Asegúrate de leer las instrucciones adjuntas antes de usar tu unidad.

NINJA® Foodi®

MAX PRO

Parrilla y freidora de aire y plancha

Guía de inicio rápido y recetas

Tu guía para cocinar a la parrilla como un profesional

Te damos la bienvenida a la guía de recetas de la parrilla de interior y freidora de aire Ninja® Foodi® MAX PRO. Dentro de unas pocas páginas encontrarás recetas, trucos y sugerencias, y algunos consejos prácticos. Ahora, abre la tapa y comienza a cocinar.

NINJA

Cooking Circle.com

ESCANEA PARA VER MÁS RECETAS

Lista de recetas

Parrilla 2

Uso del panel de control 4

Funciones personalizables 5

Guía de inicio rápido 6

Reducción de la producción de humo 7

Uso con la tapa levantada o bajada 8

Cómo cocinar con el sensor incorporado 10

Marinadas 14

Mezclas de especias 15

Recetas para arrancar
- Filetes de solomillo la parrilla con espárragos 16

Platos principales
- Fajitas de pollo con salsa de tomate 19
- Gyros de pollo 20
- Alitas de pollo al curri 21
- Muslos de pollo jerk 23
- Escalopes de pavo 24
- Chuletas de cerdo a la provenzal 25
- Pasta al horno con jamón y brócoli 26
- Hamburguesas al estilo clásico 27
- Pierna de cordero cortada en mariposa con parmentier de patatas 28
- Bacalao envuelto en calabacín con tomates y mantequilla de hierbas 29
- Dorada entera con salsa de tomate, aceitunas y alcaparras 31
- Trucha con patatas baby, cebolla roja y calabacín 32
- Brochetas de champiñones y tofu ahumado con alioli cítrico 33
- Cévapi vegano con salsa ajvar 35

Aperitivos y acompañamientos
- Nachos veganos 36
- Pizza margarita 37
- Verduras asadas a las hierbas aromáticas 38
- Patatas al queso con doble horneado 39

Postres
- Brownies de chocolate y frambuesa 41

Tablas de tiempos de cocción 42

Leyenda de las recetas

Hemos marcado las recetas con estos iconos para ayudarte a encontrar las ideales para ti.

Sensor digital de cocción | **10 minutos o menos** | **Del congelador a la parrilla** | **Platos para niños** | **Sin gluten** | **Sin lactosa** | **K Dieta cetogénica** | **V Dieta vegetariana**

Parrilla | Plancha | Cesta para cocinar y gratinar

Parrilla

Prepárate para nuestra mejor parrilla de interior. Gracias a su aplicación directa de calor de extremo a extremo, obtendrás platos más jugosos con un mejor tueste y unas marcas de la parrilla perfectas.

Además, puedes usar la nueva plancha para cocinar alimentos delicados, desde pescados hasta fajitas, verduras picadas, etc.

Asado y sellado de carne

Comidas rápidas y fáciles

Filete de carne con espárragos, página 16

Cómo cocinar en la plancha

Ideal para ingredientes picados o cortados en rodajas

Fajitas de pollo, página 19

Cocción perfecta

Fácil de usar

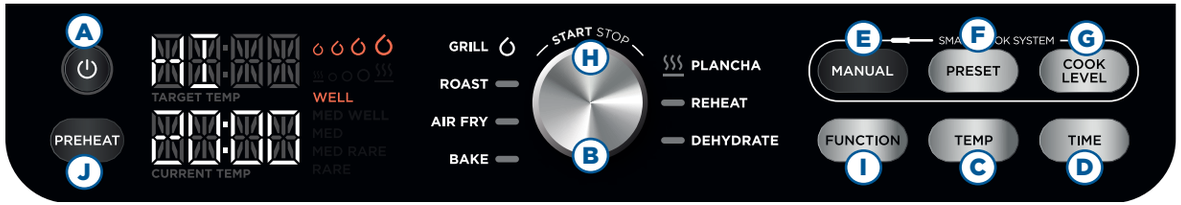
Alitas de pollo, página 21

Disfruta cocinando a la parrilla

Sorprende cocinando

Pizza margarita, página 37

Uso del panel de control



A **ENCENDIDO/APAGADO:** para encender y apagar la unidad, pulsa el botón de **ENCENDIDO/APAGADO**.

B **SELECTOR:** para elegir una función de cocción u otro ajuste, gira el selector.

C **TEMP (TEMPERATURA):** para ajustar la temperatura, pulsa el botón **TEMP** y utiliza el selector para regularla.

D **TIME (TIEMPO):** para seleccionar un tiempo de cocción, pulsa el botón **TIME** y, a continuación, utiliza el selector para ajustar el tiempo.

E **MANUAL:** cambia la pantalla para que puedas establecer el resultado interno del sensor de manera manual.

F **PRESET (PREESTABLECIDO):** cuando se inserta el sensor, la pantalla te permite seleccionar el tipo de alimento. Gira el selector para elegir el tipo de proteína.

G **COOK LEVEL (NIVEL DE COCCIÓN):** para cocinar a tu gusto, puedes elegir de poco hecho a muy hecho.

H **START/STOP (INICIAR/DETENER):** pulsa el selector para iniciar o detener la función de cocción seleccionada.

I **FUNCTION (FUNCIÓN):** pulsa este botón para borrar todos los ajustes cuando programes la unidad o esta se encuentre en el estado del sensor "Rest" (Reposo) (si el proceso de cocción no está aún en curso).

J **PREHEAT (PRECALENTAR):** tras configurar la función, el tiempo y la temperatura y, después, pulsar el selector, la unidad empezará a precalentarse automáticamente. Si se selecciona el botón para precalentar después de pulsar el selector, la unidad omitirá el precalentamiento (no se recomienda esta opción). En la pantalla aparecerá el mensaje "ADD FOOD" (Añadir alimentos). A continuación, levanta y cierra la tapa para empezar a cocinar.

Precalienta la unidad para obtener mejores resultados.

Para obtener los mejores resultados, deja que la parrilla se precaliente completamente antes de añadir los ingredientes. Añadir alimentos antes de que se complete el precalentamiento puede provocar un sobrecalentamiento, humo y más tiempo de precalentamiento.

Funciones personalizables

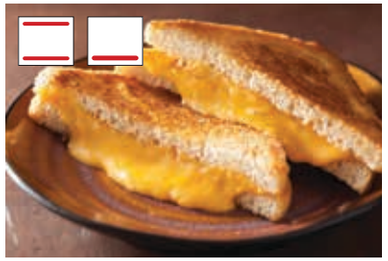
Familiarízate con las funciones de la parrilla para obtener los mejores resultados en cada plato.

Grill (Parrilla)

Cocción con la tapa cerrada: calor arriba y abajo, que es mejor para asar a la parrilla cortes de carne grandes o gruesos, y alimentos congelados, o para sellar.

Cocción con la tapa abierta: ideal para asar alimentos delicados o carnes magras para lograr texturas a la brasa sin cocinar demasiado.

Plancha



Cocina con la tapa abierta o cerrada. Cocina a la plancha, saltea o sella cebollas, huevos, pescados o fajitas.

Air Fry (Freír con aire)

Consigue un acabado crujiente con poco o nada de aceite.

Bake (Hornear)

Hornea tartas, dulces, postres y mucho más con el ventilador a velocidades reducidas.

Roast, Dehydrate & Reheat (Asar, Deshidratar & Recalentar)

Máxima versatilidad para asar o preparar aperitivos deshidratados.

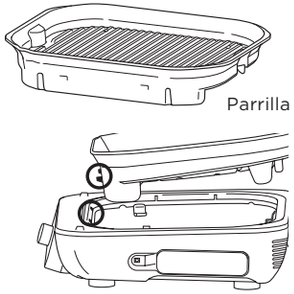
LEYENDA

CALOR DE ARRIBA A ABAJO	CALOR DE ABAJO A ARRIBA	CALOR ARRIBA Y ABAJO

Guía de inicio rápido

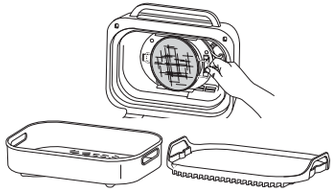
PASO 1
Instalación

- Para instalar la placa de la parrilla, colócala en la parte delantera de la base de manera que se enganche y, posteriormente, presiona la parte posterior de la placa hasta que **encaje** en su lugar.



PASO 2 (OPCIONAL)
Añadir accesorios

- Para colocar el protector antisalpicaduras, engancha el lado izquierdo del protector en su sitio y, después, encaja el lado derecho en su lugar hasta que escuches un clic y quede bien fijado.
- Coloca cualquier accesorio que sea necesario en la unidad. Consulta la tabla de funciones de la página anterior para determinar si es necesario acoplar un determinado accesorio.



PASO 3
Selección de la función de cocción

- Gira el selector para seleccionar la función de cocción que desees (por ejemplo, Grill).
- Se visualizará el ajuste de temperatura predeterminado. Para ajustar la temperatura, si lo deseas, pulsa el botón TEMP y gira el selector.
- Pulsa el botón TIME y gira el selector para elegir el tiempo deseado.

