

bimby

Mandolina Bimby® Livro de boas-vindas

VORWERK





Índice

- 05 **Introdução**
- 06 **Aproveite ao máximo a sua Bimby®**
- 08 **O que contém a caixa? Fique a conhecer a sua Mandolina Bimby®**
- 09 Peças da Mandolina Bimby®
- 10 O que faz o disco reversível
- 12 **Vamos começar: como utilizar a Mandolina Bimby®**
- 12 Montagem
- 14 Desmontagem
- 14 Limpeza
- 16 Como utilizar a Mandolina Bimby® nas Bimby® TM6 ou TM5
- 18 **Dicas essenciais para resultados profissionais**
- 19 O que deve saber
- 22 Um guia para cortar ingredientes
- 38 **Receitas que inspiram no dia a dia**
- 50 **Vamos cozinhar**
- Receitas frias*
- 52 *Pickles* de pepino
- 54 *Salada coleslaw*
- 56 *Salada de pepino e aneto com molho de natas azedas*
- 58 *Buddha bowl* com frango
- Receitas quentes*
- 62 *Batata gratinada*
- 64 *Piza vegetariana*
- 66 *Panquecas de batata ralada*
- 69 *Galette de ratatouille*
- Receitas doces*
- 72 *Carpaccio* de ananás com sorvete de morango
- 74 *Tarte de maçã*



Introdução

A Bimby® simplifica a preparação das refeições, e a Mandolina Bimby® vai tornar os seus pratos impressionantes – e surpreendentemente fáceis. A Mandolina Bimby® fatia e rala de forma precisa e eficiente, permitindo resultados fantásticos. Agora, pode fatiar e ralar muitos ingredientes diferentes, de forma a dar sabor e textura a uma grande variedade de pratos. Crie saladas apelativas, sobremesas lindas e uma multiplicidade de pratos doces e salgados.

Este livro vai ser o seu guia para a utilização da Mandolina Bimby® no seu dia a dia, com instruções práticas para a montagem, assim como, ótimos conselhos para obter os melhores resultados.

Neste livro incluímos uma seleção de receitas e no Cookidoo® existe uma coleção cada vez maior para o ajudar a criar refeições com um visual totalmente novo. A Mandolina Bimby® é sinónimo de economia de tempo, eficiência, versatilidade, facilidade de utilização e uma forma diferente e atrativa de apresentar pratos saudáveis à sua família. Com este acessório, as possibilidades de ser criativo são infinitas.

Aproveite ao máximo a sua Bimby®

A Bimby® está sempre a pensar em como simplificar a sua vida na cozinha, e a Mandolina Bimby® é o acessório perfeito da Bimby® para fatiar e ralar os seus ingredientes. Vai conseguir cozinhar ainda mais depressa, com resultados mais impressionantes. A Mandolina Bimby® facilita a preparação dos ingredientes, graças aos seus inúmeros benefícios:

- **Disco único e versátil – 4 cortes diferentes com um só disco.**

O disco reversível Bimby® é um disco único que faz 4 tipos de corte diferentes – fatiar fino, fatiar grosso, ralar fino e ralar grosso. O disco é compacto e pode ser guardado de forma prática e segura na tampa da Mandolina Bimby®.

- **Economiza tempo na cozinha.**

A Mandolina Bimby® é suficientemente versátil para uma utilização no dia a dia. Vai tornar a



- **Deixa o copo da Bimby® limpo e pronto a usar.**
A Mandolina Bimby® foi concebida para facilitar a tarefa de cozinhar. O recipiente da Mandolina Bimby® fica posicionado dentro do copo da Bimby®, deixando o copo da Bimby® limpo e pronto a usar quando o recipiente e o eixo são removidos.

- **Torna a alimentação saudável e visualmente atrativa.**

Enriquecer as refeições com mais legumes e fruta utilizando a Mandolina Bimby® torna as suas refeições mais apetecíveis. Prepare pratos saudáveis e tão atrativos, que até mesmo as crianças vão adorar.



preparação dos legumes e da fruta mais rápida e fácil, eliminando o tempo e esforço necessários na utilização de uma tábua de cozinha e de uma faca. Preparar ingredientes com cortes atrativos é agora mais rápido e mais fácil. Isto representa um valor acrescentado à, já de si fantástica, eficiência da Bimby®.

- **Corta pedaços de tamanho uniforme, o que permite uma cozedura homogénea.**

A Mandolina Bimby® corta os seus legumes em pedaços uniformes que permite obter melhores resultados e uma cozedura homogénea.

- **Resultados impressionantes e com cortes precisos.**

A Mandolina Bimby® tem uma aresta cortante extremamente afiada, que corta com precisão. Este corte dos alimentos permite obter, mesmo nos pratos mais simples, como uma travessa de fruta ou cenouras cozidas a vapor, um resultado magnífico.

Veja
a receita
**Buddha bowl
com frango na
página 58**



O que contém a caixa? Fique a conhecer a sua Mandolina Bimby®

A Mandolina Bimby® é composta por 5 peças (veja imagem abaixo). De elevada qualidade e durabilidade, todos os produtos Bimby® e respetivas peças foram fabricados para durar. O disco reversível é feito em aço de elevada qualidade, para permitir um corte rápido e tempos de preparação curtos, e cada peça foi cuidadosamente desenhada e testada pelos nossos engenheiros, com vista a proporcionar-lhe o melhor resultado. Descrevemos de seguida cada peça da Mandolina Bimby® e as suas características.



Tampa da mandolina

A tampa da mandolina cobre o disco reversível, e as barras de bloqueio fecham-se em seu redor. Há um bocal largo e um estreito, para manter em posição uma série de tamanhos de frutos e legumes.

Empurrador

Ao pressionar suave e uniformemente o empurrador, os ingredientes são cortados com precisão.

Disco reversível

Um disco reversível de dois lados, em aço de elevada qualidade, com lâminas resistentes e afiadas para cortar uma grande variedade de ingredientes. O lado 1 serve para fatiar e o lado 2 para ralar.

Recipiente da mandolina

O recipiente da mandolina, com duas pegas, é fácil de utilizar e tem capacidade para, aproximadamente, 800 g de ingredientes cortados ou ralados. Tem uma base arredondada que recolhe os sucos dos ingredientes; no caso da fruta, pode aproveitar os sucos para serem adicionados à receita.

Eixo

O eixo está assente sobre a lâmina do copo da Bimby® e ligado ao disco reversível.



O que faz o disco reversível

O Lado 1

está preparado para cortar fatias (finas e grossas) e tem o encaixe escuro (peça central).



Um disco 4 em 1 fácil de utilizar. Utilize a rotação normal, no sentido dos ponteiros do relógio, para obter fatias grossas. É o caso do tomate chucha e da curgete na *Galette de ratatouille* (pág. 69) ou das cenouras raladas grosseiramente na receita *Buddha bowl* com frango (pág. 58). Utilize a rotação inversa, no sentido contrário aos ponteiros do relógio, para obter fatias finas. É o caso da couve na receita *Salada coleslaw* (pág. 54) ou do bolbo de aipo ralado finamente na receita *Remoulade* de aipo (pág. 40) – um disco com quatro cortes diferentes, para enriquecer os seus dotes culinários.



O Lado 2

está preparado para ralar (fino e grosso) e tem o encaixe claro (peça central).



Encaixe o disco reversível no eixo, com o lado que deseja virado para cima. Siga as instruções de montagem e prepare-se para cortar e ralar de forma simples.

Vamos começar: Como utilizar a Mandolina Bimby®

A *Mandolina Bimby®* prepara os seus ingredientes. Só tem de rodar o botão de programação. Fácil de utilizar e de limpar, poderá contar sempre com a Mandolina Bimby®.

Montagem

1 Antes da montagem da Mandolina Bimby®, assegure-se de que o copo da Bimby® está vazio, bem montado e corretamente posicionado na Bimby® TM6 ou TM5.



2 Insira o eixo sobre a lâmina e certifique-se de que está corretamente encaixado. A base do eixo deve estar posicionada no centro da lâmina e o eixo deverá manter-se na vertical.



3 Coloque o recipiente da Mandolina Bimby® no eixo. O eixo deverá aparecer através do orifício central do recipiente.



4 Segure o disco reversível sempre pelo encaixe (peça central) do mesmo, pois o disco em si é muito afiado. Encaixe o disco reversível no eixo com o lado que deseja virado para cima (consulte as págs. 10-11).



5 Coloque a tampa da mandolina no recipiente da mandolina. As barras de bloqueio irão trancar a tampa da mandolina na devida posição quando o motor for ativado.



6 Insira os ingredientes através do bocal da mandolina.



7 Utilize o empurrador para pressionar os ingredientes através do bocal até ao disco reversível.

Fatie ou rale, fina ou grosseiramente. Comece já a estimular a sua criatividade com a Mandolina Bimby®.

Desmontagem

O empurrador fica fixo após fatiar ou ralar. Isto permite que o mesmo permaneça na sua posição quando remover a tampa.

Para tornar o manuseamento mais fácil, o disco reversível permanecerá dentro da tampa quando esta for levantada, permitindo remover facilmente os ingredientes do recipiente da mandolina.

Quando terminar, retire o recipiente da mandolina e o eixo. O copo da Bimby® fica limpo e pronto a usar.

Limpeza

Segure no disco reversível sempre pelo encaixe, para evitar tocar nas lâminas afiadas. Depois da fruta ou legumes terem sido cortados ou ralados na Mandolina Bimby®, basta uma rápida lavagem das peças com água corrente.

Utilize detergente da loiça quando for necessária uma limpeza mais minuciosa; por exemplo, quando fatiar ou ralar queijo. Para o disco reversível, utilize uma escova de limpeza e lave com água corrente, evitando as lâminas afiadas.

A Mandolina Bimby® pode ser lavada na máquina de lavar loiça. Separe todos os componentes e coloque-os, de preferência, no cesto superior da máquina de lavar loiça. O disco reversível pode ser limpo na máquina de lavar loiça, mas se o lavar à mão as lâminas de alta qualidade permanecerão mais tempo afiadas. Não deixe o disco reversível de molho, para que não oxide.

Alguns ingredientes ricos em betacaroteno, tais como as cenouras, podem manchar o aço e as peças de plástico da Mandolina Bimby®. Para remover essas manchas de forma eficiente sem danificar o disco, esfregue as peças manchadas com óleo vegetal, utilizando um disco de algodão ou papel absorvente e, em seguida, lave-as normalmente com água e detergente. Certifique-se sempre de que segura o disco reversível pelo encaixe do mesmo. Não utilize lixívia para lavar quaisquer peças da Mandolina Bimby®.



Como utilizar a Mandolina Bimby® nas Bimby® TM6 ou TM5

Agora que já está familiarizado com todas as peças da Mandolina Bimby®, pode começar a fatiar e a ralar os seus ingredientes preferidos. Vai ver que a Mandolina Bimby® é fácil de utilizar, quer faça uma receita de Cozinha Guiada, quer opte por cozinhar manualmente. A Mandolina Bimby® é compatível com as Bimby® TM6 e TM5 e existem receitas disponíveis para cada versão da Bimby® no Cookidoo®.

De seguida, veja como utilizar a Mandolina Bimby® nos modelos compatíveis.

