

I'm not a bot







## Creme de courgette na bimby

Colocar todos os ingredientes no copo excepto o azeite, e cozinhar 26 min/100°C/vs 1. Adicionar o azeite a gosto. Triturar 1 min/vel 7. Verificar a consistência do creme, adicionar mais água se necessário e voltar a triturar 30 seg/vel 7. Deixar arrefecer um pouco e servir. Esta receita foi inserida por um(a) Cliente Bimby ®. A Vorwerk Portugal não se responsabiliza sobre a mesma em termos de quantidades, preparação, resultados ou imagens. Por favor, tenha em consideração as informações de segurança contidas no nosso manual de instruções Desde sempre que nas refeições da minha família se serve sopa por vários motivos, são saudáveis, nutritivas, aconchegam o estomago e a refeição fica mais leve. O melhor é que se fazem sopas ou cremes com ingredientes simples que temos em casa, na horta ! A minha sugestão de hoje é muito saborosa e aconchegante para as noites frias que se avizinhos.Ingredientes 1 courgette pequena1 alho-francês1 cebola2 dentes de alho1 batata grandeSalAzeite PreparaçãoBimby / ThermomixRetirar as extremidades à courgette e cortar ao meio no sentido do comprimento, caso tenha sementes devem-se retirar. Depois cortar em pedaços sem retirar a casca. Colocar no copo.Limpar o alho-francês e cortar em pedaços. Colocar no copo.Descascar os restantes ingredientes e colocar no copo em pedaços. Cobrir com água, temperar com sal e cozer 18 min/ 100º / vel 2Adicionar azeite a gosto e triturar 30 segundos começar na vel 5 e ir até vel 7.Caso ache que está espessa, adicionar água a gosto e envolver bem.Pode-se servir simples, com ovo cozido picado ou crouttons.Modo tradicionalRetirar as extremidades à courgette e cortar ao meio no sentido do comprimento, caso tenha sementes devem-se retirar. Depois cortar em pedaços sem retirar a casca. Colocar numa panela.Limpar e descascar os restantes ingredientes e colocar cortados em pedaços na panela. Cobrir com água e temperar com sal. Levár ao lume tapada até ferver e depois deixar cozinhar até ficarem macios.Triturar muito bem com a varinha mágica, temperar com azeite . Caso esteja demasiado espessa, pode-se adicionar um pouco de água.Pode-se servir simples, com ovo cozido picado ou crouttons.Bom Apetite!
Ingredientes: 300 g filetes de linguado Sal Pimenta 1 chalota 500 g courgettes pequenas 1 ramo manjeriçao fresco 100 g vinho branco seco 800 g água 1 cubo caldo de legumes ou 1 colher de chá de caldo feito na bimby 30 g queijo parmesão, ralado 2 colheres sopa molho de manjeriçao Preparação: Coloque papel vegetal molhado e escorrido no recipiente Varoma, disponha sobre este os filetes de linguado e tempere com sal e pimenta q.b. Reserve a Varoma. Coloque a chalota, as courgettes e o manjeriçao no copo e pique 5 Seg., Vel. 7. Junte o azeite e refogue 3 Min., Temp. 100°C, Vel. 2. Adicione o vinho e programe 3 Min., Temp. 100°C, Vel. 1. Incorpore a água e o caldo de legumes, coloque a Varoma sobre o copo e programe 20 Min., Varoma, Vel. 1. Retire a Varoma. Adicione o queijo parmesão, o sal e a pimenta no copo e misture 1 Min., Vel. 7. Deite o creme de courgette em pratos de sopa, disponha os filetes de linguado e sobre estes o molho de manjeriçao. Valor Nutricional por pessoa: kJ 1170; Calorias 279; Proteínas 19g; Hidratos de Carbono 3g; Gordura 17g; Origem: Adaptado do livro Bimby A Todo o Vapor Colocar no copo da bimby as cenouras descascadas e cortadas aos pedaços, a cebola cortada em quartos, os alhos e o azeite.Programe 5 seg, veloc 5Dentro do cesto coloque a batata, cortada em quartos. Na varoma coloque as courgettes cortadas às rodelas.Programar 25 min, veloc 1, temperatura Varoma.Depois de cozido deite a batata e as courgettes dentro do copo.Acrescente a agua. E programe 1min, veloc 5, 100ºEm seguida coloque o bechamel e sal q.b. Programe 1min, veloc 5, 100ºRectifique o tempero a seu gosto e bom apetite! Esta receita foi inserida por um(a) Cliente Bimby ®. A Vorwerk Portugal não se responsabiliza sobre a mesma em termos de quantidades, preparação, resultados ou imagens. Por favor, tenha em consideração as informações de segurança contidas no nosso manual de instruções \* 2 courgettes \* 2 Batatas pequenas \* 2 Cebolas \* 1 Caldo de Galinha \* 40g Manteiga \* 700g ÁguaQ.B. \* Pacote de natasQ.B. \* Sal
Ingredientes 2 alhos franceses só a parte branca 2 dentes de alho 40g azeite 350g courgettes descascadas 1/2 caldo de legumes Sal q.b. 350g água Pimenta q.b. 5 g manteiga 50g natas Cebolinho q.b. Preparação Colocar no copo os alhos franceses,os dentes de alho, e o azeite, programar 5seg/vel 5. De seguida programar 5min/varoma/vel 2. Adicionar as courgettes, o caldo de legumes, o sal, a água, e a pimenta, programar 20min/100º/vel 1. Adicionar a manteiga, e as natas, programar 5min/90ºC/vel 1. Quando terminar o tempo programar 1min/vel 3-5-7. Polvilhar com o cebolinho. Dica Pode aumentar a dose e manter os mesmos tempos. Esta sopa é baseada numa receita do livro: "A dieta dos 31 dias" Quando li a receita pensei que não ia gostar, pois pelos ingredientes parecia-me uma sopa "deslavada", afinal não levava cenoura, que é para mim o ingrediente essencial em qualquer sopa de legumes. No entanto provou ser uma sopa simples, saborosa e muito muito light!
