





*Receitas ao sol*  
*Com NeoChef*



MAX30107721\_00







## *Aperitivos*

Tiras de queijo com ervas	6
Aperitivo de queijo de cabra com tomate	7
Camarão à espanhola	8
Pimentão marinado	9
Torta provençal	10
Terrine de legumes	11
Quiche estilo mediterrâneo com queijo feta e abobrinha	12

## *Pratos principais*

Abobrinha gratinada ao parmesão	14
Risoto com champignon	15
Lombo suíno cristalizado com mel e molho Shoyu	16
Peito de frango marinado no limão	17
Canelone gratinado	18
Coxa de coelho com mostarda	19
Peito de pato	20
Lombo de vitela empanado	21
Saboia gratinada	22
Mexilhão marinado	23
Filé de bacalhau fresco au Bordelaise	24
Filé de salmão grelhado	25
Pizza royale caseira	26
Frango assado ao tomilho	27
Suflê de queijo de cabra	28
Tortilhas de salsicha	29
Bife tornedó	30

## *Sobremesas*

Torta de ameixa	32
Creme brulê de baunilha	33
Crumble de pera com nozes	34
Gatêau de casca de laranja com iogurte	35
Moelleux au Chocolate	36
Torta de maçã	37



*Receitas ao sol*  
Aperitivos

RECEITAS AO SOL → **APERITIVOS**

## *Tiras de queijo com ervas*

### INGREDIENTES

1 massa folhada  
200 g de queijo Emmental  
gratinado  
20 g de ervas finas  
Provençal  
1 ovo batido

### UTENSÍLIOS

1 pincel  
1 rolo de massa  
Refratário  
Prateleira baixa



**Tempo  
de preparação**



Pré-aquecimento

**Tempo  
de cozimento**



Cozimento

### NÍVEL DE DIFICULDADE



### PREPARAÇÃO

- Pré-aqueça o forno a 200 °C por 10 minutos.
- Espalhe a massa folhada na mesa.
- Pincele o ovo batido.
- Salpique com queijo Emmental e ervas Provençal.
- Espalhe suavemente com o rolo de massa.

- Corte a massa em retângulos longos e coloque-as num refratário sobre a prateleira baixa.
- Cozinhe em convecção a 200 °C por 20 minutos ou até dourar.

### OBSERVAÇÃO

Você pode variar a receita substituindo o queijo Emmental e as ervas Provençal por papoula, cominho, parmesão e manjerição misturado com queijo fresco, por exemplo.



# *Aperitivo de queijo de cabra com tomate*



## INGREDIENTES

320 g de queijo de cabra fresco  
4 tomates grandes  
12 folhas de manjeriço  
4 Fatias de queijo  
100 mL de azeite de oliva  
Sal e pimenta

## UTENSÍLIOS

Refratário  
Prateleira baixa

**Tempo de preparação**



**Tempo de cozimento**



## NÍVEL DE DIFICULDADE



## PREPARAÇÃO

- Corte os tomates e o queijo de cabra em tiras finas.
- Em cada folha, coloque o tomate e as tiras de queijo, bem como as folhas de manjeriço, como se fosse um mil-folhas.
- Dobre a folha, cubra-a com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

- Coloque o alimento no refratário sobre a prateleira baixa.
- Cozinhe no forno por 10 minutos e convecção a 200 °C.

## OBSERVAÇÃO

Para acompanhar a receita, purê de tomate ou salada de agrião com vinagre balsâmico.

RECEITAS AO SOL → **APERITIVOS**

## *Camarão à espanhola*

### INGREDIENTES

De 12 a 16 camarões  
300 mL de extrato de tomate  
10 g de açúcar  
Sal e pimenta

### UTENSÍLIOS

1 tigela para gratinar  
Refratário  
Prateleira elevada

**Tempo de preparação**

**Tempo de cozimento** +

### NÍVEL DE DIFICULDADE



### PREPARAÇÃO

- Descasque os camarões.
- Alinhe-os no refratário sobre a prateleira alta.
- Cozinhe-os no forno por 10 minutos a CC-3, 200 °C.
- Remova o sumo do cozimento.
- Adicione o extrato de tomate e o açúcar e coloque-os no forno novamente por 5 minutos a GC-3, 180 °C.
- Sirva quente.

### OBSERVAÇÃO

Você pode servir os camarões quentes com uma salada.  
Você pode substituir o extrato de tomate por caldo de de crustáceos.  
Você pode cozinhá-los e servi-los espetados com tomate-cereja.




## *Pimentão marinado*

### INGREDIENTES

1 pimentão vermelho  
 1 pimentão amarelo  
 1 pimentão verde  
 200 mL de azeite de oliva  
 5 g de tomilho  
 Sal e pimenta

### UTENSÍLIOS

Refratário  
 Prateleira baixa

**Tempo de preparação** 

**Tempo de cozimento** 

### NÍVEL DE DIFICULDADE



### PREPARAÇÃO

- Lave e esvazie os pimentões.
- Corte-os em tiras finas e misture-os no refratário com azeite de oliva, tomilho, sal e pimenta. Coloque o refratário na prateleira baixa.
- Cozinhe-os no forno por 16 minutos a CC-3, 180 °C.

### OBSERVAÇÃO

Experimente esta receita com vinagre balsâmico ou como guarnição, removendo anteriormente o excesso de azeite.

