

Livro de Receitas

Panela Elétrica Midea Liva

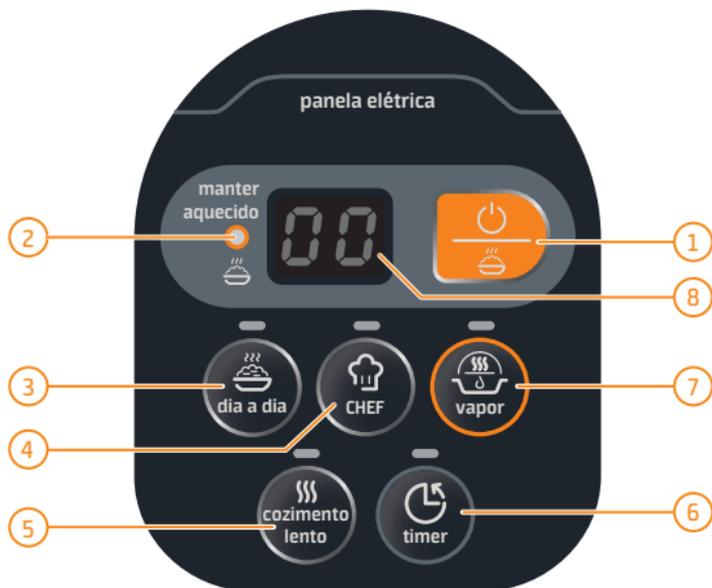


 Midea®

CONTEÚDO

Painel de Controle da Panela Elétrica	4
Arroz Branco.....	5
Arroz Integral / Orgânico	6
Arroz com Moranga.....	7
Arroz Integral de Frango ao Curry.....	8
Arroz com Camarão	9
Arroz para Sushi	10
Arroz de Linguicinha com Couve	11
Risoto de Funghi.....	12
Arroz de Carreteiro.....	13
Arroz Doce.....	14
Batata Saute	15
Salmão a Belle Meuniere.....	16
Tilápia à Provençal	17
Seleta de Legumes a Vapor	18
Milho na Manteiga.....	19
Fondue de Queijo com Massa Pronta	20
Fondue de Chocolate ao Leite	21
Costela ao Molho de Tomates	22
Frango com Molho.....	23
Carne de Panela	24

Painel de Controle da Panela Elétrica



1. Teclas Liga-Desliga / Manter Aquecido
2. Luz Indicadora do modo Manter Aquecido
3. Tecla dia a dia
4. Tecla CHEF
5. Tecla cozimento lento
6. Tecla timer
7. Tecla vapor
8. Display LED

IMPORTANTE

- Para garantir o melhor desempenho de sua panela elétrica, leia atentamente todas as recomendações do Manual do Usuário.
- Utilize para cozinhar apenas a panela de cozimento e os acessórios fornecidos com seu aparelho.
- Sempre desligue o aparelho antes de retirar a panela interna.
- Não é recomendado o uso do arroz Jasmin nesta panela.
- As figuras/fotos apresentadas neste livro de receitas são de caráter meramente ilustrativo.

Arroz Branco

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes:

- 2 copos de Arroz Branco
- Medida de água da panela
- 1/2 copo de cebola picada
- 1 colher de chá de sal

Modo de preparo:

1. Adicione todos os ingredientes na panela.
2. Encha com água até a linha correspondente ao número de copos de arroz a serem cozidos. Mexa para misturar.
3. Coloque o recipiente interno na panela elétrica. Feche a tampa firmemente.
4. Pressione o botão **Dia a Dia**. O tempo de cozimento começará a ser contado.
5. Após o término do preparo, a panela irá apitar e passará automaticamente para o modo **Manter Aquecido**.
6. Abra a panela. O arroz estará pronto para servir.

DICAS

- Antes de colocar o arroz no recipiente interno da panela, lave-o bem para retirar o excesso de amido. Drene a água do arroz.
- Para melhores resultados, mexa o arroz com a espátula para melhor distribuir a mistura e finalizar o cozimento, deixando o arroz mais soltinho.
- A função **Vapor** pode ser utilizada para refogar cebola.



