

Use diferentes temperaturas e velocidades

Temperaturas

→ Ao cozinhar manualmente, escolha temperaturas entre 37 °C e 120 °C, de acordo com as orientações fornecidas na tabela.

Temperaturas

37–55 °C

60–80 °C

80–95 °C

100 °C

105–115 °C

120 °C

Varoma

Ideal para...

Derreter ou aquecer suavemente (ex.: chocolate)

Cozer suavemente como num banho-maria (ideal para molhos)

Aquecer água para fazer chá, aquecer leite sem ferver

Cozinhar sopas e guisados

Fazer caldas de açúcar

Saltear

Cozer alimentos a vapor

Velocidades

→ Selecione a velocidade que melhor se adapta à receita, de acordo com as indicações na tabela.

Velocidades



Vel 

Vel 1–3

Vel 4–6

Vel 7–10

Turbo (velocidade máxima com impulsos curtos)

Inversa  com velocidades baixas  até à vel 3

Inversa  à vel 4

Ideal para...

Mexer como se estivesse a utilizar uma colher de pau (ex.: risoto)

Misturar suavemente, esmagar batatas ou cortar ingredientes macios (ex.: ovos cozidos, cogumelos crus)

Picar (ex.: cebolas, cenouras), emulsificar (ex.: maionese, molho holandês)

Triturar ou pulverizar (ex.: açúcar, trigo, café), misturar até obter uma textura aveludada (ex.: sopas cremosas, batidos, gelado, *sorbet*) ou cortar ingredientes duros (ex.: presunto, queijos duros)

Cortar uniformemente ingredientes, sem os tornar demasiado pequenos (p. ex., limões para fazer limonada), picar ingredientes mais duros (p. ex. presunto para um molho para massa ou recheio para uma tarte), ou cortar quantidades maiores de ingredientes rijos que mais tarde ainda irá picar ou ralar (p. ex. queijo parmesão). Basta selecionar uma duração de 0,5 seg., 1 seg., ou 2 seg. e rodar o botão. Se necessário, repita. Se tiver dúvidas quanto à duração a escolher, selecione o tempo mais curto e repita, até obter o resultado pretendido.

Evitar que alimentos delicados se desfaçam (ex.: lentilhas)

Desfiar ingredientes sem os cortar (ex.: bacalhau, frango)

Tipos de corte

Utilize esta tabela como guia para cortar os seus ingredientes. As quantidades dos ingredientes podem ser adaptadas para a quantidade de que necessita. Para alguns ingredientes (ex.: frutos secos), os resultados serão mais consistentes se cortar em várias porções, em vez de aumentar a quantidade. Para um corte mais fino opte pelo tempo máximo indicado no intervalo.

Ralar

Alimentos	Quantidade	Tempo/ Velocidade	Dicas e técnicas
Cenouras, nabos e rabanetes daikon (rabanete branco)	100 – 180 g, cortados em pedaços com 4 cm	3 – 4 seg/vel 5	
	200 – 450 g cortados em pedaços com 4 cm	4 – 6 seg/vel 5	
	500 – 700 g, cortados em pedaços com 4 cm	5 – 7 seg/vel 5	
Couve (branca/roxa), ralada (picada) finamente	200 – 400 g, cortada em pedaços	6 – 8 seg/vel 5	
Couve (branca/roxa), ralada (picada) grosseiramente	200 – 400 g, cortada em pedaços	2 – 4 seg/vel 5	
Maçãs	100 – 300 g, cortadas em quartos	2 – 3 seg/vel 4,5	
	350 – 600 g, cortadas em quartos	3 – 4 seg/vel 4,5	
Ameixas, maturação média	200 – 300 g, cortadas em quartos	3 – 5 seg/vel 4,5	
	350 – 600 g, cortadas em quartos	4 – 6 seg/vel 4,5	
Peras, nectarinas, damascos, maturação média	200 – 300 g, cortadas em quartos	3 – 5 seg/vel 4,5	
	350 – 600 g, cortadas em quartos	4 – 6 seg/vel 4,5	
Chocolate preto ralado grosseiramente	70 – 200 g, cortado em pedaços	3 – 4 seg/vel 7	• Para barras de chocolate grossas, utilize o tempo superior, adicionando 1 – 2 segundos conforme necessário.
	250 – 300 g, cortado em pedaços	4 – 5 seg/vel 7	
Chocolate de leite ralado grosseiramente	70 – 100 g, cortado em pedaços	3 – 4 seg/vel 6	• Para barras de chocolate grossas, utilize a velocidade 7 .
	150 – 200 g, cortado em pedaços	4 seg/vel 6	
	250 – 300 g, cortado em pedaços	4 – 5 seg/vel 6	
Chocolate branco ralado grosseiramente	70 – 200 g, cortado em pedaços	2 – 3 seg/vel 7	• Para barras de chocolate grossas, utilize o tempo superior, adicionando 1 – 2 segundos conforme necessário.
	230 – 300 g, cortado em pedaços	4 seg/vel 7	
Chocolate preto, finamente ralado	70 – 200 g, cortado em pedaços	10 – 12 seg/vel 8	
	250 – 300 g, cortado em pedaços	12 – 15 seg/vel 8	
Chocolate de leite, finamente ralado	70 – 200 g, cortado em pedaços	6 – 7 seg/vel 8	
	250 – 300 g, cortado em pedaços	7 – 9 seg/vel 8	

