2. Selecione LEGUMES, ajuste o tempo de cozedura para 12 minutos e prima INICIAR.
3. Quando a cozedura estiver concluída, escorra os feijões e deixe arrefecer. Transfira para uma taça grande.
4. Entretanto, corte ao longo do comprimento de cada maçaroca de milho para remover os grãos.
5. Verta 1 litro de água para a panela interior. Feche e bloqueie a tampa, remova a válvula de libertação de pressão. Selecione VAPOR e ajuste o tempo de cozedura para 6 minutos. Prima INICIAR para pré-aquecer.
6. Assim que estiver pré-aquecido, adicione o milho à panela interior. Feche e bloqueie a tampa.
7. Quando a cozedura estiver concluída, escorra o milho, lave debaixo de água fria para arrefecer e escorra bem. Adicione aos feijões.
8. Adicione a cebola, pepino, pimenta, tomates, abacate e coentros ao feijão e misture.
9. Faça os temperos de lima, numa taça em separado, bata o sumo de lima, cominhos, coentros e sal. Adicione o óleo e bata para misturar.
10. Mesmo antes de servir, verta os temperos sobre a salada e misture. Sirva coberto com folhas de coentros.


*O tempo de cozedura não inclui a criação e libertação de pressão.



Cenouras roxas com Labneh

Cenouras roxas com Labneh



	Tempo de preparação:	20 minutos
	Sous vide:	90 °C / 30 minutos
	Para:	4

Ingredientes

2 ramos de cenouras roxas (500 g)

3 colheres de sopa de azeite virgem extra, divididas

2 colheres de chá de sal marinho

1 colher de chá de sementes de cominho

2 colheres de chá de mel

10 g de folhas de hortelã

10 g de folhas de salsa

1 colher de sopa de dukkah, dividida

150 g labneh

Método

1. Verta 2 litros de água quente para a panela interior.
2. Selecione SOUS VIDE e ajuste a temperatura para 90 °C e o tempo de cozedura para 30 minutos. Feche e bloqueie a tampa, com a válvula de libertação de pressão aberta. Prima INICIAR para pré-aquecer.
3. Entretanto, corte as pontas e descasque as cenouras. Divida as cenouras entre dois sacos resseláveis. Colocar 1 colher de sopa de óleo em cada saco. Divida o sal, as sementes de cominho e o mel entre os sacos.
4. Assim que estiverem pré-aquecidos, baixe lentamente os sacos na água para remover o ar. Sele os sacos e coloque-os na água. Se os sacos flutuarem, coloque o tripé de cabeça para baixo sobre os sacos para mantê-los totalmente submersos. Feche e bloqueie a tampa.
5. Cozinhe até que as cenouras estejam algo amaciadas mas ainda estaladiças. Retire cuidadosamente os sacos da água e coloque-os em água fria para arrefecer.
6. Coloque as ervas numa taça e tempere com 1 colher de sopa de azeite e 1 colher de chá de dukkah.
7. Coloque o labneh num prato com uma colher. Escorra as cenouras e coloque-as no labneh. Coloque as ervas em cima e polvilhe com o resto do dukkah.




Sugestão: Utilize sacos robustos e resseláveis próprios para alimentos ou utilize dois sacos para robustez adicional.
Para fazer labneh caseiro, veja a sugestão na receita de iogurte grego.



Maçarocas de milho com chili e lima

Maçarocas de milho com chili e lima



	Tempo de preparação:	5 minutos
	Cozedura a pressão:	80 kPa / 2 minutos* / Libertação rápida automática
	Para:	4

Ingredientes

- 4 maçarocas de milho com a casca e as barbas removidas
- 1 colher de chá de pimenta chili em flocos
- 1 colher de chá de sal marinho
- ½ colher de chá de raspas de lima
- 45 g de manteiga sem sal derretida
- 1 colher de chá de sumo de lima

Método

1. Coloque o tripé na panela interior. Verta 250 ml de água na panela e coloque o milho no tripé. Feche e bloqueie a tampa.
2. Selecione COZEDURA SOB PRESSÃO e defina o nível de pressão para 80, o tempo de cozedura para 2 minutos e a definição de libertação para RÁPIDO AUTOMÁTICO e prima INICIAR.
3. Entretanto, coloque o chili, sal e as raspas de limão numa taça pequena e misture bem.
4. Quando a cozedura estiver concluída, retire o milho da panela interior e coloque numa taça. Verta a manteiga e o sumo de lima sobre o milho e misture. Polvilhe com o chili e o sal de lima e sirva.

* O tempo de cozedura não inclui a criação e libertação de pressão.






Guioza de carne de porco e cebolinho

Guioza de carne de porco e cebolinho



the Fast Slow GO™

	Tempo de preparação:	30 minutos
	Vapor:	8 minutos
	Para:	25

Ingredientes

250 g de carne picada de porco	2 colheres de chá de farinha de milho
50 g de cebolinho-chinês picado, e um pouco mais para decorar	3 colheres de sopa de caldo de galinha
2 colheres de chá de raspas de gengibre fresco	½ colher de chá de sal
1 colher de chá de óleo de sésamo	1 colher de chá de açúcar
1 colher de sopa de vinho Shaoxing	25 wrappers gee gow
2 colheres de molho de soja, e um pouco mais para decorar	Vinagre preto para decorar
	Chili vermelho em rodelas finas, para decorar

Método

1. Coloque a carne picada, cebolinho-chinês, gengibre, óleo, vinho de Shaoxing, molho de soja, farinha de milho, caldo de galinha, sal e açúcar numa taça. Utilizando um garfo, dissolva a mistura e misture bem.
2. Coloque 2 colheres de chá do recheio no centro de um wrapper gow gee. Pincele um pouco de água à volta da extremidade do invólucro e dobre e junte as extremidades para selar. Repita com o restante recheio e wrappers.
3. Coloque o tripé na panela interior e adicione 1 litro de água. Feche e bloqueie a tampa, remova a válvula de libertação de pressão. Selecione VAPORE e ajuste o tempo de cozedura para 8 minutos. Prima INICIAR para pré-aquecer.
4. Entretanto, coloque metade das guiozas num cesto de vaporização expansível de 25 cm.
5. Uma vez pré-aquecido, coloque o cesto no fogão. Feche e bloqueie a tampa.
6. Quando a cozedura estiver concluída, repita com as restantes guiozas.
7. Sirva com molho de soja, vinagre, chili e cebolinho-chinês.




Sugestão: As guiozas podem ser servidas em caldo de ossos quente, se desejar.