NOTA: Al usar las funciones Roast, Grill, PLANCHA y Air Fry, la unidad pitará y mostrará el mensaje "FLIP" (Dar la vuelta) en la pantalla. Dar la vuelta es opcional, pero es lo recomendable.

CONSEJO: Para obtener resultados perfectos siempre, usa el sensor digital de cocción en cualquier modo (excepto en el de deshidratación). Consulta las páginas de la 10 a la 13.

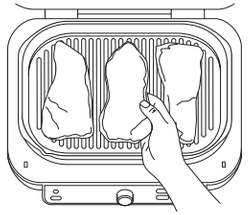
PASO 4
Precalentamiento

- Cierra la tapa y pulsa el selector para comenzar el precalentamiento. La barra de progreso empezará a iluminarse.
- Consulta los tiempos de precalentamiento aproximados de cada función en las instrucciones.

PASO 5
Añadir ingredientes

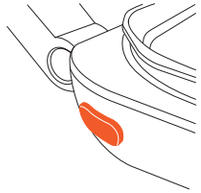
- Una vez que la unidad se ha precalentado, aparece en la pantalla el mensaje "ADD FOOD". Abre la tapa para añadir a la unidad los INGREDIENTES que correspondan.
- La tapa debe mantenerse abierta en el caso de las funciones de parrilla y plancha (a menos que en alguna receta se indique lo contrario).

NOTA: Si cocinas carnes en lotes, para obtener mejores resultados, recomendamos cerrar la tapa entre un lote y otro y ejecutar la función programada para 2-3 minutos antes de agregar más comida.



PASO 6
Finalización de la cocción

- Cuando termine el tiempo de cocción, la unidad emitirá un pitido y aparecerá el mensaje "END" en la pantalla. Retira la comida y los accesorios de la unidad.
- Retira la placa de la parrilla presionando el botón de desenganche (naranja) en el lado izquierdo de la unidad. La placa saldrá de la parte posterior y, después, se levantará.



Reducción de la producción de humo al cocinar

Usa siempre los ajustes recomendados para la parrilla

Los ajustes de temperatura diseñados por nuestros cocineros sacan el máximo partido a los sabores y texturas al tiempo que minimizan la producción de humo. Si cocinas los ingredientes a una temperatura superior a la recomendada, puede generarse más humo y es posible que la comida adquiera un sabor agrio y quemado.

LO (BAJA)	MED (MEDIA)	HI (ALTA)	MAX (MÁXIMA)
Beicon Salchichas Si se usan salsas de barbacoa más espesas	Carnes congeladas Carnes marinadas y con salsas Hamburguesas	Filetes Pollo Perritos calientes	Verduras Fruta Pizzas Mariscos frescos/congelados

Usa siempre los aceites o grasas recomendados

Recomendado:
Aceite vegetal, aceite de girasol, aceite de coco refinado, aceite de aguacate y aceite de semilla de uva

No recomendado:
Aceite de oliva, mantequilla y margarina

Instrucciones de limpieza

Retira la placa de la parrilla una vez que se haya enfriado. Para ello, presiona el botón de desenganche (naranja) en el lado izquierdo de la unidad.

Pon en remojo la placa antes para limpiarla más fácilmente. Sumérgela en agua caliente con jabón para que los restos de comida pegados se suelten.

Retira el protector antisalpicaduras una vez que se haya enfriado y límpialo después de cada uso. Déjalo en remojo durante la noche para que la grasa pegada se elimine más fácilmente de la estructura y las pestañas delanteras.

Limpia profundamente el protector antisalpicaduras poniéndolo en una olla con agua. Lleva a ebullición el agua y déjalo dentro unos 10 minutos.
Todas las piezas, excepto la parrilla, el sensor y la unidad principal, se pueden lavar en el lavavajillas.

Uso con la **tapa levantada**

Saca partido al sellado a alta temperatura de calor directo de extremo a extremo que ofrece la placa de la parrilla o la plancha y cocina de forma uniforme, con sabores más intensos y con los mejores resultados a la brasa.

Parrilla

Ideal para cocinar alimentos delicados o carnes magras para lograr texturas a la brasa sin cocinar demasiado.

Kebabs

Verduras a la parrilla

Plancha

Ideal para alimentos que requieren darles la vuelta y una atención constante mientras se cocinan.

Verduras cortadas en rodajas o tiras

Tomates, champiñones y huevos fritos

Uso con la **tapa bajada**

Combina la alta potencia de calor de la parrilla o la plancha con el aire ciclónico para sellar, tostar, fundir ingredientes como cobertura y cocinar más rápido.

Parrilla

Ideal para cocinar piezas gruesas de carne y alimentos proteicos congelados.

Filete de carne con espárragos

Pechugas de pollo congeladas

Plancha

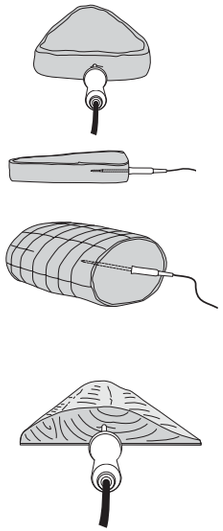
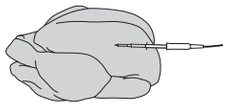
Ideal para cocinar a la parrilla alimentos sin darles la vuelta, fundir queso, tostar coberturas y cocinar rápidamente alimentos de mayor grosor.

Hamburguesas con queso fundido

Nachos con acompañamiento

Cómo colocar el sensor

Una vez que hayas seleccionado la función de cocción, la temperatura de cocción, el tipo de proteína y cómo quieres que se cocine, **introduce el sensor digital de cocción en la parte más gruesa de tu proteína** mientras la parrilla de interior se está precalentando.

TIPO DE ALIMENTO	COLOCACIÓN	CORRECTA	INCORRECTA
Filetes **Chuletas de cerdo** **Chuletas de cordero** **Pechugas de pollo** **Hamburguesas** **Solomillos** **Filetes de pescado**	• Inserta el sensor horizontalmente en el centro de la parte más gruesa de la carne. • Asegúrate de que la punta del sensor se inserta exactamente en el centro de la carne, sin inclinarse hacia el fondo o la parte superior. • Asegúrate de que el sensor está cerca del hueso (pero sin tocarlo) y lejos de la grasa o el cartílago. **NOTA:** *Puede que la parte más gruesa de la carne no sea el centro. Es importante que la punta del sensor toque la parte más gruesa para obtener los resultados deseados.*		
Pollo entero	• Inserta el sensor horizontalmente en la parte más gruesa de la pechuga, en paralelo al hueso, pero sin tocarlo. • Asegúrate de que la punta llega al centro de la parte más gruesa de la pechuga sin atravesarla totalmente hasta llegar a la cavidad.		

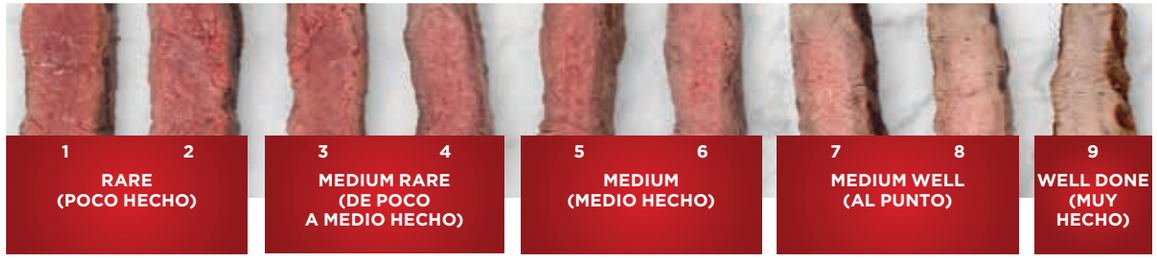
NO uses el sensor para proteínas congeladas, cortes de carne de menos de 1,5 cm de grosor, ni para carne con hueso como muslos de pollo o costillas.

Cocción perfecta gracias al sensor digital de cocción

Guia Ninja® para cocinar ternera

Todos tenemos un concepto distinto de los niveles de cocción de la carne.

Esta guía te muestra lo que puedes esperar de cada uno de nuestros ajustes de cocción de ternera predefinidos.



Cocción por calor residual

¿Sabías que la carne puede seguir cocinándose cuando la retiras de la parrilla de interior?

Para evitar que se pase de cocción, la unidad emitirá un pitido antes de que tu comida alcance el nivel de cocción deseado, teniendo en cuenta la cocción por calor residual. Pasa la carne a un plato con el sensor aún insertado y deja que la proteína se siga cocinando por el calor residual, y repose de 3 a 5 minutos.
Si no dejas que tu carne se siga cocinando por el calor residual y la cortas inmediatamente, podrías obtener un nivel de cocción inferior al deseado.

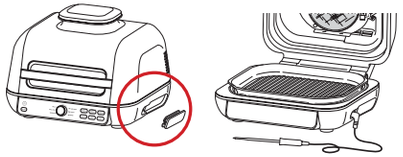
Encontrarás más información sobre el uso del sensor digital de cocción en el folleto de instrucciones.

Cómo cocinar con el sensor incorporado

El sensor digital de cocción Foodi® continuará controlando la temperatura a lo largo del proceso de cocción, a diferencia de un sensor típico de lectura instantánea.

