TRAMONTINA

Livro de Receitas

PANELA DE PRESSÃO SOLAR

Recipe Book

SOLAR PRESSURE COOKER

Libro de Recetas

OLLA A PRESIÓN SOLAR

É com prazer que apresentamos esta lista de receitas selecionadas para você fazer bonito com sua panela de pressão Solar Tramontina. Simples, mas incrivelmente saborosas, elas foram criadas para você cozinhar, dourar e até fritar os ingredientes na mesma panela, realçando o sabor e preservando os nutrientes de cada alimento. De risotos a doces, você vai se surpreender com a praticidade e a versatilidade da panela de pressão Solar nos momentos mais gostosos do dia. Aproveite, aprecie as receitas – e não esqueça de dar o seu toque pessoal ao tempero de cada prato.

It is with much pleasure that we present this list of recipes specially selected for you to make beautiful dishes with your Solar Tramontina pressure cooker. Simple, but incredibly flavorful, these recipes were created for you to cook, sauté and even fry all ingredients in a single pot, emphasizing the flavor and preserving the nutrients of each food item. From risottos to sweets, you will be surprised at how practical and versatile the Solar pressure cooker is to use during the most enjoyable times of the day. Enjoy these recipes – and don't forget to add your own personal touch to each dish.

Tenemos el placer de presentar esta lista de recetas seleccionadas para que usted se luzca con su olla a presión Solar Tramontina. Simples, pero increíblemente sabrosas, se crearon para que usted cocine, dore y también fría los ingredientes en la misma olla, realzando el sabor y preservando los nutrientes de cada alimento. Desde risottos hasta dulces, se va a sorprender con la practicidad y versatilidad de la olla a presión Solar en los momentos más sabrosos del día. Aproveche, aprecie las recetas – y no se olvide de darle un toque personal al condimento de cada plato.

Receitas

Recipes | Recetas

Feijão **4**

Brazilian black beans | Frijoles (Porotos)

Costelinha de porco **6**

Pork ribs | Carré de cerdo

Carne de panela **8**

Braised meat | Carne a la portuguesa

Escondidinho de frango desfiado **10**

Shredded chicken pie | Pastel de pollo en hebras

Massa à bolonhesa **12**

Pasta alla bolognese | Pasta a la boloñesa

Risoto primavera **14**

Spring risotto | Risotto primavera

Polenta cremosa com molho de tomates frescos **16**

Creamy polenta with fresh tomato sauce | Polenta cremosa con salsa de tomates frescos

Creme de moranga com curry e gengibre **18**

Cream of squash with curry and ginger | Crema de zapallo con curry y jengibre

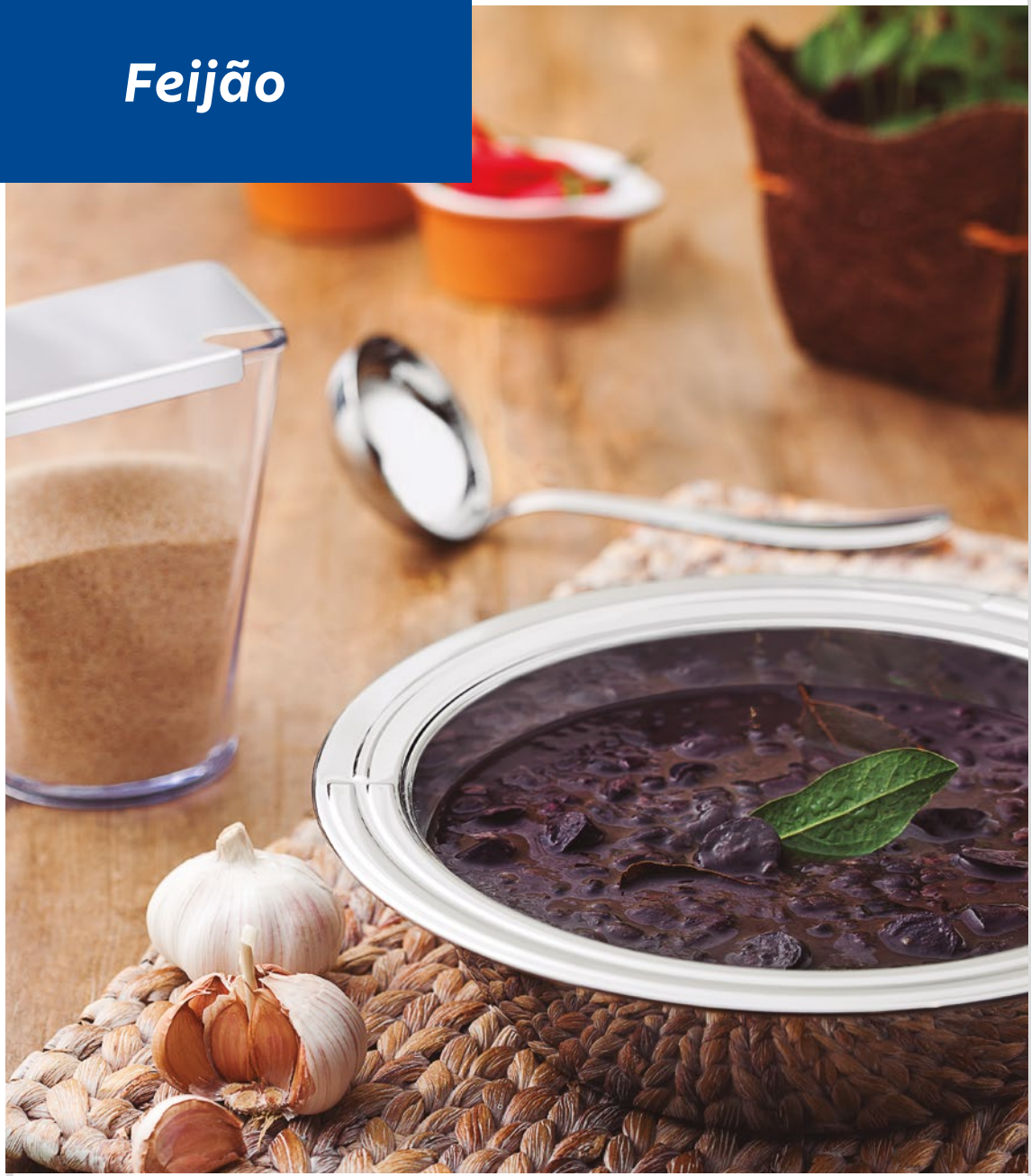
Doce de abóbora com coco **20**

Pumpkin preserves with coconut | Dulce de calabaza con coco

Canjica doce com pé de moleque **22**

Sweet hominy with peanut brittle | Mungunzá con crocante

Feijão



Brazilian black beans

Frijoles (Porotos)

