

# LIVRO DE RECEITAS PARA CRISP



SENSING THE DIFFERENCE

# Índice

FOCACCIA VEGETARIANA	PÁG. 3
PIZZA	PÁG. 3
QUICHE DE SALMÃO E LEGUMES	PÁG. 3
OMELETA ESPANHOLA	PÁG. 4
FRANGO EM MOLHO DE VINHO	PÁG. 4
ESPIRAIS DE SALSICHA	PÁG. 5
PATO COM MOLHO DE LARANJA	PÁG. 5
HAMBÚRGUERES	PÁG. 6
LEGUMES RECHEADOS	PÁG. 6
BATATAS ASSADAS	PÁG. 6
STRUDEL DE MAÇÃ	PÁG. 7
BOLO DE NOZ	PÁG. 7

CRISP É UMA FUNÇÃO EXCLUSIVA DA WHIRLPOOL QUE LHE PERMITE PREPARAR NO FORNO, EM APENAS ALGUNS MINUTOS, ALIMENTOS ESTALADIÇOS E COM UMA COZEDURA PERFEITA UTILIZANDO UMA TECNOLOGIA PATENTEADA. ESTA FUNÇÃO PERMITE UMA COZEDURA COMBINADA, UTILIZANDO TRÊS FUNÇÕES DIFERENTES, E OFERECE RESULTADOS QUE NUNCA ESPERARIA DE UM FORNO MICROONDAS.

COM A FUNÇÃO CRISP, AS MICROONDAS SÃO RETIDAS E ABSORVIDAS PELO PRATO CRISP, AQUECENDO TODA A SUA SUPERFÍCIE.

AO MESMO TEMPO, AS MICROONDAS ACTIVADAS E A RESISTÊNCIA DO GRILL ALIAM-SE PARA COZINHAR OS ALIMENTOS RAPIDAMENTE E PARA DOURAR AS SUPERFÍCIES SUPERIORES, DEIXANDO AS BASES ESTALADIÇAS.

ANTES DE COZINHAR, É ACONSELHÁVEL AQUECER O PRATO CRISP DURANTE 2½ OU 3 MINUTOS PARA ALIMENTOS QUE SEJAM TRADICIONALMENTE TOSTADOS OU FRITOS (EX.: OVOS) E PARA PEQUENAS QUANTIDADES DE ALIMENTOS QUE APENAS NECESSITEM DE UMA BREVE COZEDURA. O PRÉ-AQUECIMENTO NÃO É NECESSÁRIO PARA OS ALIMENTOS QUE EXIJAM UMA MAIOR COZEDURA (PIZZA, BOLOS).

UTILIZE SEMPRE O PRATO ROTATIVO, O QUAL DEVE ESTAR EM FUNCIONAMENTO.

O PRATO CRISP É IDEAL PARA FAZER PIZZA E TARTES SALGADAS.

UTILIZE ESTA FUNÇÃO PARA AQUECER UMA PIZZA JÁ COZIDA E OUTROS ALIMENTOS À BASE DE MASSA, PARA FRITAR SALSICHAS E BACON, PARA COZINHAR CARNE, AVES, HAMBÚRGUERES OU OVOS, BEM COMO ALIMENTOS CONGELADOS (BATATAS FRITAS, DOURADINHOS, ETC.).

**NOTAS:** DEPENDENDO DO MODELO DO SEU FORNO MICROONDAS, ENCONTRARÁ UM TAMANHO ESPECÍFICO DO PRATO CRISP, ESPECIALMENTE ADAPTADO PARA PERMITIR O MELHOR DESEMPENHO DE COZEDURA. PARA SEGUIR CORRECTAMENTE AS RECEITAS, VERIFIQUE O DIÂMETRO DO SEU PRATO CRISP:

PRATO CRISP MÉDIO/GRANDE CERCA DE 30 CM DE DIÂMETRO

PRATO CRISP PEQUENO CERCA DE 25 CM DE DIÂMETRO.



