

1 ANO DE GARANTIA

**SERVIÇO DE
ATENDIMENTO AO
CONSUMIDOR**

**LIGUE GRÁTIS
0800-55 03 93**

**Segunda à Sexta, das 7h às 20h.
Sábado, das 7h às 13h.**

**M.K. Eletrodomésticos Mondial S.A.
Estrada da Volta, 1200 - G2 - Colônia Brasília
Conceição do Jacuípe - BA - CEP 44.245-000
CNPJ: 07.666.567/0001-40
Indústria Brasileira**

www.mondialine.com.br

"Em observância ao Decreto nº 5.296/2004, o presente Manual de Instruções encontra-se disponível em meio magnético, em braile ou em fonte ampliada, para portadores de necessidades especiais, devendo ser solicitado ao Serviço de Atendimento ao Consumidor através do telefone nº 0800 55 03 93."

ADVERTÊNCIA: Este aparelho não deve ser usado por pessoas (inclusive crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou por usuários com falta de experiência e conhecimento, a menos que tenham recebido instruções referentes à utilização do aparelho ou estejam sob a supervisão de um responsável.

"Recomenda-se vigiar as crianças para que elas não brinquem com o aparelho."

Devido às constantes evoluções tecnológicas, o produto poderá ser atualizado, apresentando pequenas alterações sem prévio aviso.

12/14 Rev. 00

MONDIAL



Manual de Instruções PE-28

*Panela Elétrica
MultiCook
Red*



Modelo: 7380-01 (127V)

Modelo: 7380-02 (220V)

PANELA ELÉTRICA MULT COOK RED

Parabéns, agora você possui uma **Panela Elétrica MULT COOK RED MONDIAL** com alto padrão de eficiência e qualidade, garantindo sucesso no preparo de seus alimentos.

Antes da utilização do aparelho, leia atentamente as instruções de uso, pois o bom funcionamento deste produto e sua segurança dependem delas.

RECOMENDAÇÕES E ADVERTÊNCIAS IMPORTANTES

- Antes de ligar o plugue na tomada, verifique se a voltagem do aparelho é compatível com a rede elétrica local.
- Não utilize adaptadores de plugue ou extensões, pois o produto pode não funcionar adequadamente. Use sempre uma tomada exclusiva.
- Este aparelho foi produzido para fins domésticos. Sua utilização comercial acarretará a perda da garantia.
- Este aparelho não foi desenvolvido para operar por meio de um temporizador externo ou sistema de controle remoto.
- Este aparelho destina-se ao uso doméstico e similares, tais como: refeitórios de hotéis, motéis, apart-hotéis, lojas e escritórios; além de pequenas empresas e outros ambientes de trabalho.
- Mantenha o produto longe de toalhas e outros materiais inflamáveis.
- Este produto libera vapores quentes. Durante o funcionamento, permita que o ar circule livremente acima e ao redor do produto.
- Para evitar danos à superfície da mesa ou balcão, não utilize o aparelho sobre superfícies pintadas, de madeira ou com revestimento plástico. A alta temperatura poderá provocar escurecimento, descoloração ou manchas permanentes. Se possível, utilize-o sobre superfícies de mármore ou granito.
- Quando não estiver utilizando seu aparelho, mantenha-o desconectado da tomada.
- Para evitar choques elétricos, nunca use o aparelho com as mãos molhadas, não o molhe nem mergulhe-o em água.
- Para evitar acidentes, não permita que crianças, ou pessoas que desconheçam suas instruções de uso, utilizem o produto.
- Não permita o contato das mãos e de utensílios que não sejam de plástico ou madeira com as partes aquecidas do produto.
- Nunca permita o contato do cabo plugue com superfícies quentes.
- Nunca mova ou desligue o produto puxando-o pelo cabo-plugue.
- Nunca use o produto com o cabo plugue ou plugue danificado, ou se o produto apresentar mau funcionamento. Leve-o a uma **Assistência Técnica Autorizada MONDIAL**.
- Para não perder a garantia e evitar problemas técnicos e risco de acidentes envolvendo o usuário, não permita que sejam feitos consertos e/ou trocas de peças em casa. Caso necessário, leve o produto a uma **Assistência Técnica Autorizada MONDIAL**.

ADVERTÊNCIA: Este aparelho não deve ser usado por pessoas (inclusive crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou por usuários com falta de experiência e conhecimento, a menos que tenham recebido instruções referentes à utilização do aparelho ou estejam sob a supervisão de um responsável.