Ingredientes

- 500g de feijão preto
- 1 cebola grande picada bem fina
- 3 dentes de alho picados bem finos
- 150g de bacon cortado em cubinhos
- 2 linguiças defumadas cortadas em rodelas
- 2 folhas de louro
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Deixe o feijão de molho em 1,5l de água de um dia para o outro. Acrescente as folhas de louro e a linguiça em rodelas. Tampe a panela e leve ao fogo alto na Posição 2. Quando pegar pressão, baixe o fogo e deixe cozinhar por 15 minutos – ou por 25 minutos, caso tenha esquecido de deixar o feijão de molho.

Enquanto isso, refogue a cebola, o alho e o bacon em uma frigideira até dourarem. Retire do fogo e use a válvula de descompressão antes de abrir a tampa. Leve ao fogo baixo e adicione a mistura dourada de cebola, alho e bacon. Acerte o tempero com sal e pimenta e ajuste a consistência. Se estiver grosso, adicione um pouco de água; se estiver ralo, deixe ferver um pouco mais até engrossar. Sirva quente.

Ingredients

- 500g black beans
- 1 large onion, finely chopped
- 3 cloves garlic, finely minced
- 150g bacon cut into small pieces
- 2 smoked sausages, sliced
- 2 bay leaves
- Salt and pepper to taste

Method of Preparation

Soak beans in 1.5l water overnight. Add bay leaves and sliced sausage. Close pressure cooker and place on high heat in Position 2. When pressure is reached, reduce heat and cook for 15 minutes. (Cook for 25 minutes if the beans were not soaked overnight.)

Meanwhile, sauté onion, garlic, and bacon in a skillet until golden brown. Remove pressure cooker from heat and use pressure regulator value before removing lid. Place cooker on low heat and add onion, garlic, and bacon mixture. Season with salt and pepper as desired and adjust the consistency. If too thick, add a little water; if too thin, allow to boil until mixture thickens. Serve hot.

Ingredientes

- 500 g de frijoles negros
- 1 cebolla grande picada bien fina
- 3 dientes de ajo picados bien finos
- 150 g de panceta cortada en cubitos
- 2 chorizos ahumados cortados en rodajas
- 2 hojas de laurel
- Sal y pimienta a gusto

Modo de Preparación

Deje los frijoles en remojo en 1,5 l de agua de un día para el otro. Agregue las hojas de laurel y el chorizo en rodajas. Tape la olla y llévela al fuego en la posición 2. Cuando agarre presión, baje el fuego y deje que se cocine durante 15 minutos – o durante 25 minutos, si se olvidó de dejar los frijoles en remojo.

Mientras tanto, rehogue la cebolla, el ajo y la panceta en un sartén hasta que queden dorados. Retire del fuego y use la válvula de descompresión antes de abrir la tapa. Lleve al fuego bajo y agregue la mezcla de cebolla, ajo y panceta dorados. Ajuste el condimento con sal y pimienta y ajuste la consistencia. Si queda muy espeso, agregue un poco de agua; si queda muy líquido, deje que hierva un poco más hasta que se espese. Sirva caliente.

Costelinha de Porco

Pork ribs

Carré de cerdo

Ingredientes

- 2kg de costelinha de porco
- 1 laranja espremida
- 1 colher (chá) de páprica
- 1 colher (chá) de curcuma
- 1 colher (chá) de alho em flocos
- 1 pitada de canela
- 50g de extrato de tomate
- 1 colher (chá) de óleo vegetal
- 2 colheres (sopa) de molho shoyu
- 2 cebolas roxas cortadas em tiras finas
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Corte as costelinhas de dois em dois ossos e coloque-as em um recipiente. Tempere com sal, pimenta, páprica, curcuma, alho, canela, shoyu e suco da laranja. Pincele o extrato de tomate em cada pedaço e deixe pegar sabor por 15 minutos.

Na panela de pressão, coloque no fundo o óleo e as tiras de cebola. Cubra-as completamente com as costelinhas e adicione dois goles d'água – apenas o suficiente para não queimar o fundo. Pincele as costelinhas com todo o caldo que sobrar da marinada. Tampe a panela e leve ao fogo alto na Posição 1 até pegar pressão. Baixe o fogo e cozinhe por mais 15 minutos. Retire do fogo e use a válvula de descompressão antes de abrir a tampa. A cebola deve estar desmanchada e levemente grudada no fundo. Adicione meia xícara de água fervendo, volte ao fogo e raspe o fundo com uma espátula até soltar esse caramelo de sabor. Mexa até formar um molho grosso, com as costelinhas bem douradas. Sirva com o molho por cima.

Ingredients

- 2kg pork ribs
- 1 orange, squeezed
- 1 tsp. paprika
- 1 tsp. turmeric
- 1 tsp. dried garlic flakes
- 1 pinch cinnamon
- 50g tomato puree
- 1 tsp. vegetable oil
- 2 tbsp. soy sauce
- 2 red onions sliced in thin strips
- Salt and pepper to taste

Method of Preparation

Cut ribs into two pieces each and place in a bowl. Season with salt, pepper, paprika, turmeric, garlic, cinnamon, soy sauce, and the juice of one orange. Brush tomato puree on each rib and let ribs marinade for 15 minutes.

