

ESTE DESENHO É PROPRIEDADE EXCLUSIVA DA BRITÂNIA ELETRDOMÉSTICOS LTDA. E NÃO PODERÁ SER UTILIZADO POR TERCEIROS

Nº	MODIFICAÇÃO	VISTO	REG.	MDE.	POR	DATA
0	Arquivo Liberado	Luiz	-	062-06	Edson	09-05-2006
1	Mudança de Marca e correção de texto	Luiz	-	133-06	Edson	28-08-2006
2	Revisão Linguística + Funcional + MKT	Luiz	-	220-07	Edson	26-10-2007

10/07 173-05/00 072308 REV.2

**BRITÂNIA**



*Grill*  
**SAÚDE**

Manual de Instruções mais Livro de Receitas.



SOMENTE PARA USO DOMÉSTICO

www.britania.com.br  
sac@britania.com.br



ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR **0800-417644**

PROJ.		DATA		MATERIAL	QUANTIDADE	
DES.	Edson	DATA	09-05-2006	TRATAMENTO	TOL. Ñ ESPECIF.	ESCALA
VERIF.	Luiz Carlos	DATA	09-05-2006	PRODUTO	ESTRUTURA	FOLHA
APROV.	Dante	DATA	09-05-2006	<b>Grill Saúde</b>	<b>072308</b>	<b>1/1</b>
<b>BRITÂNIA</b>				TÍTULO	NÚMERO	REV.
				<b>Manual de Instruções</b>	<b>173-05/00</b>	<b>2</b>

## ■ Frutas Grelhadas

### Ingredientes:

4 colheres(sopa) de manteiga derretida  
4 colheres (sopa) de açúcar mascavo, bem apertados na colher  
4 pêsegos médios, descascados, cortados ao meio e desencaroçados  
4 ameixas frescas, com casca, cortadas ao meio e desencaroçadas  
4 bananas pequenas, descascadas e cortadas ao meio.

### Modo de Preparo:

Colocar a manteiga e o açúcar em uma tigela grande e misturar bem. Juntar as frutas e misturar até ficarem todas bem banhadas em molho.

Colocar no *Grill Saúde Britânia* já aquecido, metade das frutas e deixar dourar. Repetir com as frutas restantes. Sirva morno.

Se preferir usar abacaxi, pêra, manga, carambola ou uva. Se quiser acompanhe com uma bola de sorvete de baunilha.

## ■ Espeto de Frutas

### Ingredientes:

#### Para espeto:

- 1 banana nanica cortada em 3 pedaços
- 1 maçã vermelha com casca cortada em 4 pedaços
- 1 pêra com casca cortada em 4 pedaços
- 2 ameixas pretas
- Suco de 1 laranja
- ½ xícara (chá) de suco de maçã.

#### Para a farofa:

- 1 colher (sobremesa) de canela
- 1 colher (sopa) de leite em pó
- 1 colher (sopa) de adoçante em pó
- ½ colher (café) de noz-moscada.

### Modo de Preparo:

#### Do espeto:

Em uma vasilha, colocar as frutas e regar com o suco de laranja e o suco de maçã.  
Deixar descansar por 15 minutos  
Fazer os espetos alternando as frutas e levar para grelhar no *Grill Saúde Britânia*.

#### Da farofa:

Misturar todos os ingredientes.  
Quando os espetos estiverem quase prontos, passar na farofa e levar para grelhar por aproximadamente 5 minutos, apenas para dourar.

### INTRODUÇÃO

Parabéns pela escolha do *Grill Saúde Britânia*.

Para garantir o melhor desempenho de seu produto, **ler atentamente as instruções a seguir. Recomenda-se não jogar fora este Manual de Instruções**, guardá-lo para eventuais consultas.

### RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES

AVISO: todo aparelho elétrico apresenta um certo risco de incêndio e choque elétrico.

