

técnicas e receitas  
microondas crisp® jet defrost®



**BRASTEMP®**

A Brastemp, sempre preocupada em trazer o melhor para sua vida, desenvolveu este livro de técnicas e receitas para fornos de microondas.

A idéia é ajudar você a preparar deliciosas receitas e utilizar todos os recursos e benefícios que os produtos Brastemp oferecem.

O seu produto possui 3 modos de cozimento: microondas, grill e Crisp. No decorrer deste livro, vamos abordar como utilizar cada uma dessas funções.

Além disso, uma série de informações que complementam as orientações do Manual do Consumidor, foram selecionadas para que você se satisfaça com os resultados alcançados. Portanto, não deixe de ler o Manual do Consumidor para poder desfrutar de toda a tecnologia contida no produto.

[www.Brastemp.com.br](http://www.Brastemp.com.br)

No site da Brastemp é possível obter informações sobre produtos Brastemp, inclusive os seus manuais, agendar visitas técnicas e solicitar informações 24 horas por dia e até mesmo comprar alguns de nossos produtos com condições especiais de pagamento.

**Faça uma visita ao site da Brastemp e confira tudo o que preparamos para você na internet!**

produzido por

**Multibrás S.A. Eletrodomésticos**  
Rua Olympia Semeraro, 675  
Jardim Santa Emília  
CEP 04183-901– São Paulo, SP

**Cozinha Experimental BRASTEMP®**

- coordenação e supervisão  
eng. de alimentos Rose C. Rogério
- desenvolvimento das receitas  
culinarista Maria Stela Carneiro  
Strunz

Crisp® e Jet Defrost® são marcas  
registradas da Multibrás S.A.  
Eletrodomésticos

projeto editorial e produção gráfica

**Acará Gráficos, Editores &  
Associados Ltda.**

- arte  
Daniela Yoshikawa Takabatake e  
Elisa K. Kobashi
- direção de arte  
Eliana C. Fugihara Króes
- copy-desk e edição  
Alice Francisca Leocadio Canavó e  
Célia Sueli Gennari
- ilustrações  
Marco Antonio Vogt de Assis Nunes

escaneamento e fotolito

**Bureau Digital Bandeirante  
de Pré-impressão Ltda.**

fotos

**LHM Produções Fotográficas Ltda.**

- fotógrafo  
Luiz Henrique Mendes
- assistente de fotografia  
Tadeu Luiz
- produção culinária  
Cinthya Maggi
- assistente de produção culinária  
Elisabete Geofroy
- produção fotográfica  
Tereza Galante

impressão e acabamento

**Gráfica Melhoramentos S/A**

1ª Edição  
Janeiro de 2001

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Microondas Crisp Jet Defrost : cozinha experimental Brastemp :  
técnicas e receitas / [coordenação e supervisão Rose C. Rogério ;  
receitas desenvolvidas por Maria Stela Carneiro Strunz ; fotos  
Luiz Henrique Mendes ; ilustrações Marco Antonio Vogt de  
Assis Nunes]. -- São Paulo : Acará Gráficos, Editores &  
Associados, 2001.

1. Culinária para microondas 2. Fornos de microondas -  
Técnicas I. Rogério, Rose C. II. Strunz, Maria Stela Carneiro. III.  
Mendes, Luiz Henrique. IV. Nunes, Marco Antonio Vogt de.

00-5001

CDD-641.5882

Índices para catálogo sistemático:

1. Culinária para microondas : Economia  
doméstica 641.5882

**Agora é só saborear as delícias da vida.**

Obrigado por ter escolhido o Microondas Crisp Jet DeFrost Brastemp. Além de ter feito uma ótima escolha, optando pela qualidade Brastemp, você poderá apreciar todos os sabores da vida.

É com satisfação que trabalhamos para ajudar você nesta deliciosa tarefa, oferecendo-lhe o livro de Técnicas e Receitas Microondas Crisp® Jet DeFrost®, especialmente elaborado e recheado com o melhor da culinária para microondas.

Desejamos que você aprecie essa festa de sabores que o seu Microondas Crisp® Jet DeFrost® pode proporcionar. A Brastemp desenvolve seus produtos pensando sempre na sua satisfação e bem estar.

Sucesso para nós é superar às suas expectativas. É por isso que estamos sempre imaginando, pensando e criando novidades para facilitar o seu dia-a-dia.

Nossa tarefa é realizar os seus sonhos. A sua, é sonhar e saborear as delícias da vida.

Atenciosamente,

Maria Fernanda La Regina  
Gerente Geral Marca Brastemp

As fotos deste livro foram feitas a partir dos pratos preparados no Microondas Brastemp

**BRASTEMP®**  
Não tem comparação

# culinária no microondas

A Brastemp, sempre preocupada em trazer o melhor para a sua vida, desenvolveu este livro de técnicas e receitas para fornos de microondas.

**A idéia** é ajudar você a preparar deliciosas receitas e utilizar todos os recursos e benefícios que os produtos Brastemp oferecem.

O seu produto possui 3 modos de cozimento: microondas, grill e Crisp. No decorrer deste livro, vamos abordar como utilizar cada uma dessas funções.

Além disso, uma série de informações que complementam as orientações do Manual do Consumidor, foram selecionadas para que você se satisfaça com os resultados alcançados. Portanto, não deixe de ler o Manual do Consumidor para poder desfrutar de toda a tecnologia contida no produto.

## o que são e como agem as microondas?

**As microondas** são ondas eletromagnéticas, similares às de rádio e TV, que ficam concentradas dentro do forno apenas quando ele está funcionando e sua porta está fechada. A energia das microondas faz com que as moléculas de umidade, gordura e açúcar dos alimentos comecem a "bater" umas nas outras, provocando um atrito, que é o responsável pela produção do calor que se espalha pelo resto do alimento, promovendo seu cozimento.

Segundo comprovação da Organização Mundial de Saúde, os alimentos preparados em fornos de microondas não causam nenhum mal à saúde. Portanto, o forno de microondas é perfeitamente seguro e foi construído para uso doméstico.

## o forno convencional e o de microondas

**Apesar das** diferenças, tanto o forno convencional quanto o de microondas produzem resultados maravilhosos. No entanto, quando se utiliza o forno convencional para cozinhar os alimentos, as paredes do forno, o ar, o recipiente e o ambiente ficam aquecidos. Durante o cozimento, o recipiente é o responsável por transmitir calor para o alimento, a fim de cozinhá-lo. Assim, para atingir a temperatura ideal, gasta-se mais tempo e energia.

Já no microondas, o forno permanece frio e as microondas penetram diretamente nos alimentos, produzindo calor através do atrito entre suas moléculas (figura 01). Como só

o alimento se aquece, os utensílios para microondas requerem características especiais para permitir a passagem das microondas e aprisionar o calor produzido dentro do alimento.

## microondas e nutrição

Pode-se dizer que o cozimento por microondas é um dos melhores métodos para preservação nutricional nos alimentos porque:

- O cozimento em microondas praticamente dispensa o uso de água;
- Os tempos de cozimento geralmente são curtos;
- As temperaturas atingidas são baixas.

Assim, por exemplo, a utilização de pouca água no cozimento, principalmente de vegetais, evita que as vitaminas dissolvidas nessa água sejam jogadas fora. Além disso, como as temperaturas atingidas não são elevadas, esse método minimiza as perdas das vitaminas sensíveis ao calor.

Observe no quadro ao lado que a porcentagem de vitamina que fica retida no alimento depois do cozimento com microondas é muito maior que nos outros métodos, portanto, a quantidade de vitaminas que é jogada fora, junto com a água do cozimento, é muito menor.

Um outro efeito muito estudado no cozimento por microondas é a perda de proteínas. Em relação a carnes, aves, peixes e frutos do mar, em geral, as perdas são as mesmas que nos métodos convencionais, no entanto, no

Observe, na tabela abaixo, um comparativo das perdas de Vitamina C de alguns vegetais cozidos em microondas em relação aos métodos convencionais:

Método de Cozimento	% Vitamina C retida no alimento	% Vitamina C dissolvida no líquido
<b>REPOLHO</b>		
Água fervente	38	37
Panela de Pressão	70	6
Microondas	80	4
<b>COUVE-FLOR</b>		
Água fervente	73	16
Panela de Pressão	82	5
Microondas	90	4
<b>BRÓCOLIS</b>		
Água fervente	45	55
Panela de Pressão	81	4
Microondas	87	7

preparo de bolos, pães e tortas, as perdas são menores.

Estudos mostram também que há uma tendência em ocorrer menos alterações em óleos e gorduras no cozimento por microondas, em comparação ao convencional. Isso é especialmente importante quando se trata da formação de radicais livres que, se ingeridos ou produzidos pelo nosso organismo em grandes quantidades, são fatores de envelhecimento e de doenças. Como no cozimento por microondas os alimentos recebem um tratamento mais brando (temperatura mais baixa por menor tempo), há menor probabilidade de formação desses radicais livres.

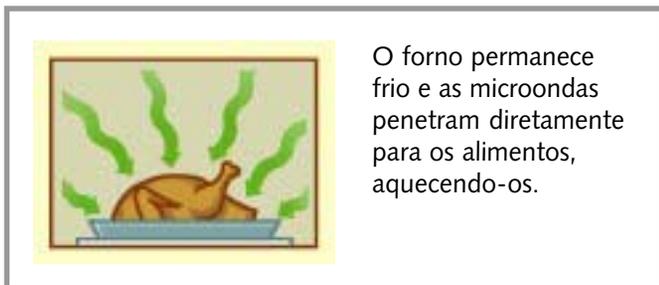


figura 01

A utilização de forno de microondas consiste na combinação de tempo e potência de cozimento – equivalente à chama baixa, média e alta do forno convencional

## microondas e saúde

O calor é um dos mais eficientes métodos de destruição dos microorganismos que podem contaminar os alimentos, causando doenças. É exatamente pelo calor que essa destruição ocorre também nos fornos de microondas. Desta maneira, para que os alimentos cozidos ou reaquecidos em microondas estejam adequados ao consumo, do ponto de vista microbiológico, é necessário que sejam atingidas as temperaturas de destruição dos microorganismos presentes no alimento.

Para se garantir essa condição é extremamente importante a utilização das técnicas de cozimento em microondas – cobrir, mexer, tempo de espera –, que proporcionam uma boa homogeneização do cozimento (essas técnicas estão detalhadas nas próximas páginas).

No entanto, é importante também que o consumidor saiba comprar corretamente os alimentos, armazená-los em condições adequadas, controlar corretamente a temperatura de seu freezer e refrigerador e cozinhar os alimentos da maneira certa (tanto no fogão convencional quanto no forno de microondas).

Assim, as seguintes regras básicas devem ser utilizadas como orientação:

- Utilizar sempre alimentos de boa qualidade;

- Aplicar técnicas de higiene durante o preparo;
- Aplicar as técnicas de cozimento (arranjar, cobrir, mexer e tempo de espera) sempre que for preparar ou reaquecer um alimento;
- Cozinhar ou reaquecer os alimentos até que a temperatura interna atinja, no mínimo, 74 °C (um teste prático é tocar o fundo do recipiente após o processo e verificar se está bem quente);
- Evitar a contaminação cruzada (por exemplo: nunca colocar um utensílio – um garfo ou uma faca – que esteve em contato direto com um alimento cru, sobretudo aves, com um alimento já cozido);
- Os alimentos prontos não devem ficar horas em temperatura ambiente (por exemplo: aquele frango de domingo que fica dentro do forno da hora do almoço até o jantar, ou aquela panela de feijão sobre a pia), é preciso levá-los rapidamente ao refrigerador para resfriá-los;
- Embalar corretamente os alimentos antes de estocar sob refrigeração ou congelamento.

## como cozinhar com microondas

A utilização de forno de microondas consiste na combinação de tempo e potência de cozimento – equivalente à chama baixa, média e alta do forno convencional. No entanto, para se obter sucesso cozinhando em microondas, são necessários três componentes:

- o forno certo: possui vários níveis de potência, tem controle de tempo de alta precisão, é capaz de cozinhar uniformemente;
- o recipiente certo: não absorve ou conduz calor, tem tamanho e formato apropriados para a receita;
- a receita certa: combina corretamente os ingredientes, usa técnicas de cozimento próprias para o forno.

## o forno certo

### Níveis de Potência

Os fornos de microondas Brastemp possuem 11 níveis de potência (0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 10), que produzem diferentes “velocidades” de cozimento.

Com exceção da potência 10, que significa emissão máxima de microondas, nos demais níveis a energia das microondas é emitida dentro do forno em intervalos cíclicos, ou seja, é enviada por um tempo, desliga e volta a ser emitida novamente. Quanto mais alta é a potência, mais tempo a energia permanece ligada e mais rápido será o cozimento.

### controlador de tempo

O tempo é o fator decisivo na hora de cozinhar um alimento. Por ser muito preciso – trabalha com minutos e segundos ao invés de horas e minutos – ele acaba sendo a arma secreta de um forno de microondas. Na maioria das vezes, cinco ou dez segundos podem fazer a diferença entre um macio pãozinho e uma torrada. Para garantir total confiabilidade nesse quesito, os fornos Brastemp possuem um controlador eletrônico de tempo que possibilita uma programação fácil e precisa no preparo dos pratos.

### uniformidade no cozimento

Outra vantagem de se utilizar os fornos de microondas Brastemp é que eles são os únicos que possuem o Sistema de Dupla Emissão de Ondas, que garante a uniformidade na distribuição das microondas no interior da cavidade, proporcionando um cozimento por igual, ou seja, sem partes cozidas demais e outras ainda cruas.

## o recipiente certo

**Utensílios e recipientes** usados em fornos de microondas devem deixar as microondas agirem sobre o alimento, sem absorvê-las. O tamanho, o formato e o material dos utensílios são muito importantes e devem ser levados em consideração (figura 02).



figura 02

### material

**Vidros e porcelanas:** a maioria dos vidros e porcelanas pode ser utilizada nos fornos de microondas. Porém, é mais recomendado o uso de refratários, uma vez que os vidros comuns podem ser usados apenas para aquecimento. Nunca utilize peças com decoração em metal (frisos dourados ou prateados) e tampouco cristais finos.

**Papel:** toalhas de papel, papel manteiga ou pratos de papel podem ser utilizados para aquecimento de alimentos por curtos períodos e proteção contra respingos. Não utilize papéis com revestimento de cera porque esta pode derreter com o aquecimento do alimento.

**Plásticos:** é a maior e a mais complexa categoria de recipientes para microondas. Aqueles plásticos de que são feitas as embalagens de

Na maioria das vezes, cinco ou dez segundos podem fazer a diferença entre um macio pãozinho e uma torrada

As fôrmas  
redondas  
cozinham com  
mais  
uniformidade e  
são  
recomendadas  
para uso geral

margarina, queijo, iogurte etc., são derivados de petróleo e não resistem à alta temperatura do alimento, derretendo ou exalando odores e substâncias tóxicas. Portanto, definitivamente, não devem ser usados em microondas. Use somente plásticos rígidos e apropriados para cozimento em microondas.

**Madeira, palha ou vime:** use apenas para aquecimento em curtos períodos (não mais que 1 minuto), pois esses materiais tendem a perder a umidade, ressecar e queimar.

## tamanho

Para manter o calor próximo ao alimento, procure escolher o recipiente com tamanho adequado à receita que vai ser preparada.

## formato

As fôrmas redondas cozinham com mais uniformidade e são recomendadas para uso geral. O formato em anel (fôrmas redondas com furo no meio) é mais indicado para o preparo de alimentos mais densos, como bolos doces e salgados, pois permite a entrada de microondas por todos os lados. Recipientes retangulares ou quadrados devem ser evitados, pois os alimentos que ficarem nos cantos cozinharão mais em função da concentração de microondas nessas regiões.

## testando o recipiente

Caso haja dúvida se um determinado recipiente pode ou não ser usado no forno de microondas, coloque o recipiente no forno e, ao seu lado, um copo com água. Ligue na potência máxima por 1 ou 2 minutos e, ao final, avalie:

- se a água estiver quente e o recipiente frio, é seguro para ser usado no forno de microondas.
- se tanto a água quanto o prato estiverem mornos, use somente para aquecimento.
- se a água estiver fria e o recipiente quente, não use no microondas.

## a receita certa

A **receita** para ser preparada em microondas deve ser cuidadosamente escolhida, pois características como densidade, tamanho, formato, quantidade, existência de ossos, capas de gordura e membranas influem totalmente no resultado final.

**Densidade do alimento:** os alimentos leves e porosos, como bolos e pães, cozinharão mais rápido que os alimentos densos e compactos, como batatas e carnes. Isso ocorrerá porque o calor criado no alimento passará mais facilmente pelas superfícies porosas, atingindo

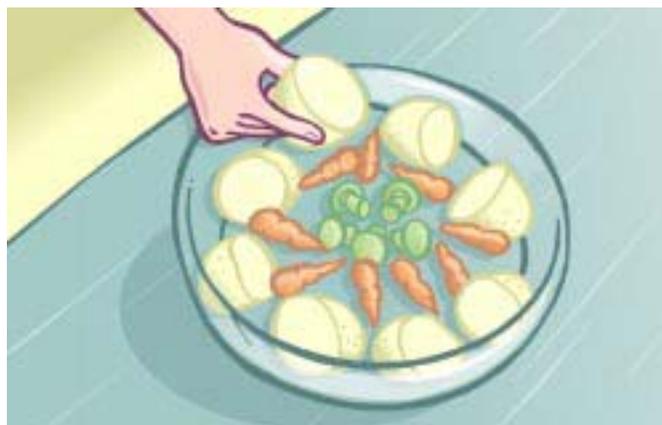


figura 03

rapidamente o centro. Ao colocar alimentos de densidades diferentes para serem cozidos juntos, procure acomodar os menos densos na parte central do prato (figura 03).

