

*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.

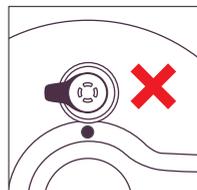
Se a tampa não se destrancar, isso pode indicar que o aparelho ainda está sob pressão.

**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

1. Coloque o tripé na panela interior e adicione 250 ml de água. Coloque a beterraba 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 20 minutos e a definição de libertação para RÁPIDO AUTOMÁTICO e prima INICIAR.
3. Quando a cozedura estiver concluída, retire a beterraba da panela interior e deixe arrefecer até ficar à temperatura ambiente.
4. Entretanto, remova o tripé, lave e seque a panela interior e coloque-a novamente no fogão.
5. Coloque a quinoa na panela interior e adicione 300 ml de água. Feche e bloqueie a tampa.
6. Selecione ARROZ/GRÃOS, ajuste o tempo de cozedura para 5 minutos e prima INICIAR.
7. Quando a cozedura estiver concluída, remova a quinoa da panela e deixe arrefecer até ficar à temperatura ambiente.
8. Bata o balsamo, óleo e sal juntos.
9. Assim que a beterraba tiver arrefecido, descasque e apare as extremidades. Corte em bocados de 3 cm e coloque-os numa taça grande.
10. Adicione a rúcula e as nozes à beterraba e, em seguida, a quinoa e os temperos e misture para envolver.
11. 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



the Fast Slow GO™

	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

300 g de floretes de brócolos

50 g de passas

10 g de folhas de salsa

1 colher de chá de raspas de limão

2 colheres de sopa de sumo de limão

1 colher de sopa de mostarda integral

2 colheres de sopa de azeite virgem extra

2 colheres de chá de sal marinho

Pimenta preta recém-moída, para temperar

80 g de queijo de cabra fresco

## 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



	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

1 cebola amarela, picada

2 dentes de alho, esmagados

400 g de arroz arbório

200 g de cogumelos castanhos suíços, fatiados

125 ml de vinho branco

4 raminhos de tomilho

500 g de coxas de frango ou bifes de peito de frango, cortados em tiras de 1 cm

1,25 litros de caldo de galinha

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

40 g de manteiga sem sal, cortada em pedaços

10 g de salsa cortada em pedaços

## 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



the Fast Slow GO™

 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	125 ml de vinho branco
1 cebola grande picada	250 ml de tomate em pedaços em lata
1 talo de aipo, finamente picado	1 litro de caldo de galinha
1 pimento vermelho pequeno, finamente picado	2 colheres de chá de sal marinho
1 malagueta jalapeño, finamente picada	30 g de manteiga sem sal fria, cortada em pedaços
2 dentes de alho, esmagados	40 g de queijo parmesão ralado, e um pouco mais para decorar
1 colher de sopa de cominho moído	5 g de coentros picados, e um pouco mais para decorar
2 colheres de chá de paprica fumada	4 cebolinhas cortados em rodela finas, e um pouco mais para decorar
1 colher de chá de chili em pó, opcional	
400 g de arroz arbório	

## 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 cortados 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 amaciar. 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* / Libertação 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 libertação 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	<b>Para a salada de repolho</b>
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



the Fast Slow GO™

-  *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 bifés
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 bifés	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                             | 2 colheres de sopa de molho de hoisin   |
| 1 kg de peito de vaca  | 4 colheres de sopa de molho de peixe, divididas, e um pouco mais para decorar |
| 2 cebolas amarelas, cortadas em pedaços                      | 1 colher de sopa de açúcar  |
| 1 cabeça de alho, cortada ao meio transversalmente           | 350 g de lombo de vaca  |
| 80 g de gengibre fresco, cortado em rodelas                  | 250 g de massa fina de arroz  |
| 2 paus de canela   | ½ cebola branca, cortada em rodelas finas                                     |
| 3 estrelas de anis   | 150 g de rebentos de soja   |
| 1 ramo (85 g) de coentros, caules, raízes e folhas separados | 1 chili vermelho grande, cortada em fatias finas                              |
| 2 litros de caldo de galinha                                 | 4 quartos de lima, para decorar   |
| 250 ml de água   |   |

## 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 fragrância.
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 amaciar. 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



the Fast Slow GO™

-  *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. Envolver 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.