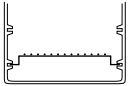
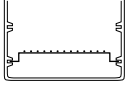
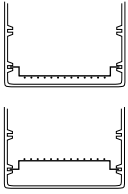
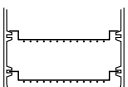
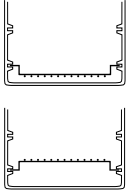
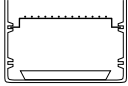
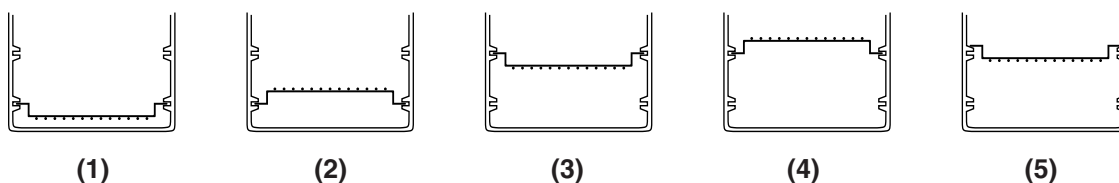


TABELA RECAPITULATIVA

Programa	Posição do manipulô seletor das funções	Posição do manipulô termôstato	Posição de grelha e acessórios	Nota/Conselhos
DESCONGELAÇÃO		●		—
MANTER AS COMIDAS EM AQUECIMENTO		60°		—
COZEDURA NO FORNO VENTILADO		60°÷230°		Ideal para lasanhas, carnes, pizza, tortas em geral, comidas que devem obter um resultado crocante na superfície (ou seja, gratinadas) e para o pão. Para usar os acessórios tenha como referência os conselhos da tabela relativa na pág. 97.
				Para além disso, esta função é ideal para cozeduras simultâneas em dois níveis. Para os conselhos, consulte a pág. 99 - 100.
COZEDURA TRADICIONAL		60°÷230°		Ideal para a cozedura de verduras recheadas, peixes, plum cake e pequenas aves. Para o uso dos acessórios faça referência à tabela na pág. 97.
COZEDURA COM GRILL		▼▼▼		Ideal para qualquer tipo de grelhadura tradicional: hamburger, salsicha, espetinhos, etc., pão torrado. A pingadeira deve estar apoiada sobre a resistência inferior.

POSIÇÕES CORRETAS DA GRELHA:



N.B.: As posições numeradas assim, estão indicadas no interior do texto e do receituário.

CARACTERISTICAS TECNICAS

Tensão em funcionamento	ver placa de especificações
Potência máxima absorvida	ver placa de especificações

CONSUMO DE ENERGIA (norma CENELEC HD 376)

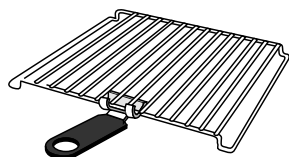
Para alcançar os 200°C	kW 0,1
Para manter por uma hora 200°C.. ..	kW 0,5
Total	kW 0,6

Este aparelho está conforme as prescrições Directiva CEE 87/308 referente à supressão de interferências de rádio. Os materiais e os objectos destinados ao contato com produtos alimentares estão conformes às prescrições da directiva CEE 89/109.

(*) OPCIONAL: LUZ INTERNA NO FORNO

Quando o forno estiver em funcionamento, a luz interna no forno está sempre acesa. Para a substituição da lâmpada intervenha no seguinte modo: desconecte a tomada da corrente, desaperte o vidro de protecção e substitua a lâmpada queimada com uma do mesmo tipo (resistente a altas temperaturas) depois, remonte o vidro de protecção.

PUNHO PARA A GREHLA



Permite manejar a grelha quando esta está quente.

ADVERTENCIAS IMPORTANTES

1. Este forno foi projectado para cozer comidas. Não deve ser utilizado para outros fins e nem deve ser modificado nem alterado em nenhum modo.
2. Sem adequada supervisão, o uso deste aparelho não deveria ser permitido a crianças ou pessoas inábeis
3. Não deixar as crianças brincarem com o aparelho
4. Antes do uso, controle que o aparelho não tenha sofrido danos durante o transporte.
5. Posicione o aparelho sobre um plano horizontal numa altura de pelo menos 85 cm, **fora do alcance de crianças.**
6. Quando o aparelho está ligado, a porta e as superfícies externas podem estar muito quentes: trabalhe sobre o aparelho tocando somente os manípulos e as manilhas de plástico.
7. Não apoiar nada sobre o forno durante o uso.
8. Antes de conectar a tomada na corrente, verifique que:
 - a tensão de rede corresponda ao valor indicado na plaqueta das características técnicas, colocada embaixo do aparelho;
 - a tomada de corrente tenha uma capacidade mínima de 10A e seja dotada de uma eficiente ligação à terra; **o Produtor declina toda e qualquer responsabilidade devida à falta de consideração desta norma contra acidentes.**
9. Lave com cuidado todos os acessórios antes do uso.
10. Antes da utilizar pela primeira vez o aparelho, faça o aparelho funcionar em vazio, com o termóstato ao máximo durante um tempo de cerca 15 minutos para eliminar o característico cheiro a novo. Durante esta operação arejar o local.
11. Não transportar o aparelho quando estiver em funcionamento.
12. Em caso de substituição, utilizar só cabos de alimentação em borracha H05 RRF de secção 3x1 mm², conformes as normas.

ATENÇÃO: Depois de retirar o aparelho da embalagem, examine a porta e certifique-se da sua integridade. Dado que a porta é de vidro e, por isso, frágil, é aconselhável solicitar a sua substituição se a mesma ficar visivelmente lascada, estilhaçada ou riscada. Durante a utilização do aparelho, as operações de limpeza e as deslocações, evite ainda os choques violentos, bem como bater a porta e deitar líquidos frios no vidro do aparelho quente.

USO DOS COMANDOS

● MANIPULO TERMOSTATO

Selecione a temperatura desejada, neste modo:

- Para descongelar (veja a pág. 96) : Manípulo termostato na posição ●.
- Para manter a comida aquecida (veja a pág. 96) : Manípulo termostato na posição 60°C.
- Para cozedura com o forno ventilado ou mesmo cozedura tradicional (veja a pág. 97 - 98) : Manípulo termostato de 60°C até 230°C.
- Para todos os tipos de grlhaduras (veja a pág. 99) : Manípulo termostato na posição ▼▼▼.