**Tamanho e formato:** pedaços pequenos de alimentos cozinham mais rápido que os grandes pela facilidade de penetração da energia das microondas. Ao mesmo tempo, consegue-se uma maior uniformidade no cozimento de alimentos em formato regulares. Uma orientação que deve ser sempre seguida é para que, ao preparar alimentos com formas irregulares (coxas de frango, buquês de couve-flor etc.), as partes mais finas fiquem voltadas para o centro, onde recebem menos influência das microondas e cozinharão por igual (figura 04).

**Ossos e gorduras:** as carnes ao redor de ossos ou gorduras cozinham mais rápido que as demais regiões. Portanto, é importante acompanhar o processo de cozimento para que não passe do ponto, evitando que fiquem duras e ressecadas.

**Alimentos com membranas:** os alimentos que são cobertos por casca ou membranas devem ser perfurados, com um garfo ou palito, para permitir a saída dos vapores internos e evitar que venham a formar bolhas de vapor durante o cozimento. Isso é muito importante para se evitar queimaduras. Essa medida se aplica a batatas com casca, tomates, pimentões, gemas de ovo, fígados de galinha, salsichas, lingüiças etc.

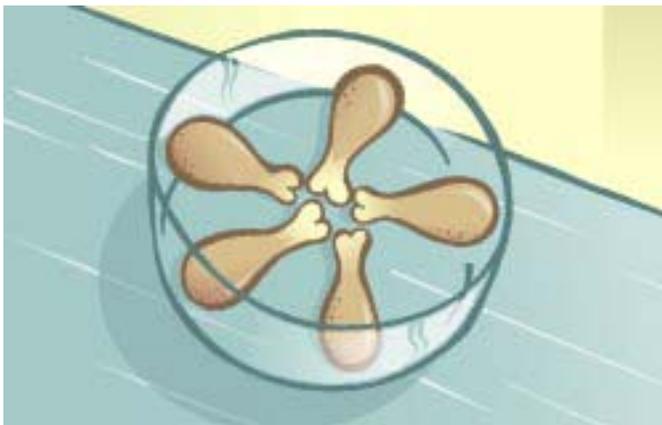


figura 04

**Quantidade:** é importante lembrar que em um forno convencional gasta-se o mesmo tempo para cozinhar uma ou dez batatas. Já no forno de microondas, o que importa é a quantidade de microondas disponível. Portanto, variando-se a quantidade de alimento, o tempo de cozimento também variará. No entanto, se duplicarmos a quantidade de alimento não deveremos duplicar, necessariamente, o tempo. Por exemplo, se uma batata cozinha em 4 minutos, quatro batatas não levarão, necessariamente, 16 minutos, pois esse tempo vai depender muito das características do alimento, tais como umidade, tamanho etc.

## técnicas de cozimento em microondas

Como acontece na cozinha convencional, ao se cozinhar com microondas é importante conhecer algumas técnicas simples para conseguir sempre os melhores resultados.

### distribuição do alimento no forno

Essa é uma técnica de extrema importância para garantir a uniformidade no cozimento. Procure sempre arrumar os alimentos em forma circular,

Pedaços pequenos de alimentos cozinham mais rápido que os grandes pela facilidade de penetração da energia das microondas



figura 05

Para conservar a umidade do alimento e também evitar respingos no forno, recomenda-se tampar os alimentos sempre que for descongelar, aquecer ou cozinhar em microondas

deixando o centro vazio, formando um anel na borda do prato.

### cobrindo os alimentos

Para conservar a umidade do alimento e também evitar respingos no forno, recomenda-se tampar os alimentos sempre que for descongelar, aquecer ou cozinhar em microondas. Em um recipiente bem tampado o alimento cozinha mais rapidamente e fica mais tenro, especialmente verduras, legumes e carnes (figura 05).

No caso dos recipientes usados não terem tampas próprias, as tampas plásticas especiais para fornos de microondas são as mais recomendadas. No entanto, você pode utilizar também filme plástico, evitando que ele encoste no alimento e deixando sempre uma abertura para a saída do excesso de vapor.

## virar e mexer

Da mesma forma que na cozinha convencional, essas técnicas são usadas para garantir a distribuição de calor de maneira uniforme.

Mexer os alimentos faz com que o calor chegue mais rápido ao centro do prato e evita que as bordas fiquem muito cozidas, mas diferentemente do método convencional no qual os alimentos são mexidos em movimentos circulares, procure mexer de forma que os alimentos mais externos sejam transferidos para o centro. Virar o alimento é especialmente recomendado para volumes grandes e densos, como carnes e aves. Portanto, siga sempre as instruções das receitas e os avisos sonoros do seu forno de microondas Brastemp.

## tempo de espera

O tempo de espera é mais um conceito importante quando se cozinha com microondas porque, depois que o forno é desligado, os alimentos continuam cozinhando, através da condução de seu próprio calor.

A duração do tempo de espera varia de acordo com as características de cada alimento, sendo que alimentos densos e em grandes pedaços precisam de um tempo mais longo.

## testando o ponto de cozimento

As técnicas de avaliação do ponto de cozimento, quando se trata de cozinha com microondas e convencional, são basicamente as mesmas. No entanto, na culinária com microondas, como o alimento continua cozinhando depois do forno desligado, o ponto de cozimento deve ser verificado após o tempo de espera.

**Carnes:** as carnes estarão macias o suficiente quando um garfo conseguir separar as fibras (figura 06).

**Aves:** considera-se que as aves estarão assadas quando seu suco, ao invés de rosado, passar a ficar amarelo-claro e as coxas moverem-se facilmente.



figura 06

**Peixe:** o peixe estará pronto quando a carne se tornar opaca e se desmanchar facilmente com um garfo.

**Bolos:** o bolo será considerado assado quando um palito inserido no centro sair seco e limpo, ao mesmo tempo em que as bordas estiverem desprendidas do recipiente.

## dourando com o grill

### o que é o grill

O **grill** consiste em uma resistência elétrica localizada no teto do forno de microondas que, grelha, doura e gratina os alimentos através da irradiação de calor (figura 07).



As receitas que utilizam a função GRILL estão representadas por este ícone.

### utensílios e acessórios para uso da função GRILL

Ao contrário do modo microondas, a função GRILL produz calor, ou seja, o forno se aquece. Dessa forma, os utensílios utilizados nessa função devem ser resistentes à temperatura. Por isso, vidros e cerâmicas refratárias são os materiais mais indicados. Objetos de plástico, que derretem facilmente, estão proibidos. A função GRILL é a única que

permite a utilização de recipientes metálicos, pois nela não existe a emissão de microondas.

O suporte metálico, acessório fornecido com o forno, deve ser utilizado para aproximar o alimento da resistência, garantindo melhor penetração de calor e maior rapidez. No entanto, deve ser mantida uma distância mínima de, aproximadamente, 5 centímetros entre a superfície do alimento e a resistência.

### técnicas de uso do grill

- Sempre que possível, o recipiente contendo o alimento deve ser acomodado sobre o suporte metálico. Caso ele tenha um tamanho grande (aves inteiras ou assados em pedaço), utilize um prato ou um refratário de boca para baixo como suporte e acomode o alimento mantendo a distância adequada da resistência.

O grill consiste em uma resistência elétrica localizada no teto do forno de microondas que grelha, doura e gratina os alimentos através da irradiação de calor

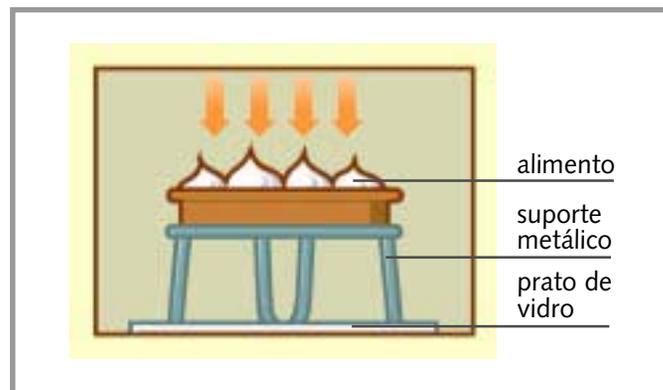


figura 07

CRISP é um sistema de cozimento que possibilita a elaboração de pratos crocantes e dourados

- Massas em geral, que utilizam queijo como acabamento ou suspiros e merengues, ficam realmente especiais quando gratinados no grill. Para tanto, após o cozimento, basta acomodar o prato sobre o suporte e programar alguns minutos na função GRILL. Mas, cuidado, esse processo é rápido e é preciso ficar atento para que não passe do ponto.
- Torradas e espetinhos podem ser preparados no grill, devendo ser acomodados diretamente sobre o suporte metálico.

### a função combinar microondas + grill

Essa função é uma combinação de microondas com GRILL, tendo sido criada com o propósito de oferecer praticidade no preparo de pratos que precisam, inicialmente, ser cozidos e depois gratinados, tais como massas, legumes ao molho branco e doces em camadas.

Ao seleccionar essa função e programar o tempo desejado, automaticamente, você terá 60% desse tempo em microondas na potência 7 e no restante, a atuação do GRILL.

Por se tratar de uma função combinada, a recomendação é que se acomode o recipiente com o alimento diretamente sobre o prato giratório, não devendo ser utilizado o suporte metálico.

## alimentos crocantes e dourados com as funções CRISP e AUTO CRISP

### o que é Crisp

Crisp é um sistema de cozimento que possibilita a elaboração de pratos crocantes e dourados. Trata-se da combinação da ação do prato Crisp, do calor do grill e da energia das microondas (figura 03). O prato Crisp é um utensílio especialmente desenvolvido para ser usado somente no forno de microondas Brastemp.



As receitas que utilizam a função CRISP estão representadas por este ícone.

### usando corretamente os utensílios e acessórios

É muito importante ressaltar que o prato Crisp é o único acessório e/ou recipiente utilizado com as funções CRISP e AUTO CRISP (nenhum outro acessório deve ser utilizado) e essas funções dão resultado apenas com a utilização do prato Crisp.

A utilização do prato Crisp requer alguns procedimentos e cuidados especiais:



O calor do grill e as microondas incidem diretamente sobre o alimento. A parte inferior do alimento recebe o calor proveniente do prato Crisp.

figura 03

## preaquecimento do prato Crisp

Vale reforçar que o prato Crisp funciona como uma “chapa de fritura” do fogão convencional. Ele atinge a temperatura controlada de aproximadamente 210 °C e precisa ser preaquecido no microondas na potência 10 para que o calor seja transmitido para o alimento, assim é importantíssimo que você entenda esse procedimento corretamente:

- Toda vez que você quiser utilizar as funções CRISP ou AUTO CRISP, a primeira coisa a fazer é preaquecer o prato Crisp, assim, você deve colocá-lo vazio (untado ou não, de acordo com o alimento a ser preparado) dentro do forno e programar 3 a 4 minutos de microondas na potência 10.

**ATENÇÃO:** o prato Crisp é preaquecido no modo microondas normal, portanto, ao colocar o prato no forno, basta girar o botão rotativo até 3 a 4 minutos e LIGAR.

## técnicas e dicas de uso

- **Em função** da alta temperatura atingida pelo prato, sempre utilize o pegador do prato Crisp e luvas térmicas para removê-lo do forno após seu uso (figura 09);
- Por ser revestido por uma superfície antiaderente, nunca utilize objetos cortantes ou pontiagudos que possam danificar o prato Crisp;



figura 09

- Nunca utilize o prato Crisp para fazer frituras profundas, ou seja, frituras que utilizam grande quantidade de óleo ou gordura (tipo batata frita, mandioca etc.), porque dentro do forno de microondas é impossível controlar a temperatura que o óleo pode atingir, havendo riscos de acidentes graves.

**ATENÇÃO:** o prato Crisp não deve ser colocado sobre o suporte metálico, porque as altas temperaturas podem danificá-lo.

## a função AUTO CRISP

Com o objetivo de facilitar o seu dia-a-dia, foi criada a função pré-programada AUTO CRISP para preparar 5 categorias diferentes de alimentos (veja a tabela abaixo).

Para utilizar essa função basta você preaquecer o prato CRISP, colocar

Toda vez que você quiser utilizar as funções CRISP ou AUTO CRISP, a primeira coisa a fazer é preaquecer o prato Crisp

categoria	alimento	peso	descrição	dicas de preparo
1	pizza congelada	500 g	pizzas congeladas industrializadas	levar a pizza congelada diretamente do freezer ao prato Crisp preaquecido
2	pizza	500 g	pizzas montadas em discos semiprontos	siga as sugestões de preparo da receita da página 84
3	torradas	4 ou 10 un.	torradas de pão francês ou pão de forma	siga as sugestões de preparo da receita da página 26
4	hambúrguer	2 ou 4 un.	hambúrguer congelado industrializado	levar os hambúrgueres congelados diretamente do freezer ao prato Crisp preaquecido
5	pão-de-queijo	250 ou 500 g	pão-de-queijo congelado industrializado	levar os pães-de-queijo congelados diretamente do freezer ao prato Crisp preaquecido

A embalagem correta é fundamental, devendo ser inodora e resistente à de entrada de ar e umidade

o alimento e definir, de acordo com o Manual do Consumidor, a categoria e o peso desejados.

Essa função já é pré-programada com o tempo adequado para preparar cada alimento, no entanto, sabe-se que variações na formulação do alimento, na temperatura de congelamento, ou mesmo na tensão da rede elétrica, influenciam muito no resultado final.

Assim, atenção especial deve ser dada à categoria pão-de-queijo, que por se tratar de um alimento muito delicado e existirem muitas marcas diferentes desse produto no mercado, com diferentes formulações, o tempo pré-programado da função pode não oferecer um resultado final a seu gosto.

Dessa forma, aconselhamos que você acompanhe o preparo e, caso seja necessário, interfira no processo, retirando o alimento antes do final do tempo programado (caso os pães comecem a dourar demais) ou ainda acrescentando mais tempo de cozimento.

## congelamento/ descongelamento

Descongelar alimentos facilmente é um dos grandes benefícios dos fornos de microondas. Quando se fala em descongelamento, deve-se diferenciar duas categorias de alimentos: os alimentos *in natura* e

os pratos prontos (comercializados e feitos em casa).

A qualidade final do alimento descongelado também depende do freezer que você possui, cuidados e técnicas utilizadas durante a etapa de CONGELAMENTO. Portanto, a seguir veja algumas recomendações que auxiliam nesse processo.

- Quando o alimento é congelado é como se ele estivesse “hibernando” ou “dormindo”. Todas as reações praticamente param no ponto em que o alimento foi colocado no freezer, portanto, selecione apenas alimentos de boa qualidade para o congelamento.
- Após a compra, congele os alimentos o mais rápido possível para que sua qualidade seja preservada. A linha de freezer Brastemp possui o compartimento Congelamento Rápido, ideal para isso.
- A embalagem correta é fundamental, devendo ser inodora e resistente à de entrada de ar e umidade. Escolha a melhor embalagem em função do tipo de alimento a ser congelado, sendo que as mais usadas são: plásticos rígidos em geral, sacos plásticos, filmes plásticos aderentes, fôrmas descartáveis, vidros, refratários, papel manteiga etc.
- A temperatura de armazenagem deve ser controlada, pois é muito importante para garantir a qualidade final do alimento. O freezer Frost Free Eletrônico 280 litros Brastemp oferece toda a tecnologia e facilidade para esse controle de forma adequada.
- Embale alimentos em porções compatíveis com o consumo. Grandes quantidades demoram muito para congelar e esse congelamento lento altera as características do alimento, prejudicando o resultado final.
- Uma vez descongelados, os alimentos não devem mais ser recongelados, pois haverá alterações no sabor, textura e valores nutricionais. Se houver sobras, deverão ser estocadas no refrigerador e consumidas em até 24 horas.
- Todos os alimentos ao serem congelados devem ter o ar totalmente removido da embalagem para evitar a formação de cristais de gelo.

- Identifique todos os alimentos congelados colocando uma etiqueta com o tipo do alimento, a data de congelamento e o prazo de armazenamento.

## congelando os alimentos *in natura*

- **Remova os** miúdos das aves antes de congelá-las inteiras. Eles devem ser congelados à parte, pois têm um menor tempo de armazenagem.
- Pedacos de frango, costeleta, carne em cubos e filés de peixe descongelarão mais facilmente se forem congelados separadamente ou intercalados com filme plástico (polietileno).
- A maior parte dos vegetais deve ser branqueada antes de ser congelada. O branqueamento é um processo que serve para inativar certas enzimas causadoras de sabores e odores estranhos durante o congelamento. Esse processo se dá através de um choque térmico no qual os vegetais cortados em pedacos são mergulhados em água fervente e a seguir são resfriados rapidamente em um banho de água e gelo.
- A carne moída deve ser congelada em blocos uniformes (porções de até 500 g descongelam mais rápido e uniformemente), com os cantos arredondados, como se fossem grandes hambúrgueres (figura 10).



figura 10

- De acordo com suas características, as frutas podem ser congeladas por vários métodos: congelamento em aberto, com açúcar, com calda de açúcar ou em purê. O suco das frutas pode ser congelado em forminhas de gelo e os cubos, armazenados em sacos plásticos.
- Os ovos só podem ser congelados fora da casca. As claras congelam bem sozinhas, bastando ser colocadas em potes plásticos ou vidros, já as gemas devem ser congeladas com as claras acrescidas de açúcar ou sal. Não se esqueça de identificar na etiqueta como foi feito o congelamento.

## descongelando alimentos *in natura*

Os fornos Brastemp possuem agora a função JET DEFROST®, que proporciona um resultado muito mais uniforme e rápido no descongelamento de carnes, aves, peixes e vegetais.