- **Recomenda-se vigiar as crianças para que elas não brinquem com o aparelho.**

CARACTERÍSTICAS E ESPECIFICAÇÕES DE SEU APARELHO



ANTES DE UTILIZAR A SUA PANELA ELETRÔNICA MULTI COOK RED MONDIAL

- Lave a tampa com água morna e seque-a com um pano seco ou toalha de papel.
- Monte o botão da tampa, posicionando-o sobre a abertura e parafusando-o firmemente.
- Conecte o Controlador de Temperatura no local adequado.
- Feche a tampa e conecte o plugue à tomada. Gire o Seletor de Controle de Temperatura em sentido horário até a temperatura máxima. A luz vermelha da lâmpada-piloto, que indica que o aparelho está conectado à rede elétrica, acenderá.
- Retire o plugue da tomada e espere o resfriamento do aparelho. Limpe a parte interna do aparelho novamente com papel absorvente. A sua **MULTI COOK RED MONDIAL** está pronta para ser utilizada.
- Este procedimento aumentará a vida útil do revestimento antiaderente de sua **MULTI COOK RED MONDIAL**.

COMO UTILIZAR A SUA PANELA ELÉTRICA MULTI COOK RED MONDIAL

- Conecte o plugue à tomada (compatível com a voltagem do produto).
- Gire o Seletor de Controle de Temperatura em sentido horário até a temperatura desejada. A luz vermelha da lâmpada-piloto, que indica que o aparelho está conectado à rede elétrica, acenderá.
- Enquanto o aparelho estiver aquecendo, prepare os alimentos para grelhar.
- Abra a tampa com cuidado e repouse-a em uma superfície plana, estável e resistente ao calor. Coloque o alimento a ser preparado sobre a Chapa Antiaderente.
- Coloque a Tampa de Vidro. O tempo de preparo dependerá de sua preferência pessoal e do tipo de alimento.
- Retire o alimento da chapa utilizando utensílios de silicone resistente a altas temperaturas ou de madeira. Nunca utilize materiais metálicos ou facas para não danificar o revestimento antiaderente.
- Recomenda-se o uso de luvas térmicas no manuseio de sua **MULTI COOK RED MONDIAL**.
- Após o uso, retire o plugue da tomada.

Importante:

A sua PANELA ELÉTRICA MULTI COOK RED MONDIAL é adequada para você preparar diversos tipos de alimentos: grelhados, risotos, paellas, peixes, mariscos, refogados e outras receitas, conforme a sua criatividade. E tudo isso pode ser feito diretamente na mesa e servido na hora. Recomendamos a utilização da base inclinada somente para o preparo de grelhados.

COMO LIMPAR A SUA PANELA ELÉTRICA MULTI COOK RED MONDIAL

- Aguarde até que o aparelho esfrie.
- Retire o cabo plugue.
- Lave a Chapa Antiaderente com água morna e detergente neutro usando uma esponja macia. Em seguida enxágue, até eliminar todos os resíduos de sabão. Seque-a com um pano ou toalha de papel. Muito cuidado para não molhar o engate do cabo plugue.
- Não mergulhe o Cordão Elétrico ou o Seletor de Temperatura na água ou em qualquer outro líquido.
- A base metálica também pode ser lavada com água morna e detergente neutro, usando uma esponja macia. Enxaguar bem para eliminar todos os resíduos de sabão.

- Limpe a parte externa com um pano macio seco ou levemente umedecido para não riscar as superfícies.
- Nunca utilize palhas de aço, buchas de esfregar ou qualquer sorte de limpadores ou materiais abrasivos, pois eles podem danificar seu aparelho.
- Não utilize solventes ou qualquer substância química para limpeza interna ou externa, e tenha cuidado para que a umidade não penetre no aparelho.

DICAS MONDIAL

A **PANELA ELÉTRICA MULTI COOK RED MONDIAL** grelha carnes, aves, frutos do mar e vegetais. Também prepara, com rapidez, sanduíches com diversos tipos de pães: de forma, francês, italiano, bisnagas, etc.

Você também pode preparar omeletes, ovos fritos e pizzas pequenas. Além de grelhar linguiças e salsichas.

Antes de fazer espetinhos de churrasco, recomendamos deixar os espetos de madeira submersos em água por 15 minutos para que não queimem durante o preparo e/ou danifiquem o revestimento antiaderente das chapas.

arroz e metade do caldo de legumes. Complete com o sal e a pimenta-do-reino. Tampe e deixe cozinhar em temperatura média. Vá acrescentando o restante do caldo de frango à medida que o arroz for secando até ficar, macio mas sem empapar.

Se necessário, acrescente a água reservada dos cogumelos. Tampe a Panela Elétrica e deixe ligado por 5 minutos. Sirva.