Na Bimby® TM6

Toque no ecrã inicial para aceder aos dois modos, Ralar e Fatiar. Vai encontrar explicações adicionais para cada um dos modos se tocar no ícone de informação da sua Bimby®. Importante: o tipo de corte depende do lado do disco reversível que estiver voltado para cima, não do modo escolhido.



Em cada um dos modos pode escolher se deseja um corte fino ou grosso. Basta rodar o botão de programação para selecionar uma das opções e esse modo será iniciado. Insira o ingrediente no bocal da mandolina e pressione suavemente com o empurrador. Toque no botão de programação para parar o modo quando terminar de fatiar ou ralar, ou quando o modo parar automaticamente após 1 minuto. Verifique o recipiente da mandolina e esvazie-o, se necessário, antes de continuar.

Na Bimby® TM5



Atenção: regule sempre o tempo de, no máximo, 1 minuto, para evitar encher em demasia o recipiente da mandolina, e utilize sempre a velocidade 4.



Para cortar fatias/rodela grossas ou ralar grosseiramente regule um tempo máximo de **1 minuto** e rode o botão de programação para a **velocidade 4**. Insira o ingrediente no bocal da mandolina e pressione-o suavemente com o empurrador. Toque no botão de programação para parar o modo quando terminar de cortar ou ralar, ou quando o modo parar automaticamente após 1 minuto. Verifique o recipiente da mandolina e esvazie-o, se necessário, antes de continuar.

Para cortar fatias/rodela finas ou ralar finamente regule um tempo máximo de **1 minuto**, selecione a rotação inversa e rode o botão de programação para a **velocidade 4**. Insira o ingrediente no bocal e pressione-o suavemente com o empurrador. Toque no botão de programação para parar o modo quando terminar de fatiar ou ralar, ou quando o modo parar automaticamente após 1 minuto. Verifique o recipiente da mandolina e esvazie-o, se necessário, antes de continuar.

Se os ingredientes forem leves e pequenos, como cogumelos ou morangos, ou quando for necessária uma colocação precisa do ingrediente para obter um bom resultado de corte, como por exemplo para rodela de cebola, coloque primeiro os ingredientes no bocal da mandolina, imobilize-os com o empurrador e rode o botão de programação para iniciar. Pressione suave e uniformemente para obter cortes homogéneos.

Para obter os melhores resultados com a Mandolina Bimby®, siga sempre as instruções da Cozinha Guiada fornecidas nas receitas do Cookidoo®.

Dicas essenciais para resultados profissionais

É possível fatiar ou ralar uma grande variedade de ingredientes com a Mandolina Bimby® – legumes, tubérculos, fruta ou queijos rijos (p. ex. parmesão), por isso pode criar os seus próprios recheios de pizza, travessas de fruta, gratinados e muitos outros pratos com rapidez, facilidade e precisão. Diretamente das nossas cozinhas Bimby®, aqui estão algumas dicas para o sucesso garantido com a Mandolina Bimby®.




O que deve saber

FINO OU GROSSO? AS NOSSAS RECOMENDAÇÕES

- Para fatias/rodela**s** perfeitamente uniformes, coloque os ingredientes através do bocal da mandolina, pressionando o empurrador de forma suave e uniforme.
- Os ingredientes crus podem ser cortados em fatias/rodela**s** finas ou grossas de acordo com a sua preferência, embora no caso de alguns ingredientes rijos ou fibrosos, como a beterraba ou o bolbo de aipo, para obter um melhor resultado deverá cortar finamente.
- Para evitar que percam a sua forma devido à cozedura e secagem no forno, corte em fatias/rodela**s** grossas ou rale grosseiramente os ingredientes que vai cozinhar, salvo se pretender um resultado específico, como por exemplo rodela**s** finas de batata assada. Neste caso, corte os tubérculos em rodela**s** finas para que sequem lentamente no forno.

DICAS SOBRE INGREDIENTES

- Os ingredientes cozinhados e congelados não são adequados para serem fatiados ou ralados com a Mandolina Bimby® (com exceção da beterraba cozida).
- Para resultados de corte perfeitos, quando comprar os ingredientes escolha frutos e legumes pequenos, que caibam no bocal da mandolina.
- Para cortar uniformemente ingredientes pequenos como cogumelos ou morangos, sobreponha os ingredientes no bocal da mandolina, pressione com o empurrador e, de seguida, rode o botão de programação para iniciar. Depois de cortados, carregue no botão de programação para parar e repita com mais ingredientes.



Corte em pedaços os ingredientes de maior dimensão como, por exemplo, a abóbora-menina

- **Os ingredientes maiores**, como a abóbora-menina, a beringela ou o bolbo de aipo, necessitam de ser cortados em pedaços para caberem no bocal da mandolina.
- **Os frutos e legumes** devem estar maduros mas firmes ao toque. Isto é particularmente importante para os ingredientes mais macios, p. ex. tomate (utilize apenas tomate chucha que caiba inteiro no bocal da mandolina), abacate ou manga.
- **Para fatias em forma de meia-lua de legumes longos**, como as beringelas, escolha tamanhos pequenos e corte-as longitudinalmente ao meio, utilizando uma faca. Coloque as metades na vertical na parte mais larga do bocal da

mandolina. Não é possível fatiar longitudinalmente vegetais longos na Mandolina Bimby®.


- **Os ingredientes sumarentos** (p. ex. melancia, melão, tomate, kiwi) só são adequados para cortar em fatias grossas. Não terá bons resultados se ralar ou cortar em fatias finas estes ingredientes.
- **Os enchidos curados**, o salame e outros do género, são adequados para fatiar. Contudo, as salsichas frescas e cozidas são demasiado moles para permitir um corte em fatias.
- **Corte as extremidades dos ingredientes estreitos, como os talos de aipo, alho-francês, cebolo (spring onion) e cenouras.**

O feijão-verde deve ser cortado todo com o mesmo tamanho e colocado num molho no bocal da mandolina.

- **Alguns ingredientes são ótimos para fatiar, mas não para ralar** (verduras, pimento, funcho, tomate e a maior parte da fruta, com exceção da maçã).
- **Escolha a parte estreita ou larga do bocal da mandolina**, de acordo com o tamanho dos ingredientes.

SEMPRE PREPARADO


- **Corte parmesão em fatias finas**, criando lascas para utilizar em saladas ou para guarnecer sopas.
- **Corte porções de legumes em fatias grossas e congele para utilizar em assados, sopas ou guisados.**
- **Congele sobras e restos de legumes** presentes no disco reversível, na tampa e no recipiente da mandolina para utilizar mais tarde em caldos ou sopas.
- **Fatiar ou ralar em porções** permite assegurar um melhor resultado final e evitar excesso de quantidade no recipiente da mandolina. Para otimizar o seu tempo, pese todos os ingredientes antes de começar a fatiar ou ralar. Não se esqueça de que o recipiente da mandolina tem capacidade para, aproximadamente, 800 g de fruta ou legumes fatiados ou ralados.
- Se necessitar de **fatiar e ralar diferentes tipos de ingredientes**, e para evitar ter de virar o disco reversível várias vezes, corte primeiro todos os ingredientes que necessitam do mesmo lado do disco, antes de o virar para o outro lado.




Os rabanetes cortados em rodélas finas são perfeitos para uma salada.



Rale finamente as batatas para preparar galletes.



A cenoura ralada grosseiramente é ideal para sopas e salteados.



Corte fatias grossas de diferentes frutos e prepare travessas de fruta deliciosas.

Um guia para cortar ingredientes

A *Mandolina Bimby®* permite fatiar e ralar rápida e facilmente uma grande variedade de legumes, frutos e outros ingredientes para todas as suas criações culinárias. Para obter bons resultados, escolha sempre alimentos maduros, mas firmes ao toque (em particular o tomate, o abacate ou a manga), caso contrário estes poderão ficar desfeitos em vez de cortados.

Legumes, frescos e estaladiços

Ingrediente	Descrição	Tipo de corte	Dicas
Abóbora	Corte em cunhas que caibam na parte larga do bocal da mandolina.	Fatias finas e grossas Ralada fina e grossa	Insira uma cunha de cada vez, verticalmente, na parte larga do bocal da mandolina.
Alface	Remova o núcleo da alface. Corte o coração de alfaces mais pequenas em cunhas ou em metades. Enrole as folhas de alfaces maiores, como a alface romana, e corte a alface iceberg em cunhas.	Fatias grossas	Coloque verticalmente no bocal da mandolina.
Alho-francês	Apenas as partes firmes, não utilize a parte superior verde.	Fatias grossas	Posicione verticalmente na parte estreita ou larga do bocal da mandolina (consulte a imagem na pág. 28). Posicionados lado a lado na vertical, pode fatiar mais do que um alho-francês ao mesmo tempo.
Batata	Corte em metades ou apare-as se forem demasiado grossas para caberem no bocal da alimentação.	Fatias finas e grossas Ralada fina e grossa	Coloque verticalmente na parte larga do bocal da mandolina. As batatas pequenas podem ser colocadas na vertical ou na horizontal.
Batata-doce	Descascadas ou raspadas, se necessário aparadas para caberem na parte larga do bocal da mandolina.	Fatias finas e grossas Ralada fina e grossa	Coloque verticalmente na parte larga do bocal da mandolina.
Beringela	Corte longitudinalmente em metades ou quartos.	Fatias grossas	Insira verticalmente na parte larga do bocal da mandolina. Para cortar rodela são particularmente adequadas beringelas pequenas e estreitas.

Ingrediente	Descrição	Tipo de corte	Dicas
Beterraba	Beterraba crua ou cozida, lavada, descascada e aparada, se necessário. Corte as beterrabas grandes ao meio ou em quartos.	Fatias finas e grossas Ralada fina e grossa	Coloque a beterraba na parte larga do bocal da mandolina.
Bolbo de aipo	Descascado, cortado em cunhas que caibam na parte larga do bocal da mandolina.	Fatias finas e grossas Ralado fino e grosso	Insira uma cunha de cada vez, verticalmente, na parte larga do bocal da mandolina (consulte a imagem na pág. 26).
Cebola	Corte as cebolas maiores ao meio ou em 3 cunhas, verticalmente.	Fatias finas e grossas Ralada grossa	Coloque cada metade de cebola o mais verticalmente possível, para obter fatias uniformes, ligue a Bimby® e pressione levemente com o empurrador (consulte a imagem na pág. 28).
Cebolo (spring onion)	Apenas as partes firmes, não utilize a parte superior verde.	Fatias grossas	Insira 3–4 cebolos na vertical, na parte estreita do bocal da mandolina.
Cenoura	Com casca, descascadas ou raspadas.	Fatias finas e grossas Ralada fina e grossa	Para fatiar, insira verticalmente no bocal da mandolina. Posicionadas lado a lado na vertical, pode fatiar mais do que uma cenoura ao mesmo tempo.
Chalotas	Inteiras ou cortadas ao meio.	Fatias finas e grossas	Coloque verticalmente na parte larga ou estreita do bocal da mandolina.
Cogumelos	Utilize cogumelos do mesmo tamanho, que caibam na parte estreita do bocal da mandolina. Remova o talo e limpe os cogumelos. Se os cogumelos forem demasiado grandes para o bocal estreito, empilhe vários, todos na mesma posição, na parte larga do bocal da mandolina.	Fatias finas e grossas	Sobreponha vários cogumelos verticalmente, enchendo o bocal da mandolina, e rode o botão de programação para iniciar (consulte a imagem na pág. 29). Utilize o empurrador sem fazer pressão, para que as fatias fiquem uniformemente cortadas.
Couve branca	Corte em cunhas que caibam na parte larga do bocal da mandolina e remova o talo rijo.	Fatias finas e grossas	Insira uma cunha de cada vez, verticalmente, na parte larga do bocal da mandolina.