Sendo assim, basta escolher a categoria do alimento a ser descongelado, definir o peso e, seguindo as instruções do Manual do Consumidor, obter, rapidamente, um alimento descongelado com aparência de fresco e com as suas características nutricionais preservadas.

Para obtenção do melhor resultado durante o descongelamento usando

A maior parte dos vegetais deve ser branqueada antes de serem congelada. O branqueamento é um processo que serve para inativar certas enzimas causadoras de sabores e odores estranhos durante o congelamento

É de extrema importância definir corretamente o peso do alimento a ser descongelado com a função JET DEFROST®

a função JET DEFROST®, algumas orientações são necessárias:

- Para que o processo de descongelamento seja rápido, toda a energia de microondas produzida deve ser absorvida pelo alimento a ser descongelado. Assim, os melhores resultados são obtidos quando o alimento é colocado diretamente sobre o prato giratório, apenas sobre um filme plástico. Porém, caso você prefira colocar o alimento sobre um recipiente, prefira os utensílios de vidro ou louça refratária.
- É de extrema importância definir corretamente o peso do alimento a ser descongelado, uma vez que dele depende o tempo de descongelamento pré-programado da função JET DEFROST®. Portanto, nunca se esqueça de pesar sempre o alimento antes de levá-lo ao forno de microondas para descongelar (figura 11).



figura 12

- Ao usar a função JET DEFROST® a carne em pedaços ou moída não deve ser separada durante o processo de descongelamento. Apenas siga as orientações dos avisos sonoros para virar o alimento, mas mantenha-o no formato inicial, sem separar as partes.
- É muito importante aguardar o tempo de espera após o processo de descongelamento por microondas para que o alimento possa atingir equilíbrio na temperatura final. Portanto, o ponto de descongelamento somente deve ser verificado depois desse tempo, garantindo um resultado uniforme (figura 12).

## congelando pratos prontos

Como existe uma enorme variedade de pratos prontos congelados disponíveis no mercado, é aconselhável que o descongelamento desse tipo de alimento seja feito de acordo com as orientações do fabricante, contidas nas embalagens dos produtos. No entanto, para ajudar no congelamento/descongelamento dos pratos prontos elaborados por você, apresentamos, a seguir, as técnicas de CONGELAMENTO mais usadas:



figura 11

## Técnica 1: resfriamento rápido

O resfriamento rápido ou choque térmico é a interrupção do cozimento através da colocação do utensílio em água gelada com cubos de gelo (figura 13). Isto faz com que a temperatura do alimento abaixe rapidamente, interrompendo o cozimento e garantindo o sabor autêntico do alimento, como se tivesse sido preparado no dia.

- Alimentos como sopas, legumes, carnes, frangos, peixes, crustáceos e massas podem ser congelados através desta técnica. Esses alimentos podem ser resfriados na própria panela e congelados em embalagens rígidas.
- Sopas creme devem ter o ingrediente que vai engrossá-las acrescentado somente na hora do reaquecimento.
- Os molhos deverão ser congelados separadamente, resfriados na própria panela do preparo.
- No caso dos sanduíches, pode-se congelar qualquer tipo de pão ou recheio, com exceção de vegetais crus, folhas, fatias de tomate, rabanete, pepino, ovos cozidos e maionese.
- Pratos que levam creme de leite devem ser congelados sem ele, sendo acrescentado apenas no momento em que o prato estiver sendo reaquecido.
- Sobremesas como mousses, quindins, doces à base de ovos etc. devem ser congelados na própria fôrma bem cobertas com papel alumínio.



figura 13

## Técnica 2: resfriamento natural

Os alimentos devem ser resfriados naturalmente à temperatura ambiente antes de serem congelados.

- Alimentos como bolos, pães, pizzas, discos de panqueca, tortas e sobremesas em geral devem seguir essa técnica.
- Recheios cremosos à base de amido de milho podem separar durante o congelamento, encharcando a massa, portanto, use outros tipos de recheios para congelar (geléias ou doces de frutas, doce de leite etc. ).

## Técnica 3: congelamento em aberto

Os alimentos devem ser colocados em uma bandeja e levados ao freezer até endurecer. Depois desse processo de pré-congelamento, devem ser acondicionados em suas embalagens definitivas, geralmente sacos plásticos ou recipientes rígidos, e armazenados.

- Docinhos de festa (brigadeiros, cajuzinhos etc.) devem sofrer esse processo.

É muito importante aguardar o tempo de espera após o processo de descongelamento por microondas para que o alimento possa atingir equilíbrio na temperatura final

# congelando e descongelando as receitas deste livro

As receitas deste livro que permitem o congelamento estão identificadas através dos quadros abaixo, que indicam a melhor **técnica de congelamento**, o **tempo de armazenagem** recomendado e a **forma de descongelamento**.

congelar

<b>3</b> técnica	<b>2 meses</b> armazenar
c o n g e l a r	

Este campo indica qual a técnica de congelamento mais indicada para a receita:

- Técnica 1: resfriamento rápido (veja página 19)
- Técnica 2: resfriamento natural (veja página 19)
- Técnica 3: congelamento em aberto (veja página 19)

Este campo indica o **tempo de armazenagem** recomendado. Para facilitar o seu controle, identifique o alimento com uma etiqueta indicando a data de congelamento e/ou o prazo de validade.

<b>3</b> técnica	<b>congele a massa modelada crua</b>	<b>3 meses</b> armazenar
c o n g e l a r		

Em alguns casos, você vai encontrar uma dica adicional, específica para a receita em questão.

descongelar

<b>P10 T5</b> descongelar
------------------------------

A letra "P" indica a potência que você deverá utilizar para descongelar o alimento.

A letra "T" indica o tempo médio em minutos que o alimento deve ficar no microondas.

No exemplo: potência 10 e aproximadamente 5 minutos.

<b>P5 T5</b> estágio 1	<b>P10 T9</b> estágio 2
d e s c o n g e l a r	

Na maioria das receitas, porém, você precisará fazer o descongelamento em dois

estágios, utilizando potências e tempos diferentes. Para facilitar esta programação, você pode utilizar a função PREPARAR EM ESTÁGIOS (veja página 27 do Manual do Consumidor).

No exemplo: programe o primeiro estágio com a potência 5, por 5 minutos. Programe o segundo estágio com a potência 10, por aproximadamente 9 minutos.

<b>5 min</b> C r i s p	<b>17 min</b> g r i l l
d e s c o n g e l a r	

Em alguns casos você deve utilizar as funções CRISP e/ou GRILL para descongelar o alimento. Para isso, programe as respectivas funções com os tempos indicados. Se preferir, utilize a função PREPARAR EM ESTÁGIOS.

No exemplo, temos a seguinte sugestão: programe o primeiro estágio com a função CRISP por aproximadamente 5 minutos. Depois, programe o segundo estágio com a função GRILL por aproximadamente 17 minutos.

<b>retire do freezer 1 hora antes de servir</b>
d e s c o n g e l a r

Em outros casos, principalmente nas receitas para sobremesas, o descongelamento deve ser feito naturalmente. Para isso, simplesmente siga as instruções deste quadro.

técnicas e receitas  
microondas crisp® jet defrost®



**BRASTEMP®**

# a v e s

A composição, a textura e o formato irregular das aves requerem procedimentos de preparo diferenciado.

- as aves têm carne branca e escura. A carne escura possui mais gordura e tende a cozinhar mais rapidamente;
- o formato das aves é irregular, o que torna o cozimento uniforme mais difícil;
- as aves devem sempre ser descongeladas antes de serem cozidas para que o processo de cozimento garanta a destruição dos microorganismo presentes no alimento;
- as aves ficam mais bem cozidas com potência 7 ou menos. É necessário que seja respeitado o tempo de espera antes de trinchá-las;
- as pontas das asas, ossos da coxa, do peito e das costas devem ser cobertos com papel alumínio. Assim, é possível controlar o cozimento dessas regiões e garantir um resultado final uniforme;
- ao preparar aves recheadas, não utilize ingredientes crus e sim, misturas que já tenham sido cozidas antes de serem usadas. Dessa forma, garante-se que a temperatura atingida durante o cozimento seja alta o suficiente para destruir qualquer microorganismo nocivo.



a v e e s s

# frango assado ao Crisp

## ingredientes

1 frango inteiro de aproximadamente 1,5 kg  
2 dentes de alho amassados  
1 xícara (chá) de vinho branco seco  
3 colheres (sopa) de molho inglês  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
2 colheres (sopa) de manteiga

## recheio

1 cebola picada  
3 colheres (sopa) de manteiga  
1 xícara (chá) de cogumelos picados  
1 ovo cozido picado  
3 colheres (sopa) de salsinha picada  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
1 xícara (chá) de farinha de mandioca

## modo de fazer

1. Tempere o frango com o alho, o vinho branco, o molho inglês, o sal e a pimenta-do-reino. Deixe descansar nesse tempero por 1 a 2 horas.
2. Para o recheio, coloque a cebola com a manteiga em um refratário e leve ao forno de microondas por 3 a 4 minutos na potência 10. Acrescente os cogumelos, o ovo, a salsinha, o sal, a pimenta-do-reino e a farinha de mandioca. Misture bem e leve ao forno de microondas por 2 a 3 minutos na potência 10.
3. Recheie o frango com essa mistura e prenda com palitos ou amarre com barbante para não perder a forma.
4. Unte o prato Crisp com manteiga ou margarina e preaqueça por 3 a 4 minutos na potência 10.
5. Besunte o frango com a manteiga e acomode-o sobre o prato Crisp com o peito virado para baixo.
6. Leve ao forno de microondas por 55 a 60 minutos na função CRISP, regando duas vezes durante o cozimento e virando na metade do tempo.

## dica

Proteja a ponta das asas e as extremidades da perna do frango com tirinhas de papel alumínio para não cozinhar demais. Cuidado para não deixar o alumínio encostar na parede do forno!



**1**  
técnica  
congelar

**3 meses**  
armazenar

**P5 T11**  
estágio 1

**P10 T7**  
estágio 2

descongelar

**Crisp**

# cubos ao açafrão

## ingredientes

- 1/2 kg de peito de frango cortado em cubos
- suco de 1 limão
- 2 dentes de alho amassados
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 1 colher (chá) de açafrão
- 1 xícara (chá) de creme de leite

## modo de fazer

1. Tempere o frango com o suco do limão, o alho, o sal e a pimenta-do-reino. Deixe descansar por 30 minutos.
2. Coloque o azeite e a cebola em um refratário e leve ao forno de microondas por 3 a 4 minutos na potência 10.
3. Acrescente o frango temperado, tampe e cozinhe por 8 a 10 minutos na potência 7. Mexa durante o cozimento.
4. Junte o açafrão e o creme de leite. Misture bem e leve ao forno por mais 2 a 3 minutos na potência 10.



**1**  
técnica  
**3 meses**  
armazenar  
c o n g e l a r

**P5 T5**  
estágio 1  
**P10 T7**  
estágio 2  
d e s c o n g e l a r

# sobrecoxas ao vinho do porto

## ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola em rodelas
- 1 cenoura ralada
- 500 g de sobrecoxas de frango
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/4 xícara (chá) de catchup
- 1 colher (sopa) de molho de soja
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 xícara (chá) de cogumelos picados
- 1/4 xícara (chá) de vinho do porto
- 1/2 xícara (chá) de salsinha e cebolinhas picadas
- 1 xícara (chá) de creme de leite

## modo de fazer

1. Em um refratário coloque a manteiga, a cebola, a cenoura e refogue por 3 a 4 minutos na potência 10.
2. Junte o frango, o sal, a pimenta-do-reino, o catchup, o molho de soja e a mostarda. Misture bem e leve ao microondas por 12 a 15 minutos na potência 5, mexendo durante o cozimento.
3. Junte o cogumelo e o vinho do porto, a salsinha e a cebolinha e leve ao forno de microondas por mais 2 a 3 minutos na potência 10.
4. Acrescente o creme de leite e misture bem. Sirva a seguir.

## dica

Se quiser, substitua o frango por carne em tirinhas. Não tire o soro do creme de leite. Sirva batata frita ou batata palha como acompanhamento.



# peito de peru defumado cremoso

## ingredientes

- 500 g de peito de peru defumado fatiado
- 1 copo de requeijão
- 1 xícara (chá) de creme de leite
- 1 cubo de caldo de galinha
- 1/2 xícara (chá) de água do cogumelo
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de cogumelos
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca

## modo de fazer

1. Coloque as fatias de peito de peru defumado em um refratário, lado a lado.
2. Bata no liquidificador o requeijão, o creme de leite, o caldo de galinha, a água do cogumelo e o amido de milho.
3. Coloque a mistura em um refratário e leve ao forno de microondas por 3 a 4 minutos na potência 10. Mexa na metade do tempo para engrossar.
4. Acrescente os cogumelos fatiados ao molho, mexendo bem, e espalhe por cima do peito de peru. Polvilhe com o queijo parmesão ralado e a farinha de rosca.
5. Coloque o refratário sobre o suporte metálico e leve ao GRILL por 5 a 6 minutos para gratinar.



# frango a rolê dourado

## ingredientes

6 filés de frango  
1 dente de alho amassado  
suco de 1 limão  
sal e pimenta-do-reino a gosto

## recheio

100 g de mozzarella fatiada  
100 g de presunto fatiado  
6 tiras de bacon  
1 maçã cortada em fatias

## molho

1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado  
1 lata de creme de leite  
3 colheres (sopa) de farinha de rosca torrada  
3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado grosso

## modo de fazer

1. Tempere os filés com o alho, o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino. Deixe descansar 30 minutos.
2. Coloque sobre cada filé temperado a mozzarella, o presunto, o bacon e a maçã fatiada. Enrole e prenda com palitos. Coloque em um recipiente com tampa e cozinhe por 12 a 14 minutos na potência 7, virando na metade do tempo.
3. Misture o queijo parmesão com o creme de leite e espalhe sobre os rolinhos.
4. Polvilhe a superfície com a mistura da farinha de rosca, e o queijo ralado grosso e leve ao GRILL sobre o suporte metálico por 6 a 8 minutos para gratinar.



**1**  
técnica  
congelar

**3 meses**  
armazenar

**P5 T5**  
estágio 1  
descongelar

**P10 T6**  
estágio 2

  
Grill

# surpresa de frango

## ingredientes

1 kg de coxa ou peito de frango  
suco de 1 limão  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
2 colheres (sopa) de óleo  
1 cebola picada  
2 tomates picados sem pele e sem sementes  
1 pimentão picado  
cheiro-verde picado

## molho cremoso

2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de caldo do cozimento do frango  
2 xícaras (chá) de leite  
2 gemas  
1 colher (sopa) de margarina  
sal a gosto

## cobertura

100 g de azeitonas picadas  
1 ovo grande picado  
50 g de queijo parmesão ralado

## modo de fazer

1. Tempere o frango com o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino. Coloque em um refratário com tampa e cozinhe por 12 a 15 minutos na potência 10.
2. Espere esfriar, desfie e reserve. Reserve também o caldo do cozimento para ser usado no molho.
3. Coloque o óleo e a cebola em um refratário e leve ao microondas por 3 a 4 minutos na potência 10.
4. Acrescente o frango desfiado, os tomates, o pimentão e o cheiro-verde, misturando bem. Tampe o refratário e leve ao forno de microondas por 3 a 4 minutos na potência 10. Reserve.
5. Para fazer o molho cremoso, dissolva a farinha de trigo no caldo do cozimento, junte o leite, as gemas, a margarina e o sal. Misture bem e leve ao microondas por 5 a 7 minutos na potência 10, mexendo por 2 vezes durante o cozimento. Reserve.
6. Espalhe o molho sobre o frango refogado e distribua as azeitonas e o ovo cozido picados. Polvilhe com o queijo parmesão ralado.
7. Coloque o refratário sobre o suporte metálico e leve ao GRILL por 6 a 8 minutos para gratinar.



**1**  
técnica  
congelar

**3 meses**  
armazenar

**P5 T10**  
estágio 1  
**P10 T6**  
estágio 2  
descongelar

  
Grill

# espetinho de frango

## ingredientes

1/2 kg de peito de frango cortado em cubos  
suco de 1 limão  
2 colheres (sopa) de molho inglês  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
3 colheres (sopa) de óleo  
100 g de cebolinha em conserva  
100 g de bacon cortado em cubos  
1 pimentão verde ou amarelo cortado em cubos  
tomates-cereja (opcional)  
6 espetos de madeira  
manteiga ou margarina para untar

## modo de fazer

1. Coloque os cubos de frango na mistura do suco de limão, molho inglês, sal, pimenta-do-reino e óleo. Deixe descansar por 1 hora. Reserve os temperos.
3. Para montar os espetinhos, alterne sucessivamente os cubos de frango temperados, as cebolinhas, o bacon, o pimentão e os tomates-cereja (opcional).
4. Pincele os espetinhos com a mistura dos temperos que foi reservada.
5. Unte o prato Crisp com margarina ou manteiga e preaqueça por 3 a 4 minutos na potência 10.
6. Coloque 3 espetos sobre o prato Crisp e leve ao forno de microondas por 7 a 8 minutos na função CRISP. Ao final desse tempo, sem abrir a porta do forno, programe a função GRILL por 5 minutos para dourar.
7. Retire os espetos fritos e prepare os demais espetos repetindo a operação desde a etapa de preaquecimento do prato Crisp.

## dica

Uma maneira fácil de programar a função CRISP seguida da função GRILL é usar a tecla PREPARAR EM ESTÁGIOS (veja página 27 do Manual do Consumidor).