RECEITAS AO SOL → APERITIVOS



# Torta provençal

## INGREDIENTES

1 rolo de massa folhada  
2 cebolas  
2 dentes de alho  
100 mL de azeite de oliva  
4 tomates  
1 colher de chá de ervas  
Provençal e pimenta

## UTENSÍLIOS

1 tigela grande  
Refratário  
Prateleira baixa

**Tempo  
de preparação**



**Tempo  
de cozimento**



+



+



## NÍVEL DE DIFICULDADE



## PREPARAÇÃO

- Descasque e corte as cebolas e os dentes de alho em fatias.
- Coloque-os na tigela com 50 mL de azeite de oliva, sal e pimenta.
- Cubra a tigela com papel filme e coloque-a no micro-ondas por 2 minutos P-60.
- Quando as cebolas cozinharem, remova a tigela e aqueça o forno a 200 °C.
- Coloque a massa no refratário sobre a prateleira baixa.
- Espalhe as cebolas cozidas pela massa.
- Corte os tomates em tiras finas e disponha-os no formato de uma rosa grande por cima da torta.
- Adicione 50 mL de azeite de oliva, sal, pimenta e as ervas Provençal sobre a torta.
- Cozinhe no forno a CC-1, 200 °C por 30 minutos e, após isso, 10 minutos na grelha.

## OBSERVAÇÃO

Para melhorar a receita, você pode adicionar manjeriço picado, filés de anchova, azeitonas pretas ou queijo parmesão gratinado.

# Terrine de legumes

## INGREDIENTES

200 g de cenoura  
200 g de couve-flor  
100 g de ervilha  
100 mL de creme de leite  
10 g de manteiga  
6 ovos

## UTENSÍLIOS

3 vasilhas  
1 espremedor de tomate  
Refratário  
Prateleira baixa

**Tempo de preparação**



**Tempo de cozimento**



## NÍVEL DE DIFICULDADE



## PREPARAÇÃO

- Descasque, lave e corte as cenouras e ferva-as em água com sal.
- Corte a couve-flor em pequenas flores e aqueça-a em água com sal.
- Cozinhe as ervilhas no micro-ondas ou numa panela.
- Quando as cenouras cozinharem, seque-as, mexa-as e misture-as com 50 mL de creme de leite e 3 ovos.
- Faça o mesmo com a couve-flor.
- Unte a bandeja CRISP com manteiga e preencha da seguinte forma: cenouras mexidas, ervilhas e em seguida a couve-flor.
- Coloque o refratário na prateleira baixa e leve ao forno por 30 minutos a CC-1, 180 °C.
- Deixe o terrine esfriar antes de servir.

## OBSERVAÇÃO

Conforme sua preferência, você pode utilizar outros legumes (brócolis, aipo, espinafre, abóbora, feijão, etc).  
Você também pode servir o terrine com molho de tomate temperado com fio de azeite ou manjericão.



RECEITAS AO SOL → **APERITIVOS**

## Quiche estilo mediterrâneo com queijo feta e abobrinha

### INGREDIENTES

1 massa para torta  
2 abobrinhas grandes  
100 g de queijo feta  
2 ovos  
250 mL de creme de leite  
50 g de queijo Emmental  
50 mL de azeite de oliva  
Sal, pimenta e noz-moscada

### UTENSÍLIOS

1 frigideira  
1 tigela grande  
Refratário  
Prateleira baixa

**Tempo  
de preparação**



**Tempo  
de cozimento**



Pré-aquecimento



Cozimento

### NÍVEL DE DIFICULDADE



### PREPARAÇÃO

- Pré-aqueça o forno a 250 °C por 10 minutos.
- Lave e corte a abobrinha em cubos.
- Cozinhe a abobrinha numa frigideira com azeite de oliva.
- Misture os ovos e a o creme de leite, adicione sal, pimenta e uma pitada de noz-moscada gratinada numa tigela.
- Coloque no refratário a massa, a abobrinha e as fatias de queijo feta por cima.

- Adicione o ovo, o queijo e gratine.
- Coloque o refratário na prateleira baixa e cozinhe no forno por 35 minutos a CC-3, 200 °C e 10 minutos na Grelha.

### OBSERVAÇÃO

Você pode preparar um quiche Lorraine, uma torta de alho-poró, entre outros.

*Receitas ao sol*  
Pratos  
principais

RECEITAS AO SOL → PRATOS PRINCIPAIS



## Abobrinha gratinada ao parmesão

### INGREDIENTES

2 abobrinhas grandes  
ou 3 pequenas  
100 g de queijo parmesão  
gratinado  
80 mL de vinho branco  
Sal e pimenta

