Descubra o verdadeiro sabor dos grelhados.

Preserve todos os benefícios dos alimentos.

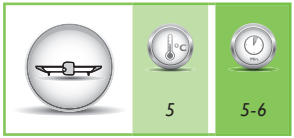
PHILIPS
WALITA
O mesmo produto
Philips Walita de sempre

	A B C	Min.	°C
	B	10-14	1-2
	C	12-16 3x	1-2
	A B	3-5	3-4
	C	3-5	3-4
	A B	3-5	3-4
	A	4-6	4
	B C	2-3	4
	B	3-4	4

	A B C	Min.	°C
	B	4-6	4-5
	A B	3-4	4-5
	A B	8-13	4-5
	A B	9-12	4-5
	B	6-8	4-5
	B	4-6	4-5
	A B	4-8	5
	A B	7-9	5

PH_KA_HE_Contactgrill_Recipe_Booklet_NC52951_BR.indd 4 13-10-10 12:26

Cubos de Mignon com cebola roxa em vinagre balsâmico



Prato principal - 2 pessoas

1. Descasque as cebolas e corte-as ao meio. Coloque-as em uma tigela, acrescente o vinagre balsâmico sobre as cebolas e deixe marinar por pelo menos 30 minutos.
2. Coloque os cubos de mignon em outra tigela e tempere com pimenta. Adicione duas colheres de sopa de azeite e misture bem.
3. Aqueça o grill na posição 5. Coloque as cebolas no espeto, pincele 1 colher de sopa de azeite e grelhe durante 5-6 minutos sobre o grill otalmente aberto (Grill em posição de churrasco). Vire os espetos com regularidade. Coloque a carne em espetos separados próximo das cebolas. Grelhe as cebolas e a carne durante 3-4 minutos, virando com regularidade. Polvilhe com sal a gosto. Delicioso servido com salada verde.

Tempo de preparação total: aproximadamente 40 minutos
(30 marinada + 10 minutos)

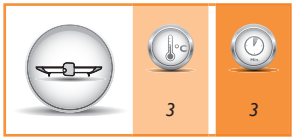
Sugestão: Para uma opção ainda mais saudável, utilize apenas azeite com as cebolas.

Ingredientes
6 cebolas roxas
4 colheres de sopa de vinagre balsâmico
300 g de filé mignon, cortada em cubos grandes
Pimenta do reino recém-moída
3 colheres de sopa de azeite
sal
espetos de Madeira

Contém 175 calorias por porção:

20 g de proteínas
10 g de lipídeos
(4 g saturados)
1 g de hidratos de carbono
0 g de fibra

Nectarinas grelhadas com iogurte, mel e pinhões



Ingredientes
2 colheres de sopa de pinhões
2 nectarinas
2 colheres de sopa de mel líquido
100 de iogurte

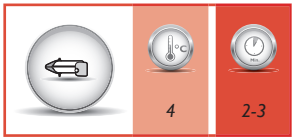
Contém 35 calorias por porção:
1 g de proteínas
1 g de lipídeos
(0 g saturados)
6 g de hidratos de carbono
1 g de fibra

Dessert - Serves 2

1. Torre os pinhões numa frigideira até adquirirem uma cor dourada e deixe esfriar.
2. Aqueça o grill na posição 3. Corte as nectarinas ao meio, retire os caroços e pincele levemente com mel. Grelhe as nectarinas no grelhador aberto (Grill em posição de churrasco) durante 3 minutos. Enquanto isso, misture o resto do mel com o iogurte (se o mel não estiver suficientemente líquido, aqueça no microondas durante alguns segundos).
3. Coloque 2 metades das nectarinas em cada prato e recheie-as com o iogurte. Polvilhe com os pinhões.

Tempo total de preparação: aproximadamente 10 minutos

Salada de rúcula com abobrinha, tomate e queijo mussarela



Ingredientes
1 abobrinha cortada em rodelas de 1 cm
3 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de tomilho fresco
2 tomates cortados em rodelas de 1 cm
1 colher de sopa de vinagre (balsâmico)
75 g de folhas de rúcula
½ mussarela (búfala), em pedaços

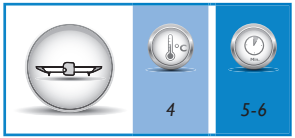
Contém 120 calorias por porção:
4 g de proteínas
9 g de lipídeos
(2 g saturados)
5 g de hidratos de carbono
1 g de fibra

Entrada ou acompanhamento vegetariano - 2 pessoas

1. Aqueça o grill na posição 4. Tempere a abobrinha a gosto e pincele levemente com azeite. Polvilhe com metade do tomilho e grelhe na posição contato (fechado) durante 2 a 3 minutos. Adicione as rodelas de tomate no último minuto.
2. Enquanto isso, faça um molho com o azeite restante e o vinagre; tempere a gosto e adicione às folhas de rúcula (certifique-se de que cada folha está coberta com uma camada fina de tempero).
3. Coloque a abobrinha e tomate grelhados sobre as folhas de rúcula, adicione os cubos de queijo e polvilhe com o resto do tomilho e pimenta a gosto. Excelente com massa.