# frango gratinado aos queijos

## ingredientes

- 2 peitos de frango grandes
- 2 dentes de alho amassados
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de molho de soja
- 1 xícara (chá) de palmito picado
- 1 xícara (chá) de milho
- 1/2 xícara (chá) de salsa picada
- 1 vidro de requeijão
- 1/2 copo de leite
- 200 g de queijo cremoso (cream cheese)
- 50 g de queijo parmesão
- páprica doce para polvilhar

## modo de fazer

1. Tempere o frango com o alho, o sal, a pimenta-do-reino e o molho de soja. Deixe nos temperos por 30 minutos.
2. Coloque em um refratário com tampa e cozinhe por 10 a 12 minutos na potência 10, virando na metade do tempo.
3. Retire os peitos de frango, espere esfriar, desfie e reserve.
4. Misture bem o palmito picado, o milho e a salsinha. Em seguida, junte o requeijão, o leite e o queijo cremoso.
5. Acrescente o frango desfiado à mistura e coloque em um refratário. Polvilhe com o parmesão ralado e páprica doce.
6. Coloque o refratário sobre o suporte metálico e leve ao GRILL para gratinar.



# filé de frango empanado

## ingredientes

- 4 filés de frango sem osso
- 2 dentes de alho amassados
- suco de 1 limão
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1 ovo batido
- 1 xícara (chá) de farinha de milho em flocos
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sobremesa) de páprica doce
- manteiga ou margarina para untar

## modo de fazer

1. Tempere os filés de frango com o alho, o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino. Deixe descansar por 30 minutos.
2. Passe os filés pela manteiga derretida e pelo ovo batido.
3. Misture a farinha de milho em flocos, o parmesão ralado e a páprica e empane cada filé.
4. Unte o prato Crisp com manteiga ou margarina e preaqueça por 3 a 4 minutos na potência 10.
5. Coloque 2 filés sobre o prato Crisp e leve ao forno de microondas por 8 minutos na função CRISP. Vire-os na metade do tempo.
6. Retire os filés fritos e prepare os outros filés, repetindo a operação desde a etapa de preaquecimento do prato Crisp.



# frango com cenouras e alho-poró

## ingredientes

- 1 kg de frango em pedaço
- suco de 1 limão
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 1 cubo de caldo de galinha
- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de vinho tinto ou branco
- 4 colheres (sopa) de catchup
- 2 xícaras (chá) da parte branca do alho-poró em rodelas
- 100 g de cenouras pequenas
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo

## modo de fazer

1. Tempere o frango com o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino. Deixe descansar por 20 minutos.
2. Em um refratário fundo, coloque a manteiga e a cebola picada e refogue por 3 a 4 minutos na potência 10.
3. Coloque os pedaços de frango no refratário e cubra com o restante dos ingredientes.
4. Tampe e cozinhe por 18 a 20 minutos na potência 7. Mexa durante o cozimento. Deixe 5 minutos em tempo de espera antes de servir.



<b>1</b> técnica	<b>3 meses</b> armazenar	<b>P5 T5</b> estágio 1	<b>P10 T9</b> estágio 2
c o n g e l a r		d e s c o n g e l a r	

técnicas e receitas  
microondas crisp® jet defrost®

**BRASTEMP®**



entradas

# minipizza

## ingredientes

2 discos de minipizza semipronta  
azeite para untar

## sugestões para cobertura

Mozarela: molho de tomate, mozzarella ralada, azeite e orégano para salpicar.

Presunto: molho de tomate, presunto picado, cogumelos, ovos cozidos e mozzarella.

Frango: molho de tomate, frango desfiado, requeijão, mozzarella e orégano.

Calabresa: molho de tomate, lingüiça calabresa picada, cebola e mozzarella.

## modo de fazer

1. Unte o prato Crisp com azeite e preaqueça por 3 a 4 minutos na potência 10.
2. Coloque as minipizzas já montadas no prato Crisp e leve ao forno de microondas por 4 a 5 minutos na função CRISP.

## dica

Caso você queira preparar uma maior quantidade, repita a operação desde o preaquecimento do prato Crisp.

# salpicão de camarão e maçã

## ingredientes

1/2 kg de camarão limpo  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
suco de 1 limão  
2 colheres (sopa) de azeite  
1 kg de maçãs ácidas descascadas e raladas (tipo palha)  
1 lata de creme de leite  
1 colher (sopa) de mostarda  
1 colher (sopa) de molho inglês  
1 xícara (chá) de maionese  
1 kiwi em rodela

## modo de fazer

1. Tempere os camarões com sal, pimenta e suco de limão.
2. Em um refratário, coloque o azeite e os camarões. Tampe e leve ao microondas por 4 a 5 minutos na potência 5, mexendo na metade do cozimento. Reserve.
3. Coloque as maçãs raladas tipo palha em um recipiente, junte os camarões, o creme de leite, a mostarda, o molho inglês e a maionese. Misture bem.
4. Enfeite com kiwi em rodela.

# sopa creme de palmito

## ingredientes

- 1 cebola média ralada
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- sal a gosto
- 2 cubos de caldo de galinha
- 1 litro de água
- 1 xícara (chá) de creme de leite
- 2 gemas
- 300 g de palmito cortado em rodelas
- salsinha picada
- queijo parmesão ralado

## modo de fazer

1. Em um refratário grande e fundo coloque a cebola, a manteiga, a farinha e o sal.
2. Leve ao microondas por 3 a 4 minutos na potência 10.
3. Mexa bem e, em seguida, acrescente os cubos de caldo de galinha dissolvidos na água. Misture muito bem.
4. Tampe o refratário e leve ao microondas por mais 8 minutos na potência 10. Mexa após 4 e 6 minutos.
5. Retire do forno e acrescente o creme de leite, as gemas e o palmito. Misture bem.
6. Leve novamente ao forno por 2 a 3 minutos na potência 10.
7. Polvilhe com a salsinha picada e o queijo parmesão ralado e programe 6 a 8 minutos na função GRILL para gratinar. Sirva com torradas.

## dica

Caso não seja possível utilizar o suporte metálico, utilize um refratário invertido para aproximar a superfície da sopa ao GRILL.



**1**  
técnica  
congelar

**3 meses**  
armazenar

**P10 T5**  
descongelar

**Grill**

# sopa de tomate cremosa

## ingredientes

- 3 fatias de bacon picado
- 1 cebola picada
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 litro de água fervente
- 2 cubos de caldo de carne
- 500 g de tomates picados sem peles e sem sementes
- 2 colheres (sopa) de purê de tomates
- 1/2 colher (sobremesa) de açúcar
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite
- salsinha para decorar

## modo de fazer

1. Em um refratário coloque o bacon, a cebola e a manteiga. Tampe e cozinhe por 3 a 4 minutos na potência 10.
2. Polvilhe com a farinha de trigo, mexa bem e cozinhe por mais 2 minutos na potência 10.
3. Acrescente a água, os cubos de caldo de carne, os tomates picados e mexa bem. Deixe o recipiente semitampado e cozinhe por 12 a 14 minutos na potência 10. Mexa durante o cozimento.
4. Ao final do cozimento, junte o purê de tomates, o açúcar, o sal, a pimenta-do-reino e bata no liquidificador.
5. Acrescente o creme de leite e recoloque em um refratário.
6. Leve ao forno de microondas por mais 2 a 3 minutos na potência 10.
6. Decore com salsinha e sirva a seguir.

## dica

Os croutons (cubos de pão de fôrma temperados) são muito usados para acompanhar sopas em geral. Prepare-os seguindo a receita da página 26.



1

técnica

3 meses

armazenar

P10 T5

descongelar

c o n g e l a r

# salsicha aperitivo ao bacon

## ingredientes

150 g de minissalsichas ou salsichas tipo “hot dog” cortadas em pedaços de 3 cm

bacon em fatias cortadas ao meio no sentido do comprimento

## modo de fazer

1. Enrole cada salsicha com uma tira de bacon, prendendo-a com um palito.
2. Preaqueça o prato Crisp por 3 a 4 minutos na potência 10.
3. Disponha as salsichas no prato Crisp e leve ao forno de microondas por 8 a 10 minutos na função CRISP.
4. Vire na metade do tempo.

## dica

Essa é uma ótima opção de aperitivo porque o palito colocado em cada salsicha durante o preparo pode ser mantido, facilitando muito na hora de servir.



# croutons

## ingredientes

6 fatias de pão de fôrma sem casca, cortadas em cubos  
2 colheres (sopa) de orégano  
1 colher (sopa) de tempero pronto desidratado de alho e sal  
3 colheres (sopa) de azeite  
Azeite

## modo de fazer

1. Unte o prato Crisp com azeite e leve ao forno de microondas por 3 a 4 minutos na potência 10 para preaquecer.
2. Distribua os cubos no prato Crisp e salpique o orégano e a mistura de alho e sal.
3. Regue com o azeite e leve ao forno de microondas por 6 a 7 minutos na função CRISP, mexendo bem na metade do tempo.

## dica

Sirva como aperitivo ou como acompanhamento de sopas.



# torradas temperadas

## ingredientes

16 fatias finas de pão francês  
100 g de manteiga  
1 cebola ralada  
2 dentes de alho amassados  
3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado  
1 colher (sopa) de salsinha picada

## modo de fazer

1. Em um refratário pequeno, coloque a manteiga e leve ao forno de microondas por 15 segundos na potência 10 para amolecer.
2. Retire do forno e misture a cebola, o alho, o parmesão e a salsinha. Forme uma pasta e passe nas fatias de pão (apenas de um lado).
3. Preequeça o prato Crisp por 3 a 4 minutos na potência 10.
4. Distribua 8 fatias por vez no prato Crisp, acomodando-as de modo que o lado da pasta fique em contato com o prato e leve ao forno de microondas por 4 a 5 minutos na função CRISP, virando na metade do tempo.
5. Retire as torradas prontas e repita a operação desde a etapa de preaquecimento do prato Crisp.

## dica

Para uso em canapés, o pão francês pode ser substituído por fatias de pão de fôrma sem casca, cortadas em 4 partes.



# casquinha de bacalhau

## ingredientes

- 1 cebola ralada
- 1 dente de alho amassado
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 xícara (chá) de molho de tomate
- 300 g de bacalhau desfiado
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 3 colheres (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- farinha de rosca e queijo ralado
- 12 conchas para montar as casquinhas

## modo de fazer

1. Coloque a cebola, o alho e o azeite em um refratário e leve ao forno de microondas por 3 a 4 minutos na potência 10.
2. Acrescente o molho de tomate, o bacalhau desfiado, o sal e a pimenta-do-reino. Tampe e leve ao microondas por 4 a 5 minutos na potência 10.
3. Junte a salsa, a farinha de trigo dissolvida no leite de coco e leve ao microondas por mais 3 a 4 minutos na potência 10. Mexa na metade do tempo.
4. Retire a mistura do forno, verifique os temperos e distribua nas casquinhas.
5. Polvilhe cada casquinha com a mistura da farinha de rosca e queijo ralado.
6. Arrume-as em um recipiente raso e coloque-as sobre o suporte metálico. Leve ao GRILL por 6 a 8 minutos para gratinar.

## dica

As conchas podem ser adquiridas em peixarias. O bacalhau pode ser substituído por siri, atum, vieiras etc.





# fundo de alcachofras gratinado

## ingredientes

4 alcachofras  
suco de 1 limão  
2 colheres (sopa) de água

## molho branco

2 colheres (sopa) de manteiga  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1/2 litro de leite  
noz-moscada ralada  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
50 g de queijo parmesão ralado  
queijo parmesão ralado grosso para polvilhar

## modo de fazer

1. Corte as pontas das alcachofras, lave-as bem e regue-as com o suco de limão e a água.
2. Coloque-as em um refratário, tampe e leve ao microondas por 15 a 17 minutos na potência 10. Deixe descansar por 5 minutos.
3. Solte as folhas das alcachofras e, com uma colher, retire a polpa de cada folha. Retire a parte fibrosa do fundo e corte em fatias, misturando com a polpa retirada das folhas. Reserve.
4. Coloque, em um refratário médio, a manteiga e a farinha de trigo para dourar por 3 a 4 minutos na potência 10.
5. Acrescente o leite aos poucos, mexendo até a farinha de trigo se desfazer. Junte a noz-moscada, o sal e a pimenta-do-reino.
6. Leve ao forno de microondas por 6 a 8 minutos na potência 10, mexendo de 2 em 2 minutos.
7. Retire o molho do forno e acrescente o queijo parmesão ralado.
8. Unte um refratário com manteiga ou margarina e alterne camadas de alcachofra e molho branco, finalizando com o molho branco.
9. Polvilhe com o queijo parmesão ralado grosso e coloque o refratário sobre o suporte metálico. Leve ao GRILL por 7 a 8 minutos para gratinar.



# bolinhos de batata e presunto

## ingredientes

500 g de batatas  
2 colheres (sopa) de água  
100 g de presunto picado  
1 ovo inteiro  
salsinha picada  
1 colher (sobremesa) de fermento em pó  
1 colher (sopa) de farinha de trigo  
2 colheres (sopa) de queijo ralado  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
1 gema para pincelar  
queijo parmesão ralado para salpicar  
margarina ou manteiga para untar

## modo de fazer

1. Descasque as batatas, lave e corte em pedaços. Coloque em um refratário e regue com a água.
2. Tampe e leve ao microondas para cozinhar por 8 a 10 minutos na potência 10. Deixe 5 minutos no tempo de espera e passe pelo espremedor.
3. Misture os demais ingredientes e forme bolinhos achatados. Pincele um dos lados dos bolinhos com a gema e salpique com parmesão ralado.
4. Unte o prato Crisp com margarina ou manteiga e preaqueça por 3 a 4 minutos na potência 10.
5. Distribua os bolinhos sobre o prato Crisp e leve ao forno de microondas por 4 minutos na função CRISP e 3 minutos na função GRILL.
6. Retire os bolinhos fritos e prepare os outros, repetindo a operação desde a etapa de preaquecimento do prato Crisp.

## dica

Para programar facilmente a função CRISP seguida da função GRILL, use a tecla PREPARAR EM ESTÁGIOS (veja página 27 do Manual do Consumidor).



# palitinhos ao Crisp

## ingredientes

4 fatias de pão de fôrma sem casca

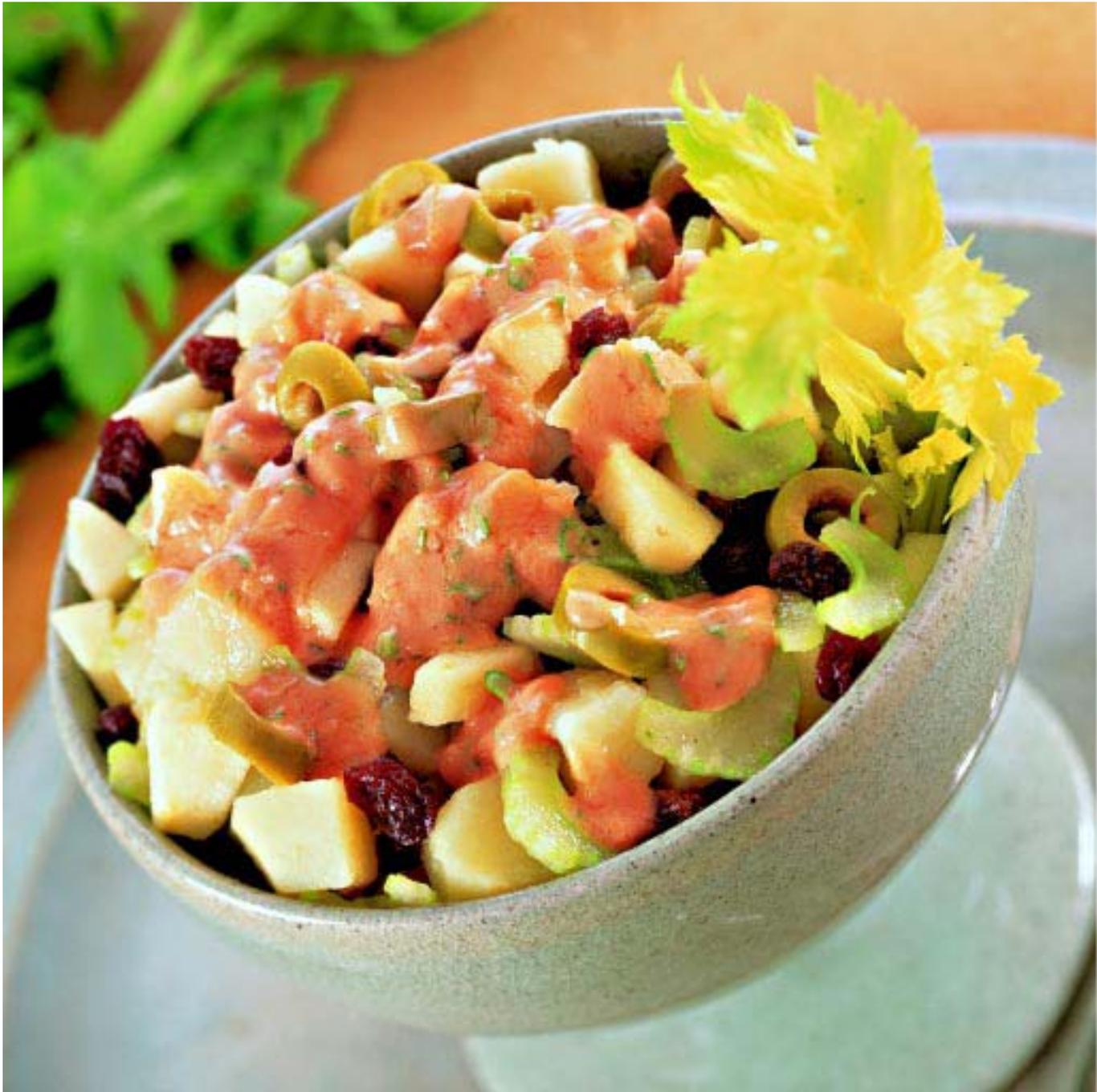
250 g de maionese

1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

macarrão aletria (cabelo-de-anjo) bem triturado com as mãos.