● MANIPULO DE LIGAÇÃO E PROGRAMAÇÃO

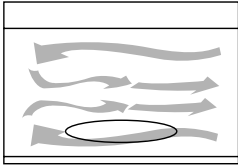
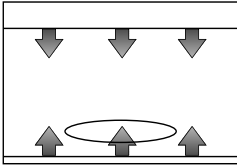
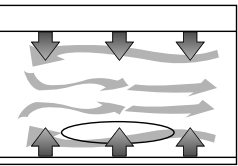
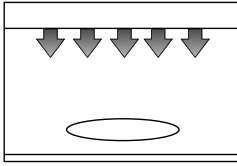
- Para acender o forno : Rode o manípulo na posição .
- Para desligar o forno : Volte a levar o manípulo na posição "0".
- Para programar a duração de cozedura : Rode o manípulo em sentido horário até ao tempo desejado (máx. 120 minutos) passado o tempo predisposto será emitido um sinal acústico (*) e o forno desligar-se-á automaticamente.

(*) Somente alguns modelos.

Para cozeduras de tempo inferior a 10 minutos, é necessário rodar o timer até o final de curso, em seguida, posicioná-lo no tempo desejado.

● MANIPULO SELETOR DE FUNÇÕES

Accionando este manípulo selecciona-se as funções disponíveis para vossas cozeduras, ou seja:

	DESCONGELAÇÃO (só ventilação em funcionamento)		COZEDURA TRADICIONAL (só resistência superior e resistência inferior em funcionamento)
	COZEDURA COM FORNO VENTILADO, MANTER AS COMIDAS EM AQUECIMENTO (resistência superior, resistência inferior e ventilação em funcionamento)		GRILL (só resistência superior em funcionamento na máxima potência)

● LUZ PILOTO

A luz piloto indica que o forno se está esquentando, quando se desliga significa que o forno alcançou a temperatura predisposta.

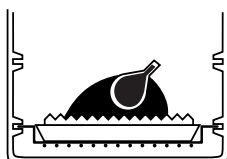
Na função de DESCONGELAÇÃO, a luz piloto está sempre desligada.

USO DO FORNO

● CONSELHOS GERAIS

- Nas cozeduras com forno ventilado, tradicional e grill, é aconselhável sempre pré-aquecer o forno na temperatura escolhida, a fim de obter os melhores resultados de cozedura.
- Os tempos de cozedura dependem da qualidade dos produtos, da temperatura dos alimentos e do gosto pessoal de cada um. Os tempos indicados na tabela são só indicativos e susceptíveis a variações e não consideram o tempo necessário para pré-aquecer o forno.
- Para a cozedura de comidas congeladas, consulte os tempos aconselhados nas embalagens dos produtos.

IMPORTANTE



Se o vosso forno for dotado também de uma grelha dietética: aconselhamos de cozinhar o frango, os assados e as aves pequenas directamente sobre a grelha dietética apoiada sobre a pingadeira (veja a fig. ao lado) a fim de evitar caídas de gordura no fundo do forno e nas paredes. Refira-se aos parágrafos seguintes para ulteriores detalhes.

● DESCONGELAÇÃO

Para a obtenção de uma boa descongelação em breve tempo é preciso:

- Rodar o manípulo do seletor das funções na posição .
- O manípulo ligação e programação deve estar na posição .
- Conectar a grelha na posição 2, (veja a pág. 93) e apoiar em cima um prato baixo com o alimento, de descongelar, depois fechar a port.

Exemplo de descongelação: 1 kg de carne 80-90 minutos sem nunca girá-la.

● MANTER A COMIDA EM AQUECIMENTO

- Levar o manípulo na posição da 60°C.
- Levar o manípulo do seletor de função na posição .
- Rodar o manípulo de ligação e programação na posição .
- Introduzir a grelha na pos. 2 (veja a pág. 93) e apoiar em cima o prato com a comida.

Aconselha-se de não manter as comidas em aquecimento por muito tempo no forno, porque poderiam secar-se demais.

● COZEDURA COM O FORNO VENTILADO

Esta função é ideal para obter ótimas pizzas, lasanhas, pratos gratinados, para todos os tipos de segundos pratos em base de carne (à parte as pequenas aves), batatas assadas e para tortas em geral. É também indicada para a cozedura simultânea em dois níveis. Trabalhar como segue:

- Introduzir a grelha na posição indicada na tabela ou no receituário.
- Rodar o manípulo do seletor de função na posição .
- Seleccionar a temperatura escolhida rodando o manípulo do termóstato.
- Predispor o manípulo de ligação e programação na posição  ou mesmo na posição correspondente ao tempo de cozedura desejado (veja o parágrafo "Uso dos comandos").
- Esperar que o forno tenha alcançado a temperatura escolhida (desligamento da luz piloto), então introduzir o recipiente com a comida.

Receitas/Quantidades	Manipulo termostato	Tempos	Pos. grelha	Observações e conselhos
Macarrões gratinados 1 Kg.	230°	20 min.	1	Girar a grelha na metade da cozedura.
Lasanha 1 kg.	230°	20 min.	1	Utilizar um recipiente e m pirex, gire depois de 10 minutos.
Pizza 500g	225°	17 min.	2	Utilizar a pingadeira.
Frango 1 kg.	200°	70-80 min.	1	Utilizar a grelha dietética em apoio sobre a pingadeira, gire depois de 38 min. aproximadamente.
Assado de porco 900g	200°	70 min.	1	Utilizar a grelha dietética em apoio sobre a pingadeira, gire depois de 35 min.
Rolo de carne 650g	180°	55 min.	2	Utilizar uma pingadeira, gire depois de 30 min
Batatas assadas 500g	200°	55 min.	2	Utilizar uma pingadeira, misturar 2 vezes.
Torta de marmelada 700g	180°	40 min.	2	Utilizar uma pingadeira.
Strudel 1 kg	180°	40 min.	2	Utilizar uma pingadeira.
Torta de nozes 800g	180°	35 min.	2	Utilizar uma torteira.
Biscoitos (macios) 100g	180°	14 min.	2	Utilizar a pingadeira.
Pão 500g	200°	25 min.	2	Use a pingadeira untada com óleo, gire depois de 20 min.

