

# SIMPLES E YÄMMI

COZINHA  
RÁPIDA  
SIMPLES  
VERSÁTIL  
INFALÍVEL  
FÁCIL  
PRÁTICA  
ORGANIZADA  
RECEITAS COM  
MENOS DESPERDÍCIO  
MAIS SABOR

## Índice

<b>Todos os dias contam</b> .....	05
<b>Organizar é facilitar</b> .....	07
Planear .....	08
Organizar.....	10
Simplificar .....	14
(Re)aproveitar.....	16
Pensar “verde” .....	18
5 boas razões para cozinhar em casa. Com a Yämmi, claro!.....	20
<b>Como ler este livro</b> .....	22
<b>Receitas</b>	
Com pouco se faz muito .....	24
Fazer render o “peixe” .....	66
Depressa e bom!.....	80
Grande lata! .....	108
Abençoadas sobras.....	170
<b>Índice alfabético</b> .....	212
<b>Índice por ingrediente</b> .....	216
<b>Tabela de conversão</b> .....	221

# BATATA-DOCE RECHEADA COM PESTO DE FRANGO



4/8  
pessoas



**Yâmmi**  
23 min  
**Total**  
1h33min



**Fácil**



Para **copo**  
ou **panela**

## INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
185 KCAL	3,9 G	0,9 G	9,0 G	27,2 G	8,6 G	2,6 G	0,24 G

## INGREDIENTES

4 (1400 g, aprox.)/**8 (2800, aprox.)**  
batatas-doces médias de polpa  
laranja

30 g + 1 fio de azeite/**60 g + 1 fio**  
de azeite

**2/4** dentes de alho

500 g/**1000 g** de peito de frango

Sal e pimenta a gosto

50 g/**100 g** de molho *pesto*

10 g/**20 g** de água

- Sirva com lascas de parmesão e pinhões tostados.
- Experimente rechear com Molho bolonhesa (p. 72) ou fazer a receita com sobras de frango.

## DICA

## PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C. Lave e seque as batatas, dispondo-as inteiras num tabuleiro com papel vegetal untado com azeite. Deite um fio de azeite sobre as batatas e salpique-as com sal. Leve ao forno durante 60-70 minutos.
2. Coloque no **copo | panela** o alho e pressione uma ou duas vezes a **Função Triturar** ⚙️, fazendo descer com a espátula o que se acumulou nas paredes.
3. Adicione 40 g de azeite (20 g na versão original) e programe **5 minutos** a **120 °C** na **velocidade 2**.
4. Junte o frango cortado em cubos médios, tempere com sal e pimenta e regule **10 minutos** a **100 °C**, com a **Rotação Inversa** ⚡ na **velocidade 1**.
5. Com a espátula, solte o frango que se acumulou debaixo da lâmina. Programe **5 minutos** a **100 °C**, com a **Rotação Inversa** ⚡ na **velocidade 1**.
6. Num recipiente à parte, dilua o molho *pesto* em 20 g de azeite (10 g na versão menor) e 20 g de água (10 g na versão menor). Junte ao **copo | panela**, voltando a soltar algum frango preso na lâmina. Misture **2 minutos** a **100 °C**, com a **Rotação Inversa** ⚡ na **velocidade 1**.
7. Faça um corte longitudinal nas batatas (sem separar as metades por completo) e recheie-as com o *pesto* de frango.



Inclui versão  
XL  
para panela



**INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)**

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
245 KCAL	15,0 G	6,7 G	26,9 G	0,6 G	0,4 G	0 G	1,02 G





# PERU ENROLADO COM MIX DE QUEIJOS E MOSTARDA



4/8  
pessoas



**Yämmi**  
2 min  
**Total**  
32 min



Fácil



Para **copo**  
ou **panela**

## INGREDIENTES

125 g/**250 g** de mozzarella fresca    550 g (4 uni.)/**1100 g (8 uni.)**  
de bifes de peru  
60 g/**120 g** de queijo *cheddar*  
15 g/**30 g** de mostarda de    150 g (8 fatias)/**300 g (16**  
Dijon    **fatias)** de bacon fatiado  
Sal e pimenta a gosto

## PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C.

Coloque no **copo | panela** a mozzarella escorrida e o queijo *cheddar* cortados aos pedaços e pressione **uma ou duas vezes a Função Triturar** 🌀.

2. Adicione a mostarda e misture **15 segundos** na **velocidade 3**.

3. Sobre a superfície de trabalho, disponha duas fatias de *bacon* lado a lado (no sentido do comprimento) às quais sobrepõe um bife de peru temperado com sal e pimenta a gosto. Espalhe 1 colher de sopa do recheio de queijo e mostarda sobre o bife, exceto nos rebordos, enrole e sele com um palito, para não abrir. Repita o processo para os restantes rolos de peru.

4. Transfira-os para um tabuleiro ou assadeira e leve ao forno durante 25-30 minutos.

- Junte ervas aromáticas secas a gosto ao recheio.

## DICA



# MACARRÃO GRATINADO COM MOZARELA FRESCA



4/6  
**8/10**  
pessoas



**Yämmi**  
25 min  
**Total**  
55 min



**Médio**



Para **copo**  
ou **panela**

## INFO NUTRICIONAL (POR 100 G)

CALORIAS	GORDURA	SATURADA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	AÇÚCARES	FIBRAS	SAL
173 KCAL	6,7 G	3,6 G	8,9 G	18,6 G	2,2 G	1,3 G	0,57 G

## INGREDIENTES

1500 g de água

Sal a gosto

350 g/**700 g** de macarrão

450 g/**900 g** de molho bechamel

150 g/**300 g** de mozzarella fresca


75 g/**150 g** de fiambre fatiado

100 g/**200 g** de parmesão ralado

- Se gosta de sabores intensos, substitua a mozzarella por *scamorza* fumada.
- Faça o **Molho bechamel** na Yämmi. Consulte o Livro de Receitas Essenciais ou [www.yammi.pt](http://www.yammi.pt).

