



PARA
FORNOS
ELÉTRICOS

EOS *
cheff gourmet

LIVRO DE
RECEITAS
DO *cheff*

EOS*

cheffgourmet

O LIVRO DE RECEITAS QUE VOCÊ SEMPRE SONHO

Este livro incrível foi preparado para você aproveitar seu Forno Elétrico EOS Cheff Gourmet de maneira completa, cozinhando pratos fantásticos e instagramáveis com as mais variadas receitas para você virar um chefe de cozinha! Divirta-se e aprenda com este presente que a EOS preparou para você!

Bon appétit!



COMPARTILHE
SUAS RECEITAS
COM A NOSSA
HASHTAG



RECEITA
PERFEITA
EOS



EOS_REFRIGERACAO

www.eos.com.br



ÍNDICE

ENCONTRE
AQUI RECEITAS
INCRÍVEIS PARA
VOCÊ ARRASAR
NA COZINHA

COSTELA DE PORCO	05
PIZZA DO CHEFF	07
OMELETE NO CAPRICHIO	09
ASINHAS DE FRANGO	11
VEGETAIS ASSADOS	13
FRANGO ASSADO	15
SANDUÍCHE DE SALMÃO	17
BOLO DE BANANA	19
BROWNIE CROCANTE	21



INGREDIENTES

- 4 costelas de porco
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 1 ovo grande batido
- Sal a gosto
- Pimenta preta a gosto
- 1 xícara de pão ralado temperado
- 2 colheres de leite (Misture 2/3 de iogurte desnatado e 1/3 de leite desnatado)

COSTELA DE PORCO ASSADA

Uma maneira simples de fazer aquela costelinha assada.

Tempo de
preparação



20min

Tempo de
cozimento



20min



Serve até
04 pessoas

1. Gire o botão de função para assar e o botão de temperatura para 210°C e pré-aqueça por 5 a 10 minutos.
2. Em uma assadeira grande coloque as 4 costelas de porco, despeje a manteiga dentro e cubra o fundo.
3. Em uma tigela misture o ovo, o leite e a pimenta e bata.
4. Mergulhe as costelas de porco na mistura na tigela com a mistura anterior.
5. Em outra assadeira, cubra as costelas com as migalhas de pão.
6. Volte a colocar as costelas de porco na travessa com manteiga e coloque na grelha.
7. Asse no forno por 10 minutos. Vire as costelas. Asse mais cerca de 10 minutos ou até que nenhum rosa permaneça e o suco escorra claro.



INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 1/4 xícara de farinha de fubá
- 3/4 xícara de água
- 1 colher de sopa de fermento
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de mel

COBERTURA

- 750g de tomates inteiros
- 1 colher de sopa de alho em pó
- 1 colher de sopa de tomilho
- 1 colher de sopa de orégano
- 1 colher de chá de pimenta
- 4 linguiça italiana (cozida e esfarelada)
- Mussarela fresca

PIZZA FÁCIL DO CHEFF

*Pizza feita em casa
fica sempre mais gostosa!*

Tempo de
preparação  60min

Tempo de
cozimento  60min

 Serve até
03 pessoas

Para fazer a massa:

1. Combine o fermento na água com o mel e deixe descansar enquanto prepara o resto da massa. Em uma tigela grande, adicione a farinha, o fubá e o sal. Faça um buraco no meio da farinha e acrescente o azeite à água e junte à farinha. Amasse até dar liga.
2. Coloque em um balcão bem enfarinhado e amasse por 5-10 minutos até que não fique pegajoso. Coloque em uma tigela grande e bem untada, cubra e deixe crescer em temperatura ambiente por 1 hora.

Molho:

1. Amasse os tomates com seu mãos, deixando-as um pouco pesadas. Coloque-os em uma panela em fogo médio-alto com o alho em pó, o tomilho, o orégano e a pimenta.
2. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre por pelo menos 15 minutos. Retire do fogo e deixe esfriar em temperatura ambiente até que seja necessário.
3. Pré-aqueça o forno torradeira de convecção a 210°C.
4. Unte e polvilhe uma frigideira de ferro fundido com fubá.
5. Pegue a massa da pizza e estique-a na assadeira de pizza. Acrescente a mussarela seguida da linguiça e depois do molho. Finalize com mais um pouco de mussarela e leve ao forno por 25 minutos.
6. Retire do forno após 25 minutos e cubra frouxamente com papel alumínio. Volte ao forno por mais 20 min. Faça isso para evitar que a parte superior queime enquanto a massa cozinha.
7. Deixe esfriar por 10 minutos, sirva e saboreie!