● COZEDURA TRADICIONAL

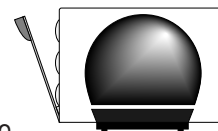
Esta função é ideal para todos os tipos de peixe, para as verduras recheadas, para bolos em base de claras montadas em neve e para os doces que necessitam de tempos de cozedura muito longos (maiores do que 60 minutos). Trabalhar como segue:

- Introduzir a grelha na posição indicada na tabela ou no receituário.
- Rodar o manípulo do seletor de função na posição .
- Seleccionar a temperatura escolhida rodando o manípulo do termóstato.
- Predispôr o manípulo ligação e programação na posição  ou mesmo na posição correspondente ao tempo de cozedura desejado (veja o parágrafo "Uso dos comandos").
- Esperar que o forno tenha alcançado a temperatura escolhida (desligamento da luz piloto) e então introduzir o recipiente com a comida.

Receita/Quantidade	Manípulo termóstato	Tempos	Pos. grelha	Observações e conselhos
Cordornizes (3)	230°	44 min.	1	Utilizar a grelha dietética em apoio sobre a pingadeira, gire depois de 24 minutos.
Truta 500g	200°	35 min.	2	Utilizar a pingadeira, gire depois de 16 minutos.
Lulas recheadas 450g	200°	30 min.	1	Utilizar um recipiente em pirex, gire na metade da cozedura.
Tomates gratinados 550g	200°	40 min.	1	Utilizar a pingadeira untada, gire depois de 20 minutos.
Abobrinhas ao atum 750g	200°	40 min.	1	Utilizar a pingadeira: coloque óleo, tomate e água, gire a pingadeira depois de 20 minutos.
Plum cake 1 kg	180°	75 min.	1	Utilizar uma forma e girar na metade da cozedura.
Meringues	120°	50 min.	2	Deixe em repouso pelo menos um dia antes de servir.

● COZEDURA COM O GRILL

- Introduzir a grelha na posição 4 e a pingadeira sobre a resistência inferior. Aconselha-se de derramar 2 copos de água na pingadeira para evitar o fumo e maus odores devidos à gordura que quima, e para facilitar a limpeza.
- Rodar o manípulo do seletor das funções na posição .
- Pré-aquecer o forno por 10 minutos.
- Introduzir a comida.
- **Fechar a porta só até ao primeiro clique**, como sublinhado na figura ao lado.
- O manípulo ligação e programação pode estar na posição  ou na posição correspondente ao tempo de cozedura desejado (veja: parágrafo "Uso dos comandos").



Receita/Quantidade	Manípulo termóstato	Tempos	Pos. grelha	Observações e conselhos
Costeleta de porco (2)	▼▼▼	19 min.	4	Gire depois de 11 minutos.
Salsicha (3)	▼▼▼	10 min.	4	Gire depois de 6 minutos.
Hamburger frescos (2)	▼▼▼	13 min.	4	Gire depois de 7 minutos.
Linguiças (4)	▼▼▼	20 min.	4	Gire depois de 11 minutos.
Espetinhos 500g	▼▼▼	26 min.	4	Gire depois de 8, 15, 21 minutos.
Pão torrado (4 fette)	▼▼▼	2 min.	4	Gire depois de 1 minuto (*).

(*): Para grelhar o pão não deve-se introduzir a pingadeira.

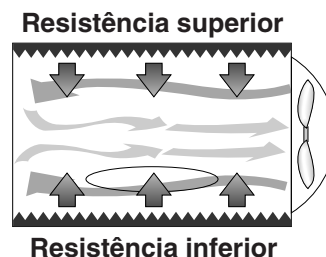
LIMPEZA

- Uma limpeza frequente evita a formação de fumos e maus odores durante a cozedura.
- Antes de qualquer limpeza retirar sempre a tomada da corrente.
- **Não imergir nunca o aparelho em água; não lave-o embaixo de jactos d'água.**
- Grelha, pingadeira e grelha dietética devem ser lavadas como vasilhas normais, tanto manualmente quanto em máquina de lavar pratos.
- Para a limpeza da superfície externa utilize sempre uma esponja úmida. Evite o uso de produtos abrasivos que danificam a pintura. Faça atenção para que não penetre água ou sabão líquido no interior das fendas colocadas sobre o forno.
- Para a limpeza do interior das partes em alumínio do forno nunca utilize produtos que possam corroer o alumínio (detergentes engarrafados) e não raspar as paredes com objectos com pontas ou que cortam.

Cozedura simultânea em 2 posições com forno ventilado

Com o forno ventilado é possível cozinhar alimentos simultaneamente, mesmo se diferentes, nas 2 prateleiras.

O calor emitido pelas 2 resistências é distribuído no interior do forno através do ar, forçado a circular pelo ventilador. Desta maneira, o calor alcança **uniforme** e **rapidamente** todas as partes do forno; dentro da cavidade, o ar é muito seco e impede que os sabores e os odores se misturem.



Para cozinhar dois pratos ao mesmo tempo, basta seguir estas simples regras gerais.

1

Os tempos de cozedura para as receitas cozidas simultaneamente são diferentes dos tempos de cozedura para as cozidas separadamente. Portanto, **sempre** controle as tabelas de referência.

Tempos de cozedura simultânea

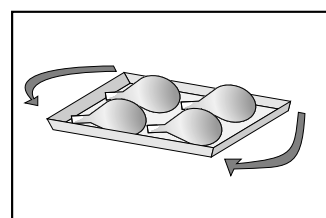
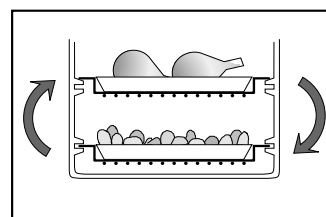
Frango	70 min.
Batatas	50 min.

Resistência superior	
Frango	70 - 80 min.
Batatas	55 min.

2

Aproximadamente na metade da cozedura, **inverte a posição** das duas pingadeiras, colocando a superior em cima da grelha inferior e vice-versa, a inferior na superior.

Para além disso, **rode** as pingadeiras **de meia volta**.



Tempos de referência para a cozedura simultânea em 2 posições

PARA OS INGREDIENTES E A PREPARAÇÃO, CONSULTE AS RECEITAS DA PÁG. 101.

