

taurus

**Mycook**  
premium

*o meu segredo*



# Sumario

<i>Introdução</i> .....	03
<i>Painel de controlo e ecrã</i> .....	04
<i>Acessórios</i> .....	05
<i>Funções</i> .....	06
<i>refogar</i>	
<i>picar, trociscar</i>	
<i>cozedura ao vapor</i>	
<i>amassar</i>	
<i>moer, pulverizar</i>	
<i>bater</i>	
<i>cozedura de massa</i>	
<i>emulsionar</i>	
<i>sopas</i>	
<i>Conselhos úteis</i> .....	09
<i>Molhos</i> .....	11
<i>Papas</i> .....	22
<i>Massas</i> .....	26
<i>Petiscos</i> .....	29
<i>Saladas</i> .....	38
<i>Verduras e hortaliças</i> .....	41
<i>Arrozés</i> .....	48
<i>Pratos de massas</i> .....	52
<i>Legumes</i> .....	60
<i>Sopas e cremes</i> .....	64
<i>Ovos</i> .....	71
<i>Carnes e aves</i> .....	76
<i>Peixe e marisco</i> .....	86
<i>Azeites</i> .....	95
<i>Sopas</i> .....	98
<i>Sobremesas básicas</i> .....	103
<i>Sobremesas e doces</i> .....	112
<i>Sorbetes e gelados</i> .....	133
<i>Sumos e batidos</i> .....	139
<i>Cocktails</i> .....	145
<i>Índice temático</i> .....	150

**taurus**group

Primeira edição: Abril 2013  
Direção Editorial: Taurus Portugal, Lda.  
Design e maquetização: 3b estudi

TAURUS PORTUGAL, LDA.  
Rua Virgílio Correia, 12 A  
1600-223 Lisboa

Linha de apoio: 800 910 081

www.mycook.pt  
www.group-aurus.com

é Impresso em Espanha  
Printed in Spain

© Copy Right. Todos os direitos desta obra reservados a Taurus Portugal, Lda. N.I.F. 506286819.  
A reprodução total ou parcial desta obra por qualquer procedimento, incluídos a reprografia e o tratamento informático, bem como a distribuição de exemplares através de aluguer e/ou empréstimo, são proibidos sem a autorização por escrito do editor e serão submetidos às sanções estabelecidas na normativa aplicável.

# taurus

## *Cozinhar tornou-nos humanos...*

*Richard Wrangham  
Antropólogo (Universidade de Harvard)*

*Estimada/o cliente:*

*Parabéns!!*

Adquiriu um magnífico ajudante, que será a partir de agora inseparável e indispensável na sua cozinha.

Agradecemos-lhe que tenha depositado a sua confiança na **MYCOOK PREMIUM** e estamos certos que saberemos corresponder no futuro.

O reconhecido prestígio e a longa experiência da **MYCOOK PREMIUM** no sector da cozinha é garantia de qualidade e de satisfação para milhares de clientes em todo o mundo.

Toda esta experiência acumulada permitiu-nos desenvolver a nova **MYCOOK PREMIUM**, que acaba de adquirir, com o propósito de tornar os cozinhados mais fáceis, mais rápidos, mais saudáveis e mais saborosos.

Incorporámos a indução, última tecnologia na cozedura para conseguir o melhor resultado na elaboração dos seus pratos preferidos, assim como a cozedura ao vapor que lhe garante uma alimentação saudável para toda a família.

Comece já a desfrutar da sua **MYCOOK PREMIUM**, desde os pratos mais simples aos mais sofisticados, atreva-se, verá que é tudo mais fácil e rápido com a **MYCOOK PREMIUM**.

Não hesite em fazer as variações que desejar sobre as receitas que lhe propomos, invente as suas e envie-nos, partilhemos as nossas experiências e desfrutemos delas.

Ter-nos-á sempre a seu lado para ajudá-la a obter o melhor resultado.