34. PAELLA VALENCIANA

500 g de arroz parboilizado
1,6 kg de camarões-rosa sem casca, limpos
24 unidades de mexilhões limpos e aferventados
1 kg de frango desossado e sem pele, bem limpo e cortado à passarinho
1,2 L de caldo de frango
1 pimentão amarelo em tiras
300 g de vagens cozidas e cortadas
1 xícara de cenoura crua ralada
1 lata de ervilhas
1 g de açafrão, de preferência espanhol
1 cebola ralada
3 dentes de alho amassados
1 xícara de azeite
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preaqueça a Panela Elétrica por 7 minutos. Coloque ½ xícara de azeite e grelhe o alho e a cebola por alguns segundos. Acrescente o frango e frite até dourar. Retire e reserve. Grelhe os camarões e os mexilhões por 3 minutos.

Retire e reserve. Acrescente o restante do azeite, o pimentão, a vagem, as ervilhas e a cenoura, e grelhe por alguns minutos até que fiquem crocantes. Junte o frango, os camarões e os mexilhões, e refogue um pouco. Acrescente o arroz e metade do caldo de frango. Complete com o sal, a pimenta-do-reino e o açafrão. Tampe e deixe cozinhar em temperatura média. Vá acrescentando o restante do caldo de frango à medida que o arroz for secando até ficar macio, mas sem empapar. Tampe a Panela Elétrica e deixe ligado por 5 minutos. Sirva.

35. RISOTO DE COGUMELOS

200 g de arroz arbóreo
1 cebola média ralada
50 g de manteiga ou margarina
100 ml de vinho branco seco
100 g de cogumelos secos picados
100 g de cogumelos tipo shitake
100 g de cogumelos em conserva fatiados
2 xícaras de água fervente
2 colheres de sopa de shoyu
200 ml de caldo de legumes fervente
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Queijo parmesão ralado a gosto

Hidrate os cogumelos secos e os tipo shitake em água fervente e reserve a água. Preaqueça a Panela Elétrica por 7 minutos. Coloque a margarina e refogue a cebola por alguns segundos. Acrescente os cogumelos escorridos (todos), o molho shoyu e refogue um pouco. Acrescente o

RECEITAS

1. Frango Indiano
2. Filé de frango Picante
3. Frango Chinês
4. Filé Mignon com Champignon
5. Filé Mignon com Pimenta Verde
6. Penne Primavera
7. Espetinho de Picanha e Maçã Verde
8. Espetinho de Frango de Festa
9. Espetinho de Filé Mignon e Pimentão Vermelho
10. Espetinho Tailandês de Camarão
11. Picanha ao Molho Barbecue
12. Hambúrguer de Frango à Moda Caipira
13. Hambúrguer campestre (vegetariano)
14. Hambúrguer com Queijo
15. Bisteca Texana
16. Lombo com Mostarda
17. Sushi de Berinjelas
18. Abobrinha Marinada no Alho
19. Batata com Bacon e Manjerição
20. Atum Oriental
21. Salmão com Laranja
22. Badejo à Portuguesa
23. Caponata Italiana
24. Espetinho de Goiabada com Queijo
25. Espetinho de Morango e Banana com Molho de Chocolate
26. Cartola
27. Marinada para Carne Bovina ou Suína
28. Marinada para Frango ou Peixe
29. Sanduíche de Linguiça
30. Sanduíche Vegetariano
31. Arroz ao Forno
32. Rocambole de Carne Moída
33. Almôndegas ao Sugo
34. Paella Valenciana
35. Risoto de Cogumelos

1. FRANGO INDIANO

2 peitos de frango desossados e sem pele, cortados em cubos
½ xícara de limão
1 colher de chá de gengibre em pó
1 colher de chá de curry
1 colher de chá de canela-da-índia em pó
1 colher de chá de sal
Azeite para pincelar

Preaqueça a Panela Elétrica por 5 minutos e pincele com azeite. Tempere o frango com o limão e o sal, e deixe descansar por ½ hora. Coloque os pedaços de frango para grelhar. Misture os ingredientes secos e vá polvilhando os pedaços de frango durante o cozimento. Vire de vez em quando para grelhar uniformemente. Sirva quando estiver corado a gosto.

2. FILÉ DE FRANGO PICANTE

500 g de filé de frango com mais ou menos 1 cm de espessura
½ xícara de suco de limão
½ colher de sal
2 colheres de pimenta-do-reino em grãos moídos bem grossos
1 colher de maionese light
1 colher de chá de alho em pó
1 colher de chá de cebola em pó
1 colher de chá de salsinha desidratada picada

Preaqueça a Panela Elétrica por 5 minutos. Tempere os filés de frango com o sal e o limão. Coloque-os sobre a grelha para dourar. Misture a maionese a pimenta-do-reino, o alho em pó, a cebola em pó e a salsinha desidratada. Quando os filés estiverem quase prontos, adicione a mistura com os temperos e feche a Panela Elétrica. Aguarde 2 minutos e sirva.