PASO 1
Instalación

- Extrae el sensor del compartimento de almacenamiento situado en el lado derecho de la unidad.
- Desenrolla el cable y retira el sensor.
- Enchufa el sensor en la entrada del lado derecho de la unidad hasta oír un chasquido de modo que quede completamente insertado.



PASO 2
Selección de la función de cocción

- Gira el selector para seleccionar la función de cocción que desees (por ejemplo, Grill).
- Se visualizará el ajuste de temperatura predeterminado. Para ajustar la temperatura, si lo deseas, pulsa el botón TEMP y gira el selector. Cuando se utiliza el sensor, no es necesario configurar el tiempo.

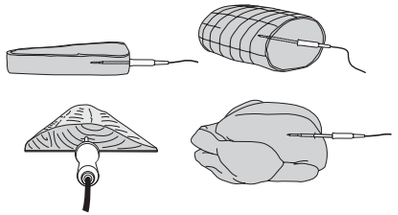
PASO 3
Programación del sensor

- Pulsa el botón PRESET.
- Gira el selector para elegir el tipo de proteína.
- Pulsa el botón COOK LEVEL.
- Gira el selector para seleccionar el resultado que desees.

NOTA: Si seleccionas el botón MANUAL, sigue las recomendaciones de temperatura de cocción interna de las instrucciones.

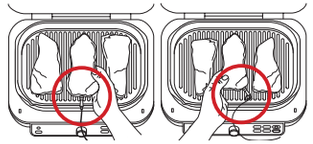
PASO 4
Colocación del sensor

- Pulsa el selector para comenzar el precalentamiento.
- Espera a que la unidad se haya precalentado completamente antes de añadir los ingredientes.
- Inserta el sensor en el alimento según las indicaciones de la página 10.

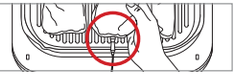


PASO 5
Añadir ingredientes

- Una vez que la unidad se ha precalentado, aparece en la pantalla el mensaje "ADD FOOD".
- Añade los ingredientes con el mango del sensor completamente introducido en la unidad y cierra la tapa sobre el cable para comenzar a cocinar (consulta las ilustraciones siguientes).



NOTA: **NO** cierres la tapa con el mango del sensor, ya que se abrirá la tapa y se registrarán lecturas imprecisas.



PASO 6
Seguimiento del progreso

- La barra de progreso en la parte superior de la pantalla realizará un seguimiento del resultado.
- El parpadeo indica el progreso hasta ese resultado.

WELL (MUY HECHO)
MED WELL (MEDIO/MUY HECHO)
MED (MEDIO HECHO)
MED RARE (POCO/MEDIO HECHO)
RARE (POCO HECHO)

NOTA: Al usar las funciones Roast, Grill, PLANCHA y Air Fry, la unidad pitará y mostrará el mensaje "FLIP" (Dar la vuelta) en la pantalla. Dar la vuelta es opcional, pero es lo recomendable.

Cómo usar el sensor para cocinar de diversas maneras

MISMAS FUENTES DE PROTEÍNA Y DEL MISMO TAMAÑO CON DIFERENTES RESULTADOS

1. Ajusta la función Preset al nivel más alto de resultado deseado.
2. Inserta el sensor en el trozo para el que deseas un nivel de resultado más alto.
3. Cuando se alcance el resultado con el nivel más bajo (se iluminará fijamente el indicador LED en la barra de progreso), retira el alimento sin el sensor.
4. Sigue cocinando el resto de alimentos hasta que se alcance el siguiente nivel de resultado deseado.

MISMOS TIPOS DE PROTEÍNA DE DIFERENTE TAMAÑO

1. Ajusta la función Preset (Valores predefinidos) al nivel de resultado deseado para el alimento más pequeño.
2. Inserta el sensor en el alimento más pequeño. A continuación, consulta los pasos 5 y 6 de la página siguiente.
3. Con unos guantes de cocina, ya que el sensor estará caliente, pásalo al alimento más grande y usa las flechas a la izquierda de la pantalla para elegir el nivel de resultado.

MÁS DE DOS TIPOS DE PROTEÍNA DISTINTOS

1. Inserta el sensor en el alimento con el nivel de resultado deseado más bajo.
2. Utiliza la función Manual para elegir la temperatura interna deseada (consulta las instrucciones).
3. Con unos guantes de cocina, ya que el sensor estará caliente, pásalo al otro alimento y usa la función Manual para seleccionar la temperatura interna deseada.

PASO 7
Continuación de la cocción y reposo

- La unidad pitará y se mostrará el mensaje "GET FOOD", que indica que se pueden sacar los alimentos y dejarlos reposar en un plato de 3 a 5 minutos para que se terminen de cocinar.
- Este tipo de cocción se produce porque los alimentos retienen el calor después de sacarlos de la fuente de calor y se siguen cocinando.

NOTA: Si no dejas que los alimentos se sigan cocinando con el calor residual y cortas la cocción de forma inmediata, podrías obtener un resultado por debajo del nivel deseado.

¿Sabías que... la carne se sigue cocinando cuando la retiras de la parrilla?

Para evitar que se cocine demasiado, la unidad pitará antes de que la carne alcance el resultado deseado, ya que tiene en cuenta la cocción con el calor residual.

Retirada de los alimentos

GET FOOD

Pasa la carne a un plato con las pinzas con las puntas de silicona aún con el sensor insertado.

Continuación de la cocción y reposo

REST 00:01

Deja reposar el alimento de 3 a 5 minutos para que se siga cocinando con el calor residual. Aparecerá en la pantalla el mensaje "REST" (Reposo) y el temporizador comenzará a contar.

ADVERTENCIA: El sensor y el mango estarán calientes.

Condimentar

Deliciosos marinados, sabrosas mezclas de especias e irresistibles salsas para mojar.

Para las siguientes recetas, pon todos los ingredientes en un recipiente y mézclalos bien.

Marinados

PARA: APROX. 250ml | **TIEMPO DE MARINADO:** 2-12 HORAS | **ALMACENAMIENTO:** CONSERVAR EN LA NEVERA HASTA 4 DÍAS

Marinado de Teriyaki

80 ml de salsa de soja

80 ml de agua

80 g de azúcar moreno oscuro

3 cucharadas de vinagre de arroz

1 cucharada de miel

2 dientes de ajo, pelados y picados

Marinado de ajo y hierbas

60 ml de aceite de oliva virgen extra

60 ml de vinagre de manzana

10 gr de hierbas frescas picadas (como perejil, romero, tomillo o salvia)

5 dientes de ajo, pelados y picados

El zumo de 1 limón (unas 3 cucharadas de zumo)

1 cucharadita de pimienta negra molida

1 cucharadita de sal

Marinado sencillo para filetes

60 ml de salsa Worcestershire (salsa inglesa)

60 ml de salsa de soja

60 ml de vinagre balsámico

2 cucharadas de mostaza de Dijon

3 dientes de ajo, pelados y picados

1 cucharadita de pimienta negra molida

1 cucharadita de sal

CONSEJO: Estos marinados y mezclas de especias requieren sal gruesa: asegúrate de usar sal de este tipo en lugar de sal fina.

CONSEJO: Cuando se cocine comida marinada en la función Grill (parrilla), recomendamos usar el nivel de cocción Medium (medio hecho) y cuando se cocine con salsas o marinados más espesos, recomendamos usar LO (baja).

CONSEJO: Para que la carne congelada obtenga la mejor textura y el mejor sabor, condiméntala con tu mezcla de especias favorita antes de cocinarla en la parrilla de interior.

Mezclas de especias

PARA: APROX. 240 g | **ADEREZAR:** GENEROSAMENTE

ALMACENAMIENTO: HASTA 6 MESES EN UN RECIPIENTE HERMÉTICO, RESGUARDADO DE LA LUZ Y DEL CALOR

Mezcla de especias sencilla para barbacoa

Ideal para aves, ternera, langostinos, coliflor, brócoli y zanahorias

60 g de azúcar moreno oscuro

28 g de smoked paprika (pimentón ahumado)

3 cucharadas de pimienta negra molida

2 cucharadas de sal

2 cucharaditas de ajo en polvo

2 cucharaditas de cebolla en polvo

Mezcla de especias para todos los días

Ideal para aves, ternera, cerdo, cordero, ternera, marisco y verduras

3 cucharaditas de chile en polvo

2 cucharadas de azúcar blanco

1 cucharada de sal

1 cucharada de comino molido

1 cucharada de pimienta negra molida

1 cucharada de orégano seco

Mezcla de hierbas secas

Ideal para aves, cerdo, cordero, marisco y verduras

1 cucharada de sal

1 cucharada de tomillo seco

1 cucharada de romero seco

1 cucharada de orégano seco

1 cucharadita de mostaza en polvo

1 cucharadita de pimienta negra molida

1 cucharadita de pimienta roja triturada

Receta para arrancar
Filetes de solomillo a la parrilla con espárragos

PREP.: 5 MINUTOS | **PRECALENTAMIENTO:** 6 MINUTOS | **COCCIÓN:** APROX. 14-18 MINUTOS | **PARA:** 4 RACIONES

INGREDIENTES

- 4 filetes de solomillo (280 g cada uno)
- 3 cucharadas de aceite vegetal, dividido
- Sal marina al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- 400 g de espárragos con los extremos de los tallos cortados

INSTRUCCIONES

Conecta el sensor a la unidad. Para instalar la placa de la parrilla, colócala en la parte delantera de la base de manera que se enganche y, posteriormente, presiona la parte posterior de la placa hasta que encaje en su sitio. Cierra la tapa.