## modo de fazer

1. Corte as fatias de pão em tirinhas finas (aproximadamente 1 cm de largura).
2. Misture a maionese com o parmesão.
3. Empane os palitinhos de pão com essa mistura e, em seguida, passe no macarrão aletria triturado.
4. Preaqueça o prato Crisp por 3 a 4 minutos na potência 10.
5. Distribua a metade dos palitinhos no prato Crisp e leve ao forno de microondas por 5 a 6 minutos na função CRISP. Vire-os na metade do tempo.
6. Para preparar o restante dos palitinhos, repita a operação desde o preaquecimento do prato Crisp.



# entrada de verão

## ingredientes

- 600 g de batatas cortadas em cubos
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 maçã ácida cortada em cubos
- 2 talos de salsão cortados em cubos
- 50 g de azeitonas verdes
- 50 g de passas pretas ou brancas
- 2 colheres (sopa) de alcaparras picadas (opcional)

## molho

- 1 copo de iogurte natural
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 colher (chá) de molho inglês
- 1 xícara (chá) de molho de tomate
- sal e pimenta-do-reino a gosto

## modo de fazer

1. Coloque as batatas cortadas em cubos em um refratário e salpique com a água.
2. Tampe e leve ao microondas na função COZINHAR, Batata em Cubos - 600 g. Deixe no tempo de espera e reserve.
3. Prepare o molho, batendo todos os ingredientes no liquidificador.
4. Misture as batatas cozidas, a maçã, o salsão, as azeitonas, as passas e as alcaparras (opcional).
5. Regue com o molho e sirva em seguida.

técnicas e receitas  
microondas crisp® jet defrost®



**BRASTEMP®**

# massas

As massas e cereais (arroz, macarrão, grãos etc.) precisam ser reidratados para que cozinhem adequadamente. Por isso, o tempo de cozimento no microondas é praticamente o mesmo que no método convencional.

Como no método convencional, é necessário ferver inicialmente a água, portanto, deve-se utilizar recipientes fundos e suficientemente grandes para evitar o transbordamento do líquido em ebulição durante o cozimento.

Ao preparar massas e grãos integrais, recomenda-se deixar de molho pelo menos uma hora antes do cozimento.

Com o objetivo de oferecer praticidade ao seu dia-a-dia, o seu forno de microondas Brastemp tem uma função automática para o preparo de arroz. Com ela é possível preparar até 4 xícaras de arroz, apertando apenas uma tecla.

## Como fazer arroz

O procedimento a ser seguido é muito simples:

1. Em um refratário fundo, coloque 1 cebola picada, 1 dente de alho amassado e 1 colher (sopa) de óleo (varie os temperos de acordo com sua preferência);
2. Lave e escorra a quantidade de arroz desejada e coloque no refratário;
3. Para cada xícara de arroz utilizada, coloque 2 xícaras de água fria;
4. Tempere com sal e outros condimentos a gosto, mexa bem e leve ao forno de microondas;
5. Deixe o refratário semitampado e programe a função ARROZ de acordo com a quantidade de xícaras a ser preparada (veja a página 14 do Manual do Consumidor);
6. Aperte a tecla LIGA;
7. Durante o cozimento, o forno emitirá 3 sinais sonoros e mostrará no *display* a mensagem MEXER;
8. Então, mexa o arroz, tampe o refratário e aperte a tecla LIGA novamente;
9. No final do processo, deixe em tempo de espera por alguns minutos para uniformizar o cozimento.



m m a s s a s s

# linguine ao molho de salmão

## ingredientes

500 g de macarrão tipo linguine  
5 xícaras (chá) de água  
1 colher (sopa) de óleo  
sal a gosto

## molho

3 colheres (sopa) de manteiga  
1 talo de alho-poró em tiras  
100 g de salmão em tirinhas  
1 xícara (chá) de molho de tomate  
1 colher (chá) de mostarda  
1/4 xícara (chá) de vinho branco seco  
1 xícara (chá) de creme de leite  
2 colheres (sopa) de manjeriço picado  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
queijo parmesão ralado para polvilhar

## modo de fazer

1. Em um refratário alto, coloque a água, o sal e o óleo. Cubra e leve ao microondas por 10 a 12 minutos na potência 10.
2. Coloque a massa, tampe e leve ao forno de microondas por 12 a 15 minutos na potência 10. Mexa na metade do tempo.
3. Retire do forno, mexa bem, tampe e deixe descansar por 5 minutos em tempo de espera.
4. Para fazer o molho, coloque todos os ingredientes em um refratário, tampe e cozinhe por 5 a 7 minutos na potência 10, mexendo durante o cozimento.
5. Arrume o linguine em um refratário, cubra com o molho e polvilhe com o queijo parmesão ralado.
6. Leve ao microondas por 3 a 4 minutos na potência 10 e sirva a seguir.

<b>1</b> técnica	<b>3 meses</b> armazenar	<b>P5 T5</b> estágio 1	<b>P10 T7</b> estágio 2
c o n g e l a r		d e s c o n g e l a r	

# espaguete enformado

## ingredientes

400 g de macarrão espaguete  
4 xícaras (chá) de água  
1 colher (sopa) de óleo  
sal a gosto

## molho

3 ovos batidos  
2 colheres (sopa) de manteiga  
50 g de queijo parmesão ralado  
1 xícara (chá) de leite  
100 g de presunto picado  
1 lata de ervilhas  
3 colheres (sopa) de salsinha picada  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
manteiga ou margarina para untar  
farinha de rosca para polvilhar

## modo de fazer

1. Em um refratário fundo, coloque a água, o óleo e o sal. Cubra e leve ao microondas por 10 a 12 minutos na potência 10.
2. Coloque a massa, mexa, tampe e leve ao forno por 10 a 12 minutos na potência 10. Mexa na metade do tempo.
3. Retire do forno, mexa bem, tampe e deixe descansar por 5 minutos no tempo de espera.
4. Misture bem os ovos batidos, a manteiga, o queijo parmesão ralado, o leite, o presunto picado, a ervilha, a salsinha, o sal e a pimenta-do-reino.
5. Acrescente a massa cozida, coloque em uma fôrma de furo no meio untada e polvilhada com farinha de rosca e leve ao forno de microondas por 7 a 9 minutos na potência 10.
6. Desenforme e enfeite com alface, rodela de tomate e azeitonas.

<b>1</b> técnica	<b>2 meses</b> armazenar	<b>P5 T5</b> estágio 1	<b>P10 T7</b> estágio 2
c o n g e l a r		d e s c o n g e l a r	

# arroz arco-íris

## ingredientes

- 3 xícaras (chá) de arroz cozido (veja como preparar o arroz na página 77)
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 3 cebolas raladas
- 2 cenouras cozidas
- 1 beterraba cozida
- 1/2 maço de espinafre cozido
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- queijo parmesão grosso para polvilhar

## modo de fazer

1. Coloque em um refratário 1 colher (sopa) de manteiga com 1 cebola ralada e leve ao microondas por 2 minutos na potência 10.
2. Bata este refogado no liquidificador com as cenouras cozidas e tempere com sal e pimenta-do-reino.
3. Misture este creme com 1 xícara de arroz cozido. Reserve.
4. Repita esta operação trocando as cenouras pela beterraba cozida. Reserve.
5. Repita a mesma operação com o maço de espinafre cozido. Reserve.
6. Unte um refratário médio com manteiga ou margarina e monte a primeira camada com o arroz amarelo (cenoura), a segunda com arroz verde (espinafre) e a terceira com arroz vermelho (beterraba).
7. Polvilhe a superfície do refratário com queijo parmesão ralado grosso, tampe e leve ao microondas por 6 a 8 minutos na potência 10.
8. Desenforme e sirva.



<b>1</b> técnica	<b>3 meses</b> armazenar	<b>P5 T9</b> estágio 1	<b>P10 T6</b> estágio 2
c o n g e l a r		d e s c o n g e l a r	



# penne à toscana no pão italiano

## ingredientes

500 g de macarrão tipo penne  
5 xícaras (chá) de água  
1 colher (sopa) de óleo  
sal a gosto  
1 pão italiano redondo

## molho

1 cebola média picada  
2 dentes de alho amassados  
2 colheres (sopa) de azeite  
250 g de lingüiça toscana picada  
2 xícaras (chá) de polpa de tomate  
1/4 xícara (chá) de vinho branco  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
1/2 xícara (chá) de cebolinha picada  
queijo parmesão ralado para polvilhar

## modo de fazer

1. Em um refratário fundo, coloque a água, o sal e o óleo. Cubra e leve ao microondas por 10 a 12 minutos na potência 10.
2. Coloque a massa, tampe e leve ao microondas por 12 a 14 minutos na potência 10. Mexa na metade do tempo.
3. Retire do forno, mexa bem e deixe descansar por 5 minutos no tempo de espera. Reserve.
4. Para fazer o molho, coloque a cebola, o alho e o azeite em um refratário médio e leve ao microondas por 3 a 4 minutos na potência 10.
5. Em seguida, junte a lingüiça, tampe e leve ao microondas por 4 a 5 minutos na potência 10.
6. Junte a polpa de tomate, o vinho, o sal e a pimenta-do-reino e leve ao microondas por 6 a 8 minutos na potência 10.
7. Por último, coloque as cebolinhas picadas e misture ao macarrão.
8. Escolha um pão italiano redondo, retire a tampa e o miolo e despeje a massa dentro do pão.
9. Polvilhe com o queijo parmesão ralado e sirva a seguir.

<b>1</b> técnica	<b>3 meses</b> armazenar	<b>P5 T5</b> estágio 1	<b>P10 T7</b> estágio 2
c	o	n	g
e	l	a	r
d	e	s	c
o	n	g	e
l	a	r	

# fusilli aos queijos

## ingredientes

400 g de macarrão tipo fusilli  
1 xícara (chá) de leite  
200 g de queijo fundido picado  
200 g de mozzarella picada  
100 g de queijo parmesão ralado  
1 lata de creme de leite  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
queijo parmesão ralado grosso e farinha de rosca para polvilhar

## modo de fazer

1. Em um refratário alto, coloque o macarrão e cubra com o leite e o sal.
2. Leve o refratário semitampado ao forno por 10 a 12 minutos na potência 10, mexendo na metade do tempo. Reserve.
3. Misture bem o queijo fundido, a mozzarella, o parmesão ralado e o creme de leite.
4. Leve ao microondas por 3 a 4 minutos na potência 10 para derreter os queijos.
5. Despeje a mistura sobre o macarrão. Polvilhe com o queijo parmesão e a farinha de rosca.
6. Coloque o refratário sobre o suporte metálico e leve ao GRILL por 7 a 9 minutos para gratinar.

## dica

O queijo fundido pode ser substituído por requeijão.

# pizza Crisp

## ingredientes

1 disco de pizza semipronta grande  
azeite para untar

## sugestões para cobertura

Palmito: molho de tomate, palmito picado, ervilha, mozzarella, manjericão e orégano para salpicar.

Presunto: molho de tomate, presunto picado, tomate em rodela, mozzarella de búfala e manjericão.

Atum: molho de tomate, atum ralado, cebola em rodela fina, catupiry e orégano.

Anchovas: molho de tomate, mozzarella, tomate em rodela, filés de anchovas e orégano.

Rúcula: molho de tomate, rúcula, tomate seco, cogumelo, mozzarella, manjericão e orégano.

Milho verde: molho de tomate, milho verde, catupiry e parmesão.

## modo de fazer

1. Unte o prato Crisp com azeite e leve ao forno de microondas para preaquecer por 3 a 4 minutos na potência 10.
2. Coloque a pizza já montada no prato Crisp e leve ao forno de microondas por 7 a 9 minutos na função CRISP.

## dica

Para facilitar o preparo dessa receita, você pode utilizar a função AUTO CRISP, Pizza. Siga as instruções da página 21 do Manual do Consumidor.



# lasanha de frango

## ingredientes

250 g de peito de frango  
500 g de massa para lasanha  
pré-cozida

## molho do frango

1 cebola picada  
2 dentes de alho amassados  
2 colheres (sopa) de manteiga  
3 tomates picados sem pele  
e sem sementes  
2 colheres (sopa) de cheiro-  
verde picado  
sal e pimenta-do-reino a gosto

## molho branco

2 xícaras (chá) de leite  
1 cebola ralada  
1 colher (sopa) de manteiga  
2 colheres (sopa) de amido  
de milho  
sal e noz-moscada a gosto  
1 lata de creme de leite  
queijo parmesão ralado  
grosso para polvilhar

## modo de fazer

1. Em um refratário, coloque a cebola, o alho, a manteiga e leve ao forno de microondas por 3 a 5 minutos na potência 10.
2. Junte o frango, os tomates, o cheiro-verde e tempere com sal e pimenta-do-reino. Tampe e leve ao forno de microondas por 10 a 12 minutos na potência 10.
3. Retire do forno, separe o peito, espere esfriar e desfie. Bata o molho no liquidificador e acrescente ao frango já desfiado. Reserve.
4. Para o molho branco, coloque em um refratário o leite, a cebola, a manteiga e o amido de milho. Leve ao microondas por 5 a 6 minutos na potência 10, mexendo duas vezes durante o cozimento. Misture o creme de leite e tempere com a noz-moscada e o sal.
5. Para montar a lasanha, coloque em um refratário, camadas intercaladas de molho de frango, massa para lasanha e molho branco. Repita a montagem, terminando com o molho branco por cima.
6. Leve ao forno de microondas por 5 a 6 minutos na potência 10. Polvilhe com queijo parmesão ralado, coloque o refratário sobre o suporte metálico e leve ao GRILL por 6 a 8 minutos para gratinar.

**1**  
técnica  
congelar

**3 meses**  
armazenar

**P5 T5**  
estágio 1

**P10 T7**  
estágio 2

**Grill**

# sanduíche bauru

## ingredientes

- 1 lata de creme de leite sem soro
- 1 ovo
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 200 g de mozzarella picada
- 8 fatias de pão de fôrma
- 4 fatias de queijo prato
- 4 fatias de presunto
- queijo parmesão ralado para polvilhar
- 1 tomate fatiado
- 1 colher (sopa) de orégano

## modo de fazer

1. Misture bem o creme de leite, o ovo, o sal, a pimenta-do-reino e a mozzarella picada até obter um creme homogêneo. Reserve.
2. Unte o prato Crisp com azeite e leve ao forno de microondas para preaquecer por 3 a 4 minutos na potência 10.
3. Arrume a metade das fatias de pão no prato Crisp e cubra com as fatias de queijo prato e do presunto. Cubra com o restante das fatias de pão.
4. Distribua o creme sobre os sanduíches montados no prato Crisp. Polvilhe com queijo parmesão ralado, coloque uma rodela de tomate e salpique o orégano em cada sanduíche.
5. Leve ao forno microondas por 9 a 11 minutos na função CRISP.



# sanduíche especial

## ingredientes

- 8 fatias de pão de fôrma
- 4 colheres (sopa) de manteiga

## cobertura

- 4 colheres (sopa) de maionese
- 100 g de queijo prato ralado
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 4 salsichas cortadas em rodelas
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado grosso para polvilhar
- 1 colher (chá) de páprica doce para polvilhar

## modo de fazer

1. Passe manteiga em apenas um dos lados das 8 fatias de pão de fôrma.
2. Em um recipiente, misture todos os ingredientes da cobertura.
3. Recheie os 4 sanduíches com essa mistura, de modo que as fatias de pão fiquem com a manteiga do lado externo.
4. Preequeça o prato Crisp por 3 a 4 minutos na potência 10.
5. Coloque os sanduíches sobre o prato Crisp, polvilhe com a mistura do parmesão ralado grosso e a páprica doce e leve ao forno de microondas por 4 a 5 minutos na função CRISP.
6. Ao final desse tempo, sem abrir a porta do forno, programe 3 minutos na função GRILL (você não deve colocar o prato Crisp sobre o suporte metálico).



# gravatinhas com bacon

## ingredientes

500 g de macarrão tipo gravatinha  
5 xícaras (chá) de água  
1 colher (sopa) de óleo  
sal e pimenta-do-reino a gosto

## molho

4 fatias de bacon picadas  
1 cebola picada  
1 vidro de queijo cremoso  
1 lata de creme de leite  
2 tomates grandes sem pele e sem sementes  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
300 g de queijo tipo minas em cubos  
orégano e queijo parmesão ralado grosso para polvilhar

## modo de fazer

1. Em um refratário fundo, coloque a água, o óleo e o sal. Cubra e leve ao microondas por 10 a 12 minutos na potência 10.
2. Coloque a massa, mexa bem, tampe e leve ao forno por 12 a 14 minutos na potência 10, mexendo na metade do tempo.
3. Retire do forno, mexa bem, tampe e deixe descansar por 5 minutos em tempo de espera.
4. Para o molho, coloque o bacon e a cebola em um refratário e leve ao forno por 3 a 4 minutos na potência 10.
5. Acrescente o queijo cremoso, o creme de leite, os tomates picados, tempere com sal e pimenta-do-reino e leve ao microondas por mais 6 a 7 minutos na potência 7. Mexa na metade do tempo.
6. Arrume as gravatinhas no refratário, cubra com o molho cremoso e os cubinhos de queijo de minas. Polvilhe com o queijo parmesão ralado e o orégano.
7. Coloque o refratário sobre o suporte metálico e leve ao GRILL por 8 a 10 minutos para gratinar.