Risotto de frango e cogumelos

Risotto de frango e cogumelos



-  Tempo de preparação: 15 minutos
-  Cozedura a pressão: 40 kPa / 7 minutos* / Liberação rápida automática
-  Para: 4

Ingredientes

2 colheres de sopa de azeite	500 g de coxas de frango ou bifes de peito de frango, cortados em tiras de 1 cm
1 cebola amarela, picada	1,25 litros de caldo de galinha
2 dentes de alho, esmagados	60 g de queijo parmesão ralado, e um pouco mais para decorar
400 g de arroz arbório	40 g de manteiga sem sal, cortada em pedaços
200 g de cogumelos castanhos suíços, fatiados	10 g de salsa cortada em pedaços
125 ml de vinho branco	
4 raminhos de tomilho	

Método

1. Selecione **SALTEAR/SELAR** e prima **INICIAR** para pré-aquecer a panela interior. Assim que estiver pré-aquecido, adicione o azeite e a cebola e cozinhe, mexendo ocasionalmente durante 4 minutos até amolecer.
2. Adicione o alho e cozinhe, mexendo durante 2 minutos, até libertar a fragrância mas não dourado. Adicione o arroz e cozinhe, mexendo durante 2 minutos, até que o arroz esteja coberto no azeite. Adicione os cogumelos e cozinhe durante mais 2 minutos.
3. Verta o vinho e cozinhe, durante 2 minutos, ou até ser reduzido a metade.
4. Adicione o tomilho e o frango. Verta o caldo e misture. Prima **STOP** para desligar o modo **SALTEAR/SELAR**. Feche e bloqueie a tampa.
5. Selecione **RISOTTO** e prima **INICIAR**.
6. Quando a cozedura estiver concluída, adicione o parmesão e a manteiga e mexa durante 3 minutos, até ficar espesso e cremoso.
7. Mexa a salsa e sirva imediatamente coberto com parmesão.

* O tempo de cozedura não inclui a criação e liberação de pressão.




Risotto mexicano

Risotto mexicano



 Tempo de preparação: 20 minutos

 Cozedura a pressão: 40 kPa / 7 minutos* / Liberação rápida automática

 Para: 4

Ingredientes

2 colheres de sopa de óleo vegetal

1 cebola grande picada

1 talo de aipo, finamente picado

1 pimento vermelho pequeno, finamente picado

1 malagueta jalapeño, finamente picada

2 dentes de alho, esmagados

1 colher de sopa de cominho moído

2 colheres de chá de paprica fumada

1 colher de chá de chili em pó, opcional

400 g de arroz arbório

125 ml de vinho branco

250 ml de tomate em pedaços em lata

1 litro de caldo de galinha

2 colheres de chá de sal marinho

30 g de manteiga sem sal fria, cortada em pedaços

40 g de queijo parmesão ralado, e um pouco mais para decorar

5 g de coentros picados, e um pouco mais para decorar

4 cebolinhas cortados em rodela finas, e um pouco mais para decorar

Método

1. Selecione **SALTEAR/SELAR** e prima **INICIAR** para pré-aquecer a panela interior. Assim que estiver pré-aquecido, adicione o óleo, aipo, pimenta e jalapeño e cozinhe, mexendo ocasionalmente durante 5 a 7 minutos, até amolecer.
2. Adicione o alho, cominho, paprica e chili moído e cozinhe, mexendo durante 1 minuto, até libertar a fragrância.
3. Adicione o arroz e cozinhe, mexendo durante 2 minutos, até que o arroz esteja brilhante.
4. Verta o vinho e cozinhe, durante 2 minutos, ou até ser reduzido a metade. Adicione os tomates e mexa para misturar e, em seguida, adicione o caldo e o sal e mexa bem. Prima **STOP** para desligar o modo **SALTEAR/SELAR**. Feche e bloqueie a tampa.
5. Selecione **RISOTTO** e prima **INICIAR**.
6. Quando a cozedura estiver concluída, adicione a manteiga e o parmesão e mexa durante 3 minutos, até ficar espesso e cremoso.
7. Adicione os coentros e as cebolinhas e mexa para misturar.
8. Sirva imediatamente com parmesão extra, coentros e cebolinhas.




* O tempo de cozedura não inclui a criação e liberação de pressão.



Risotto vegan milanês

Risotto vegan milanês



	Tempo de preparação:	10 minutos
	Cozedura a pressão:	40 kPa / 7 minutos* / Liberação rápida automática
	Para:	4

Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola, picada
- 2 dentes de alho, esmagados
- 400 g de arroz arbório
- 2 pitadas de fios de açafrão
- 160 ml de vinho branco
- 1,25 litros de água
- 1 colher de chá de sal
- 45 g de pasta de miso branco
- Folhas de manjeriço para decorar
- Pimenta preta recém-moída, para temperar

Método

1. Selecione **SALTEAR/SELAR** e prima **INICIAR** para pré-aquecer a panela interior. Assim que estiver pré-aquecido, adicione o azeite e a cebola e cozinhe, mexendo ocasionalmente durante 4 minutos até amolecer.
2. Adicione o alho e cozinhe, mexendo ocasionalmente durante 2 minutos, até libertar a fragrância mas sem dourar. Adicione o arroz e açafrão e cozinhe, mexendo durante 2 minutos, até que o arroz esteja envolto por azeite.
3. Verta o vinho e cozinhe, durante 5 minutos, ou até ser reduzido a metade.
4. Adicione a água e sal. Prima **STOP** para desligar o modo **SALTEAR/SELAR**. Feche e bloqueie a tampa.
5. Selecione **RISOTTO** e prima **INICIAR**.
6. Quando a cozedura estiver concluída, adicione a pasta miso e mexa durante 3 minutos, até ficar espesso e cremoso. Sirva imediatamente coberto com manjeriço e pimenta.





* O tempo de cozedura não inclui a criação e liberação de pressão.



