

1 ANO DE GARANTIA

**SERVIÇO DE
ATENDIMENTO AO
CONSUMIDOR**

**LIGUE GRÁTIS
0800-55 03 93**

Segunda à Sexta, das 8h às 20h.
Sábado, das 8h às 17h.

M.K. Eletrodomésticos Ltda.
Estrada da Volta, 1200 - G2 - Colônia Brasília
Conceição do Jacuípe - BA - Cep 44.245-000
CNPJ: 07.666.567/0001-40
Fabricado na China

www.eletrdomesticosmondial.com.br

"Em observância ao Decreto nº 5.296/2004, o presente Manual de Instruções encontra-se disponível em meio magnético, em braille ou em fonte ampliada, para portadores de necessidades especiais, devendo ser solicitado ao Serviço de Atendimento ao Consumidor através do telefone nº 0800 55 03 93."

ADVERTÊNCIA: Este aparelho não deve ser usado por pessoas (inclusive crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou por usuários com falta de experiência e conhecimento, a menos que tenham recebido instruções referentes à utilização do aparelho ou estejam sob a supervisão de um responsável.

"Recomenda-se vigiar as crianças para que elas não brinquem com o aparelho."

Devido às constantes evoluções tecnológicas, o produto poderá ser atualizado, apresentando pequenas alterações sem prévio aviso.

01/12 Rev. 01

MONDIAL



**Manual de
Instruções**
G-03

*Cook & Grill 40
Premium*



Premium

Modelo: 1470-01 (127V)

Modelo: 1470-02 (220V)

Pré-aqueça o Grill por 7 min. Coloque ½ xícara de azeite e grelhe o alho e a cebola por alguns segundos. Acrescente o frango e frite até dourar. Retire e reserve. Grelhe os camarões e os mexilhões por 3 min. Retire e reserve. Acrescente o restante do azeite, os pimentões, a vagem, as ervilhas e a cenoura e grelhe por alguns minutos até que fiquem crocantes. Junte o frango, os camarões e os mexilhões e refogue um pouco. Acrescente o arroz e metade do caldo de frango. Complete com o sal, a pimenta-do-reino e o açafrão. Tampe e deixe cozinhar em temperatura média. Vá acrescentando o restante do caldo de frango na medida que o arroz for secando até ficar macio mas sem empapar. Tampe o Grill e deixe ligado por 5 min. Servir a seguir.

35. RISOTO DE COGUMELOS

200 g de arroz arbóreo
1 cebola média ralada
50 g de manteiga ou margarina
100 ml de vinho branco seco
100 g de funghi secchi picados
100 g de cogumelos shitake
100 g de champignons em conserva fatiados
2 xícaras de água fervente
2 colheres de sopa de shoyu
200 ml de caldo de legumes fervente
Sal e Pimenta-do-reino a gosto
Queijo parmesão ralado a gosto

Hidratar o funghi secchi e o shitake na água fervente e reservar a água. Pré-aqueça o Grill por 7 min. Coloque a margarina e grelhe a cebola por alguns segundos. Acrescente os cogumelos escorridos (todos), o shoyu e refogue um pouco. Acrescente o arroz e metade do caldo de legumes. Complete com o sal e a pimenta-do-reino. Tampe e deixe cozinhar em temperatura média. Vá acrescentando o restante do caldo de frango na medida que o arroz for secando até ficar macio mas sem empapar. Se necessário, acrescente a água reservada dos cogumelos. Tampe o Grill e deixe ligado por 5 min. Servir a seguir.

Cook & Grill 40 Premium Mondial

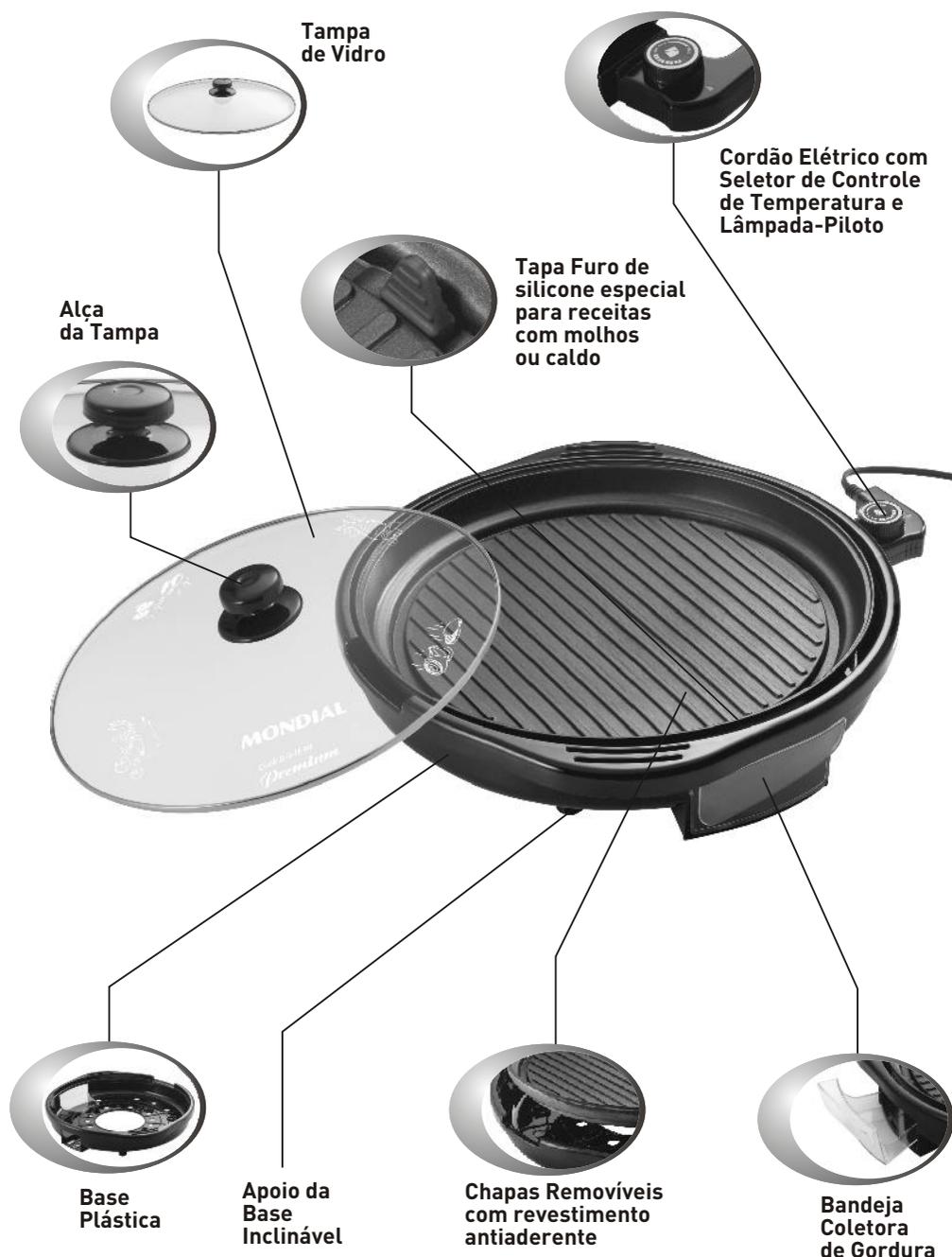
Parabéns, agora você possui um **COOK & GRILL 40 PREMIUM MONDIAL** com alto padrão de eficiência e qualidade, garantindo sucesso no preparo de seus alimentos.