► Legumes, frescos e estaladiços

Ingrediente	Descrição	Tipo de corte	Dicas
Couve chinesa	Corte em cunhas que caibam na parte larga do bocal da mandolina. Ou enrole folhas para colocar verticalmente no bocal da mandolina.	Fatias grossas	Coloque as cunhas ou as folhas enroladas verticalmente na parte larga do bocal da mandolina (consulte a imagem na pág. 27).
Couve pak choi	Escolha couves pak choi pequenas. Corte em metades ou em cunhas que caibam na parte larga do bocal da mandolina.	Fatias grossas	Coloque verticalmente na parte larga do bocal da mandolina.
Couve roxa	Corte em cunhas que caibam na parte larga do bocal da mandolina e remova o talo rijo.	Fatias finas e grossas	Insira uma cunha de cada vez, verticalmente, na parte larga do bocal da mandolina.
Couve-de-bruxelas	Inteiras.	Fatias finas e grossas	Sobreponha várias couves-de-bruxelas, enchendo o bocal da mandolina, e rode o botão de programação para iniciar.
Couves, p. ex. couve portuguesa, repolho	Remova a parte mais grossa de cada cunha para obter folhas fatiadas sem caule. Enrole firmemente as folhas maiores e corte o meio em cunhas.	Fatias finas e grossas	Coloque verticalmente no bocal da mandolina (consulte a imagem na pág. 27).
Curgete	Corte as extremidades da curgete, de forma que fique assente sobre o disco reversível.	Fatias finas e grossas Ralada fina e grossa	Posicione verticalmente na parte larga do bocal da mandolina.
Feijão-verde	Apare as extremidades, para que fiquem todos com o mesmo comprimento.	Fatias grossas	Insira um pequeno molho de feijão-verde na parte estreita do bocal da mandolina.
Funcho	Corte em cunhas ou metades, se necessário, que caibam na parte larga do bocal da mandolina.	Fatias finas e grossas	Insira uma cunha de cada vez, verticalmente, na parte larga do bocal da mandolina (consulte a imagem na pág. 26).
Gengibre	Demasiado fibroso, fica esfarrapado. As fibras rijas vão ficar emaranhadas no disco reversível.	Não recomendado	Triture o gengibre no copo da Bimby ou fatie manualmente.

Ingrediente	Descrição	Tipo de corte	Dicas
Nabo	Descascado ou raspado, cortado em metades ou em cunhas que caibam na parte larga do bocal da mandolina.	Fatias finas e grossas Ralado fino e grosso	Coloque verticalmente na parte larga do bocal da mandolina.
Pastinaca	Com casca, descascada ou raspada.	Fatias finas e grossas Ralada fina e grossa	Posicione verticalmente no bocal da mandolina. Pode fatiar mais do que uma pastinaca ao mesmo tempo, posicionando-as na vertical lado a lado.
Pepino	Corte as extremidades do pepino, de forma que o pepino fique assente sobre o disco reversível.	Fatias finas e grossas Ralado fino e grosso	Posicione verticalmente na parte larga do bocal da mandolina.
Pimento	Corte os pimentos em cunhas que caibam na parte larga do bocal da mandolina. Remova as sementes.	Fatias grossas	Coloque 2–3 cunhas ao mesmo tempo na parte larga do bocal da mandolina, de modo a não se deslocarem lateralmente (consulte a imagem na pág. 29).
Rabanetes	Inteiros sem rama	Fatias finas e grossas Ralado grosso	Se os rabanetes forem demasiado grossos para caberem na parte estreita, empilhe vários na parte larga do bocal da mandolina e posicione o empurrador. Os rabanetes compridos devem ser inseridos verticalmente na parte estreita do bocal da mandolina.
Rábano	Raspe o rábano, apenas.	Fatias finas e grossas Ralado fino e grosso	Posicione verticalmente na parte larga do bocal da mandolina.
Talo de aipo	Apenas os talos.	Fatias finas e grossas	Coloque 4–5 talos juntos no bocal da mandolina.

Bolbo de aipo

Corte em cubos e coloque na parte larga do bocal da mandolina. Utilize qualquer corte do disco reversível.



Bolbo de funcho

Corte em cubos ou metades que caibam na parte larga do bocal da mandolina e corte em fatias finas ou grossas.



Verduras, p. ex. couve



Remova a parte mais grossa, enrole as folhas exteriores grandes e corte o coração em metades ou cubos que caibam na parte larga do bocal da mandolina.

Corte o rolo em dois e aperte-o bem antes de inserir verticalmente no bocal da mandolina. Corte em fatias finas ou grossas.



Alho-francês

Insira verticalmente na parte estreita ou larga do bocal da mandolina. Pode fatiar mais do que um alho-francês ao mesmo tempo, posicionando-os na vertical lado a lado na parte larga do bocal da mandolina.



Cebolas

Corte em metades ou em 3 pedaços (longitudinalmente) e coloque na vertical, na parte larga do bocal da mandolina, para cortar em fatias finas ou grossas.



Pimentos

Corte os pimentos em cunhas, remova as sementes e insira ao mesmo tempo 2-3 cunhas na vertical, na parte larga do bocal da mandolina.



Cogumelos

Sobreponha vários cogumelos, enchendo o bocal da mandolina, rode o botão de programação para iniciar e utilize o empurrador sem fazer pressão.



Fruta, madura, mas firme

Ingrediente	Descrição	Tipo de corte	Dicas
Abacate	Descascado, sem caroço e cortado longitudinalmente ao meio. Utilize apenas abacates firmes.	Fatias grossas	Para obter fatias em forma de meia-lua, coloque verticalmente na parte larga do bocal da mandolina.
Ameixas	Utilize frutas firmes. Cortadas em metades ou em quartos e sem caroço. Para remover o caroço, utilize uma faca afiada para cortar as ameixas ao longo do pedúnculo e em redor do caroço. Torça as metades em direções opostas para separar a fruta do caroço e remova o caroço utilizando uma colher de chá. Se o caroço estiver muito agarrado, corte duas fatias grandes até ao caroço (consulte a imagem na pág. 34).	Fatias grossas	Para obter um formato de meia-lua, coloque as metades verticalmente na parte larga do bocal da mandolina, ou 2-3 quartos ou cunhas horizontalmente na parte larga do bocal da mandolina.
Ananás	Descasque e corte verticalmente em 4 ou 6 cunhas (com aprox. 200 g cada).	Fatias grossas	Insira uma cunha de cada vez, verticalmente, na parte larga do bocal da mandolina.
Banana	Inteiras, descascadas, firmes, não demasiado maduras.	Fatias grossas	Posicione verticalmente na parte estreita do bocal da mandolina.
Kiwi	Descascado ou com casca, inteiro. Maduro, mas firme.	Fatias grossas	Coloque verticalmente na parte larga do bocal da mandolina.
Laranja	Demasiado grande para caber inteira no bocal da mandolina. Se for cortada ao meio, as fatias não ficam bem cortadas. O melhor resultado é obtido com laranja firme.	Se utilizar, corte apenas fatias grossas.	Os melhores resultados conseguem-se fatiando manualmente.
Lima	Com casca, inteira. A casca deve estar rija.	Fatias grossas	Coloque verticalmente na parte larga do bocal da mandolina.

Ingrediente	Descrição	Tipo de corte	Dicas
Limão	Apenas limões pequenos, que caibam na parte larga do bocal da mandolina. Com casca, inteiro. A casca deve estar rija.	Fatias grossas	Coloque verticalmente na parte larga do bocal da mandolina.
Maçã	Descascada ou com casca, cortada ao meio, em quartos ou em cunhas. Madura, mas firme.	Fatias finas e grossas Ralada fina e grossa	Corte as maçãs de diferentes tamanhos em metades, quartos ou cunhas, de forma a caberem no bocal da mandolina. Apare as extremidades dos quartos e cunhas, se necessário. Para obter um formato de meia-lua, coloque as metades verticalmente na parte larga do bocal da mandolina, ou 2-3 quartos ou cunhas horizontalmente na parte larga do bocal da mandolina (consulte as imagens na pág. 33).
Melancia	Descascada e cortada em cunhas que caibam na parte larga do bocal da mandolina.	Fatias grossas	Insira uma cunha, verticalmente, na parte larga do bocal da mandolina.
Melão	Descascado, sem pevides e cortado em cunhas que caibam na parte larga do bocal da mandolina.	Fatias grossas	Insira uma cunha de cada vez, verticalmente, na parte larga do bocal da mandolina.
Morangos	Utilize frutas firmes. Inteiros e limpos.	Fatias grossas	Empilhe-os verticalmente na parte estreita do bocal da mandolina, ou horizontalmente na parte larga do bocal da mandolina e guie-os suavemente com o empurrador para obter um bom resultado.

► Fruta, madura, mas firme

Ingrediente	Descrição	Tipo de corte	Dicas
Nectarina	Utilize frutas firmes, cortadas ao meio ou em quartos, sem caroço. Para remover o caroço, utilize uma faca afiada para cortar as nectarinas ao longo do pedúnculo e em redor do caroço. Torça as metades em direções opostas para separar a fruta do caroço e remova o caroço utilizando uma colher de chá. Se o caroço estiver muito agarrado, corte duas fatias grandes até ao caroço. (consulte as imagens na pág. 34).	Fatias grossas	Para obter um formato de meia-lua, coloque as metades verticalmente na parte larga do bocal da mandolina, ou 2-3 quartos ou cunhas horizontalmente na parte larga do bocal da mandolina.
Pera	Utilize frutas firmes, cortadas em metades ou em quartos.	Fatias grossas Ralada grossa	Para obter um formato de meia-lua, coloque as metades verticalmente na parte larga do bocal da mandolina, ou 2-3 quartos ou cunhas horizontalmente na parte larga do bocal da mandolina.
Pêssego	Utilize frutas firmes. Cortados em metades ou em quartos, sem caroço. Para remover o caroço, utilize uma faca afiada para cortar os pêssegos ao longo do pedúnculo e em redor do caroço. Torça as metades em direções opostas para separar a fruta do caroço e remova o caroço utilizando uma colher de chá. Se o caroço estiver muito agarrado, corte duas fatias grandes até ao caroço.	Fatias grossas	Para obter um formato de meia-lua, coloque as metades verticalmente na parte larga do bocal da mandolina, ou 2-3 quartos ou cunhas horizontalmente na parte larga do bocal da mandolina.
Tomate	Utilize apenas tomate chucha que caiba inteiro na parte larga do bocal da mandolina.	Fatias grossas	Posicione verticalmente na parte larga do bocal da mandolina (consulte a imagem na pág. 36).