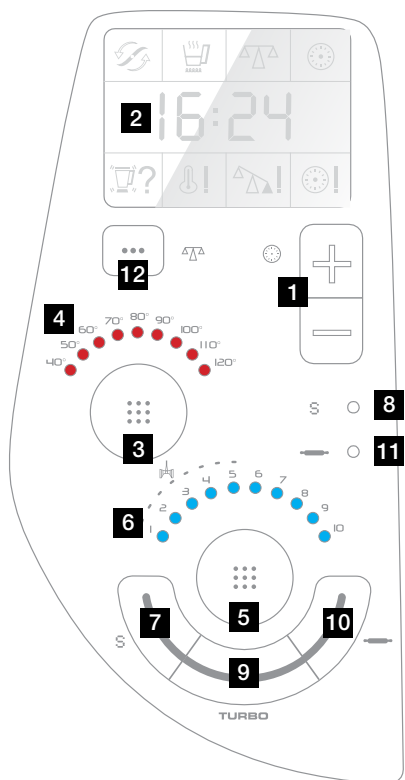
*A equipa da **MYCOOK PREMIUM**.*

Linha de apoio  
**800 910 081**  
[www.mycook.pt](http://www.mycook.pt)

**Mycook**  
premium



## Painel de comandos da unidade central



Painel de controlo







Ecrã





### Botões e leds

- 1** Teclas seletoras de tempo (+) (-)
- 2** Ecrã digital
- 3** Comando seletor de temperatura
- 4** Indicadores luminosos de temperatura
- 5** Comando seletor de velocidade
- 6** Indicadores luminosos de velocidade
- 7** Tecla de refogado
- 8** Indicador luminoso da função refogado ativada
- 9** Tecla de velocidade turbo
- 10** Tecla de amassar
- 11** Indicador luminoso da função amassar ativada
- 12** Tecla ativar balança

### Ícones ecrã

-  Lâminas ativadas
-  Aquecimento ativado
-  Balança ativada
-  Temporizador ativado

### Advertências:

-  Falta o jarro ou está mal fechado ou mal encaixado à unidade central
-  Jarro e sensor de temperatura estão quentes
-  Excesso do limite de peso
-  Temporizador finalizado

## Acessórios



Unidade central



Pá misturadora



Tampa jarro



- 1.
- 2.



Juntas

1. Junta tampa
2. Junta bandeja



Espátula



Jarro



Copo doseador



Cesto



Cabo do cesto



Lâminas



- 1.
- 2.
- 3.



Bandeja vapor

1. Tampa
2. Bandeja plástico
3. Bandeja inox



Suporte jarro  
com braçadeira  
de fixação

*cheio equivale a:*

- 100g Água
- Vinho tinto/branco
- Leite
- Nata líquida
- Sumo laranja
- Vinagre
- Molho de soja
- 90g Azeite
- Açúcar
- 80g Lentilhas secas
- Arroz
- 75g Grão-de-bico
- 70g Cacau em pó
- 65g Pinhões
- 60g Farinha
- Farinha de milho
- Amêndoas
- 50g Avelãs
- 45g Pão ralado
- Queijo ralado
- 40g 1 Clara ovo
- 35g Café moído
- 20g 1 Gema ovo



alho, tomate, cebola, carne, pimento...



carne, frutos secos, granizados, purés, papas, cremes, batata, cebola, verduras...



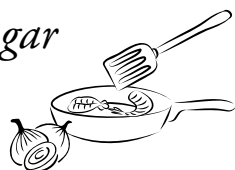
verduras, mariscos, terrinas, ovos, carnes, peixes...



bolo, crepes, massa quebrada, piza, tulipas, massa choux...

## refogar

Função Especial



### REFOGAR.

Temperatura 120°. Carregue no botão REFOGAR.



Aqueça primeiro o óleo e de seguida refogue os alimentos desejados.

#### NOTA:

Com a velocidade REFOGAR conseguirá a textura ótima de um refogado.