Os procedimentos aconselhados para a cozedura dos pratos principais junto com os respectivos acompanhamentos permitem obter, no final da cozedura, ambas as iguarias prontas para serem servidas.

Receitas	Manípulo termostato	Tempos	Pos. grelha	Observações e conselhos
Frango em pedaços + batatas	200°	70 min. 50 min.	5 1	Pré-aqueça o forno a 200°C. Coloque o frango na pos. 5 e, depois de 20 min., coloque as batatas na pos. 1. Depois de 42 min., inverta e rode as duas pingadeiras.
Coelho ao forno + strudel de maçãs	180°	65 min. 40 min.	1 5	Pré-aqueça o forno a 180°C. Coloque ao mesmo tempo o coelho na pos. 1 e o strudel na pos. 5. Depois de 30 minutos, inverta e rode as duas pingadeiras.
Bolo de carne + batatas	180°	60 min. 60 min.	3 1	Pré-aqueça o forno a 180°C. Coloque ao mesmo tempo o bolo de carne na pos. 3 e as batatas na pos. 1. Depois de 34 minutos, vire a carne e misture as batatas sem inverter a posição das pingadeiras.
Couveflor gratinado + coelho ao forno	200°	20 min. 55 min.	3 3/1	Pré-aqueça o forno a 200°C. Coloque o coelho na pos. 3. Depois de 35 min., coloque a pingadeira do coelho na pos. 1 e coloque o couveflor na pos. 3.
Vol-au vent + torta de marmelada	180°	22 min. 35 min.	5 1	Pré-aqueça o forno a 180°C. Coloque os vol-au-vent na pos. 5 e a torta de marmelada na pos. 1. Depois de 13 min., inverta a posição das duas iguarias.
Quiche lorraine + pimentões recheados	180°	40 min. 50 min.	5 1	Pré-aqueça o forno a 180°C. Coloque o quiche lorraine na pos. 5 e os pimentões recheados na pos. 1. Depois de 30 min., inverta a posição das duas iguarias.
Coelho ao forno + lasanhas à bolonhesa	180°	60 min. 35 min.	5 1	Pré-aqueça o forno a 180°C. Coloque o coelho na pos. 5 e as lasanhas na pos. 1. Depois de 25 min., inverta a posição das duas iguarias.
Frango em pedaços + torta de marmelada	180°	80 min. 35 min.	5 1	Pré-aqueça o forno a 180°C. Coloque o coelho na pos. 5 e a torta na pos. 1. Depois de 13 min., inverta a posição das duas iguarias e rode as suas pingadeiras. Depois de 40 minutos, rode o frango.
Pizza + coelho ao forno	220°	28 min. 50 min.	5 1	Pré-aqueça o forno a 220°C. Coloque a pizza na pos. 5 e o coelho na pos. 1. Depois de 16 min., inverta a posição das duas iguarias e rode as suas pingadeiras.
Pizza + pizza	220°	28 min. 28 min.	5 1	Pré-aqueça o forno a 220°C. Coloque uma das pizzas na pos. 5 e a outra na pos. 1. Depois de 16 min., inverta a posição das duas pingadeiras e rodeas.
Frango em pedaços + folgaça	180°	80 min. 50 min.	1 5	Pré-aqueça o forno a 180°C. Coloque o frango na pos. 1 e a folgaça na pos. 5. Depois de 25 min., inverta a posição das duas pingadeiras e gireas.

Estes são alguns exemplos de cozedura simultânea de 2 pratos. Obviamente, é possível fazer toda a variedade de pratos que a sua imaginação sugerir.

Receituário

ACEPIPES

- Embrulhinhos de beringelas pág.102
- Bruschetta (pão torrado) pág.102
- Mexilhões gratinados pág.102
- Vol au vent pág.102
- Quiche Lorraine pág.102

PEIXE

- Truta com azeitonas pág.105
- Lulas recheadas pág.105
- Badejo ao forno pág.105
- Dourada ao cartucho pág.105
- Rodovalho gratinado pág.105

PRIMEIROS PRATOS

- Nhoques à romana pág.103
- Folgaça à pescadora pág.103
- Macarrões gratinados pág.103
- Lasanhas à bolonhesa pág.103
- Pizza pág.103
- Ravioli gratinados pág.103

VERDURAS

- Abobrinhas com atum pág.106
- Tomates gratinados pág.106
- Batatas assadas pág.106
- Couve-flor gratinado pág.106
- Beringela à "moda de Parma" pág.106
- Pimentões recheados pág.106

SEGUNDOS PRATOS

- Porco assado pág.104
- Frango assado pág.104
- Rolo de carne aos aromas pág.104
- Cordonizes ao forno pág.104
- Roast-beef pág.104
- Coelho ao forno pág.104
- Frango em pedaços pág.104

SOBREMESAS

- Strudel de maçãs pág.107
- Plum cake pág.107
- Bolo de nozes pág.107
- Biscoitos pág.107
- Torta de marmelada pág.107

Acepipes

Enbrulhinhos de beringelas

Cozedura no FORNO VENTILADO

Ingredientes para 4 pessoas:

- 2 beringelas grandes
- 100g de fiambre
- 10 alcaparras salgadas
- 150g de mozzarella
- 2 colheres de maionese
- 100g de atum
- 1 ovo
- Oleo e sal
- 2 colheres de farinha de pão

Coloque no liquidificador a mozzarella, o fiambre em pedacinhos, o atum esmiuçado e sem óleo, as alcaparras lavadas, a maionese e o ovo. Bater tudo por alguns segundos e se o composto estiver ainda muito fluido, acrescentar 2 colheres de farinha de pão. Corte a beringela no sentido do comprimento em fatias largas, espessas 1/2 cm aproximadamente; disponha sobre cada uma um pouco do composto e depois forme os embrulhinhos. Despeje numa pingadeira 2 colheres de óleo, distribua os embrulhinhos e acrescente um fio de óleo. Pré-aquecer o forno em 180°. Quando a luz piloto se apagar, coloque no forno a pingadeira sobre a grelha na posição 2 por 30 minutos.