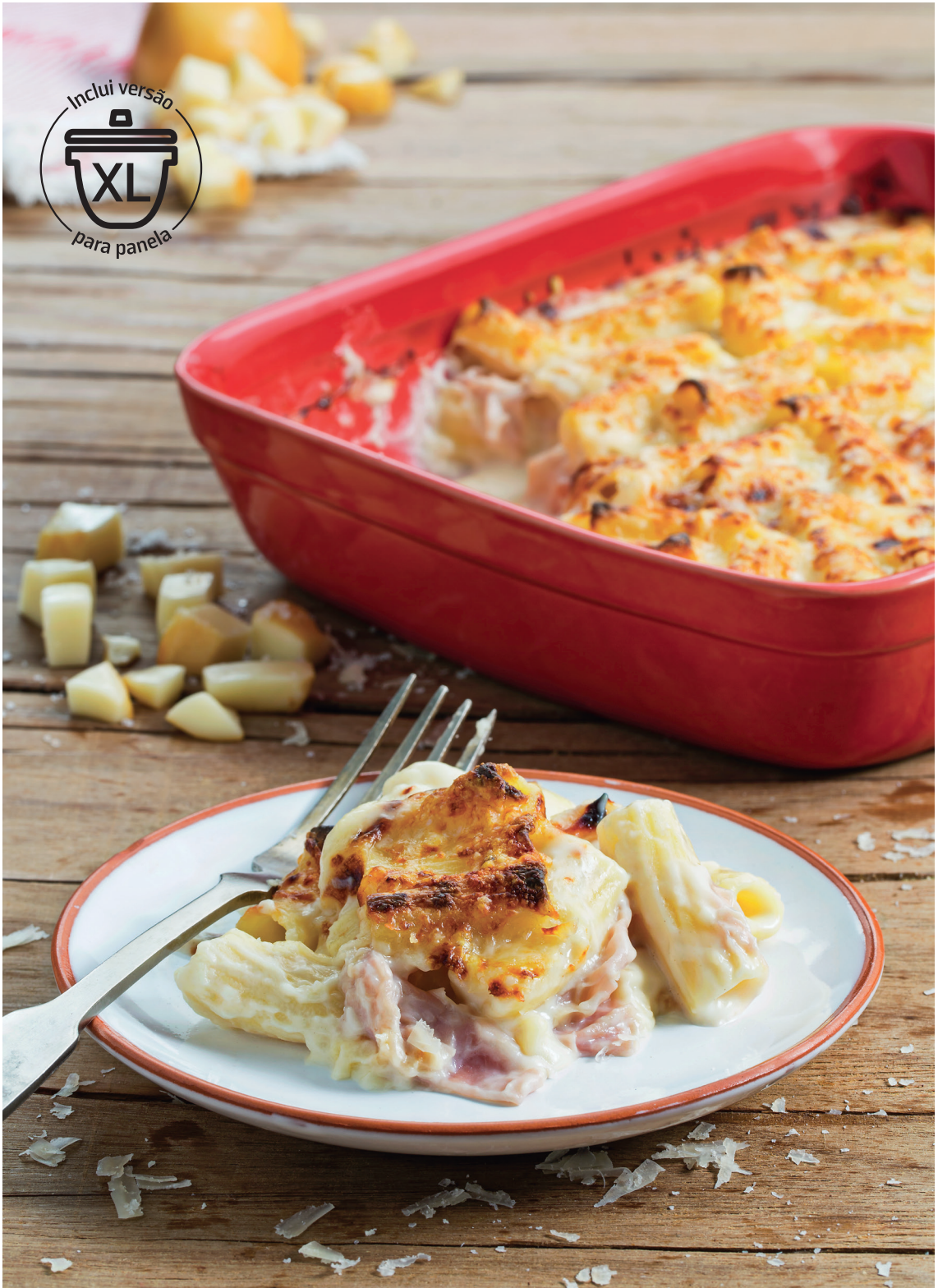
## DICA

## PREPARAÇÃO

1. Insira o misturador na lâmina. No **copo | panela** limpo, adicione a água e aqueça durante **18 minutos** a **120 °C** na **velocidade 1**.
2. Junte o sal, o macarrão e programe **7 minutos** (ou o tempo indicado na embalagem menos 3 minutos) a **100 °C**, com a **Rotação Inversa**  na **velocidade 1**. Retire o copo de medição e pouse a base do cesto sobre a tampa da Yämmi, para evitar salpicos.
3. Escorra a massa com o cesto, transfira-a para uma taça e misture 50 g do bechamel. Reserve.
4. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
5. Espalhe umas colheres de bechamel no fundo de uma assadeira.
6. Disponha metade da massa por cima, de seguida a mozzarella em cubos (1 cm) e as fatias de fiambre. Espalhe mais um pouco de bechamel, metade do parmesão ralado e, por fim, a restante massa.
7. Cubra com o resto do bechamel, polvilhe com o restante parmesão ralado e leve ao forno durante 30 minutos. Deixe arrefecer 15 minutos antes de servir.

## PREPARAÇÃO XL NA PANELA

**Passo 3:** Junte 100 g de bechamel.



Inclui versão  
XL  
para panela