## FOCACCIA VEGETARIANA

6-8 PESSOAS

INGREDIENTES	PRATO CRISP	PRATO CRISP
	MÉDIO/GRANDE	PEQUENO
Farinha, tipo 00	400 g	300 g
Leite	400 ml	300 ml
Levedura fresca	20 g	15 g
Cebola	30 g	20 g
Pimentos	30 g	20 g
Courgettes	30 g	20 g
Azeite	30 ml	20 ml
	(2 colheres de sopa)	(1½ colher de sopa)

Sal, ervas

Um pouco de azeite para o prato Crisp

FUNÇÃO: CRISP

PREPARAÇÃO: 10 MIN. + 45 MIN. PARA LEVEDAR

TEMPO DE COZEDURA: 14-15 MIN. PARA O PRATO CRISP MÉDIO E GRANDE  
12-13 MIN. PARA O PRATO CRISP PEQUENO

1. Aqueça o leite até 37°C e dissolva a levedura no leite. Adicione o sal, as ervas e o azeite.
2. Adicione a farinha e trabalhe a massa até ela ficar bem misturada. Tape e deixe levedar durante 45 minutos num local quente.
3. Entretanto, salteie os legumes cortados em pedaços pequenos.
4. Unte ligeiramente o prato Crisp com azeite e coloque a massa no mesmo. A massa não deve ser trabalhada depois de levedar. Espalhe-a uniformemente pela superfície e decore com os legumes salteados.
5. Coza com a função Crisp de acordo com o tempo de cozedura recomendado.

## PIZZA

4 PESSOAS

INGREDIENTES	PRATO CRISP	PRATO CRISP
	MÉDIO/GRANDE	PEQUENO
Farinha	230-250 g	150-160 g
Levedura fresca	15 g	10 g
Água	150 ml	100 ml
Azeite	30 ml	15 ml
	(2 colheres de sopa)	(1 colher de sopa)

Sal

INGREDIENTES PARA O RECHEIO:

Tomate enlatado	350 g	250 g
Mozzarella	175 g	125 g

Sal, orégãos, um fio de azeite

Um pouco de azeite para o prato Crisp

*Para um toque especial:*

*Para recheios alternativos para a pizza, experimente fiambre, azeitonas, alcachofras, legumes, marisco, etc...*

FUNÇÃO: CRISP

PREPARAÇÃO: 2 H 30 MIN.

TEMPO DE COZEDURA: 14-15 MIN. PARA O PRATO CRISP MÉDIO E GRANDE  
11-13 MIN. PARA O PRATO CRISP PEQUENO

1. Misture a levedura na água, a qual deve estar quente (37°C). Deite a farinha numa tigela e adicione a levedura misturada, o azeite e o sal. Mexa bem e, depois, trabalhe a massa formando uma bola suave e elástica. Tape a massa e deixe-a levedar num local quente durante cerca de 2 horas.
2. Unte ligeiramente o prato Crisp com azeite.
3. Achate a massa com as mãos até ela ocupar todo o prato Crisp e, depois, pique-a com um garfo.
4. Escorra e pique o tomate enlatado e espalhe-o uniformemente pela massa. Acrescente a mozzarella cortada aos cubos, os orégãos, o sal e o fio de azeite.
5. Coza a pizza durante 14-15 minutos com a função Crisp; para o prato Crisp pequeno, coza a pizza durante 11-13 minutos com a função Crisp

## QUICHE DE SALMÃO E LEGUMES

4-6 PESSOAS

INGREDIENTES	PRATO CRISP	PRATO CRISP
	MÉDIO/GRANDE	PEQUENO
Massa folhada fresca (220-240 g)	1 rolo	1 rolo
Salmão fumado	400 g	300 g
Tomate	4	2
Endívia belga	400 g	250 g
Queijo mole fresco	100 g	75 g
Ovos	4	3
Leite	100 ml	75 ml
Salsa	1 colher de sopa	1 colher de sopa
Azeite	2 colheres de chá	2 colheres de chá

Sal

FUNÇÃO: CRISP

PREPARAÇÃO: 15 MIN.