Mexilhões gratinados

Cozedura no GRILL

Ingredientes para 2 pessoas:

- 500g de mexilhões
- Salsa
- Alho
- Farinha de pão
- Oleo
- Orégão
- Sal e pimenta

Raspar, lavar e lavar novamente os mexilhões, sem mantê-los na água. Coloque-os no fogo; pouco a pouco enquanto se abrem coloque-os da parte. Pré-aquecer o forno na posição GRILL por 10 minutos. Sisteme as metades das conchas cheias sobre a pingadeira; espalhe um pouco de salsa e alhos picados bem finos; salgar, acrescentar um pouco de pimenta e um pouco de orégão; molhar com óleo e colocar um pouco de farinha de pão fresca. Ponha no forno, sobre a grelha na posição 4 e gratinar por 5 minutos.

Bruschetta (pão torrado)

Cozedura no GRILL

Ingredientes para 4 pessoas:

- 2 fatias de pão tipo "pulhese"
- 2 colheres de óleo
- 1 dente de alho

Pré-aquecer o forno na posição GRILL por 10 minutos. Passado este tempo, apoie as fatias de pão sobre a grelha na posição 4 e deixar grelhar por 4 minutos, girando-as na metade da cozedura, com a porta do forno aberta até o primeiro clique. A grelhadura terminada, esfregar com o dente de alho e molhar com um fio de óleo. Querendo, podem enriquecer o pão torrado com tomates cortados em fatias e temperados com um pouco de manjerico picado e orégão.

Quiche Lorraine

Cozedura NO FORNO VENTILADO

Ingredientes para 6 pessoas:

- 250 g de massa passada pelo rolo congelada
- 150 g de gordura defumada
- 4 ovos
- 1/4 de natas
- sal e pimenta

Abra a massa a uma altura de cerca de meio centímetro. Estenda a massa sobre uma pingadeira untada e fure o fundo com um garfo. Corte a gordura em pedacitos e aqueça-os em água fervendo. Prepare o recheio: bata os ovos, junte as natas, o sal e a pimenta misturando sempre. Distribua a gordura bem escorrida sobre a massa e deite o composto preparado com os ovos e as natas. Pré-aqueça o forno a 180°. Quando a luz piloto se apagar, coloque a pingadeira sobre a grelha na posição 2 e deixe assar por 30 minutos.

Volauvent

Cozedura no FORNO VENTILADO

Ingredientes para 4 pessoas:

- 250g de massa passada pelo rolo congelada
- 1 ovo

Estender a massa com o rolo a massa num espessor de aproximadamente 1/2 cm. Cortar com um molde redondo (6 cm de diâmetro) toda a massa, em modo de obter 24 forminhas. Apoie as 12 forminhas sobre a pingadeira precedentemente manteigada e enfarinhada e pincelá-las com o ovo batido. Cortar as outras 12 forminhas com um molde de diâmetro de 3 cm, em modo de obter 12 roscas. Apoie sobre as forminhas e pincele de novo com o ovo. Pré-aquecer o forno em 180°. Quando a luz piloto se apagar, por a pingadeira no forno, sobre a grelha na posição 2 por 20 minutos.

Primeiros pratos

Nhoques a romana

Cozedura TRADICIONAL

Ingredientes para 4 pessoas:

- 250g de semolina
- 100g de manteiga
- 1 litro de leite
- Sal e pimenta
- 10 colheres de queijo parmesão
- 3 ovos

Ponha o leite para ferver com uma pitada de sal; acrescente a semolina polvilhando para evitar que não se formem grumos e cozinhar por 10 minutos. Quando a semolina estiver cozida, acrescente 30 gr de manteiga, 5 colheres de queijo parmesão, 3 gemas (uma por vez), sal e pimenta. Ponha a manteiga numa panelinha e faça-a derreter. Unte um pouco uma folha de papel de cozinha e despeje a semolina uma bandeja nivelando com uma espátula de um centímetro aproximadamente. Deixe esfriar; cortar em rodela com um copo que tenha um diâmetro não muito largo e dispor-las na forma untada com manteiga, em círculo. Espalhe muito parmesão e manteiga derretida. Pré-aquecer o forno em 200°. Quando a luz piloto apagar-se, enfiar o recipiente sobre a grelha na posição 2 por 30 min., girando na metade da cozedura.

Lasanhas a Bolonhesa

Cozedura no FORNO VENTILADO

Ingredientes para 6 pessoas:

- 9 folhas de massa ao ovo
- 1/2 litro de molho branco
- Queijo parmesão ralado
- 150g de molho de carne "à bolonhesa"

Cozinhe poucas folhas por vez em água salgada fervendo por uns 5 minutos. Escorrer a massa uma por vez com a espumadeira, estender sobre um pano de cozinha e deixar esfriar. A parte, preparar o molho de carne e o molho branco. Quando todos os ingredientes estiverem prontos, untar com manteiga um pirex, estender 2 colheres de molho branco, uma camada de massa, despejar o molho de carne e o molho branco juntos, um punhado de parmesão e continuar as camadas até terminar os ingredientes. Pré-aquecer o forno em 230°. Quando a luz piloto apagar-se, enfiar sobre a grelha na posição 1 por 20 minutos, girando o pirex na metade da cozedura.

Pizza

Cozedura no FORNO VENTILADO

Ingredientes para 4 pessoas:

- 500g de massa para pizza
- 1 mozzarella
- 1 lata de tomates pelados
- 50g de fiambre
- 1 colher de chá de azeite
- Orégão e sal

Untar a pingadeira com um pouco de óleo e estender a massa, anteriormente passada com rolo e estendida fina. Cubra a massa com os tomates, a mozzarella cortada em dadinhos, o fiambre, o orégão, o sal e um fio de óleo. Pré-aquecer o forno em 225°. Quando a luz piloto apagar-se, enfiar a pingadeira sobre a grelha na posição 2 e cozer por 17 minutos.