Add oil and onion strips to pressure cooker. Cover completely with ribs and add equivalent of two spoonfuls of water – at least enough water so bottom of pressure cooker does not burn. Brush ribs with remaining marinade sauce. Close pressure cooker and cook on high heat in Position 1 until pressure is reached. Remove from heat and use pressure regulator valve before removing lid. Onions should have separated and sticking slightly to the bottom. Add ½ cup boiling water, return to heat, and scrape the bottom of the cooker with a spatula to release the caramelized flavoring. Stir until sauce thickens and ribs are browned. Serve with sauce on top.

Ingredientes

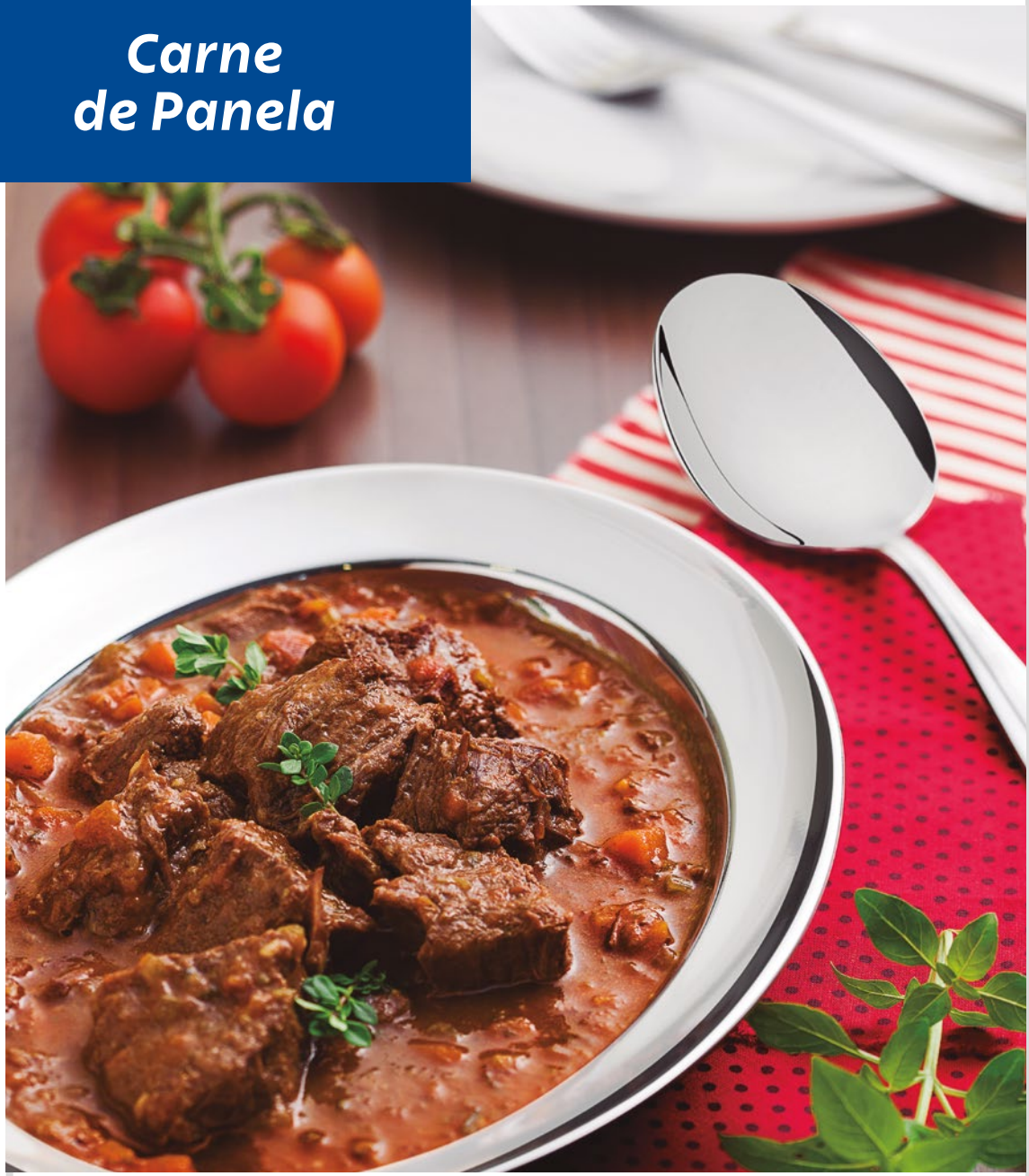
- 2 kg de carré de cerdo
- Jugo de 1 naranja
- 1 cucharadita (té) de páprica
- 1 cucharadita (té) de cúrcuma
- 1 cucharadita (té) de ajo deshidratado en láminas
- 1 pizca de canela
- 50 g de extracto de tomates
- 1 cucharadita (té) de aceite vegetal
- 2 cucharadas (sopa) de shoyu
- 2 cebollas rojas cortadas en tiras finas
- Sal y pimienta a gusto

Modo de Preparación

Corte el carré de cerdo cada dos huesos y ponga los pedazos en un recipiente. Codimente con sal, pimienta, cúrcuma, ajo, canela, shoyu y jugo de naranja. Pinte cada pedazo con el extracto de tomate y deje que tomen gusto durante 15 minutos.

En la olla a presión, ponga el aceite y las tiras de cebolla. Cúbralas completamente con los pedazos de carré de cerdo y agregue dos chorros de agua - apenas lo suficiente para que no se queme el fondo. Pinte los pedazos de carne con todo el caldo que sobre de la marinada. Tape la olla y llévela al fuego alto en la posición 1 hasta que agarre presión. Baje el fuego y cocine todo durante 15 minutos más. Retire del fuego y use la válvula de descompresión antes de abrir la tapa. La cebolla debe estar deshecha y ligeramente pegada al fondo. Agregue media taza de agua hirviendo, vuelva a poner todo en el fuego y raspe el fondo con una espátula hasta que se afloje ese caramelo de sabor. Revuelva hasta que se orme una salsa gruesa, con los pedazos de carré de cerdo bien dorados. Sírvala con la salsa por arriba.