Selecciona la función GRILL, ajusta la temperatura a HI y selecciona PRESET. La unidad se establecerá de forma predeterminada en la opción BEEF. A continuación, selecciona COOK LEVEL y usa el selector para elegir el resultado que desees. Pulsa el selector para que la unidad comience a precalentarse (unos 6 minutos aproximadamente).

Mientras la unidad se precalienta, unta con un pincel 1/2 cucharada de aceite vegetal por todos los lados de los filetes. A continuación, salpiméntalos al gusto. Unta los espárragos con el aceite vegetal restante y, luego, salpiméntalos al gusto.

Inserta el sensor horizontalmente en el centro de uno de los filetes (consulta las instrucciones sobre cómo colocar el sensor en la página 10).

Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, pon los filetes en la placa de la parrilla, presionándolos suavemente hacia abajo para que las marcas de la parrilla se noten bien. **Cierra la tapa sobre el cable del sensor.** Cuando la unidad pite y en la pantalla aparezca el mensaje "FLIP", usa las pinzas con las puntas de silicona para darle la vuelta a los filetes. **Cierra la tapa para continuar la cocción.**

Cuando la unidad emita un pitido para indicar que los filetes están casi hechos, pásalos a un plato o a una tabla de cortar y déjalos reposar 5 minutos.

Mientras reposan los filetes, coloca los espárragos en la parrilla y **cierra la tapa.** Ajusta el tiempo a 4 minutos. Presiona el selector para empezar a cocinar. Omite el precalentamiento pulsando el botón PREHEAT. En la pantalla, se mostrará el mensaje "ADD FOOD". A continuación, levanta y cierra la tapa para empezar a cocinar.

Una vez finalizados la cocción y el reposo, extrae el sensor de los filetes. Corta los filetes y sírvelos con los espárragos.

FAJITAS DE POLLO CON SALSA DE TOMATE

PREP.: 10 MINUTOS | **PRECALENTAMIENTO:** 9 MINUTOS | **PLANCHA:** 26 MINUTOS | **PARRILLA:** 4 MINUTOS
CANTIDAD: 2 RACIONES

INGREDIENTES

2 pechugas de pollo de 150 g, cortadas en tajadas finas
1 pimiento rojo o amarillo, cortado en rodajas
1 cebolla roja, cortada en rodajas
2 dientes de ajo machacados
2 cucharaditas de comino molido
1 cucharadita de pimentón
1 cucharadita de orégano seco
El zumo de 2 limas
Sal marina y pimienta negra recién molida
2 cucharadas de aceite de girasol
3 tomates medianos picados
2 cucharadas de cilantro fresco picado
4 tortillas
Crema agria, para servir

INSTRUCCIONES

1. Para instalar la parrilla, deslízala hacia la parte delantera de la base de manera que se enganche y, posteriormente, presiona la parte posterior hasta que encaje en su lugar. Coloca la plancha sobre la parrilla para que quede nivelada. Selecciona el modo PLANCHA, ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 26 minutos. Pulsa el selector para que comience el precalentamiento (aproximadamente 9 minutos).
2. Mientras la unidad se va precalentando, en un recipiente grande mezcla el pollo, pimiento, cebolla roja con ajo, comino, pimentón, orégano y el zumo de una lima. Condimenta con sal y pimienta al gusto. Mezcla bien los ingredientes y reserva la mezcla.
3. En otro recipiente, mezcla los tomates picados, el zumo de una lima y el cilantro picado. Condimenta con sal y pimienta al gusto. Guárdalo en la nevera hasta que se necesite.
4. Cuando la unidad emita un pitido para indicar que se ha precalentado, abre la tapa y coloca el pollo marinado y las verduras en la plancha. Cocina con la tapa abierta, removiendo el pollo y las verduras con frecuencia con las pinzas de silicona.
5. Cuando haya terminado la cocción, retira el pollo y las verduras y cúbrelos con papel de aluminio para mantenerlos calientes.
6. Retira la plancha, coloca las tortillas en la parrilla, selecciona GRILL, ajusta la temperatura a HI y el tiempo a 4 minutos. Presiona el selector para empezar a cocinar. Ya que la parrilla ya estará caliente, puedes saltarte el precalentamiento pulsando el botón PREHEAT. Deja la tapa abierta y deja cocer durante 2 minutos.
7. Cuando esté listo, sirve las tortillas calientes con el pollo y las verduras, junto con una salsa de tomate y lima y crema agria.

CONSEJO **para una variante:** Si te gustan más picantes, añade guindilla y sírvelas con salsa de chile y guacamole si lo prefieres.

GYROS DE POLLO

PREP.: 15 MINUTOS, MÁS 2 HORAS DE MARINADO | **COCCIÓN:** 10 MINUTOS | **PRECALENTAMIENTO:** 8 MINUTOS
CANTIDAD: 4 RACIONES

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de condimento para gyros
1 diente de ajo picado finamente
Sal y pimienta al gusto
500 g de pechugas de pollo sin hueso
1 cebolla grande, cortada en rodajas
8 panes planos o wraps, para servir
Ensalada, para servir

TZATZIKI

1 pepino, rallado
6 hojas de menta, picadas finamente
2 dientes de ajo, picados finamente
200 g de yogur griego
Unas gotas de zumo de limón
Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

1. Mezcla aceite de oliva, condimento para gyros, ajo, sal y pimienta en un recipiente grande.
2. Corta en mariposa las pechugas de pollo y presiona para aplanarlas para que sean igual de gruesas. Corta el pollo en tajadas finas y añádelo al marinado de gyros junto con las rodajas de cebolla. Remuévelo para que se impregnen los sabores y después tápalo y mételo en el frigorífico para que marine durante 2 horas.
3. Introduce la parrilla en la unidad. Coloca la plancha sobre la parrilla para que quede plana. Cierra la tapa y selecciona el modo PLANCHA, ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 10 minutos. Pulsa START/STOP para comenzar a precalentar.
4. Mientras se precalienta la unidad, mezcla bien los ingredientes del tzatziki en un recipiente mediano. Salpimienta al gusto.
5. Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, pon el pollo y las cebollas en la plancha. Cierra la tapa y deja cocer durante 5 minutos.
6. Después de 5 minutos, remueve el pollo con las pinzas de silicona. Cierra la tapa para continuar la cocción.
7. Cuando esté listo, sirve el pollo y la cebolla en panes planos o wraps con ensalada y tzatziki.

ALITAS DE POLLO AL CURRI

PREP.: 10 MINUTOS, MÁS 2 HORAS DE MARINADO | **COCCIÓN:** 12 MINUTOS | **PRECALENTAMIENTO:** 5 MINUTOS
CANTIDAD: 4 RACIONES

INGREDIENTES

50 g de yogur natural
2 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo, picados finamente
1 cucharada de curri en polvo
1 cucharadita de guindilla en polvo
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta
550 g de alitas de pollo con hueso, cortadas en dos

INSTRUCCIONES

1. Mezcla yogur, aceite, ajo, especias, sal y pimienta en un recipiente grande. Añade las alitas de pollo y remueve todo para que se impregnen los sabores. Después tápalo y mételo en el frigorífico para que marine durante 2 horas.
2. Introduce la parrilla en la unidad. Coloca la cesta para gratinar sobre la parrilla y cierra la tapa. Selecciona AIR FRY, ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 12 minutos. Pulsa START/STOP para comenzar a precalentar.
3. Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, coloca las alitas de pollo de manera uniforme en la cesta para gratinar de forma que no se toquen entre sí. Cierra la tapa y deja cocer durante 12 minutos.
4. El pollo está listo cuando alcance una temperatura interna de 75 °C. Sírvelo inmediatamente con tallos de apio y la salsa que prefieras.

MUSLOS DE POLLO JERK

PREP.: 15 MINUTOS, MÁS 10 HORAS DE MARINADO | **COCCIÓN:** 16-18 MINUTOS | **PRECALENTAMIENTO:** 8 MINUTOS
CANTIDAD: 4 RACIONES

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva
2 cucharadas de salsa de soja
Zumo de 1 lima
1 cebolleta, cortada en rodajas finas
2 dientes de ajo, picados finamente
1 trozo de jengibre de 4 cm, rallado fino
2 cucharaditas de copos de guindilla
1 cucharada de condimento jerk
900 g de muslos de pollo sin hueso ni piel
2 mazorcas de maíz, cortadas por la mitad, para servir

TAMBIÉN NECESITARÁS

Papel de aluminio

INSTRUCCIONES

1. En un recipiente grande, mezcla bien el aceite de oliva, la salsa de soja, el zumo de lima, la cebolleta, el ajo, el jengibre, los copos de guindilla y el condimento jerk. Añade los muslos de pollo y remueve todo para que se impregnen los sabores. Después tápalo y mételo en el frigorífico para que marine durante 10 horas. Saca el pollo del frigorífico 1 hora antes de cocinar.
2. Introduce la parrilla en la unidad. Coloca la plancha encima de la parrilla para que quede plana y cierra la tapa. Selecciona el modo PLANCHA, ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 16 minutos. Pulsa START/STOP para comenzar a precalentar.
3. Mientras se precalienta la unidad, envuelve las mazorcas de maíz en papel de aluminio.
4. Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, coloca las mazorcas envueltas y el pollo marinado, la parte de la piel hacia abajo, en la plancha. Cierra la tapa y deja cocer durante 8 minutos.
5. Transcurridos 8 minutos, utiliza las pinzas de silicona para darle la vuelta al pollo. Cierra la tapa para continuar la cocción.
6. La cocción termina cuando el pollo alcanza una temperatura interna de 75 °C. Sírvelo con el maíz.