Arroz Integral / Orgânico

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 55 minutos

Ingredientes:

- 2 copos de Arroz Integral
- Medida de água da panela
- 1/2 copo de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de chá de sal
- 1 folha de louro

Modo de preparo:

1. Adicione todos os ingredientes na panela.
2. Encha com água até a linha correspondente ao número de copos de arroz a serem cozidos. Mexa para misturar.
3. Coloque o recipiente interno na panela elétrica. Feche a tampa firmemente.
4. Pressione o Botão **CHEF**. O tempo de cozimento começará a ser contado.
5. Após o término do preparo, a panela irá apitar e passará automaticamente para o modo **Manter Aquecido**.
6. Abra a panela. O arroz estará pronto para servir.

DICA

O Arroz integral pode ser feito, sem demora utilizando o temporizador. Coloque o arroz pela manhã e configure o botão **Timer** para o horário em que o arroz será necessário a noite.

Arroz com Moranga

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 40 minutos

Ingredientes:

- 2 copos de Arroz Branco
- Medida de água da panela
- 1/2 copo de cebola picada
- 2 copos de moranga ralada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 folha de louro
- 1/2 colher de chá de pimenta vermelha picada
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de salsinha picada

Modo de preparo:

1. Adicione todos os ingredientes na panela, exceto a salsinha picada.
2. Encha com água até a linha correspondente ao número de copos de arroz a serem cozidos. Mexa para misturar.
3. Coloque o recipiente interno na panela elétrica. Feche a tampa firmemente.
4. Pressione o botão **Dia a Dia**. O tempo de cozimento começará a ser contado.
5. Após o término do preparo, a panela irá apitar e passará automaticamente para o modo **Manter Aquecido**.
6. Abra a panela e finalize com a salsinha picada.

Arroz Integral de Frango ao Curry

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 1 hora

Ingredientes:

- 2 copos de Arroz Integral
- Medida de água da panela
- 1/2 copo de cebola picada
- 300g de cubos de frango grelhado
- 1 copo de cenoura picada em cubinhos
- 1 dente de alho picado
- 100ml de leite de coco
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de curry em pó
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 copo de ervilhas congeladas
- 2 colheres de sopa de salsinha picada

Modo de preparo:

1. Adicione todos os ingredientes na panela, exceto as ervilhas e a salsinha picada.
2. Encha com água até a linha correspondente ao número de copos de arroz a serem cozidos. Mexa para misturar.
3. Coloque o recipiente interno na panela elétrica. Feche a tampa firmemente.
4. Pressione o botão **CHEF**. O tempo de cozimento começará a ser contado.
5. Após o término do preparo, a panela irá apitar e passará automaticamente para o modo **Manter Aquecido**.
6. Abra a panela e finalize com a salsinha picada e as ervilhas. Mexa bem e sirva.

DICA

Se preferir, utilize folhas de coentro rasgadas com a mão para guarnecer.

Arroz com Camarão

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 40 minutos

Ingredientes:

- 2 copos de Arroz Branco
- Medida de água da panela
- 1/2 copo de cebola picada
- 300g de camarão médio sem casca
- 1 copo de abobrinha picada em cubos
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de açafrão em pó
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de salsinha picada

Modo de preparo:

1. Adicione todos os ingredientes na panela, exceto o suco de limão, os camarões e a salsinha picada.
2. Encha com água até a linha correspondente ao número de copos de arroz a serem cozidos. Mexa para misturar.
3. Coloque o recipiente interno na panela elétrica. Feche a tampa firmemente.
4. Pressione o botão **Dia a Dia**. O tempo de cozimento começará a ser contado.
5. Após o término do preparo, a panela irá apitar e passará automaticamente para o modo **Manter Aquecido**.
6. Abra a panela e finalize com a salsinha picada, o suco de limão e os camarões. Mexa bem e feche novamente.
7. Regule o botão **Vapor** para 5 minutos. Aguarde o sinal da panela.
8. Abra a panela e sirva.