Antes da utilização do aparelho, leia atentamente as instruções de uso, pois o bom funcionamento deste e a sua segurança dependem delas.

RECOMENDAÇÕES E ADVERTÊNCIAS IMPORTANTES

- Este aparelho não foi desenvolvido para operar por meio de um temporizador externo ou sistema de controle remoto.
 - Não utilize outro conector senão o fornecido com o produto, caso seja necessário sua troca procure uma **Assistência Técnica Autorizada MONDIAL**.
 - Antes de ligar o plugue na tomada, verifique se a voltagem do aparelho é compatível com a da rede elétrica local.
 - Não utilize adaptadores de plugue ou extensões, pois o produto pode não funcionar adequadamente. Use sempre uma tomada exclusiva.
 - Este aparelho foi produzido para fins domésticos. Sua utilização comercial acarretará a perda da garantia.
 - Mantenha o produto longe de toalhas e outros materiais inflamáveis.
 - Este produto libera vapores quentes. Durante o funcionamento, permita que o ar circule livremente acima e ao redor do produto.
 - Para evitar danos à superfície da mesa ou balcão, não utilize o aparelho sobre superfícies pintadas, de madeira ou com revestimento plástico. A alta temperatura poderá provocar escurecimento, descoloração ou manchas permanentes. Dê preferência para utilizá-lo sobre superfícies de mármore ou granito.
 - Quando não estiver utilizando seu aparelho, mantenha-o desconectado da tomada.
 - Para evitar choques elétricos, nunca use o aparelho com as mãos molhadas, não molhe, nem o mergulhe em água.
 - Para evitar acidentes, não permita que crianças, ou mesmo pessoas que desconheçam suas instruções de uso, utilizem o produto.
 - Não permita o contato das mãos e de utensílios que não sejam plásticos ou de madeira com as partes aquecidas do produto.
 - Nunca permita o contato do Cabo Plugue com superfícies quentes.
 - Nunca mova ou desligue o produto puxando-o pelo cabo plugue.
 - Nunca use o produto com o Cabo Plugue ou plugue danificados, ou mesmo se o produto apresentar mau funcionamento. Leve-o a uma **Assistência Técnica Autorizada MONDIAL**.
 - Para não perder a garantia e evitar problemas técnicos e risco de acidentes ao usuário, não permita que sejam feitos consertos e/ou trocas de peças em casa. Caso necessário, leve o produto a uma **Assistência Técnica Autorizada MONDIAL**.
- ADVERTÊNCIA:** Este aparelho não deve ser utilizado por pessoas (inclusive crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou por pessoas com falta de experiência e conhecimento, a menos que tenham recebido instruções referentes à utilização do aparelho ou estejam sob a supervisão de uma pessoa responsável.
- **Recomenda-se vigiar as crianças para que elas não brinquem com o aparelho.**

CARACTERÍSTICAS E ESPECIFICAÇÕES DE SEU APARELHO



ANTES DE UTILIZAR O SEU COOK & GRILL 40 PREMIUM MONDIAL

- Lave a tampa com água morna e seque-a com papel ou pano seco.
- Monte o botão da tampa posicionando-o sobre a abertura e parafusando-o firmemente.
- Limpe as placas de aquecimento com um pano úmido e em seguida seque-as com papel toalha ou pano seco.
- Com o auxílio de um pincel, passe uma pequena quantidade de manteiga ou óleo de cozinha em toda a superfície das Chapas Antiaderentes.
- Conecte o Cordão Elétrico ao Seletor de Temperatura no local adequado.
- Feche a tampa e conecte o plugue na tomada. Gire o Seletor de Controle de Temperatura em sentido horário até a temperatura máxima. A luz vermelha da Lâmpada-Piloto, que indica que o aparelho está conectado à rede elétrica, irá acender.
- Retire o plugue da tomada e espere o resfriamento do aparelho. Limpe a parte interna do aparelho novamente com papel absorvente. O seu **COOK & GRILL 40 PREMIUM MONDIAL** está pronto para ser utilizado.
- Este procedimento aumentará a vida útil do revestimento antiaderente de seu **GRILL PREMIUM MONDIAL**.

