PARA
PANELA
DE PRESSÃO
MULTICOOKER

EOS
cheff gourmet

# LIVRO DE RECEITAS DO *cheff*

EOS

cheff gourmet

## O LIVRO DE RECEITAS QUE VOCÊ SEMPRE SONHOU

Este livro incrível foi preparado para você aproveitar sua Panela de Pressão Multicooker 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!***

# ÍNDICE

ENCONTRE AQUI RECEITAS INCRÍVEIS PARA VOCÊ ARRASAR NA COZINHA


MAÇÃ CROCANTE ____ 05
FEIJÃO TRADICIONAL DO CHEFF ____ 07
ARROZ PERSA CROCANTE ____ 09
BOWL DE RISOTO ASIÁTICO ____ 11
CHILLI COM CARNE ____ 13
NACHOS DE QUEIJO ____ 15
MACARRÃO COM QUEIJO CLÁSSICO ____ 17

# MAÇÃ CROCANTE

***Sobremesa ou lanche? Você que escolhe!***

**INGREDIENTES**

- 12 maçãs, picadas
- ½ xícara de açúcar
- 4 colheres de chá de canela
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- ½ colher de chá de noz-moscada
- ¼ colher de chá de cravo

¼ xícara de suco de limão
1 xícara de água

Recheio:
3 xícaras de aveia em flocos
1 xícara (2 palitos) de manteiga, em cubos
1 xícara de açúcar mascavo escuro
1 xícara de farinha multiuso
1 colher de chá de sal

| Tempo de preparação | 20min | Tempo de cozimento | 01min | Serve até 12 pessoas |
|---|---|---|---|---|

1. Adicione as maçãs, açúcar, canela, baunilha, noz-moscada, cravo, suco de limão e água na panela. Mexa para combinar.

-

2. Em uma tigela média, misture a aveia, a manteiga, o açúcar mascavo, a farinha e o sal à mão. Esfarele peda ços da mistura de aveia em cima das maçãs na panela, certificando-se de espalhar em uma camada uniforme.

3. Feche e bloqueie a tampa. Defina para cozinhar sob pressão alta por 1 minuto.
4. Quando o tempo expirar, libere a pressão.

5. A válvula cairá quando a pressão for totalmente liberada e a tampa puder ser aberta com segurança.

6. Retire a tampa e deixe esfriar ligeiramente.

# FEIJÃO TRADICIONAL DO CHEFF

***A clássica receita de feijão com um toque especial do Cheff!***

**INGREDIENTES**

- 1 xícara de feijão (da sua preferência)
- 3 xícaras de água
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 cebola picada
- 3 folhas de louro
- Sal a gosto
- Óleo a gosto

| Tempo de preparação | Tempo de cozimento | Serve até |
|---|---|---|
| 20min | 01min | 12 pessoas |

1. Lave o feijão.

2. Coloque na panela o feijão, a água e as folhas de louro.

3. Cozinhe por 30 minutos em pressão alta

4. Ao terminar o cozimento, refogue o alho e a cebola. Coloque no feijão e acrescente o sal.

5. Tampe a panela deixe no modo refogar por no máximo 5 minutos (válvula levantada), para engros sar o caldo.

# ARROZ PERSA CROCANTE

*Uma maneira simples de fazer aquele delicioso arroz!*

**INGREDIENTES**

- 2 xícaras de arroz Basmati
- 4 xícaras de ervas frescas (sugestão: salsa, coentro e hortelã)
- 1/4 de óleo vegetal
- 1 colher de chá de sal

Pitada de açafrão

| Tempo de preparação | 20min | Tempo de cozimento | 35min | Serve até 06 pessoas |
|---|---|---|---|---|

1. Coloque o arroz em um tigela, despeje água sobre ele e escorra, repita este processo até que a água saia limpa.

2. Cubra o arroz com água morna e deixe descansar enquanto pica as ervas finas.

3. Após este processo, coloque o arroz e as ervas na panela e cozinhe em alta pressão por 4 minutos.

4. Quando o tempo acabar, libere a pressão e deixe o arroz descansar por 10 minutos

5. Enquanto isso misture o óleo e o açafrão e mexa-os bem

6. Depois faça furos no arroz para despejar a mistura no arroz

7. Refogue-o até que fique dourado e crocante no fundo

8. Sirva em uma tijela de sua preferência

# BOWL DE RISOTO ASIÁTICO

*Um jantar fácil, leve e saboroso*

**INGREDIENTES**

- 1 xícara de arroz de Arbóreo
- 4 xícaras de água
- 1/3 xícara de molho Teriyaki
- 3 colheres de sopa de manteiga de amendoim
- 1 colher de chá de alho em pó