3. FRANGO CHINÊS

500 g de filé de frango desossado e sem pele, cortado em cubos grandes
1 xícara de molho de soja
½ pimentão verde em fatias
½ pimentão vermelho em fatias
1 cebola grande em fatias grossas
½ xícara de amendoim sem pele

32. ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA

½ kg de carne moída
1 linguiça calabresa defumada, moída
1 pacote de sopa de cebola
1 ovo
2 colheres de maionese

Recheio

100 g de presunto em fatias
100 g de mussarela em fatias

Preaqueça a Panela Elétrica por 7 minutos. Misture todos os ingredientes até formarem uma mistura homogênea. Sobre um pedaço de filme PVC, modele um quadrado com a carne e cubra com o presunto e a mussarela. Com o auxílio do plástico, enrole tudo como um rocambole, achatando um pouco para não ficar muito alto. Coloque na grelha e cubra com as fatias de bacon. Tampe a Panela Elétrica e deixe assar em temperatura média até ficar dourado. Reserve a água que escorrer para a bandeja coletora, pois será necessário adicioná-la ao redor da grelha durante o processo de cozimento, até o rocambole ficar pronto.

33. ALMÔNDEGAS AO SUGO

1 kg de carne magra moída
1 xícara de farinha de rosca
1 ovo
1 cebola ralada
2 dentes de alho amassados
½ xícara de cheiro-verde picado
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Molho

1 lata de molho de tomate pronto
1 xícara de água fervente.

Preaqueça a Panela Elétrica por 7 minutos. Junte todos os ingredientes em uma tigela e amasse bem. Forme bolinhas de mais ou menos 3 cm de diâmetro e coloque na grelha. Acrescente a lata de molho de tomate e a água fervente. Tampe e deixe cozinhar em temperatura média até que as almôndegas estejam macias e bem cozidas, e o molho bem encorpado. Sirva imediatamente.

30. SANDUÍCHE VEGETARIANO

1 abobrinha cortada em fatias finas
1 cenoura sem casca, ralada
1 pimentão vermelho sem sementes, cortado em rodela finas
1 cebola média cortada em rodela finas
1 tomate-caqui picado
½ xícara de milho verde em conserva
2 colheres de sopa de azeite
1 dente de alho amassado
½ colher de pimenta-do-reino
½ colher de chá de sal
8 fatias de pão de forma integral aquecidos.

Preaqueça a Panela Elétrica por 7 minutos. Unte com o azeite e grelhe o alho e as rodela finas de cebola por alguns segundos. Acrescente a abobrinha, a cenoura, o pimentão, o tomate, o milho verde e regue com o restante do azeite. Salpique com o sal e a pimenta-do-reino e deixe grelhar por mais ou menos 4 minutos, ou até que os legumes estejam crocantes. Coloque porções iguais dos legumes sobre o pão integral, feche os sanduíches e sirva-os acompanhados de maionese light.

31. ARROZ DE FORNO

1 cebola ralada
1 dente de alho amassado
½ xícara de azeite
200g de bacon picado
3 cenouras raladas
½ lata de ervilhas
2 xícaras de arroz branco cozido
½ xícara de molho de tomate pronto Sal e pimenta-do-reino a gosto
2 xícaras de mussarela ralada

Preaqueça a Panela Elétrica por 7 minutos. Coloque ½ xícara de azeite e grelhe o alho, a cebola e o bacon por alguns segundos. Em uma tigela, misture o arroz, o molho de tomate, a cenoura, as ervilhas e a mussarela.

Tempere com pimenta-do-reino a gosto. Coloque na Panela Elétrica, tampe e aguarde por 15 minutos. Sirva.

Tempere os cubos de frango com o molho de soja e aguarde 1 hora. Preaqueça a Panela Elétrica por 5 minutos e coloque os pedaços de frango para grelhar juntamente com as fatias de pimentão vermelho e verde, e as cebolas. Vire de vez em quando para que fiquem crocantes. Antes de servir, adicione o amendoim.

4. FILÉ MIGNON COM CHAMPINGNON

6 medallhões de filé mignon (120g)
½ colher de chá de sal
½ colher de chá de pimenta-do-reino
1 xícara de cogumelos em fatias
½ xícara de maionese

Preaqueça a Panela Elétrica por 5 minutos. Unte com azeite e coloque os medallhões na grelha. Salpique com o sal e a pimenta-do-reino. Vire algumas vezes para que o tempero se distribua uniformemente. Quando estiverem grelhados a gosto, retire e reserve. Coloque os cogumelos na grelha. Retire quando estiverem crocantes e misture com a maionese. Distribua sobre os medallhões de filé mignon e sirva a seguir imediatamente.