Alimentos	Quantidade	Tempo/ Velocidade	Dicas e técnicas
Chocolate branco, finamente ralado	70 – 200 g, cortado em pedaços	6 – 8 seg/vel 8	
	250 – 300 g, cortado em pedaços	8 – 9 seg/vel 8	
Pão (ralado grosseiramente)	100 g de pão, cortado em pedaços (3 cm)	3 – 10 seg/vel 6	<ul style="list-style-type: none"> • Utilize qualquer tipo de pão. • Pode adicionar ervas ou alho ao pão antes de o ralar. • O pão ralado feito com pão fresco terá de ser guardado no congelador.
Pão (ralado finamente)	100 g de pão, cortado em pedaços com 3 cm	7 – 20 seg/vel 7	
Batatas e batatas-doces	200 – 500 g, cortadas em pedaços	4 – 7 seg/vel 5	<ul style="list-style-type: none"> • O tempo de trituração depende do tipo de batatas.
	600 – 800 g, cortadas em pedaços	5 – 10 seg/vel 5	
Queijo, meio duro (ex.: gruyère, emmental)	70 – 300 g, cortado em pedaços (2 – 3 cm)	5 – 14 seg/vel 7	
Queijo parmesão (ou outro queijo duro)	50 – 70 g, cortado em pedaços (3 cm)	10 seg/vel 10	<ul style="list-style-type: none"> • Remova a casca antes de ralar.
	100 – 250 g, cortado em pedaços (3 cm)	12 – 20 seg/vel 10	

Picar / Desfiar

Alimentos	Quantidade	Tempo/ Velocidade	Dicas e técnicas
Ervas frescas (ex.: salsa, coentros, salva, tomilho, hortelã)	5 g, só as folhas	3–4 seg/vel 6	• Certifique-se que as folhas estão secas para obter um melhor resultado.
	10–25 g, só as folhas	4–6 seg/vel 6	
	20–30 g, só as folhas	3–4 seg/vel 7	
	30–40 g, só as folhas	5–9 seg/vel 6	
Aneto	5–40 g, só as folhas	4 seg/vel 8	• Se for necessário picar mais: baixe com a ajuda da espátula o que ficou na parede do copo e volte a picar 2 seg/vel 8.
Alecrim	5–30 g, só as folhas	10 seg/vel 8, baixe com a ajuda da espátula o que ficou na parede do copo e pique 5 seg/vel 8, se necessário.	• O teor de humidade do alecrim é variável.
Alho	1 dente	2 seg/vel 8	
	10–20 g	3 seg/vel 8	
	25–70 g	3 seg/vel 5	
	100 g	3–5 seg/vel 5	
Cebola	30–70 g, cortada em metades	3–4 seg/vel 5	• Corte as cebolas grandes em quartos.
	100–200 g, cortada em metades	4 seg/vel 5	
	220–350 g, cortada em metades	4–5 seg/vel 5	
	400–500 g, cortada em quartos	5–6 seg/vel 5	
Gelo picado	200–550 g de cubos de gelo	3–8 seg/vel 5	• O tempo necessário depende do tamanho dos cubos de gelo e do resultado pretendido. • A quantidade de gelo pode ser aumentada, desde que os cubos de gelo não excedam a marcação de 1 litro no copo.
Carne de vaca	300 g, cortada em pedaços (3 cm), semicongelada	10–13 seg/vel 8	• Para obter um resultado uniforme, corte a carne em pedaços com o mesmo tamanho. • O melhor resultado é obtido com carne meio congelada durante 60 minutos.
	500 g, cortada em pedaços (3 cm), semicongelada	13–16 seg/vel 8	