COMO UTILIZAR O SEU COOK & GRILL 40 PREMIUM MONDIAL

- Conecte o plugue na tomada (compatível com a voltagem do produto).
- Assim que o aparelho estiver ligado, gire o Seletor de Controle de Temperatura em sentido horário até a temperatura desejada. A luz vermelha da Lâmpada-Piloto, que indica que o aparelho está conectado à rede elétrica, irá acender.
- Enquanto o aparelho estiver aquecendo, prepare os alimentos para grelhar.
- Abra a tampa com cuidado e repouse-a em uma superfície plana, estável e com proteção contra calor. Coloque o alimento a ser preparado sobre a Chapa Antiaderente.
- Coloque a Tampa de Vidro. O tempo de preparo dependerá do seu gosto e do tipo de alimento a ser preparado.
- Retire o alimento da chapa utilizando utensílios de silicone resistente a altas temperaturas ou de madeira. Nunca utilize materiais metálicos ou facas, pois podem danificar o revestimento antiaderente.
- Recomenda-se o uso de luvas térmicas no manuseio de seu **COOK & GRILL 40 PREMIUM MONDIAL**.
- Após o uso, remova o plugue da tomada.

COMO USAR A BASE INCLINADA

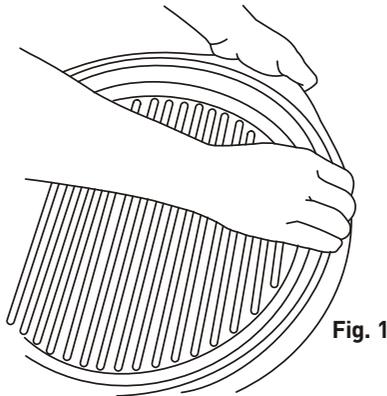
- A Base Plástica possui um apoio dobrável, localizado na parte inferior, que lhe permite ficar ligeiramente inclinada facilitando o escoamento da gordura para a Bandeja Coletora. Certifique-se de que o produto esteja posicionado em uma base estável ao utilizar esse recurso.

Importante:

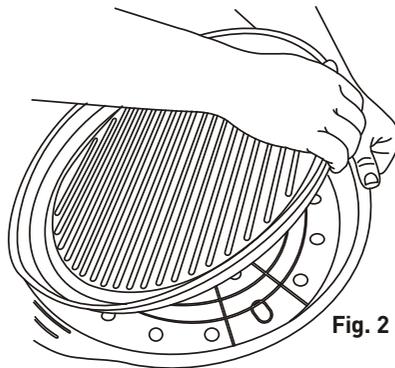
O SEU COOK & GRILL 40 PREMIUM MONDIAL é adequado para você preparar diversos tipos de alimentos: grelhados, risotos, paellas, peixes, mariscos, refogados e outras receitas, conforme a sua criatividade. E tudo isso pode ser feito diretamente na mesa e servido na hora. Recomendamos a utilização da base inclinada somente para o preparo de grelhados.

COMO LIMPAR O SEU COOK & GRILL 40 PREMIUM MONDIAL

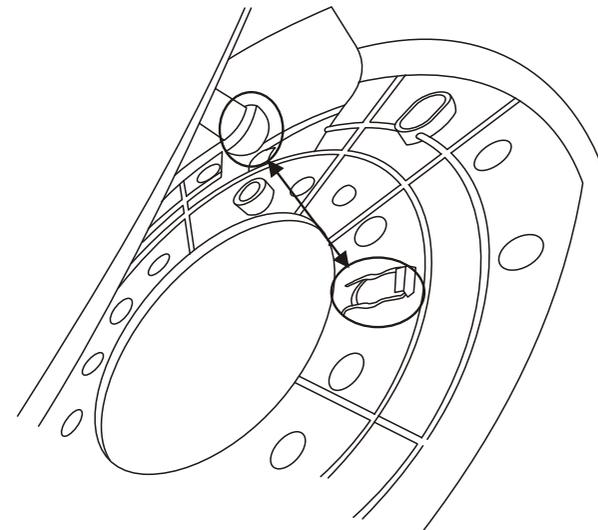
- Aguarde até que o aparelho esfrie.
- Retire o Cordão Elétrico.
- A Chapa Antiaderente é fixada na Base Plástica através de um pino que se encaixa firmemente em uma mola presa à mesma.
- Para retirá-la, segure a Base Plástica com uma mão no lado contrário ao engate do Cordão Elétrico, e com a outra segure a Chapa Antiaderente (Fig.1)



Puxando-a firmemente para cima, até ouvir o click de destravamento. (Fig. 2).