- Evitar o contato com as partes aquecidas. Manusear o produto através das alças sempre com pegadores ou luvas térmicas.
- Para evitar incêndios, choques elétricos e acidentes, não mergulhar o cabo elétrico, o plugue ou o aparelho em água ou qualquer outro líquido.
- A supervisão de um adulto é necessária quando o aparelho for utilizado na presença de uma criança.
- O produto não deve ser utilizado por crianças.
- Desligar o plugue da tomada quando não estiver utilizando o produto, e antes de limpá-lo. Deixar esfriar antes de adicionar ou retirar acessórios, e antes de proceder à limpeza.
- Não utilizar o produto com o cabo elétrico ou o plugue danificado, ou se apresentar qualquer tipo de defeito. Entrar em contato com um posto de *Assistência Técnica Autorizada Britânia*.
- O uso de peças que não sejam originais de fábrica pode causar incêndios, choques elétricos e acidentes pessoais.
- Não utilizar o aparelho ao ar livre ou em lugares molhados.
- Não deixar o cabo elétrico pender da borda de uma mesa ou balcão e nem tocar superfícies quentes.
- Não deixar o produto perto de uma boca de fogão a gás ou de um fogão elétrico, nem em forno aquecido.
- Para desligar, segurar o plugue e retirá-lo da tomada.
- Não utilizar o produto para fins aos quais não foi destinado.
- Ao transportar o aparelho contendo óleo ou outro líquido quente, redobrar a atenção. Deixar o conteúdo da gaveta coletora de gordura esfriar antes de esvaziá-la.

ESTE APARELHO FOI PROJETADO E RECOMENDADO APENAS PARA USO DOMÉSTICO.

### OUTRAS ADVERTÊNCIAS

1. ATENÇÃO. SUPERFÍCIES QUENTES: Este aparelho gera calor e deixa escapar vapores quando em uso. Para evitar o risco de queimaduras, incêndios, ou danos às pessoas, ou aos objetos, tomar sempre as precauções adequadas.
2. Todos os usuários deste aparelho devem ler e entender o Manual do Usuário antes de operá-lo ou limpá-lo.
3. Antes de ligar o plugue na tomada, certificar-se de que a voltagem seja compatível com a indicada no aparelho.

4. Durante o uso, manter o aparelho longe de cortinas, roupas, toalhas ou outros materiais inflamáveis. Permitir que o ar circule livremente acima e ao redor do aparelho.

5. Não deixar o aparelho funcionando enquanto estiver ausente.

6. Este aparelho gera vapores, não utiliza-lo aberto.

7. Se perceber qualquer defeito durante o uso, desligar o aparelho da tomada imediatamente. Não tentar consertar o aparelho em casa.

8. Para impedir que a tampa se feche acidentalmente e cause algum ferimento, segurá-la com uma das mãos, sempre com luvas térmicas, enquanto colocar ou retirar os alimentos.

#### INSTRUÇÕES DE USO DO CABO ELÉTRICO CURTO

Este produto vem acompanhado de um cabo elétrico curto para reduzir o risco de uma pessoa se enrolar ou tropeçar. Podem-se utilizar cabos elétricos mais longos ou extensões, desde que as devidas precauções sejam tomadas.

Se outros cabos ou extensões forem utilizados, (1) a classificação elétrica indicada na extensão deverá ser, no mínimo, equivalente à classificação do aparelho e (2) o cabo elétrico mais longo não deverá pender da borda de uma mesa ou balcão, de maneira que crianças possam alcançá-lo, puxar ou tropeçar acidentalmente.

Força elétrica

Se o circuito elétrico estiver sobrecarregado com outros aparelhos ligados, o aparelho pode não funcionar adequadamente. Portanto, deve ser utilizado sempre em tomada elétrica exclusiva.

ATENÇÃO: Para evitar danos à superfície da mesa onde o aparelho será utilizado, colocá-lo sobre descansos para copos ou jogos americanos e NÃO PLÁSTICOS.

Se o aparelho for utilizado diretamente sobre a mesa, poderá ocorrer escurecimento, descoloração ou manchas permanentes.

#### CONHECENDO O APARELHO



02

## Raclette à Catarina

### Ingredientes:

800 g de queijo Minas

6 bananas médias

Manteiga

Canela em pó a gosto

2 colheres (sopa) de licor Grand Marnier

Açúcar a gosto.