Pulverizar / Moer

Alimentos	Quantidade	Tempo/ Velocidade	Dicas e técnicas
Frutos secos (ex.: nozes, nozes-pecã), finamente	100 g	4 – 6 seg/vel 6	
	150 – 250 g	5 – 7 seg/vel 6	
Frutos secos (ex.: amêndoas, avelãs, castanhas de caju, amendoins), finamente	100 g	6 – 8 seg/vel 7	
	150 – 250 g	6 – 10 seg/vel 7	
Grãos de leguminosas secos (ex.: grão, lentilhas, feijão seco)	100 g	20 – 50 seg/vel 10	<ul style="list-style-type: none"> • Para obter os melhores resultados, moa até 250 g de uma vez. Se for necessária mais farinha, repita o processo em porções de, no máximo, 250 g. • O tempo depende do tipo de grão de leguminosa.
	150 – 250 g	30 – 60 seg/vel 10	
Grãos de cereais (ex.: trigo, centeio, espelta, trigo mourisco, milho-miúdo)	100 g	10 – 50 seg/vel 10	<ul style="list-style-type: none"> • A moagem dos grãos de cereais pode ser grosseira ou muito fina (farinha). Quanto mais longo for o tempo de moagem, mais fina será a moagem. • Para obter os melhores resultados, moa até 250 g de uma vez. Se for necessária mais farinha, repita o processo em porções de, no máximo, 250 g.
	150 – 250 g	15 – 60 seg/vel 10	
Grãos de café	100 – 250 g	1 min/vel 9	
Sementes de papoila	100 – 250 g	30 seg/vel 9	
Grãos de pimenta, moagem grossa	10 g	10 seg – 1 min/vel 10	
Arroz	100 – 150 g	1 – 1 min 30 seg/vel 10	
Sementes de sésamo	100 – 150 g	6 – 10 seg/vel 9	<ul style="list-style-type: none"> • Utilize sementes de sésamo com casca para obter farinha fina e sementes de sésamo descascadas para pasta de sementes de sésamo
	160 – 200 g	9 – 15 seg/vel 9	
Especiarias	20 g	20 – 60 seg/vel 9	<ul style="list-style-type: none"> • O tempo de moagem depende das especiarias utilizadas.
Açúcar em pó (branco, amarelo e castanho escuro)	100 g	11 – 14 seg/vel 10	<ul style="list-style-type: none"> • Para obter os melhores resultados, moa o açúcar em porções de 100 – 200 g.
	150 g	15 – 18 seg/vel 10	
	200 g	17 – 20 seg/vel 10	

Cozer a vapor

Utilize esta tabela como guia de tempos para cozer a vapor, ajustando as quantidades e os tempos de acordo com as suas preferências. Os tempos de cozedura irão variar, dependendo da quantidade, tamanho e temperatura dos ingredientes. Para prolongar o tempo de cozedura para além de 30 minutos, adicione 250 g de água para cada 15 minutos adicionais. Certifique-se de que não tapa por completo todos os orifícios da Varoma e do tabuleiro da Varoma, de modo a permitir a passagem do vapor. Verifique se a tampa da Varoma está bem fechada.