- Lave a Chapa Antiaderente com água quente e detergente neutro usando uma esponja macia e não abrasiva. Enxágue, em seguida, até retirar qualquer resíduo de sabão. Seque-a com um pano seco ou papel toalha. Muito cuidado para não molhar o engate do Cordão Elétrico.
- Não mergulhe o Cordão de Energia ou o Seletor de Temperatura na água ou em qualquer outro líquido.
- A Base Plástica também pode ser lavada com água quente e detergente neutro, usando uma esponja macia e não abrasiva. Enxaguar, em seguida, para retirar qualquer resíduo de sabão.
- Para limpeza externa utilize um pano seco ou levemente umedecido e macio para não riscar o material de acabamento das superfícies.
- Jamais use palhas-de-aço, buchas ou qualquer sorte de limpadores ou materiais abrasivos, pois eles podem danificar seu aparelho.
- Durante a limpeza interna ou externa, não utilize solventes ou qualquer substância química, e tenha cuidado para que a umidade não penetre na resistência.
- Lave a Bandeja Coletora de Gordura com água morna e detergente neutro.
- Após a limpeza, recoloque a Chapa Antiaderente na Base Plástica encaixando o pino na mola até ouvir o click de travamento (Fig. 3).



DICAS MONDIAL

O **COOK & GRILL 40 PREMIUM MONDIAL** pode grelhar carnes, aves, frutos do mar e vegetais, além de preparar, com rapidez, sanduíches com diversos tipos de pães: de fôrma, francês, italiano, bisnagas, etc.

Para o preparo de receitas com caldo ou molho use o Tapa Furo Exclusivo que acompanha o **COOK & GRILL 40 PREMIUM MONDIAL**.

Você também pode fazer para fazer omeletes, ovos fritos, pizzas pequenas e grelhar linguiças e salsichas.

Antes de fazer espetinhos de churrasco recomendamos que os espetos de madeira fiquem 15 min. submersos em água, antes de serem usados para que não queimem durante o preparo e ou danifiquem o revestimento antiaderente das chapas.

Índice

1. **Frango Indiano**
2. **Filé de Frango Picante**
3. **Frango Chinês**
4. **Filé-Mignon com Champignon**
5. **Filé-Mignon com Pimenta Verde**
6. **Penne Primavera**
7. **Espetinho de Picanha e Maçã Verde**
8. **Espetinho de Frango de Festa**
9. **Espetinho de Filé-Mignon e Pimentão Vermelho**
10. **Espetinho Tailandês de Camarão**
11. **Picanha Inglesa**
12. **Hambúrguer de Frango à Moda Caipira**
13. **Hambúrguer Campestre (vegetariano)**
14. **Hambúrguer com Queijo**
15. **Bisteca Texana**
16. **Lombo com Mostarda**
17. **Sushi de Berinjelas**
18. **Abobrinha Marinada no Alho**
19. **Batata com Bacon e Manjeriço**
20. **Atum Oriental**
21. **Salmão com Laranja**
22. **Badejo à Portuguesa**
23. **Caponata Italiana**
24. **Espetinho de Goiabada com Queijo**
25. **Espetinho de Morango e Banana com Molho de Chocolate**
26. **Cartola**
27. **Marinada para Carne Bovina ou Suína**
28. **Marinada para Frango ou Peixe**
29. **Sanduíche de Linguiça**
30. **Sanduíche Vegetariano**
31. **Arroz ao Forno**
32. **Rocambole de Carne Moída**
33. **Almôndegas ao Sugo**
34. **Paella Valenciana**

1. FRANGO INDIANO

2 peitos de frango desossados e sem pele cortados em cubos
½ xícara de limão
1 colher de chá de gengibre em pó
1 colher de chá de curry
1 colher de chá de canela-da-índia em pó
1 colher de chá de sal
Azeite para pincelar

Pré-aqueça o Grill por 5 minutos e pincele com azeite. Tempere o frango com o limão e o sal e deixe descansar por ½ hora. Coloque os pedaços de frango para grelhar. Misture os ingredientes secos e vá polvilhando os pedaços de frango durante o cozimento. Vire de vez em quando para grelhar de todos os lados. Sirva quando estiver corado ao seu gosto.

2. FILÉ DE FRANGO PICANTE

500 g de filé de frango com mais ou menos 1 cm de espessura
½ xícara de suco de limão
½ colher de sal
2 colheres de pimenta-do-reino em grãos quebrados grossos
1 colher de maionese light
1 colher de chá de alho em pó
1 colher de chá de cebola em pó
1 colher de chá de salsinha picada desidratada

Pré-aqueça o Grill por 5 min. Tempere os filés de frango com o sal e o limão. Coloque-os sobre a grelha para dourar. Misture a maionese, a pimenta-do-reino, o alho em pó, a cebola em pó e a salsinha desidratada. Quando os filés estiverem quase prontos, espalhe a mistura com os temperos e feche o Grill. Aguarde 2 minutos e sirva a seguir.

3. FRANGO CHINÊS

500 g de filé de frango desossado e sem pele cortado em cubos grandes
1 xícara de molho de soja
½ pimentão verde em fatias
½ pimentão vermelho em fatias
1 cebola grande em fatias grossas
½ xícara de amendoim sem pele

Tempere os cubos de frango com o molho de soja e aguarde 1 hora. Pré-aqueça o Grill por 5 min e coloque os pedaços de frango para grelhar juntamente com as fatias de pimentão vermelho e verde e as cebolas. Vire de vez em quando para que fiquem crocantes. Antes de servir, adicione o amendoim.

4. FILÉ-MIGNON COM CHAMPIGNON

6 medalhões de filé-mignon (120g)
½ colher de chá de sal
½ colher de chá de pimenta-do-reino
1 xícara de champignon fatiado
½ xícara de maionese

Pré-aqueça o Grill por 5 min. Unte com azeite e coloque os medalhões na grelha. Salpique com o sal e a pimenta-do-reino. Vire algumas vezes para que o tempero se distribua uniformemente. Quando estiverem ao seu gosto, retire e reserve. Coloque o champignon para grelhar um pouco. Retire quando estiverem crocantes e misture com a maionese. Distribua sobre os medalhões de filé-mignon e sirva a seguir.