Ingredientes: 2 cebolas 2 alhos franceses (só a parte branca) 2 courgettes 200g de espinafres 1 l de água sal azeite Colocar todos os ingredientes na Bimby, programar 30 minutos a 100º. Quando terminar triturar durante 1 a 2 minutos na velocidade 3-5-7. Ajustar a quantidade de água e tempero se necessário.
Ingredientes: 3 alho francês (só parte branca) 2 dentes alho 50 g azeite 700 g courgette descascadas 2 caldo de legumes ou sal q.b. 600 g água pimenta q.b. 30 g manteiga 200 g natas 30 g aros cebolinho Preparação: Os utilizadores registados têm acesso às seguintes funcionalidades: Seleccionar os livros e revistas que possui para filtrar as pesquisas; Marcar receitas como favoritas; Inserir modo de preparação das receitas; Enviar ingredientes das receitas para lista de compras; Gerir lista de compras; Criar suas próprias receitas. Criar Nova conta! Saber mais O Outono vai-se impondo a pouco e pouco, bem devagarinho, para não estranharmos. O sol está mais fraquinho e as temperaturas já não chegam aos 30º, fazendo-se notar gradualmente a sua descida, de tal forma, que um agasalho já sabe tão bem quer pela manhã, quer pelo entardecer. Lentamente vamos substituindo o guarda-roupa, os sapatos e os acessórios, tal como na cozinha, vamos alterando as ementas.Assim é a natureza, feita de ciclos e de mudanças, que nos permitem renovar. Renovar a cada momento o nosso paladar. As saladas frescas e variadas vão dando lugar às sopas quentinhas, o forno volta a ser rei e senhor da cozinha, ambientando a casa com aroma agradável dos assados e até a fruta se refugia numa bela tarte, clafoutis ou compota em detrimento de um bom gelado. Quantas receitas boas estão já escolhidas para esta estação, mas como a sopa é prato assíduo, segue para já um creme de courgette e coentros, bem saboroso.O Bago de Romã dá as boas vindas ao recém-chegado Outono!
Ingredientes: 250g de cenouras 600g de courgettes 1 cebola pequena 3a 4 dentes de alho ( consoante o tamanho) 800 ml de água 50g de azeite 40g de coentros ( mais ou menos um molho) Preparação: No copo colocar os legumes cortados em pedaços pequenos, os dentes de alho e a água até cobrir os legumes. Se preferir, deitar primeiro a água e adicionar os legumes depois. Marcar 25 Min / 100º / Vel. Colher. Juntar o azeite e o sal e passar a sopa, 50 Seg / Vel.7 Acrescentar os coentros com os ramos cortados em 4 e picar 20 Seg / Vel.7 Pode ficar por este passo, se gostar do sabor acentuado dos coentros, como pessoalmente, acho que fica com um sabor muito forte, opto por cozinhar mais uns minutos. Marcar mais 12 Min / 100º / Vel. Colher. Nota pessoal: Sempre que faço sopa, divido para consumo imediato ( para 2 refeições ) e congelo para mais 2 refeições, numa Tupperware adequada para congelação (como na foto). Gosto de ter sempre sopa congelada para quando o tempo disponível escasseia. Bom apetite!
Imprimir Receita • Descascam-se as batatas e as cebolas. • Retiram-se as pontas das courgettes. • Coloca-se a manteiga no copo. • Lavam-se as batatas, as cebolas e as courgettes, cortam-se aos cubos ecolocam-se no copo (se necessário, caso não caiba tudo no copo, colocar só as courgette e as cebolas e triturar, programando 2 Seg., Vel. 5, e depois colocam-se as batatas)• Programa-se 5 Min., Temp. 80º, Vel. 2. • Coloca-se a água e o caldo de galinha no copo e programa-se 25 Min., Temp.100º, Vel. 1. • Quando estiver tudo cozido, programa-se 1 Min., Vel. 3-5-7, até que fique umcreme aveludado. Rectificam-se os temperos. • Serve-se a sopa em pratos fundos e junta-se mais ou menos uma colher desopa de natas em cada prato de sopa, para enfeitar (facultativo).Nota: Ao triturar a sopa, faça-o progressivamente. Vel. 3,5,7. É fundamental esperar 3 a 5 segundos antes de abrir a tampa, para permitir a estabilização do líquido e evitar o perigo de salpicos. 1- Deite no copo os alhos, o azeite e pique 5 seg/vel 5. 2- Junte as courgettes com casca e em pedaços e refogue 5 min/Varoma/vel 1.3- Junte a água de modo a tampar os courgettes, o sal e programe 25min/100ºC/vel 1.4- quando terminar programe 1 min e vá progressivamente, Vel 3, 5, 7.Nota sobre os ingredientes:Neste creme não se coloca muita água porque a curgete ao cozer liberta bastante água e o creme fica muito líquido, por esta razão, põe-se a cozer com pouca água e depois de triturar, acerta-se o ponto. Se for necessário, adiciona-se mais água e coze-se mais alguns minutos.Nota sobre a preparação:Ao triturar a sopa no passo 4, faça-o progressivamente vel 3, 5, 7. É fundamental esperar 2 a 3 segundos antes de abrir a tampa, para permitir a estabilização do líquido e evitar o perigo de salpicos.