Coloque 500 g de água ou caldo à temperatura ambiente no copo e coza a vapor tempo indicado/Varoma/vel 1.

Cozer vegetais a vapor

Alimentos	Quantidade	Tempo	Utensílios Bimby®	Dicas/Variações
Cenouras	200 – 500 g, cortadas em rodelas (0,5 cm)	18 – 24 min	Cesto	
	550 – 800 g, cortadas em rodelas (0,5 cm)	25 – 30 min	Varoma	
	300 – 1000 g, finas, inteiras	25 – 30 min	Varoma	
Pastinacas (cherovias)	200 – 500 g, descascadas, cortadas em pedaços pequenos	10 – 15 min	Cesto	• Para obter resultados uniformes, corte as pastinacas em pedaços do mesmo tamanho.
	600 – 1000 g, descascadas, cortadas em pedaços pequenos	15 – 20 min	Varoma	
Rábanos, nabos ou rabanetes	200 – 600 g, cortado em pedaços (2 – 3 cm)	18 – 25 min	Cesto	
	700 – 1000 g, cortado em pedaços (2 – 3 cm)	24 – 30 min	Varoma	
Brócolos	250 g, só os floretes	11 – 15 min	Cesto	
	400 – 800 g, só os floretes	15 – 22 min	Varoma	
Couve-flor	300 g, só os floretes	15 – 20 min	Cesto	
	400 – 900 g, só os floretes	20 – 25 min	Varoma	
Couve	300 g, cortada em tiras (1 – 2 cm)	10 – 15 min	Cesto	
	400 – 800 g, cortada em tiras (1 – 2 cm)	13 – 18 min	Varoma	
Espargos	800 g	23 – 35 min	Varoma	• O tempo depende da grossura dos talos.
Pimentos	100 – 300 g, cortados em tiras (1,5 cm)	10 – 14 min	Cesto	
	400 – 800 g, cortados em tiras (1,5 cm)	12 – 15 min	Varoma	

Alimentos	Quantidade	Tempo	Utensílios Bimby®	Dicas/Variações
Cogumelos frescos pequenos	100–300 g, inteiros	10–15 min	Cesto	• Corte os cogumelos grandes em oito pedaços.
	400–500 g, inteiros	15 min	Varoma	
	200–300 g, cortados em quartos	10–12 min	Cesto	
	400–500 g, cortados em quartos	13–15 min	Varoma	
Ervilhas	200–500 g, congeladas	15–18 min	Cesto	
	600 g, congeladas	18–22 min	Varoma	
Batatas novas, pequenas	600 g	30–35 min	Cesto	
	700–1200 g	35–40 min	Varoma	
Batatas e batatas doces	200–600 g, cortadas em pedaços (2–3 cm)	17–30 min	Cesto	
	700–1000 g, cortadas em pedaços (2–3 cm)	20–35 min	Varoma	
Alho-francês	200–400 g, cortado em rodela	15–20 min	Cesto	
	500–800 g, cortado em rodela	20–25 min	Varoma	
Aipo	200–400 g, cortado em pedaços (2 cm)	20–25 min	Cesto	
	500–800 g, cortado em pedaços (2 cm)	25–30 min	Varoma	
Aipo	200–450 g, cortado em pedaços (2–3 cm)	13–17 min	Cesto	
	500–800 g, cortado em pedaços (2–3 cm)	20–25 min	Varoma	
Feijão-verde	200–300 g, cortado em pedaços (3–5 cm)	15–25 min	Cesto	
	400–800 g, congelado	15–30 min	Varoma	
Bolbos de funcho	200–400 g, cortados em quartos	18–25 min	Cesto	
	500–800 g, cortados em quartos	27–30 min	Varoma	
	100–400 g, cortados em rodela (1 cm)	15–20 min	Cesto	
	500–800 g, cortados em rodela (1 cm)	18–25 min	Varoma	
Espinafres frescos	500 g	10–12 min	Varoma	• Máximo 500 g
Curgetes	200–500 g, cortadas ao meio e depois em fatias (1 cm)	14–19 min	Cesto	
	600–800 g, cortadas ao meio e depois em fatias (1 cm)	20–25 min	Varoma	