DICA

Não mantenha o camarão na função Manter Aquecido para que ele não cozinhe demais e fique com a textura emborrachada.



Arroz para Sushi

Rendimento: 5 porções para sushi

Tempo de preparo: 40 minutos

Ingredientes:

- 2 copos de Arroz Branco
- Medida de água da panela
- 1/2 copo de vinagre de arroz
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal

Modo de preparo:

1. Lave bem o arroz, retirando todo o excesso de amido. Drene a água do arroz e coloque-o na panela.
2. Encha com água até a linha correspondente ao número de copos de arroz a serem cozidos. Mexa para misturar.
3. Coloque o recipiente interno na panela elétrica. Feche a tampa firmemente.
4. Pressione o Botão **Dia a Dia**. O tempo de cozimento começará a ser contado.
5. Enquanto o arroz cozinha, em uma panela coloque o vinagre, o sal e o açúcar. Leve ao fogo brando e misture até dissolver bem. Reserve.
6. Desligue a panela, abra e transfira o arroz para outro recipiente.
7. Regue o arroz ainda quente com a mistura de vinagre. Misture e reserve para fazer o seu sushi preferido.

DICA

Temperre o arroz ainda quente para que ele absorva melhor a mistura dos temperos.

Arroz de Linguicinha com Couve

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 40 minutos

Ingredientes:

- 2 copos de Arroz Branco
- Medida de água da panela
- 2 copos de linguicinha cortada em rodela
- 1/2 copo de cebola picada
- 1 copo de tomate picado
- 1 colher de chá de alho picado
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 colheres de sopa de salsa e cebolinha picadas
- 1 copo de couve picada
- 1/2 copo de ervilhas congeladas

Modo de preparo:

1. Adicione todos os ingredientes na panela, exceto os temperos verdes, as ervilhas e a couve.
2. Encha com água até a linha correspondente ao número de copos de arroz a serem cozidos. Mexa para misturar.
3. Coloque o recipiente interno na panela elétrica. Feche a tampa firmemente.
4. Pressione o Botão **Dia a Dia**. O tempo de cozimento começará a ser contado.
5. Após o término do preparo, a panela irá apitar e passará automaticamente para o modo **Manter Aquecido**.
6. Abra a panela e finalize com os temperos verdes, as ervilhas e a couve. Mexa bem e sirva.

DICA

Corte a couve em grandes pedaços para guarnecer.



Risoto de Funghi

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 40 minutos

Ingredientes:

- 2 copos de Arroz Branco
- Medida de água da panela
- 30g de funghi seco picado e hidratado
- 1/2 copo de cebola picada
- 1 copo de champignon laminado
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- 1 copo de requeijão
- 1 copo de queijo ralado

Modo de preparo:

1. Adicione todos os ingredientes na panela, exceto a cebolinha, o requeijão, o queijo ralado e o champignon. Adicione também o caldo do funghi.
2. Encha com água até a linha correspondente ao número de copos de arroz a serem cozidos. Mexa para misturar.
3. Coloque o recipiente interno na panela elétrica. Feche a tampa firmemente.
4. Pressione o botão **Dia a Dia**. O tempo de cozimento começará a ser contado.
5. Após o término do preparo, a panela irá apitar e passará automaticamente para o modo **Manter Aquecido**.
6. Abra a panela e finalize com a cebolinha, o requeijão, o queijo ralado e o champignon. Mexa bem e sirva.

DICA

Para hidratar o funghi coloque o cogumelo seco em um recipiente e cubra com água morna. Deixe absorver por no mínimo 30 minutos.

Arroz de Carreteiro

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 1 hora

Ingredientes:

- 2 copos de Arroz Cateto para carreteiro
- Medida de água da panela
- 2 copos de charque picado e dessalgado
- 1/2 copo de cebola picada
- 1 copo de tomate picado
- 1 colher de chá de alho picado
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 colheres de sopa de salsa e cebolinha picadas
- 2 ovos cozidos e esmagados com o garfo

Modo de preparo:

1. Adicione todos os ingredientes na panela, exceto os temperos verdes e o ovo cozido.
2. Encha com água até a linha correspondente ao número de copos de arroz a serem cozidos. Mexa para misturar.
3. Coloque o recipiente interno na panela elétrica. Feche a tampa firmemente.
4. Pressione o botão **CHEF**. O tempo de cozimento começará a ser contado.
5. Após o término do preparo, a panela irá apitar e passará automaticamente para o modo **Manter Aquecido**.
6. Abra a panela e finalize com os temperos verdes e o ovo cozido. Mexa bem e sirva.