Folgaça à pescadora

Cozedura no FORNO VENTILADO

Ingredientes para 6 pessoas:

- 250 g de farinha branca
- 150 g de manteiga
- 1/2 copo de água
- Uma pitada de sal
- 600 g de mexilhões e amêijoas
- 3 ovos
- 1/2 copo de vinho seco
- 1/4 de nata líquida
- Um punhado de salsa
- Sal

Corte a manteiga em pedacitos e coloque-a numa batedeira com a farinha e a água. Bata o composto e amasse-o bem. Faça uma bola, cubra-a com um guardanapo e deixe repousar por meia hora. Entretanto, raspe e escove os mexilhões bem lavados junto com as amêijoas em água corrente. Coloque-os numa caçarola sobre lume forte; faça com que se abram molhando-os de vez em quando com o vinho branco. Quando estiverem todos abertos, retire os moluscos das cascas e coloque-os num prato com um pouco da sua água de cozedura filtrada mais de uma vez. Abra o disco de massa com um rolo até que a sua altura seja de cerca de 1 cm e estenda a massa sobre uma pingadeira. Fure a sua superfície com um garfo e deite os moluscos por cima desta. Bata os ovos numa terrina, junte a salsa bem lavada e tritada, adicione a nata e misture bem todos os ingredientes. Deite o composto sobre os mexilhões e as amêijoas. Pré-aqueça o forno a 180°C. Quando a luz piloto se apagar, coloque a pingadeira sobre a grelha na posição 2 e deixe assar por 35 minutos.

Maccaroes gratinados

Cozedura no FORNO VENTILADO

Ingredientes para 4 pessoas:

- 300g de macarrões
- 1/2 litro de molho branco
- 400g de molho de carne
- 80g de queijo parmesão ralado

Cozer em água fervendo com sal, os macarrões; escorrê-los e temperá-los com o molho branco e o molho de carne preparados anteriormente. Untar com manteiga uma assadeira e colocar os macarrões; recobrir com o queijo parmesão e uns pedacinhos de manteigas. Pré-aquecer o forno em 230°. Quando a luz piloto apagar-se, cozinhar sobre a grelha na posição 1 por uns 20 minutos, girando a assadeira na metade da cozedura.

Ravioli gratinados

Cozedura no FORNO VENTILADO

Ingredientes para 4 pessoas:

- 500g de ravioli
- 1/2 litro de molho branco
- Sal, manteiga, queijo parmesão

Cozinhe os ravioli em água salgada fervendo; ao mesmo tempo prepare o molho branco. Quando os ravioli estiverem prontos, escorra-os e misture-os com o molho branco e coloque tudo num pirex untado com manteiga; termine com uma polvilhada de parmesão ralado. Pré-aquecer o forno em 230°. Quando a luz piloto apagar-se, enfiar sobre a grelha na posição 1 por 20 minutos.

Segundos pratos

Porco assado

Cozedura no FORNO VENTILADO

Ingredientes para 4 pessoas:

- 900g de lombo de porco
- Sal e pimenta

Pré-aquecer o forno em 200°. Por sal e pimenta na carne. Quando a luz piloto apagar-se, coloque a grelha na posição 1 e apoiar o lombo sobre a grelha dietética apoiada sobre a pingadeira como para o frango (veja a fig. na pág. 96). Cozinhe tudo por uns 70 minutos, girando a carne na metade da cozedura.

Frango assado

Cozedura no FORNO VENTILADO

Ingredientes para 4 pessoas:

- 1 frango inteiro (1 kg)
- Sal e pimenta

Pré-aquecer o forno em 200°. Ao mesmo tempo, lave e enxugue o frango. Quando a luz piloto apagar-se, coloque a grelha na posição 1 e coloque o frango sobre a grelha dietética apoiada na pingadeira como evidenciado na figura da pág. 96. Cozinhe tudo por 75 minutos, prestando atenção de girar depois de 38 minutos.

Codornizes ao forno

Cozedura TRADICIONAL

Ingredientes para 2 pessoas:

- 3 codornizes
- Sal e pimenta

Pré-aquecer o forno em 230°. Por sal e pimenta nas codornizes. Quando a luz piloto apagar-se, coloque a grelha na posição 1 e disponha uniformemente as codornizes sobre a grelha dietética apoiada na pingadeira como mostrado para o frango na figura da pág. 96. Cozinhe tudo por 44 minutos, girando depois de 24 minutos.

Frango em pedaços

Cozedura no FORNO VENTILADO

Ingredientes para 4 pessoas:

- 1 frango em pedaços (1 kg)
- sal e pimenta
- Rosmaninho, óleo, vinho branco

Pré-aqueça o forno a 210°. Entretanto, coloque o frango com os vários aromas e com uma borrifada de vinho branco sobre a pingadeira. Quando a luz piloto se apagar, coloque a pingadeira sobre a grelha na posição 1 por 80 minutos. Na metade do tempo de cozedura, vire a carne e molhe-a novamente com o vinho.

Roast-beef

Cozedura no FORNO VENTILADO

Ingredientes para 6 pessoas:

- 1 kg de lombo de boi
- 3 colheres de óleo
- 30g de manteiga
- 1/2 copo de vinho branco
- Sal e pimenta

Pré-aquecer o forno em 200°. Ao mesmo tempo, coloque o óleo numa assadeira, a carne precedentemente temperada com uma borrifada de vinho. Quando a luz piloto apagar-se, enfiar a assadeira sobre a grelha na posição 1 por 40 minutos. Na metade da cozedura, gire a carne e molhar com o resto do vinho.

Coelho ao forno

Cozedura no FORNO VENTILADO

Ingredientes para 4 pessoas:

- 800g de coelho em pedaços
- 1/2 copo de vinho branco
- Óleo, alecrim e alho
- Sal e pimenta

Pré-aquecer o forno em 210°. Coloque o coelho em pedaços numa pingadeira com o óleo, alecrim, uma borrifada de vinho branco, 2 dentes de alho, sal e pimenta. Quando a luz piloto apagar-se, enfiar a pingadeira sobre a grelha na posição 1 por 60 minutos. Na metade da cozedura, gire a carne e molhe com o resto do vinho.

Pratos de peixe

Truta com azeitonas

Cozedura TRADICIONAL

Ingredientes para 2 pessoas:

- 500g de truta salmonada
- Sal e pimenta
- 50g de azeitonas pretas sem caroço

Limpar e lavar bem a truta e colocá-la na pingadeira untada de óleo. Recheie com as azeitonas pretas e tempere com sal e pimenta. Pré-aquecer o forno em 200°. Quando a luz piloto apagar-se, coloque a pingadeira sobre a grelha na posição 2 por 35 minutos, girando-a depois de 16 minutos.