CONSEJO Convierte esta receta en un plato principal sirviéndolo con arroz.

ESCALOPES DE PAVO

PREP.: 10 MINUTOS | **COCCIÓN:** 20 MINUTOS | **PRECALENTAMIENTO:** 6 MINUTOS | **CANTIDAD:** 4 RACIONES

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de colza, más 1 cucharadita extra para cocinar

1 cucharadita de guindilla en polvo

1 cucharadita de romero, picado finamente

1 cucharadita de perejil, picado finamente

Sal y pimienta al gusto

4 pechugas de pavo frescas (aprox. 150 g cada una)

1 cebolla grande, cortada en rodajas

1 pimiento grande (rojo o amarillo), sin semillas y cortado en rodajas

150 ml de nata líquida

INSTRUCCIONES

1. Mezcla 1 cucharada de aceite de colza, guindilla en polvo, hierbas aromáticas, sal y pimienta en un recipiente grande. Añade el pavo al recipiente y mezcla para que quede embadurnado de manera uniforme.
2. Introduce la parrilla en la unidad. Coloca la plancha encima de la parrilla para que quede plana y cierra la tapa. Selecciona el modo PLANCHA, ajusta la temperatura a 190 °C y el tiempo a 20 minutos. Pulsa START/STOP para comenzar a precalentar.
3. Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, rocía lo que queda de aceite de colza en la plancha y añade la cebolla y el pimiento. Cierra la tapa y deja cocer durante 4 minutos. Retira las verduras de la plancha y apártalas.
4. Con la tapa abierta, coloca los trozos de pavo sobre la plancha y cocínalos 2 minutos de cada lado. Vierte la nata sobre el pavo y, a continuación, añade las verduras y cierra la tapa.
5. La cocción termina cuando el pavo alcanza una temperatura interna de 75 °C. Servir caliente.

CHULETAS DE CERDO A LA PROVENZAL

PREP.: 10 MINUTOS | **COCCIÓN:** 20 MINUTOS | **PRECALENTAMIENTO:** 6 MINUTOS | **CANTIDAD:** 4 RACIONES

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de tomillo seco

1 cucharadita de romero seco

1 cucharadita de orégano seco

1/2 cucharadita de estragón seco

Sal y pimienta

4 chuletas de cerdo con hueso de 175 g

200 g de tomates cherri, cortados por la mitad

100 ml de vino blanco dulce

1 cucharada de mantequilla

1 cucharada de zumo de limón

400 g de espaguetis cocidos, para servir

10 hojas de albahaca, cortadas finamente, para servir

INSTRUCCIONES

1. Introduce la parrilla en la unidad. Coloca la plancha encima de la parrilla para que quede plana y cierra la tapa. Selecciona el modo PLANCHA, ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 20 minutos. Pulsa START/STOP para comenzar a precalentar.
2. Mientras la unidad se va precalentando, mezcla el aceite con las hierbas aromáticas, la sal y la pimienta en un recipiente grande. Añade las chuletas de cerdo y remueve para que se cubra con la mezcla de las hierbas aromáticas.
3. Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, coloca las chuletas en la plancha y deja cocer durante 3 minutos, con la tapa abierta. Después de 3 minutos, dales la vuelta a las chuletas de cerdo, añade los tomates y cierra la tapa.
4. Cuando queden 5 minutos en el temporizador, retira las chuletas de cerdo de la plancha y déjalas reposar. Vierte el vino blanco en la plancha para desglasar y dejar que se cocine, con la tapa abierta, durante el tiempo que queda.
5. Una vez finalizada la cocción, añade mantequilla, zumo de limón y la pasta a la olla. Remueve todo y sirve a continuación con las chuletas de cerdo, adornando con albahaca picada.

PASTA AL HORNO CON JAMÓN Y BRÓCOLI

PREP.: 10 MINUTOS | **COCCIÓN:** 35 MINUTOS | **PRECALENTAMIENTO:** 5 MINUTOS | **CANTIDAD:** 4 RACIONES

INGREDIENTES

300 g de pasta cavatappi (sacacorchos), cocida durante 6 minutos
250 g de brócoli, cortado en ramilletes de 1 cm y medio
100 g de jamón, cortado en dados
2 huevos
200 ml de nata líquida
300 ml de caldo de pollo
50 g de queso parmesano
1 cucharada de perejil fresco picado
1/2 cucharadita de nuez moscada molida
Sal y pimienta
80 g de queso mozzarella rallado

TAMBIÉN NECESITARÁS

Papel de horno
Papel de aluminio

INSTRUCCIONES

1. Forra la cesta para gratinar con papel de horno. Coloca la pasta cocida, el brócoli y el jamón en la cesta y mezcla con cuidado.
2. Introduce la parrilla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona BAKE, ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 35 minutos. Pulsa START/STOP para comenzar a precalentar.
3. Mientras se precalienta la unidad, bate los huevos, la nata, el caldo, el parmesano, el perejil, la nuez moscada, la sal y la pimienta en un recipiente grande y mézclalos bien. Vierte esta mezcla sobre la pasta y el brócoli. Cubre la cesta para gratinar con papel de aluminio y haz pequeños agujeros.
4. Cuando la unidad emita un pitido para indicar que se ha precalentado, coloca la cesta para gratinar en la parrilla. Cierra la tapa y deja cocer durante 35 minutos.
5. Transcurridos 35 minutos, retira el papel de aluminio con cuidado y espolvorea mozzarella rallada sobre la pasta. Cierra la tapa y sigue cocinando unos minutos más hasta que el queso se haya derretido.
6. Cuando la cocción haya terminado, sirve el plato inmediatamente.

HAMBURGUESAS AL ESTILO CLÁSICO

PREP.: 10 MINUTOS | **PRECALENTAMIENTO:** 9 MINUTOS | **PLANCHA:** 14 MINUTOS | **CANTIDAD:** 4 RACIONES

INGREDIENTES

500 g de carne picada de ternera de buena calidad
Sal marina y pimienta recién molida al gusto
Ajo en polvo, al gusto, opcional
Cebolla en polvo, al gusto, opcional
4 lonchas de queso cheddar
4 panecillos de hamburguesa

GUARNICIÓN (opcional)

Rodajas de tomate
Cebolla roja pelada, cortada en rodajas finas
Lechuga iceberg
Ketchup
Mostaza

INSTRUCCIONES

1. Para instalar la parrilla, deslízala hacia la parte delantera de la base de manera que se enganche y, posteriormente, presiona la parte posterior hasta que encaje en su lugar. Coloca la plancha sobre la parrilla para que quede plana.
2. Selecciona el modo PLANCHA, ajusta la temperatura a 200 ºC y el tiempo a 14 minutos. Cierra la tapa y pulsa el selector para que comience el precalentamiento (aproximadamente 9 minutos).
3. Divide la carne picada de ternera en 4 porciones iguales. Aplánalas y dales forma de hamburguesa, de aproximadamente 12 cm de ancho y 1 cm de grosor.
4. Sazona las hamburguesas por cada lado con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo, si has optado por estos ingredientes.
5. Cuando la unidad emita un pitido para indicar que se ha precalentado, abre la tapa y coloca las hamburguesas en la plancha con una espátula que no sea de metal. Presiona firmemente cada hamburguesa durante 5 segundos. Deja la tapa abierta durante la cocción.
6. Cuando la unidad emita un pitido y la pantalla muestre el mensaje FLIP, dales la vuelta a las hamburguesas y cocínalas durante 4 minutos.
7. Si quieres que la hamburguesa esté más hecha, añade otros 2 o 3 minutos. Añade el queso, cierra la tapa y cocina hasta que se derrita, unos 2 minutos.
8. Cuando estén listas, retira las hamburguesas. Coloca los panecillos de hamburguesa sobre la plancha y tuéstalos durante 2 o 3 minutos. Una vez tostados, retíralos y prepara las hamburguesas con la guarnición deseada.

CONSEJO Para lograr una hamburguesa perfecta al estilo clásico, coloca una porción de la carne picada de ternera entre dos trozos de papel de horno. A continuación, en un plato presiona ligeramente hasta que tenga 1 cm de grosor.

