

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

Nº	MODIFICAÇÃO	POR	DATA
0	Liberação do Arquivo.	Ari Jr.	18-06-2009
1	Adição de informação em "Recomendações Importantes", na pág. 01.	Dieli	17-09-2013

SOMENTE PARA USO DOMÉSTICO



BRITÂNIA
0800-417644
 sac@britania.com.br

ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR

09/13 075959 478-05/00 REV.1

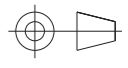
BRITÂNIA



Grill LIGHT 3

Manual de Instruções mais Livro de Receitas



PROJ.		DATA		MATERIAL	QUANTIDADE	
DES.	Ari Jr	DATA	17-09-2013	TRATAMENTO	TOL. Ñ ESPECIF.	ESCALA
VERIF.	Ari Jr	DATA	17-09-2013	PRODUTO	ESTRUTURA	SEM ESCALA
APROV.	Thamy	DATA	17-09-2013	Grill Light 3	075959	FOLHA
BRITÂNIA				TÍTULO	NÚMERO	REV.
				Manual de Instruções	478-05/00	1

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

H
G
F
E
D
C
B
A

INTRODUÇÃO

Parabéns pela escolha do *Grill Light 3*.

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

- 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.
- 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.
- Este aparelho não foi projetado para ser utilizada por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou falta de experiência e conhecimentos, exceto se forem supervisionadas ou instruídas por uma pessoa responsável pela sua segurança.
 - As crianças deverão ser supervisionadas, para assegurar de que não brinquem com o aparelho.
- 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*
- 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.
- Se o cordão de alimentação estiver danificado deve ser substituído por um profissional ou pela *Assistência Técnica Autorizada*, a fim de evitar riscos.
- Esse produto não pode ser utilizado com temporizador externo ou sistema de controle remoto separado.

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.

01

Frutas Grelhadas

Ingredientes:

- 4 colheres(sopa) de manteiga derretida
- 4 colheres (sopa) de açúcar mascavo, bem apertados na colher
- 4 pêssegos 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 aparelho 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.

26

■ 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 aparelho.

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.

25

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, a classificação elétrica indicada na extensão deverá ser, no mínimo, equivalente à classificação do aparelho e 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.

IMPORTANTE.

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



UTILIZAÇÃO DO APARELHO

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 indicadora de funcionamento 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).
Não deixar o aparelho funcionando enquanto estiver ausente.
 6. Após o tempo adequado de preparo, retirar o plugue da tomada.
- ATENÇÃO:** Para evitar faíscas na tomada ao desligar o aparelho, certificar-se de que a luz indicadora de funcionamento esteja desligada antes de retirar o plugue da tomada.
7. Abrir cuidadosamente a tampa, utilizando luvas térmicas.
 8. Retirar o alimento com uma 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.
 9. Deixar o aparelho esfriar.
 10. 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: puxar a gaveta coletora de gordura. Com uma 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 detergente neutro. 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.

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 aparelho. Polvilhar as bananas com a canela misturada com açúcar. Regar com licor e flambe. Adicionar o queijo fundido e servir quente.

■ Espetinho de Ovo de Cordona

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 aparelho.

23

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 TEMPO DE PREPARO

	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	2min.	2min. 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 de 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 de funcionamento acende e apaga?

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

04

será ativado 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.

■ 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 aparelho e deixar grelhar.

Shitake Grelhado

Ingredientes:

Para o espeto:

4 shitakes (cogumelo) grandes
4 rodelas 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 aparelho.

21

DICAS DE SOLUÇÕES DE PROBLEMAS

PROBLEMA	CAUSAS	PROCEDIMENTO
Não Aquece	Produto não esta ligado na tomada elétrica	Inserir o plugue na tomada elétrica
	A tomada esta sem energia	Verificar se há energia, testando outro produto.
O aparelho está emitindo alguns estalos/ruídos durante o funcionamento	Termostato acionando, gerando aumento rápido de temperatura e esta variação brusca pode resultar em estalos.	Esta é uma característica funcional do produto. Ocorre devido ao fato da temperatura aumentar rapidamente, causando dilatação de componentes ternos e como consequência estalos/ruídos.
Produto está apresentando cheiro de queimado e/ou fumaça.	Produto Novo. Primeira utilização	Característica do produto. É normal aparelhos novos apresentarem certa quantidade de fumaça e cheiro durante as primeiras utilizações. Isso acontece devido ao aquecimento dos materiais e componentes na manufatura do produto
Antiaderente descascando e/ou soltando	Utilização de materiais abrasivos para efetuar a limpeza	Não usar utensílios metálicos ou materiais abrasivos na limpeza das chapas antiaderentes, pois danificam a superfície antiaderente. Utilizar esponja macia ou pano úmido com água e detergente neutro. Tomar cuidado para não entrar água nas partes elétricas.

06

RECEITAS

■ 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* para grelhar.
Quando estiverem prontos, polvilhar com 1 colher (sopa) de queijo parmesão e levar para grelhar por mais 2 minutos.
Servir quente.

07

■ 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 aparelho.
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.

20

■ 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*.

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 Aparelho.

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* até dourar.

09

■ 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 aparelho e servir com o molho.

18

■ 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* e levar para grelhar por alguns minutos.

17

■ 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* 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.

10

■ Tiras Grelhadas com Ervas

Ingredientes:

2 colheres (chá) de manjeriçãõ 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* para obter a carne até o ponto desejado.

11

■ 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 (só até a metade), juntar ao tempero e deixar descansar por 30 minutos. Fazer o espeto e colocar no aparelho para grelhar. Servir com salada de folhas.

16

■ 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* até ficar dourado.
Polvilhar a salsa.

Do acompanhamento:

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

15

■ 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* em temperatura média. Grelhar até obter o ponto desejado. Retirar, deixar descansar por 10 minutos.
Cortar em fatias finas.

12

■ 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 aparelho 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.

13

■ 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* por alguns minutos. Salpicar com pimenta. Servir com o bacon, tomate e pimentão cortados em fatias e previamente grelhados. Adicionar alecrim picado.

14