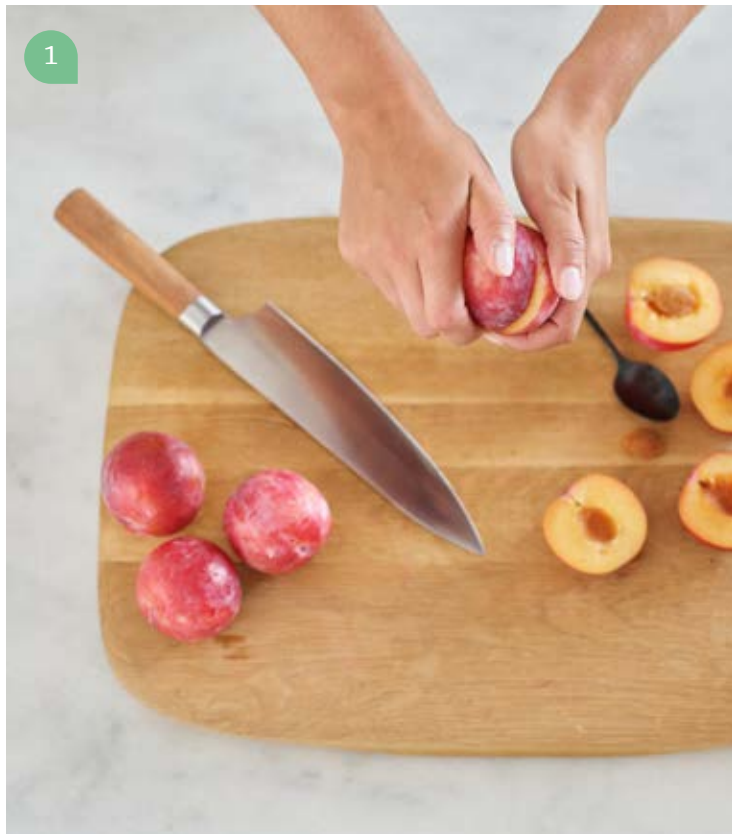


Maçãs

- 1. Maçãs de tamanho médio e pequeno**
Para obter fatias em forma de meia-lua, corte as maçãs pequenas ao meio, no sentido vertical, e as maçãs médias em quartos. Apare as extremidades de forma a caberem horizontalmente na parte larga do bocal da mandolina.
- 2. Maçãs pequenas**
Para obter fatias em forma de meia-lua, corte as maçãs ao meio e insira verticalmente na parte larga do bocal da mandolina.
- 3. Maçãs médias**
Para obter fatias em forma de meia-lua, apare as extremidades e insira 2-3 quartos horizontalmente na parte larga do bocal da mandolina.
- 4. Maçãs grandes**
Corte em quartos e coloque verticalmente no bocal da mandolina. Perfeito para saladas de fruta.



1



Ameixas, nectarinas e pêsegos

1. Para remover o caroço, utilize uma faca afiada para cortar as nectarinas, ameixas e pêsegos ao longo do pedúnculo e em redor do caroço. Torça as metades em direções opostas para separar a fruta do caroço e remova o caroço utilizando uma colher de chá.
2. Se o caroço estiver muito agarrado, corte duas fatias grandes até ao caroço.
3. Se as duas metades forem suficientemente pequenas, coloque ambas no bocal da mandolina. Apare a base de forma a assentarem completamente no disco reversível, antes de iniciar o motor.

2



3



Abacate

Maduro, mas firme, descascado, sem caroço e cortado longitudinalmente ao meio. Insira verticalmente na parte larga do bocal da mandolina e corte em fatias.

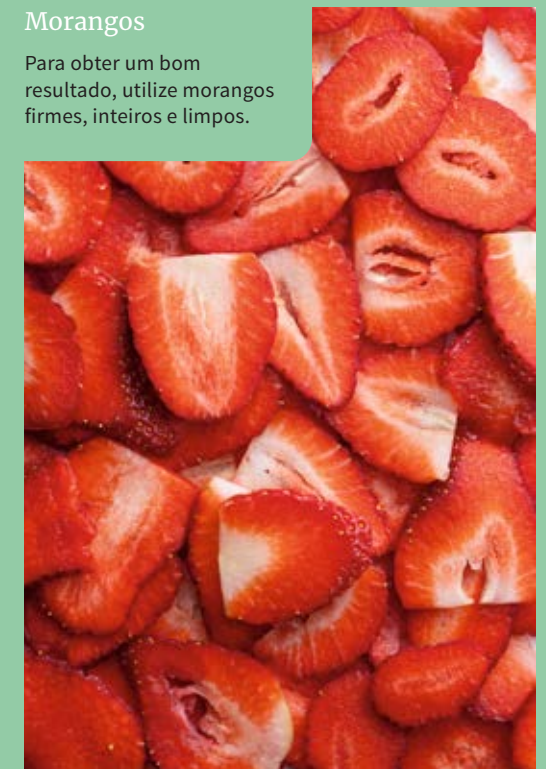


Kiwi

Utilize kiwis maduros, mas firmes, descascados ou não, que caibam inteiros na parte larga do bocal da mandolina.

Morangos

Para obter um bom resultado, utilize morangos firmes, inteiros e limpos.



Ananás

Descasque e corte verticalmente em 4 ou 6 cunhas (com 200 g cada aprox.). Insira uma cunha de cada vez, verticalmente, na parte larga do bocal da mandolina.



Tomate chucha

Coloque o tomate chucha inteiro, na vertical, na parte larga do bocal da mandolina e pressione o empurrador ao fatiar.



Outros ingredientes

Ingrediente	Descrição	Tipo de corte	Dicas
Chocolate	Pode bloquear o disco reversível.	Não recomendado	Para fazer lascas, utilize uma faca afiada ou um descascador de legumes.
Ovos cozidos	Os ovos ficam presos no disco reversível e não são fáceis de fatiar.	Não recomendado	Fatiar à mão.
Queijos rijos, como o parmesão	Assegure-se de que o queijo está ligeiramente frio.	Fatias finas e grossas Ralado fino e grosso	Coloque verticalmente na parte estreita ou larga do bocal da mandolina.

Queijos rijos

Coloque verticalmente na parte estreita ou larga do bocal da mandolina. Utilize qualquer corte do disco reversível.



Receitas que inspiram no dia a dia

Todo um novo repertório de pratos é agora possível com a Mandolina Bimby®. Há receitas no Cookidoo® que pode começar a fazer agora. Saladas, entradas, sopas, pratos principais, pães, sobremesas... Deixe que estas receitas o inspirem a ser criativo com Bimby® ou utilize-as como ponto de partida para novas receitas criadas por si.



Remoulade de aipo-rábano

A *remoulade* de aipo-rábano é um acompanhamento saboroso e barato, que pode ser servido com uma grande variedade de pratos principais ou como uma entrada leve.

- 🔪 5 min ⌚ 10 min
- 🍽️ 4 porções
- 👤 Fácil
- 📊 Por porção: 82 kcal
- 🔑 Aipo-rábano, maionese caseira



- 🔪 15 min ⌚ 20 min
- 🍽️ 4 porções
- 👤 Fácil
- 📊 Por porção: 68 kcal
- 🔑 Beterraba, curgete, mozzarella

Carpaccio de beterraba

O *carpaccio* descreve um método de corte fino para obter o máximo de sabor. Neste caso, fatias finas de beterraba são complementadas com curgete ralada e queijo mozzarella, resultando num prato extremamente fácil de confeccionar.

Salada de funcho, aipo e maçã verde

Fatie o funcho, o aipo e a maçã verde na sua Mandolina Bimby® e finalize com um molho de iogurte cremoso e mostarda Dijon – e já está. Como entrada, uma salada fresca, simples e fácil, que demora menos de 15 minutos a preparar.



🔪 10 min ⌚ 15 min

🍽️ 4 porções

👨‍🍳 Fácil

📊 Por porção: 54 kcal

🔑 Funcho, aipo, maçã verde, aneto, mostarda, iogurte



🔪 15 min ⌚ 15 min

🍽️ 4 porções

👨‍🍳 Fácil

📊 Por porção: 328 kcal

🔑 Pera, alface chicória, queijo azul, avelã

Salada de pera e queijo azul com avelã

Fatie as peras e a alface chicória com a Mandolina Bimby® e impressione os seus amigos com esta salada nutritiva e saborosa. A pera e o queijo azul são uma combinação clássica e popular de sabores, que pode servir como entrada ou como refeição leve, criando um prato incrivelmente simples.



🔪 1 h 5 min ⌚ 1 h 45 min
🍽️ 4 porções
👤 Fácil
📊 Por porção: 25 kcal
🔑 Batata, beterraba, batata-doce, pastinaca

Chips de vegetais no forno

Um *snack* saudável e estaladiço, que pode fazer em casa com a sua Mandolina Bimby®. As fatias finas de tubérculos são desidratadas no forno e o resultado é fantástico. Conserve os chips de vegetais em recipientes herméticos.

Rösti estilo Berna

Este prato delicioso é fácil de preparar na Mandolina Bimby®. Rale as batatas em poucos minutos e confeccione este acompanhamento tão apreciado. Ideal para servir num *buffet*, jantar ou *brunch*.



🔪 10 min ⌚ 40 min
🍽️ 4 porções
👤 Fácil
📊 Por porção: 500 kcal
🔑 Batata, bacon

Tarte flambé com cebola

As natas azedas e as rodelas finas de cebola branca e roxa fazem deste prato salgado um *snack* muito apreciado, também ideal para o jantar, como aperitivo, acompanhamento ou para levar consigo numa lancheira. Para enriquecer, adicione algum *bacon* à receita.