Carne de Panela



Braised meat

Carne a la portuguesa

Ingredientes

- 1kg de acém em cubos grandes
- 1 cebola grande picada fina
- 1 cenoura picada em cubos pequenos
- 3 dentes de alho picados
- 2 pedaços de aipo picados bem finos
- 3 tomates sem pele e sem semente picados
- 1 colher (chá) de páprica
- 1 colher (chá) de salsinha seca
- 200ml de vinho tinto seco
- 200ml de água
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Leve a panela de pressão ao fogo alto e coloque a manteiga. Quando derreter, junte a cebola, o alho, o aipo e a cenoura. Deixe-os dourar um pouco. Adicione os cubos de carne até selar levemente as laterais. Acrescente a páprica, a salsinha, o sal, a pimenta e os tomates picados. Deixe misturar por 2 minutos e junte o vinho e a água.

Tampe a panela e coloque na Posição 1. Quando chiar, baixe o fogo e deixe cozinhar por 25 minutos. Retire do fogo e use a válvula de descompressão antes de abrir a tampa. Mexa bem para conferir a consistência do molho. Se estiver grosso, adicione um pouco de água; se estiver ralo, deixe ferver um pouco mais até engrossar. Prove para acertar o tempero e sirva como preferir.

Ingredients

- 1kg chuck steak cut in large cubes
- 1 large onion finely chopped
- 1 carrot cut into small cubes
- 3 cloves garlic, minced
- 2 stalks celery finely chopped
- 3 tomatoes skinned, seeded, and chopped
- 1 tsp. paprika
- 1 tsp. dried parsley
- 200ml dry red wine
- 200ml water
- 1 tbsp. butter
- Salt and pepper to taste

Method of Preparation

Heat butter in pressure cooker on high. When butter is melted, add onion, garlic, celery, and carrots. Allow to lightly brown. Add meat and sear until sides are done. Add paprika, parsley, salt, pepper, and chopped tomatoes. Stir for 2 minutes; add wine and water.

Close pressure cooker and put in Position 1. When it whistles, reduce heat and cook for 25 minutes. Remove from heat and use pressure regulator valve before removing lid. Stir well to check for consistency of sauce. If too thick, add a little water; if too thin, allow to boil until it thickens. Taste for seasoning and serve as desired.

Ingredientes

- 1 kg de paleta en cubos grandes
- 1 cebolla grande picada fina
- 1 zanahoria cortada en cubos pequeños
- 3 dientes de ajo picados
- 2 pedazos de apio picado bien finos
- 3 tomates sin cáscara y sin semillas picados
- 1 cucharadita (té) de páprica
- 1 cucharadita (té) de perejil deshidratado
- 200 ml de vino tinto seco
- 200 ml de agua
- 1 cucharada (sopa) de manteca
- Sal y pimienta a gusto

Modo de Preparación

Lleve la olla a presión a fuego fuerte y ponga la manteca. Cuando se derrita, agregue la cebolla, el ajo, el apio y la zanahoria. Deje dorar un poco. Agregue los cubos de carne hasta que queden ligeramente sellados en las laterales. Agregue la páprica, el perejil, la sal, la pimienta y los tomates picados. Revuelva durante 2 minutos y agregue el vino y el agua.

Tape la olla y póngala en la posición 1. Cuando comience a silbar, baje el fuego y deje que se cocine durante 25 minutos. Retire del fuego y use la válvula de descompresión antes de abrir la tapa. Revuelva bien para verificar la consistencia de la salsa. Si queda muy espesa, agregue un poco de agua; si queda muy líquida, deje que hierva un poco más hasta que se espese. Pruebe para ajustar el condimento y sirva como prefiera.

Escondidinho de Frango Desfiado

Shredded chicken pie

Pastel de pollo en hebras

Ingredientes

PARA O PURÊ
- 2kg de batata branca
- 250ml de leite
- 50g de manteiga
- 1 pitada de noz-moscada
- Queijo ralado para gratinar
- Sal e pimenta a gosto

PARA O RECHEIO DE FRANGO
- 1,5kg de peito de frango
- 1 cebola grande picada
- 4 dentes de alho picados
- 1 cenoura picada
- 2 tomates picados sem pele e sem sementes
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- Salsinha fresca picada
- Sal e pimenta a gosto

Ingredients

PUREE
- 2kg white potatoes, unpeeled
- 250ml milk
- 50g butter
- 1 pinch nutmeg
- Grated cheese for au gratin
- Salt and pepper to taste

CHICKEN FILLING
- 1.5kg chicken breast
- 1 large onion, chopped
- 4 cloves garlic, minced
- 1 carrot, chopped
- 2 tomatoes peeled, seeded, and chopped
- 2 tbsp. tomato puree
- Fresh parsley, chopped
- Salt and pepper to taste

Ingredientes

PARA EL PURÉ
- 2 kg de papas blanca
- 250 ml de leche
- 50 g de manteca
- 1 pisca de nuez moscada
- Queso rallado para gratinar
- Sal y pimienta a gusto

PARA EL RELLENO DE POLLO
- 1,5 kg de pechuga de pollo
- 1 cebolla grande picada
- 4 dientes de ajo picados
- 1 zanahoria picada
- 2 tomates picados sin cáscara y sin semillas
- 2 cucharadas (sopa) de extracto de tomates
- Perejil fresco picado
- Sal y pimienta a gusto

Modo de Preparo

Corte as batatas ao meio, sem tirar a casca, e coloque-as na panela de pressão. Cubra com água e tampe. Deixe ferver na Posição 2. Quando pegar pressão, baixe o fogo e cozinhe por 8 minutos. Retire do fogo e use a válvula de descompressão antes de abrir a tampa. Escorra a água das batatas e retire as cascas. Tempere com sal e pimenta e junte a manteiga e o leite. Use um amassador de batatas para deixar o purê bem cremoso. Reserve.