TEMPO DE COZEDURA: 12-14 MIN. PARA O PRATO CRISP MÉDIO E GRANDE  
11-12 MIN. PARA O PRATO CRISP PEQUENO

1. Pegue em dois pedaços de papel vegetal. No primeiro, coloque os pedaços de salmão e, por cima, o tomate cortado às rodelas e polvilhe com ervas.
2. No segundo pedaço de papel, coloque as endívias cortadas no sentido longitudinal e polvilhe com sal e ervas. Dobre os pedaços de papel com o recheio de modo a formar dois cartuchos e coloque-os no prato Crisp.
3. Coza com a função Crisp durante 8 minutos. Retire-os do prato Crisp e deixe o prato arrefecer.
4. Bata os ovos, o leite, a salsa picada, o azeite e o sal.
5. Estenda a massa folhada com o respectivo papel no prato Crisp e pique-a com um garfo.
6. Disponha o salmão fumado, o tomate e as endívias sobre a massa folhada juntamente com o queijo cortado aos cubos.
7. Deite o preparado de ovos por cima e coza com a função Crisp de acordo com o tempo de cozedura recomendado.

# OMELETA ESPANHOLA

4 PESSOAS

INGREDIENTES	PRATO CRISP MÉDIO/GRANDE	PRATO CRISP PEQUENO
Batatas aos cubos congeladas	250 g	150 g
Manteiga ou azeite	15 ml (1 colher de sopa)	15 ml (1 colher de sopa)
Cebola picada	1 média	1 pequena
Ovos	4	3
Leite	30 ml (2 colheres de sopa)	30 ml (2 colheres de sopa)

Sal, pimenta

*Para um toque especial:*

*Se preferir uma omeleta bem tostada, no fim, coza durante mais 3-4 minutos com o grill.*

FUNÇÃO: CRISP

PREPARAÇÃO: 10 MIN.

TEMPO DE COZEDURA: 15-18 MIN. PARA O PRATO CRISP MÉDIO E GRANDE E  
12-14 MIN. PARA O PRATO CRISP PEQUENO

1. Aqueça previamente o prato Crisp com manteiga ou azeite durante 2½-3 minutos com a função Crisp.
2. Coloque as batatas aos cubos no prato Crisp e coza com a função Crisp durante 6-8 minutos.
3. Adicione a cebola e coza por mais 4-5 minutos com a função Crisp. Mexa uma vez durante a cozedura.
4. Entretanto, bata os ovos juntamente com o leite numa tigela, e adicione o sal e a pimenta.
5. Deite o preparado de ovos sobre as batatas no prato Crisp e coza durante 2-3 minutos com a função Crisp.
6. Sirva quente ou fria, com uma salada a acompanhar.



# FRANGO EM MOLHO DE VINHO

4 PESSOAS

1 kg de frango (aprox.)  
30 g (2 colheres de sopa) de manteiga ou margarina  
1 colher de sopa de paprika doce ou soja  
3-4 folhas de manjeriço  
1 ½ dl (150 ml) de vinho branco seco

PARA O MOLHO

100 ml de natas  
1 colher de sopa de amido de milho  
uma pitada de sal condimentado  
½ amêndoa amarga

PARA DECORAR

200 g de uva branca ou preta  
20 g de amêndoa lascada torrada

FUNÇÃO: MICROONDAS

PREPARAÇÃO: 30 MIN.

TEMPO DE COZEDURA: 15-16 MIN.

1. Lave e seque o frango, corte-o aos pedaços e retire a gordura.
2. Coloque a manteiga ou a margarina numa pequena tigela que possa ir ao microondas. Depois, tape e derreta a 350 W durante 1 minuto, adicione a paprika doce ou a soja e pincele o frango com este preparado. Coloque o frango num prato que possa ir ao microondas e adicione o manjeriço e o vinho.
3. Tape e coza durante 12 minutos a 750 W.
4. Misture as natas com o amido de milho e deite sobre o frango. Continue a cozedura, tapado, durante 2-3 minutos a 750 W. Adicione sal, se desejar, e a amêndoa amarga ralada.
5. Corte as uvas ao meio e retire as pevides.
6. Coloque o frango numa travessa e decore-o com as uvas e a amêndoa lascada torrada.
7. Se desejar torrar a amêndoa lascada, espalhe-a pelo prato Crisp e deixe torrar com a função Crisp durante 2-3 minutos mexendo de minuto a minuto.

## ESPIRAIS DE SALSICHAS

4 PESSOAS

### INGREDIENTES

600 g de salsichas (carne crua)  
30 g de pimentos às rodelas (vermelhos e amarelos)  
Folhas de louro  
Palitos de madeira

FUNÇÃO: CRISP

PREPARAÇÃO: 5 MIN.