Badejo ao forno

Cozedura TRADICIONAL

Ingredientes para 4 pessoas:

- 4 postas de badejo
- Cebola, alho, salsa
- Sal e pimenta
- Oleo
- Vinho branco

Picar bem fina a cebola com o alho e muita salsa. Coloque uma parte do picado num pirex, sistemando sobre as postas de peixe, ponha sal e pimenta e cubra com o resto do picado. Despeje um copo cheio de azeite, acrescente um copo de vinho branco seco, ao qual poderão alongar com um pouco de água. Pré-aquecer o forno em 210°. Quando a luz piloto apagar-se, coloque tudo no forno sobre a grelha na posição 2 por 33 minutos, girando o peixe na metade da cozedura.

Dourada ao cartucho

Cozedura TRADICIONAL

Ingredientes para 2 pessoas:

- 1 dourada de 600g
- Manteiga
- Salsa
- Enxovas
- Sal e pimenta
- Oleo e limão

Limpe bem a dourada, depois faça pequenos furos com um garfo em várias partes. Coloque dentro do ventre um pedaço de manteiga empastada com a salsa e 2 enxovas; sal e pimenta. Estenda duas folhas de papel alumínio, apoie em cima a dourada, unte com óleo, limão e salsa picada. Feche o pacote enrolando as duas extremidades. Pré-aquecer o forno em 200°. Quando a luz piloto apagar-se, enfornar a pingadeira sobre a grelha na posição 2 por 40 minutos, girando o peixe na metade da cozedura.

Lulas recheadas

Cozedura TRADICIONAL

Ingredientes para 4 pessoas:

- 4 lulas grandes
- Oleo
- Para o recheio:
- 1 chávena de arroz cru
- Salsa, alho
- Sal e pimenta
- Molho de tomate

Limpe bem as lulas, corte os tentáculos e os tenha da parte. Prepare o recheio: una o arroz aos tentáculos picados e muita salsa e pouco alho, una ao batido o molho de tomate, regule o sal e pimenta. Recheie as lulas e feche-as com um palito. Sisteme-as num pirex untado de óleo e coloque uma colher de água no fundo. Pré-aquecer o forno em 200°. Quando a luz piloto apagar-se, coloque o todo no forno sobre a grelha na posição 1 por 30 minutos, girando-as na metade da cozedura.

Rodovalho gratinado

Cozedura TRADICIONAL

Ingredientes para 4 pessoas:

- 4 filés de rodovalho
- 1/2 litro de molho branco
- 2 colheres de queijo parmesão ralado

Cozinhe os filés de rodovalho, por cerca de 10 minutos, em água levemente salgada na qual devem colocar umas fatias de limão. Retire e deixar escorrer, ao mesmo tempo prepare o molho branco. Coloque no fundo de um pirex untado com manteiga uma leve camada de salsa apoiada sobre os filés, cubra com o resto do molho branco e polvilhe o queijo ralado. Pré-aquecer o forno em 200° e quando a luz piloto apagar-se, enfornar o todo sobre a grelha na posição 2 por 20 minutos, girando o pirex na metade da cozedura.

Verduras

Abobrinha com atum

Cozedura TRADICIONAL

Ingredientes para 2 pessoas:

- 4 abobrinhas
- 150g de atum em óleo
- 1 lata de tomates pelados
- Salsa
- 1 ovo
- Queijo parmesão ralado
- Oleo, manteiga e sal

Corte as abobrinhas no comprimento, esvaziá-las e picar a polpa obtida. Prepare o recheio: numa tigela esmague o atum, acrescente um pouco de salsa picada, uma colher de queijo ralado, 1 ovo e a polpa das abobrinhas; recheie as abobrinhas. Na pingadeira despeje um pouco de água misturada com umas duas colheres de óleo e um pouco de molho de tomates passados; apoie as abobrinhas em cima. Pré-aquecer o forno em 200°. Quando a luz piloto apagar-se, enforar a pingadeira sobre a grelha na posição 1 por 40 minutos, na metade da cozedura gire a pingadeira e acrescente água.

Batatas assadas

Cozedura no FORNO VENTILADO

Ingredientes para 4 pessoas:

- 500g de batata em pedaços
- Alho, alecrim, salva
- 1 colher de azeite
- 1 borrifada de vinho branco
- 1/2 cubo de caldo vegetal
- Sal e pimenta

Coloque as batatas numa pingadeira com o azeite, alho, salva, alecrim, 1/2 cubo de caldo, vinho branco, sal e a pimenta. Pré-aquecer o forno em 200°. Quando a luz piloto apagar-se, coloque tudo sobre a grelha na posição 2 por 50 minutos, tomando o cuidado de girar 2 vezes.

Beringela “modade Parma”

Cozedura TRADICIONAL E GRILL

Ingredientes para 4 pessoas:

- 1 kg. de beringelas
- 500g de molho de tomate
- 2 mozzarelle de 150g cada
- Sal e pimenta
- 50g queijo parmesão ralado

Pré-aqueça o forno na posição GRILL por 10 minutos. Corte as beringelas em fatias finas e coloque-as sobre a grelha na posição 4 por 14 minutos, girando-as na metade da cozedura, com a porta do forno aberta até o primeiro clique. Continue assim até que todas as beringelas estejam cozidas. Num recipiente untado de óleo, estenda uma camada de beringela, uma de mozzarella em fatias, molhe com o molho de tomate e polvilhe o queijo ralado; continue assim até terminar todos os ingredientes. Pré-aquecer o forno em 200°, quando a luz piloto apagar-se, enforar a forma sobre a grelha na posição 2 por 35 minutos, girando na metade da cozedura.

Tomates gratinados

Cozedura TRADICIONAL

Ingredientes para 4 pessoas:

- 500g de tomates médios
- 1 dente de alho picado
- Salsa picada
- 1 colher de azeite
- 5 colheres de farinha de pão
- Sal e pimenta

Esvazie os tomates e tenha da parte a polpa interna e o molho dela. Vire-os sobre uma bandeja e deixe que escurram. Com o resto dos ingredientes, incluindo a polpa interna e o seu molho, faça um composto não muito denso e recheie os tomates. Apoie os tomates na pingadeira untada com óleo. Pré-aquecer o forno em 200°. Quando a luz piloto apagar-se, enforar a pingadeira sobre a grelha na posição 1 por 40 minutos, girando-a na metade da cozedura.