### UTENSÍLIOS

Refratário  
Prateleira baixa

Tempo  
de preparação



Tempo  
de cozimento



### NÍVEL DE DIFICULDADE

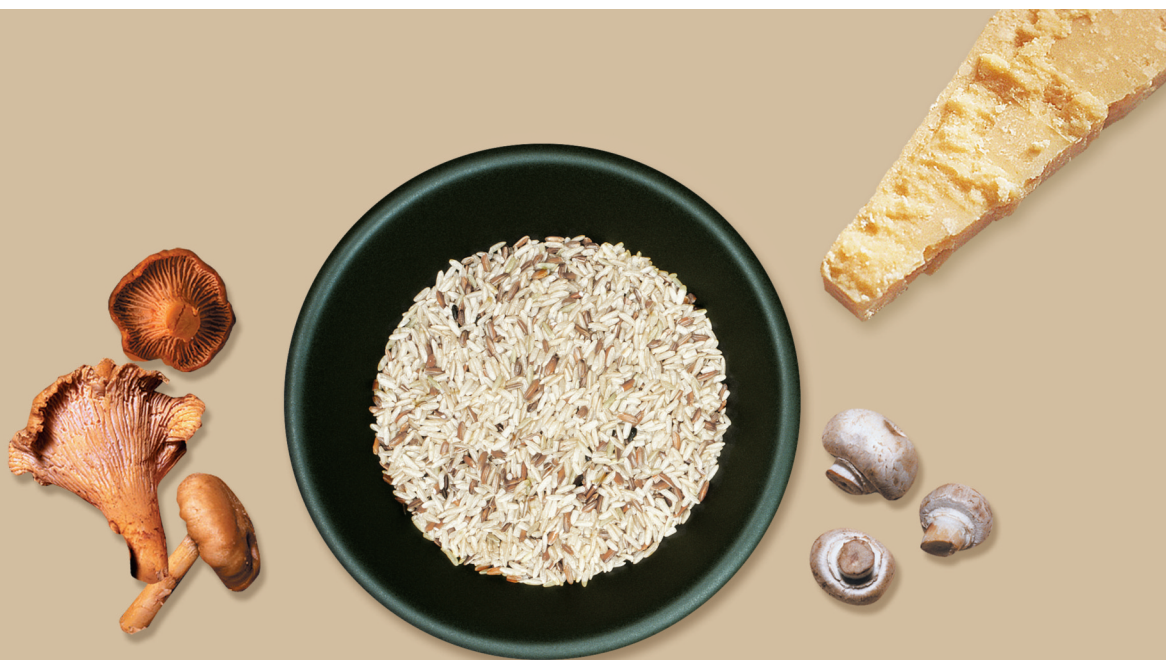


### PREPARAÇÃO

- Lave e corte a abobrinha em fatias finas.
- Coloque-as num refratário.
- Acrescente o vinho branco e queijo parmesão nas abobrinhas.
- Coloque o refratário na prateleira baixa por 25 minutos a CC-3, 200 °C.
- Em seguida, coloque o refratário na grelha por 8 minutos.

### OBSERVAÇÃO

Para variar o sabor, você também pode cozinhar a preparação numa panela com tomates e berinjela. Você também pode substituir o queijo parmesão por queijo emmental gratinado, mozzarella ou feta.



# Risoto com champignon

## INGREDIENTES

1 cebola  
100 g de champignon  
50 mL de azeite de oliva  
100 g de arroz arbóreo  
100 mL de vinho branco  
500 mL de caldo de galinha  
60 g de queijo parmesão gratinado  
50 mL de nata fresca  
Sal e pimenta

## UTENSÍLIOS

1 tigela grande, funda e resistente à micro-onda  
1 frigideira  
1 vasilha

**Tempo de preparação**



**Tempo de cozimento**



## NÍVEL DE DIFICULDADE



## PREPARAÇÃO

- Corte os champignons em fatias finas e pique a cebola.
- Salteie os champignons numa frigideira com azeite de oliva, quando estiverem cozidos, adicione a cebola picada.
- Ferva o caldo de galinha com o vinho branco.
- Coloque na tigela resistente à micro-onda: o arroz, os champignons, 3/4 do caldo, sal e pimenta.
- Coloque o papel filme sobre o prato e leve-o ao micro-ondas em P-40 por 6 vezes de 5 minutos cada.

- A cada 5 minutos, mexa com uma espátula e adicione o resto do caldo, se necessário.
- Ao término do cozimento, adicione o queijo parmesão ralado e a nata ao prato.

## OBSERVAÇÃO

Você pode usar esta refeição como guarnição. Você também pode substituir os champignons por frutos do mar para fazer um prato principal completo.

RECEITAS AO SOL → PRATOS PRINCIPAIS


# Lombo suíno cristalizado com mel e molho shoyu

## INGREDIENTES

800 g de lombo suíno  
80 g de mel  
100 mL de molho shoyu  
300 mL de caldo de carne  
Sal e pimenta

## UTENSÍLIOS

1 vasilha  
1 batedeira  
1 molheira  
Refratário  
Prateleira elevada

**Tempo de preparação** 

**Tempo de cozimento**  + 

## NÍVEL DE DIFICULDADE




## PREPARAÇÃO

- Ferva o caldo de carne e adicione o mel e o molho shoyu.
- Coloque o lombo suíno num refratário e cubra com molho.
- Coloque o refratário sobre a prateleira elevada e cozinhe no forno por 20 minutos CC-3, 200 °C.
- Adicione o molho num prato e dê cor à carne sobre a prateleira elevada da grelha a GC-3 por aproximadamente 5 minutos. Assim, você terá uma pele crocante e levemente dourada.

## OBSERVAÇÃO

- Se o lombo for espesso, aumente um pouco o tempo de cozimento.
- Sirva o prato com arroz ou brotos de soja.






## Peito de frango marinado no limão


### INGREDIENTES

4 peitos de frango -  
aproximadamente 160 g  
2 limões  
200 mL de azeite de oliva  
2 cebolas  
Sal e pimenta