Depois, corte o frango em cubos grandes. Coloque-os na panela de pressão e cubra com água. Adicione sal na água e feche a panela. Leve ao fogo alto na Posição 1. Quando pegar pressão, baixe o fogo e cozinhe por 20 minutos. Retire do fogo e use a válvula de descompressão antes de abrir a tampa. Escorra a água, feche a tampa e dê boas sacudidas na panela – o frango irá desfiar por completo. Retire o frango desfiado e coloque na panela um fio de óleo. Doure a cebola e o alho por 5 minutos. Junte a cenoura e doure um pouco mais. Coloque os tomates picados e refogue. Acrescente o extrato de tomate e um pouco de água, deixando encorpar o molho. Recoloque o frango desfiado na panela e misture bem até o molho ficar sequinho. Finalmente, coloque a salsinha picada. Em um refratário, monte uma camada de frango e cubra com o purê de batatas. Finalize com queijo ralado e leve ao forno para gratinar.

Method of Preparation

Cut unpeeled potatoes in half and place in pressure cooker. Cover with water and close pressure cooker. Allow to boil in Position 2. When pressure is reached, reduce heat and cook for 8 minutes. Remove from heat and use pressure regulator valve before removing lid. Drain water and remove skin from potatoes. Season with salt and pepper. Add butter and milk. Mash potatoes with potato masher until very creamy. Set aside.

Cut chicken into large cubes. Place cubes in pressure cooker and cover with water. Add salt and close the pressure cooker. Heat on high in Position 1. When pressure is reached, reduce heat and cook for 20 minutes. Remove from heat and use pressure regulator valve before removing lid. Drain water, replace lid, and give the cooker a few good shakes. The chicken should fall apart. Remove shredded chicken and add a small amount of oil to the cooker. Sauté onion and garlic in cooker for 5 minutes. Add carrots and sauté a bit more. Add chopped tomatoes and continue to sauté. Next, add tomato puree and a little water so that the sauce increases in volume. Return chicken to cooker and stir well until sauce becomes very dry. Finally, add the chopped parsley. In a dish, make a layer of the chicken and then cover with the potato puree. Top with grated cheese and place in oven until golden brown.

Modo de Preparación

Corte las papas al medio, sin sacarles la cáscara y póngalas en la olla a presión. Cúbralas con agua y tape la olla. Deje hervir en la posición 2. Cuando agarre presión, baje el fuego y deje que se cocine durante 8 minutos. Retire del fuego y use la válvula de descompresión antes de abrir la tapa. Escurra el agua de las papas y pélelas. Condimente con sal y pimienta y agregue la manteca y la leche. Use un pisapapas para dejar el puré bien cremoso. Reserve.

Después, corte el pollo en cubos grandes. Póngalo en la olla a presión y cúbralo con agua. Agregue sal al agua y cierre la olla. Lleve a fuego fuerte en la posición 1. Cuando agarre presión, baje el fuego y deje que se cocine durante 20 minutos. Retire del fuego y use la válvula de descompresión antes de abrir la tapa. Escurra el agua, cierre la tapa y sacuda bien la olla - el pollo se va a deshacer en hebras. Saque el pollo en hebras y póngalo en la olla con un hilo de aceite. Dore la cebolla y el ajo durante 5 minutos. Agregue la zanahoria y dore un poco más. Ponga los tomates picados y rehogue todo. Agregue el extracto de tomates y un poco de agua, dejando que se espese la salsa. Vuelva a poner el pollo en hebras en la olla y mezcle bien hasta que la salsa quede sequita. Finalmente, ponga el perejil picado. En una fuente refractaria, arme una capa de pollo y cúbrala con el puré de papas. Finalice con queso rallado y lleve al horno para gratinar.

Massa à Bolonhesa

Pasta alla bolognese

Pasta a la Boloñesa

Ingredientes

- 500g de carne moída
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 300g de polpa de tomate
- 300g de creme de leite fresco
- 1 pacote de macarrão tipo penne ou similar
- Manjericão picado para servir
- Queijo ralado para servir
- Água o quanto baste
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Refogue a cebola e o alho com um fio de óleo vegetal de sua preferência na panela de pressão. Quando dourar, adicione a carne e refogue até secar. Junte o molho de tomate e o creme de leite até ferver. Experimente o molho e acerte o sal.

Coloque todo o pacote de macarrão e misture. Cubra com água até que não apareça mais o macarrão. Tampe a panela e coloque na Posição 2. Quando pegar pressão, baixe o fogo e cozinhe por um terço do tempo indicado na embalagem. Retire do fogo e use a válvula de descompressão antes de abrir a tampa. Misture bem e sirva em um prato com o manjericão picado e o queijo ralado.

Ingredients

- 500g ground beef
- 1 onion, chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 300g tomato sauce
- 300g fresh whipping cream
- 1 package penne pasta or other shape
- Basil chopped for topping
- Grated cheese for topping
- Water as needed
- Salt and pepper to taste

Method of Preparation

Sauté onion and garlic in a small amount of vegetable oil in pressure cooker. When golden brown, add meat and sauté until dry. Add tomato sauce and cream and bring to boil. Taste sauce and add salt if needed.

Add package of pasta and stir. Add water until pasta is fully covered. Cover pressure cooker and put in Position 2. When pressure is reached, reduce heat and cook for 1/3 the amount of time indicated on package. Remove from heat and use pressure regulator valve before removing lid. Stir well. Top with chopped basil and grated cheese.

Ingredientes

- 500 g de carne picada
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 300 g. de pulpa de tomates
- 300 g. de crema doble fresca
- 1 paquete de penne o similar
- Albahaca picada para servir
- Queso parmesano rallado para servir
- Agua suficiente
- Sal y pimienta a gusto

Modo de Preparación

Rehogue la cebolla y el ajo con un hilo de aceite vegetal de su preferencia en la olla a presión. Cuando se dore, agregar la carne y rehogarla hasta que se seque. Agregue la salsa de tomates y la crema doble hasta que hierva. Pruebe la salsa y ajuste la sal.