DICA

O arroz especial para carreteiro é o cateto, mas você pode utilizar o seu arroz preferido.

Arroz Doce

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 45 minutos

Ingredientes:

- 2 copos de Arroz Branco
- Medida de água da panela
- 2 copos de leite
- 1 lata de leite condensado
- 100ml de leite de coco
- 1/2 copo de açúcar
- Canela e cravo a gosto

Modo de preparo:

1. No recipiente interno da panela coloque o arroz, a água, o cravo e a canela.
2. Encha com água até a linha correspondente ao número de copos de arroz a serem cozidos. Mexa para misturar.
3. Coloque o recipiente interno na panela elétrica. Feche a tampa firmemente.
4. Pressione o botão **Dia a Dia**. O tempo de cozimento começará a ser contado.
5. Após o término do preparo, a panela irá apitar e passará automaticamente para o modo **Manter Aquecido**.
6. Abra a panela e coloque o leite, o leite condensado, o açúcar e o leite de coco. Mexa sempre para não grudar no fundo da panela.
7. Regule a panela na função **Vapor** para 15 minutos e mexa sempre até obter o ponto de cozimento cremoso.
8. Transfira o preparo para um recipiente próprio para servir.

DICA

Sirva o arroz doce em taças de sobremesa individuais e leve a geladeira. Polvilhe canela em pó ou coco ralado antes de servir.

Batata Saute

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes:

- 600g de Batatas pequenas descascadas
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de chá de sal

Modo de preparo:

1. Coloque 3 copos medidores de água no recipiente interno.
2. Coloque o recipiente interno na panela elétrica.
3. Disponha as batatas na bandeja própria de vapor.
4. Posicione a bandeja de vapor na panela. Feche a tampa firmemente.
5. Ajuste o timer do **Vapor** para 25 minutos.
6. Aguarde o apito da panela. Abra, cuidando o vapor, e retire a bandeja de alimentos cozidos imediatamente.
7. Retire a água do recipiente interno da panela, adicione a manteiga, as batatas e tempere com sal e salsinha. Mexa bem para misturar. A batata está pronta para servir.



Salmão a Belle Meuniere

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 50 minutos

Ingredientes:

- 800g de filé de Salmão (4 porções de 200g)
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de alcaparras picadas
- 4 colheres de sopa de champignon
- 4 colheres de sopa de suco de limão
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino

Modo de preparo:

1. Coloque 3 copos medidores de água na panela.
2. Coloque o recipiente interno na panela elétrica.
3. Tempere os filés de salmão com sal e pimenta e coloque-os na bandeja própria de vapor.
4. Em uma tigela, faça uma mistura com azeite de oliva, alho picado, alcaparras, champignon, suco de limão e salsinha. Misture bem e cubra os filés de salmão.
5. Coloque a bandeja de vapor na panela. Feche a tampa firmemente.
6. Ajuste o timer do **Vapor** para 25 minutos.
7. Aguarde o apito da panela. Abra, cuidando o vapor, e retire a bandeja de alimentos cozidos imediatamente.
8. Transfira o preparo para um recipiente próprio para servir.

DICA

Sirva o Salmão guarnecido da Seleta de Legumes cozidos a vapor (veja a receita na página 18).