### Modo de Preparo:

Fundir o queijo numa frigideira, enquanto as bananas, cortadas em tiras, são grelhadas sobre o *Grill Saúde Britânia*. Polvilhar as bananas com a canela misturada com açúcar. Regar com licor e flambe. Adicionar o queijo fundido e servir quente.

23

## ■ Espetinho de Ovo de Codorna

### Ingredientes:

#### Para o espeto:

8 ovos de codorna cozidos  
6 tomates cerejas  
4 batatas inglesas pequenas cozidas  
4 cebolas pequenas cozidas.

#### Para o molho:

1 colher (chá) de cebola picada  
Suco de 1 laranja  
1 colher (sobremesa) de vinagre  
Sal a gosto  
1 colher (chá) de orégano.

### Modo de Preparo:

Misturar os ingredientes do molho e juntar os ovos de codorna, os tomates, as cebolas e as batatas.  
Reservar por 15 minutos.  
Fazer os espetos alternando os ingredientes.  
Grelhar no *Grill Saúde Britânia*.

### UTILIZAÇÃO DO GRILL SAÚDE BRITÂNIA

1. Antes da primeira utilização, limpar as placas de aquecimento do grill com um pano úmido para remover todo o pó.
  2. Pré-aquecimento: Fechar a tampa e ligar o plugue na tomada. A luz piloto acenderá e as placas começarão a esquentar. Deixar pré-aquecer por cinco minutos.
  3. Abrir cuidadosamente a tampa, utilizando sempre luvas térmicas.
  4. Colocar os alimentos, com cuidado, sobre a placa inferior para iniciar o cozimento.
  5. Fechar a tampa e aguardar o tempo de preparo necessário (consultar a seção de receitas ao final deste manual para algumas sugestões).
  6. Não deixar o aparelho funcionando enquanto estiver ausente.
  7. A comida estará pronta após o tempo adequado de preparo.
  8. Retirar o plugue da tomada.
- ATENÇÃO: Para evitar faíscas na tomada ao desligar, certificar-se de que a luz piloto esteja apagada antes de retirar o plugue da tomada.
9. Abrir cuidadosamente a tampa, utilizando luvas térmicas.
  10. Retirar o alimento com a espátula plástica. Utilizar apenas utensílios de plástico ou de madeira para não riscar a superfície antiaderente. Nunca usar pinças metálicas, facas ou garfos, pois estes poderão danificar o revestimento antiaderente das placas.
  11. Deixar o aparelho esfriar.
  12. Após o resfriamento, a gaveta coletora de gordura poderá ser removida e esvaziada. Certificar-se de que o líquido não esteja quente antes de removê-la.

### INSTRUÇÕES DE MANUTENÇÃO

- ATENÇÃO: Para evitar queimaduras, aguardar o total resfriamento do grill antes de proceder à limpeza.
1. Antes de proceder à limpeza, retirar o plugue da tomada e aguardar o resfriamento.
  2. Limpeza interna: abrir a gaveta coletora de gordura. Com a espátula apropriada, raspar todos os resíduos de gordura ou comida. Limpar as placas com papel-toalha ou esponja. Os resíduos ficarão retidos na gaveta coletora de gordura.
  3. Resíduos difíceis de limpar: usar uma esponja suave para limpar as placas.
  4. Esvaziar a gaveta coletora de gordura e lavá-la com água morna e um pouco de sabão. Secar com um pano.
  5. Limpeza externa: passar uma esponja umedecida em água morna e secar com um pano macio.
  6. Não utilizar esponja de aço, escova ou materiais abrasivos em nenhuma parte do grill.
  7. Nunca mergulhar o aparelho em água ou qualquer outro líquido.

8. Se for necessário retirar alguma outra peça que não as recomendadas para limpeza, chamar um electricista.
9. Para evitar que a tampa feche acidentalmente durante a limpeza e cause algum ferimento, segurá-la sempre com uma das mãos.