Ponga todo el paquete de la pasta y mezcle. Cubra con agua hasta que no aparezca más la pasta. Tape la olla y póngala en la posición 2. Cuando agarre presión, baje el fuego y cocine durante un tercio del tiempo indicado en el embalaje. Retire del fuego y use la válvula de descompresión antes de abrir la tapa. Mezcle bien y sirva en un plato con albahaca picada y queso rallado.

Risoto Primavera

Spring risotto

Risotto primavera

Ingredientes

- 1 xícara de arroz arbóreo
- 300g de moranga cabotiá cortada em cubos pequenos
- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 1 pimentão vermelho cortado em cubos pequenos
- 1 cenoura cortada em cubos pequenos
- 1 abobrinha cortada em cubos pequenos
- 3 dentes de alho picados
- 50g de manteiga
- 1 colher (café) de curcuma
- 1 colher (café) de salsinha seca
- 1 colher (chá) de alho poró seco
- 2 xícaras de água
- 1 ramo de salsinha fresca picada para servir
- Queijo parmesão ralado para servir
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Na panela de pressão, derreta a manteiga em fogo alto. Adicione a cebola e o alho picado. Refogue até soltar um pouco de líquido. Junte a moranga e a cenoura. Refogue mais um pouco, misture bem e adicione o pimentão vermelho e a abobrinha. Tempere com sal e pimenta.

Deixe refogar por 5 minutos e tempere com a salsinha, a curcuma e o alho poró seco. Coloque a xícara de arroz e deixe fritar por alguns instantes com os demais ingredientes. Adicione duas xícaras de água fria e misture bem. Tampe a panela e coloque na Posição 2. Quando pegar pressão, baixe o fogo e conte 3 minutos. Retire do fogo e use a válvula de descompressão antes de abrir a tampa. Misture bem o risoto e sirva a seguir, salpicando salsinha e queijo ralado a gosto.

Ingredients

- 1 cup arborio rice
- 300g kabocha squash cut in small cubes
- 1 onion, diced
- 1 red pepper, diced
- 1 carrot, diced
- 1 zucchini cut in small cubes
- 3 cloves garlic, minced
- 50g butter
- ½ tsp. turmeric
- ½ tsp. dried parsley
- 1 tsp. dried leeks
- 2 cups water
- 1 sprig of fresh parsley, chopped, for topping
- Grated Parmesan cheese for topping
- Salt and pepper to taste

Method of Preparation

In pressure cooker, melt butter on high heat. Add onion and garlic. Sauté until moisture is released. Add squash and carrot. Sauté a little more, mix well, and add red pepper and zucchini. Season with salt and pepper.

Let simmer for 5 minutes and season with parsley, turmeric, and dried leeks. Add cup of rice and allow to brown for a few minutes with the other ingredients. Add 2 cups cold water and mix well. Cover with pressure cooker lid and put on Position 2. When pressure is reached, reduce heat and time for 3 minutes. Remove from heat and release pressure regulator valve before removing lid. Stir risotto well and serve immediately, sprinkling with chopped parsley and grated cheese to taste.

Ingredientes

- 1 taza de arroz arborio
- 300 g de zapallo cortado en cubos pequeños
- 1 cebolla cortada en cubos pequeños
- 1 morrón rojo cortado en cubos pequeños
- 1 zanahoria cortada en cubos pequeños
- 1 zapallito cortado en cubos pequeños
- 3 dientes de ajo picados
- 50 g de manteca
- 1 cucharadita (café) de cúrcuma
- 1 cucharadita (café) de perejil deshidratado
- 1 cucharadita (café) de puerro deshidratado
- 2 tazas de agua
- 1 atado de perejil fresco picado para servir
- Queso parmesano rallado para servir
- Sal y pimienta a gusto

Modo de Preparación

En la olla a presión, derrita la manteca a fuego fuerte. Agregue la cebolla y el ajo picado. Rehogue hasta que largue un poco de líquido. Agregue el zapallo y la zanahoria. Rehogue un poco más, mezcle bien y agregue el morrón rojo y el zapallito. Condimente con sal y pimienta.

Deje rehogar durante 5 minutos y condimente con el perejil, la cúrcuma y el puerro deshidratado. Agregue una taza de arroz y deje cocinando durante algunos instantes con los demás ingredientes. Agregue dos tazas de agua fría y mezcle bien. Tape la olla y póngala en la posición 2. Cuando agarre presión, baje el fuego y cuente 3 minutos. Retire del fuego y use la válvula de descompresión antes de abrir la tapa. Mezcle bien el risotto y sírvalo enseguida, salpicando el perejil y el queso rallado a gusto.

Polenta cremosa com molho de tomates frescos

Creamy polenta with fresh tomato sauce

Polenta cremosa con salsa de tomates frescos

Ingredientes

PARA A POLENTA
- 250g de farinha de milho fina
- 500ml de água fria
- 1 colher (chá) de sal grosso
- 1 dente de alho picado
- ½ cebola picada bem pequena
- 50g de manteiga
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- 1,5l de água

PARA O MOLHO
- 4 tomates maduros sem casca e sem sementes
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (café) de açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 200ml de água
- Queijo parmesão ralado para servir
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Comece com o molho. Na panela, coloque o azeite em fogo alto. Doure o alho e acrescente os tomates picados sem casca e sem semente. Deixe refogar por 2 minutos e acrescente o açúcar, a pimenta e o sal. Adicione a água, baixe o fogo e deixe ferver aos poucos até quase secar. Acerte os temperos e reserve.