Cozer a vapor

Alimentos	Quantidade	Tempo	Utensílios Bimby®	Dicas/Variações
Maçãs	200–400 g, cortadas em quartos	10–22 min	Cesto	<ul style="list-style-type: none"> O tempo de cozedura a vapor depende do tipo e da maturação das maçãs. Para duplicar a quantidade, insira o tabuleiro da Varoma e adicione mais 500 g.
	500 g, cortadas em quartos	12–25 min	Varoma	
Peras	200–400 g, cortadas em quartos	10–16 min	Cesto	<ul style="list-style-type: none"> O tempo de cozedura a vapor depende do tipo e da maturação das peras.
	500–800 g, cortadas em quartos	15–20 min	Varoma	
	200–400 g, cortadas em metades	13–18 min	Cesto	
	500–800 g, cortadas em metades	18–23 min	Varoma	
Damascos	300–400 g, cortados em metades	9–12 min	Cesto	<ul style="list-style-type: none"> O tempo de cozedura a vapor depende do tipo e da maturação dos damascos. Para duplicar a quantidade, insira o tabuleiro da Varoma e adicione mais 500 g.
	500 g, cortados em metades	10–15 min	Varoma	
Pêssegos	300–450 g, cortados em metades	8–12 min	Cesto	<ul style="list-style-type: none"> O tempo de cozedura a vapor depende do tipo e da maturação dos pêssegos. Para duplicar a quantidade, insira o tabuleiro da Varoma e adicione mais 500 g.
	500 g, cortados em metades	10–15 min	Varoma	
Ameixas	200–400 g, cortadas em metades	7–10 min	Cesto	<ul style="list-style-type: none"> O tempo de cozedura a vapor depende do tipo e da maturação das ameixas.
	500 g, cortadas em metades	12–14 min	Varoma	
Ruibarbo	300–450 g, cortado em pedaços (1,5–2 cm)	8–18 min	Cesto	<ul style="list-style-type: none"> O tempo de cozedura a vapor depende do tipo e da maturação do ruibarbo. Para fazer compota coloque 400 g de ruibarbo no cesto, juntamente com 80 g de açúcar e coza a vapor sem copo medida (para evitar que transborde ao ferver) 13–18 minutos. Para o dobro da quantidade, na Varoma, coza a vapor durante 17–20 minutos. Transfira o ruibarbo cozido a vapor para uma tigela, verta por cima o caldo da cozedura e deixe arrefecer.
	500–800 g, cortado em pedaços (1,5–2 cm)	12–22 min	Varoma	
Ananás	200–400 g, cortado em triângulos (0,5 cm de espessura)	10–15 min	Cesto	<ul style="list-style-type: none"> O tempo de cozedura a vapor depende do tipo e da maturação do ananás. Para aumentar a quantidade, insira o tabuleiro da Varoma e adicione mais 400 g.
	500 g, cortado em triângulos (0,5 cm de grossura)	15–20 min	Varoma	
Bananas com chocolate	2 bananas	12 min	Varoma	<ul style="list-style-type: none"> Faça um corte profundo no topo da banana e insira 1–2 pedaços de chocolate.
Papaia	1 papaia pequena, cortada ao meio	10–15 min	Varoma	<ul style="list-style-type: none"> Para duplicar a quantidade, insira o tabuleiro da Varoma e adicione outra papaia cortada ao meio.