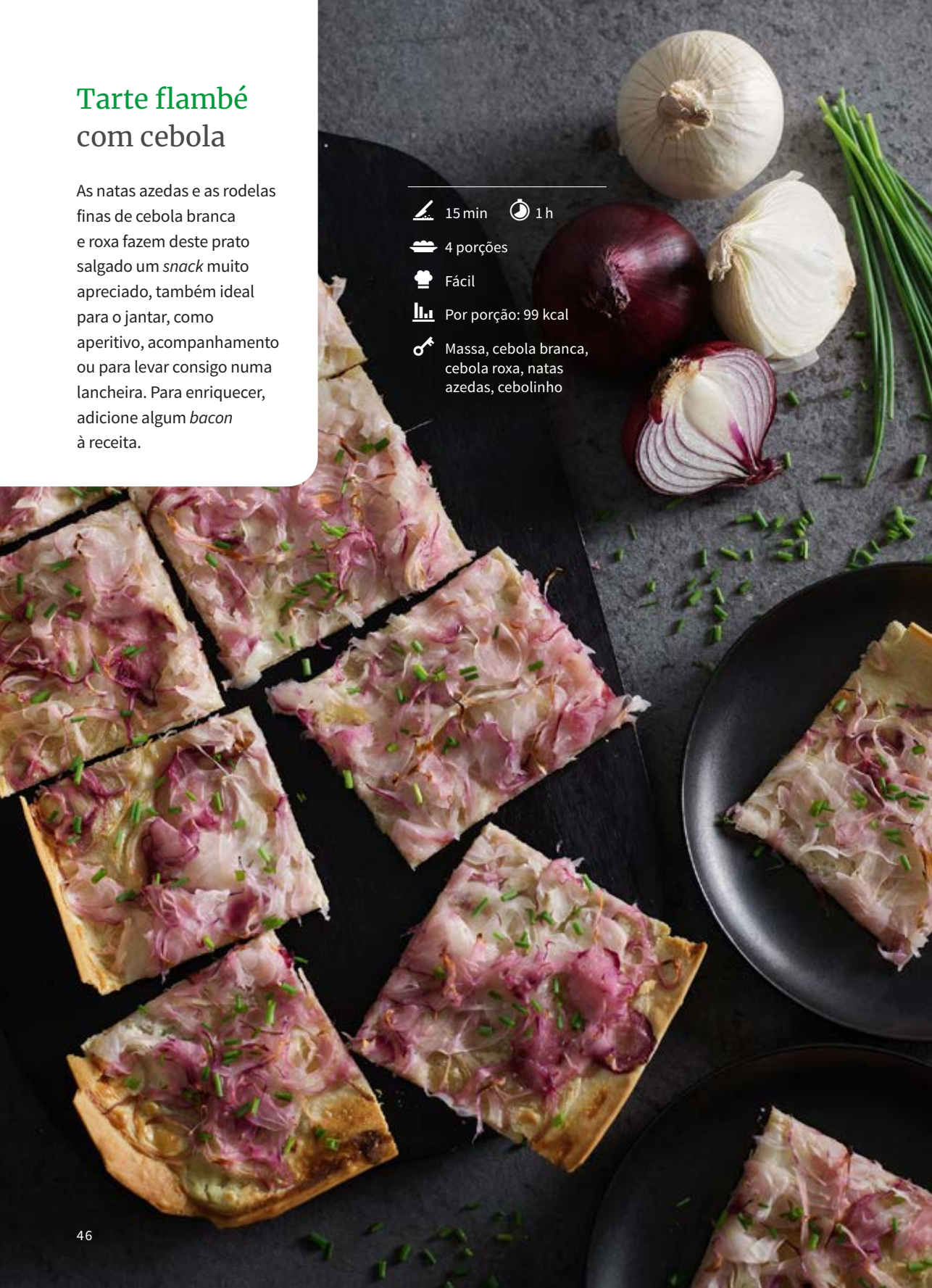
15 min 1 h

4 porções

Fácil

Por porção: 99 kcal

Massa, cebola branca, cebola roxa, natas azedas, cebolinho



Travessa de fruta com molho de limão e mel

Fresca, cheia de sabor e pronta em menos de 15 minutos, perfeita para os dias quentes de verão, para piqueniques na praia, depois da escola ou em qualquer altura. Uma forma diferente de servir a sua fruta favorita.

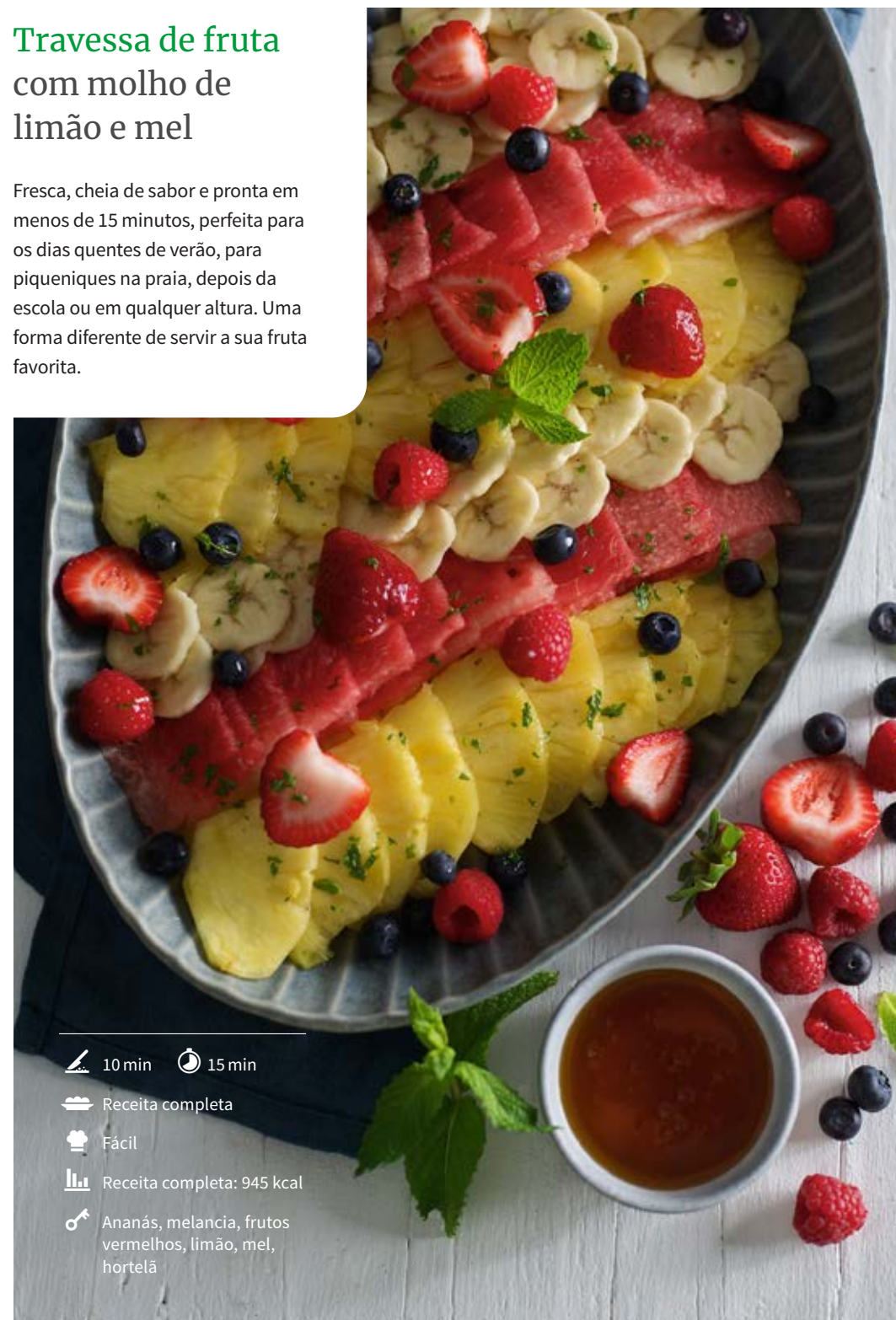
10 min 15 min

Receita completa

Fácil

Receita completa: 945 kcal

Ananás, melancia, frutos vermelhos, limão, mel, hortelã



Iogurte gelado

Uma sobremesa saudável ou um *snack* de verão refrescante, ideal para si e para os seus filhos. Para enriquecer a receita, adicione frutos secos triturados ou granola antes de levar o iogurte ao congelador.

- 10 min 6 h
- 6 porções
- Fácil
- Por porção: 23 kcal
- Morangos, iogurte grego



Clafoutis de ameixa

Fatie as ameixas em poucos minutos e prepare uma deliciosa sobremesa de verão. Sirva quente com uma bola de gelado.

- 35 min 1 h 15 min
- 6 porções
- Fácil
- Por porção: 244 kcal
- Ameixas, baunilha, natas, ovos



Vamos
cozinhar

A
Mandolina
Bimby® é o
complemento
perfeito da sua
Bimby®. Vamos
começar a
cozinhar!



Prepare
pratos saudáveis
e tão atrativos,
que até as
crianças vão
adorar.

Pickles de pepino

20 min

2 dias

Fácil

2 frascos de (500 g)

Ingredientes

- 4 c. chá de mostarda em grão
- 2 dentes de alho, esmagados
- 2 c. chá de pimenta preta em grão
- ½–1 c. chá de piri-piri em flocos (opcional)
- 2 pés de mistura de ervas aromáticas frescas (endro, tomilho, rosmaninho) (opcional)
- 3–4 *cornichons* pequenos (125 g cada aprox.), lavados e com as extremidades removidas
- 130 g água
- 130 g vinagre de sidra
- 2 c. chá de sal
- 1 c. sopa de açúcar (opcional)

Utensílios

- 2 frascos de vidro (500 ml)

Por 1 frasco de:

- Proteína 6 g/
- Hidratos de carbono 12 g/
- Gordura 3 g
- Valor energético 477 kJ / 114 kcal

Preparação

- Lave cuidadosamente os frascos e tampas em água quente com sabão. Lave com água a ferver por cima deles. Deixe secar sobre um suporte. Não toque nas superfícies internas.
- Coloque em cada frasco esterilizado: 2 c. de chá de mostarda em grão, 1 dente de alho, 1 c. de chá de pimenta preta, ¼–½ c. de chá de piri-piri e 1 pé de ervas aromáticas. Reserve.
- Coloque um recipiente sobre a tampa da Bimby®, pese os *cornichons* e reserve.
- Insira o eixo sobre a lâmina e coloque o recipiente da mandolina Bimby®. Encaixe o disco reversível no eixo com o lado 1 (fatias) virado para cima. Coloque a tampa da mandolina Bimby® e insira os *cornichons* reservados na parte larga do bocal. Coloque o empurrador e fatie grosso **1 min/vel 4**. Retire os *cornichons* e divida pelos frascos sem comprimir. Certifique-se de que existe um espaço de 1,5 cm desde o bordo do frasco até ao topo dos *cornichons*. Retire a mandolina Bimby® e o eixo.
- Coloque no copo a água, o vinagre, o sal e o açúcar e cozinhe **5 min/100°C/vel 3**.
- Deixe arrefecer a salmoura cerca de 5 minutos antes de a distribuir pelos frascos. Cubra os *cornichons* por completo com a salmoura. Feche os frascos e deixe arrefecer até à temperatura ambiente, depois reserve no frigorífico. Pode servir após 48 horas. Reserve no frigorífico até 1 mês.

Dicas

- Os pepinos *cornichons* (curtos com pele irregular) são ideais para *pickles* e produzem um resultado mais crocante do que os pepinos vulgares (longos com pele lisa, também chamados pepinos ingleses), pois estes podem produzir um *pickle* sem textura ou crocância. Escolha pepinos frescos e firmes ao toque.
- Estes *pickles* não são uma conserva, portanto não os mantenha refrigerados por mais de 1 mês.
- Os *pickles* são um bom acompanhamento para hambúrgueres, enchidos grelhados, carne de porco assada, presunto e sanduíches variadas.
- Saiba como esterilizar frascos.** Escalde os frascos em água quente cerca de 10 minutos ou aqueça-os no forno pré-aquecido a 100°C, cerca de 10 minutos. Deve enchê-los ainda mornos.

Como alternativa

- Utilize o mesmo método e líquido de salmoura para preparar rabanetes, cebola roxa, curgete ou *pickles* de cenoura.