INGREDIENTES

- 1/2 alho-poró
- 1/3 xícara de azeitonas sem caroço
- 12 ovos batidos
- 1/2 xícara de creme de leite fresco
- 200g queijo cheddar picado/ralado
- 100g tomate cereja
- Queijo parmesão ralado à gosto
- Sal e pimenta à gosto

CAFÉ DA MANHÃ DOS CAMPEÕES

*Omelete caprichado para você
começar bem o dia!*

Tempo de
preparação



5min

Tempo de
cozimento



35min



Serve até
03 pessoas

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Enxágue, corte e corte o alho-poró em fatias finas. Refogue com azeitonas por 5 minutos e adicione a uma assadeira untada.
3. Adicione os ovos, o creme de leite e o queijo cheddar em uma tigela média. Bata para misturar e acrescente o sal e pimenta.
4. Despeje a mistura de ovos sobre as azeitonas e o alho-poró. Cubra com tomate cereja e queijo parmesão.
5. Asse por 30-40 minutos ou até dourar.



INGREDIENTES

- 1/3 xícara de farinha de rosca
- 1 colher de sopa de cebola em pó
- 1 colher de sopa de páprica
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta preta
- Pimenta-caiena à gosto
- 3 colheres de sopa de manteiga sem sal derretida
- 10 asas de frango

ASINHAS DE FRANGO

Crocantes e perfeitas para um dia de jogo com aquela cervejinha!

Tempo de
preparação



10min

Tempo de
cozimento



45min



Serve até
02 pessoas

1. Gire o botão de função para assar e o botão de temperatura para 210°C e pré-aqueça por 5 a 10 minutos.
2. Certifique-se de que as asas estejam descongeladas e seque-as bem com toalhas de papel.
3. Misture a farinha, a cebola em pó, a páprica, o sal, a pimenta e a pimenta caiena em um saco plástico.
4. Agite para misturar os ingredientes e adicione as asas.
5. Despeje a manteiga derretida na assadeira e espalhe por toda a área.
6. Adicione as asas à frigideira.
7. Asse por 30 minutos.
8. Vire as asas e asse por mais 15 minutos ou até que estejam crocantes e prontos.



INGREDIENTES

- 2 cenouras médias cortadas em círculos
- 1 xícara de couve de Bruxelas, dividida pela metade
- 2 xícaras de batatas vermelhas, cortadas em fatias
- 2 pastinacas médias, cortadas em fatias grossas
- 1/2 xícara de batata-doce cortadas em fatias
- 1 colher de sopa de orégano
- 1 colher de sopa de alecrim
- 1 colher de chá de tomilho
- 1 colher de chá de manjeriço
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/4 xícara de azeite de oliva extra-virgem

VEGETAIS ASSADOS

Um prato fácil e nutritivo

Tempo de
preparação



20min

Tempo de
cozimento



40min



Serve até
4 pessoas

1. Gire o botão de função para convecção e o de temperatura para 210°C e pré-aqueça por 5 a 10 minutos.
2. Unte a assadeira com o azeite de oliva extra-virgem.
3. Coloque os legumes na assadeira e adicione as ervas, sal e pimenta. Misture bem, cobrindo uniformemente todos os vegetais com os temperos e o óleo. Adicione mais óleo se os vegetais parecem muito secos.
4. Em seguida, espalhe os vegetais uniformemente na assadeira.
5. Coloque na grade e leve ao forno por 35 a 40 minutos.
6. Quando terminar de assar, coloque em uma tigela grande e sirva.



INGREDIENTES

- 4 peitos de frango com osso e pele
- 1/4 xícara de manteiga sem sal derretida
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta preta
- 1 colher de chá de alho em pó
- Óleo para untar

FRANGO ASSADO DO CHEFF

*Frango assado super fácil com
receita especial do cheff*

Tempo de
preparação



10min

Tempo de
cozimento



60min



Serve até
02 pessoas

1. Gire o botão de função para convecção e o de temperatura para 210°C e pré-aqueça por 10 minutos.
2. Unte uma assadeira rasa com azeite ou óleo de cozinha.
3. Lave o peito de frango em água fria corrente.
4. Seque o frango com papel toalha.
5. Coloque o frango na assadeira.
6. Pincele a manteiga derretida sobre o frango, usando toda a manteiga.
7. Em uma tigela pequena misture o sal, a pimenta, o alho em pó e polvilhe por cima do frango.
8. Coloque a assadeira na grade e leve ao forno por 50-60 minutos ou até estar cozido.
9. Defina o cronômetro para o tempo indicado e verifique o frango assim que o tempo acabar. Se necessário deixe no máximo mais 10 min.