Para a polenta, dissolva a farinha de milho em um recipiente com 500ml de água e reserve. Na panela de pressão, coloque o óleo e refogue o alho e a cebola até soltar o líquido. Adicione 1,5l de água e acrescente o sal e a manteiga quando ferver. Mexendo sempre, adicione a farinha de milho já hidratada. Misture até começar a ferver. Então tampe a panela usando a Posição 2. Quando pegar pressão, baixe o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos. Retire do fogo e use a válvula de descompressão antes de abrir a tampa. A polenta deve estar cremosa. E não se assuste se grudar um pouco no fundo – isso é normal. Despeje em um refratário e cubra com o molho. Sirva com parmesão ralado por cima.

Ingredients

POLENTA
- 250g fine cornmeal
- 500ml cold water
- 1 tsp. kosher salt
- 1 clove garlic, minced
- ½ onion finely diced
- 50g butter
- 1 tbsp. vegetable oil
- 1.5l water

SAUCE
- 4 ripe tomatoes, skinned and seeded
- 2 cloves garlic, minced
- ½ tsp. brown sugar
- 1 tsp. salt
- 2 tbsp. olive oil
- 200ml water
- Grated Parmesan cheese as topping
- Salt and pepper to taste

Method of Preparation

Begin by making the sauce. Heat olive oil in pressure cooker on high heat. Sauté garlic until golden brown. Add diced tomatoes. Let simmer for 2 minutes. Add sugar, salt, and pepper. Add the water, reduce heat, and let simmer until almost dry. Season to taste and set aside.

For the polenta, combine cornmeal with 500ml of water in a bowl and set aside. In the pressure cooker, fry garlic and onion in oil moisture is released. Add 1.5l water and bring to a boil. When boiling, add salt and butter. Stirring constantly, add pre-moistened cornmeal. Stir until mixture begins to boil. Cover with lid and turn to Position 2. When pressure is reached, reduce heat and cook for 20 minutes. Remove from heat using pressure regulator valve before removing lid. The polenta should be creamy. Do not worry if some polenta sticks to the bottom; this is normal. Pour into a heat-resistant dish and cover with sauce. Top with grated cheese.

Ingredientes

PARA LA POLENTA
- 250 g de harina de maíz fina
- 500 ml de agua fría
- 1 cucharadita (té) de sal gruesa
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 cebolla picada bien fina
- 50 g de manteca
- 1 cucharada (sopa) de aceite vegetal
- 1,5 l de agua

PARA LA SALSA
- 4 tomates maduros sin cáscara y sin semillas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita (café) de azúcar rubia
- 1 cucharadita (té) de sal
- 2 cucharadas (sopa) de aceite de oliva
- 200 ml de agua
- Queso parmesano rallado para servir
- Sal y pimienta a gusto

Modo de Preparación

Comience con la salsa. En la olla, coloque el aceite a fuego fuerte. Dore el ajo y agregue los tomates picados sin cáscara y sin semillas; Deje rehogar durante 2 minutos y agregue el azúcar, la pimienta y la sal. Agregue el agua, baje el fuego y deje hervir de a poco hasta que se seque. Ajuste los condimentos y resérvela.

Para la polenta, disuelva la harina de maíz en un recipiente con 500 ml de agua y resérvela. En la olla a presión, ponga el aceite y rehogue el ajo y la cebolla hasta que suelten el líquido. Agregue 1,5 l de agua y la sal y la manteca cuando hierva. Revolviendo siempre, agregue la harina de maíz ya hidratada. Mezcle hasta que comience a hervir. Tape la olla usando la posición 2. Cuando agarre presión, baje el fuego y deje que se cocine durante 20 minutos. Retire del fuego y use la válvula de descompresión antes de abrir la tapa. La polenta debe estar cremosa. Y no se asuste si se pega un poco en el fondo - eso es normal. Póngala en una fuente refractaria y cúbrala con la salsa. Sírvala con parmesano rallado por arriba.

Creme de Moranga com Curry e Gengibre

Cream of squash with curry and ginger

Crema de zapallo con curry y jengibre

Ingredientes

- 2kg de moranga descascada e picada em cubos médios
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 pedaço médio de gengibre
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (café) de curry
- 1,5l de água
- Queijo parmesão ralado para servir
- Salsinha fresca picada a gosto
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Coloque uma colher de manteiga na panela de pressão e leve ao fogo alto. Adicione a cebola e o alho para dourar levemente. Junte a moranga picada, cubra com água e acrescente o gengibre e o curry. Leve ao fogo alto na Posição 1. Quando pegar pressão, baixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos. Retire do fogo e use a válvula de descompressão antes de abrir a tampa.

Espere esfriar um pouco e passe no liquidificador até a mistura ficar bem cremosa. Devolva para a panela, acerte o sal e a pimenta e verifique a consistência do creme. Se estiver muito grosso, adicione um pouco de água; se estiver ralo, deixe ferver um pouco mais até engrossar. Sirva quente, com salsinha picada e parmesão fresco ralado.

Ingredients

- 2kg peeled squash, cut into medium-size cubes
- 1 small onion, diced
- 2 cloves garlic, minced
- 1 medium-size piece of ginger
- 1 tbsp. butter
- ½ tsp. curry powder
- 1.5l water
- Grated Parmesan cheese for topping
- Fresh chopped parsley to taste
- Salt and pepper to taste

Method of Preparation

Heat butter in pressure cooker on high heat. Add onion and garlic and allow to turn lightly golden. Add squash, cover with water, and add ginger and curry powder. Heat on high in Position 1. When pressure is reached, reduce heat and cook for 10 minutes. Remove from heat and use pressure regulator valve before removing lid.

Allow to cool a little and blend in blender until mixture becomes very creamy. Return mixture to cooker, add salt and pepper as desired, and check the consistency of the mixture. If too thick, add a little water; if too thin, allow to boil until it thickens. Serve hot with chopped parsley and fresh grated Parmesan cheese.

