



PARA
PANELA
ELÉTRICA

EOS *
cheff gourmet

LIVRO DE
RECEITAS
DO *cheff*

EOS*

cheffgourmet

O LIVRO DE RECEITAS QUE VOCÊ SEMPRE SONHO

Este livro incrível foi preparado para você aproveitar sua Panela Elétrica EOS Cheff Gourmet de maneira completa, cozinhando pratos fantásticos e instagramáveis com as mais variadas receitas para você virar um chefe de cozinha! Divirta-se e aprenda com este presente que a EOS preparou para você!

Bon appétit!



COMPARTILHE
SUAS RECEITAS
COM A NOSSA
HASHTAG



RECEITA
PERFEITA
EOS



EOS_REFRIGERACAO

www.eos.com.br



ÍNDICE

ENCONTRE
AQUI RECEITAS
INCRÍVEIS PARA
VOCÊ ARRASAR
NA COZINHA

RISOTO FÁCIL	05
POKE	07
ARROZ DE SUSHI	09
ARROZ SELVAGEM COM CENOURA E CEBOLA	11
SALADA DE QUINOA COM UVA PASSA	13
BOWL COM PIMENTA VERMELHA	15
ARROZ SELVAGEM COM PECANS	17



INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 1 cebola branca média, cortada em cubinhos
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara de arroz jasmim
- 2 xícaras de caldo de galinha
- 1 xícara de ervilhas congeladas
- 1/3 xícara de vinho branco

RISOTO FÁCIL

*Uma maneira simples de fazer
aquele risoto para completar o
seu jantar.*

Tempo de
preparação



5min

Tempo de
cozimento



20min



Serve até
04 pessoas

1. Coloque o arroz e o caldo de frango na panela e ligue-a.
2. Junte a manteiga, a cebola, o alho, o vinho, as ervilhas e mexa rapidamente.
3. Pressione o botão para baixo para começar a cozinhar e coloque a tampa.
4. Quando terminar, o botão aparecerá e a luz mudará para quente.
5. Sirva o arroz em tigelas individuais ou uma grande para a família.



INGREDIENTES

- 1 xícara de quinoa
- 2 xícaras de água

Molho Chimichurri

- 3/4 xícara de azeite
- 3 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
- 4 dentes de alho, descascados e picados
- 2 colheres de sopa de coentro

Cobertura

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 a 2 pedaços de tomate picado
- 1/2 cebola branca cortada em quatro
- 2 a 4 colheres de sopa do molho Chimichurri
- Sal a gosto
- Pimenta preta a gosto

POKE

Poke feito em casa fica sempre mais saudável e saboroso!

Tempo de
preparação



15min

Tempo de
cozimento



35min



Serve até
02 pessoas

1. Adicione a quinoa mais a água na panela e ligue-a
2. Pressione o botão de cozimento para que a panela comece a cozinhar e tampe-a
3. Depois de pronta deixe a quinoa descansar por 15 minutos sem abrir a tampa
4. Passado os 15 minutos retire a quinoa da panela e deixe esfriar em um recipiente

Molho Chimichurri

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela e misture-os
2. Acrescente o molho na tigela da quinoa e no recheio, depois que ele estiver preparado

Cobertura

1. Frite as cebolas
2. Lave o grão de bico
3. Pique os tomates
4. Acrescente todos os ingredientes na tigela da quinoa



INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz japonês
- 2 xícaras de água
- 4 colheres de sopa de vinagre de arroz

ARROZ DE SUSHI

Fácil e nutritivo para fazer um jantarzinho especial

Tempo de
preparação  5min

Tempo de
cozimento  20min

 Serve até
04 pessoas

1. Coloque o arroz e a água na panela e ligue-a
2. Depois que estiver pronto, deixo-o descansar por mais 15 min sem abrir a tampa
3. Após este tempo acrescente o vinagre de arroz e misture-o delicadamente



INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz selvagem
- 2; 1/2 xícaras de água
- 1/4 xícara de cebola branca fatiada em cubinhos
- 1/4 xícara de cenoura, descascada e fatiada
- sal a gosto

ARROZ SELVAGEM COM CENOURA E CEBOLA

*Para acalmar o “rugido”
da sua fome!*

Tempo de
preparação



5min

Tempo de
cozimento



20min



Serve até
04 pessoas

1. Adicione todos os ingredientes dentro da panela
2. Deixe o arroz descansar por mais 5 min dentro da panela depois de pronto
3. Após este tempo sirva-o em tigelas



INGREDIENTES

- 2 xícaras de quinoa
- 4 xícaras de caldo de vegetais
- Pitada de sal
- 1 xícara de uva passa
- 1/2 xícara de hortelã
- 2 colheres de sopa de pinhões , torrados
- 1 colher de chá de suco de limão espremido
- fio de azeite
- sal a gosto
- pimenta preta a gosto

SALADA DE QUINOA COM UVA PASSA

*Salada nutritiva e
instagramável para qualquer
momento do dia*

Tempo de
preparação



10min

Tempo de
cozimento



20min



Serve até
04 pessoas

1. Coloque a quinoa, caldo de vegetais e uma pitada de sal na panela
2. Em uma frigideira torre os pinhões
3. Quando a quinoa estiver cozida, retire-a da panela e adicione o suco de limão
4. Adicione a hortelã, os pinhões, a uva passa, o sal, a pimenta e o fio de azeite
5. Mexa para incorporar os ingredientes



INGREDIENTES

- 1 xícara de trigo de bulgur
- 2 xícaras de água

Cobertura

- 1/2 xícara de azeite
- 1/2 xícara de pimentão laranja, fatiado
- 1/2 xícara de pimentão vermelho, frito
- 1/4 xícara de cebola roxa
- 1 dente de alho
- sal a gosto
- pimenta a gosto

BOWL COM PIMENTA VERMELHA

*Uma refeição fácil,
leve e saborosa*

Tempo de
preparação



15min

Tempo de
cozimento



35min



Serve até
02 pessoas

1. Coloque na panela o trigo de bulgur e a água, e ligue-a
2. Depois que estiver pronto, deixe-o descansar com a tampa da panela fechada por mais 15min
3. Dado este tempo é só servir numa tigela de sua preferência

Cobertura

1. Para a cobertura, basta juntar todos os ingredientes e mistura-los
2. Adicione-a na tigela do trigo



INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz selvagem
- 2 xícaras de caldo de vegetais
- 1 xícara de cenoura ralada
- 120 gramas de cogumelos fatiados
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 1 colher de sopa de orégano
- 1/3 xícara de nozes picadas
- 1/2 xícara de cebolinha picada

ARROZ SELVAGEM COM PECANS

*A deliciosa receita do tradicional
arroz selvagem com um toque
especial do Cheff!*

Tempo de
preparação



5min

Tempo de
cozimento



20min



Serve até
04 pessoas

1. Adicione o arroz, o caldo de vegetais, a cenoura ralada, os cogumelos, a manteiga e o sal, dentro da panela e ligue-a
2. Depois que estiver pronto, deixe descansar com a panela desligada e a tampa fechada por mais 15min
3. Após este tempo adicione a cebolinha e as nozes e mexa delicadamente
4. Sirva em uma tigela de sua preferência

LIVRO DE RECEITAS DO *cheff*



Acesse
as receitas
também em
eos.com.br

RECEITA
PERFEITA
EOS



[EOS_REFRIGERACAO](https://www.instagram.com/eos_refrigeracao)

www.eos.com.br







EOS.
*cheff*gourmet

LIVRO DE
RECEITAS
DO *cheff*