



PARA  
COOKTOP DE  
INDUÇÃO

**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 Cooktop de Indução 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](http://www.eos.com.br)



# ÍNDICE

ENCONTRE  
AQUI RECEITAS  
INCRÍVEIS PARA  
VOCÊ ARRASAR  
NA COZINHA

<b>OVOS MEXIDOS</b>	<b>05</b>
<b>MACARRÃO A CARBONARA</b>	<b>07</b>
<b>BERINJELA CAPONATA</b>	<b>09</b>
<b>SANDUÍCHE DE FRANGO COM BACON</b>	<b>11</b>
<b>FRANGO ASSADO COM ALHO</b>	<b>13</b>
<b>MOLHO DE CARNE</b>	<b>15</b>
<b>BRIGADEIRO</b>	<b>17</b>



## INGREDIENTES

- 2 ovos, grandes e batidos
- Pequeno ramo de ervas frescas; sugestão: tomilho, manjeriço, salsa, picadinho
- 1/2 xícara de pequeno, picado
- 1/2 de um abacate maduro, descascado
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

## OVOS MEXIDOS

*O café da manhã dos campeões!*

Tempo de  
preparação



05min

Tempo de  
cozimento



05min



Serve até  
01 pessoa

1. Na panela adicione a manteiga e derreta.
2. Despeje os ovos mexidos e cozinhe os ovos por alguns minutos ou até a metade.
3. Certifique-se de mexer ovos.
4. Em seguida, adicione as ervas frescas e o espinafre e termine de cozinhá-los.
5. Agora pegue o abacate cortado e descascado, coloque no fundo da tigela e amasse com um garfo.
6. Tempere com sal e pimenta a gosto.
7. Coloque os ovos mexidos na tigela junto com o abacate amassado.
8. Enfeite com pimentões ou/e queijo feta. Termine com um pouco de limão e um pouco de azeite.



## INGREDIENTES

- 1/2 colher de chá de sal
- 1 quilo de macarrão penne
- 230 gramas de linguiça da sua preferência cortada em fatias grossas
- 3/4 xícara de queijo (da sua preferência)
- 4 ovos grandes batidos
- 1 colher de sopa de salsa fresca, picada
- 1 colher de sopa de azeite
- Pitada de sal

# MACARRÃO A CARBONARA

*Receita do Cheff para o tradicional macarrão da nona!*

Tempo de  
preparação



10min

Tempo de  
cozimento



10min



Serve até  
08 pessoas

1. Leve 4 litros de água para ferver. Adicione uma pitada de sal à água e cozinhe o macarrão até ficar al dente.
2. Quando a massa estiver cozida, escorra a água em uma peneira e coloque em uma tigela e misture com o azeite.
3. Refogue a linguiça até ficar ligeiramente crocante.
4. Adicione a massa e aqueça por 1 a 2 minutos. Mexa bem para incorporar linguiça e aquecer a massa.
5. Retire a panela do fogo, acrescente lentamente o queijo e mexa bem.
6. Em seguida, adicione os ovos mexendo rapidamente
7. Quando os ovos estiverem cozidos decore com salsa e sirva.



## INGREDIENTES

- 1 berinjela grande, cortada em cubos médios
  - 1 lata de molho de tomate ou fresco
  - 1/4 xícara de vinagre de vinho tinto
  - 1 colher de chá de açúcar
  - 1/4 colher de chá de pimenta caiena
  - 2 colheres de chá de cominho
  - 1 pimenta vermelha ou verde, sem sementes e picada em cubinhos
  - 3 dentes de alho picados
- Sal a gosto

## BERINJELA CAPONATA

*Fácil e nutritivo para fazer um  
jantarzinho especial*

Tempo de  
preparação



10min

Tempo de  
cozimento



50min



Serve até  
04 pessoas

1. Adicione todos os ingredientes na panela, tampe e cozinhe por 15 a 20 minutos. Certifique-se de mexer com frequência.
2. Depois deixe cozinhar por 30 minutos ou até engrossar.
3. Sirva como acompanhamento ou em cima do pão francês crocante.