#### TABELA DE COZIMENTO

	Mal Passado (65°C)*	Ao Ponto (70°C)*	Bem Passado (75°C)*
Filé de salmão			4 min.
Posta de salmão			5 min.
Filé de badejo (200 g)			4 min.
Posta de atum	2mim.	2mim. 30s	4 min.
Linguado e pescada			3 min. e 30 s.
Camarão médio			3 min.
Hambúrguer de peru (120 g)			5 min.
Hambúrguer de peru (240 g)			6 min.
Lombo de porco			5 min.
Hambúrguer (120 g)	3min. 30s	4min. 30s	6 min.
Filé de frango (150 g)			5 min.
Costeleta de porco			5 min.
Lingüiça			7 min.
Salsicha			7 min.
Cordeiro (pernil ou lombo)	3min.	4min.	5 min.
Filé mignon (medalhão 120 g)	2min.	4min.	5 min.
Contrafilé (bife de 150 g)	3min.	4min.	5 min.
Abobrinhas (rodela com 0,5 cm)			7 min.
Cebola, pimentão			8 min. 30 s.
Berinjela (rodela de 0,5 cm)			8 min. 30 s.
Cogumelos Paris (fatias de 0,5 cm)			5 min.

NOTA: a maior parte das carnes tinha 2,5 cm de altura, porém estas são apenas recomendações. Os tempos de cozimento são referências e podem variar de acordo com a espessura da carne ou as preferências pessoais. Verificar sempre o grau de cozimento e utilizar alimentos frescos e refrigerados.

#### PERGUNTAS FREQUENTES

##### Pergunta

1. Posso preparar comida congelada no grill?

Sim, porém o tempo de cozimento será mais longo. É preferível descongelar o alimento antes de colocá-lo no grill. Consultar a tabela de tempos de cozimento neste manual para mais exemplos.

2. Por que a luz piloto acende e apaga?

A luz piloto acende para indicar que o grill está esquentando e apaga quando a temperatura é atingida. Durante o processo de cozimento o termostato será ativado

## ■ Espetinho de Tofu c/ Legumes

### Ingredientes:

#### Para o espeto:

- 8 cubos de tofu
- 8 flores de brócolis
- 8 champignons frescos
- 8 cebolas pequenas.

#### Para o tempero:

- 1 colher (chá) de coentro picado
- ½ xícara (chá) de caldo de galinha
- Sal a gosto.

### Modo de Preparo:

Escorrer a água do tofu.

Colocar num prato, cobrir com uma tábua de carne e colocar um peso em cima. Deixar por 3 horas para que o tofu ganhe consistência.

Colocar numa panela com água quente, o brócolis, a cebola e deixar por 15 minutos.

Mergulhar em água fria, escorrer e reservar.

Numa vasilha, colocar os temperos e juntar o brócolis, a cebolinha e o champignon. Deixar descansar por 1 hora.

Montar os espetos intercalando os ingredientes. Levar ao *Grill Saúde Britânia* e deixar grelhar.

## Shitake Grelhado

### Ingredientes:

#### Para o espeto:

4 shitakes (cogumelo) grandes  
4 rodela de cebola cortadas grossas.

#### Para o tempero:

1 colher (sopa) de shoyu  
1 colher (chá) de gengibre picado  
1 colher (sopa) de vinho branco  
1 colher (sopa) de salsa picada  
½ xícara (chá) de caldo de legumes  
Sal a gosto.

### Modo de Preparo:

Retirar os cabos dos shitakes e ferver por 10 minutos. Escorrer. Preparar o tempero misturando o shoyu, o gengibre, o vinho branco, a salsa picada e o caldo de legumes. Colocar o shitake e a cebola no tempero. Deixar descansar por 1 hora. Depois, levar para grelhar no *Grill Saúde Britânia*.

e desativado para manter a temperatura adequada.

#### 3. Posso fazer espetinhos no grill?

Sim. Para proteger a superfície antiaderente, usar espetos de madeira. Recomendamos que fiquem durante 20 minutos submersos em água antes de serem usados. Isso impedirá que queimem.

#### 4. O que devo fazer para remover o cheiro de alho do grill?

Limpar o seu grill conforme o item "Manutenção" deste manual. Em seguida, preparar uma pasta de bicarbonato de sódio e água e espalhar na superfície. Esperar alguns minutos e limpar com uma esponja suave ou pano macio.

