

Desfrute de um Natal saudável

As melhores receitas ao vapor



TEKA



Índice

05 Entradas

- Espargos Sous-Vide com nozes e manteiga ghee
- Cocktail de Camarão à melbourne
- Ovos recheados escalfados com molho Aurora e caviar
- Lagosta ao vapor em salada de quinoa e pimenta

13 Principais

- Salmão com molho Teriyaki e batatas confitadas
- Roti de peru e ameixa com molho de cerveja belga
- Tamboril marinado e picado com molho de camarão carabineiro

19 Sobremesas

- Pudim cremoso de chocolate e côco
- Toucinho do céu

Espargos Sous-Vide

com nozes e manteiga ghee

Ingredientes

125 g de manteiga sem sal

300 g de espargos verdes

Nozes

Sal grosso q.b.

Pimenta

Queijo Parmesão

Preparação

1. Corte a manteiga em cubos e aqueça numa panela em fogo baixo.

A manteiga vai passar por várias fases: primeiro derrete, depois começa a borbulhar ligeiramente, separando a gordura do soro. A seguir o soro evapora obtendo uma manteiga ghee.

2. Deixe-a arrefecer num recipiente de vidro.

3. Descasque a parte inferior dos espargos. Coloque-os num saco de vácuo e adicione um pouco de manteiga.

4. Embale a vácuo e coloque na bandeja perfurada a 100°C durante 10 minutos.

5. Retire do forno e coloque os espargos num prato. Adicione o restante da manteiga por cima dos espargos e tempere com sal e pimenta. Decore com lascas de queijo parmesão e nozes picadas.

Produto utilizado

Forno SteamGourmet

Tempo de preparação

20 minutos





Cocktail de camarão

à melbourne

Ingredientes

16 camarões descascados (grandes)
4 camarões vermelhos
200 g de folhas de alface
1 tomate maduro
1 laranja
100 gr de ananás ao natural
1 ovo
100 ml de azeite
10 g de ketchup
2 ml de brandy
10 ml de sumo de laranja
5 ml de molho inglês (opcional)
5 ml de tabasco (opcional)
20 g de ovas de truta
Sal

Produto utilizado

SteamBox

Tempo de preparação

20 minutos

Preparação

1. Lave e seque as folhas de alface. Corte o tomate e a laranja em rodelas e o abacaxi em cubos.
2. Faça um molho rosa, juntando o ovo e o azeite no copo da batedeira até emulsionar. Adicione um pouco de sal, ketchup, brandy e sumo.
3. Disponha um pouco de sal no fundo da SteamBox e encha com água quente. Coloque a tampa de vidro, leve ao forno e pré-aqueça a 185°C.
4. Assim que houver vapor dentro da SteamBox, coloque na grelha os camarões vermelhos e nos tabuleiros individuais os camarões descascados. Cubra novamente e cozinhe a 185°C durante 8 minutos.
5. Arrefeça os camarões em água com gelo para interromper a cozedura.
6. Descasque os camarões, deixando apenas a cauda.
7. Encha um copo com a alface, os camarões, o ananás, o tomate e a laranja.
8. Tempere com o molho rosa e cubra com o camarão vermelho e as ovas de truta.



Ovos recheados escalfados

com molho Aurora e caviar

Ingredientes

8 ovos
8 camarões frescos
8 cubos de pescada fresca
Azeite
Sal
Pimenta
35 g de manteiga
35 g de farinha de trigo
50 ml de leite gordo
10 g de molho de tomate
20 g de caviar
1 ramo de cebolinho fresco

Produto utilizado

SteamBox

Tempo de preparação

35 minutos

Preparação

1. Encha o tabuleiro da SteamBox com água até ao nível da grelha, coloque a tampa de vidro e leve ao forno pré-aquecido a 180°C.
2. Corte 8 folhas de película aderente e coloque cada uma a forrar um copo. Com um pincel, unte o interior com um pouco de azeite.
3. Em cada copo, por cima da película, e por cima, o camarão e a pescada previamente descascados e picados. Tempere com sal e pimenta.
4. Junte as pontas da película aderente no centro e ate com um fio.
5. Assim que a água esteja quente coloque a grelha dentro da SteamBox e, por cima, os ovos embrulhados em película aderente.
6. Cozinhe a 170°C durante 8 minutos.
7. Para o molho Aurora comece por aquecer a manteiga numa frigideira. Adicione a farinha, mexa e deixe alourar durante 2 minutos. Junte o leite e mexa com uma vara de arames de modo a eliminar todos os grumos. Tempere com sal e pimenta. Cozinhe durante 15 minutos em fogo médio.
8. Adicione o molho de tomate, misture e retire.
9. Cubra cada ovo com o molho Aurora e uma colher de chá de caviar.
10. Decore com cebolinho fresco picado e sirva imediatamente.