5. FILÉ-MIGNON COM PIMENTA VERDE

6 bifés de filé-mignon com mais ou menos 1 cm
3 colheres de pimenta verde em grãos
½ colher de chá de sal
1 colher de chá de alho em pó
Azeite para untar

Pré-aqueça o grill por 5 min. Unte com o azeite e coloque os bifes para grelhar. Salpique com o sal e o alho em pó. Distribua as pimentas verdes sobre os bifes uniformemente. Feche o Grill e deixe grelhar até o ponto desejado.

6. PENNE PRIMAVERA

2 dentes de alho espremidos
500 g de tomates italianos cortados em cubos
4 colheres de azeite
1 xícara de azeitonas pretas sem caroço em pedaços
½ colher de chá de pimenta-do-reino
½ colher de sal
½ xícara de manjericão fresco
1 xícara de mussarela de búfala em cubos
3 xícaras de macarrão penne cozido al dente

Pré-aqueça o Grill por 5 min. Misture os tomates, o azeite, as azeitonas, o alho, a pimenta-do-reino e o sal. Coloque a mistura na grelha por mais ou menos 3 min. Retire e misture com o líquido que se acumulou na bandeja coletora e a mussarela. Regue o penne cozido com azeite, cubra com a mistura e decore com o manjericão fresco. Sirva a seguir.

7. ESPETINHO DE PICANHA E MAÇÃ VERDE

750 g de picanha bem limpa cortada em cubos
4 maçãs verdes sem casca e sem sementes cortadas em cubos grandes
2 colheres de sopa de limão
2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
2 colheres de sopa de azeite
2 colheres de sopa de mel
½ colher de chá de pimenta-do-reino
½ colher de chá de sal
8 espetos de madeira umedecidos em água para não danificar o antiaderente do Grill

Pré-aqueça o Grill por 5 min e pincele com azeite. Coloque os cubos de maçã no suco de limão para que não escureçam. Misture o vinagre balsâmico, o azeite e o mel

formando um molho espesso. Monte os espetos intercalando os cubos de picanha e de maçã. Coloque na grelha e salpique com o sal e a pimenta-do-reino. Vá pincelando abundantemente os espetos com o molho durante o preparo. Quando estiverem no ponto desejado, sirva com o molho que escorreu para a bandeja coletora.

8. ESPETINHO DE FRANGO DE FESTA

500 g de peito de frango desossado e sem pele cortado em cubos
16 pedaços de abacaxi
4 cebolas pequenas sem casca cortadas ao meio
16 azeitonas verdes sem caroço
8 tomates cereja
1 xícara de molho de soja light
2 colheres de mel
1 colher de alho em pó
2 colheres de limão
8 espetos de madeira umedecidos em água para não danificar o antiaderente do Grill

Misture o molho de soja, o mel, o alho em pó e o limão. Monte os espetos intercalando os pedaços de frango, de abacaxi, os tomates cereja e as azeitonas. Deixe marinar por 1 hora no molho. Pré-aqueça o Grill por 5 min e pincele com azeite. Coloque os espetos para grelhar por 6 a 7 min. Se preferir, vá pincelando o restante do molho durante o preparo.

9. ESPETINHO DE FILÉ-MIGNON E PIMENTÃO VERMELHO

500 g de filé-mignon limpo e cortado em cubos
2 pimentões vermelhos sem semente cortados em pedaços
20 cogumelos grandes
20 tomates cereja
½ xícara de azeite
½ xícara de ketchup
2 colheres de sopa de mel
1 colher de chá de molho inglês
½ colher de chá de sal
10 espetos de madeira umedecidos em água para não danificar o antiaderente do Grill

Pré-aqueça o Grill por 5 min e pincele com azeite. Misture o restante do azeite, o ketchup, o mel, o molho inglês e o sal. Monte os espetos intercalando os cubos de carne, os cogumelos e os tomates cereja. Coloque na chapa e pincele abundantemente com o molho. Deixe grelhar até que esteja no ponto de sua preferência pincelando várias vezes com o molho durante o preparo.

10. ESPETINHO TAILANDÊS DE CAMARÃO

16 camarões graúdos crus, limpos e sem casca
2 colheres de sopa de suco de limão
½ colher de sal
16 cogumelos grandes em conserva
1 colher de sopa de óleo de gergelim
1 colher de sopa de gengibre em pó
½ xícara de mel
1 colher de chá de pimenta-do-reino
8 espetos de madeira umedecidos em água para não danificar o antiaderente do Grill

Pré-aqueça o Grill por 5 min. Tempere os camarões com o limão e o sal. Misture o óleo de gergelim, o gengibre, o mel e a pimenta-do-reino. Prepare os espetos intercalando um camarão e um cogumelo. Coloque os espetos na grelha e pincele com a mistura. Deixe grelhar por mais ou menos 3 min. pincelando várias vezes com o molho. Quando estiver crocante ao seu gosto, retire da grelha e sirva com o molho que escorrer para a bandeja coletora.

11. PICANHA INGLESA

4 bifes de picanha de 1 cm de espessura sem gordura
2 colheres de sopa de molho inglês
¼ de xícara de margarina light
¼ de xícara de cebolinha picada
1 colher de chá de sal
¼ de colher de chá de pimenta-do-reino

Pré-aqueça o Grill por 5 minutos. Em uma tigela, misture o milho inglês, a margarina, a cebolinha, o sal e a pimenta-do-reino. Coloque os bifes para grelhar e cubra com metade do molho. Deixe grelhar de acordo com a sua preferência. Sirva com o restante do molho.