#### 5. Como se faz cachorro-quente no grill?

Pré-aqueça o grill por cinco minutos. Dispor as salsichas no sentido do comprimento. Fechar a tampa e deixar grelhar por dois minutos e meio ou até dourar.

#### 6. Alguma outra dica de receita?

Em caso de dieta para emagrecer, deixar grelhar pimentões frescos por dois a três minutos. O grill também é excelente para preparar sanduíches de queijo.

## ■ Frango Tropical

### Ingredientes:

#### Para o frango:

150 g de peito de frango cortado em cubos  
1 maçã cortada em cubos com casca  
2 rodela de abacaxi cortadas em 4 pedaços  
1 colher (sopa) de parmesão para polvilhar.

#### Para o tempero:

Suco de 1 laranja  
1 colher (chá) de páprica  
1 colher (chá) de cebola ralada  
1 colher (sobremesa) de hortelã picada  
1 colher (chá) de adoçante em pó  
1 colher (sobremesa) de vinagre de maçã  
Sal a gosto.

### Modo de Preparo:

Misturar os ingredientes do tempero.  
Juntar o frango, a maçã e o abacaxi.  
Deixar descansar 15 minutos.  
Fazer os espetos e colocar no *Grill Saúde Britânia* para grelhar.  
Quando estiverem prontos, polvilhar com 1 colher (sopa) de queijo parmesão e levar para grelhar por mais 2 minutos.  
Servir quente.

## ■ Pizza na Grelha

### Ingredientes:

1 pão sírio  
1 tomate batido no liquidificador com sal, orégano e 1 colher (sobremesa) de azeite  
2 colheres (sopa) de queijo prato light picado  
2 colheres (sopa) de ricota  
1 pimentão grelhado e cortado em fatias  
1 colher (sobremesa) de orégano fresco  
1 colher de alcaparras.

### Modo de Preparo:

Cortar o pão na metade, obtendo dois discos.  
Pincelar a parte de dentro com o molho de tomate.  
Grelhar no *Grill Saúde Britânia*.  
Colocar em cada parte do pão 1 colher (sopa) do queijo prato light, 1 colher (sopa) de ricota seca e o pimentão fatiado.  
Polvilhar o orégano e as alcaparras.  
Deixar grelhar até o queijo derreter.

## ■ Enroladinho de Abobrinha

### Ingredientes:

2 berinjelas médias (ou abobrinha italiana) cortadas em tiras bem finas no sentido do comprimento  
Azeite para temperar as tiras já grelhadas  
Tomilho fresco picado  
Pimenta calabresa seca e pimenta-do-reino a gosto  
Sal a gosto.

#### Para a pasta:

300 g de ricota, cheddar ou outro queijo pastoso de sua preferência  
125 g de cream cheese ou requeijão cremoso  
1 colher (sopa) de zattar (tempero árabe)  
1 colher (chá) de pimenta Síria  
Sal a gosto  
Pimenta rosa a gosto (opcional).

### Modo de Preparo:

Cortar as tiras da berinjela ou da abobrinha e levar para grelhar no *Grill Saúde Britânia*.

Fazer um tempero com sal, tomilho picado, pimenta calabresa seca e pimenta-do-reino.  
Temperar as tiras grelhadas.

#### Para a pasta:

Misturar a ricota, o cream cheese (ou requeijão), o zattar e a pimenta Síria. Se desejar, colocar a pimenta rosa. Colocar 1 colher (sobremesa) do recheio sobre a tira de abobrinha (ou berinjela) e enrolar.  
Decorar com uma pimenta rosa sobre cada canapé.

## ■ Filé de Frango Grelhado

### Ingredientes:

#### Para o espeto:

2 filés (200 g) de frango  
1 colher (café) de gengibre ralado  
1 colher (chá) de cebola picada  
1 colher (sobremesa) de vinagre de maçã  
1 colher (chá) de curry  
Suco de laranja  
½ dente de alho.

#### Para o molho de iogurte:

½ maçã bem picadinha  
3 colheres (sopa) de iogurte desnatado  
1 colher (sopa) de leite desnatado  
1 colher (café) de curry  
Sal a gosto  
1 colher (chá) de adoçante em pó  
1 colher (sobremesa) de hortelã.