### UTENSÍLIOS

1 espremedor de limão  
Refratário  
Prateleira baixa

**Tempo  
de preparação** 

**Tempo  
de cozimento** 

### NÍVEL DE DIFICULDADE



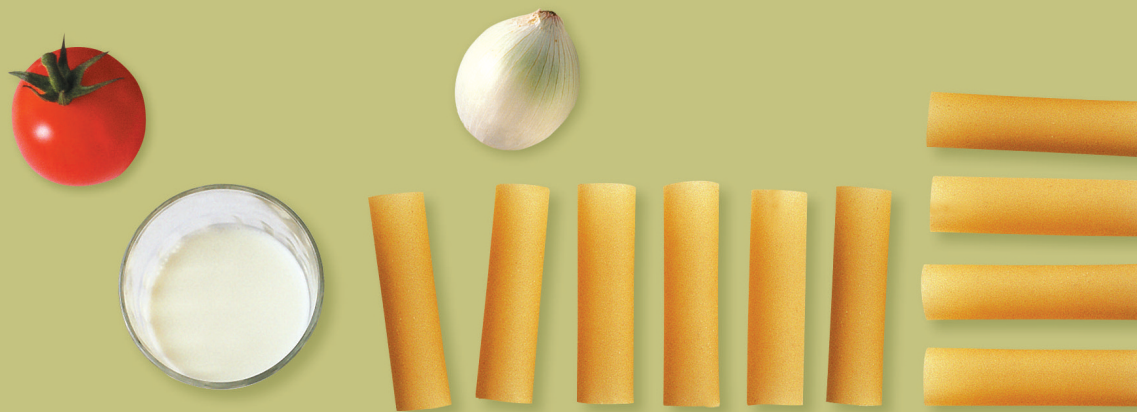
### PREPARAÇÃO

- Corte a cebola em pequenos cubos e coloque-os na panela.
- Esprema o limão, sirva o suco na panela e adicione o azeite de oliva.
- Coloque os filés de frango no refratário.
- Corte o outro limão em fatias e coloque-o por cima dos filés.
- Coloque a bandeja com prateleira sobre a prateleira baixa e cozinhe no forno por 28 minutos em CC-3, 180 °C.

### OBSERVAÇÃO

Se desejar, você pode adicionar batatas previamente cozidas com um ramo de tomilho na panela antes de levá-la ao forno.

## RECEITAS AO SOL → PRATOS PRINCIPAIS



# Canelone gratinado

## INGREDIENTES

12 canelones  
500 g de carne moída  
1 lata de extrato de tomate  
1 cebola  
30 g de manteiga  
30 g de farinha  
600 mL de leite  
200 g de queijo Emmental ralado  
Sal e pimenta

## UTENSÍLS

1 frigideira  
1 molheira  
1 refratário  
Prateleira baixa

**Tempo de preparação**



**Tempo de cozimento**



## NÍVEL DE DIFICULDADE



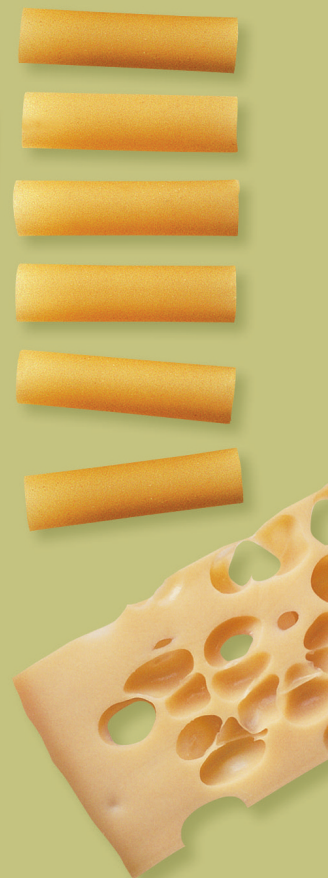
## PREPARAÇÃO

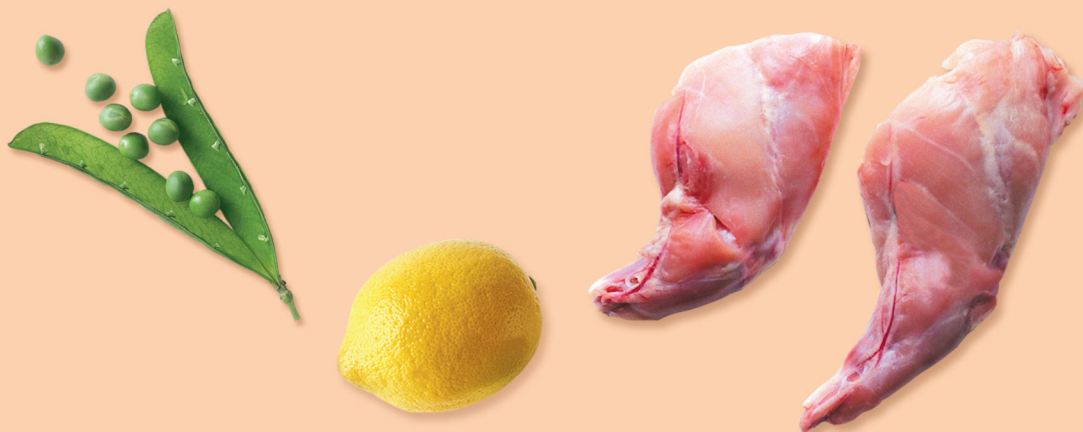
- Salteie a cebola picada e a carne numa frigideira.
- Quando o bife estiver cozido, adicione o sal, a pimenta e o extrato de tomate.
- Preencha os canelones com esta preparação
- **Prepare o molho bechamel:**
- Derreta 30 g de manteiga numa panela e adicione 30 g de farinha.
- Cozinhe esta mistura por dois minutos e adicione leite enquanto mexe rapidamente.

- Aqueça a preparação enquanto mexe.
- Coloque os canelones recheados num refratário sobre a prateleira baixa.
- Cubra os canelones com molho bechamel.
- Salpique com queijo Emmental gratinado e coloque-o na prateleira baixa, cozinhando a CC-3, 200 °C por 30 minutos e 8 minutos a GC-3.

## OBSERVAÇÃO

Para dar ao prato um toque ainda mais italiano, substitua o queijo Emmental por parmesão. Sirva os canelones com uma salada.





## Coxa de coelho com mostarda

### INGREDIENTES

4 coxas de coelho  
2 colheres de sopa de mostarda  
300 mL de creme de leite  
1 limão  
100 mL de vinho branco  
2 colheres de sopa de caldo de galinha em pó

### UTENSÍLIOS

1 tigela  
1 refratário  
1 batedeira  
1 espremedor  
Prateleira baixa

**Tempo de preparação**



**Tempo de cozimento**



### NÍVEL DE DIFICULDADE



### PREPARAÇÃO

- Dilua o caldo de galinha com 100 mL de água morna.
- Misture a mostarda, o suco de limão, o vinho branco e o caldo de galinha numa tigela.
- Coloque as coxas de coelho num refratário e sirva o molho por cima.