5. FILÉ MIGNON COM PIMENTA VERDE

6 bifes de filé mignon com mais ou menos 1 cm de espessura
3 colheres de pimenta verde em grãos
½ colher de chá de sal
1 colher de chá de alho em pó
Azeite para untar

Preaqueça a Panela Elétrica por 5 minutos. Unte com o azeite e coloque os bifes para grelhar. Salpique com o sal e o alho em pó. Distribua a pimenta verde sobre os bifes uniformemente. Feche o Grill e deixe grelhar até o ponto desejado.

6. PENNE PRIMAVERA

2 dentes de alho espremidos
500 g de tomates italianos, cortados em cubos
4 colheres de azeite
1 xícara de azeitonas pretas sem caroço, em pedaços

½ colher de chá de pimenta-do-reino
 ½ colher de sal
 ½ xícara de manjeriço fresco
 1 xícara de mussarela de búfala em cubos
 3 xícaras de macarrão tipo penne cozido al dente

Preaqueça a Panela Elétrica por 5 minutos. Misture os tomates, o azeite, as azeitonas, o alho, a pimenta-do-reino e o sal. Coloque a mistura na grelha por mais ou menos 3 minutos. Retire e misture com o líquido que se acumulou na bandeja coletora e a mussarela. Regue o penne cozido com azeite, cubra com a mistura e decore com o manjeriço fresco. Sirva.

7. ESPETINHO DE Picanha e Maçã Verde

750 g de picanha bem limpa, cortada em cubos
 4 maçãs verdes sem casca e sem sementes, cortadas em cubos grandes
 2 colheres de sopa de limão
 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
 2 colheres de sopa de azeite
 2 colheres de sopa de mel
 ½ colher de chá de pimenta-do-reino
 ½ colher de chá de sal
 8 espetos de madeira umedecidos em água para não danificar o revestimento antiaderente da Panela Elétrica

Preaqueça a Panela Elétrica por 5 minutos e pincele com azeite. Coloque os cubos de maçã no suco de limão para que não escureçam. Misture o vinagre balsâmico, o azeite e o mel, formando um molho espesso. Monte os espetos intercalando os cubos de picanha e de maçã. Coloque-os na grelha e salpique com o sal e a pimenta-do-reino. Vá pincelando abundantemente os espetos com o molho durante o preparo. Quando estiverem no ponto desejado, sirva com o molho que escorreu para a bandeja coletora.

8. ESPETINHO DE FRANGO DE FESTA

500 g de peito de frango desossado e sem pele, cortado em cubos
 16 pedaços de abacaxi
 4 cebolas pequenas sem casca, cortadas ao meio
 16 azeitonas verdes sem caroço
 8 tomates-cereja
 1 xícara de molho de soja light
 2 colheres de mel

Misture bem todos os ingredientes em uma tigela pequena. Conserve em pote de vidro bem tampado por até uma semana na geladeira. Serve para pincelar qualquer tipo de carne bovina ou suína durante o preparo ou marinar (deixar em descanso para que a carne incorpore os sabores dos temperos).

28. MARINADA PARA FRANGO OU PEIXE

½ xícara de azeite
 ½ xícara de molho de soja
 ¼ de xícara de mel
 2 colheres de vinagre de maçã
 ½ colher de gengibre ralado ou em pó
 1 dente de alho espremido
 2 colheres de sopa de cebolinha picada.

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata rapidamente. Conserve em um pote de vidro bem tampado por até uma semana na geladeira. Serve para pincelar qualquer tipo de carne, frango ou peixe durante o preparo ou marinar (deixar em descanso para incorporar os sabores dos temperos).

29. SANDUÍCHE DE LINGUIÇA

500 g de linguiça calabresa
 1 pimentão vermelho sem sementes, em rodela
 1 cebola grande em rodela
 Azeite para untar
 6 pães franceses aquecidos e partidos ao meio, sem separar as metades.

Preaqueça a Panela Elétrica por 5 minutos e unte com o azeite. Corte as linguiças em fatias finas e coloque-as na Panela Elétrica. Acrescente as rodela de cebola e pimentão e o restante do azeite. Vá regando com o líquido que escorre para a bandeja coletora até as linguiças ficarem grelhadas e as cebolas e os pimentões estarem macios. Divida em 4 porções e recheie os pães franceses. Sirva.

25. ESPETINHO DE MORANGO COM CALDA DE CHOCOLATE

16 morangos sem o talo, bem lavados
Espetos para churrasco umedecidos para não danificar o revestimento antiaderente da Panela Elétrica

Molho de chocolate

1 xícara de creme de leite
400 g de chocolate ao leite derretido
½ cálice de conhaque

Preaqueça a Panela Elétrica por 5 minutos. Monte os espetos com os morangos e grelhe por alguns instantes. Misture o creme de leite, o chocolate, o conhaque, e aqueça levemente. Sirva os espetos de morango imediatamente, com a calda de chocolate ainda quente.