Congee de frango e gengibre

Congee de frango e gengibre



	Tempo de preparação:	15 minutos
	Cozedura a pressão:	50 kPa / 30 minutos* / Libertação natural
	Reduzir:	ALTO / 2 minutos
	Para:	4

Ingredientes

2 colheres de chá de óleo de sésamo	1,75 litros de caldo de galinha, dividido
4 cebolinhas cortadas em rodelas finas, parte verde e branca separadas	10 g de folhas de coentros
2 colheres de sopa de raspas de gengibre fresco	20 g de chalotas fritas
4 dentes de alho, esmagados	Molho de soja, para servir
2 porções de perna de frango (cerca de 600 g)	
200 g de arroz jasmim	

Método

1. Selecione **SALTEAR/SELAR** e prima **INICIAR** para pré-aquecer a panela interior. Assim que estiver pré-aquecido, adicione o óleo e a parte branca das cebolas, gengibre e alho e cozinhe, mexendo ocasionalmente durante 3 minutos, até amolecer.
2. Adicione o frango, com a pele para baixo, cozinhe durante 5 minutos, até ficar dourado. Vire o frango, adicione o arroz e 1,25 litros de caldo de galinha. Prima **STOP** para desligar o modo **SALTEAR/SELAR**. Feche e bloqueie a tampa.
3. Selecione **ARROZ/GRÃOS** e ajuste o tempo de cozedura para 30 minutos e a definição de libertação para **NATURAL** e prima **INICIAR**.
4. Quando a cozedura estiver concluída, retire a galinha da panela interior e reserve.
5. Selecione **REDUZIR** ajuste o tempo de cozedura para 2 minutos e prima **INICIAR**. Adicione os restantes 500 ml de caldo à panela interior e bata para partir o arroz e formar uma consistência espessa tipo papa.
6. Remova e elimine a pele e os ossos do frango. Desfie a carne.
7. Coloque o congee em duas taças com uma colher e coloque o frango, coentros, cebolinhas e chalotas fritas no topo. Tempere com molho de soja e sirva.




* O tempo de cozedura não inclui a criação e libertação de pressão.



Salmão com limão e tomilho

Salmão com limão e tomilho



-  Tempo de preparação: 10 minutos
-  Sous vide: 48 °C / 1 hora
-  Para: 4

Ingredientes

- 4 x 200 g de filletes de salmão, corte central, com pele
- 1 colher de chá de sal marinho
- ¼ colher de chá de pimenta preta recém-moída
- 1 colher de chá de raspas de limão
- 1 dente de alho, cortado em rodelas finas
- 4 raminhos de tomilho
- 2 colheres de sopa de azeite virgem extra
- 1 colher de sopa de azeite

Método

1. Verta 2 litros de água morna na panela interior.
2. SELECIONE SOUS VIDE e ajuste a temperatura para 48 °C. Feche e bloqueie a tampa, com a válvula de libertação de pressão aberta. Prima INICIAR para pré-aquecer.
3. Entretanto, tempere o salmão com o sal e pimenta e polvilhe com a casca de limão.
4. Coloque o salmão num saco resselável grande. Adicione o alho, tomilho e azeite extra virgem ao saco.
5. Assim que estiver pré-aquecido, baixe lentamente o saco na água para remover o ar. Sele os sacos e coloque-os na água. Se o saco flutuar, coloque o tripé de cabeça para baixo sobre o saco para mantê-lo totalmente submerso. Feche e bloqueie a tampa.
6. Quando a cozedura estiver concluída, remova cuidadosamente o saco da água. Remova o salmão do saco e escorra-o em toalhas de papel.
7. Aqueça o azeite numa frigideira em fogo alto. Adicione o salmão, com o lado da pele para baixo. Sele durante 1 minuto, vire o salmão e sele o outro lado durante 30 segundos.
8. Sirva com puré de batata, espinafres baby e quartos de limão, se desejar.

Sugestão: Utilize um saco resselável resistente ou utilize dois sacos para robustez adicional.







Frango Hainanese

Frango Hainanese



the Fast Slow GO™

-  **Tempo de preparação:** 20 minutos
-  **Cozedura a pressão:** Para o frango - 60 kPa / 30 minutos* / Liberação rápida automática
Para o arroz - 50 kPa / 10 minutos* / Liberação por impulso
-  **Cozedura lenta:** ALTO 3 horas / BAIXO 4 horas
-  **Para:** 4

Ingredientes

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 100 g de gengibre fresco | 2 colheres de sopa de óleo vegetal |
| 1 cabeça de alho, dividida | 1 colher de sopa de óleo de sésamo |
| 1,4 kg de frango inteiro | 6 cebolinhas cortados em rodelas finas |
| 2 colheres de chá de sal, divididas | 1 colher de chá de molho de soja |
| 400 g de arroz de grão longo | |

Método

1. Coloque o tripé na panela interior e verta 500 ml de água.
2. Descasque o gengibre e coloque as raspas na panela interior. Raspe finamente o gengibre e reserve.
3. Remova os 4 dentes de alho. Corte o restante alho a metade transversalmente e coloque-o na panela interior. Descasque e raspe finamente os 4 dentes de alho e reserve.
4. Coloque o frango no tripé, com o peito para cima. Tempere com metade do sal. Feche e bloqueie a tampa.
5. Selecione CARNE e ajuste o nível de pressão para 60 e o tempo de cozedura para 30 minutos para cozinhar sob pressão OU selecione COZEDURA LENTA e ajuste o tempo de cozedura de ALTO para 3 horas ou BAIXO para 4 horas e prima INICIAR.
6. Quando a cozedura estiver concluída, remova cuidadosamente o frango e o tripé. Coe o caldo e reserve 625 ml para o arroz. Se não houver caldo suficiente, coloque água.
7. Coloque o arroz num coador e lave bem em água fria até que a água saia limpa. Escorra bem e coloque na panela interior. Verta o caldo reservado sobre o arroz e mexa. Feche e bloqueie a tampa.
8. Selecione ARROZ/GRÃOS e prima INICIAR.
9. Quando a cozedura estiver concluída, remova o arroz da panela, reserve e mantenha quente.
10. Lave e seque a panela interior e coloque-a novamente no fogão.
11. Selecione SALTEAR/SELAR e prima INICIAR para pré-aquecer a panela interior. Assim que estiver pré-aquecido, adicione os óleos, gengibre e o alho reservado e cozinhe, mexendo ocasionalmente durante 4 minutos, até amolecer. Prima STOP para desligar o modo SALTEAR/SELAR. Retire do lume, adicione o molho de soja e o resto da 1 colher de chá de sal.
12. Corte o frango em pedaços e coloque o molho de gengibre por cima com uma colher. Sirva com arroz.




*O tempo de cozedura não inclui a criação e liberação de pressão.