Ingredientes

- 2 kg de zapallo pelado y picado en cubos medianos
- 1 cebolla chica picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pedazo mediano de jengibre rallado
- 1 cucharada (sopa) de manteca
- 1 cucharadita (café) de curry
- 1,5 l de agua
- Queso parmesano rallado para servir
- Perejil fresco picado a gusto
- Sal y pimienta a gusto

Modo de Preparación

Ponga una cucharada de manteca en la olla a presión y llévela al fuego fuerte. Agregue la cebolla y el ajo y deje que se doren ligeramente. Agregue el zapallo picado, cúbralo con agua y agregue el jengibre y el curry. Lleve a fuego fuerte en la posición 1. Cuando agarre presión, baje el fuego y deje que se cocine durante 10 minutos. Retire del fuego y use la válvula de descompresión antes de abrir la tapa.

Espere que se enfríe un poco y llévelo a la licuadora hasta que la mezcla quede bien cremosa. Devuelva todo a la olla, ajuste la sal y la pimienta y verifique la consistencia de la crema. Si queda muy espeso, agregue un poco de agua; si queda muy líquido, deje que hierva un poco más hasta que se espese. Sirva caliente, con perejil picado y parmesano fresco rallado.

Doce de Abóbora com Coco

Pumpkin preserves with coconut

Dulce de calabaza con coco

Ingredientes

- 1kg de abóbora de pescoço em cubos grandes
- 500g de açúcar
- 50g de coco ralado
- 3 paus de canela
- 3 cravos

Modo de Preparo

Coloque os cubos de abóbora na panela de pressão. Junte o coco ralado, a canela, os cravos e o açúcar. Leve ao fogo alto na Posição 2. Quando pegar pressão, baixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos. Retire do fogo e use a válvula de descompressão antes de abrir a tampa. Se ainda estiver aguado, ferva mais um pouco para dar o ponto.

Sirva gelado com queijo branco ou biscoito salgado.

Ingredients

- 1kg pumpkin cut into large cubes
- 500g sugar
- 50g grated coconut
- 3 cinnamon sticks
- 3 cloves

Method of Preparation

Place pumpkin cubes in pressure cooker. Add coconut, cinnamon, cloves, and sugar. Heat on high in Position 2. When pressure is reached, reduce heat and cook for 10 minutes. Remove from heat and use pressure regulator valve before removing lid. If not yet soft and moist, boil a bit longer until done.

Serve cold with white cheese or crackers.

Ingredientes

- 1 kg de calabaza cortada en cubos grandes
- 500 g de azúcar
- 50 g de coco rayado
- 3 ramas de canela
- 3 clavos de olor

Modo de Preparación

Ponga los cubos de calabaza en la olla a presión. Agregue el coco rallado, la canela, los clavos de olor y el azúcar. Lleve a fuego fuerte en la posición 2. Cuando agarre presión, baje el fuego y deje que se cocine durante 10 minutos. Retire del fuego y use la válvula de descompresión antes de abrir la tapa. Si todavía estuviese aguado, hiérvalo un poco más para que quede a punto.

Sírvalo helado, con queso blanco o galletitas saladas.

Canjica Doce com Pé de Moleque

Sweet hominy with peanut brittle

Mungunzá con crocante

Ingredientes

- 500g de canjica branca
- 1 lata de leite condensado
- 1l de leite
- 200ml de leite de coco
- 1 xícara de açúcar
- 2 paus de canela
- 100g de pé de moleque quebrado para servir
- Canela em pó para salpicar

Modo de Preparo

Deixe a canjica de molho na água da noite para o dia. Escorra, coloque 1,5l de água fresca e tampe a panela. Leve ao fogo alto na Posição 2. Quando pegar pressão, baixe o fogo e cozinhe por 20 minutos – ou por 30 minutos, caso tenha esquecido de deixar a canjica de molho. Retire do fogo e use a válvula de descompressão antes de abrir a tampa. Escorra a água e adicione o leite, o leite condensado, o leite de coco, o açúcar e os paus de canela. Deixe ferver por 20 minutos, mexendo até engrossar o creme.

Sirva morno com canela salpicada e pé de moleque quebrado em cima.

Ingredients

- 500g white hominy
- 1 can condensed milk
- 1l milk
- 200ml coconut milk
- 1 cup sugar
- 2 cinnamon sticks
- 100g peanut brittle broken into pieces for topping
- Ground cinnamon for topping

Method of Preparation

Soak the hominy in water overnight. Drain water, place hominy and 1.5l of fresh water in pressure cooker. Close the pressure cooker. Heat on high in Position 2. When pressure is reached, reduce heat and cook for 20 minutes (30 minutes if the hominy was not soaked overnight). Remove from heat and use pressure regulator valve before removing lid. Drain water and add milk, condensed milk, coconut milk, sugar and cinnamon sticks. Allow to boil for 20 minutes, stirring until cream thickens.

Serve warm with cinnamon powder and broken peanut brittle sprinkled on top.

Ingredientes

- 500 g de mungunzá
- 1 lata de leche condensada
- 1 l de leche
- 200 ml de leche de coco
- 1 taza de azúcar
- 2 ramas de canela
- 100 g de crocante quebrado para servir
- Canela en polvo para espolvorear

Modo de Preparación

Deje el mungunzá en remojo en agua desde la noche anterior. Escúrralo, agréguele 1,5 l de agua fresca y tape la olla. Lleve a fuego fuerte en la posición 2. Cuando agarre presión, baje el fuego y deje que se cocine durante 20 minutos – o durante 30 minutos, si se olvidó de dejar el mungunzá en remojo. Retire del fuego y use la válvula de descompresión antes de abrir la tapa. Escurra el agua y agréguele la leche, la leche condensada, la leche de coco, el azúcar y las ramas de canela. Deje hervir durante 20 minutos, revolviendo hasta que la crema se espese.

Sirva tibio, con canela espolvoreada y crocante quebrado por arriba.

TRAMONTINA

o prazer de fazer bonito

TRAMONTINA FARROUPILHA S.A.
Rodovia RS-122, Km 61
Distrito Industrial | CEP 95178-000
Farroupilha/RS | Brasil
CNPJ 87.834.883/0001-13
Indústria Brasileira

189846