Tilápia à Provençal

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 40 minutos

Ingredientes:

- 600g Filé de Tilápia (04 porções de 150g)
- 30ml de azeite de oliva
- 4 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de alho picado
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino
- 2 colheres de salsa picada

Modo de preparo:

1. Coloque 3 copos medidores de água na panela.
2. Coloque o recipiente interno na panela elétrica.
3. Tempere os filés de tilápia com sal, disponha na bandeja própria de vapor.
4. Em uma tigela, faça uma mistura com azeite de oliva, alho picado, suco de limão e salsinha. Misture bem e cubra os filés de tilápia.
5. Coloque a bandeja de vapor na panela. Feche a tampa firmemente.
6. Ajuste o timer do **Vapor** para 20 minutos.
7. Aguarde o apito da panela. Abra, cuidando o vapor, retire a bandeja de alimentos cozidos imediatamente.
8. Transfira o preparo para um recipiente próprio para servir.

DICA

Sirva a Tilápia guarnecida das Batatas Sauté (veja a receita na página 15).



Seleta de Legumes a Vapor

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes:

- 2 xícaras de Brócolis
- 2 xícaras de Couve Flor
- 2 xícaras de mini Cenouras
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino

Modo de preparo:

1. Coloque 3 copos medidores de água no recipiente interno.
2. Coloque o recipiente interno na panela elétrica.
3. Disponha os vegetais na bandeja própria de vapor.
4. Coloque a bandeja de vapor na panela. Feche a tampa firmemente.
5. Ajuste o timer do **Vapor** para 8 minutos.
6. Aguarde o apito da panela. Abra, cuidando o vapor, retire a bandeja de alimentos cozidos imediatamente.
7. Retire a água do recipiente interno da panela, adicione os vegetais e tempere com sal, pimenta e azeite de oliva. Mexa suavemente para misturar. Os vegetais estão prontos para servir.

Milho na Manteiga

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 40 minutos

Ingredientes:

- 3 espigas de Milho cortadas ao meio
- 4 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de chá de sal

Modo de preparo:

1. Coloque 3 copos medidores de água no recipiente interno.
2. Coloque o recipiente interno na panela elétrica.
3. Disponha os milhos na bandeja própria de vapor.
4. Coloque a bandeja de vapor na panela. Feche a tampa firmemente.
5. Ajuste o timer do **Vapor** para 25 minutos.
6. Aguarde o apito da panela. Abra, cuidando o vapor, retire a bandeja de alimentos cozidos imediatamente.
7. Retire a água do recipiente interno da panela, adicione os milhos cozidos e coloque a manteiga e tempere com sal. Mexa suavemente para misturar. Transfira o preparo para um recipiente próprio para servir.

DICA

Coloque 1 palha de milho junto na bandeja com os milhos, para dar mais sabor ao cozimento.

Fondue de Queijo com Massa Pronta

Rendimento: Porções para 4 pessoas

Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes:

- 1 caixa de massa pronta a sua escolha (400g)
- 1 copo de requeijão
- 1 dente de alho
- 1/2 copo de vinho branco seco
- 1 pitada de noz moscada
- Pimenta-do-reino a gosto
- 100g de queijo gruyere
- Pão cortado em cubos para acompanhamento
- Garfinhos de fondue para servir

Modo de preparo:

1. Passe o dente de alho no fundo da panela, para saborizar.
2. Coloque no recipiente a massa pronta, o requeijão e o vinho branco (de boa qualidade).
3. Coloque o recipiente na panela. Não feche a tampa.
4. Ajuste o timer do **Vapor** para 15 minutos.
5. Mexa a mistura durante o preparo para ficar homogêneo.
6. Após o término do preparo, a panela irá apitar e passará automaticamente para o modo **Manter Aquecido**.
7. Tempere com noz moscada e pimenta-do-reino a gosto.

DICA

Coloque uma colher de sopa de Kirsh (licor de cereja) para saborizar.