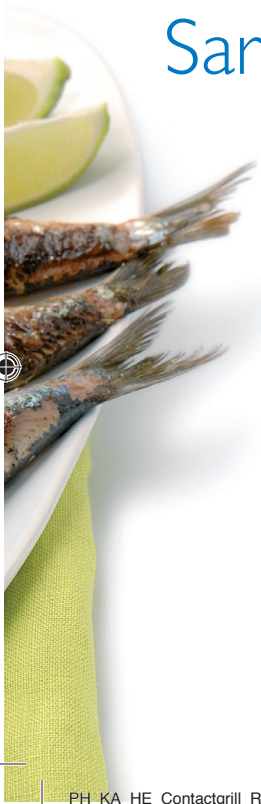
Tempo total de preparação: aproximadamente 15 minutos

Sugestão: Para uma opção ainda mais saudável, utilize queijo ricota em vez de mussarela



Ingredientes
6 sardinhas inteiras, limpas
pimenta do reino recém-moída
1 limão cortado em quatro e em rodelas bem finas
6 folhas de louro frescas (ou secas)
2 colheres de sopa de azeite
Sal

Contém 90 calorias por porção:
4 g de proteínas
8 g de lipídeos
(1 g saturados)
1 g de hidratos de carbono
0 g de fibra



Sardinhas grelhadas com limão e louro

Prato principal - 2 pessoas

1. Seque as sardinhas com papel toalha. Polvilhe a barriga (limpa) das sardinhas com pimenta e recheie com limão e louro. Pincele levemente a sardinha com azeite e polvilhe com sal.
2. Aqueça o grill na posição 4 e grelhe o peixe na posição aberta (Grill em posição de churrasco) durante 5 a 6 minutos até cozinhar, virando as sardinhas na metade do tempo. Prato perfeito para servir com couscous marroquino e tomates grelhados.

Tempo total de preparação: aproximadamente 15 minutos

Sugestão: Para uma opção ainda mais saudável, prepare as sardinhas sem azeite.

Sanduíche de morangos grelhados c

PHLKA_HE_ContactgrillRecipe_Booklet_NC52951_BR.indd 12 13-10-10 12:26

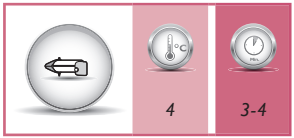
s com estragão e requeijão

2 pessoas

1. Aqueça o grill na posição 4. Misture o açúcar e o estragão com o requeijão. Espalhe metade do requeijão em duas fatias de pão. Divida os morangos sobre as mesmas fatias, cubra com as outras 2 fatias e aperte.
2. Grelhe as sanduíches durante 3 a 4 minutos na posição contato (fechado) até adquirirem uma cor dourada. Mergulhe as sanduíches no requeijão restante.

Tempo total de preparação: aproximadamente 15 minutos

Sugestão: Sugestão: Para uma opção ainda mais saudável, utilize pão integral.



Ingredientes
4 fatias de pão brioche ou outro pão branco doce
250 ml de requeijão
2 colheres de sopa de açúcar
1 colher de chá de estragão finamente cortado ou ½ colher de chá de estragão seco
250 g de morangos, cortado em fatias

Contém 185 calorias por porção:
10 g de proteínas
3 g de lipídeos
(2 g saturados)
28 g de hidratos de carbono
2 g de fibra

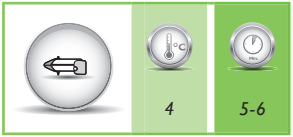
Tofu marinado em molho shoyu com suco de laranja

Prato principal - 2 pessoas

1. Corte o tofu em cubos de aproximadamente 1 cm e seque. Faça uma marinada com o sambal (ou pimenta do reino), alho, molho shoyu e o suco de laranja; adicione os cubos de tofu e deixe marinar durante pelo menos 30 minutos.
2. Aqueça o grill na posição 4. Retire os cubos de tofu da marinada, seque e coloque em espetos, alternando com cebolinhas. Pincele os espetos com azeite e grelhe na posição de contato (fechado) durante 5 a 6 minutos até adquirir uma cor dourada. Sirva a marinada restante como molho. Ideal com arroz e acelga chinesa.