- Coloque o refratário na prateleira baixa e cozinhe no forno por 20 minutos a CC-3, 200 °C e GC-3 por 10 minutos.
- Retire o prato do forno e adicione o creme antes de servir.

### OBSERVAÇÃO

Sirva o prato com legumes verdes ou purê de batata. Não hesite em cobrir a guarnição com o molho.



RECEITAS AO SOL → PRATOS PRINCIPAIS



## Peito de pato

### INGREDIENTES

2 peitos de pato desossados de 250g  
800 g de batata noisette  
Sal e pimenta

### UTENSÍLIOS

1 refratário  
Prateleira elevada

**Tempo de preparação**



**Tempo de cozimento**



Pré-aquecimento



+



Cozimento

### NÍVEL DE DIFICULDADE



### PREPARAÇÃO

- Pré-aqueça o forno para convecção a 200 °C por 10 minutos.
- Coloque as batatas noisette no refratário.
- Coloque o refratário sobre a prateleira elevada e cozinhe por 5 minutos.
- Retire o refratário do forno e alinhe os peitos sobre ela.
- Cozinhe-as no forno por 10 minutos a GC-3 e 10 minutos a CC-2 a 200 °C.

### OBSERVAÇÃO

Sirva com molho de casca de laranja, ou se tiver tempo, com maçãs arladaise.



# Lombo de vitela empanado

## INGREDIENTES

600 g de lombo de vitela  
2 ovos  
300 g de farinha de rosca  
50 mL de azeite de oliva  
Sal e pimenta

## UTENSÍLIOS

2 pratos  
1 refratário  
1 frigideira  
Prateleira baixa

**Tempo de preparação**



**Tempo de cozimento**



Pré-aquecimento



Cozimento

## NÍVEL DE DIFICULDADE



## PREPARAÇÃO

- Pré-aqueça o forno para convecção a 120 °C por 10 minutos.
- Quebre os ovos em um prato, adicione o sal e pimenta e misture.
- Coloque a farinha de rosca em outro prato.
- Mergulhe o lombo nos ovos e depois na farinha de rosca.
- Doure o lombo numa frigideira com um pouco de azeite de oliva por alguns minutos.

- Coloque o alimento no refratário sobre a prateleira baixa e continue cozinhando na convecção a 120 °C for 10 minutos, depois a 180 °C for 18 minutos.

## OBSERVAÇÃO

- Este modo de cozimento "lento" permite obter uma carne mais tenra.
- Você pode adicionar frutas ou temperos à farinha de rosca para dar aroma a carne.

RECEITAS AO SOL → PRATOS PRINCIPAIS

# Saboa gratinada

## INGREDIENTES

1 kg de batata  
1 queijo reblochon  
125 g de bacon defumado  
1 dente de alho  
100 mL de caldo de galinha  
Pimenta e noz-moscada

## UTENSÍLIOS

1 refratário  
1 vasilha  
Prateleira baixa

**Tempo  
de preparação**



**Tempo  
de cozimento**



## NÍVEL DE DIFICULDADE



## PREPARAÇÃO

- Descasque as batatas e corte-as em fatias.
- Descasque o dente de alho e pique-o.
- Misture as batatas, o alho, o bacon, a pimenta e uma pitada de noz-moscada moída no refratário.
- Adicione o caldo de galinha.
- Coloque o reblochon por cima e corte ao meio.
- Coloque o prato de gratinagem sobre a prateleira baixa e cozinhe-o no forno por 30 minutos a CC-3, 180 °C e 5 minutinhos a GC-3.

## OBSERVAÇÃO

Sirva este prato ímpar com uma salada.  
Você pode substituir o reblochon por raclette, por exemplo. E até mesmo com camembert se quiser mudar de região!





# Mexilhão marinado

## INGREDIENTES

3 litros de mexilhões  
(aproximadamente 1,5 kg)  
200 mL de vinho branco  
1 ramo de salsa frísé  
pequena  
80 g de chalota  
Pimenta

## UTENSÍLIOS

1 tigela resistente à micro-  
onda (2L)  
1 prato grande

**Tempo  
de preparação**



**Tempo  
de cozimento**



## NÍVEL DE DIFICULDADE



## PREPARAÇÃO

- Esfregue e lave os  
mexilhões com água em  
abundância.

- Pique a salsa e corte  
as chalotas em fatias  
finas.
- Num prato grande,  
misture os mexilhões  
com vinho branco,  
pimenta, as chalotas e a  
salsa.
- Adicione todos os  
ingredientes numa tigela  
resistente à micro-onda e  
misture bem. Cubra com  
filme plástico e deixe  
espaço para ventilação.
- Coloque a tigela no forno  
e cozinhe por 15 minutos  
em PHI Micro-ondas.

## OBSERVAÇÃO

- Para economizar tempo,  
peça ao açougueiro  
mexilhões que já estejam  
limpos.
- Se você desejar temperar  
os mexilhões com um  
molho, enquanto o  
cozimento finaliza, reduza  
o sumo numa panela com  
um pouco de creme ou  
manteiga.