Salada coleslaw

 10 min  15 min  Fácil  4 doses

Ingredientes

200 g couve branca s/ a parte mais rija do centro, cortada em 1–2 cunhas (quartos ou oitavos) que caibam no bocal da mandolina Bimby®
120 g cebola roxa, cortada ao meio na vertical (1 unid. aprox.) (opcional)
150 g cenoura descascada, s/ as extremidades
100 g maçã verde c/ casca, s/ caroços, cortada em quartos ou oitavos que caibam no bocal da mandolina Bimby®
½ c. chá de sal, ajustar a gosto
2 pitadas de pimenta preta
4 c. sopa de maionese

Utensílios

Saladeira

Por 1 dose:

Proteína 1,1 g/
Hidratos de carbono 10 g/
Gordura 11,3 g
Valor energético 596,1 kJ/
142,5 kcal

Preparação

1. Coloque um recipiente sobre a tampa da Bimby®, pese a couve, a cebola, a cenoura e a maçã e reserve.
2. Insira o eixo sobre a lâmina e coloque o recipiente da mandolina Bimby®. Encaixe o disco reversível no eixo com o lado 1 (fatias) virado para cima. Coloque a tampa da mandolina Bimby® e insira a couve reservada na parte larga do bocal. Coloque o empurrador e fatie fino **30 seg/vel 4**. Retire para uma saladeira mexendo para separar as fatias de couve.
3. Insira de novo o eixo sobre a lâmina e coloque o recipiente da mandolina Bimby®. Encaixe o disco reversível no eixo com o lado 1 (fatias) virado para cima. Coloque a tampa da mandolina Bimby® e insira a cebola reservada verticalmente na parte larga do bocal. Coloque o empurrador e fatie fino **30 seg/vel 4**.
4. Retire a tampa da mandolina Bimby® e vire o disco reversível com o lado 2 (ralado) virado para cima. Coloque a tampa da mandolina Bimby® e insira a cenoura reservada no bocal. Coloque o empurrador e rale fino **30 seg/vel 4**.
5. Insira a maçã reservada na parte larga do bocal, coloque o empurrador e rale grosso **30 seg/vel 4**. Retire e reserve com a couve o conteúdo do recipiente da mandolina Bimby®. Retire a mandolina Bimby® e o eixo.
6. Tempere com o sal, a pimenta e a maionese. Mexa bem e leve ao frigorífico até ao momento de servir. Sirva fria.

Dica

- Sirva a salada *coleslaw* com grelhados ou como acompanhamento de peixe, costeletas de porco ou frango.

Como alternativa

- Esta é uma receita muito versátil, altere as quantidades de ingredientes ao seu gosto.



Salada de pepino e aneto com molho de natas azedas

🔪 10 min ⌚ 15 min 🍴 Fácil 🍽️ 4 doses

Ingredientes

- 4–5 pepinos doces descascados ou não, s/ extremidades (800 g aprox.)
- 200–250 g natas azedas ou iogurte grego
- 1–2 c. chá de sal
- 1 ramo de aneto, fresco, cortado com uma tesoura ou 4 c. sopa de endro seco
- 1 c. chá de pimenta preta (opcional)
- 1 c. sopa de vinagre de sidra (opcional)
- 1 c. chá de açúcar (opcional)

📊 **Por 1 dose:**
Proteína 3,7 g/
Hidratos de carbono 14,1 g/
Gordura 11,5 g
Valor energético 673,5 kJ /
161 kcal

Preparação

- Coloque um recipiente sobre a tampa da Bimby®, pese os pepinos e reserve.
- Insira o eixo sobre a lâmina e coloque o recipiente da mandolina Bimby®. Encaixe o disco reversível no eixo com o lado 1 (fatias virado para cima). Coloque a tampa da mandolina Bimby® e insira os pepinos reservados na parte larga do bocal. Coloque o mpurrador e fatie fino **1 min/vel 4**. Retire o pepino para um recipiente. Retire a mandolina Bimby® e o eixo.
- Coloque no copo as natas azedas, o sal, o aneto, a pimenta, o vinagre e o açúcar e misture **30 seg/vel 3**. Envolve o molho com o pepino e sirva de seguida.

Dicas

- Os pepinos doces são pepinos longos, ao estilo inglês, com um nível reduzido de acidez. Tendem a ser mais fáceis de digerir.
- Sirva imediatamente para evitar que o pepino liberte água e o molho perca o seu sabor e textura.



Buddha bowl com frango

35 min 1 h Média 4 doses

Ingredientes

Arroz

1000 g água
1½ c. chá de sal
20 g azeite ou manteiga
250 g arroz vaporizado

Frango desfiado

2 c. sopa de molho de soja
1 c. sopa de óleo de sésamo,
tostado ou azeite
250 g peito de frango s/ pele e s/
osso, cortado em tiras longas
(3 cm de espessura aprox.)

Legumes

160 g alface baby lavada e seca
(2 corações de alface aprox.),
cortada pela metade que
caiba no bocal da mandolina
Bimby®
100 g cebola roxa cortada ao meio
verticalmente (½–1 unid.
aprox.)
180–200 g tomate chucha,
suficientemente firme e
pequeno que caiba inteiro no
bocal da mandolina Bimby®
(2 unid. aprox.)
200 g pepino descascado ou não,
s/ extremidades
200 g abacate firme, descascado,
cortado ao meio ou em
quartos
120 g cenoura descascada
(1–2 unid. aprox.)

Continua na página 60 ►

Preparação

Arroz

1. Coloque no copo a água, o sal e o azeite. Coloque o cesto com o arroz, envolva bem com a espátula e coza **20 min/100°C/vel 4**. Retire o cesto com a ajuda da espátula, lave sob água fria, distribua o arroz por 4 taças e deixe arrefecer por completo. Descarte a água.

Frango desfiado

2. Coloque no copo o molho de soja, o óleo de sésamo e o frango e cozinhe **8 min/100°C/vel 0.5**. Escorra os sucos para uma taça pequena e reserve.
3. De seguida, desfie **4 seg/vel 4**. Retire e reserve.

Legumes

4. Coloque um recipiente sobre a tampa da Bimby®, pese a alface, a cebola, o tomate, o pepino, o abacate e a cenoura e reserve.
5. Insira o eixo sobre a lâmina e coloque o recipiente da mandolina Bimby®. Encaixe o disco reversível no eixo com o lado 1 (fatias) virado para cima. Coloque a tampa da mandolina Bimby® e insira a alface verticalmente na parte larga do bocal. Coloque o empurrador e fatie grosso **1 min/vel 4**, enquanto pressiona suavemente o empurrador para baixo. Quando o bocal estiver vazio, pressione o botão para parar. Repita com a alface restante. Disponha sobre o arroz arrefecido de modo a cobrir um sexto da superfície. Coloque o frango desfiado ao lado da alface para cobrir outro sexto da superfície.
6. Insira de novo o eixo sobre a lâmina e coloque o recipiente da mandolina Bimby®. Encaixe o disco reversível no eixo com o lado 1 (fatias) virado para cima. Coloque a tampa da mandolina Bimby® e insira verticalmente a cebola reservada, pedaço a pedaço, na parte larga do bocal. Coloque o empurrador e fatie fino **30 seg/vel 4**. Disponha nas taças ao lado do frango.

Continua na página 60 ►



► Buddha bowl com frango, *continuação*

Molho de iogurte e coentros

7 pés de coentros, frescos, só as folhas, mais q. b. p/ guarnecer
½ c. chá de sal
3 pitadas de pimenta preta
250 g iogurte natural
100 g maionese
4 c. sopa de caju torrado s/ sal p/ guarnecer

Utensílios

4 taças, taça pequena,
4 tigelas (Ø 17 cm)

Por 1 dose:

Proteína 23,6 g/
Hidratos de carbono 40,1 g/
Gordura 43,8 g
Valor energético 2641,4 kJ /
631,3 kcal

- Insira de novo o eixo sobre a lâmina e coloque o recipiente da mandolina Bimby®. Encaixe o disco reversível no eixo com o lado 1 (fatias) virado para cima. Coloque a tampa da mandolina Bimby® e insira o tomate chucha inteiro, um a um, verticalmente na parte larga do bocal. Coloque o empurrador e fatie grosso **30 seg/vel 4**, enquanto pressiona suavemente o empurrador para baixo. Quando o bocal estiver vazio, pressione o botão para parar. Repita com o tomate restante. Disponha nas taças ao lado da cebola.
- Insira de novo o eixo sobre a lâmina e coloque o recipiente da mandolina Bimby®. Encaixe o disco reversível no eixo com o lado 1 (fatias) virado para cima. Coloque a tampa da mandolina Bimby® e insira o pepino reservado na parte larga do bocal. Coloque o empurrador e fatie grosso **30 seg/vel 4**. Disponha nas taças ao lado do tomate.
- Insira de novo o eixo sobre a lâmina e coloque o recipiente da mandolina Bimby®. Encaixe o disco reversível no eixo com o lado 1 (fatias) virado para cima. Coloque a tampa da mandolina Bimby® e insira o abacate, pedaço a pedaço, verticalmente na parte larga do bocal. Coloque o empurrador e fatie grosso **30 seg/vel 4**, enquanto pressiona suavemente o empurrador para baixo. Quando o bocal estiver vazio, pressione o botão para parar. Repita com o abacate restante. Reserve as fatias de abacate.
- Insira de novo o eixo sobre a lâmina e coloque o recipiente da mandolina Bimby®. Encaixe o disco reversível no eixo com o lado 2 (ralado) virado para cima. Coloque a tampa da mandolina Bimby® e insira a cenoura reservada na parte larga do bocal. Coloque o empurrador e rale grosso **30 seg/vel 4**. Coloque a cenoura ralada nas taças entre o pepino e a alface. Disponha as fatias de abacate em cima no centro e reserve. Retire a mandolina Bimby® e o eixo.

Molho de iogurte e coentros

- Coloque no copo os sucos do frango reservados, os coentros, o sal, a pimenta, o iogurte e a maionese e misture **15 seg/vel 4**. Coloque uma colher de molho sobre cada tigela e reserve o molho restante. Guarneça com o caju e folhas de coentros. Sirva as Buddha bowls com o restante molho.



Guarneça com caju torrado.

Dicas

- A cenoura pode ser ralada finamente, se preferir. Para o fazer, seleccione a rotação inversa ↺.
- Assegure-se de que o abacate é bastante firme, para que faça fatias inteiras.

Como alternativa

- Pode substituir o caju por amêndoa.
- Para um prato sem frutos secos, descarte o caju.
- Para uma variação vegetariana, substitua o frango por beterraba ou funcho, por exemplo.

Batata gratinada

🔪 25 min 🕒 1 h 10 min 🌿 Fácil 🍴 8 doses

Ingredientes

1200 g batata descascada e cortada em pedaços que caibam no bocal da mandolina Bimby®
100 g queijo Gruyère, cortado em pedaços (3 cm aprox.)
1 dente de alho
400–500 g natas, min 30% de gordura
1 c. chá de sal
1 pitada de pimenta preta
1 pitada de noz-moscada

Utensílios

Pirex (35 × 25 cm)

📊 Por 1 dose:

Proteína 8 g/
Hidratos de carbono 28,5 g/
Gordura 25.0 g
Valor energético 1523,5 kJ /
364,1 kcal

Preparação

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Coloque um recipiente sobre a tampa da Bimby®, pese a batata e reserve.
3. Insira o eixo sobre a lâmina e coloque o recipiente da mandolina Bimby®. Encaixe o disco reversível no eixo com o lado 1 (fatias virado para cima. Coloque a tampa da mandolina Bimby® e vá inserindo, verticalmente metade da batata reservada na parte larga do bocal. Coloque o empurrador e fatie grosso **1 min/vel 4**, enquanto pressiona suavemente o empurrador para baixo. Quando metade da quantidade de batata estiver fatiada, pressione o botão para parar. Retire a mandolina Bimby® e o eixo e esvazie o recipiente da mandolina Bimby® para um pirex (35 × 25 cm aprox.).
4. Insira de novo o eixo sobre a lâmina e coloque o recipiente da mandolina Bimby®. Encaixe o disco reversível no eixo com o lado 1 (fatias virado para cima. Coloque a tampa da mandolina Bimby® e vá inserindo, verticalmente a restante batata reservada na parte larga do bocal. Coloque o empurrador e fatie grosso **1 min/vel 4**, enquanto pressiona suavemente o empurrador para baixo. Quando a restante quantidade de batata estiver fatiada, pressione o botão para parar. Esvazie o recipiente da mandolina Bimby® para o pirex e distribua uniformemente. Retire a mandolina Bimby® e o eixo.
5. Coloque no copo o queijo e rale **3 seg/vel 7**. Retire e reserve.
6. Coloque no copo o alho e pique **5 seg/vel 5**. Baixe com a ajuda da espátula o que ficou na parede do copo.
7. Adicione as natas, o sal, a pimenta e a noz-moscada e misture **10 seg/vel 3**. Deite sobre a batata reservada, polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno a 200°C cerca de 45 minutos. Sirva quente.