Sal a gosto

Complementos opcionais: Óleo de gergelim torrado, sriracha, sementes de gergelim torradas, cebolinha fatiada ou frita, abacate, cogumelos salteados, frango cozido, ovo frito.

| Tempo de preparação | 10min | Tempo de cozimento | 09min | Serve até 06 pessoas |
|---|---|---|---|---|

1. Adicione todos os ingredientes na panela, misture e feche-a.

2. Cozinhe em alta pressão por 9 minutos.

3. Terminado o tempo, retire cuidadosamente o vapor. O risoto pode parecer muito líquido, porém ele irá engrossas à medida que for esfriando.

4. Sirva em uma tigela de sua preferência com seu acompanhamento preferido!

# CHILLI COM CARNE

*Chilli feito em casa fica sempre mais gostoso!*

**INGREDIENTES**

- 450 gramas de carne moída
- 2 colheres de chá de azeite
- 1 cebola picada
- 1 pimenta jalapenho
- 2 dentes de alho
- 1 colher de chá de cebola em pó
- pimenta a gosto
- sal a gosto
- 1 colher de chá de alho poró
- 2 colheres de sopa de extrado de tomate
- 1 xícara de tomate em cubo
- 1 xícara de feijão vermelho
- 1 xícara de queijo ralado

| Tempo de preparação | Tempo de cozimento | Serve até |
|---|---|---|
| 10min | 30min | 04 pessoas |

1. Adicione o óleo, a cebola, o alho e a pimenta jalapenho na panela para refogar.

2. Depois coloque a carne moída, partindo-a em pequenos pedaços e cozinhe até dourar e esfarelar por cerca de 7 minutos.

3. Adicione o extrato de tomate e os temperos, mexa tudo.

4. Adicione os tomates em pedaços, o caldo de carne e o feijão.

5. Feche a tampa e cozinhe na pressão por 20 minutos

6. Após este tempo desligue a panela e sirva em tigelas da sua preferência!

# NACHOS DE QUEIJO

*Crocante e perfeito para o happy hour!*

**INGREDIENTES**

- 3 xícaras de queijo gruyere
- 3 xícaras de queijo cheddar
- 1/2 xícara de cerveja de trigo

Sal a gosto
Chips de tortilla

| Tempo de preparação | Tempo de cozimento | Serve até |
|---|---|---|
| 05min | 08min | 05 pessoas |

1. Adicione a cerveja e o sal na panela e mexa até incorporar.

2. Depois adicione o queijo gruyere e o queijo cheddar lentamente e refogue-os por 3 minutos.

3. Após este período continue mexendo até os queijos incorporarem totalmente, e tenham ficado com uma consistência cremosa.

4. Assim que estiver cremoso despeje seu queijo nacho por cima das chips de tortilla.

5. Acrescente seu acompanhamento preferido e sirva em uma tigela de sua preferência

# MACARRÃO COM QUEIJO CLÁSSICO

***Rápido, gostoso e clássico!***

**INGREDIENTES**

- 3 xícaras de água
- 3 xícaras de macarrão
- 1 xícara de leite
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta preta
- 1/2 colher de chá de cebola em pó
- 1/2 colher de chá de mostarda em pó
- 4 xícaras e queijo cheddar branco extra forte
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 colher de sopa de manteiga
- 115 gramas de cream de cheese, temperatura ambiente

| Tempo de preparação | Tempo de cozimento | Serve até |
|---|---|---|
| 10min | 60min | 02 pessoas |

1. Coloque a água e o macarrão na panela. Cozinhe-os na pressão por 5 minutos.

2. Enquanto o macarrão cozinha, misture o leite, o amido de milho, o sal, a pimenta, a cebola em pó e a mostarda em uma tigela pequena.

3. Quando a panela terminar, retire a pressão e acrescente a mistura de leite, o queijo cheddar, o queijo parmesão, a manteiga e o cream cheese.

4. Mexa até engrossar o molho e o queijo derreter.

# LIVRO DE RECEITAS DO *cheff*

Acesse
as receitas
também em
eos.com.br

**#RECEITA PERFEITA EOS**

**EOS_REFRIGERACAO**

**www.eos.com.br**

EOS cheff gourmet

# LIVRO DE RECEITAS DO cheff