RECEITAS AO SOL → PRATOS PRINCIPAIS



# Filé de bacalhau au Bordelaise



## INGREDIENTES

4 filés de bacalhau de 160 g cada  
300 mL de vinho tinto  
6 cebolas

## UTENSÍLIOS

1 vasilha  
Refratário  
Prateleira elevada

**Tempo de preparação**



**Tempo de cozimento**



## NÍVEL DE DIFICULDADE



## PREPARAÇÃO

- Descasque e corte as cebolas em fatias finas.
- Coloque-as num recipiente adequado com o vinho tinto e cubra a panela com filme para o cozimento.
- Cozinhe no forno por 15 minutos em PHI Microondas.
- Quando estiverem cozidos, alinhe os filés de bacalhau num refratário sobre a prateleira elevada.
- Cozinhe no forno por 15 minutos a GC-2.
- Se você desejar servir os filés com molho, ao término do cozimento, reduza o vinho tinto numa panela e adicione um pouco de creme de leite.

## OBSERVAÇÃO

Antes de servir, salpique com uma pitada de salsinha picada ou cebolinha em fatias finas. Além das cebolas, você pode guarnecer o prato com cenoura, arroz ou batata assada.



# *Filé de salmão grelhado*

## INGREDIENTES

4 filés de salmão de 160 g cada  
50 mL de azeite de oliva  
Sal e pimenta

## UTENSÍLIOS

1 refratário  
Prateleira elevada

**Tempo de preparação**



**Tempo de cozimento**



## NÍVEL DE DIFICULDADE



## PREPARAÇÃO

- Despeje o azeite no refratário, coloque os filés de salmão com a pele voltada para cima.
- Coloque o refratário na prateleira elevada e cozinhe por 17 minutos a GC-3.

## OBSERVAÇÃO

Você pode cozinhar o salmão por cima de uma camada de alho-poró cortado à Juliana ou por cima de uma camada de espinafre. Tempere o filé com manteiga ou limão espremido.

RECEITAS AO SOL → PRATOS PRINCIPAIS



## Pizza royale caseira

### INGREDIENTES

1 massa de pizza  
3 tomates  
4 fatias de presunto  
200 g de queijo gratinado  
5 champignons de Paris  
100 g de azeitonas pretas  
ou verdes

### UTENSÍLIOS

Refratário  
Prateleira baixa

**Tempo  
de preparação**



**Tempo  
de cozimento**



### NÍVEL DE DIFICULDADE



### PREPARAÇÃO

- Pré-aqueça o forno à convecção a 200 °C.
- Coloque a massa no refratário sobre a prateleira baixa, deixando uma borda para fora.
- Corte o presunto em cubos.
- Lave e corte os champignons e os tomates em fatias finas.
- Coloque o presunto, os champignons, os tomates e as azeitonas e o queijo por cima da pizza.
- Cozinhe no forno à convecção a 200 °C por 30 minutos e Grelha por 5 minutos.

### OBSERVAÇÃO

Prepare a pizza com os ingredientes de sua preferência: atum, muçarela, etc.



# Frango assado ao tomilho

## INGREDIENTES

1,2 kg de frango  
100 mL de azeite de oliva  
1 colher de chá de tomilho  
Sal e pimenta

## UTENSÍLIOS

Prateleira baixa  
Refratário

**Tempo  
de preparação**



**Tempo  
de cozimento**



## NÍVEL DE DIFICULDADE



## PREPARAÇÃO

- Coloque o frango inteiro com o peito voltado para baixo num refratário e coloque sobre a prateleira baixa.
- Espalhe com azeite de oliva e tomilho, alinhando-os em seguida.
- Escolha o menu automático "Assar", "5: Ave", o peso, pressione INICIAR.
- Quando o BIPE for emitido, seque os sumos e vire o alimento de imediato. Em seguida, pressione INICIAR para continuar o cozimento.

## OBSERVAÇÃO

Sirva este prato com as batatas douradas no forno que você cozinhou com o frango.



## RECEITAS AO SOL → PRATOS PRINCIPAIS



# Suflê de queijo de cabra

## INGREDIENTES

70 g + 10 g de manteiga  
60 g + 10 g de farinha  
250 mL de leite  
300 g de queijo de cabra fresco  
6 ovos  
Sal e pimenta

## UTENSÍLIOS

1 panela de suflê (diâmetro: 12 cm / altura: 7 cm aprox.)  
1 vasilha  
1 tigela grande  
1 batedeira elétrica ou comum  
1 espátula  
Prateleira baixa

**Tempo de preparação**



**Tempo de cozimento**



Pré-aquecimento



Cozimento

## NÍVEL DE DIFICULDADE



## PREPARAÇÃO

- Pré-aqueça o forno a 200 °C por 10 minutos.

### Prepare o molho bechamel:

- Derreta 70 g de manteiga numa panela e adicione 60 g de farinha.
- Deixe esta mistura cozinhar por dois minutos, depois adicione o leite enquanto mistura vigorosamente.

- Ferva a preparação e continue mexendo.
- Retire a panela do forno, adicione o queijo de cabra e continue mexendo para que o molho bechamel não esfrie.
- Adicione 6 gemas e misture.
- Bata as claras até enrijecerem, com uma pitada de sal.
- Com as claras em neve, adicione-as aos poucos ao molho bechamel com uma espátula.
- Adicione manteiga e farinha à panela de suflê.
- Sirva a preparação na panela.
- Cozinhe-a no forno sobre a prateleira baixa à convecção a 200 °C por 25 minutos.

## OBSERVAÇÃO

Se você utiliza panelas pequenas separadas, reduza o tempo de cozimento. Você pode substituir o queijo de cabra por Emmental, azul, entre outros.