**1**  
técnica  
congelar

**3 meses**  
armazenar

**P5 T5**  
estágio 1

**P10 T9**  
estágio 2

descongelar

  
Grill

# pizza da casa

## ingredientes

2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) cheia de margarina ou manteiga  
1 colher (sopa) de óleo  
1 colher (sobremesa) de fermento em pó  
1/4 xícara (chá) de leite  
1 colher (chá) de sal  
1 ovo  
manteiga para untar

## cobertura

1 xícara (chá) de molho de tomate  
250 g de queijo mozzarella  
200 g de presunto picado  
1 tomate maduro sem pele e sem sementes  
50 g de azeitonas pretas  
orégano a gosto  
azeite para regar

## modo de fazer

1. Misture bem todos os ingredientes da massa, na ordem em que estão apresentados. Amasse até obter uma massa uniforme e macia. Se necessário, junte um pouco mais de farinha de trigo. Deixe descansar por 10 minutos.
2. Divida a massa em 2 partes e abra um disco fino do tamanho do prato Crisp.
3. Preaqueça o prato Crisp por 3 a 4 minutos na potência 10.
4. Acomode a massa sobre o prato e faça pequenos furos na massa com um garfo. Leve ao forno de microondas na função CRISP por 5 minutos.
5. Retire o disco do prato, vire a massa do outro lado e espalhe o molho de tomate uniformemente. Cubra com a mozzarella e o presunto. Decore com as fatias de tomate, as azeitonas pretas, polvilhe o orégano e regue com azeite.
6. Preaqueça o prato Crisp novamente por 3 a 4 minutos na potência 10.
7. Coloque a pizza montada no prato Crisp e volte ao forno de microondas por 4 a 5 minutos na função CRISP.
8. Para o preparo da outra pizza, repita o procedimento a partir do passo 3.

## dica

Você pode aproveitá-las as sugestões de cobertura da receita da Pizza Crisp, na página 84.



**2**  
técnica  
congelar

**2 meses**  
armazenar

**p5 r9**  
descongelar

**Crisp**

# pão de queijo

## ingredientes

- 500 g de polvilho doce
- 1 xícara (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 ovos grandes
- 1 xícara (chá) de queijo tipo minas curado ralado grosso
- óleo para untar

## modo de fazer

1. Coloque o polvilho em uma tigela grande.
2. Em um refratário, misture o leite, o óleo e o sal, leve ao microondas por 2 a 3 minutos na potência 10.
3. Escalde o polvilho com esta mistura, mexendo bem com uma colher de pau. Reserve até que fique morno.
4. Acrescente os ovos um a um, alternando com o queijo. Sove bem após cada adição.
5. Unte as mãos com óleo e modele os pãezinhos.
6. Preaqueça o prato Crisp por 3 a 4 minutos na potência 10.
7. Distribua a metade dos pãezinhos no prato Crisp de forma circular e afastados 2 cm um do outro. Leve ao forno de microondas na função CRISP por 5 a 6 minutos e, a seguir, na função GRILL por 13 a 15 minutos (não use o suporte metálico).
8. Repita a operação com o restante da massa a partir do preaquecimento do prato Crisp.

## dicas

O segredo do pão de queijo é o ponto de fervura do leite e o óleo. Essa mistura deve ser adicionada ao polvilho assim que retirar do forno. Sirva como aperitivo.

Para facilitar a programação da função CRISP seguida da função GRILL, utilize a tecla PREPARAR EM ESTÁGIOS (veja página 27 do Manual do Consumidor).



**3** técnica  
congele a massa  
modelada crua  
congelar

**3 meses**  
armazenar

**5 min** **17 min**  
Crisp grill  
descongelar

  
Crisp

  
Grill



# crepes

## ingredientes

3/4 xícara (chá) de farinha de trigo  
2 ovos  
1 pitada de sal  
1 xícara (chá) de cerveja  
margarina para untar

## recheio

1 maço de espinafre  
1 cebola picada  
2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina  
3 colheres (sopa rasa) de farinha de trigo  
2 colheres (sopa) de queijo parmesão  
1 xícara (chá) de leite  
1 colher (chá) de noz-moscada  
sal e pimenta-do-reino a gosto

## modo de fazer

1. Bata no liquidificador a farinha de trigo com os ovos, o sal e a cerveja.
2. Unte o prato Crisp com margarina e preaqueça por 3 a 4 minutos na potência 10.
3. Despeje imediatamente 1/4 xícara (chá) da massa sobre o prato, espalhando com uma espátula.
4. Leve ao forno de microondas por 1 minuto e 30 segundos na função CRISP. Vire após 1 minuto.
5. Retire o crepe pronto, retorne o prato Crisp vazio ao forno e aqueça por 1 minuto na potência 10.
6. Repita essa operação a cada crepe que desejar preparar.
7. Para fazer o recheio, lave bem o espinafre, coloque em um refratário, tampe e leve ao forno de microondas por 5 a 7 minutos na potência 10. Esprema bem. Pique e bata no liquidificador, misturando com o restante dos ingredientes.
8. Coloque um pouco de recheio em cada disco e dobre o crepe em quatro.
9. Na hora de servir, leve ao forno de microondas por mais 2 a 3 minutos na potência 10.

técnicas e receitas  
microondas crisp® jet defrost®

**BRASTEMP®**

# p e i x e s

Assim como as carnes e as aves, os peixes são alimentos ricos em proteínas e também uma excelente fonte de vitaminas e sais minerais. Ainda apresentam vantagens nos seguintes aspectos:

- **os peixes** têm menos gordura que as carnes e aves;
- não possuem músculos nem ligamentos que precisam ser bem cozidos para ficarem macios, assim, o cozimento é mais rápido;
- como as microondas penetram até 5 cm nos alimentos e como os peixes têm uma textura macia, a energia passa através deles, cozinhando-os rapidamente;
- o ponto ideal de cozimento é até que a carne fique opaca e se parta quando erguida com um garfo;
- ao preparar peixes inteiros, você deve proteger as partes finas (como cabeça e rabo) com tiras de papel alumínio para que não cozinhem demais.



p e i x e s

# postas ao molho de kani-kama

## ingredientes

1 kg de badejo, linguado ou cação em postas  
suco de 1 limão  
1 colher (sopa) de azeite  
1/4 xícara (chá) de vinho tinto seco  
sal e pimenta-do-reino a gosto

## molho

2 colheres (sopa) de manteiga  
1 colher (sopa) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de leite  
1 vidro de requeijão  
sal a gosto  
250 g de kani-kama picado

## modo de fazer

1. Tempere as postas de peixe com o suco de limão, o azeite, o vinho, o sal e a pimenta-do-reino. Deixe descansar por 15 minutos. Reserve.
2. Para o molho, coloque a manteiga e a farinha de trigo em um refratário e leve ao microondas por 2 a 3 minutos na potência 10. Acrescente o leite, o requeijão, o sal e o kani-kama picado. Leve ao forno microondas por 4 a 5 minutos na potência 10.
3. Cubra o peixe com o molho e leve ao microondas por mais 7 a 9 minutos na potência 10 para cozinhar.

## dica

Substitua o requeijão por queijo tipo fundido ou qualquer outro queijo cremoso.

# peixe ao requeijão

## ingredientes

6 filés de peixe (pescada, robalo, badejo etc.)  
suco de 1 limão  
1/2 xícara (chá) de vinho branco seco  
sal e pimenta-do-reino a gosto

## cobertura

1 copo de requeijão cremoso  
2 colheres (sopa) de catchup  
3 colheres (sopa) de extrato de tomate  
1/2 xícara (chá) de leite de coco  
2 colheres (sopa) de coentro picado  
sal a gosto  
100 g de queijo parmesão ralado  
queijo parmesão ralado grosso e páprica picante para polvilhar

## modo de fazer

1. Tempere os filés com o limão, o vinho, o sal e a pimenta-do-reino. Deixe descansar por 30 minutos.
2. Em uma tigela, misture todos os ingredientes da cobertura, até formar um creme homogêneo.
3. Coloque o peixe em um refratário com tampa e leve ao microondas por 4 a 6 minutos na potência 10.
4. Retire do forno, cubra com a mistura e polvilhe com o queijo parmesão ralado grosso e a páprica picante.
5. Coloque o refratário sobre o suporte metálico e leve ao GRILL por 6 a 7 minutos para gratinar.



# moqueca de peixe

## ingredientes

- 1 kg de badejo em postas
- suco de limão a gosto
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 cebolas cortadas em rodelas
- 1 pimentão amarelo cortado em rodelas
- 2 tomates maduros cortados em rodelas
- 2 colheres (sopa) de coentro picado
- 2 colheres (sopa) de azeite-de-dendê
- 1 xícara (chá) de leite de coco

## modo de fazer

1. Tempere o peixe com o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino.
2. Em um refratário fundo, acomode em camadas as postas de peixe, as rodelas de cebola, de pimentão e de tomate. Polvilhe com coentro e regue com azeite-de-dendê.
3. Tampe e leve ao forno de microondas por 18 a 20 minutos na potência 10, mexendo cuidadosamente na metade do tempo. Junte o leite de coco nos últimos 2 minutos.
4. Deixe em tempo de espera por 5 minutos. Sirva com arroz branco.

## dica

Se preferir, substitua o badejo por garoupa ou cação. Os tomates podem ser substituídos por 6 colheres (sopa) de purê de tomates e o coentro por cheiro-verde.



<b>1</b> técnica	<b>3 meses</b> armazenar	<b>P5 T10</b> estágio 1	<b>P10 T5</b> estágio 2
congelar		descongelar	

# pescada ao creme de laranjas

## ingredientes

600 g de filés de pescada ou linguado  
2 colheres (sopa) de suco de limão  
3 colheres (sopa) de azeite  
2 colheres (sopa) de molho de soja  
sal e pimenta-do-reino a gosto

## molho

1 cebola ralada  
2 colheres (sopa) de manteiga  
1 colher (sopa) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de suco de laranja  
100 g de passas sem sementes  
sal e pimenta-do-reino a gosto

## modo de fazer

1. Tempere os filés com o suco de limão, o azeite, o molho de soja, o sal e a pimenta-do-reino.
2. Arrume os filés em um refratário, tampe e leve ao forno de microondas por 6 a 7 minutos na potência 7. Vire na metade do tempo.
3. Para fazer o molho, coloque em um refratário pequeno a cebola com a manteiga e leve ao microondas por 2 a 3 minutos na potência 10. Retire do forno e junte aos poucos a farinha de trigo, o suco de laranja, as passas, o sal e a pimenta-do-reino, mexendo bem. Leve ao forno de microondas por mais 3 a 4 minutos na potência 10 para adquirir consistência.
4. Regue os filés com o molho e sirva a seguir.



**1** técnica  
congelar

**3 meses**  
armazenar

**P5 T5** estágio 1  
descongelar

**P10 T5** estágio 2  
descongelar

# cuscuZ de camarão

## ingredientes

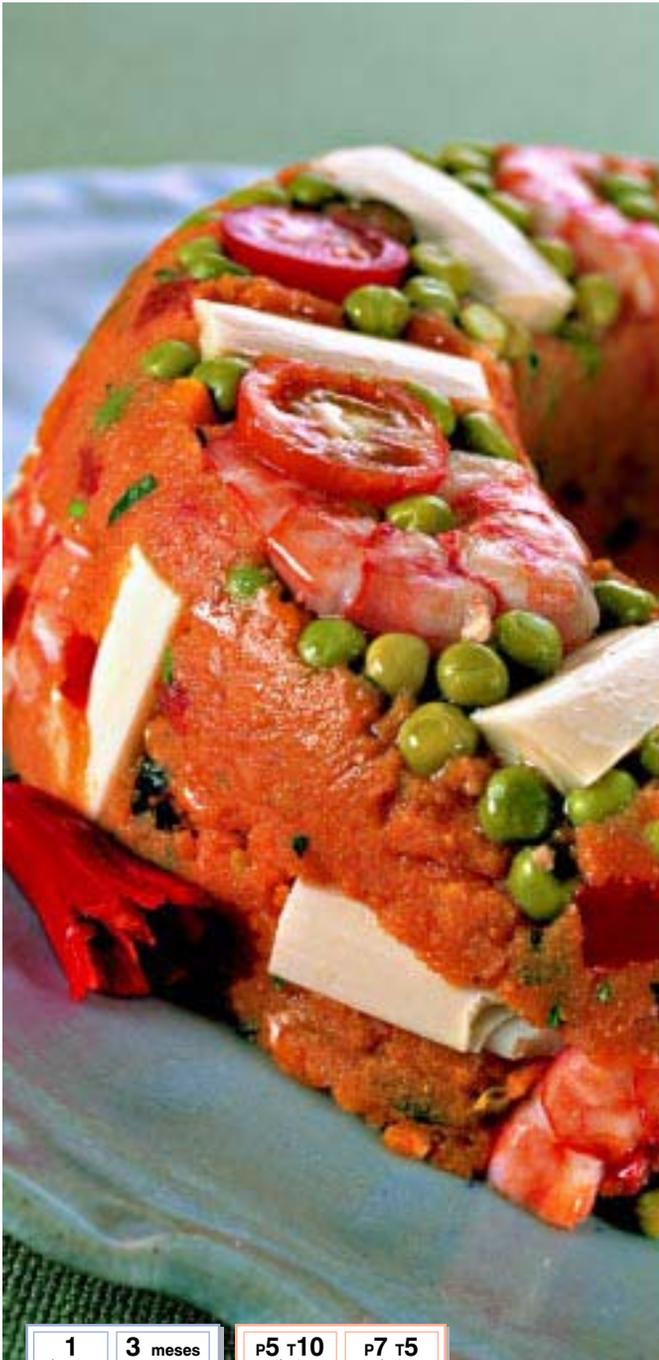
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 xícara (chá) de molho de tomate
- 2 xícaras (chá) de água
- 500 g de camarão pequeno, limpo e temperado
- 250 g de peixe temperado e picado
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 pimentão amarelo picado
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas pretas e verdes picadas
- 3 colheres (sopa) de cheiro-verde e salsa picados
- 1 vidro de palmito picado
- 1 xícara (chá) de ervilhas escorridas
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 xícaras (chá) de farinha de milho amarela
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca torrada
- azeite para untar

## decoração

- tomates em fatias
- azeitonas
- palmito picado
- camarões inteiros
- ervilhas

## modo de fazer

1. Em um refratário grande coloque o azeite, a cebola e o alho e leve ao microondas por 3 a 4 minutos na potência 10.
2. Acrescente o molho de tomate, a água, o camarão e o peixe picado. Junte os demais ingredientes, menos a mistura das farinhas. Tampe e leve ao forno de microondas por 10 a 12 minutos na potência 10. Mexa no meio do cozimento.
3. Retire do forno e vá acrescentando a mistura das farinhas, mexendo rapidamente até obter uma textura firme.
4. Coloque a massa em uma fôrma com furo no meio, untada com azeite e enfeitada com fatias de tomate, azeitonas, palmito, camarões inteiros etc.. Aperte ligeiramente para moldar.
5. Leve ao microondas por mais 3 a 4 minutos na potência 10, desenforme e sirva.



<b>1</b> técnica	<b>3 meses</b> armazenar	<b>P5 T10</b> estágio 1	<b>P7 T5</b> estágio 2
c o n g e l a r		d e s c o n g e l a r	

# haddock grelhado com molho de alcaparras

## ingredientes

500 g de filé de haddock  
2 xícaras (chá) de leite  
1 xícara (chá) de água quente  
1/2 xícara (chá) de vinho branco seco  
1 cebola cortada em rodelas  
sal, limão e pimenta-do-reino a gosto  
manteiga para pincelar

## molho

1 xícara (chá) do caldo do cozimento  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de creme de leite  
1 colher (sopa) de salsinha picada  
2 colheres (sobremesa) de alcaparras picadas

## modo de fazer

1. Deixe o haddock de molho no leite por 24 horas. Retire, escorra e reserve.
2. Em um refratário, coloque a água quente, o vinho, a cebola, o sal, o suco de limão, a pimenta-do-reino e o haddock. Tampe e leve ao microondas por 12 a 15 minutos na potência 5. Vire na metade do tempo do cozimento.
3. Escorra o haddock e coloque-o em um refratário raso. Reserve o caldo do cozimento.
4. Pincele com a manteiga, coloque o refratário sobre o suporte metálico e leve ao GRILL por 6 a 7 minutos, virando na metade do tempo.
5. Para fazer o molho, dissolva a farinha de trigo no caldo do cozimento, junte o creme de leite, a salsinha picada e leve ao microondas por 5 a 7 minutos na potência 10, mexendo 2 a 3 vezes durante o cozimento. Espalhe o molho e as alcaparras sobre o peixe e sirva a seguir.

## dica

A alcaparra normalmente é conservada no sal. Deixe de molho na água filtrada antes de usar.



# camarão crocante

## ingredientes

1/2 kg de camarão médio limpo  
suco de 1 limão  
2 dentes de alho amassados  
salsinha picada  
sal a gosto

## cobertura

2 colheres (sopa) de manteiga derretida  
1 xícara (chá) de batata palha triturada

## modo de fazer

1. Apóie cada camarão sobre a mesa com o dorso virado para baixo. Abra-o com uma faca, sem deixar que as partes se separem, formando um filé.
2. Em uma tigela, coloque os camarões e tempere-os com o suco de limão, o alho, a salsinha e o sal. Deixe descansar por 30 minutos.
3. Retire-os do tempero e seque-os com papel absorvente.
4. Passe os camarões pela manteiga derretida e empane cada camarão com a batata palha triturada.
5. Preaqueça o prato Crisp por 3 a 4 minutos na potência 10.
6. Distribua os camarões sobre o prato Crisp e leve ao forno de microondas por 6 a 7 minutos na função CRISP.