Grão de bico com manteiga

Grão de bico com manteiga



	Tempo de preparação:	20 minutos
	Cozedura a pressão:	80 kPa / 50 minutos* / Libertação natural
	Para:	4 - 6

Ingredientes

55 g de ghee (manteiga clarificada)	240 g de iogurte natural, dividido
2 cebolas, picadas finamente	125 ml de nata batida
2 dentes de alho, esmagados	2 folhas de louro
1 colher de sopa de raspas de gengibre fresco	2 paus de canela
2 colheres de sopa de garam masala	2 colheres de chá de sal
100 g de polpa de tomate	1 colher de sopa de açúcar
400 g de grão de bico seco, lavados e escolhidos	140 g de espinafre baby
2 x latas de 400 g de tomates em pedaços	2 colheres de sopa de coentros cortados
750 ml de caldo de legumes	

Método

1. Selecione **SALTEAR/SELAR** e prima **INICIAR** para pré-aquecer a panela interior. Assim que estiver pré-aquecido, adicione o ghee e derreta. Adicione as cebolas e cozinhe, mexendo ocasionalmente, durante 4 minutos, até começar a amolecer. Adicione o alho, gengibre e garam masala e cozinhe, mexendo durante 1 minuto, até libertar a fragrância. Adicione a polpa de tomate e cozinhe durante 1 minuto.
2. Adicione o grão e mexa para envolver uniformemente. Mexa os tomates, caldo, 120 g de iogurte, natas, folhas de louro, paus de canela, sal e açúcar. Prima **STOP** para desligar o modo **SALTEAR/SELAR**. Feche e bloqueie a tampa.
3. Selecione **LEGUMES** e ajuste o tempo de cozedura durante 50 minutos e prima **INICIAR**.
4. Quando a cozedura estiver concluída, remova e elimine as folhas de louro e os paus de canela. Adicione os espinafres e mexa até amolecerem. Sirva com os restantes 120 g de iogurte e polvilhe com coentros.

* O tempo de cozedura não inclui a criação e libertação de pressão.







Ramen com cogumelos shiitake e milho

Ramen com cogumelos shiitake e milho



the Fast Slow GO™

 Tempo de preparação:	30 minutos
 Cozedura a pressão:	60 kPa / 20 minutos* / Liberação rápida automática
 Reduzir:	ALTO / 5 minutos
 Para:	4

Ingredientes

35 g de cogumelos shiitake secos	200 g de cogumelos castanhos suíços, fatiados
1 litro de água a ferver	80 g de pasta de miso branco
2 maçarocas de milho com a casca e as barbas removidas	60 ml de molho de soja
4 cebolinhas	60 ml de mirin
2 colheres de sopa de óleo de sésamo	500 ml de leite de soja
4 dentes de alho, finamente picados	270 g de noodles soba
1 colher de sopa de raspas de gengibre fresco	

Método

1. Mergulhe os cogumelos shiitake na água a ferver durante 15 minutos para amolecer.
2. Entretanto, corte ao longo do comprimento de cada maçaroca de milho para remover os grãos. Precisar de cerca de 250 g de grãos de milho. Corte muito finamente a parte branca das cebolinhas e corte diagonalmente a restante parte verde da cebola e reserve-a para guarnição.
3. Remova os cogumelos shiitake da água e corte-os em fatias finas. Reserve a água de molho.
4. Selecione **SALTEAR/SELAR** e prima **INICIAR** para pré-aquecer a panela interior. Assim que estiver pré-aquecido, adicione o óleo de sésamo e a parte branca das cebolas, alho e gengibre e cozinhe, mexendo, durante 2 minutos, até começar a amolecer.
5. Adicione os cogumelos castanhos suíços e os grãos de milho cozinhe, mexendo ocasionalmente, durante 2 minutos.
6. Adicione a pasta miso e mexa. Adicione os cogumelos shiitake, a água de molho reservada, molho de soja e o mirin. Prima **STOP** para desligar o modo **SALTEAR/SELAR**. Feche e bloqueie a tampa.
7. Selecione **SOPA** e ajuste o tempo de cozedura para 20 minutos e prima **INICIAR**.
8. Quando a cozedura estiver concluída, levante a tampa.
9. Selecione **REDUZIR** e ajuste o tempo de cozedura para 5 minutos e prima **INICIAR**. Adicione o leite de soja e deixe ferver.
10. Entretanto, ferva água numa caçarola. Adicione os noodles e cozinhe durante 9 minutos, até amaciarem. Escorra.
11. Dividir os noodles entre 4 taças e sirva a mistura de ramen. Sirva polvilhado com as cebolinhas.




* O tempo de cozedura não inclui a criação e liberação de pressão.



Molho de tomate para massa

Molho de tomate para massa



-  Tempo de preparação: 15 minutos
-  Cozedura a pressão: 80 kPa / 40 minutos* / Libertação rápida automática
-  Para: 6 - 8

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 cebolas, picadas finamente
- 6 dentes de alho, esmagados
- 4 x latas de 400 g de tomates em pedaços
- 1½ colheres de chá de orégãos secos
- ½ colher de chá de pimenta chili em flocos (opcional)
- 2 colheres de chá de sal
- 2 colheres de chá de açúcar
- 1 cenoura, cortada ao meio verticalmente
- 1 raminho de manjeriço

Método

1. Selecione **SALTEAR/SELAR** e prima **INICIAR** para pré-aquecer a panela interior. Assim que estiver pré-aquecido, adicione o azeite e as cebolas e cozinhe, mexendo ocasionalmente durante 4 minutos até amolecer. Adicione o alho e cozinhe, mexendo ocasionalmente, durante 2 minutos, até libertar a fragrância.
2. Adicione os tomates, orégãos, chili, sal e açúcar e mexa. Adicione a cenoura e o manjeriço. Prima **STOP** para desligar o modo **SALTEAR/SELAR**. Feche e bloqueie a tampa.
3. Selecione **COZEDURA SOB PRESSÃO** e defina o nível de pressão para **80**, o tempo de cozedura para **40 minutos** e a definição de libertação para **RÁPIDO AUTOMÁTICO** e prima **INICIAR**.
4. Quando a cozedura estiver concluída, remova e elimine a cenoura e o manjeriço.
5. Sirva o molho com massa ou coloque em recipientes herméticos e armazene no frigorífico por até 3 dias ou congele por até 3 meses.

* O tempo de cozedura não inclui a criação e libertação de pressão.








Molho bolonhesa

Molho bolonhesa



the Fast Slow GO™

	Tempo de preparação:	30 minutos
	Cozedura a pressão:	60 kPa / 25 minutos* / Liberação rápida automática
	Cozedura lenta:	ALTO 4 horas / BAIXO 8 horas
	Reduzir:	ALTO / 10 minutos
	Para:	8 - 10

Ingredientes

2 colheres de sopa de azeite	100 g de polpa de tomate
1 cebola, picada	4 x latas de 400 g de tomates em pedaços
1 cenoura, picada	2 colheres de chá de sal
2 talos de aipo, picados	1 colher de sopa de açúcar
150 g de pancetta, em pedaços	1 colher de chá de orégãos secos
1 kg de carne de porco e vitela picada	

Método

1. Selecione **SALTEAR/SELAR** e prima **INICIAR** para pré-aquecer a panela interior. Assim que estiver pré-aquecida, adicione o azeite, cebola, cenoura e aipo e cozinhe, mexendo ocasionalmente, durante 6 minutos, até começar a amolecer.
2. Adicione a pancetta e cozinhe durante 2 minutos. Adicione a carne picada e cozinhe, mexendo para partir a carne picada, durante 7 minutos até estar cozinhada. Adicione a polpa de tomate e cozinhe, mexendo durante 1 minuto.
3. Adicione os tomates, sal, açúcar e orégãos e mexa. Prima **STOP** para desligar o modo **SALTEAR/SELAR**. Feche e bloqueie a tampa.
4. Selecione **GUISADO** e ajuste o tempo de cozedura para 25 minutos para cozinhar sob pressão OU selecione **COZEDURA LENTA** e prima **INICIAR**.
5. Quando a cozedura estiver concluída, levante a tampa.
6. Selecione **REDUZIR** e prima **INICIAR**. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ao molho engrossar ligeiramente. Retifique os temperos.
7. Sirva o molho com massa ou coloque em recipientes herméticos e armazene no frigorífico durante 3 dias ou congele durante 3 meses.