# Tortilhas de salsicha

## INGREDIENTES

5 ovos  
800 g de batata  
120 g de salsicha  
20 g de manteiga  
Sal e pimenta

## UTENSÍLIOS

1 tigela  
1 vasilha  
Refratário  
Prateleira baixa

**Tempo de preparação**



**Tempo de cozimento**



## NÍVEL DE DIFICULDADE



## PREPARAÇÃO

- Descasque e corte as batatas em cubos de 1 cm.
- Cozinhe-as numa panela ou no forno.
- Corte as salsichas em fatias finas.
- Coloque as batatas e as fatias de salsicha no refratário.
- Quebre os ovos numa tigela. Misture-os com sal e pimenta.
- Sirva a preparação no refratário.
- Coloque o refratário na prateleira baixa, cozimento a CC-3, 180 °C por 30 minutos.

## OBSERVAÇÃO

Para variar o sabor, você pode modificar a guarnição (pimenta, cebola, Emmental, outros)

RECEITAS AO SOL → PRATOS PRINCIPAIS

# Bife tornedó

## INGREDIENTES

4 bifes de 150 g cada  
50 mL de azeite de  
amendoim  
Sal e pimenta

## UTENSÍLIOS

Refratário  
Prateleira elevada

**Tempo  
de preparação**



**Tempo  
de cozimento**



Pré-aquecimento



Cozimento

## NÍVEL DE DIFICULDADE

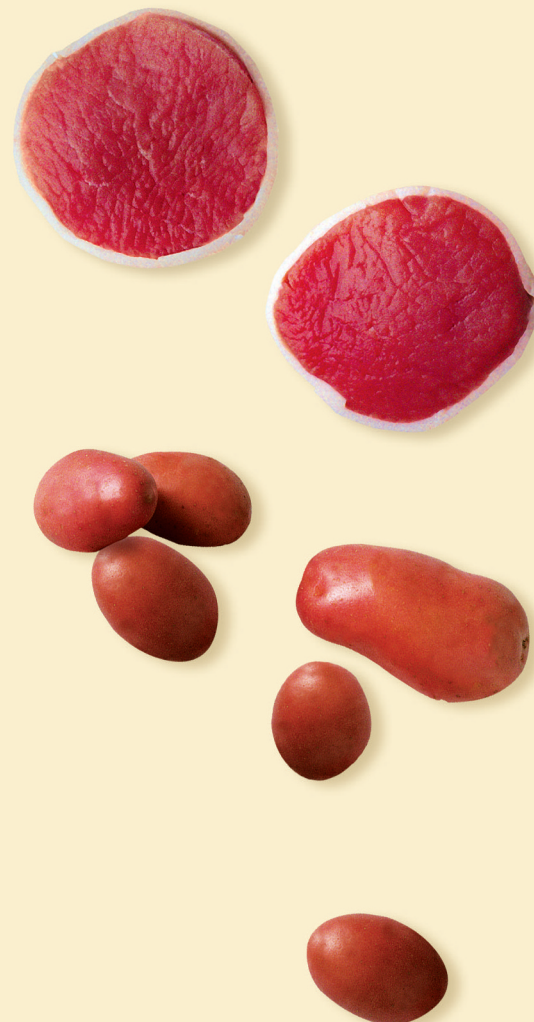


## PREPARAÇÃO

- Pré-aqueça o forno e o refratário na bandeja elevada à convecção a 200 °C por 5 minutos.
- Retire o refratário cuidadosamente, sirva o azeite de amendoim por cima e coloque a carne sobre ele.
- Cozinhe o forno a GC-2 por 15 minutos, depois vire o lado dos tornedós e cozinhe novamente na grelha por 5 minutos.

## OBSERVAÇÃO

Sirva com molho Béarnaise ou durante uma janta com amigos, com escalope de foie gras cozinhado na frigideira!



*Receitas ao sol*  
Sobremesas

RECEITAS AO SOL → SOBREMESAS



## Torta de ameixa



### INGREDIENTES

200 g de ameixas  
3 ovos  
20 g de manteiga  
50 g de açúcar de confeitiro  
50 g de açúcar cristal  
125 g de farinha  
150 mL de leite

### UTENSÍLIOS

1 tigela grande  
1 refratário  
1 batedeira  
Prateleira baixa

**Tempo de preparação**



**Tempo de cozimento**



Pré-aquecimento



Cozimento

### NÍVEL DE DIFICULDADE



### PREPARAÇÃO

- Pré-aqueça o forno à convecção a 180 °C por 10 minutos.
- Bata os ovos com açúcar numa tigela.
- Misture continuamente enquanto adiciona a farinha e o leite aos poucos.
- Unte o refratário com manteiga e coloque as ameixas nele.
- Sirva a preparação num refratário.
- Coloque o refratário sobre a prateleira baixa e cozinhe no forno por 20 minutos a CC-3, 200 °C.
- Após cozinhar, deixe a torta esfriar e depois salpique com açúcar cristal.

### OBSERVAÇÃO

Você pode variar os sabores conforme as estações com cerejas, peras, outros. Você também pode cozinhar esta torta com borda granulada.



# Crème brûlée de baunilha



## INGREDIENTES

250 mL de leite  
250 mL de creme de leite  
4 gemas de ovos  
80 g de açúcar de confeiteiro  
1/2 fava de baunilha  
60 g de açúcar semirrefinado

## UTENSÍLIOS

2 tigelas grandes  
4 formas de forno  
Prateleira baixa

**Tempo de preparação**



**Tempo de cozimento**



## NÍVEL DE DIFICULDADE



## PREPARAÇÃO

- Aqueça o leite no forno com a fava de baunilha gratinada numa tigela por 2 minutos no modo de micro-onda P-HI (pressione INÍCIO quatro vezes).
- Numa outra tigela, bata as gemas com o açúcar.
- Sirva lentamente o leite quente e o creme numa tigela.
- Não se esqueça de remover a fava de baunilha.
- Coloque as quatro formas na prateleira baixa, numa base cheia d'água.
- Coloque-as na prateleira baixa do forno e cozinhe à convecção a 160 °C por 45 minutos.