TEMPO DE COZEDURA: 16-18 MIN.

1. Enrole as salsichas em espirais achatadas com os pimentos cortados às rodelas e as folhas de louro no meio.
2. Quando todas as salsichas estiverem enroladas, prendas espetando dois palitos de madeira nas espirais para que mantenham a forma durante a cozedura.
3. Coloque as espirais no prato Crisp, tapadas com papel vegetal, e coza com a função Crisp durante 16-18 minutos, virando-as ao fim de cerca de 10 minutos.



## PATO COM MOLHO DE LARANJA

4-6 PESSOAS

### INGREDIENTES

1 kg de pato (aprox.)  
manteiga ou azeite  
5 laranjas  
1 copo de vinho branco  
sal

FUNÇÃO: CRISP + MICROONDAS

PREPARAÇÃO: 10 MIN.

TEMPO DE COZEDURA: 14-15 MIN.

1. Deite um pouco de sal e uma noz de manteiga dentro do pato. Unte o prato Crisp com um pouco de manteiga ou azeite. Aqueça previamente o prato Crisp com a função Crisp durante 3 minutos.
2. Coloque o pato no prato Crisp com o peito para cima e coza durante 12-14 minutos com a função Crisp, virando-o a meio da cozedura.
3. Deite o vinho branco no prato Crisp perto do fim da cozedura e deixe cozer durante alguns minutos.
4. Verifique se a carne está cozida inserindo um espeto nas partes mais grossas. Descasque uma laranja e corte a casca em tiras finas, as quais devem ser ferveridas em água bem quente durante 1-2 minutos a 750 W.
5. Esprema duas laranjas. Retire a gordura dos sucos do pato e adicione o sumo de laranja e as tiras finas de casca.
6. Aqueça o molho no microondas a 750 W durante 1-2 minutos e sirva o pato com o molho por cima.
7. Decore com rodela finas de laranja.

## HAMBÚRGUERES

4 PESSOAS

### INGREDIENTES

400 g de carne picada  
½ colher de chá de sal  
1 pitada de pimenta  
15 ml (1 colher de sopa) de azeite, manteiga ou margarina  
Sirva com  
4 pães de hambúrguer  
salada de pepino  
ketchup ou mostarda  
anéis de cebola crus ou cozinhados

FUNÇÃO: CRISP

PREPARAÇÃO: 10 MIN.

TEMPO DE COZEDURA: 8-9 MIN.

1. Misture a carne picada com o sal e a pimenta.
2. Molde em quatro hambúrgueres com cerca de 1 cm de espessura cada um.
3. Unte o prato Crisp com manteiga ou azeite e aqueça-o previamente durante 2-3 minutos com a função Crisp.
4. Depois, disponha os hambúrgueres sobre ele e coza-os com a função Crisp durante 3 minutos.
5. Vire os hambúrgueres e coza durante mais 3 minutos.
6. Sirva em pão de hambúrguer com ketchup ou mostarda e legumes.

## LEGUMES RECHEADOS

4 PESSOAS

### INGREDIENTES

2 courgettes  
1 cebola  
250 g de queijo mole, como requeijão  
200 g de fiambre  
100 g de queijo aos cubos  
100 g de parmesão  
3 ovos  
Salsa  
Azeite  
Sal  
Ervas aromáticas

FUNÇÃO: CRISP

PREPARAÇÃO: 20 MIN.

TEMPO DE COZEDURA: 16-18 MIN.

1. Corte as courgettes no sentido longitudinal e retire as pevides. Corte a cebola ao meio e retire o centro. Coloque os legumes em papel vegetal no prato Crisp.
2. Misture o requeijão, o fiambre cortado em pedaços mais pequenos, o queijo aos cubos, o parmesão e os ovos. Mexa bem e, finalmente, adicione a salsa e as ervas aromáticas. Tempere com sal.
3. Encha um saco de pasteleiro com o recheio e introduza-nos legumes. Regue com um fio de azeite.
4. Coza com a função Crisp durante 16-18 minutos até o recheio estar cozido e os legumes moles.