Dica

- Este prato é um ótimo acompanhamento para carnes assadas ou grelhadas.



Como alternativa

- O autêntico gratinado *dauphinois*, da região francesa Dauphiné, é feito com natas e sem queijo. Para uma versão ligeiramente mais leve, substitua parte da nata por leite. A textura e o sabor, no entanto, serão bastante diferentes.
- O queijo *Gruyère* pode ser substituído por *Emmental* ou por qualquer outro queijo duro.

Piza vegetariana

🕒 25 min 🕒 1 h 40 min 🌿 Fácil 🍴 4 doses

Ingredientes

Massa

220 g água à temperatura ambiente
1 c. chá de açúcar
20 g fermento de padeiro fresco
esfarelado ou 2 c. chá de
fermento de padeiro seco (8 g)
400 g farinha tipo 65
30 g azeite, mais q.b. p/ untar
1 c. chá de sal

Cobertura

100 g curgete s/ extremidades
120 g cebola roxa, cortada ao meio
na vertical (1 unid. aprox.)
80 g cogumelos brancos inteiros c/
caule removido (5-6 unid. aprox.)
100 g pimento amarelo cortado em
2 cunhas, s/ sementes
100 g pimento vermelho cortado em
2 cunhas, s/ sementes
200 g tomate em pedaços
200 g queijo mozarela ralado ou
queijo ralado p/ piza (ver dica)
2-3 pitadas de sal p/ temperar
2-3 pitadas de pimenta preta p/
temperar

Utensílios

Recipiente grande, película aderente
ou pano de cozinha, tabuleiro de
forno, papel vegetal

📊 **Por 1 dose:**
Proteína 27,3 g/
Hidratos de carbono 86 g/
Gordura 21,1 g
Valor energético 2686,1 kJ / 642 kcal

Preparação

Massa

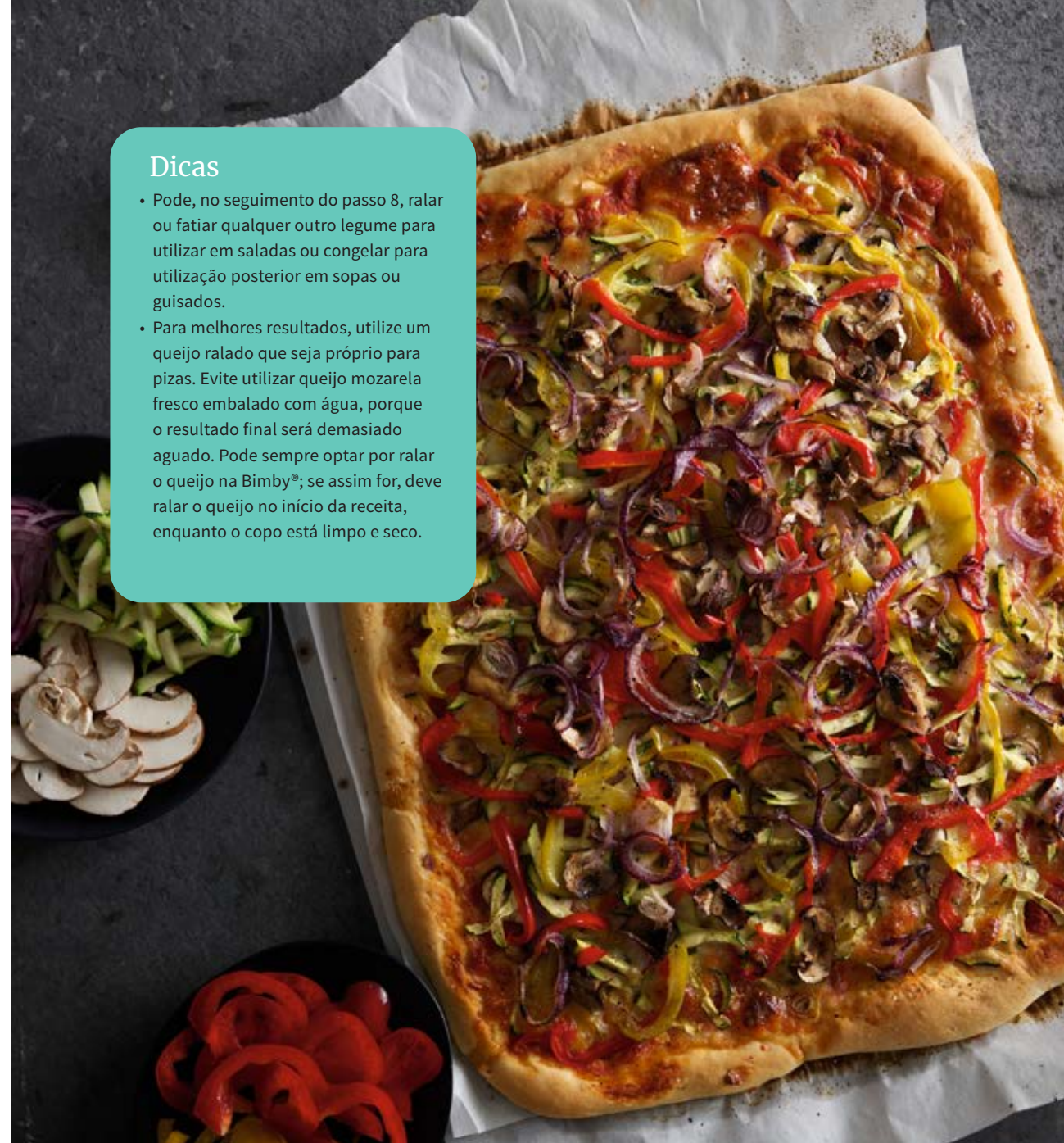
1. Unte ligeiramente com azeite um recipiente grande e reserve. Coloque no copo a água, o açúcar e o fermento e misture **20 seg/vel 2**.
2. Adicione a farinha, o azeite e o sal e inicie o modo **Amassar** $\frac{1}{2}$ min. Retire e coloque no recipiente untado em forma de bola. Cubra com um pano limpo ou película aderente e deixe levedar cerca de 1 hora ou até dobrar de volume.
3. Preaqueça o forno a 200°C. Forre um tabuleiro de forno com papel vegetal ou unte com azeite e reserve.

Cobertura

4. Coloque um recipiente sobre a tampa da Bimby®, pese a curgete, a cebola, os cogumelos, o pimento amarelo e o pimento vermelho e reserve.
5. Insira o eixo sobre a lâmina e coloque o recipiente da mandolina Bimby®. Encaixe o disco reversível no eixo com o lado 1 (fatias) virado para cima. Coloque a tampa da mandolina Bimby® e insira os pimentos (amarelos e vermelhos) na parte larga do bocal. Coloque o empurrador e fatie grosso **1 min/vel 4**, enquanto pressiona suavemente o empurrador para baixo.
6. Insira os cogumelos reservados na parte larga do bocal, coloque o empurrador e fatie grosso **30 seg/vel 4**. Quando o bocal estiver vazio, pressione o botão para parar. Repita com os cogumelos restantes.
7. Insira a cebola reservada verticalmente na parte larga do bocal, coloque o empurrador e fatie grosso **30 seg/vel 4**.
8. Retire a tampa da mandolina Bimby® e vire o disco reversível com o lado 2 (ralado) virado para cima. Coloque a tampa da mandolina Bimby® e insira a curgete reservada na parte larga do bocal. Coloque o empurrador e rale grosso **30 seg/vel 4**. Retire a mandolina Bimby® e o eixo.

Dicas

- Pode, no seguimento do passo 8, ralar ou fatiar qualquer outro legume para utilizar em saladas ou congelar para utilização posterior em sopas ou guisados.
- Para melhores resultados, utilize um queijo ralado que seja próprio para pizzas. Evite utilizar queijo mozarela fresco embalado com água, porque o resultado final será demasiado aguado. Pode sempre optar por ralar o queijo na Bimby®; se assim for, deve ralar o queijo no início da receita, enquanto o copo está limpo e seco.



9. Coloque a massa reservada no tabuleiro reservado e estenda, esticando-a suavemente e pressionando nas bordas com as pontas dos dedos até que cubra o fundo do tabuleiro.
10. Distribua o tomate e o queijo sobre a massa, cubra com os legumes fatiados e ralados e polvilhe com sal e pimenta. Leve ao forno a 200°C cerca de 20 minutos. Sirva quente.

Panquecas de batata ralada

 10 min  35 min  Fácil  4 doses

Ingredientes

750 g batata, de casca vermelha, cortada em pedaços que caibam no bocal da mandolina Bimby®
100 g cebola cortada em metades
1-2 dentes de alho (opcional)
70 g farinha tipo 55, mais q.b. p/ engrossar
2 ovos médios
1-1½ c. chá de sal
¼-½ c. chá de pimenta preta
Óleo q.b. p/ fritar
200 g natas azedas
Açúcar em pó q.b. p/ polvilhar (opcional)

Utensílios

Frigideira antiaderente, papel absorvente

Por 1 dose:

Proteína 10,6 g/
Hidratos de carbono 50,3 g/
Gordura 13 g
Valor energético 1492,6 kJ /
356,7 kcal

Preparação

1. Coloque um recipiente sobre a tampa da Bimby®, pese a batata e a cebola, adicione o alho e reserve.
2. Insira o eixo sobre a lâmina e coloque o recipiente da mandolina Bimby®. Encaixe o disco reversível no eixo com o lado 2 (ralado) virado para cima. Coloque a tampa da mandolina Bimby® e insira a batata reservada na parte larga do bocal. Coloque o empurrador e rale grosso **1 min/vel 4**.
3. Insira a cebola reservada e, de seguida, o alho na parte larga do bocal. Coloque o empurrador e rale grosso **1 min/vel 4**. Retire a mandolina Bimby® e o eixo. Transfira o conteúdo do recipiente da mandolina Bimby® para o copo.
4. Adicione a farinha, os ovos, o sal e a pimenta e misture **20 seg/vel 4**.
5. Verifique a consistência: as batatas devem ser revestidas com a mistura de ovos e esta não deve pingar da colher quando levantada. Se a mistura estiver demasiado líquida, adicione 1-1½ colheres de sopa de farinha e misture **7 seg/vel 4**. Retire e reserve.
6. Aqueça um fundo de óleo numa frigideira antiaderente. Quando o óleo estiver quente, coloque cuidadosamente pequenas porções de massa e, utilizando uma colher, achate a mistura para formar uma pancueta (Ø 8 cm aprox.). Frite as pancuetas de ambos os lados até ficarem douradas e estaladiças cerca de 3 minutos. Retire e coloque sobre papel absorvente para eliminar o excesso de óleo. Sirva de seguida com natas azedas e polvilhe com açúcar em pó.