INGREDIENTES

- 150g de salmão defumado
- 1 cebola roxa pequena cortada em fatias finas
- 1/4 xícara de creme de leite
- 1/2 colher de chá de cebolinha picada
- 1 colher de chá de maionese
- 1 colher de chá de alcaparras
- 4 pedaços de tomates secos bem picados
- 4 fatias de pão de trigo torrado

SANDUÍCHE DE SALMÃO DEFUMADO

Um jantar fácil, leve e saboroso

Tempo de
preparação



5min

Tempo de
cozimento



6min



Serve até
2 pessoas

1. Gire o botão de temperatura para 180°C e pré-aqueça por 5 minutos.
2. Em uma tigela misture o creme de leite, cebolinha, maionese, alcaparras e os tomates secos.
3. Primeiro espalhe a mistura em 2 fatias de pão e cubra com salmão, cebola e as outras 2 fatias de pão.
4. Coloque os sanduíches na grade e leve ao forno por 2 a 3 minutos.
5. Em seguida, vire o sanduíche e asse por mais 2 a 3 minutos.
6. Todos os ingredientes devem estar quentes e o pão crocante.



INGREDIENTES

- 1/3 xícara de farinha de amêndoa
- 3/4 xícara de farinha de trigo
- Pitada de sal
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 2 ovos grandes batidos
- 1/4 xícara de mel
- Raspas de 1 limão
- 1/3 xícara de manteiga sem sal derretida
- 2 bananas maduras e cortadas em fatias
- 1 xícara de amêndoas picadas

BOLO DE BANANA

Sobremesa incrível e rápida!

Tempo de
preparação



10min

Tempo de
cozimento



30min



Serve até
6 pessoas

1. Gire o botão de função para convecção e de temperatura para 180°C e pré-aqueça por 5 a 10 minutos.
2. Prepare uma forma para a massa.
3. Em uma tigela média misture todos os ingredientes secos e faça buraco no centro.
4. Adicione os ovos, o mel, as raspas de limão e a manteiga no buraco e mexa bem com uma espátula de borracha ou colher de pau.
5. Certifique-se de que todos os ingredientes estão bem misturados e despeje na forma.
6. Em seguida, coloque as bananas em cima da massa. Polvilhe com amêndoas.
7. Coloque a assadeira na grade e leve ao forno por 25 a 30 minutos ou até ficar no ponto.
8. Quando terminar de assar, corte em fatias e sirva quente.



INGREDIENTES

- ½ xícara de manteiga sem sal derretida
- 3 ovos grandes levemente batidos
- 1 xícara de açúcar granulado
- ¾ xícara de calda de chocolate
- 1 xícara de farinha
- Côco ralado à gosto
- Gotas de chocolate à gosto
- Nozes picadas à gosto
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

BROWNIE CROCANTE

*A deliciosa receita de brownie
com um toque especial do Cheff*

Tempo de
preparação



10min

Tempo de
cozimento



50min



Serve até
16 pessoas

1. Gire o botão de função para assar e o botão de temperatura para 180°C e pré-aqueça por 5 a 10 minutos, em seguida, pegue uma assadeira e unte com a manteiga e polvilhe farinha.
2. Em uma tigela grande misture, junte a manteiga, os ovos e o açúcar até ficar totalmente incorporado.
3. Agora pegue uma espátula de borracha e misture a calda de chocolate, farinha, coco, chocolate, nozes, baunilha e misture bem.
4. Despeje a massa do brownie na assadeira.
5. Coloque a assadeira sobre a grade do forno e asse por 50 minutos ou até pegar um palito de dente e espetá-lo no brownie e ele sair limpo. Se o palito ainda estiver molhado, acrescente mais tempo.
6. Retire o brownie quando terminar de assar e deixe esfriar.
7. Quando o brownie estiver completamente frio, corte em quadrados pequenos.

LIVRO DE
RECEITAS
DO *cheff*



Acesse
as receitas
também em
eos.com.br

RECEITA
PERFEITA
EOS



[EOS_REFRIGERACAO](https://www.instagram.com/eos_refrigeracao)

www.eos.com.br





EOS.
cheffgourmet

LIVRO DE
RECEITAS
DO *cheff*