* O tempo de cozedura não inclui a criação e liberação de pressão.



Carne de porco desfiada à moda da Carolina

Carne de porco desfiada à moda da Carolina



-  Tempo de preparação: 10 minutos
-  Cozedura a pressão: 80 kPa / 40 minutos* / Libertação natural
-  Cozedura lenta: ALTO 5 horas / BAIXO 9 horas
-  Reduzir: ALTO / 10 minutos
-  Para: 10

Ingredientes

1 colher de sopa de sal marinho	2 colheres de sopa de polpa de tomate
2 colheres de sopa de pimenta preta grossa	65 g de açúcar mascavado
½ colher de chá de pimenta de caiena	10 pães de brioche
2 colheres de sopa de paprica	Para a salada de repolho
1 colher de chá de paprica fumada (opcional)	140 g de repolho verde picado
2 kg de pé de porco desossado, cortado em 4 pedaços	2 maçãs Granny Smith, cortada à juliana
60 ml de água	4 cebolinhas, cortadas em rodelas
250 ml de vinagre de maçã	60 g de maionese
2 colheres de sopa de molho inglês	½ colher de chá de sal

Método

1. Misture o sal, ambas as pimentas e as papricas numa tigela pequena. Unte a carne de porco por completo com a mistura de especiarias. Adicione à panela interior.
2. Combine a água, vinagre, molho inglês, polpa de tomate e açúcar e verta sobre a carne de porco. Feche e bloqueie a tampa.
3. Selecione CARNE e ajuste o tempo de cozedura para 40 minutos e a definição de libertação para NATURAL para cozinhar sob pressão OU selecione COZEDURA LENTA e ajuste o tempo de cozedura de ALTO para 5 horas ou BAIXO para 9 horas e prima INICIAR.
4. Quando a cozedura estiver concluída, remova cuidadosamente a carne de porco para uma taça grande e desfie-a com dois garfos. Retire qualquer gordura da superfície do molho.
5. Selecione REDUZIR e prima INICIAR. Cozinhe o molho até ficar reduzido. Volte a colocar a carne de porco no molho e mexa.
6. **Faça a salada de repolho**, misture o repolho, as maçãs e as cebolas. Adicione a maionese e o sal e mexa para envolver uniformemente.
7. Sirva a carne de porco e a salada de repolho nos pães de brioche.

Sugestão: Qualquer resto de carne de porco pode ser armazenada no frigorífico por até 3 dias e também é ótimo servido com cebola curtida.





* O tempo de cozedura não inclui a criação e libertação de pressão.



Goulash de vaca

Goulash de vaca



-  *Tempo de preparação:* 25 minutos
-  *Cozedura a pressão:* 60 kPa / 40 minutos* / Libertação natural
-  *Cozedura lenta:* ALTO 4 horas / BAIXO 8 horas
-  *Para:* 4

Ingredientes

3 colheres de sopa de azeite, divididas	60 ml de vinho tinto
1 kg de carne de vaca do cachaço, cortada em pedaços de 3 cm	250 ml de caldo para bifes
3 cebolas amarelas, cortadas em pedaços de 1 cm	2 colheres de chá de sal
2 dentes de alho, esmagados	1 folha de louro
1 colher de chá de sementes de alcaravia	120 g de creme azedo
70 g de polpa de tomate	10 g de folhas de salsa cortadas em pedaços
1 colher de sopa de paprica doce	Pimenta preta recém-moída, para temperar
1 colher de sopa de mostarda de Dijon	

Método

1. Selecione **SALTEAR/SELAR** e prima **INICIAR** para pré-aquecer a panela interior. Assim que estiver pré-aquecida, adicione 1 colher de sopa de óleo e metade da carne de vaca e sele durante 5 minutos, até ficar dourada por completo. Remova da panela interior e reserve. Aqueça outra colher de sopa do óleo na panela interior e sele o resto da carne de vaca. Remova da panela interior e reserve.
2. Aqueça o restante óleo na panela interior, adicione as cebolas e cozinhe, mexendo ocasionalmente, durante 5 minutos, até começar a amolecer. Adicione o alho e as sementes de alcaravia e cozinhe, mexendo durante 2 minutos, até libertar a fragrância. Adicione a polpa de tomate e cozinhe durante 2 minutos. Adicione a paprica e a mostarda e mexa, em seguida, adicione o vinho para deglaçar a panela interior.
3. Volte a colocar a carne de vaca na panela interior e mexa para cobrir uniformemente. Adicione o caldo, sal e folha de louro e mexa. Prima **STOP** para desligar o modo **SALTEAR/SELAR**. Feche e bloqueie a tampa.
4. Selecione **GUISADO** e ajuste o tempo de cozedura para 40 minutos e a definição de libertação para **NATURAL** para cozinhar sob pressão OU selecione **COZEDURA LENTA** e prima **INICIAR**.
5. Sirva junto com creme azedo, salsa e pimenta.

* O tempo de cozedura não inclui a criação e libertação de pressão.