## picar trociscar



### PICAR. Velocidade 7-10.

**TROCISCAR.** Velocidade 4 ou 5.

~~✗~~ Não utilize a pá misturadora para estas funções.

Coloque o copo do seador em cima da tampa para evitar salpicos, exceto para triturar a quente.



**Triturar a Quente:** carregue TURBO até obter a textura desejada e coloque o cesto ao contrário em cima da tampa para evitar salpicos.



Introduza os alimentos em pedaços não muito grandes. Para quantidades pequenas pode introduzir os ingredientes pelo orifício da tampa, com a máquina em funcionamento. Deve evitar encher o jarro a mais de metade da sua capacidade máxima.

TURBO

Para ingredientes duros carregue TURBO.



Para picar gelo utilize a espátula.

## cozedura ao vapor



### COZEDURA AO VAPOR.

Temperatura 120°. Velocidade 3.

1,3L

Coloque água no jarro, sem ultrapassar os 1,3 L.

Para pequenas quantidades utilize o cesto.

Para maiores quantidades utilize a bandeja vapor.

Quando cozinhar muita quantidade de alimento na bandeja vapor, tenha cuidado de não obstruir os orifícios para facilitar a saída do vapor.

~~✗~~ Não levante a tampa durante a cozedura.

Ao finalizar o tempo de uma receita, espere alguns segundos antes de abrir a tampa para não se queimar com o vapor.

## amassar

Função Especial



### AMASSAR.

**Massas duras.** Carregue no botão AMASSAR.

~~✗~~ Nunca utilize a pá misturadora para massas duras.

Coloque o copo do seador em cima da tampa para evitar salpicos.

Massas duras: Massa quebrada, piza, empada

#### NOTA:

Unte as mãos com óleo para retirar as massas duras do jarro.



### AMASSAR.

**Massas moles.**

Pá misturadora. Máximo velocidade 5.

Massas moles: Crepes, bolo, tulipas.

Coloque o copo do seador em cima da tampa para evitar salpicos.





arroz, café, legumes, sal grosso, açúcar, cereais, especiarias, cenoura, cebola, pão seco...



nata, claras...



macarrão, esparguete, talharim, espiral...

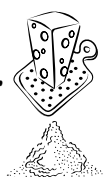


maionese, molhos, vinagretas, sabayon, musselina, gelados...



frango, peixe, fumet, verduras, marisco, consomê...

## moer pulverizar



### MOER. PULVERIZAR.

Velocidade 7<10.

Não mais de 500 g.

Pão duro 5-6.

Não utilize a pá misturadora para estas funções.



Jarro e lâminas devem estar secos.

Evite encher o jarro a mais de metade da sua capacidade máxima.



Para pouca quantidade introduza o cesto dentro do jarro (evitará que os ingredientes subam).

#### TURBO

Para ingredientes duros carregue 4 ou 5 vezes TURBO e passe progressivamente à velocidade máxima.

Coloque o copo doseador em cima da tampa para evitar salpicos.

## bater



### BATER. Velocidade 5.

Para bater, use sempre a pá misturadora e nunca ultrapasse a velocidade 5.



Jarro, lâminas e pá misturadora devem estar secos e frios.

Coloque o copo doseador em cima da tampa para evitar salpicos.

## cozedura de massa



### COZEDURA DE MASSA.

Temperatura 100°C

Velocidade 1.

1,5L



Encha o jarro com 1,5 L de água, sal e leve a ferver.

Tempo de cozedura, o recomendado pelo fabricante.



Cozedura de esparguete, introduza-o no jarro pelo orifício da tampa, empurrando-o com suavidade com a máquina em funcionamento.

Coe a massa com a ajuda da bandeja vapor inox.

#### NOTA:

- Para realçar o sabor da massa, salgue bem a água de cozedura.
- Pode aromatizar a massa com alguma erva ou especiaria adequada.
- Depois de coar a massa, deite um fio de azeite ou uma noz de manteiga para evitar que se pegue.
- Evite arrefecer a massa com água, exceto se pretender utilizá-la para salada.