### Modo de Preparo:

#### Do frango:

Misturar os temperos e colocar os filés. Deixar descansar por 1 hora.

Levar para grelhar no *Grill Saúde Britânia*.

#### Do molho:

Misturar todos os ingredientes e levar à geladeira por 15 min.  
Servir o frango grelhado com o molho.

## ■ Espetinho de Frango Grelhado

### Ingredientes:

2 peitos de frango cortado em cubos  
1 pacote de sopa de cebola  
1 caixa de creme de leite.

### Modo de Preparo:

Misturar a sopa de cebola com o creme de leite e passar nos cubos de frango. Espetar em palito e levar para grelhar no *Grill Saúde Britânia* até dourar.

## ■ Hamburguer Light

### Ingredientes:

½ xícara (chá) de cenoura picada  
½ xícara (chá) de couve-flor picada  
½ xícara (chá) de brócolis picados  
½ xícara (chá) de abobrinha picada  
½ xícara (chá) de berinjela amassada  
4 vagens  
1 envelope de legumes light  
2 claras  
Sal e pimenta a gosto.

### Modo de Preparo:

Bater as claras em neve, juntar os legumes, o caldo de legumes, o sal e a pimenta moída. Com a ajuda de um aro, moldar os hambúrgueres e levar ao microondas por 3 minutos. Grelhar os hambúrgueres no *Grill Saúde Britânia* e servir com o molho.

## ■ Hambúrguer de Lentilha

### Ingredientes:

2 xícaras (chá) de lentilha  
2 fatias de pão integral esfarelado  
50g de ricota  
1 colher (sopa) de cebola ralada  
1 cenoura ralada  
1 colher (café) de mostarda  
1 colher (sobremesa) de catchup  
Sal a gosto  
1 clara  
Margarina para pincelar.

### Modo de Preparo:

Cozinhar a lentilha em pouca água até ficar macia. Escorrer. Colocar numa vasilha e amassar com um garfo, juntar o pão esfarelado, a ricota, a cebola, a cenoura, a mostarda, o catchup, o sal e a clara. Em seguida, amassar até obter uma massa homogênea. Levar à geladeira por 30 minutos. Fazer os hambúrgueres, pincelar a margarina no seu *Grill Saúde Britânia* e levar para grelhar por alguns minutos.

## ■ Filé de Frango com Creme de Nozes

### Ingredientes:

2 peitos de frango  
8 dentes de alho amassados  
Sal a gosto  
½ xícara de óleo.

#### Para o molho:

200 g de nozes picadas  
1 colher (sopa) de manteiga  
Sal a gosto  
3 colheres (sopa) bem cheia de farinha de trigo dissolvida em meio litro de leite  
1 cebola pequena bem picada.

### Modo de Preparo:

Misturar todos os ingredientes e temperar os filés. Esperar ½ hora para tomar gosto. Ligar o *Grill Saúde Britânia* e deixar os filés até dourar. Retirar e cobrir com o molho de nozes.

#### Molho:

Dourar bem as nozes, a cebola na manteiga, colocar a mistura de leite com farinha e engrossar, temperar a gosto. Esperar esfriar um pouco, bater no liquidificador *Britânia*, despejar sobre os filés e espalhar nozes por cima.

## ■ Tiras Grelhadas com Ervas

### Ingredientes:

2 colheres (chá) de manjerição seco  
2 colheres (chá) de salsa seca  
1 colher (chá) de sementes de dill  
½ colher (chá) de sal  
½ colher (chá) de pimenta-do-reino preta  
1,250 kg de bifes cortados em tiras (3 cm de espessura).

### Modo de Preparo:

Numa tigela, misturar todos os ingredientes, menos a carne. Pincelar a carne com um pouco de óleo, e depois envolvê-la completamente com a mistura do tempero. Grelhar por alguns minutos no *Grill Saúde Britânia* para obter a carne até o ponto desejado.