12. HAMBÚRGUER DE FRANGO À MODA CAIPIRA

500 g de carne de frango moída
½ colher de chá de pimenta calabresa em pó
½ colher de chá de sal
½ colher de chá de alho em pó
1 colher de chá de molho inglês

½ colher de chá de farinha de trigo

1 xícara de milho verde em conserva
4 fatias de pepino em conserva
½ xícara de molho târtaro
½ xícara de molho barbecue

Pré-aqueça o Grill por 5 min. Misture o frango, a pimenta calabresa, o sal, o alho em pó, o molho inglês e a farinha de trigo. Modele 4 hambúrgueres com mais ou menos 2 cm de espessura. Pincele azeite na chapa e coloque os hambúrgueres para grelhar até que fiquem no ponto de sua preferência. Forre uma travessa com o milho verde em conserva e coloque os hambúrgueres. Coloque uma fatia de pepino e uma porção de molho târtaro sobre cada hambúrguer. Por último, regue com o molho barbecue e sirva.

13. HAMBÚRGUER CAMPESTRE (VEGETARIANO)

1 xícara de arroz branco cozido
½ xícara de milho verde em conserva
1 pimentão verde sem sementes picado
½ xícara de pickles escorrido e picado
½ xícara de cebola picada
1 dente de alho esmagado
½ colher de chá de sal
½ colher de chá de pimenta-do-reino
1 colher de maionese
½ colher de chá de farinha de trigo
8 fatias de pão integral aquecidas
4 folhas de alface
4 rodela de tomate
4 colheres de sopa de molho de iogurte natural temperado com limão e sal.

Pré-aqueça o Grill por 5 min e pincele azeite. Coloque o arroz, o milho verde, o pimentão, o pickles, a cebola, o alho, o sal a pimenta-do-reino, a maionese e a farinha de trigo em um processador e triture até obter uma massa grossa e uniforme. Modele 4 hambúrgueres de mais ou menos 1,5 cm de espessura e coloque na grelha por 5 a 6 min ou até ficar no ponto desejado. Coloque-os sobre as fatias de pão integral, acrescente os complementos e tempere com o molho de iogurte.

14. HAMBÚRGUER COM QUEIJO

500 g de carne moída magra
1 dente de alho amassado
2 colheres de cebola picadinha
½ colher de chá de pimenta-do-reino
½ colher de chá de sal
½ colher de farinha de trigo
4 fatias de queijo prato
2 rodelas de cebola com 1 cm de espessura
4 folhas de alface
4 rodelas de tomate caqui
4 pães de hambúrguer aquecidos

Misture a carne, o alho, a cebola picadinha, a pimenta-do-reino, o sal e a farinha de trigo. Modele 4 hambúrgueres com 2 cm de espessura. Pré-aqueça o Grill por 5 min e pincele com azeite. Coloque os hambúrgueres na chapa e grelhe por mais ou menos 5 min. Abra o Grill e coloque uma fatia de mussarela sobre cada hambúrguer. Deixe derreter com a tampa aberta. Monte os hambúrgueres com a alface, o tomate e as fatias de cebola. Sirva acompanhado de ketchup e mostarda.

15. BISTECA TEXANA

4 bistecas de porco de tamanho médio (150g)
½ colher de chá de pimenta-do-reino
½ xícara de mel
¾ de xícara de ketchup
1 cebola picada
2 dentes de alho amassado
1 colher de molho de pimenta vermelha

Tire a gordura das bistecas e lave com limão. Tempere com sal e reserve. Em uma panela, junte a pimenta-do-reino, o mel, o ketchup, a cebola picada e o alho. Cozinhe em fogo brando até que engrosse um pouco. Unte o Grill com azeite e grelhe a carne dos dois lados. Antes que esteja no ponto desejado, espalhe uma colher do molho sobre cada bisteca e deixe grelhar por mais uns minutos. Sirva com o restante do molho ainda quente.

16. LOMBO COM MOSTARDA

6 fatias de lombo com 1 cm de espessura (150g)
2 dentes de alho amassados
1 colher de mostarda amarela
1 colher de azeite de oliva
1 colher de café de pimenta-do-reino
½ colher de sal
3 colheres de suco de limão

Pincele o Grill com azeite e pré-aqueça por 5 minutos. Em uma tigela, junte o alho, a mostarda, o azeite, a pimenta-do-reino, o sal e o suco de limão. Coloque as fatias de lombo no Grill e pincele com o molho diversas vezes enquanto estiver grelhando.

17. SUSHI DE BERINJELA

2 berinjelas médias cortadas em fatias bem finas no sentido do comprimento e grelhadas só com azeite.
1 pepino japonês cortado em palitos com mais ou menos 1 cm de espessura

Recheio

300 g de ricota
1 colher de pimenta-do-reino
½ xícara de salsinha picada
1 colher de chá de sal

Pré-aqueça o Grill por 5 minutos. Pincele com azeite e grelhe as fatias de berinjela até que fiquem levemente crocantes. Misture todos os ingredientes do recheio e espalhe sobre as fatias de berinjela grelhada. Coloque um palito de pepino e feche os rolinhos com a ajuda de um palito de dente. Arrume em uma travessa e sirva como entrada ou antepasto.

18. ABOBRINHA MARINADA NO ALHO

3 abobrinhas médias lavadas e cortadas em fatias finas no sentido do comprimento.