PIERNA DE CORDERO CORTADA EN MARIPOSA CON PARMENTIER DE PATATAS

PREP.: 15 MINUTOS | **PRECALENTAMIENTO:** 3 MINUTOS | **COCCIÓN:** 50 MINUTOS | **CANTIDAD:** 4 RACIONES

INGREDIENTES

1 kg de pierna de cordero con hueso

2 dientes de ajo, cortados en rodajas

Ramitas frescas de romero

1 cucharada de aceite de girasol

Sal y pimienta recién molida al gusto

900 g de patatas, lavadas

INSTRUCCIONES

1. Ata el cordero con hilo de cocina dándole una forma redonda para una cocción uniforme. Usa la punta afilada del cuchillo para hacer cortes profundos en la piel del cordero e inserta rodajas de ajo y ramitas de romero. Salpimienta al gusto.
2. Inserta el sensor en la unidad. Para instalar la parrilla, deslízala hacia la parte delantera de la base de manera que se enganche y, posteriormente, presiona la parte posterior hasta que encaje en su lugar. Cierra la tapa y selecciona el modo ROAST, ajusta la temperatura a 180 °C y selecciona PRESET. Utiliza el selector para elegir LAMB. Pulsa COOK LEVEL para seleccionar MED WELL. Pulsa el selector para que comience el precalentamiento (tardará aproximadamente 3 minutos).
3. Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, pon el cordero. Inserta el sensor horizontalmente en la parte más gruesa del cordero (consulta las instrucciones de colocación del sensor en la página 10). Cierra la tapa.
4. Corta las patatas en cubos de 2 cm, lávalas para eliminar el almidón, escúrrelas y sécalas con cuidado. Remueve las patatas y las ramitas de romero en aceite y sazona.
5. Después de 25 minutos, dale la vuelta al cordero y añade las patatas condimentadas.
6. Cuando la unidad emita un pitido significará que la cocción ha finalizado. Ponte unas manoplas de cocina para sacar el sensor del cordero, saca el cordero y déjalo reposar durante 10 minutos.
7. Comprueba si las patatas están lo suficientemente doradas. Si no, selecciona ROAST, ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 10 minutos. Selecciona PREHEAT para saltar el precalentado. La pantalla mostrará ADD FOOD; levanta y cierra la tapa para comenzar a cocinar.
8. Sirve las patatas con el cordero.

BACALAO ENVUELTO EN CALABACÍN CON TOMATES Y MANTEQUILLA DE HIERBAS

PREP.: 8 MINUTOS | **COCCIÓN:** 12 MINUTOS | **PRECALENTAMIENTO:** 8 MINUTOS | **CANTIDAD:** 4 RACIONES

INGREDIENTES

1 calabacín

4 filetes de bacalao de 125 g

Sal y pimienta

1 cucharada de aceite de oliva

300 g de tomates cherri en rama

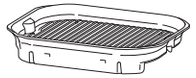
80 g de mantequilla de hierbas

Rodajas de limón, para servir

INSTRUCCIONES

1. Introduce la parrilla en la unidad. Coloca la plancha encima de la parrilla para que quede plana y cierra la tapa. Selecciona el modo PLANCHA, ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 12 minutos. Pulsa START/STOP para comenzar a precalentar.
2. Mientras se precalienta la unidad, corta el calabacín a lo largo en 12 láminas finas con un pelador de verduras.
3. Coloca 3 láminas de calabacín ligeramente superpuestas y después coloca el filete de bacalao sobre estas. Sazona con sal y pimienta y después envuelve el filete con las láminas de calabacín. Unta con aceite de oliva y repite el proceso con el resto de filetes.
4. Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, coloca con cuidado el pescado y los tomates sobre la plancha. Cierra la tapa y deja cocer durante 10 minutos.
5. Transcurridos 10 minutos, añade la mantequilla de hierbas. Cierra la tapa para seguir cocinando durante otros dos minutos.
6. La cocción habrá terminado cuando el pescado alcance una temperatura interna de al menos 60 °C. Sírvelo caliente con los tomates cocinados y las rodajas de limón.

DORADA ENTERA CON SALSA DE TOMATE, ACEITUNAS Y ALCAPARRAS



PREP.: 5 MINUTOS | **COCCIÓN:** 45 MINUTOS | **PRECALENTAMIENTO:** 8 MINUTOS | **CANTIDAD:** 4 RACIONES

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo picado finamente
Sal y pimienta
1 dorada entera (aprox. 650 g), limpia
2 ramitas de tomillo
1 ramita de romero
1 gajo de limón, y más para servir
Pan, para servir

SALSA

2 tomates roma, cortados en dados
50 g de tomates secos, rehidratados en agua caliente, secados y cortados en dados
50 g de aceitunas negras sin hueso, cortadas en rodajas
50 g de aceitunas verdes sin hueso, cortadas en rodajas
30 g de alcaparras
1 cucharadita de aceite de oliva
Unas gotas de zumo de limón
Pimienta, al gusto

INSTRUCCIONES

1. Introduce la parrilla en la unidad. Coloca la plancha encima de la parrilla para que quede plana y cierra la tapa. Selecciona el modo PLANCHA, ajusta la temperatura a 170 °C y el tiempo a 45 minutos. Pulsa START/STOP para comenzar a precalentar.
2. Mientras se precalienta la unidad, prepara el pescado. Mezcla aceite de oliva, ajo, sal y pimienta en un recipiente pequeño y unta el interior de la dorada con este aceite. Mete las hierbas aromáticas y el limón dentro del pescado; a continuación, marca la piel y úntala bien con el aceite que queda.
3. Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, pon la dorada en diagonal en la plancha. Cierra la tapa y deja cocer durante 45 minutos.
4. Mezcla los tomates y las aceitunas con las alcaparras, el aceite de oliva, el zumo de limón y el condimento.
5. La cocción habrá terminado cuando el pescado alcance una temperatura interna de al menos 60 °C. Sírvelo inmediatamente con la salsa y el pan.

TRUCHA CON PATATAS BABY, CEBOLLA ROJA Y CALABACÍN

PREP.: 15 MINUTOS | **COCCIÓN:** 30 MINUTOS | **PRECALENTAMIENTO:** 8 MINUTOS | **CANTIDAD:** 2 RACIONES

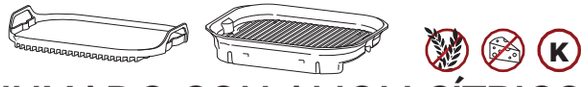
INGREDIENTES

300 g de patatas baby, cortadas en cuartos
1 calabacín, cortado en trozos de 2 cm
3 cebollas rojas pequeñas, cortadas en cuartos
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de tomillo fresco
2 dientes de ajo, picados finamente
Sal y pimienta
1 trucha entera (aprox. 350 g), limpia
2 dientes de ajo
2 ramitas de tomillo
Rodajas de limón, para servir
Cebolleta cortada en rodajas finas, para servir

INSTRUCCIONES

1. Pon las patatas, el calabacín y la cebolla en un recipiente grande. Añade una cucharada de aceite de oliva; a continuación, incorpora el tomillo y el ajo, y condimenta con sal y pimienta. Mezcla para impregnar bien todo.
2. Introduce la parrilla en la unidad. Coloca la plancha encima de la parrilla para que quede plana y cierra la tapa. Selecciona el modo PLANCHA, ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 30 minutos. Pulsa START/STOP para comenzar a precalentar.
3. Mientras la unidad se precalienta, unta el interior y exterior de la trucha con una cucharada de aceite de oliva. Salpimienta por dentro y coloca ajo y tomillo en el interior de la trucha.
4. Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, pon la trucha en diagonal sobre la plancha y coloca las verduras alrededor. Cierra la tapa y deja cocer durante 30 minutos.
5. La cocción finaliza cuando el pescado alcanza una temperatura interna de al menos 60 °C. Sírvelo caliente, con rodajas de limón, y adorna con cebolleta picada.

BROCHETAS DE CHAMPIÑONES Y TOFU AHUMADO CON ALIOLI CÍTRICO



PREP.: 15 MINUTOS | **COCCIÓN:** 10 MINUTOS | **PRECALENTAMIENTO:** 8 MINUTOS | **CANTIDAD:** 2 RACIONES (6 BROCHETAS)

INGREDIENTES

300 g de tofu ahumado, secado y cortado en dados de 2 cm y medio
200 g de champiñones Portobello, cortados por la mitad
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de semillas de comino
1 cucharadita de apio de monte seco
Sal y pimienta al gusto

ALIOLI CÍTRICO

120 g de mayonesa vegana
1 cucharada de mostaza en grano
1 diente de ajo grande picado finamente
1 cucharada de zumo de limón
1/2 cucharadita de pimienta

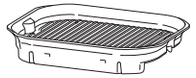
TAMBIÉN NECESITARÁS

6 pinchos de madera para brochetas (sumergidos en agua durante 10 minutos antes de usarlos)

INSTRUCCIONES

1. Coloca el tofu y los champiñones en un recipiente grande y rocía con aceite de oliva. Añade las semillas de comino y el apio de monte, y condimenta con sal y pimienta. Remueve para que se impregnen bien los sabores.
2. Introduce la parrilla en la unidad. Coloca la plancha encima de la parrilla para que quede plana y cierra la tapa. Selecciona el modo PLANCHA, ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 10 minutos. Pulsa START/STOP para comenzar a precalentar.
3. Mientras se precalienta la unidad, prepara las brochetas alternando el tofu y los champiñones hasta que estén casi llenas.
4. Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, pon las brochetas en la plancha. Cierra la tapa y deja cocer durante 5 minutos.
5. Mientras se cocinan las brochetas, mezcla todos los ingredientes del alioli cítrico en un recipiente pequeño.
6. Transcurridos 5 minutos, utiliza las pinzas de silicona para darle la vuelta a las brochetas. Cierra la tapa para continuar la cocción.
7. Una vez finalizada la cocción, sírvelas inmediatamente con el alioli cítrico.