Fondue de Chocolate ao Leite

Rendimento: Porções para 4 pessoas

Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes:

- 250g de chocolate ao leite
- 125g de chocolate meio amargo
- 200ml de leite
- 100g de creme de leite
- 1/2 cálice de licor (menta, laranja, etc.) ou conhaque
- Garfinhos de fondue para servir

Frutas cortadas para acompanhamento:

- Morangos
- Uvas
- Kiwi
- Abacaxi
- Banana

Modo de preparo:

1. Coloque no recipiente os chocolates picados, o leite e o conhaque.
2. Coloque o recipiente interno na panela elétrica. Não feche a tampa.
3. Ajuste o timer do **Vapor** para 15 minutos.
4. Mexa a mistura durante o preparo para ficar homogêneo.
5. Após o término do preparo, a panela irá apitar e passará automaticamente para o modo **Manter Aquecido**.
6. Desligue a panela e sirva em um recipiente de porcelana.

DICA

Os pedaços de chocolate deverão estar bem picados e bem distribuídos no recipiente. A mistura também pode ser feita em banho-maria.

Costela ao Molho de Tomates

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 2 horas e 30 minutos

Ingredientes:

- 800g de Costela (parcionada em 4 partes de 200g)
- 1 copo de cebola picada
- 2 copos de tomates picados
- 1 colher de chá de alho picado
- 300ml de caldo de carne
- 1 colher de sopa de salsa picada
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Tempere as carnes com sal e pimenta. Em uma frigideira doure a carne uma a uma, reservando-as.
2. Coloque as carnes no recipiente interno da panela elétrica.
3. Adicione todos os ingredientes, exceto a salsinha. Feche a tampa firmemente.
4. Pressione o botão **Cozimento Lento** e programe para 2 horas. O tempo de cozimento começará a ser contado.
5. Após o término do preparo, a panela irá apitar e passará automaticamente para o modo **Manter Aquecido**.
6. Abra a panela, coloque a salsinha, misture bem e sirva.

DICA

Sirva acompanhado de arroz branco e batatas cozidas.

Frango com Molho

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Ingredientes:

- 4 unidades de coxa e sobrecoxa
- 1 copo de cebola picada
- 2 copos de tomates picados
- 1 colher de chá de alho picado
- 300ml de caldo de carne
- 1 colher de sopa de manjerona
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Tempere os frangos com sal e pimenta. Em uma frigideira doure os frangos um a um, reservando-os.
2. Coloque os frangos no recipiente interno da panela elétrica.
3. Adicione todos os ingredientes. Feche a tampa firmemente.
4. Pressione o botão **Cozimento Lento** e programe para 1 hora. O tempo de cozimento começará a ser contado.
5. Após o término do preparo, a panela irá apitar e passará automaticamente para o modo **Manter Aquecido**.
6. Abra a panela, misture bem e sirva.

DICA

Sirva acompanhado de macarrão ou polenta cremosa.



Carne de Panela

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 2 horas e 50 minutos

Ingredientes:

- 800g de coxão mole cortado em cubos grandes
- 1 copo de cebola picada
- 2 copos de tomates picados
- 1 colher de chá de alho picado
- 300ml de caldo de carne
- 1 colher de sopa de manjerona
- 2 colheres de sopa de molho shoyu
- 300g de batatas cozidas
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Tempere os cubos de carne com sal e pimenta. Em uma frigideira doure os cubos um a um, reservando-os.
2. Coloque a carne no recipiente interno da panela elétrica.
3. Adicione todos os ingredientes. Feche a tampa firmemente.
4. Pressione o botão **Cozimento Lento** e programe para 2 horas. O tempo de cozimento começará a ser contado.
5. Após o término do preparo, a panela irá apitar e passará automaticamente para o modo **Manter Aquecido**.
6. Abra a panela, coloque as batatas cozidas, misture bem e deixe por mais 20 minutos no modo **Manter aquecido**. Logo após, abra e adicione a cebolinha picada. Misture bem e sirva.

DICA

Sirva acompanhado de arroz branco e vegetais.



* Fonte: Euromonitor Internacional Limited - Produção em Volume de Eletrodomésticos/2013.



A maior fabricante
de micro-ondas +
condicionadores de ar
do mundo.*

SPRINGER CARRIER LTDA
Rua Berto Círio, 521
Bairro São Luis - Canoas - RS
CEP: 92.420-030
CNPJ: 10.948.651/0001-61



2 fábricas no Brasil
e mais de 600 assistências
técnicas em todo o país.