Caril massaman de perna de borrego

Caril massaman de perna de borrego



the Fast Slow GO™

-  *Tempo de preparação:* 30 minutos
-  *Cozedura a pressão:* 80 kPa / 1 hora* / Libertação rápida automática
-  *Cozedura lenta:* ALTO 5-7 horas / BAIXO 8 horas
-  *Para:* 4

Ingredientes

Para a pasta de caril

- 3 pimentos vermelhos compridos, cortados
- 1 cebola amarela, picada
- Uma porção de gengibre fresco de 2 cm descascado e picado
- 4 dentes de alho, picados
- 2 caules de erva príncipe, apenas a parte branca, finamente picados
- 2 colheres de chá de coentros em pó
- 1 colher de chá de cominho moído
- 1 colher de chá de cardamomo em pó
- 1 colher de chá de pimenta branca em pó
- 1 colher de chá de sal marinho
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal

Para o caril

- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 500 ml de caldo de galinha
- 4 pernas de borrego (cerca de 1,6 kg)
- 1 pau de canela
- 5 vagens de cardamomo, divididas
- 2 cebolas grandes em rodelas
- 4 folhas de combava e um pouco mais para decorar
- 600 g de batatas, cortadas em pedaços de 5 cm
- 300 ml de creme de coco, dividido
- 1 colher de sopa de molho de peixe
- 1 colher de sopa de puré de tamarindo
- Amendoins picados, para decorar

Método

- Faça a pasta de caril.** Misture todos os ingredientes da pasta de caril num processador de alimentos ou liquidificador e misture para formar uma pasta. Reserve.
- Faça o caril.** Selecione SALTEAR/SELAR e prima INICIAR para pré-aquecer a panela interior. Assim que estiver pré-aquecido, adicione o óleo vegetal e a pasta de caril e cozinhe, mexendo durante 5 minutos até libertar a fragrância.
- Adicione o caldo e deglanceie a panela interior, raspando a base da panela. Adicione as pernas de borrego, canela, cardamomo, cebolas e folhas de combava e misture bem. Adicione as batatas e envolva uniformemente no molho. Prima STOP para desligar o modo SALTEAR/SELAR. Feche e bloqueie a tampa.
- Selecione CARNE para cozinhar sob pressão OU selecione COZEDURA LENTA e ajuste o tempo de cozedura de ALTO para 5-7 horas e prima INICIAR.
- Quando a cozedura estiver concluída, remova cuidadosamente as pernas e as batatas da panela interior. Adicione 250 ml de creme de coco, molho de peixe e puré de tamarindo à panela interior. Prove e retifique os temperos, se necessário.
- Verta o molho sobre as pernas de borrego e das batatas com uma colher, regue com os restantes 50 ml de creme de coco e sirva coberto com folhas de combava picadas e amendoins.






* O tempo de cozedura não inclui a criação e libertação de pressão.



Costelas de vaca à moda da Coreia

Costelas de vaca à moda da Coreia



	Tempo de preparação:	15 minutos
	Cozedura a pressão:	80 kPa / 1 hora* / Libertação rápida automática
	Cozedura lenta:	ALTO 5 horas / BAIXO 8 horas
	Reduzir:	ALTO / 10 minutos
	Para:	4

Ingredientes

6 dentes de alho, esmagados	30 g de gochujang (pasta coreana de chili vermelho fermentada)
1 colher de sopa de raspas de gengibre fresco	1 colher de sopa de óleo de sésamo
80 ml de molho de soja	8 costelas do acém (cerca de 1,7 kg)
125 ml de caldo para bifes	1 colher de chá de sementes de sésamo, tostadas
65 g de açúcar amarelo	3 cebolinhas, cortados diagonalmente

Método

1. Coloque o alho, gengibre, molho de soja, caldo, açúcar, gochujang e óleo de sésamo na panela interior e bata para misturar. Adicione a carne e misture para envolver. Feche e bloqueie a tampa.
2. Selecione CARNE para cozinhar sob pressão OU selecione COZEDURA LENTA e ajuste o tempo de cozedura de ALTO para 5 horas e prima INICIAR.
3. Quando a cozedura estiver concluída, remova as costelas da panela e retire a gordura da superfície do líquido de cozedura.
4. Selecione REDUZIR e prima INICIAR. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até ao líquido engrossar ligeiramente.
5. Sirva as costelas com arroz, coloque o líquido de cozedura por cima com uma colher e polvilhe com as sementes de sésamo e cebolinhas.

* O tempo de cozedura não inclui a criação e libertação de pressão.







Pho de carne de vaca

Pho de carne de vaca



the Fast Slow GO™

-  *Tempo de preparação:* 20 minutos
-  *Cozedura a pressão:* 80 kPa / 1 hora* / Libertação natural
-  *Cozedura lenta:* ALTO 4 horas / BAIXO 8 horas
-  *Para:* 4

Ingredientes

1 colher de sopa de óleo vegetal

1 kg de peito de vaca

2 cebolas amarelas, cortadas em pedaços

1 cabeça de alho, cortada ao meio transversalmente

80 g de gengibre fresco, cortado em rodelas

2 paus de canela

3 estrelas de anis

1 ramo (85 g) de coentros, caules, raízes e folhas separados

2 litros de caldo de galinha

250 ml de água

2 colheres de sopa de molho de hoisin

4 colheres de sopa de molho de peixe, divididas, e um pouco mais para decorar

1 colher de sopa de açúcar

350 g de lombo de vaca

250 g de massa fina de arroz

½ cebola branca, cortada em rodelas finas

150 g de rebentos de soja

1 chili vermelho grande, cortada em fatias finas

4 quartos de lima, para decorar

Método

1. Selecione **SALTEAR/SELAR** e prima **INICIAR** para pré-aquecer a panela interior. Assim que estiver pré-aquecido, adicione o óleo e o peito de vaca e sele durante 7 minutos de cada lado, até estar bem dourado. Remova da panela interior e reserve.
2. Adicione as cebolas amarelas, alho e gengibre, mexendo ocasionalmente, durante 3 minutos, até libertar a fragância.
3. Adicione as especiarias e os caules e raízes dos coentros e cozinhe mexendo, durante 1 minuto. Adicione o caldo, a água, o hoisin, 3 colheres de sopa de molho de peixe e açúcar. Volte a colocar o peito de vaca na panela interior. Prima **STOP** para desligar o modo **SALTEAR/SELAR**. Feche e bloqueie a tampa.
4. Selecione **CARNE** e ajuste a definição de libertação para **NATURAL** para cozinhar sob pressão OU selecione **COZEDURA LENTA** e prima **INICIAR**.
5. Entretanto, corte o lombo de vaca em fatias muito finas, cubra e refrigere até estar pronto a servir.
6. Quando a cozedura estiver concluída, retire a gordura da superfície do caldo. Remova o peito de vaca e corte-o em fatias finas. Coe cuidadosamente o caldo, coloque-o novamente na panela interior, adicione a restante 1 colher de sopa de molho de peixe e feche a tampa para manter quente.
7. Mesmo antes de servir, ferva água numa caçarola. Adicione os noodles e cozinhe durante 7 minutos, até amaciarem. Escorra e lave sob água fria.
8. Divida os noodles e a carne entre 4 taças. Verta sobre o caldo quente para cozinhar o lombo de vaca. Coloque por cima a cebola branca, os rebentos de soja, as folhas de coentros e o chili. Sirva com quartos de lima e tempere com molho de peixe.