CÉVAPI VEGANO CON SALSA AJVAR



PREP.: 18 MINUTOS, MÁS 2 HORAS DE ENFRIAMIENTO | **COCCIÓN:** 34 MINUTOS | **PRECALENTAMIENTO:** 6-8 MINUTOS
CANTIDAD: 4 RACIONES

INGREDIENTES

Cévapi vegano

500 g de carne picada vegana

1 cucharada de aceite de oliva, y un poco más para engrasar y cocinar

1 cebolla, picada finamente

2 dientes de ajo, picados finamente

1 cucharada de pimentón picante

1 cucharada de pimentón

Sal y pimienta al gusto

Panes de pita veganos, para servir

Ensalada, para servir

SALSA AJVAR

1 berenjena pequeña, cortada por la mitad

2 pimientos rojos, cortados por la mitad y sin semillas

4 dientes de ajo pelados

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de vinagre blanco

Sal y pimienta

INSTRUCCIONES

1. Engrasa ligeramente un plato grande y resérvalo. Mezcla bien todos los ingredientes del cévapi en un recipiente grande. Divide la mezcla en 8 bolas y dales forma de salchicha. Colócalas en un plato engrasado, cúbrelo y mételo en la nevera durante 2 horas.
2. Introduce la parrilla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona GRILL, ajusta la temperatura a MAX y el tiempo a 18 minutos. Pulsa START/STOP para comenzar a precalentar.
3. Mientras se precalienta la unidad, unta la berenjena y los pimientos con 1 cucharada de aceite de oliva. Cuando la unidad emita un pitido para indicar que se ha precalentado, coloca la berenjena y los pimientos en la parrilla. Cierra la tapa para comenzar la cocción. Dales la vuelta a la mitad del tiempo.
4. Cuando termine la cocción, transfiere las verduras a una tabla y deja que enfríen un poco. Saca la carne de la berenjena, ponla en un recipiente y tira la piel. Añade un ajo pelado y aplasta todo con un tenedor. Pica finamente los pimientos e incorpóralos al recipiente. Añade lo que queda de aceite y el vinagre, y condimenta con sal y pimienta. Mézclalo bien.
5. Limpia la parrilla y coloca la plancha encima para que quede plana. Cierra la tapa y selecciona el modo PLANCHA, ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 16 minutos. Pulsa START/STOP para comenzar a precalentar.
6. Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, rocía un poco de aceite en la plancha y añade el cévapi. Cocina cada lado durante 4 minutos y dales la vuelta con cuidado.
7. Una vez finalizada la cocción, sirve el cévapi con pan de pita vegano, salsa ajvar y ensalada.

NACHOS VEGANOS

PREP.: 5 MINUTOS | **PRECALENTAMIENTO:** 9 MINUTOS | **COCCIÓN:** 20 MINUTOS | **CANTIDAD:** 2-4 RACIONES

INGREDIENTES

1 cebolla roja, cortada en rodajas

2 pimientos de colores diferentes, cortados en rodajas

2 cucharadas de aceite de oliva

250 g de tomates cherri

4 cucharaditas de pasta de chipotle

400 g de alubias rojas en conserva aclaradas y escurridas

200 g de nachos

100 g de mozzarella rallada

1 puñado de cilantro picado

Crema agria, para servir

INSTRUCCIONES

1. Para instalar la parrilla, deslízala hacia la parte delantera de la base de manera que se enganche y, posteriormente, presiona la parte posterior hasta que encaje en su lugar. Coloca la plancha sobre la parrilla para que quede plana. Cierra la tapa. Selecciona el modo PLANCHA, ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 20 minutos. Pulsa el selector para que comience el precalentamiento (tardará aproximadamente 9 minutos).
2. Mientras la unidad se va precalentando, echa la cebolla y los pimientos en el aceite y condimenta con sal y pimienta. Cuando la unidad emita un pitido para indicar que se ha precalentado, abre la tapa y coloca las verduras en la plancha. Cierra la tapa y deja cocer durante 10 minutos, utilizando las pinzas con punta de silicona para remover las verduras a mitad de cocción.
3. Transcurridos los 10 minutos, añade los tomates cherri a la plancha. Cierra la tapa y deja cocer durante 3 minutos, después ábrela y añade la pasta de chipotle y las alubias rojas. Utiliza las pinzas con punta de silicona para mezclar todo bien.
4. Cierra la tapa y deja cocer otros 4 o 5 minutos hasta que los tomates empiecen a abrirse y luego transfiere la guarnición de verduras a un recipiente.
5. Distribuye los nachos sobre la plancha. Añade por encima la guarnición con una cuchara y espolvorea el queso. Cierra la tapa y deja cocer durante 2 o 3 minutos hasta que el queso se haya derretido.
6. Pon los nachos con el acompañamiento en un recipiente. Decora con cilantro y sírvelos con crema agria.

PIZZA MARGARITA

PREP.: 15 MINUTOS MÁS FERMENTADO | **PRECALENTAMIENTO:** 9 MINUTOS | **COCCIÓN:** 15 MINUTOS
CANTIDAD: 1 PIZZA (1-2 RACIONES)

INGREDIENTES

200 g de harina de trigo de fuerza, y un poco más para espolvorear

1 cucharadita de levadura activa seca

1 cucharada de aceite de oliva, más un chorrito para servir

½ cucharadita de sal marina fina

150 g de passata

1 diente de ajo machacado

1 pizca grande de escamas de guindilla

1 bola de mozzarella de 125 g, desmenuzada

1 puñado de hojas de albahaca

INSTRUCCIONES

1. En un recipiente grande, pon la harina con la levadura, el aceite de oliva y la sal. Vierte 125 ml de agua tibia y, con las manos limpias, mezcla todo hasta formar una masa. Espolvorea la superficie de trabajo con harina, saca la masa del recipiente y amasa durante 5 minutos hasta que esté lisa y elástica. Vuelve a colocarla en el recipiente, cúbrelo con un trapo limpio y deja que fermente durante 1 hora o hasta que haya duplicado su tamaño.
2. Para instalar la parrilla, deslízala hacia la parte delantera de la base de manera que se enganche y, posteriormente, presiona la parte posterior hasta que encaje en su lugar. Coloca la plancha sobre la parrilla para que quede plana. Cierra la tapa. Selecciona el modo PLANCHA, ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 20 minutos. Pulsa el selector para que comience el precalentamiento (aproximadamente 9 minutos).
3. Mientras se precalienta la plancha, dale forma ovalada a la masa, con unas medidas de 28 cm x 22 cm aproximadamente. Estira la masa desde el centro hacia fuera, parando justo antes de llegar al borde. De este modo, nos aseguramos de que la pizza tenga corteza.
4. En un recipiente, añade la passata, el ajo y las escamas de guindilla, condimenta con sal y pimienta, y remueve todo.
5. Cuando la unidad emita un pitido para indicar que se ha precalentado, abre la tapa y desliza suavemente la masa de la pizza. Reparte la passata con una cuchara para cubrir el centro de la pizza, dejando un espacio de 3 cm alrededor del borde. Añade por encima la mozzarella desmenuzada. Cierra la tapa y deja cocer durante 12 o 15 minutos, hasta que la pizza haya aumentado de volumen, esté dorada y totalmente cocinada.
6. Saca la pizza con cuidado con una espátula de silicona y, antes de servirla, distribuye las hojas de albahaca por encima y echa un chorrito de aceite de oliva.

CONSEJO Elige los ingredientes que quieras para tu pizza, como chorizo, salami, anchoas, aceitunas y verduras asadas, antes de cocinar la pizza con la tapa cerrada.

VERDURAS ASADAS A LAS HIERBAS AROMÁTICAS

PREP.: 10 MINUTOS | **PRECALENTAMIENTO:** 3 MINUTOS | **COCCIÓN:** 20 MINUTOS | **CANTIDAD:** 6 RACIONES

INGREDIENTES

300 g de calabaza, cortada en trozos de 3 cm

300 g de calabacín cortado en diagonal en rodajas de 1,5 cm

100 g de puntas de espárragos gruesos

2 pimientos rojos, cortados en rodajas gruesas

2 cebollas rojas pequeñas, cortadas por la mitad

2 dientes de ajo, picados 2 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de tomillo fresco picado

1 cucharada de romero fresco picado

Sal y pimienta recién molida al gusto

4 tomates

INSTRUCCIONES

1. Para instalar la parrilla, deslízala hacia la parte delantera de la base de manera que se enganche y, posteriormente, presiona la parte posterior hasta que encaje en su lugar. Cierra la tapa y, a continuación, selecciona ROAST, ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 20 min. Pulsa el selector para que comience el precalentamiento (tardará aproximadamente 3 minutos).
2. Mientras se precalienta la unidad, coloca toda la verdura menos el tomate en un recipiente grande. Añade el aceite, las hierbas aromáticas y el ajo. A continuación, salpimienta al gusto. Mezcla hasta que la verdura quede bien embadurnada.
3. Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, pon las verduras embadurnadas y los tomates en la parrilla. Cierra la tapa y deja cocer durante 20 minutos.
4. Transcurridos 10 minutos, dales la vuelta a las verduras y los tomates. Cierra la tapa para continuar la cocción durante 10 minutos más.
5. Cuando la cocción se complete, sirve inmediatamente.