# quibe de peixe

## ingredientes

500 g de filé de peixe (cação, pescada etc.)  
suco de 1 limão  
4 colheres (sopa) de azeite  
1 colher (sopa) de molho de soja  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
300 g de farinha de trigo para quibe

1 xícara (chá) de água fervente  
1 cebola ralada  
1 colher (sopa) de hortelã picada  
1 colher (café) de canela em pó  
molho de soja para pincelar  
“bolinhas” de manteiga

## modo de fazer

1. Tempere os filés com o suco de limão, 1 colher (sopa) de azeite, o molho de soja, o sal e a pimenta-do-reino. Deixe descansar por 30 minutos.
2. Em um refratário, coloque o trigo para quibe, cubra com a água fervente e aguarde alguns minutos para hidratar. Reserve.
3. Coloque o peixe em um refratário raso e leve ao microondas por 3 a 4 minutos na potência 10. Retire e desfie. Reserve.
4. Escorra bem o trigo para quibe e misture com o peixe desfiado, a cebola ralada, a hortelã, a canela, o restante do azeite, o sal e a pimenta-do-reino.
5. Coloque a mistura em um refratário untado com a manteiga. Pressione bem para modelar, pincele a superfície com molho de soja e espalhe “pelotinhas” de manteiga por cima.
6. Leve ao forno de microondas por 13 a 15 minutos na potência 7.
7. Coloque o refratário sobre o suporte metálico e leve ao GRILL por 5 a 7 minutos para dourar.

## dica

Antes de pincelar com o molho de soja e a manteiga, pressione bem a massa no refratário e, para decorar, desenhe losangos usando a ponta de uma faca.



**1**  
técnica  
**3 meses**  
armazenar  
c o n g e l a r

**P5 T10**  
estágio 1  
**P10 T5**  
estágio 2  
d e s c o n g e l a r

  
Grill

# salmão grelhado

## ingredientes

4 postas de salmão  
1/2 xícara (chá) de vinho branco seco  
suco de 1 limão  
sal a gosto  
azeite para untar

## molho

1/4 xícara (chá) de suco de limão  
1 xícara (chá) de água  
2 xícaras (chá) de polpa de manga  
1 colher (chá) de amido de milho  
1 colher (sopa) de açúcar

## modo de fazer

1. Tempere o salmão com o vinho branco, o suco de limão e o sal. Deixe descansar por 1 hora.
2. Retire do tempero e seque bem os filés com um papel absorvente.
3. Unte o prato Crisp com azeite e preaqueça por 3 a 4 minutos na potência 10.
4. Coloque 2 postas sobre o prato Crisp e leve ao forno de microondas por 12 minutos na função CRISP. Vire na metade do tempo.
5. Retire as postas fritas e prepare as demais postas repetindo a operação desde a etapa de preaquecimento do prato Crisp. Para fazer o molho, bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque em um refratário e leve ao microondas por 2 a 4 minutos na potência 10 para engrossar. Sirva sobre o salmão.

## dica

Sirva com batatas pequenas cozidas passadas na manteiga.



# camarão especial no espeto

## ingredientes

- 1/2 kg de camarão médio limpo
- suco de 1 limão
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícaras de cogumelos
- 1 abobrinha em fatias grossas
- 1 pimentão vermelho em pedaços

## modo de fazer

1. Tempere os camarões com o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino. Deixe descansar por 30 minutos.
2. Retire-os do tempero e seque-os com papel absorvente.
3. Alterne os camarões com os cogumelos, a abobrinha e o pimentão em espetos de madeira.
4. Unte o prato Crisp com azeite e leve ao forno de microondas para preaquecer por 3 a 4 minutos na potência 10.
5. Disponha os espetos no prato Crisp e leve ao forno de microondas por 8 a 9 minutos na função CRISP.



técnicas e receitas  
microondas crisp® jet defrost®



**BRASTEMP®**

# sobremesas

O microondas é um dos melhores métodos de cozimento para preparar sobremesas, como tortas, bolos e pudins.

Em geral, gasta-se em microondas de 1/3 a 1/6 do tempo que se gastaria em um forno convencional. Um bolo, por exemplo, que demoraria aproximadamente 40 minutos em um forno convencional preaquecido, fica pronto em até 10 minutos no forno de microondas.

Os bolos assados em microondas não desenvolvem aquela crosta dourada e crocante obtida nos fornos convencionais, portanto, uma recomendação para intensificar essa coloração é polvilhar a fôrma untada com farinha de rosca, chocolate em pó ou granulado, canela em pó ou açúcar mascavo. Esse recurso proporcionará um resultado final excelente aos bolos assados em microondas.

Outro ponto importante é garantir que o bolo esteja no seu ponto ideal de cozimento. Para tanto, após o cozimento, você deve inserir um palito na massa e ele deve sair limpo e seco. Mas atenção:

a superfície deve ainda estar ligeiramente úmida quando o bolo for retirado do forno. Apenas depois do tempo de espera é que a umidade vai evaporar e o bolo estará pronto, caso contrário, a massa poderá ficar ressecada.

Entre as técnicas de preparo de pudins em fornos convencionais, está o “banho-maria”. Porém, é importante explicar que não é possível e nem necessário utilizar esse método em fornos de microondas, pois as ondas eletromagnéticas penetram diretamente no alimento e o cozimento acontece sem a necessidade da presença da água.

Portanto, a receita de pudim de leite condensado, a seguir, deve servir como orientação para esse tipo de preparo.

## Como fazer pudim de leite

1. Em uma fôrma de furo refratária média, dissolva 7 colheres (sopa) de açúcar em 7 colheres (sopa) de água. Leve ao forno de microondas por 7 a 10 minutos na potência 10, até que vire um caramelo. Retire do forno, espalhe por toda a superfície da fôrma e espere esfriar totalmente, até craquelar o açúcar.  
Durante o cozimento, atenção para que a calda não passe do ponto. Inicie o cozimento com menos tempo e aumente aos poucos, checando a cada minuto. Como o açúcar acumula muita energia, ele queima rapidamente, passando do ponto e estragando toda a receita.
2. Para o pudim, coloque em um recipiente: 4 ovos, uma lata de leite condensado, a mesma medida de leite e 1 colher (chá) de essência de baunilha. Bata ligeiramente e despeje na fôrma.
3. Leve ao forno de microondas por 7 a 8 minutos na potência 10. Desenforme depois de frio.



s o b r e m e s a s

# bolo de chocolate com nozes

## ingredientes

3 ovos  
1 1/2 xícara (chá) de açúcar  
3 colheres (sopa) de margarina ou manteiga  
6 colheres (sopa) de chocolate em pó  
1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de leite  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
1/2 xícara (chá) de nozes moídas  
margarina ou manteiga para untar  
chocolate em pó para polvilhar  
chocolate granulado para enfeitar

## modo de fazer

1. Bata na batedeira, os ovos, o açúcar e a margarina. Junte o chocolate em pó e alterne com a farinha de trigo e com o leite. Acrescente o fermento em pó e as nozes moídas.
2. Coloque a massa em uma fôrma de bolo refratária untada com margarina ou manteiga e polvilhada com chocolate em pó. Leve ao forno de microondas por 8 a 10 minutos na potência 10.
3. Para a cobertura, misture os ingredientes em um refratário e leve ao forno de microondas por 2 a 3 minutos na potência 10. Retire, misture bem, despeje sobre o bolo desenhado. Polvilhe com o chocolate granulado.

**3** técnica  
armazenar  
congelar

retire do freezer 1 hora  
antes de servir  
descongelar

# coroa de menta com calda de chocolate

## ingredientes

1 envelope de gelatina em pó sem sabor  
1/2 xícara (chá) de água  
1 lata de leite evaporado gelado  
1 xícara (chá) de açúcar  
1/2 xícara (chá) de licor de menta  
óleo para untar

## calda

1 tablete de chocolate meio amargo picado (200 g)  
5 colheres (sopa) de água  
1 colher (sobremesa) de manteiga

## modo de fazer

1. Dissolva a gelatina na água fria e leve ao forno de microondas em um refratário pequeno por 1 minuto na potência 10. Reserve.
2. Bata na batedeira o leite evaporado com o açúcar até encorpar. Junte a gelatina reservada e o licor de menta.
3. Unte com óleo uma fôrma de furo no meio. Molhe a parte interna da fôrma com água, esorra o excesso e despeje a mistura. Leve ao refrigerador para gelar.
4. Para fazer a calda, misture o chocolate picado, a água e a manteiga em um refratário médio e leve ao forno de microondas por 2 a 3 minutos na potência 5 para derreter. Espere esfriar.
5. Desenforme a coroa de menta na hora de servir e despeje a calda de chocolate sobre ela.

**3** técnica  
armazenar  
congelar

retire do freezer 1 hora  
antes de servir  
descongelar

# cuca de maçã

## ingredientes

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 gemas
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de licor a gosto
- 3 claras em neve
- 2 a 3 maçãs cortadas em fatias finas

## farofa

- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) margarina derretida
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 xícara (chá) de nozes moídas
- 1 xícara (chá) de passas sem sementes

## modo de fazer

1. Bata o açúcar com as gemas até obter um creme esbranquiçado. Acrescente a manteiga e a mistura de farinha de trigo, amido de milho e fermento, peneirados juntos. Alterne com o leite e o licor. Por último, acrescente as claras em neve. Mexa delicadamente.
2. Unte uma fôrma refratária e coloque metade da massa. Sobre a massa espalhe metade das fatias de maçãs. Coloque a massa restante e novamente cubra com a outra metade das maçãs.
3. Em uma tigela, misture bem todos os ingredientes da farofa e espalhe sobre as maçãs.
4. Leve ao forno de microondas por 9 a 10 minutos na potência 10.



<b>3</b> técnica	<b>4 meses</b> armazenar	<b>retire do freezer 1 hora</b> <b>antes de servir</b>
c o n g e l a r		d e s c o n g e l a r

# bolo de aveia e chocolate

## ingredientes

1 colher (sopa) de manteiga ou margarina  
1 xícara (chá) de açúcar  
1 xícara (chá) de açúcar mascavo  
3 gemas  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de aveia  
1 xícara (chá) de leite  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
3 claras em neve  
margarina para untar  
farinha de rosca para polvilhar

## cobertura

1 xícara (chá) de açúcar  
1 xícara (chá) de aveia  
1 xícara (chá) de açúcar mascavo  
3 colheres (sopa) de chocolate em pó  
1 xícara (chá) de leite

## modo de fazer

1. Bata na batedeira a manteiga com o açúcar, o açúcar mascavo e as gemas. Alterne a farinha de trigo, a aveia e o leite. Adicione o fermento em pó e por último as claras em neve.
2. Unte uma fôrma grande de bolo refratária e polvilhe com farinha de rosca.
3. Coloque a massa na fôrma e leve ao forno de microondas por 8 a 10 minutos na potência 10.
4. Para a cobertura, misture todos os ingredientes em um refratário médio e leve ao microondas por 5 a 7 minutos na potência 10. Deixe amornar e coloque sobre o bolo.



3

técnica

4 meses

armazenar

retire do freezer 1 hora  
antes de servir

descongelar

congelar

# torta de coco

## ingredientes

1 pacote de biscoito de leite triturado fino  
100 g de manteiga ou margarina

## recheio

1 lata de leite condensado  
2 gemas  
200 ml de leite de coco  
1/2 xícara (chá) de leite  
1 colher (sopa) de amido de milho  
1 colher (sopa) de manteiga  
1 xícara (chá) de coco queimado ralado

## modo de fazer

1. Para a massa, bata os biscoitos no liquidificador aos poucos, até ficarem reduzidos a pó.
2. Coloque a manteiga em um refratário e leve ao forno de microondas por 15 segundos para derreter. Junte ao biscoito misturando com as pontas dos dedos até formar uma farofa.
3. Forre o fundo e os lados de uma fôrma refratária com essa farofa e leve ao forno de microondas por 3 a 4 minutos na potência 10. Reserve.
4. Para fazer o recheio, misture o leite condensado, as gemas, o leite de coco, o leite, o amido de milho e a manteiga, em um refratário fundo. Leve ao microondas por 6 a 7 minutos na potência 10, mexendo a cada 2 minutos. Misture bem e deixe esfriar.
5. Coloque o recheio sobre a massa da torta já assada e fria. Espalhe na superfície o coco queimado ralado.

## dica

Se o coco for desidratado, reidrate-o com 1/2 xícara (chá) de água.



**3**  
técnica  
congelar

**4 meses**  
armazenar

retire do freezer 1 hora  
antes de servir

descongelar

# torta de maçã

## ingredientes

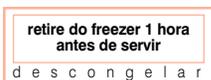
- 200 g de margarina ou manteiga
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 3 colheres (sopa) de creme de leite

## recheio

- 3 a 4 maçãs descascadas e fatiadas
- açúcar e canela em pó para polvilhar

## modo de fazer

1. Bata na batedeira a margarina com o açúcar até formar uma massa branca e espumosa.
2. Acrescente os ovos um a um.
3. Peneire a farinha com o fermento e acrescente aos poucos. Por último, junte o creme de leite.
4. Unte o prato Crisp com margarina e leve ao forno de microondas para preaquecer por 3 a 4 minutos na potência 10.
5. Despeje a massa sobre o prato Crisp e arrume as fatias de maçã sobre a massa.
6. Polvilhe com açúcar e canela e leve ao forno de microondas na função CRISP por 18 a 20 minutos.



# cookies de castanha-de-cajú

## ingredientes

- 100 g de margarina ou manteiga
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 ovo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de baunilha
- 1 clara batida
- 200 g de castanhas-de-cajú moídas

## modo de fazer

1. Misture todos os ingredientes (menos a clara e a castanha) com as mãos até ficar uma massa firme e desgrudar das mãos. Deixe descansar 20 minutos na geladeira.
2. Faça bolinhas de massa e achate um pouco. Passe cada bolinha pela clara ligeiramente batida e pelas castanhas moídas.
3. Preequeça o prato Crisp por 3 a 4 minutos na potência 10.
4. Disponha no prato Crisp 10 a 12 bolinhas por vez, de forma circular do prato, afastadas 2 cm uma da outra. Asse por 6 a 7 minutos na função CRISP.
5. Repita a operação com o restante da massa, preaquecendo o prato Crisp sempre que necessário.

## dica

Derreta 100 g de chocolate 1/2 amargo e pincele a superfície dos cookies já prontos. A castanha-de-cajú pode ser substituída por castanha-do-pará ou nozes moídas.



# bananas nevadas

## ingredientes

- 6 bananas nanicas médias
- margarina para untar
- açúcar mascavo para polvilhar
- 4 gemas
- 1 lata de leite condensado
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- canela em pó para polvilhar
- 4 claras em neve
- 8 colheres (sopa) de açúcar refinado

## modo de fazer

1. Corte as bananas em rodelas e arrume em um refratário tipo torta, untado com margarina e polvilhado com açúcar mascavo.
2. Bata as gemas até obter uma gemada. Misture o leite condensado, o amido de milho, a baunilha e, com essa mistura, cubra as bananas. Polvilhe com canela.
3. Leve ao forno microondas por 4 minutos na potência 5, e seguir, por 2 a 3 minutos na potência 10.
4. Bata as claras em neve, acrescente o açúcar refinado até obter um suspiro firme.
5. Cubra a torta com o suspiro e polvilhe com canela em pó.
6. Coloque o refratário sobre o suporte metálico e leve ao GRILL por 3 a 4 minutos para o suspiro dourar.

## dica

Para facilitar a programação do forno de microondas em diferentes potências, utilize a tecla PREPARAR EM ESTÁGIOS (veja página 27 do Manual do Consumidor).

# bolo de especiarias

## ingredientes

1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sobremesa) de bicarbonato de sódio  
1 colher (sopa) de canela em pó  
1 colher (chá) de cravo em pó  
1 colher (chá) de noz-moscada  
3 ovos  
1 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo  
2 colheres (sopa) de manteiga  
1/2 xícara (chá) de leite  
50 g de nozes picadas  
50 g de passas sem sementes  
manteiga para untar

## modo de fazer

1. Em um recipiente, misture a farinha de trigo, o bicarbonato de sódio, a canela, o cravo e a noz-moscada. Reserve.
2. Bata na batedeira os ovos com o açúcar mascavo e a manteiga. Alterne a mistura da farinha com especiarias com o leite e, por último, misture as nozes e as passas.
3. Unte o prato Crisp com manteiga e leve ao forno de microondas para preaquecer por 3 a 4 minutos na potência 10.
4. Coloque a mistura no prato Crisp e leve ao forno por 11 a 12 minutos na função CRISP.
5. Para a cobertura, misture os ingredientes e leve ao forno de microondas por 2 a 3 minutos na potência 10. Deixe amornar e coloque sobre o bolo.

## cobertura

1 xícara (chá) de açúcar mascavo  
1 colher (sopa) de manteiga  
1 colher (sobremesa) de canela em pó  
1/4 xícara de leite

# rabanada com calda

## ingredientes

1 bisnaga de pão para rabanada  
1/2 xícara (chá) de leite  
3 colheres (sopa) de açúcar  
1 ovo batido  
açúcar e canela para polvilhar

## calda

1 xícara (chá) de água  
1/2 xícara (chá) de açúcar  
1 colher (chá) de canela em pó  
200 ml de leite de coco  
1/4 xícara (chá) de vinho doce  
1 colher (sobremesa) de amido de milho

## modo de fazer

1. Corte a bisnaga em fatias de aproximadamente 2 cm de espessura.
2. Em um recipiente, misture o leite com o açúcar e embeba cada fatia de pão. Passe pelo ovo batido e reserve.
3. Unte o prato Crisp com margarina ou manteiga e preaqueça por 3 a 4 minutos na potência 10.
4. Distribua algumas rabanadas sobre o prato Crisp e leve ao forno de microondas por 12 a 13 minutos na função CRISP. Vire na metade do tempo.
5. Retire as rabanadas prontas e polvilhe-as com açúcar e canela em pó.
6. Para preparar as demais rabanadas, repita a operação desde a etapa de preaquecimento do prato Crisp.
7. Para a calda, misture os ingredientes em um refratário e leve para engrossar por 4 a 6 minutos na potência 10. Mexa na metade do tempo.