*O tempo de cozedura não inclui a criação e libertação de pressão.







Caldo de galinha

Caldo de galinha



the Fast Slow GO™

-  *Tempo de preparação:* 10 minutos
-  *Cozedura a pressão:* 80 kPa/1 hora* / Libertação natural
-  *Cozedura lenta:* ALTO 4 horas / BAIXO 8 horas
-  *Para:* 1,5 - 2 litros

Ingredientes

<i>1,5 kg de ossos de galinha e/ou pedaços</i>	<i>1 colher de chá de pimenta preta em grão</i>
<i>1 cebola grande, descascada, cortada em quartos</i>	<i>1 folha de louro</i>
<i>2 cenouras, cortadas em pedaços</i>	<i>2 raminhos de tomilho</i>
<i>2 talos de aipo, cortados em pedaços</i>	<i>5 pés de salsa</i>
<i>1 cabeça de alho, cortada ao meio transversalmente</i>	<i>2 litros de água, aproximadamente</i>

Método

- Coloque todos os ingredientes exceto a água na panela interior. Adicionar água suficiente para chegar ao nível máximo de enchimento. Feche e bloqueie a tampa.*
- Selecione CALDO OU COZEDURA LENTA e prima INICIAR.*
- Quando a cozedura estiver concluída, deixe o caldo arrefecer até ser seguro manusear e depois coe com um coador de malha fina. Refrigere de um dia para o outro para permitir que a gordura solidifique.*
- Remova e elimine a camada solidificada de gordura. Utilize imediatamente ou congele em pequenos recipientes herméticos durante 1 mês, no máximo.*





** O tempo de cozedura não inclui a criação e libertação de pressão.*



Caldo de ossos

Caldo de ossos



-  *Tempo de preparação:* 15 minutos
-  *Cozedura a pressão:* 80 kPa / 2 horas* / Libertação natural
-  *Cozedura lenta:* ALTO 6 horas / BAIXO 8 horas
-  *Para:* 8 chávenas (1 litro)

Ingredientes

- | | |
|---|---|
| <i>2 kg de ossos de vaca, com medula</i> | <i>1 folha de louro</i> |
| <i>1 cenoura, cortada ao meio verticalmente</i> | <i>1 colher de chá de pimenta preta em grão</i> |
| <i>1 cebola, com casca, cortada em quartos</i> | <i>1 colher de sopa de sal</i> |
| <i>2 talos de aipo, cortados em pedaços</i> | <i>2 colheres de chá de vinagre de maçã</i> |
| <i>1 cabeça de alho, cortada ao meio transversalmente</i> | <i>2 litros de água, aproximadamente</i> |
| <i>4 raminhos de tomilho</i> | |

Método

- Pré-aqueça o forno a 200 °C.*
- Coloque os ossos da vaca num tabuleiro de assar com a cenoura, cebola, aipo e o alho, coloque o tabuleiro no forno e asse durante 30 minutos, até ficarem dourados.*
- Coloque os ossos e os vegetais na panela interior, adicione o tomilho, louro, pimenta em grão, sal, vinagre e água suficiente para atingir o nível máximo de enchimento. Feche e bloqueie a tampa.*
- Selecione CALDO e ajuste o tempo de cozedura para 2 horas para cozinhar sob pressão OU selecione COZEDURA LENTA e ajuste o tempo de cozedura de ALTO para 6 horas e prima INICIAR.*
- Quando a cozedura estiver concluída, deixe o caldo arrefecer até ser seguro manusear e depois coe com um coador de malha fina. Refrigere de um dia para o outro para permitir que a gordura solidifique.*
- Remova e elimine a camada solidificada de gordura. Utilize imediatamente ou congele em pequenos recipientes herméticos durante 1 mês, no máximo.*
- Aqueça o caldo para servir.*





** O tempo de cozedura não inclui a criação e libertação de pressão.*



Caldo de legumes

Caldo de legumes



-  Tempo de preparação: 10 minutos
-  Cozedura a pressão: 80 kPa/15 minutos*/Libertação natural
-  Cozedura lenta: ALTO 2 horas/BAIXO 4 horas
-  Para: 2,5 litros

Ingredientes

- 2 cebolas grandes, com casca, cortadas ao meio
- 4 talos de aipo, cortados em pedaços
- 2 cenouras grandes, cortadas em pedaços
- 200 g de cogumelos brancos, cortados ao meio
- 1 cabeça de alho, cortada ao meio transversalmente
- 1 colher de chá de pimenta preta em grão
- 1 folha de louro
- 2 raminhos de tomilho
- 6 pés de salsa
- 2,5 litros de água, aproximadamente

Método

1. Coloque todos os ingredientes exceto a água na panela interior. Adicionar água suficiente para chegar ao nível máximo de enchimento. Feche e bloqueie a tampa.
2. Selecione CALDO e ajuste o tempo de cozedura para 15 minutos e a definição de libertação para NATURAL para cozinhar sob pressão OU selecione COZEDURA LENTA e ajuste o tempo de cozedura de ALTO para 2 horas ou BAIXO para 4 horas e prima INICIAR.
3. Quando a cozedura estiver concluída, deixe o caldo arrefecer até ser seguro manusear e depois coe com um coador de malha fina. Utilize imediatamente ou refrigere. Utilize no prazo de 3 dias ou congele em pequenos recipientes herméticos durante 1 mês, no máximo.




* O tempo de cozedura não inclui a criação e libertação de pressão.



Iogurte grego

Iogurte grego



-  Tempo de preparação: 10 minutos
-  Iogurte: 83 °C 10 minutos / 43 °C 6 horas
-  Para: 1 litro

Ingredientes

2 litros de leite gordo

120 g de iogurte natural com culturas vivas e ativas

Método

1. Coloque o leite na panela interior. Selecione **IOGURTE**, feche e bloqueie a tampa e prima **INICIAR**. O leite vai aquecer e manter-se a essa temperatura durante 10 minutos.
2. Quando a temperatura começar a baixar, levante a tampa e permita que o leite arrefeça cerca de 1 hora e 30 minutos.
3. Quando a panela emitir um alerta de que o leite arrefeceu, remova cuidadosamente a pele que se formou na superfície do leite.
4. Coloque o iogurte natural numa taça de mistura com 250 ml de leite arrefecido e misture. Adicione a mistura à panela interior e mexa. Feche e bloqueie a tampa.
5. Ajuste o tempo para 6 horas e prima **INICIAR** para incubar o iogurte. Quanto mais tempo incubar, mais intenso será o iogurte.
6. Quando a panela emitir um sinal sonoro de que a incubação do iogurte terminou, remova a taça da panela.
7. Alinha um escorredor com uma escumilha que foi enxaguada em água fria e espremida. Coloque o escorredor sobre uma tigela. Verta o iogurte sobre um escorredor e refrigere durante pelo menos 3 horas ou de um dia para o outro para escorrer.
8. Transfira o iogurte para jarros esterilizados e refrigere durante 2 semanas.