26. CARTOLA

4 bananas-nanicas sem casca, divididas ao meio no sentido do comprimento
8 fatias de queijo fresco com 2 cm de largura e mais ou menos 1 cm de espessura
2 colheres de sopa de açúcar
1 colher de chá de canela em pó
1 colher de chá de manteiga para untar

Preaqueça a Panela Elétrica por 5 minutos. Unte com a manteiga. Coloque as fatias de banana na grelha com a parte curva para baixo. Coloque uma porção de açúcar misturado com canela e uma fatia de queijo sobre cada fatia de banana. Feche a Panela Elétrica e aguarde 1 minuto ou até o queijo derreter e a banana ficar macia. Retire e sirva.

27. MARINADA APIMENTADA PARA CARNE BOVINA OU SUÍNA

½ xícara de suco de limão
½ xícara de vinagre balsâmico
2 colheres de sopa de azeite
3 colheres de cheiro-verde picado
2 dentes de alho amassados
½ xícara de chá de cebola picadinha
1 colher de sopa de pimenta-do-reino
1 colher de chá de sal
2 colheres de sopa de ketchup
1 colher de chá de pimenta tipo tabasco
2 colheres de sopa de mel
2 colheres de sopa de mostarda amarela

1 colher de alho em pó
2 colheres de limão
8 espetos de madeira umedecidos em água para não danificar o revestimento antiaderente da Panela Elétrica.

Misture o molho de soja, o mel, o alho em pó e o limão. Monte os espetos intercalando os pedaços de frango, de abacaxi, os tomates-cereja e as azeitonas. Deixe marinar por 1 hora no molho. Preaqueça a Panela Elétrica por 5 minutos e pincele com azeite. Coloque os espetos para grelhar por 6 a 7 minutos. Se desejar, vá pincelando com o restante do molho durante o preparo.

9. ESPETINHO DE FILÉ MIGNON E PIMENTÃO VERMELHO

500 g de filé mignon limpo e cortado em cubos
2 pimentões vermelhos sem semente, cortados em pedaços
20 cogumelos grandes
20 tomates-cereja
½ xícara de azeite
½ xícara de ketchup
2 colheres de sopa de mel
1 colher de chá de molho inglês
½ colher de chá de sal
10 espetos de madeira umedecidos em água para não danificar o revestimento antiaderente da Panela Elétrica.

Preaqueça a Panela Elétrica por 5 minutos e pincele com azeite. Misture o restante do azeite, o ketchup, o mel, o molho inglês e o sal. Monte os espetos intercalando os cubos de carne, os cogumelos e os tomates-cereja. Coloque na chapa e pincele abundantemente com o molho. Deixe grelhar até atingir o ponto de sua preferência pincelando várias vezes com o molho durante o preparo.

10. ESPETINHO TAILÂNDES DE CAMARÃO

16 camarões graúdos crus, limpos e sem casca
2 colheres de sopa de suco de limão
½ colher de sal
16 cogumelos grandes em conserva
1 colher de sopa de óleo de gergelim
1 colher de sopa de gengibre em pó
½ xícara de mel
1 colher de chá de pimenta-do-reino
8 espetos de madeira umedecidos em água para não danificar o revestimento antiaderente da Panela Elétrica

Preaqueça a Panela Elétrica por 5 minutos. Tempere os camarões com o limão e o sal. Misture o óleo de gergelim, o gengibre, o mel e a pimenta-do-reino. Prepare os espetos intercalando os camarões e os cogumelos. Coloque os espetos na grelha e pincele com a mistura. Deixe grelhar por mais ou menos 3 minutos, pincelando várias vezes com o molho. Quando estiverem crocantes a gosto, retire da grelha e sirva com o molho que escorreu para a bandeja coletora.

11. PICANHA INGLESA

4 bifes de picanha de 1 cm de espessura, sem gordura
2 colheres de sopa de molho inglês
¼ de xícara de margarina light
¼ de xícara de cebolinha picada
1 colher de chá de sal
¼ de colher de chá de pimenta-do-reino

Preaqueça a Panela Elétrica por 5 minutos. Em uma tigela, misture o milho inglês, a margarina, a cebolinha, o sal e a pimenta-do-reino. Coloque os bifes para grelhar e cubra com metade do molho. Deixe grelhar a gosto.