Marinada

2 colheres de azeite
2 colheres de limão
3 dentes de alho espremidos
½ colher de café de pimenta-do-reino
½ colher de café de açúcar
1 colher de café de sal

Misture os ingredientes e passe nas fatias de abobrinha deixando descansar por cerca de 1 hora. Pré-aqueça o Grill por 5 minutos. Pincele com azeite e grelhe as fatias de abobrinha até que fiquem levemente coradas.

19. BATATA COM BACON E MANJERICÃO

2 batatas grandes com casca grossa
2 colheres de sopa de bacon picado
1 colher de pimenta-do-reino
1 colher de sal de chá
1 colher de manjericão seco

Descasque as batatas e corte em rodela de 1 cm. Seque-as bem com papel absorvente. Grelhe os pedaços de bacon até que fiquem bem tostados e retire. Com um pincel, unte a grelha com a gordura que desprende do bacon. Espalhe as fatias de batata em uma só camada no Grill e salpique com a pimenta-do-reino, o sal e o manjericão seco. Deixe grelhar por 12 a 15 min. e repita o procedimento até grelhar todas as batatas. Cubra com os pedaços de bacon reservado e sirva.

20. ATUM ORIENTAL

4 postas de atum com 2 cm de espessura (200g)
Azeite para pincelar

Marinada

¼ de xícara de molho de soja picante
1 colher de chá de mel
1 colher de chá de gergelim
½ xícara de molho de soja

Junte todos os ingredientes da marinada e coloque as postas no molho. Cubra e leve à geladeira por pelo menos 1 hora. Pré-aqueça o Grill por 5 minutos e grelhe as postas conforme sua preferência.

21. SALMÃO COM LARANJA

4 postas de salmão com 2 cm de espessura (220g)
1 laranja fresca cortada em fatias sem descascar
½ xícara de suco de laranja
1 colher de cheiro-verde picado
½ colher de sal
¼ de colher de chá de pimenta-do-reino.

Tempere o salmão com o suco de laranja, o cheiro-verde, o sal e a pimenta-do-reino. Pré-aqueça o Grill por 5 minutos e pincele com azeite. Coloque as postas de salmão para grelhar com uma fatia de laranja em cima de cada uma. Quando estiver no ponto, retire as fatias de laranja e sirva.

22. BADEJO À PORTUGUESA

6 filés de badejo limpos
Azeite para untar
½ xícara de azeitonas pretas sem caroço fatiadas

Marinada

2 colheres de sopa de limão
1 colher de sopa de azeite

1 colher de pimenta-do-reino em grãos
½ colher de azeite
½ colher de sal

Deixe os filés de badejo na marinada por pelo menos 1 hora. Pré-aqueça o Grill por 5 min e pincele com azeite. Coloque os pimentões e a cebola na chapa e grelhe por mais ou menos 4 min. Abra um espaço no centro dos legumes e coloque os filés de badejo. Deixe grelhar até atingir o ponto desejado. Sirva a seguir com as azeitonas fatiadas e um fio de azeite.

23. CAPONATA ITALIANA

1 berinjela média cortada em cubos pequenos
2 cebolas cortadas em quatro
2 tomates cortados em cubos

Molho

2 dentes de alho amassados
2 colheres de azeite de oliva
2 colheres de vinagre
¼ de colher de açúcar
½ colher de chá de sal
¼ de colher de açúcar
½ xícara de chá de uvas passas sem semente
½ xícara de chá de nozes picadas

Pré-aqueça o Grill por 5 minutos e unte com azeite. Coloque a berinjela, as cebolas e os tomates para grelhar por 10 a 15 min. Vire de vez em quando para tostar de todos os lados. Misture todos os ingredientes do molho e reserve. Quando os legumes estiverem grelhados ao seu gosto, coloque-os em uma vasilha funda e, ainda quente, regue com o molho. Tampe e deixe esfriar antes de servir.

24. ESPETINHO DE GOIABADA COM QUEIJO

24 cubos de goiabada com mais ou menos 2 cm
24 cubos de queijo fresco com mais ou menos 2 cm
8 espetos de churrasco umedecidos para não danificar a grelha antiaderente

Pré-aqueça o Grill por 5 min. Monte os espetos intercalando um cubo de goiabada e um cubo de queijo. Grelhe por 1 min e sirva a seguir.

25. ESPETINHO DE MORANGO COM CALDA DE CHOCOLATE

16 morangos sem o talo e bem lavados
Espetos para churrasco umedecidos para não aderirem no Grill

Molho de chocolate

1 xícara de creme de leite
400 g de chocolate ao leite derretido
½ cálice de conhaque

Pré-aqueça o Grill por 5 min. Monte os espetos com os morangos e grelhe por uns instantes. Misture o creme de leite, o chocolate e o conhaque e aqueça levemente. Sirva os espetos de morango imediatamente, com a calda de chocolate ainda quente.

26. CARTOLA

4 bananas nanicas sem casca e divididas ao meio no sentido do comprimento
8 fatias de queijo fresco com 2 cm de largura e mais ou menos 1 cm de espessura
2 colheres de sopa de açúcar
1 colher de chá de canela em pó
1 colher de chá de manteiga para untar

Pré-aqueça o Grill por 5 min. Unte com a manteiga. Coloque as fatias de banana na grelha com a parte curva para baixo. Sobre cada fatia, coloque uma porção de açúcar misturado com a canela em pó e uma fatia de queijo. Feche o Grill e aguarde 1 min ou até o queijo ter derretido e a banana ter ficado macia. Retire e sirva imediatamente.