## INGREDIENTES

- 4 fatias de bacon grosso
- 1 colher de chá de orégano
- 250 gramas de frango moído
- 1 ovo, grande
- 4 colheres de sopa de farinha de rosca
- Pitada de sal
- Pitada de pimenta preta rachada
- 2 pães de hambúrguer
- Folhas de alface (quantidade da sua preferência)

# SANDUÍCHE DE FRANGO COM BACON

*Lanche leve e nutritivo para qualquer hora do dia!*

Tempo de  
preparação



15min

Tempo de  
cozimento



10min



Serve até  
02 pessoas

1. Coloque o bacon na frigideira e cozinhe para ficar assado.
2. Quando o bacon estiver cozido, retire e coloque sobre uma toalha de papel para absorver um pouco da gordura. Reserve a gordura do bacon na frigideira.
3. Em uma tigela média, misture o orégano, o frango, o ovo, a farinha de rosca, o sal, a pimenta e misture com as mãos até incorporar todos os ingredientes. Não misture demais.
4. Divida a mistura de frango em 2 porções do mesmo tamanho, enrole em uma bola e depois molde fazendo um hambúrguer.
5. Ponha os hambúrgueres na panela com a gordura reservada, doure dos dois lados.
6. Depois é só montar seu sanduíche e aproveitar!



## INGREDIENTES

- 900 gramas frango sem pele
- 1 colher de sopa de azeite
- 12 dentes de alho, descascados
- 1 xícara de vinho branco
- 4 raminhos de tomilho fresco
- 1 raminho de alecrim
- 1 colher de sopa de conhaque
- 1 colher de sopa de salsa fresca, picada
- 12 fatias de pão grosso, torrado

## FRANGO ASSADO COM ALHO

*Uma refeição fácil,  
leve e saborosa!*

Tempo de  
preparação



10min

Tempo de  
cozimento



30min



Serve até  
03 pessoas

1. Em uma frigideira aqueça o óleo, até que comece a ferver.
2. Coloque o frango na frigideira e refogue por cerca de 2 a 4 minutos até dourar e, em seguida, vire e doure o outro lado por 2 a 4 minutos. Retire e reserve.
3. Adicione o alho descascado à panela e continue mexendo por 3-5 minutos até que o alho comece a dourar.
4. Em seguida, volte a colocar os pedaços de frango na frigideira. Adicione o vinho, o tomilho e o alecrim. Cubra com a tampa e abaixe a temperatura, cozinhe de 20 a 25 minutos.
5. Após este tempo, despeje o conhaque sobre o frango e cozinhe por mais 5 minutos sem a tampa. Quando terminar, sirva em uma travessa com os dentes de alho assados envolvendo o frango, termine com um pouco de salsa e o molho da panela.



## INGREDIENTES

- 900 gramas de carne moída
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 lata de tomate
- 1 lata de molho de tomate
- 3 colheres de sopa de orégano
- 2 colheres de sopa de açúcar
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

## MOLHO DE CARNE

*Uma maneira simples de fazer  
aquele molho para completar o  
seu jantar.*

Tempo de  
preparação



05min

Tempo de  
cozimento



40min



Serve até  
09 pessoas

1. Em uma panela adicione a carne moída e refogue por 5 a 10 minutos. Divida a carne com uma colher.
2. Em seguida, adicione a cebola e o alho e a carne, e continue a refogar por 3 a 5 minutos até que as cebolas estejam macias, mexendo sempre.
3. Adicione o resto dos ingredientes e cozinhe por 15-20 minutos.
4. Sirva com massa fresca.





## INGREDIENTES

- 1 caixa de leite condensado
- 1 colher (sopa) de margarina sem sal
- 7 colheres (sopa) de achocolatado ou 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- chocolate granulado

## BRIGADEIRO

*A deliciosa receita do tradicional brigadeiro com um toque especial do Cheff!*

Tempo de  
preparação



05min

Tempo de  
cozimento



25min



Rendimento:  
30 porções

1. Em uma panela funda, acrescente o leite condensado, a margarina e o chocolate em pó.
2. Cozinhe em fogo médio e mexa até que o brigadeiro comece a desgrudar da panela.
3. Deixe esfriar e faça pequenas bolas com a mão passando a massa no chocolate granulado.









**EOS**   
*cheff* gourmet

LIVRO DE  
RECEITAS  
DO *cheff*