Sugestão: Para fazer labneh, após o iogurte ter incubado, adicione 1 colher de chá de sal e escorra durante a noite.



Iogurte de mel

Iogurte de mel



-  Tempo de preparação: 10 minutos
-  Iogurte: 83 °C 10 minutos / 43 °C 6 horas
-  Para: 2 litros
-

Ingredientes

2 litros de leite gordo

160 g de mel

120 g de iogurte natural com culturas vivas e ativas

Método

1. Coloque o leite na panela interior. Selecione **IOGURTE**, feche e bloqueie a tampa e prima **INICIAR**. O leite vai aquecer e manter a temperatura durante 10 minutos.
2. Quando a temperatura começar a baixar, levante a tampa e permita que o leite arrefeça cerca de 1 hora e 30 minutos.
3. Quando a panela emitir um alerta de que o leite arrefeceu, remova cuidadosamente a pele que se formou na superfície do leite.
4. Coloque o mel e o iogurte natural numa taça de mistura com 250 ml de leite arrefecido e misture. Adicione a mistura à panela interior e mexa. Feche e bloqueie a tampa.
5. Ajuste o tempo para 6 horas e prima **INICIAR** para incubar o iogurte. Quanto mais tempo incubar, mais intenso será o iogurte.
6. Quando a panela emitir um sinal sonoro de que a incubação do iogurte terminou, remova a taça da panela. Cubra com uma película plástica e deixe no frigorífico durante 8 horas ou durante a noite para solidificar.
7. Transfira o iogurte para jarros esterilizados e refrigere durante 2 semanas.
8. Decore com granola e frutos silvestres.




Chocolate derretido

Chocolate derretido



the Fast Slow GO™

 Tempo de preparação: 15 minutos

 Cozedura a pressão: 60 kPa / 5 minutos* / Liberação rápida automática

 Para: 4

Ingredientes

115 g de manteiga sem sal, cortada em pedaços, e um pouco mais para untar

50 g de açúcar refinado

75 g de farinha de trigo

100 g de açúcar em pó

½ colher de chá de sal

120 g de chocolate negro 70%, cortado em pedaços

2 ovos grandes, à temperatura ambiente

2 gemas de ovo grandes, à temperatura ambiente

Gelado de baunilha, para decorar

Framboesas, para decorar

Método

1. Unte 4 formas de 100 ml com manteiga. Adicione o açúcar e vire para envolver a base e os lados. Sacuda o açúcar em excesso.
2. Peneire a farinha, açúcar em pó e sal para uma taça e reserve.
3. Coloque o chocolate e a manteiga numa taça adequada para micro-ondas. Coloque no micro-ondas em potência alta em jatos de 20 segundos, mexendo com uma espátula, até derreter e amolecer.
4. Adicione os ovos e as gemas à mistura de chocolate e mexa até amolecer, pode parecer dividida, mas continue a mexer até emulsionar novamente. Envolve os ingredientes peneirados até estarem misturados.
5. Divida a mistura uniformemente entre as 4 formas.
6. Coloque o tripé na panela interior e verta 250 ml de água. Coloque as formas no tripé. Feche e bloqueie a tampa.
7. Selecione COZEDURA SOB PRESSÃO e defina o nível de pressão para 60, o tempo de cozedura para 5 minutos e a definição de liberação para RÁPIDO AUTOMÁTICO e prima INICIAR.
8. Quando a cozedura estiver concluída, remova cuidadosamente as formas da panela interior. Permita que as formas fiquem em repouso durante 5 minutos antes de servir nos pratos. Sirva com gelado e framboesas.

* O tempo de cozedura não inclui a criação e liberação de pressão.







Pudim de limão com compota de mirtilo

Pudim de limão com compota de mirtilo



the Fast Slow GO™

	Tempo de preparação:	20 minutos
	Cozedura a pressão:	20 kPa / 55 minutos* / Libertação rápida automática
	Reduzir:	ALTO / 3 minutos
	Para:	4

Ingredientes

Para o pudim de limão

150 g de manteiga sem sal, à temperatura ambiente, e um pouco mais para untar

150 g de farinha de trigo

1 colher de chá de fermento em pó

¼ colher de chá de sal

150 g de açúcar em pó

80 g de creme de limão

1 colher de sopa de raspas de limão

3 ovos grandes, à temperatura ambiente

60 ml de leite, à temperatura ambiente

Açúcar de pastelaria, para decorar

Creme chantilly, para decorar

Para a compota de mirtilo

250 g de arandos

50 g de açúcar em pó

1 colher de sopa de água

Método

- Faça o pudim de limão.** Unte uma taça para pudim de 1,5 litros 17 cm de altura x 12 cm de profundidade) com manteiga.
- Peneire a farinha, o fermento e o sal juntos.
- Coloque a manteiga, o açúcar em pó na tigela de uma batedeira e bata em velocidade média durante 4 minutos, até ficar pálida e fofinha. Adicione o creme de limão e as raspas e bata até ficar misturado. Adicione um ovo de cada vez, batendo de cada vez que adiciona. Acrescentar metade da mistura de farinha, bata para misturar. Adicione o leite e o resto da mistura de farinha e bata até misturar.
- Coloque a mistura na taça para pudim com uma colher e alise o topo.
- Coloque o tripé de cabeça para baixo na panela interior e verta 1 litro de água. Coloque o pudim no tripé. Feche e bloqueie a tampa.
- Selecione **COZEDURA SOB PRESSÃO** e defina o nível de pressão para 20, o tempo de cozedura para 55 minutos e a definição de libertação para **RÁPIDO AUTOMÁTICO** e prima **INICIAR**.
- Quando a cozedura estiver concluída, remova cuidadosamente o pudim da panela. Deixe em repouso durante 10 minutos antes de virar para um prato.
- Entretanto, remova o tripé, despeje a água, seque a panela interior e coloque-a novamente no fogão.
- Faça a compota de mirtilo.** Coloque os mirtilos na panela interior, adicione o açúcar e a água e misture bem.
- Selecione **REDUZIR** e ajuste o tempo de cozedura para 3 minutos e prima **INICIAR**. Cozinhe a compota de mirtilo, mexendo ocasionalmente.
- Cubra o pudim com a compota, polvilhe com o açúcar em pó e decore com chantilly.

*O tempo de cozedura não inclui a criação e libertação de pressão.