Tempo de preparação total: 45 minutos
(30 marinada + 15 minutos)

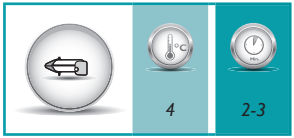
Sugestão: Polvilhe sementes de gergelim tostadas sobre os espetos depois de grelhar.



Ingredientes
200 g de tofu
1 de colher de chá de sambal (ou pimenta do reino)
1 dente de alho, esmagado
4 colheres de sopa de molho de soja japonês (shoyu)
2 colheres de sopa de suco de laranja
4 cebolinhas, cortadas em pedaços grandes
2 colheres de sopa de azeite
espetos de Madeira

Contém 110 calorias por porção:
7 g de proteína
8 g de lipídeos
(1 g saturados)
1 g de hidratos de carbono
0 g de fibra

Ingredientes
15 g de coentro fresco
15 g de salsa fresca
10 g de hortelã fresca
1 pitada de pimenta caiena seca
1 colher de sopa de suco de limão
3 colheres de sopa de azeite
pimenta do reino recém-moída
sal
2 filés de atum à temperatura ambiente



Contém 125 calorias por porção:
12 g de proteína
8 g de lipídeos
(1 g saturados)
0 g de hidratos de carbono
0 g de fibra

Sugestão: Para uma opção ainda mais saudável, utilize 2 colheres de sopa de azeite ao preparar o atum.

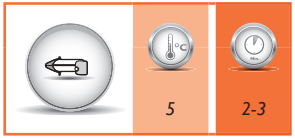
Filés de atum com molho de ervas verdes

Prato principal - 2 pessoas

1. Pique o coentro, a salsa e a hortelã e misture com a pimenta de caiena e o suco de limão. Adicione 2 colheres de sopa de azeite e tempere a gosto. De forma alternada, coloque todos os temperos no mini processador e pique em pedaços pequenos.
2. Aqueça o grill na posição 4. Tempere os filés de atum e pincele levemente com azeite. Grelhe o atum na posição de contato (fechado) durante 2 a 3 minutos até adquirir cor castanha no exterior e rosada no interior. Adicione uma dose abundante de molho de ervas a cada filé.
   Boa opção para servir com arroz e abobrinhas grelhadas.

Tempo total de preparação:
aproximadamente 15 minutos

Filés de frango marinados em iogurt gengibre em pão naan



Ingredientes
1 cm de gengibre
2 filés de frango (aproximadamente 300 g)
200 ml de iogurte integral
pimenta recém-moída
sal
1 dente de alho, esmagado
1 colher de sopa de coentro fresco picado
1 naan (pão indiano)
1 naan bread

Contém 300 calorias por porção:
24 g de proteínas
9 g de lipídeos
(3 g saturados)
20 g de hidratos de carbono
9 g de fibra

Prato principal - 2 pessoas

1. Corte finamente o gengibre ou esmague-o com esmagador de alho para recolher o suco. Corte os filés de frango em tiras compridas. Misture metade do iogurte com o suco ou polpa de gengibre, tempere a gosto e adicione o frango. Misture bem e deixe marinar durante pelo menos 30 minutos à temperatura ambiente ou durante aproximadamente 2 horas na geladeira. Deixe-o a temperatura ambiente antes de utilizar.
2. Misture o alho e o coentro com o resto do iogurte e tempere a gosto com sal e pimenta. Aqueça o grill na posição 5. Retire o frango da marinada, escorra um pouco o molho e pincele levemente com uma colher de azeite.
3. Grelhe o frango durante 2 a 3 minutos na posição de contato (fechado) até cozinhar. Abra o grill na posição aberto (horizontal), retire o frango e grelhe o pão naan durante 1 minuto (limpe o grill com papel toalha para remover o excesso de marinada, se necessário).
4. Corte o pão e recheie com o frango. Sirva com o iogurte. Excelente com salada de pepino.

Tempo de preparação total: 45 minutos
(30 marinada + 15 minutos)

u rte, alho e

PH_KA_HE_Contactgrill_Recipe_Booklet_NC52951_BR.indd 19 13-10-10 12:26

Para mais informações, visite www.philips.com.br/walita

4222 248 52951