12. HAMBÚRGUER DE FRANCO À MODA CAIPIRA

500 g de carne de frango moída
½ colher de chá de pimenta-calabresa em pó
½ colher de chá de sal
½ colher de chá de alho em pó
1 colher de chá de molho inglês
½ colher de chá de farinha de trigo
1 xícara de milho verde em conserva
4 fatias de pepino em conserva
½ xícara de molho tártaro
½ xícara de molho barbecue

Preaqueça a Panela Elétrica por 5 minutos. Misture o frango, a pimenta-calabresa, o sal, o alho em pó, o molho inglês e a farinha de trigo. Modele 4 hambúrgueres com mais ou menos 2 cm de espessura. Pincele a chapa com azeite e coloque os hambúrgueres para grelhar até que atinjam o ponto de sua preferência. Forre uma travessa com o milho verde em conserva e coloque os hambúrgueres. Coloque uma fatia de pepino e uma porção de molho tártaro sobre cada hambúrguer. Por último, regue com o molho barbecue e sirva.

Deixe os filés de badejo na marinada por pelo menos 1 hora. Preaqueça a Panela Elétrica por 5 minutos e pincele com azeite. Coloque os pimentões e a cebola na chapa e grelhe por mais ou menos 4 minutos. Abra um espaço no centro da chapa e coloque os filés de badejo. Deixe grelhar até atingirem o ponto desejado. Sirva imediatamente com as azeitonas fatiadas e um fio de azeite.

23. CAPONATA ITALIANA

1 berinjela média cortada em cubos pequenos
2 cebolas cortadas em quatro
2 tomates cortados em cubos

Molho

2 dentes de alho amassados
2 colheres de azeite de oliva
2 colheres de vinagre
¼ de colher de açúcar
½ colher de chá de sal
½ xícara de chá de uvas-passas sem semente
½ xícara de chá de nozes picadas

Preaqueça a Panela Elétrica por 5 minutos e unte com azeite. Coloque a berinjela, as cebolas e os tomates para grelhar por 10 a 15 minutos. Vire de vez em quando para tostar uniformemente. Misture todos os ingredientes do molho e reserve. Quando a berinjela, as cebolas e os tomates estiverem grelhados a gosto, coloque-os em uma vasilha funda e acrescente o molho aos legumes ainda quentes. Tampe e deixe esfriar antes de servir.

24. ESPETINHO DE GOWIADA COM QUEIJO

24 cubos de goiabada com mais ou menos 2 cm
24 cubos de queijo fresco com mais ou menos 2 cm
8 espetos de churrasco umedecidos para não danificar o revestimento antiaderente da Panela Elétrica.

Preaqueça a Panela Elétrica por 5 minutos. Monte os espetos intercalando os cubos de goiabada e queijo. Grelhe por 1 minuto e sirva.

20. ATUM ORIENTAL

4 postas de atum com 2 cm de espessura (200g)
Azeite para pincelar

Marinada

¼ de xícara de molho de soja picante
1 colher de chá de mel
1 colher de chá de gergelim
½ xícara de molho de soja

Junte todos os ingredientes da marinada e acrescente as postas de atum. Cubra e leve à geladeira por pelo menos 1 hora. Preaqueça a Panela Elétrica por 5 minutos e grelhe as postas a gosto.

21. SALMÃO COM LARANJA

4 postas de salmão com 2 cm de espessura (220g)
1 laranja fresca cortada em fatias, sem descascar
½ xícara de suco de laranja
1 colher de cheiro-verde picado
½ colher de sal
¼ de colher de chá de pimenta-do-reino.

Tempere o salmão com o suco de laranja, o cheiro-verde, o sal e a pimenta-do-reino. Preaqueça a Panela Elétrica por 5 minutos e pincele com azeite. Coloque as postas de salmão para grelhar com uma fatia de laranja em cima de cada uma. Quando estiverem no ponto, retire as fatias de laranja e sirva.

22. BADEJO À PORTUGUESA

6 filés de badejo limpos
Azeite para untar
½ xícara de azeitonas pretas sem caroço, fatiadas

Marinada

2 colheres de sopa de limão
1 colher de sopa de azeite
1 colher de pimenta-do-reino em grãos
½ colher de azeite
½ colher de sal

13. HAMBÚRGUER CAMPESTRE (VEGETARIANO)

1 xícara de arroz branco cozido
½ xícara de milho verde em conserva
1 pimentão verde sem sementes, picado
½ xícara de pickles escorridos e picados
½ xícara de cebola picada
1 dente de alho amassado
½ colher de chá de sal
½ colher de chá de pimenta-do-reino
1 colher de maionese
½ colher de chá de farinha de trigo
8 fatias de pão integral aquecidas
4 folhas de alface
4 rodela de tomate
4 colheres de sopa de molho de iogurte natural temperado com limão e sal.

Preaqueça a Panela Elétrica por 5 minutos e pincele-o com azeite. Coloque o arroz, o milho verde, o pimentão, os pickles, a cebola, o alho, o sal a pimenta-do-reino, a maionese e a farinha de trigo em um processador e triture até obter uma massa grossa e uniforme. Modele 4 hambúrgueres de mais ou menos 1,5 cm de espessura e coloque na grelha por 5 a 6 minutos ou até atingirem o ponto desejado. Coloque-os sobre as fatias de pão integral, acrescente os complementos e tempere com o molho de iogurte.