Cozer peixe e marisco a vapor

Alimentos	Quantidade	Tempo	Utensílios Bimby®	Dicas/Variações
Filetes de peixe (ex.: salmão, perca, robalo, cherne, pargo)	2 – 3 pedaços, 150g cada, 2 – 2,5 cm de grossura	12 – 18 min	Varoma	<ul style="list-style-type: none"> • Para peixe congelado, aumente o tempo de cozedura a vapor para mais 5 minutos. • Para cozer 5 pedaços de peixe, coloque 2 pedaços na Varoma e 3 pedaços no tabuleiro da Varoma.
	5 – 6 pedaços, 150g cada, 2 – 2,5 cm de espessura		Varoma e tabuleiro da Varoma	
Mexilhões, com casca	500g	15 min	Varoma	<ul style="list-style-type: none"> • Adicione os mexilhões na Varoma. Quando a água atingir a temperatura Varoma, coloque a Varoma e comece a cozer os mexilhões. • Tenho cuidado ao preparar mexilhões. Antes de os cozinhar bata, aqueles que tiverem a concha aberta, sobre a superfície de trabalho e os que não abrirem, descarte. Descarte também aqueles que permanecerem fechados depois de cozinhados.
	1000g	23 min		
Camarão grande com casca e cabeça	400 g de camarão grande (40 g aprox.), com casca e cabeça	9 – 11 min	Cesto	<ul style="list-style-type: none"> • Assegure-se de que os camarões estão rosados e completamente cozidos antes de retirar. • Para camarão congelado, aumente o tempo mais 2 minutos.
	500 g de camarão grande (40 g aprox.), com casca e cabeça	11 – 16 min	Varoma	
Peixe inteiro (ex.: truta, robalo, perca, sargo, pargo)	2 (aprox. 440 g cada)	15 – 17 min	Tabuleiro da Varoma	
	4 (aprox. 440 g cada)	17 – 20 min	2 na Varoma e 2 no tabuleiro da Varoma	

Cozer carne a vapor

Alimentos	Quantidade	Tempo	Utensílios Bimby®	Dicas/Variações
Almôndegas	500 g	24 – 27 min	Varoma	
	1100 g	24 – 27 min	500 g na Varoma e 600 g no tabuleiro da Varoma	
Peitos de frango	3 unidades (aprox. 500 g)	25 min	Varoma	<ul style="list-style-type: none"> • Certifique-se de que não tapa por completo todos os orifícios da Varoma e do tabuleiro da Varoma, de modo a permitir a passagem do vapor. • Certifique-se de que não tapa por completo todos os orifícios da Varoma e do tabuleiro da Varoma, de modo a permitir a passagem do vapor. • Este tempo é para obter resultados bem passados. Certifique-se que o frango fica bem cozinhado antes de servir.
	6 unidades (aprox. 800 g)	25 min	2 na Varoma e 4 no tabuleiro da Varoma	
Escalopes de peru	3 unidades (aprox. 600 g)	15 – 25 min	1 na Varoma e 2 no tabuleiro da Varoma	<ul style="list-style-type: none"> • Certifique-se de que não tapa por completo todos os orifícios da Varoma e do tabuleiro da Varoma, de modo a permitir a passagem do vapor. • Certifique-se que o peru fica bem cozinhado antes de servir.
Salsichas frescas	6 unidades	10 – 15 min	Varoma	<ul style="list-style-type: none"> • O tempo depende da grossura das salsichas.
	12 – 14 unidades	10 – 15 min	6 na Varoma e 6–8 no tabuleiro da Varoma	
Lombinhos de porco	500 g	25 min	Varoma	<ul style="list-style-type: none"> • Certifique-se de que não tapa por completo todos os orifícios da Varoma e do tabuleiro da Varoma, de modo a permitir a passagem do vapor. • Certifique-se de que não tapa por completo todos os orifícios da Varoma e do tabuleiro da Varoma, de modo a permitir a passagem do vapor. • Este tempo é para obter resultados bem passados. Certifique-se que a carne fica bem cozinhado antes de servir, sem partes rosadas à vista.
	1500 g	30 min	500 g na Varoma e 1000g no tabuleiro da Varoma	
Lombo de vaca	500 g (1 unidade)	12 – 30 min	Varoma	<ul style="list-style-type: none"> • Ajuste o tempo de cozedura a vapor conforme desejar a carne mais bem ou mal passada (mais longo para carne bem passada). • Para obter uma deliciosa crosta tostada, frite o lombo para o alourar depois de o cozer a vapor, numa frigideira antiaderente muito quente, e deixe repousar durante aprox. 10 minutos embrulhados em folha de alumínio.