## BATATAS ASSADAS

2-4 PESSOAS

### INGREDIENTES

400 g de batatas  
Alecrim  
Azeite  
Alho  
Sal

FUNÇÃO: CRISP

PREPARAÇÃO: 10 MIN.

TEMPO DE COZEDURA: 15-16 MIN.

1. Descasque e corte as batatas aos pedaços - não demasiado pequenos.
2. Tape o prato Crisp com papel vegetal e coloque as batatas no prato.
3. Polvilhe as batatas com sal, alecrim, um dente de alho esmagado ou picado e regue-as com azeite.
4. Coza com a função Crisp durante 15-16 minutos. Se as batatas ficarem demasiado tostadas por baixo, mexa-as ao fim de cerca de 10 minutos e, depois, continue a cozedura até ficarem prontas.

# STRUDEL DE MAÇÃ

6-8 PESSOAS

## INGREDIENTES

2 discos de massa folhada, 220-240 g cada  
6 maçãs  
1 laranja  
50 g de nozes  
50 g de pinhões  
1 colher de chá (5 ml) de canela em pó  
50 g de sultanas  
50 ml de rum  
50 g de açúcar  
100 g de pão ralado

## PARA PINCELAR:

1 ovo  
50 ml de leite

FUNÇÃO: CRISP

PREPARAÇÃO: 15 MIN.

TEMPO DE COZEDURA: 15-16 MIN

1. Mergulhe as sultanas no rum durante algum tempo.
2. Descasque e parta as maçãs às rodelas e misture-as com as nozes picadas, os pinhões, o açúcar, a raspa de laranja e a canela.
3. Ponha um disco de massa parcialmente por cima do outro e espalhe-os com um rolo de massa de modo a formarem um todo.
4. Adicione as sultanas e o pão ralado à mistura das maçãs. O pão ralado absorverá o sumo que sai das maçãs.
5. Deite a mistura das maçãs sobre a massa e enrole-a no sentido longitudinal.
6. Molde o rolo num círculo e coloque-o no prato Crisp, deixando o papel da massa na base do prato. Esprema ligeiramente o strudel.
7. Faça-lhe alguns cortes e pincele-o com uma mistura de ovo e leite.
8. Coza com a função Crisp durante 15-16 minutos.



# BOLO DE NOZES

12-16 FATIAS

## INGREDIENTES

	PRATO CRISP MÉDIO/GRANDE	PRATO CRISP PEQUENO
Chocolate	250 g	125 g
Manteiga	240 g	120 g
Nozes	45 g	25 g
Avelãs	45 g	20 g
Amêndoas	45 g	25 g
Açúcar	170 g	85 g
Farinha	15 ml (1 colher de sopa)	7,5 ml (½ colher de sopa)
Ovos	4	2
Açúcar aromatizado com baunilha	15 ml (1 colher de sopa)	10 ml (2 colheres de chá)
Sal	uma pitada	uma pitada

FUNÇÃO: CRISP + MICROONDAS

PREPARAÇÃO: 10 MIN.

TEMPO DE COZEDURA: 10-12 MIN. PARA O PRATO CRISP MÉDIO E GRANDE  
7-8 MIN. PARA O PRATO CRISP PEQUENO

1. Pique as nozes.
2. Parta o chocolate aos pedaços e coloque-o juntamente com a manteiga numa tigela que possa ir ao microondas. Derreta a 350 W durante 3-4 min. Mexa duas vezes durante este período e deixe arrefecer.
3. Separe as gemas das claras de ovo e adicione as gemas, uma de cada vez, à mistura de manteiga e chocolate, mexendo continuamente. Adicione também o açúcar, o açúcar de baunilha, as nozes picadas e a farinha.
4. Bata as claras juntamente com o sal até ficarem firmes e deite-as cuidadosamente na massa batida.
5. Deite a massa batida no prato Crisp revestido com papel vegetal. Coza no prato grande e médio durante 10-12 min. com a função Crisp e no prato pequeno durante 7-8 min. com a função Crisp.
6. Deixe o bolo arrefecer no prato Crisp e, quando estiver frio, retire-o do prato juntamente com o papel. Sirva em fatias finas com natas batidas.



SENSING THE DIFFERENCE

PT

5019 120 00290 Whirlpool é uma marca registada da Whirlpool U.S.A