Couve-flor gratinado

Cozedura no FORNO VENTILADO

Ingredientes para 4 pessoas:

- 800g de couve-flor
- Queijo parmesão ralado
- 500g de molho branco
- 100g de fiambre
- Sal e pimenta

Lave bem a couve-flor e cozinhe em água fervendo com sal. Enquanto se esfria, prepare o molho branco. No fundo do recipiente, estenda 2 colheres de molho branco, a couve-flor cortada, o fiambre em fatias, o resto do molho branco e um punhado de queijo ralado. Pré-aquecer o forno em 200°. Quando a luz piloto apagar-se, enforar o recipiente sobre a grelha na posição 2 por 20 minutos, girando na metade da cozedura.

Pimentões recheados

Cozedura no FORNO VENTILADO

Ingredientes para 4 pessoas:

- 3 pimentões
- 500g de carne mista moída
- Um picado de alho e salsa
- 2 ovos
- Sal e pimenta
- 2 colheres de azeite
- 50g queijo parmesão ralado

Lave muito bem os pimentões, cortar o fundo, tirar as sementes e filamentos e cortá-los na metade. Depois, empaste a carne moída com todos os outros ingredientes, e recheie os pimentões, apoiando-os numa pingadeira untada de óleo. Pré-aquecer o forno em 180°. Quando a luz piloto apagar-se, coloque tudo sobre a grelha na posição 2 por 45 minutos, girando a pingadeira na metade da cozedura.

Sobremesas

Strudel de maçãs

Cozedura no FORNO VENTILADO

Ingredientes para 4 pessoas:

- 250g de massa passado no rolo congelada
- 300g de maçãs rainetas
- 1/2 copinho de rum
- 100g de açúcar
- 30g de pinhão
- Casca de limão raspada
- 70g de manteiga
- 50g de farinha de pão
- 50g de uva passa
- 1 pitada de canela

Descasque e corte as maçãs bem finas, faça-as dourar na manteiga. Acrescente o rum e faça-o evaporar. Deixe esfriar e una a farinha de pão, o açúcar, a uva passa amaciada em água morna e bem escorrida, os pinhões, o limão e a canela; misture delicadamente. Coloque a massa sobre o tabuleiro estendendo bem fina, até formar um retângulo. Pincele a massa com um pouco de manteiga derretida e o resto distribua sobre o composto de maçãs. Depois de rechear, dobre as bordas livres e enrole. Enrole a massa sobre si mesma, apertando as extremidades para que se liguem bem. Apoie na pingadeira, precedentemente untada com manteiga, e pincele a superfície da massa com ovo batido. Pré-aquecer o forno em 180°. Quando a luz piloto apagar-se, enfornar a pingadeira sobre a grelha na posição 2 por 40 minutos.

Bolodenozes

Cozedura no FORNO VENTILADO

Ingredientes para 8 pessoas:

- 140g de farinha de trigo
- 160 g de manteiga
- 3 ovos
- 1/2 dose de fermento
- 1 pitada de canela em pó
- 1 pitada de noz moscada
- 1 pitada de sal
- 150g de açúcar
- 100g de nozes sem casca
- 1 limão

Unte uma forma e polvilhe com a farinha. Pique as nozes, numa tigela bata a manteiga (que deve ser retirada da geladeira pelo menos duas horas antes) com uma colher de pau até transformá-la num creme macio. Junte ao creme a raspa de limão, o açúcar, as nozes picadas, uma pitada de noz moscada, uma pitada de canela, uma pitada de sal e misture tudo muito bem. Acrescente os ovos inteiros e misture bem os ingredientes até que estejam bem unidos. Depois junte a farinha e o fermento, passando na peneira e misture novamente, despeje a massa na tarteira. Pré-aquecer o forno em 180°. Quando a luz piloto apagar-se, enfornar a tarteira sobre a grelha na posição 2 por 35 minutos.

Plum cake

Cozedura TRADICIONAL

Ingredientes para 8 pessoas:

- 250g de manteiga
- 3 ovos e 2 gemas
- 80g de uva passa
- 1 pitada de sal
- 50g de laranja e cidra açucaradas
- 250g de açúcar
- 250g de farinha de trigo
- 1 copinho de rum

Bata bem a manteiga (que deve ser retirada da geladeira pelo menos duas horas antes) com o açúcar, até que a massa fique branca. Acrescente os ovos inteiros um por vez e depois as gemas; depois pouco a pouco a farinha e uma pitada de sal. Depois acrescente devagar o rum, a uva passa (antes amaciadas em água morna e escorridas) e a fruta açucarada. Despeje a massa numa forma retangular, forrada com papel alumínio untado com manteiga. Pré-aquecer o forno em 180°. Quando a luz piloto apagar-se, enfornar a forma sobre a grelha na posição 1 por 75 minutos.

Biscoitos

Cozedura no FORNO VENTILADO

Ingredientes para 4 pessoas:

- 160g de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 ovo
- 50g de açúcar
- 60g de manteiga

Empaste todos os ingredientes juntos com uma batedeira até obter um composto homogêneo. Estenda com o rolo uma massa passada no rolo bem espessa. Com a rodinha de cortar massas recorte pequenos retângulos (4x2,5 cm que deverão colocar sobre a pingadeira precedentemente untada com manteiga). Pré-aquecer o forno em 180°. Quando a luz piloto apagar-se, enfornar a pingadeira sobre a grelha na posição 2 por 14 minutos.

Torta de marmelada

Cozedura no FORNO VENTILADO

Ingredientes para 8 pessoas:

- 250g de farinha de trigo
- 125 g de manteiga
- 1 ovo inteiro + 1 gema
- 110g de açúcar
- 200g de marmelada
- Sal

Corte a manteiga em pedacinhos e coloque na batedeira com a farinha, açúcar, os ovos e o sal. Bata bem todo o composto. Coloque à parte um terço da massa que servirá para decorar. Estenda o resto da massa com um rolo. Untar com manteiga uma pingadeira e polvilhar com um pouco de farinha. Apoie a massa e espalme sobre uma camada de marmelada. Com o resto da massa prepare pequenas tiras largas 1 cm. para decorar a torta. Pré-aquecer o forno em 180°. Quando a luz piloto apagar-se, enfornar a pingadeira sobre a grelha na posição 2 por 40 minutos.