10

## ■ Grelhado de Camarão

### Ingredientes:

**Para o espeto:**  
5 camarões médios sem casca (deixar o rabo).

**Para o tempero:**  
1 dente de alho esmagado  
Suco de ½ limão  
Sal a gosto  
1 colher (chá) de salsa.

### Modo de Preparo:

Misturar todos os ingredientes do tempero. Cortar os camarões ao meio (s  até a metade), juntar ao tempero e deixar descansar por 30 minutos. Fazer o espeto e colocar no *Grill Saúde Britânia* para grelhar. Servir com salada de folhas.

15

## ■ Salmão à Provence

### Ingredientes:

#### Para o salmão:

1 filé de salmão  
Suco de ½ limão  
1 colher (sopa) de ervas de provence  
1 colher de (chá) de margarina light  
Sal a gosto.

#### Para acompanhamento:

1 talo de alho-poró em rodela finas  
½ xícara (chá) de caldo de legumes  
Salsa picada.

### Modo de Preparo:

#### Do salmão:

Temperar o salmão com o limão, as ervas, a margarina derretida e o sal.  
Deixar descansar por 30 minutos.  
Levar para grelhar no *Grill Saúde Britânia* até ficar dourado.  
Polvilhar a salsa.

#### Do acompanhamento:

Numa frigideira, refogar o alho-poró com o caldo de legumes.

## ■ Grelhado de Verão

### Ingredientes:

1 ½kg de bifes de coxão mole cortados em espessura de 4 cm

#### Marinara:

1/2 xícara de suco de limão  
3 colheres (sopa) de cebolinhas verdes picadas  
3 colheres (sopa) de água  
2 colheres (sopa) de óleo  
1 colher (sopa) de gengibre fresco moído (opcional)  
3 dentes de alho grandes, esmagados  
1/2 colher (chá) de sal.

### Modo de Preparo:

Misturar os ingredientes da marinada numa tigelinha. Colocar os bifes e a marinada num saco plástico, virando para envolver bem. Fechar bem o saco e marinar na geladeira por 6 horas ou de véspera, virando de vez em quando.  
Retirar os bifes, eliminar a marinada. Colocar os bifes no *Grill Saúde Britânia* em temperatura média. Grelhar até obter o ponto desejado. Retirar, deixar descansar por 10 minutos. Cortar em fatias finas.

## ■ Filé Grelhado com Mostarda

### Ingredientes:

1/2 xícara de vinho tinto seco  
1/4 xícara de azeite de oliva  
2 cebolinhas roxas raladas  
1 dente de alho pequeno esmagado  
1/4 xícara de mostarda com grãos (à la Ancienne)  
2 colheres (sopa) de molho inglês  
1 1/2 a 2 1/2 colheres (sopa) de pimenta-do-reino preta rosseiramente picada  
1 colher (chá) de tomilho  
Sal a gosto  
6 filés (baby beef) cerca de 1 kg a 1,250 kg.

### Modo de Preparo:

Misturar o vinho, o azeite de oliva, cebolas roxas, 2 colheres (chá) da mostarda, o molho inglês, 1/2 colher (chá) dos bagos de pimenta, tomilho e sal no liquidificador BRITÂNIA. Bater bem. Colocar num refratário e adicionar os filés, virando várias vezes para que fiquem bem envoltos. Cobrir e refrigerar por 4 horas ou de véspera, virando várias vezes. Colocar a mostarda restante num prato pequeno. Retirar os filés da marinada e secar. Espalhar uma camada fina de mostarda sobre um dos lados de cada filé e em seguida empanar com a pimenta do reino restante esmigalhada. Colocar no *Grill Saúde Britânia* para grelhar, deixar o lado da mostarda para baixo. Pincelar mostarda por cima e polvilhar com pimenta-do-reino. Grelhar até o ponto de cozimento desejado, calculando 8 a 12 minutos para ficarem ao ponto.

## ■ Escalope Piemontê

### Ingredientes:

100 g de filé cortado fino  
Mostarda  
Pimenta-do-reino  
Manteiga  
2 fatias de bacon magro  
Alecrim  
1 tomate pequeno  
1 pimentão.

### Modo de Preparo:

Temperar o filé com a mostarda. Grelhar sobre o *Grill Saúde Britânia* por alguns minutos. Salpicar com pimenta. Servir com o bacon, tomate e pimentão cortados em fatias e previamente grelhados. Adicionar alecrim picado.