## dica

Para garantir um ótimo resultado dessa receita, o ideal é você utilizar pão próprio para rabanada!

# delícia de damasco

## ingredientes

3 ovos  
1 xícara (chá) de açúcar  
100 g de manteiga derretida  
1 xícara (chá) de farinha de trigo  
1/2 xícara (chá) de chocolate em pó  
1/2 xícara (chá) de leite  
1 colher (sobremesa) de fermento em pó  
1/2 xícara (chá) de damasco seco picado  
manteiga ou margarina para untar  
açúcar de confeiteiro e damasco seco picado para decorar

## modo de fazer

1. Bata na batedeira os ovos e o açúcar. Junte a manteiga derretida e bata mais um pouco. Acrescente a farinha de trigo, o chocolate em pó e o leite. Por último, junte o fermento em pó e os damascos picados.
2. Unte o prato Crisp com manteiga ou margarina e leve para o forno de microondas para preaquecer por 3 a 4 minutos na potência 10.
3. Despeje a massa no prato Crisp e leve ao forno de microondas por 12 a 13 minutos na função CRISP.
4. Deixe esfriar, decore com o açúcar de confeiteiro e o damasco seco picado e, para servir, corte em quadrados com uma espátula de plástico.

## dica

Nunca utilize objetos cortantes ou pontiagudos sobre a superfície do prato Crisp para não o danificar.



**3**  
técnica  
congelar

**4 meses**  
armazenar

descongele em  
temperatura ambiente  
descongelar

  
Crisp

# bolo de maracujá com passas

## ingredientes

2 colheres (sopa) de manteiga derretida  
3 gemas  
1 1/2 xícara (chá) de açúcar  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de suco de maracujá  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
1/2 xícara (chá) de passas brancas  
3 claras em neve  
manteiga ou margarina para untar  
farinha de rosca para polvilhar

## cobertura

1/2 xícara (chá) de suco de maracujá  
2 xícaras (chá) de açúcar de confeiteiro  
sementes de maracujá

## modo de fazer

1. Bata na batedeira a manteiga com as gemas e o açúcar até obter um creme esbranquiçado. Junte a farinha de trigo alternando com o suco de maracujá. Adicione o fermento em pó, as passas, e por último, as claras em neve, mexendo bem.
2. Despeje a massa em uma fôrma refratária redonda untada com manteiga ou margarina e polvilhada com farinha de rosca. Leve ao forno de microondas por 7 a 8 minutos na potência 10. Espere amornar e desenforme.
3. Para a cobertura, misture o suco de maracujá e o açúcar de confeiteiro até formar uma pasta. Espalhe sobre o bolo e enfeite com as sementes do maracujá.

**3**  
técnica  
congelar

**4 meses**  
armazenar

retire do freezer 1 hora  
antes de servir  
descongelar

# torta de merengue de pêssegos

## massa

100 g de manteiga  
1 ovo  
2 colheres (sopa) de açúcar  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo

## merengue

3 claras  
6 colheres (sopa) de açúcar

## recheio

1 lata de leite condensado  
1 xícara (chá) de leite  
3 gemas  
1/2 xícara (chá) de vinho branco  
2 colheres (sopa) de amido de milho  
1 colher (sopa) de margarina  
1 colher (chá) de baunilha  
2 xícaras (chá) de pêssegos picados

## modo de fazer

1. Em uma tigela, misture a manteiga, o ovo e o açúcar. Vá acrescentando a farinha de trigo até que a massa desprenda das mãos.
2. Forre o fundo e as laterais de uma fôrma refratária média, com essa massa, fure com um garfo e leve para assar no forno de microondas por 6 a 7 minutos na potência 10.
3. Para o recheio, misture todos os ingredientes em um refratário e leve ao forno de microondas por 6 a 8 minutos na potência 10, mexendo de 2 em 2 minutos para não empelotar. Reserve.
4. Faça um merengue batendo as claras em neve e adicionando o açúcar aos poucos até ficar como suspiro firme.
5. Espalhe o recheio sobre a massa e cubra com o suspiro.
6. Coloque o refratário sobre o suporte metálico e leve ao GRILL por 3 a 5 minutos para dourar.

## dica

Caso o merengue fique muito próximo do dourador, ao invés do suporte metálico, utilize um refratário invertido como base.



# disco de amêndoas

## ingredientes

- 125 g de amêndoas doces trituradas
- 50 g de margarina ou manteiga
- 6 colheres de açúcar cristal
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de leite

## decoreção

- 1 caixa de amoras ou morangos frescos
- creme de chantilly

## modo de fazer

1. Misture bem todos os ingredientes e reserve.
2. Preaqueça o prato Crisp por 3 minutos na potência 10.
3. Coloque metade da massa no centro do prato Crisp e espalhe no formato de um disco de aproximadamente 20 cm de diâmetro.
4. Leve ao forno de microondas por 4 a 5 minutos na função CRISP.
5. Espere esfriar por alguns minutos e, com o auxílio de uma espátula plástica, remova o disco e deixe endurecer completamente.
6. Para preparar o outro disco, repita a operação desde o preaquecimento do prato Crisp.
7. Depois que os discos estiverem completamente frios, coloque as amoras (se você estiver utilizando morangos, pique metade deles) e acomode sobre um dos discos, cobrindo com uma camada de chantilly.
8. Coloque o outro disco e repita a operação, decorando com as amoras (ou o restante dos morangos inteiros) e com mais chantilly.

## dica

Tome muito cuidado para não queimar a parte inferior do disco. Qualquer minuto a mais faz a diferença!



técnicas e receitas  
microondas crisp® jet defrost®

**BRASTEMP®**

# vegetais

## O cozimento de vegetais também segue um procedimento básico:

- **os vegetais** devem ser muito bem lavados e higienizados;
  - depois, de acordo com a receita, podem ser cortados no formato desejado;
  - em seguida, devem ser acondicionados em um refratário e podem ser regados ou não com água, de acordo com o seu teor de umidade. Por exemplo: vegetais com alto conteúdo de água – chuchu, abobrinhas e cogumelos – não precisam de água para cozinhar, porém, raízes – cenoura, beterraba, mandioca – devem ser regadas com algumas colheres de água para manter a umidade durante o cozimento;
  - o refratário deve sempre ser coberto quando levado ao forno de microondas;
- os vegetais devem ser sempre cozidos na potência 10 e o tempo de cozimento varia de acordo com suas características (umidade, textura, densidade e formato);
  - o sal retarda o cozimento, portanto, deve ser acrescentado apenas depois que o processo for finalizado.

De acordo com a quantidade de vegetais a ser preparada, é necessário que se determine o tempo para cozimento.

Para facilitar a determinação desse tempo sem ter que recorrer àquelas imensas tabelas de cozimento, o seu forno de microondas Brastemp oferece a função AUTO COZINHAR, Vegetais.

No entanto, como dito anteriormente, o tempo de cozimento dos vegetais varia de acordo com as características de teor de umidade, textura, densidade e formato.

Assim como existem muitas variedades com diferentes características, seriam necessárias muitas funções para atender exatamente a todos os tipos de vegetais.

Dessa forma, o ideal é que você utilize a função AUTO COZINHAR, Vegetais, como uma referência, ou seja, ao colocar qualquer variedade de vegetal para ser cozido, verifique o ponto final de cozimento e, caso ainda não esteja bom, aumente pouco a pouco esse tempo até atingir o resultado desejado.

Com base nesses procedimentos e nas orientações apresentadas nas receitas deste livro, será muito fácil a elaboração de qualquer receita com os vegetais que você deseja preparar.



v e g e t a i s  
v e g e t a i s

# vagem com lingüiça

## ingredientes

- 1/2 kg de vagem
- 1 copo de água
- 250 g de lingüiça em rodelas
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de azeite
- sal a gosto

## modo de fazer

1. Limpe as vagens, pique e coloque em um refratário.
2. Acrescente a água, tampe e leve ao microondas por 8 a 10 minutos na potência 10.
3. Escorra a água e reserve.
4. Coloque a lingüiça, a cebola, o alho, o azeite e o sal em um refratário e leve ao microondas por 5 a 7 minutos na potência 10. Mexa durante o cozimento.
5. Acrescente as vagens, misture bem e leve ao microondas por mais 3 a 4 minutos na potência 10.



# beterraba com maçã

## ingredientes

- 2 beterrabas grandes cortadas em tiras
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- sal a gosto
- 1/2 xícara (chá) de água
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola grande cortada em tiras
- 4 colheres (sopa) de vinho tinto
- 1 maçã ácida picada

## modo de fazer

1. Em um refratário, coloque a beterraba, o açúcar mascavo, o sal e a água. Tampe e cozinhe por 12 a 14 minutos na potência 10, mexendo na metade do tempo.
2. Deixe em tempo de espera por 8 minutos com o refratário tampado.
3. Acrescente a manteiga, a cebola em tiras, o vinho tinto e a maçã picada. Misture bem.
4. Leve ao microondas por 6 a 8 minutos na potência 10.



# anel de legumes

## ingredientes

- 2 xícaras (chá) de legumes cozidos (cenoura, vagem, milho etc.)
- 1 xícara (chá) de leite
- 3 ovos
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 cebola ralada ou picada
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de salsa e cebolinha
- 1 pimentão médio picado
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- manteiga ou margarina para untar
- farinha de rosca para polvilhar

## modo de fazer

1. Misture muito bem todos os ingredientes.
2. Coloque a mistura em uma fôrma de furo no meio untada com manteiga e polvilhada com a farinha de rosca.
3. Leve ao forno de microondas por 7 a 8 minutos na potência 10.
4. Aguarde no tempo de espera por 5 minutos e desenforme.

## dica

Se preferir, substitua a cenoura, vagem etc. por outros legumes a seu gosto.



# ervilhas tortas com camarão

## ingredientes

250 g de ervilhas tortas

1 cebola picada

1 dente de alho amassado

2 tomates picados sem pele e sem sementes

2 colheres (sopa) de azeite

3 colheres (sopa) de molho de tomate

sal a gosto

250 g de camarão médio limpo temperado com sal e suco de 1 limão

## modo de fazer

1. Lave as ervilhas e retire o fio. Coloque-as em um refratário com tampa, acrescente a cebola picada, o alho, o tomate, o azeite, o molho de tomate e o sal. Misture bem, tampe e leve ao microondas por 10 a 12 minutos na potência 10. Mexa na metade do tempo.
2. Junte o camarão bem escorrido e misture bem.
3. Cubra o refratário e leve ao forno de microondas por 5 a 6 minutos na potência 10, até os camarões cozinharem.
4. Deixe descansar por 5 minutos antes de servir.

## dica

Não cozinhe demais os camarões, pois ficarão duros e borrachudos. As ervilhas não devem ficar muito moles, o ideal é que fiquem bem crocantes.



# buquês coloridos

## ingredientes

300 g de brócolis  
300 g de couve-flor  
1 xícara (chá) de água  
sal a gosto

## molho branco

2 colheres (sopa) de manteiga  
1 cebola ralada  
2 colheres (sopa) de amido de milho  
2 xícaras (chá) de leite  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
1 pitada de noz-moscada  
1 vidro de requeijão  
queijo parmesão ralado grosso para salpicar  
1 colher (chá) de páprica doce ou picante

## modo de fazer

1. Limpe e lave bem a couve-flor e o brócolis e separe-os em buquês.
2. Coloque em um refratário raso, regue com a água e o sal.
3. Tampe e leve ao microondas por 10 a 12 minutos na potência 10. Escorra e reserve.
4. Para fazer o molho, coloque em um refratário fundo, a manteiga, a cebola e o amido de milho dissolvido no leite. Mexa bem e leve ao microondas por 5 a 7 minutos na potência 10. Mexa a cada 2 minutos.
5. Retire do forno, tempere com sal, pimenta-do-reino, noz-moscada e junte o requeijão.
6. Espalhe esse molho em cima dos legumes. Polvilhe com o queijo ralado e a páprica.
7. Coloque o refratário sobre o suporte metálico e leve ao GRILL por 6 a 8 minutos para gratinar.



**1**  
técnica  
congelar

**3 meses**  
armazenar

**P10 T6**  
descongelar

  
Grill

# berinjela fatiada

## ingredientes

2 berinjelas  
sal a gosto  
óleo para pincelar  
50 g de queijo parmesão ralado grosso  
50 g de farinha de rosca grossa torrada  
azeite para untar

## modo de fazer

1. Corte as berinjelas em fatias finas no sentido do comprimento e deixe de molho em água e sal por 10 minutos.
2. Remova do molho, seque bem com papel absorvente e pincele cada fatia com bastante óleo.
3. Misture o parmesão ralado grosso e a farinha de rosca grossa torrada e empane as fatias de berinjela.
4. Unte o prato Crisp com azeite e preaqueça por 3 a 4 minutos na potência 10.
5. Distribua as fatias no prato Crisp e leve ao forno de microondas por 8 a 9 minutos na função CRISP. Vire na metade do tempo.



# abobrinha com 3 queijos

## ingredientes

1/2 kg de abobrinha ralada  
1/2 pacote de sopa de queijo  
2 dentes de alho amassados  
2 colheres (sopa) de salsa picada  
2 colheres (sopa) de azeite  
4 colheres (sopa) de requeijão  
queijo parmesão ralado e farinha de rosca para polvilhar

## modo de fazer

1. Em um refratário, rale a abobrinha em ralo grosso e misture a sopa de queijo, o alho e a salsa picada.
2. Regue com o azeite e leve ao microondas por 4 a 6 minutos na potência 10.
3. Retire do forno, espalhe por cima o requeijão e polvilhe com o queijo parmesão ralado, misturado com a farinha de rosca.
4. Coloque o refratário sobre o suporte metálico e leve ao GRILL por 8 a 10 minutos para gratinar.

## dica

Se preferir, pode substituir a abobrinha por cenoura ou berinjela.

# rúcula crocante

## ingredientes

1 maço de rúcula lavada e fatiada fina  
3 dentes de alho picados  
3 colheres (sopa) de azeite  
1/2 pacote de biscoitos salgados triturados  
1/2 xícara (chá) de parmesão ralado grosso  
1 colher (café) de páprica doce para polvilhar  
200 g de tomate seco em tirinhas

## modo de fazer

1. Preaqueça o prato Crisp por 3 a 4 minutos na potência 10.
2. Coloque o alho com o azeite e leve ao microondas por 2 minutos na função CRISP para fritar.
3. Em seguida, retire o prato do forno, espalhe a rúcula fatiada e polvilhe toda a superfície com os biscoitos triturados, o queijo ralado e a páprica doce.
4. Misture bem. Decore com tirinhas de tomate seco e sirva a seguir como acompanhamento.

# omelete rocambole

## ingredientes

2 ovos  
2 colheres (sopa) de leite  
2 colheres (sopa) de queijo  
parmesão ralado  
sal e pimenta-do-reino a  
gosto

## recheio

1 cebola picada  
1 colher (sopa) de manteiga  
1 cenoura ralada  
1/2 xícara (chá) de  
cogumelos picados  
salsinha, sal e  
pimenta-do-reino a gosto  
folhas de manjeriçã

## modo de fazer

1. Bata os ovos até encorpar. Acrescente o restante dos ingredientes, misturando bem.
2. Unte o prato Crisp com margarina ou manteiga e preaqueça por 3 a 4 minutos na potência 10.
3. Despeje a mistura no prato Crisp e leve ao forno de microondas por 5 minutos na função CRISP.
4. Deixe 5 minutos no tempo de espera e desenforme com uma espátula.
5. Em um refratário, coloque a cebola e a manteiga e leve ao microondas por 3 a 4 minutos na potência 10.
6. Acrescente a cenoura, o cogumelo picado, a salsinha, o sal e a pimenta-do-reino.
7. Tampe e leve ao microondas por mais 2 a 3 minutos na potência 10.
8. Distribua o recheio sobre o omelete e enrole como um rocambole. Enfeite com folhinhas de manjeriçã.

## dica

Se preferir, divida a massa em 3 porções e faça omeletes individuais.



# canelone de berinjela

## ingredientes

2 berinjelas grandes  
1 litro de água  
suco de 1 limão  
1 cebola picada  
3 colheres (sopa) de azeite  
250 g de carne moída  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
200 g de queijo prato fatiado  
350 g de molho de tomate  
queijo ralado grosso

## modo de fazer

1. Corte as berinjelas em fatias finas no sentido do comprimento e reserve.
2. Coloque a água, o sal e o suco de limão em um refratário redondo, cubra e leve ao microondas por 10 a 11 minutos na potência 10.
3. Acrescente a berinjela fatiada no refratário e leve novamente ao forno de microondas por 3 a 5 minutos na potência 10. Escorra a água e reserve.
4. Coloque a cebola e o azeite em um refratário e leve ao forno de microondas por 3 a 4 minutos na potência 10.
5. Junte a carne moída e cozinhe por mais 5 a 6 minutos na potência 10, mexendo na metade do tempo. Retire do forno e tempere com sal e pimenta.
6. Coloque em cada fatia de berinjela, uma fatia de queijo, um pouco de carne moída e enrole como canelone.
7. Unte um refratário com o molho de tomate. Arrume os canelones nesse refratário, cubra com o restante do molho de tomate e polvilhe com o parmesão ralado grosso.
8. Coloque o refratário sobre o suporte metálico e leve ao GRILL por 6 a 8 minutos para gratinar.

