

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 18h.

M.K. Eletrodomésticos Ltda.
Estrada da Volta, 1.200 - Galpão 2 - Colônia Brasília
Conceição do Jacuípe - BA - Cep 44.245-000
Fabricado na China
CNPJ: 07.666.567/0001-40

www.elektrodomesticosmondial.com.br

"Em observância ao Decreto nº 5.296/2004, o presente Manual de Instruções encontra-se disponível em meio magnético, em braile 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.

Manual de Instruções

GRILL EXPRESS 1000W G-06

MONDIAL

Grill Express



Modelo: 3030-01 (127V)

Modelo: 3030-02 (220V)

Parabéns, agora você possui um **GRILL EXPRESS 1000W 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 do mesmo e a sua segurança dependem delas.

RECOMENDAÇÕES E ADVERTÊNCIAS IMPORTANTES

- 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 GRILL EXPRESS 1000W MONDIAL



ANTES DE UTILIZAR O SEU GRILL EXPRESS 1000W MONDIAL

- 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 gordura em toda a superfície das Chapas Antiaderentes.
- Feche a Tampa e conecte o aparelho na tomada. A luz vermelha, 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 **GRILL EXPRESS 1000W MONDIAL** está pronto para ser utilizado.
- Este procedimento aumentará a vida útil do revestimento antiaderente de seu **GRILL EXPRESS 1000W MONDIAL**.

COMO UTILIZAR O SEU GRILL EXPRESS 1000W MONDIAL

- Conecte o plugue na tomada (compatível com a voltagem do produto).
- Assim que o aparelho estiver ligado, a luz vermelha que indica o funcionamento acenderá.
- Enquanto o aparelho estiver aquecendo, prepare os alimentos para grelhar.
- Abra a tampa com cuidado e coloque o alimento a ser preparado sobre a chapa inferior antiaderente.
- Feche o aparelho. O **GRILL EXPRESS 1000W MONDIAL** possui ajuste automático de espessura e basta que as duas chapas fiquem em contato com o alimento a ser grelhado.
- O tempo de preparo dependerá do seu gosto e do tipo de alimento a ser preparado.
- Retire o alimento da chapa utilizando a Espátula de Nylon, que acompanha o produto, ou outro utensílio de madeira. Nunca utilize materiais metálicos ou facas, pois podem danificar seu revestimento antiaderente.
- Recomenda-se o uso de luvas térmicas no manuseio de seu **GRILL EXPRESS 1000W MONDIAL**.
- Após o uso, remova o plugue da tomada.

COMO LIMPAR O SEU GRILL EXPRESS 1000W MONDIAL

- Aguarde até que o aparelho esfrie.
- Limpe as chapas antiaderentes com um pano úmido e em seguida seque-as com um pano seco ou papel toalha.
- Embora as placas de aquecimento sejam compostas de material antiaderente, é possível que alguns resíduos permaneçam. Para retirá-los, basta passar um pouco de óleo de cozinha nas chapas e deixar o aparelho ligado por alguns minutos. Depois, retire os resíduos com a Espátula de Nylon que acompanha o produto.
- Para limpeza externa, passe 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 espécie de limpadores ou materiais abrasivos, pois eles podem danificar seu aparelho.
- Não utilize solventes ou quaisquer substâncias químicas durante a limpeza interna ou externa, e tenha cuidado para que não penetre umidade na resistência.
- Nunca mergulhe o aparelho na água.
- Lave a Espátula de Nylon e a Bandeja Coletora de Gordura com água morna e detergente neutro.

DICAS MONDIAL

O **GRILL EXPRESS 1000W MONDIAL** pode grelhar carnes, aves, frutos do mar e vegetais, além de preparar, com rapidez, sanduíches com diversos tipos de pães: de forma, francês, italiano, bisnagas, etc.

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

30 Receitas

1. Frango Indiano
2. Filé de Frango Picante
3. Frango Chinês
4. Filé-Mignon com Champignons
5. Filé-Mignon com Pimenta Verde
6. Penne Primavera
7. Espetinho de Picanha e Maça Verde
8. Espetinho de Frango de Festa
9. Espetinho de Filé-Mignon e Pimentão Vermelho
10. Espetinho Tailandês de Camarão
11. Picanha ao Molho Barbecue
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 Manjerição
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

Receitas

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 pincelar 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 medallhões 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 medallhões 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 medallhões de filé-mignon e sirva a seguir.

5. FILÉ-MIGNON COM PIMENTA VERDE

6 bifes 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 manjeriço 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 manjeriço 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 Gril 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 tártaro

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 tártaro 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 Gril 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 rodela de cebola com 1 cm de espessura
4 folhas de alface
4 rodela 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 Gril 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 salsa 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 rodelas 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 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 finas
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.