Continua na página 68 ►



Dicas

- Pode substituir as natas azedas por iogurte.
- Se utilizar batata nova, poderá ter de adicionar mais farinha para obter a consistência ideal.
- Antes de fritar as panquecas, a mistura pode ser novamente escorrida, utilizando uma peneira ou fazendo-o com uma colher.
- Descarte e não reserve qualquer mistura que não seja cozinhada imediatamente. Tal garante a segurança alimentar, devido ao ovo cru. As panquecas cozinhadas podem ser refrigeradas até 2 dias.

Passo 6



Galette de ratatouille

40 min 1 h 30 min Média 8 doses

Ingredientes

Massa areada

150 g manteiga s/ sal bem fria, cortada em pedaços (1–2 cm aprox.)
300 g farinha tipo 55, mais q.b. p/ polvilhar
90 g água fria, mais 1 c. de sopa se necessário
½ c. chá de sal

Recheio

350 g curgete s/ extremidades (2–3 unid. aprox.)
350 g tomate chucha, inteiro (ver dica)
190 g tomate seco, em óleo, escorrido (1 frasco de 250 ml aprox.)
30 g água
10 g cebolinho, fresco, cortado em pequenos pedaços
½ c. chá de sal, mais q.b. p/ polvilhar
Farinha tipo 55 q.b. p/ polvilhar
1 pitada de pimenta preta
60 g queijo parmesão, ralado
Leite q.b. p/ pincelar
10 folhas de manjeriço p/ guarnecer

Utensílios

Película aderente, papel vegetal, rolo da massa, tabuleiro (40 × 40 cm), pincel

Preparação

Massa areada


1. Coloque no copo todos os ingredientes e misture **20 seg/vel 6**. Se a massa não estiver ligada, adicione 1 c. de sopa de água e misture novamente **20 seg/vel 6**. Sobre uma superfície polvilhada com farinha ou sobre um tapete de silicone, forme uma bola, embrulhe em película aderente e reserve no frigorífico cerca de 20 minutos, a descansar. Lave e seque o copo.

Recheio

2. Coloque um recipiente sobre a tampa da Bimby®, pese a curgete e o tomate chucha e reserve.
3. Insira o eixo sobre a lâmina e coloque o recipiente da mandolina Bimby®. Encaixe o disco reversível no eixo com o lado 1 (fatias) virado para cima. Coloque a tampa da mandolina Bimby® e insira a curgete reservada na parte larga do bocal. Coloque o empurrador e fatie grosso **1 min/vel 4**. Retire e reserve.
4. Insira de novo o eixo sobre a lâmina e coloque o recipiente da mandolina Bimby®. Encaixe o disco reversível no eixo com o lado 1 (fatias) virado para cima. Coloque a tampa da mandolina Bimby® e insira um tomate chucha inteiro reservado verticalmente na parte larga do bocal. Coloque o empurrador e fatie grosso **30 seg/vel 4**, enquanto pressiona suavemente o empurrador para baixo. Quando o bocal estiver vazio, pressione o botão para parar. Repita com o tomate chucha restante, um a um, até estarem todos fatiados. Retire a mandolina Bimby® e o eixo. Reserve o tomate.
5. Preaqueça o forno a 200°C.
6. Coloque no copo o tomate seco, a água, o cebolinho e ½ c. de chá de sal e misture **30 seg/vel 3**. Baixe com a ajuda da espátula o que ficou na parede do copo e misture **30 seg/vel 3**.

Continua na página 70 ►

► *Galette de ratatouille, continuação*

 **Por 1 dose:**
Proteína 11,1 g/
Hidratos de carbono 45,3 g/
Gordura 18,5 g
Valor energético 1581,2 kJ/
377,9 kcal

7. Estenda a massa sobre uma folha de papel vegetal, com a ajuda de um rolo, até obter um círculo (Ø 35 cm aprox.) com uma espessura de 5 mm. Coloque sobre um tabuleiro (40 × 40 cm aprox.) (ver dica).
8. Espalhe a mistura de tomate seco sobre massa, deixando uma margem de 4 cm, aproximadamente. A partir da parte exterior do círculo, organize as fatias de tomate e de curgete em círculos, alternando 1 fatia de tomate com 2–3 fatias de curgete, sobrepondo-as. Polvilhe com sal e pimenta.
9. Dobre a massa sobre os legumes, plissando-a ao dobrar, para criar um rebordo. Polvilhe com o queijo parmesão, pincele a borda da massa com leite e leve ao forno a 200°C cerca de 25 minutos ou até dourar. Deixe arrefecer durante 5–10 minutos antes de servir guarnecida com folhas de manjeriço.

Dicas

- Se as curgetes forem demasiado grossas para caberem no bocal, corte-as na vertical. Se forem finas, utilize duas ou mais na vertical através do bocal. Obterá então fatias inteiras.
- Para esta receita, utilize tomate chucha, menos suculento do que outro tomate. A massa permanecerá estaladiça depois de assada.

Como alternativa

- Com esta quantidade de massa poderá fazer 4 *galettes* individuais. Para o fazer, no **passo 1** divida a massa em 4 porções semelhantes em tamanho e peso, depois estenda cada uma em círculo (Ø 15 cm aprox.). Para guarnecer, proceda da mesma maneira que a versão maior.
- Como parte de um *buffet* de festa e servida com outros pratos, esta *galette* poderá servir até 8–10 doses.



Carpaccio de ananás com sorvete de morango

🔪 20 min ⌚ 25 min 🍴 Fácil 🍽️ 8 doses

Ingredientes

Sorvete de morango

150 g açúcar
½ limão, só o sumo
75 g banana doce madura cortada em pedaços
500 g morangos congelados

Carpaccio

1 ananás cortado verticalmente em 4–6 cunhas (200 g cada aprox.), s/ núcleo
Folhas de hortelã q.b. p/ guarnecer

Utensílios

Recipiente próprio para congelar (ex. plástico, silicone), colher de gelado

📊 Por 1 dose:

Proteína 0,9 g/
Hidratos de carbono 41,5 g/
Gordura 0,2 g
Valor energético 667,9 kJ /
159,6 kcal

Preparação

Sorvete de morango

1. Coloque no copo o açúcar e pulverize **10 seg/vel 10**.
2. Adicione 10 g de sumo de limão e a banana e misture **10 seg/vel 5**. Baixe com a ajuda da espátula o que ficou na parede do copo.
3. Adicione os morangos e misture **1 min 30 seg/vel 10**, ajudando com a espátula através do bocal da tampa. Retire, reserve num recipiente próprio para congelar e leve ao congelador. Entretanto, continue com a receita.

Carpaccio

4. Coloque um recipiente sobre a tampa da Bimby®, pese o ananás e reserve.
5. Insira o eixo sobre a lâmina e coloque o recipiente da mandolina Bimby®. Encaixe o disco reversível no eixo com o lado 1 (fatias) virado para cima. Coloque a tampa da mandolina Bimby® e insira 1 cunha do ananás reservado na parte larga do bocal. Coloque o empurrador e fatie grosso **1 min/vel 4**, enquanto pressiona suavemente o empurrador para baixo. Quando o bocal estiver vazio, pressione o botão para parar. Repita com o ananás restante. Retire a mandolina Bimby® e o eixo.
6. Distribua as fatias de ananás por 8 pratos, dispondo numa única camada em roseta a partir da parte exterior do prato. Sirva guarnecido com folhas de hortelã e uma colher de sorvete de morango.

Dicas

- Para uma consistência mais cremosa, adicione 1 clara de ovo no passo 2.
- Esta é uma sobremesa refrescante e perfeita para o verão.

Como alternativa

- Pode substituir morangos congelados por framboesas congeladas.



Tarte de maçã

 30 min  1 h  Fácil  8 fatias

Ingredientes

Massa


75 g manteiga s/ sal, bem fria, cortada em pedaços, mais q.b. p/ untar
170 g farinha tipo 55, mais q.b. p/ polvilhar
1 pitada de sal
½ c. chá de açúcar baunilhado ou ¼ c. chá de extrato de baunilha
50 g água

Cobertura

1000 g maçã biológica (p. ex: Reineta, Granny Smith, Braeburn, Pink Lady etc.) (ver dica)
30 g açúcar
10 g manteiga, cortada em pedaços muito pequenos

Utensílios

Tarteira de fundo amovível (Ø 24 cm), rolo da massa

 **Por 1 fatia:**
Proteína 2,7 g/
Hidratos de carbono 37,5 g/
Gordura 9,1 g
Valor energético 979,3 kJ / 234,1 kcal

Preparação

Massa

1. Preaqueça o forno a 200°C. Unte com manteiga e polvilhe com farinha uma tarteira (Ø 24 cm aprox.) (ver dica) e reserve.
2. Coloque no copo todos os ingredientes e misture **20 seg/vel 4**. Sobre uma superfície polvilhada com farinha e com a ajuda de um rolo estenda a massa em círculo (Ø 28 cm aprox.). Forre com a massa o fundo e a lateral da tarteira e reserve no frigorífico.

Cobertura

3. Coloque um recipiente sobre a tampa da Bimby® e pese a maçã. Retire as cascas e os caroços e corte verticalmente em metades, quartos ou oitavos para que caibam no bocal da mandolina Bimby®.
4. Insira o eixo sobre a lâmina e coloque o recipiente da mandolina Bimby®. Encaixe o disco reversível no eixo com o lado 1 (fatias) virado para cima. Coloque a tampa da mandolina Bimby® e insira a maçã reservada, o mais verticalmente possível, na parte larga do bocal. Coloque o empurrador e fatie grosso **1 min/vel 4**, enquanto pressiona suavemente o empurrador para baixo. Quando o bocal estiver vazio, pressione o botão para parar. Repita com a maçã restante. Retire a mandolina Bimby® e o eixo.
5. A partir da parte exterior do círculo, organize as fatias de maçã em círculo, sobrepondo-as. Polvilhe com o açúcar e guarneça com a manteiga. Leve ao forno a 200°C cerca de 30–35 minutos ou até que as maçãs estejam douradas. Sirva quente ou fria.



Dicas

- Para que as fatias de maçã fiquem todas semelhantes, as cunhas de maçã devem caber horizontalmente no bocal da mandolina Bimby®.
- Para assegurar que a massa fica estaladiça, coloque a tarteira com a massa sobre um tabuleiro e leve ao forno antes de colocar a maçã sobre ela. A massa selará e cozerá com um acabamento estaladiço.
- Em tempo quente, a massa pode ser colocada no frigorífico antes de ser estendida e estendida entre duas folhas de papel vegetal.

Como alternativa

- Pode adicionar uma fina camada de puré de maçã entre a massa e as fatias de maçã.
- Pode polvilhar com canela em pó após a saída do forno.
- Para dar à tarte um pouco de brilho, pincele-a com 2 colheres de sopa de geleia de maçã aquecida logo que a retire do forno.
- Para uma versão sem glúten, substitua a farinha por uma farinha sem glúten, respeitando as proporções de peso entre as duas habitualmente referidas na embalagem.