Lagosta ao vapor

em salada de quinoa e pimenta

Ingredientes

1 lagosta de 1,2 kg
220 g de quinoa
1 malagueta
4 ramos de cebolinho
1 limão ou lima
50 ml de azeite
25 g de brotos ou rebentos
Sal

Preparação

1. Lave a quinoa utilizando uma peneira e água fria corrente. Cozinhe-a em água a ferver e seque-a bem. Reserve.
2. Pique a malagueta e o cebolinho e misture com a quinoa cozida. Tempere com sumo de limão, azeite e sal a gosto.
3. Lave a lagosta e coloque-lhe um espeto, da cauda até à cabeça.
4. Encha o tabuleiro da SteamBox com bastante água, coloque a tampa de vidro, leve ao forno e pré-aqueça a 160°C.
5. Assim que a água esteja quente, coloque a grelha dentro da SteamBox e, por cima, a lagosta. Cubra novamente.
6. Cozinhe a 160°C durante 18 minutos.
7. Prepare um recipiente fundo com bastante água e gelo. Depois da lagosta cozinhada, mergulhe-a para interromper a cozedura rapidamente.
8. Limpe a lagosta com a ajuda de uma tesoura. Descasque-a e corte-lhe a cauda. Reserve a cabeça da lagosta e as pinças para outros pratos ou sirva separadamente.
9. Emprate colocando a salada de quinoa, decore com os brotos ou rebentos. Por cima, coloque a lagosta cortado.

Produto utilizado

SteamBox

Tempo de preparação

50 minutos



Salmão com molho teriyaki

e batatas confitadas

Ingredientes

Para o salmão

2 lombos de salmão

Molho teriyaki

2 lâminas de gengibre fresco

2 rodelas de limão

Para as batatas confitadas

200 g de batatas

100 ml de azeite

Sálvia fresca

Endro fresco

Tomilho fresco

Sal

Pimenta

Molho de iogurte/tártaro

Rúcula

Produto utilizado

Forno SteamGourmet

Tempo de preparação

3 horas

Preparação

1. Coloque as batatas limpas e secas com as ervas frescas, o sal, a pimenta e o azeite num saco de vácuo e retire todo o ar. Cozinhe no forno de vapor durante 3 horas a 90°C.

2. Entretanto, corte os lombos de salmão ao meio e retire-lhes a pele. Espalhe o molho teriyaki com um pincel e embale em sacos de vácuo (em 2 pequenos ou num grande). Adicione o gengibre e o limão e sele o saco de vácuo.

3. Quando faltarem 15-20 minutos para as batatas, coloque o salmão no forno e deixe-o cozinhar ao vapor ao mesmo tempo que as batatas.

4. Retire as batatas do saco, toste-as levemente numa frigideira de ferro a uma temperatura elevada.

5. Sirva as batatas acompanhadas com o salmão, um pouco de molho de iogurte/tártaro e rúcula, para dar um toque fresco ao prato.



Roti de peru e ameixas

com molho de cerveja belga

Ingredientes

1 kg de peito de peru
150 g de carne picada
25 g de pinhões
120 g de ameixas secas
200 g de bacon fumado
8 tomates cherry
4 batatas
2 cebolas
33 cl de cerveja belga forte
Azeite
Sal
Pimenta

Produto utilizado

SteamBox

Tempo de preparação

50 minutos

Preparação

1. Prepare o recheio misturando a carne picada, parte do peru (previamente picado), uma fatia de bacon (previamente picado), os pinhões e metade das ameixas (sem caroço e previamente picadas). Tempere com sal e pimenta.
2. Cubra a bancada com película aderente e, por cima, coloque tiras de bacon sobrepostas. Cubra com tiras de peito de peru e, no centro, espalhe o recheio.
3. Enrole com a ajuda da película aderente e faça um rolo (se preferir faça dois). Certifique-se de que não ficou nenhum resto de película aderente no interior.
4. Adicione água à SteamBox. Coloque a grelha e por cima o rolo, certificando-se de que deixa a abertura da película aderente virada para baixo. Cubra e leve ao forno a 195°C e deixe cozinhar durante 35 minutos.
5. Numa frigideira aqueça azeite e frite a uma temperatura média-alta as batatas descascadas e cortadas. Quando estiverem douradas, escorra e reserve.
6. Noutra frigideira refogue o tomate com um pouco de azeite durante dois minutos. Reserve.
7. Prepare o molho, salteando uma cebola cortada em tiras numa frigideira com um pouco de azeite, a uma temperatura baixa. Quando estiver translúcida, acrescente a cerveja e reduza o molho. Tempere a gosto.
8. Fatie o roti, de preferência frio, e sirva com o molho de cerveja belga, alguns pedaços de ameixa picada, batata frita e tomate cherry.