14. HAMBÚRGUER COM QUEIJO

500 g de carne magra moída
1 dente de alho amassado
2 colheres de cebola picadinha
½ colher de chá de pimenta-do-reino
½ colher de chá de sal
½ colher de farinha de trigo
4 fatias de queijo prato
2 rodela de cebola com 1 cm de espessura
4 folhas de alface
4 rodela de tomate-caqui
4 pães de hambúrguer aquecidos

Misture a carne, o alho, a cebola picadinha, a pimenta-do-reino, o sal e a farinha de trigo. Modele 4 hambúrgueres com 2 cm de espessura. Preaqueça a Panela Elétrica por 5 minutos e pincele-os com azeite. Coloque os hambúrgueres na chapa e grelhe por mais ou menos 5 minutos. Abra a Panela Elétrica e coloque uma fatia de queijo prato sobre cada hambúrguer. Deixe derreter com a tampa aberta. Monte os hambúrgueres com a alface, o tomate e as fatias de cebola. Sirva-os acompanhados de ketchup e mostarda.

15. BISTECA TEXANA

4 bistecas de porco de tamanho médio (150g)
½ colher de chá de pimenta-do-reino
½ xícara de mel
¾ de xícara de ketchup
1 cebola picada
2 dentes de alho amassados
1 colher de molho de pimenta-vermelha

Tire a gordura das bistecas e lave com limão. Tempere com sal e reserve. Em uma panela, junte a pimenta-do-reino, o mel, o ketchup, a cebola picada e o alho. Cozinhe em fogo brando até que engrosse um pouco. Unte a Panela Elétrica com azeite e grelhe a carne dos dois lados. Antes que atinja o ponto desejado, espalhe uma colher do molho sobre cada bisteca e deixe grelhar por mais uns minutos. Sirva com o restante do molho ainda quente.

16. LOMBO COM MOSTARDA

6 fatias de lombo com 1 cm de espessura (150g)
2 dentes de alho amassados
1 colher de mostarda amarela
1 colher de azeite de oliva
1 colher de café de pimenta-do-reino
½ colher de sal
3 colheres de suco de limão

Pincele a Panela Elétrica com azeite e preaqueça por 5 minutos. Em uma tigela, junte o alho, a mostarda, o azeite, a pimenta-do-reino, o sal e o suco de limão. Coloque as fatias de lombo na Panela Elétrica e pincele-as com o molho diversas vezes enquanto estiver grelhando.

17. SUSHI DE BERINJELA

2 berinjelas médias cortadas em fatias bem finas no sentido do comprimento e grelhadas só com azeite.
1 pepino japonês cortado em palitos com mais ou menos 1 cm de espessura

Recheio

300 g de ricota
1 colher de pimenta-do-reino
½ xícara de salsinha picada
1 colher de chá de sal

Preaqueça a Panela Elétrica por 5 minutos. Pincele com azeite e grelhe as fatias de berinjela até que fiquem ligeiramente crocantes. Misture todos os ingredientes do recheio e espalhe sobre as fatias de berinjela grelhadas.

Acrescente um palito de pepino a cada fatia e feche os rolinhos com a ajuda de um palito de dente. Arrume em uma travessa e sirva como entrada ou antepasto.

18. ABOBRINHA MARINADA NO ALHO

3 abobrinhas médias lavadas e cortadas em fatias finas no sentido do comprimento.

Marinada

2 colheres de azeite
2 colheres de limão
3 dentes de alho espremidos
½ colher de café de pimenta-do-reino
½ colher de café de açúcar
1 colher de café de sal

Misture os ingredientes e passe nas fatias de abobrinha, deixando descansar por cerca de 1 hora. Preaqueça a Panela Elétrica por 5 minutos. Pincele com azeite e grelhe as fatias de abobrinha até que fiquem levemente coradas.

19. BATATA COM BACON E MANJERICÃO

2 batatas grandes com casca grossa
2 colheres de sopa de bacon picado
1 colher de pimenta-do-reino
1 colher de sal de chá
1 colher de manjericão seco

Descasque as batatas e corte em rodela de 1 cm. Seque-as bem com papel absorvente. Grelhe os pedaços de bacon até que fiquem bem tostados e reserve. Com um pincel, unte a grelha com a gordura liberada pelo bacon. Espalhe as fatias de batata em uma só camada na Panela Elétrica e salpique com a pimenta-do-reino, o sal e o manjericão seco. Deixe grelhar por 12 a 15 minutos e repita o procedimento até grelhar todas as batatas. Cubra com os pedaços de bacon reservados e sirva.