27. MARINADA APIMENTADA PARA CARNE BOVINA OU SUÍNA

- ½ xícara de suco de limão
- ½ xícara de vinagre balsâmico
- 2 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de cheiro-verde picado
- 2 dentes de alho amassados
- ½ xícara de chá de cebola picadinha
- 1 colher de sopa de pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de ketchup
- 1 colher de chá de pimenta tipo Tabasco
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de mostarda amarela

Misture bem todos os ingredientes em uma tigela pequena. Conserve em pote de vidro bem tampado por até uma semana na geladeira. Serve para pincelar durante o preparo ou marinar (deixar em descanso para que a carne incorpore os sabores dos temperos) qualquer tipo de carne bovina ou suína.

28. MARINADA PARA FRANGO OU PEIXE

- ½ xícara de azeite
- ½ xícara de molho de soja
- ¼ de xícara de mel
- 2 colheres de vinagre de maçã
- ½ colher de gengibre ralado ou em pó
- 1 dente de alho espremido
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada.

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata rapidamente. Conserve em um pote de vidro bem tampado por até uma semana na geladeira. Serve para pincelar durante o preparo ou marinar (deixar em descanso para que a carne incorpore os sabores dos temperos) qualquer tipo de carne de frango ou peixe.

29. SANDUÍCHE DE LINGUIÇA

- 500 g de linguiça calabresa
- 1 pimentão vermelho sem sementes em rodela
- 1 cebola grande em rodela
- Azeite para untar
- 6 pães franceses aquecidos e partidos ao meio sem separar as metades.

Pré-aqueça o Grill por 5 min e unte com o azeite. Corte as linguiças em fatias finas e coloque-as no Grill. Acrescente as cebolas e as rodela de pimentão e o restante do azeite. Vá regando com a mistura que escorre para a bandeja coletora até as linguiças ficarem grelhadas e as cebolas e os pimentões estarem macios. Divida em 4 porções e recheie os pães franceses. Sirva imediatamente.

30. SANDUÍCHE VEGETARIANO

- 1 abobrinha cortada em fatias finas
- 1 cenoura sem casca ralada
- 1 pimentão vermelho sem sementes e cortado em rodela finas
- 1 cebola média cortada em rodela
- 1 tomate caqui picado
- ½ xícara de milho verde em conserva
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 dente de alho amassado
- ½ colher de pimenta-do-reino
- ½ colher de chá de sal
- 8 fatias de pão de forma integral aquecidos.

Pré-aqueça o Gril por 7 min. Unte com o azeite e grelhe o alho e as rodela de cebola por alguns segundos. Coloque as abobrinhas, as cenouras, as fatias de pimentão, o tomate, o milho verde e regue com o restante do azeite. Salpique o sal e a pimenta-do-reino e deixe grelhar por mais ou menos 4 min, ou até que os legumes estejam crocantes. Coloque porções iguais dos legumes sobre o pão integral, feche os sanduíches e sirva acompanhado de maionese light.

31. ARROZ DE FORNO

1 cebola ralada
1 dente de alho amassado
½ xícara de azeite
200g de bacon picado
3 cenouras raladas
½ lata de ervilhas
2 xícaras de arroz branco cozido
½ xícara de molho de tomate pronto
Sal e Pimenta-do-reino a gosto
2 xícaras de mussarela ralada

Pré-aqueça o Grill por 7 min. Coloque ½ xícara de azeite e grelhe o alho, a cebola e o bacon picado por alguns segundos. Em uma tigela misture o arroz cozido, o molho de tomate, a cenoura, as ervilhas e a mussarela. Tempere com pimenta-do-reino a gosto. Coloque no Gril, tampe e deixe ligado por 15 min. Sirva a seguir.

32. ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA

½ kg de carne moída
1 linguiça calabresa defumada moída
1 pacote de sopa de cebola
1 ovo
2 colheres de maionese

Recheio

100 g de presunto em fatias
100 g de mussarela em fatias

Pré-aqueça o Grill por 7 min. Misture todos os ingredientes até ficar bem homogêneo. Sobre um filme de plástico, forme um quadrado com a carne e cubra-a com o presunto e a mussarela. Enrole, então, como em um rocambole, com o auxílio do plástico, achatando um pouco para não ficar muito alto. Colocar na grelha e cubra com as fatias de bacon. Tampe o Grill deixando assar em temperatura média até ficar dourado. No começo, deverá juntar água na bandeja. Reserve, pois será necessário acrescentar água em volta da grelha para ajudar no processo de cozimento até que ele fique totalmente assado.

33. ALMÔNDEGAS AO SUGO

1 kg de carne magra moída
1 xícara de farinha de rosca
1 ovo
1 cebola ralada
2 dentes de alho amassados
½ xícara de cheiro-verde picado
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Molho

1 lata de molho de tomate pronto
1 xícara de água fervente.

Pré-aqueça o Grill por 7 min. Junte todos os ingredientes em uma tigela e amasse muito bem. Forme bolinhas de mais ou menos 3 cm de diâmetro e coloque na grelha. Acrescente a lata de molho de tomate e a água fervente. Tampe e deixe cozinhar em temperatura média até que as almôndegas estejam macias e bem cozidas e o molho bem encorpado. Sirva a seguir.

34. PAELLA VALENCIANA

500 g de arroz parboilizado
1,6 kg de camarões rosa sem casca limpos
24 unidades de mexilhões limpos e aferventados
1 kg de frango desossado e sem pele bem limpo cortado à passarinho
1,2 L da caldo de frango
1 pimentão amarelo em tiras
300 g de vagens cozidas e cortadas
1 xícara de cenoura crua ralada
1 lata de ervilhas
1 g de açafrão espanhol de preferência
1 cebola ralada
3 dentes de alho amassados
1 xícara de azeite
Sal e pimenta-do-reino a gosto