Tamboril marinado e picado

com molho de camarão carabineiro

Ingredientes

1 lombo de tamboril
8 espargos selvagens
8 cenouras baby
100 ml de azeite
50 ml de vinho branco
10 g de pimentão doce
2 dentes de alho
3 ramos de salsa fresca
1 cebola
1 alho francês
1 cenoura
8 camarões carabineiros
1 ramo de cebolinho
Sal
Pimenta

Produto utilizado

SteamBox

Tempo de preparação

2 horas e 12 minutos

Preparação

1. Prepare a marinada misturando, com a varinha mágica, o azeite, o vinho, o pimentão doce, o alho e a salsa.
2. Com a ajuda de um espeto, insira os espargos selvagens e as cenouras baby, descascados e picados, no lombo de tamboril (sem a espinha). Tempere com sal e pimenta e cubra com a marinada. Deixe descansar no frigorífico durante 2 horas.
3. Prepare o molho aquecendo um pouco de azeite numa frigideira. Pique a cebola e o alho francês e refogue por 5 minutos. Pique a cenoura e adicione ao refogado por mais 5 minutos. Adicione os camarões carabineiros picados (com cabeça e casca) e amasse. Cubra com água e cozinhe durante 25 minutos. Bata no liquidificador, coe e volte a colocar na panela. Reduza antes de temperar.
4. Encha o tabuleiro da SteamBox com um pouco de água, coloque a tampa de vidro, leve ao forno e pré-aqueça a 175°C.
5. Assim que a água estiver quente, coloque o grelha e, por cima, o lombo de tamboril previamente marinado e escorrido. Cubra novamente.
6. Cozinhe a 175°C durante 12 minutos.
7. Corte e sirva com o molho de carabineiros. Polvilhe com cebolinho fresco picado.

Pudim cremoso

de chocolate e côco

Ingredientes

200 g de chocolate de culinária
50 g de manteiga
70 g de queijo creme
130 g leite de côco
30 g de amido de milho
50 g de açúcar
2 ovos

Para a decoração

Cacau em pó
Côco ralado
Morangos

Preparação

1. Derreta o chocolate em banho-maria, acrescente a manteiga e deixe derreter.
2. Numa taça separada, misture o queijo creme com o leite de côco, o açúcar e o amido de milho. Misture bem para que não haja grumos. Misture o chocolate aos poucos e mexa até integrar.
3. Bata os ovos e junte-os à mistura anterior.
4. Divida o preparado em taças pequenas e coloque na grelha do forno, previamente aquecido em modo 100% vapor a 100°C.
5. Deixe cozinhar 15 minutos. Retire e deixe arrefecer. Depois de frio, polvilhe com cacau em pó, côco ralado e finalize com um morango cortado ao meio.

Produto utilizado

Forno SteamGourmet

Tempo de preparação

25 minutos



Toucinho

do céu

Ingredientes

10 gemas
200 g de açúcar
100 g de água

Framboesas, morangos, amoras,
cerejas e outras frutas

Preparação

1. Faça um caramelo derretendo metade do açúcar numa panela com duas colheres de água. Não mexa até começar a ganhar cor para evitar que o açúcar endureça.

2. Despeje o caramelo nos moldes e deixe arrefecer.

3. Numa panela pequena, misture a água com o restante açúcar. Cozinhe a uma temperatura baixa até obter uma calda espessa durante aproximadamente 10 minutos. Deixe arrefecer.

4. Adicione um pouco de água ao tabuleiro da SteamBox, coloque a tampa de vidro, leve ao forno e pré-aqueça a 120°C.

5. Num recipiente fundo coloque as gemas. Aos poucos, adicione a calda e vá envolvendo.

6. Encha os moldes com a mistura e coloque-os na SteamBox, garantindo que a água não ultrapasse metade da altura dos moldes. Cubra novamente.

7. Cozinhe a 120°C durante 20 minutos.

8. Retire do forno e deixe arrefecer progressivamente em banho-maria.

9. Desenforme e sirva com frutas da sua preferência como guarnição.

Produto utilizado

SteamBox

Tempo de preparação

45 minutos



TEKA