- No término do cozimento, deixe o creme esfriar.
- Antes de servir, grelhe o creme no forno por 10 minutos.
- Salpique o creme com açúcar refinado e coloque-o no forno sobre a prateleira elevada.
- Retire os moldes do forno quando estiverem dourados.

## OBSERVAÇÃO

Se você desejar variar esta receita clássica, pode aromatizar o creme com café, cacau, flores de laranja, canela, pão apimentado, outros.



RECEITAS AO SOL → SOBREMESAS



## *Crumble de pera com nozes*

### INGREDIENTES

2 peras  
50 g de mel  
60 g de manteiga  
60 g de avelã em pó  
60 g açúcar de confeiteiro  
60 g de farinha  
1 pitada de sal

### UTENSÍLIOS

4 formas de forno  
1 tigela grande  
1 colher de madeira  
Prateleira baixa

**Tempo  
de preparação**



**Tempo  
de cozimento**



### NÍVEL DE DIFICULDADE



### PREPARAÇÃO

- Coloque a manteiga numa tigela e coloque-a no forno por 30 segundos em Micro-ondas P-60 para amaciá-la.
- Sirva a manteiga amolecida, açúcar, sal, farinha e avelãs em pó numa tigela.
- Misture com uma colher de madeira até que a preparação fique com aspecto de semolina espessa (você também pode preparar esta mistura numa tigela de processador).
- Separe para esfriar.
- Descasque, descaroce e corte as peras em cubos.

- Coloque-as nas formas e cubra com mel.
- Quebre massa crumble e salpique por cima. Coloque as formas na prateleira baixa e cozinhe no forno por 25 minutos a CC-3, 180 °C.

### OBSERVAÇÃO

Conforme a estação, use maçã, frutas vermelhas, frutas exóticas, entre outras.



# Gatêau de casca de laranja com iogurte



## INGREDIENTES

3 ovos  
80 g de açúcar  
1 iogurte  
150 g de azeite de amendoim  
100 g + 10 g de farinha  
10 g de manteiga  
1 pitada de sal  
1/2 saco de fermento Alsacienne  
1 laranja

## UTENSÍLIOS

1 tigela grande  
1 batedeira  
1 vasilha  
1 forma de bolo pequena  
Prateleira baixa

**Tempo de preparação**



**Tempo de cozimento**



Pré-aquecimento



Cozimento

## NÍVEL DE DIFICULDADE



## PREPARAÇÃO

- Pré-aqueça o forno à convecção a 180 °C por 10 minutos.
- Corte as cascas de laranja e mergulhe-as em água fervente por 30 segundos.
- Misture os ovos e o açúcar numa tigela e adicione o iogurte.
- Adicione o azeite, farinha, uma pitada de sal, fermento e as cascas aos poucos.
- Unte a panela com manteiga e farinha.
- Recheie a forma de bolo e coloque-a na prateleira baixa do forno por 25 minutos à convecção de 180 °C.

- Ao término dos 25 minutos, verifique o ponto de cozimento com a ponta de uma faca (deve sair seca). Deixe o gatêau resfriar antes de servir.

## OBSERVAÇÃO

Para obter um gatêau marmóreo, ao término da preparação adicione lascas de chocolate preto.



RECEITAS AO SOL → SOBREMESAS

# Moelleux au chocolate

## INGREDIENTES

50 g de açúcar  
90 g + 10 g de manteiga  
40 g + 10 g de farinha  
125 g de chocolate  
4 ovos

## UTENSÍLIOS

2 tigelas grandes  
4 formas pequenos  
Prateleira baixa

**Tempo  
de preparação**



**Tempo  
de cozimento**



## NÍVEL DE DIFICULDADE



## PREPARAÇÃO

- Derreta o chocolate e a manteiga numa tigela no forno no Micro-ondas P-30 por 2 x 30 segundos (misture na metade do cozimento).
- Numa outra tigela, quebre os ovos e misture-os com o açúcar.
- Adicione o chocolate aos ovos e misture vigorosamente.
- Adicione a farinha aos poucos.
- Unte as formas com manteiga e farinha.
- Sirva a mistura nas formas e coloque-as sobre a prateleira baixa do forno e cozinhe por 25 minutos à convecção a 180 °C.
- Sirva imediatamente para que o centro do bolo esteja bem fluido.

## OBSERVAÇÃO

Você pode adicionar cascas de laranja, um borrifo de licor de menta ou uma pitada de especiarias, entre outros, neste tipo de massa antes de cozinhá-la.





# Torta de maçã

## INGREDIENTES

1 rolo de massa folhada  
100 g de maçãs cozidas  
4 maçãs grandes  
20 g de manteiga  
50 g de açúcar

## UTENSÍLIOS

1 rolo de massa  
Refratário  
Prateleira baixa

**Tempo  
de preparação**



**Tempo  
de cozimento**



Pré-aquecimento



Cozimento

## NÍVEL DE DIFICULDADE



## PREPARAÇÃO

- Pré-aqueça o forno a 200 °C por 10 minutos sem o refratário.
- Espalhe a massa pelo refratário sobre a prateleira baixa e depois fure-a com a faca.
- Espalhe as maçãs cozidas por cima da massa, menos na borda externa.
- Descasque, descaroce e corte as maçãs em fatias finas.
- Coloque as maçãs na forma de uma rosa grande por cima da torta.
- Salpique açúcar e manteiga sobre a torta.
- Cozinhe no forno por 35 minutos à convecção a 200 °C.

## OBSERVAÇÃO

- Sirva esta torta com sorvete de baunilha ou leite condensado.
- Você também pode salpicar com canela.