## emulsionar



### EMULSIONAR.

Com pá misturadora.

Velocidade máxima 5.

Sem pá misturadora. Velocidade 6.

Coloque o copo doseador em cima da tampa, na posição elevada para adicionar o azeite e evitar salpicos.



Para emulsionar molhos com base de ovo adicione o azeite pelo orifício da tampa.



Para emulsionar uma mistura de gelado congelada introduza-a em pedaços pelo orifício da tampa.

## sopas



### CALDOS.

Temperatura máxima

110°C

Velocidade 1.

1,3L

Coloque água no jarro, sem ultrapassar os 1,3 L.



Utilize o cesto para colocar os ingredientes.



Retire o cesto com a ajuda do cabo-espátula e o caldo ficará coado, pronto para o seu uso.

Não coloque o copo doseador em cima da tampa.

#### NOTA:

- Para os sopas de carne, branqueie primeiro as peças.







## *Conselhos úteis*

*Queremos ajudá-la no manuseamento diário*

### *Aprendizagem progressiva*




















- Siga sempre o mesmo ordem: **TEMPO, TEMPERATURA E VELOCIDADE.**
- Capacidade jarro (**NÃO ULTRAPASSAR OS LIMITES**)
- Pá misturadora, colocá-la quando a receita o indicar e deve ficar bem presa às lâminas (**PRESSÃO**). Nunca ultrapassar a velocidade 5.
- Fecho da tampa. A pestana deve ficar na metade para cima. Não forçar.
- As características dos alimentos podem variar por isso, pode ser recomendável variar a temperatura (10º) para obter um resultado ótimo.
- **AUTOLAVAGEM** Uma vez terminada a receita, coloque água com uma gota de detergente no jarro. Programe o tempo, 80º de temperatura e velocidade 3.
- Lâmina **NA MÁQUINA NÃO**, desmontar, lavar e secar manualmente.
- O jarro pode ser limpo com esfregão duro.
- **BALANÇA:** Deve-se bloquear sempre a balança para deslocar a **MYCOOK PREMIUM**, em algum meio de transporte. Desbloquear a balança para usar a **MYCOOK PREMIUM** de novo.
- **REFRIGERAÇÃO:** O ventilador da máquina entra na normalidade quando se põe em funcionamento.

Linha de apoio

**800 910 081**

[www.mycook.pt](http://www.mycook.pt)

## Funções. Veja como é fácil com a Mycook.

Texturizados básicos				
Moer >				
Arroz, café, legumes, sal grosso	≤ 500g	-		7<10
Pulverizar >				
Açúcar, cereais	≤ 500g	-		7<10
Chocolate em barra (tomas individuais)	≤ 350g	15 s		10
Cenoura, cebola, pão duro		-		5 - 6
Picar >				
Gelo (previamente molhado com água)	≤ 300g	30 s		6
Carne	≤ 300g	10 s		6
Trociscar >				
Batata, Cebola, Mistura de verduras		-		4 - 5
Verdura de Folha (alface, couve, acelgas...) cobrir com água	primeira marca jarro	10 s		6
Triturar a frio >				
Sopas, sumos, granizados, cremes		-		10
Triturar a quente >				
Purés, patês, papas, cremes				<b>TURBO</b>
Emulsionar > Molhos, sabayon				<5
Emulsionar > Maionese, molhos, vinagretas, gelados		-		6
Bater >				
Nata (com 35% min. de matéria gorda e fria)				5
Claras (colocar uma pitada de sal, se as desejar mais duras)		1 min x clara		5
Amassar massas moles >				
Crepes, bolos, tulipas				<5
Amassar massas duras >				
Massa quebrada, piza, empada				
Refogar >			120°	
Cozedura Massa: 1,5 L de Água por 500 g de massa			100°	1
Cozedura Vapor: < 1,3 L de água no jarro			120°	3
Caldos: < 1,3L			110°	1

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