PATATAS AL QUESO CON DOBLE HORNEADO

PREP.: 5 MINUTOS | **PRECALENTAMIENTO:** 2 MINUTOS | **COCCIÓN:** 42-47 MINUTOS | **CANTIDAD:** 4 RACIONES

INGREDIENTES

4 patatas para asar enteras de 200 g

Aceite

Sal marina en escamas

25 g de mantequilla

50 g de queso cheddar maduro rallado, en porciones

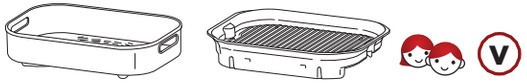
2 cucharadas de perejil fresco picado

Sal y pimienta

INSTRUCCIONES

1. Para instalar la parrilla, deslízala hacia la parte delantera de la base de manera que se enganche y, posteriormente, presiona la parte posterior hasta que encaje en su lugar. Coloca la cesta para gratinar encima de la parrilla para que queda nivelada. Selecciona ROAST, ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 35-40 minutos. Cierra la tapa y pulsa el selector para que comience el precalentamiento (tardará aproximadamente 2 minutos).
2. Mientras se precalienta la unidad, lava las patatas, sécalas y pincha la piel varias veces con un tenedor. Unta la piel de las patatas con aceite y sálalas con sal marina.
3. Cuando la unidad emita un pitido para indicar que se ha precalentado, abre la tapa y mete las patatas en la cesta para gratinar. Dales la vuelta a las patatas cuando se te indique.
4. Cuando haya terminado la cocción, comprueba que las patatas están tiernas clavándoles la punta de un cuchillo. Deja que las patatas se enfríen un poco y después pártelas por la mitad y saca el contenido con una cuchara.
5. En un recipiente, machaca el relleno de la patata con mantequilla, la mitad del queso cheddar rallado, perejil, sal y pimienta. Rellena las pieles de patata con la mezcla. Incorpora todo. Pon el resto del queso cheddar por encima de cada patata rellena.
6. Selecciona ROAST, ajusta la temperatura a 220 °C y el tiempo a 7 minutos. Cierra la tapa y pulsa el selector para empezar. Cuando la unidad emita un pitido para indicar que se ha precalentado, abre la tapa y mete las patatas en la cesta para gratinar.
7. Las patatas deben quedar doradas, y servirse calientes con ensalada.

BROWNIES DE CHOCOLATE Y FRAMBUESA



PREP.: 15 MINUTOS | **PRECALENTAMIENTO:** 3 MINUTOS | **HORNEADO:** 20-25 MINUTOS | **CANTIDAD:** 12 BROWNIES

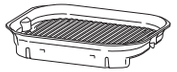
INGREDIENTES

180 g de chocolate negro, partido en trozos
180 g de mantequilla, cortada en cubos
260 g de azúcar glas
3 huevos grandes
80 g de harina
50 g de cacao en polvo
100 g de chocolate con leche, partido en trozos pequeños
200 g de frambuesas
Helado para servir

INSTRUCCIONES

1. Para instalar la parrilla, deslízala hacia la parte delantera de la base de manera que se enganche y, posteriormente, presiona la parte posterior hasta que encaje en su lugar. Cierra la tapa, selecciona BAKE, ajusta la temperatura a 170 °C y el tiempo a 25 min Pulsa el selector para que comience el precalentamiento (tardará aproximadamente 3 minutos).
2. Forra la cesta para gratinar con una hoja completa de papel de horno. Corta el papel en los bordes para garantizar que se ajuste bien.
3. Coloca el chocolate y la mantequilla en un cazo pequeño. Derrítelo suavemente a fuego bajo, removiéndolo hasta que adquiera una consistencia fluida. Déjalo enfriar ligeramente.
4. En un recipiente grande, bate los huevos y el azúcar con una batidora hasta lograr una consistencia densa y cremosa; a continuación, incorpora lentamente la mezcla de chocolate derretido. Tamiza la harina y el cacao sobre la mezcla e incorpóralos con una cuchara. Por último, incorpora el chocolate en trozos y las frambuesas. Vierte la mezcla en la cesta para gratinar ya forrada.
5. Cuando la unidad emita un pitido para indicar que se ha precalentado, coloca la cesta para gratinar en la parrilla. Cierra la tapa y deja cocer durante 20-25 minutos. Los brownies deben quedar tiernos.
6. Deja enfriar la cesta para gratinar antes de sacarla y utiliza el papel de horno para sacar el contenido. Córtalos en cuadrados, sírvelos calientes con helado o deja que se enfríen por completo.

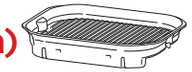
Tabla del programa Grill (Cocción con tapa cerrada)



CONSEJO Para generar menos humo, recomendamos limpiar el protector contra salpicaduras tras cada uso.

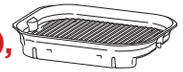
Condimentar al gusto	CANTIDAD	PREPARACIÓN	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN	INSTRUCCIONES
POLLO	Los tiempos de coccion estan pensados para cocinar la carne de ave durante todo el tiempo a una temperatura interna de 75 ˚C				
Pechugas de pollo, deshuesadas	6 (150-200 g)	Condimentar al gusto	HI	16–20 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Pollo, cuartos traseros	3 con hueso	Condimentar al gusto	HI	26–31 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Salchichas de pollo	12 salchichas	Condimentar al gusto	HI	6–8 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Minifiletes de pollo	9	Condimentar al gusto	HI	8–11 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Muslos de pollo, deshuesados	1 kg	Condimentar al gusto	HI	10–12 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Muslos de pollo, con hueso	6 (125-200 g cada uno)	Condimentar al gusto	HI	28-30 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Alas de pollo	1 kg	Condimentar al gusto	HI	15–19 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Hamburguesas de pollo o pavo	6 hamburguesas	Condimentar al gusto	HI	11–14 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
TERNERA	Los tiempos de coccion estan pensados para cocinar la carne de ternera a un nivel de coccion medio con una temperatura interna de 63 ˚C				
Hamburguesas	6 (113 g cada uno)	Condimentar al gusto	HI	10–13 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Filete	6 filetes (175-225 g cada uno), 3-4 cm de grosor	Condimentar al gusto	HI	4-6 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Solomillo	4 filetes (280-340 g cada uno), 3-4 cm de grosor	Condimentar al gusto	HI	7-8 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Entrecot	3 filetes (400-450 g cada uno), 3 cm de grosor	Condimentar al gusto	HI	7-9 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
CERDO	Los tiempos de cocción están pensados para cocinar la carne de cerdo durante todo el tiempo a una temperatura interna de 75 ˚C				
Costillas	1 costillar dividido en dos	Condimentar al gusto	HI	1 hour+	Voltear con frecuencia durante la preparación
Chuletas de cerdo, deshuesadas	4 (225 g cada uno)	Condimentar al gusto	HI	10 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Chuletas de cerdo, con hueso	4 corte grueso (280-330 g cada uno)	Condimentar al gusto	HI	15 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Pork fillets	2 enteras (350-500 g cada uno)	Condimentar al gusto	HI	17-25 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Salchichas	10	N/A	LO	11–16 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
CORDERO	Los tiempos de cocción están pensados para cocinar la carne de cordero durante todo el tiempo a una temperatura interna de 75 ˚C				
Costillar de cordero	1 costillar completo (8 huesos)	Cocinar con el lado de la grasa hacia abajo, Condimentar al gusto	HI	18 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
PAN Y QUESO					
Pan (como barras y chapatas)	Barras de 30-40 cm	Cortadas a mano, rebanadas de 4 cm, pinceladas con aceite vegetal	MAX	4-8 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Queso halloumi	675 g	Cortado en lonchas de 3 cm, pincelado con aceite	MAX	3-6 min	Voltear con frecuencia durante la preparación

Tabla del programa Grill (Cocción con la tapa abierta)



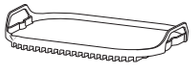
Condimentar al gusto	CANTIDAD	PREPARACIÓN	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN	INSTRUCCIONES
POLLO	Los tiempos de coccion estan pensados para cocinar la carne de ave durante todo el tiempo a una temperatura interna de 75 ˚C				
Pechugas de pollo, deshuesadas	6 (200 g cada uno)	Condimentar al gusto	HI	25–30 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Pollo, cuartos traseros	3 con hueso	Condimentar al gusto	HI	40-45 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Salchichas de pollo	12 salchichas	Condimentar al gusto	HI	20-25 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Minifiletes de pollo	9	Condimentar al gusto	HI	8–11 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Muslos de pollo, deshuesados	1 kg	Condimentar al gusto	HI	12–17 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Muslos de pollo, con hueso	6 (125-175 g cada uno)	Condimentar al gusto	HI	20–25 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Alas de pollo	1 kg	Condimentar al gusto	HI	25–30 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Hamburguesas de pollo o pavo	6 hamburguesas	Condimentar al gusto	HI	11–13 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
TERNERA					
Hamburguesas	6 (113 g cada uno)	Condimentar al gusto	MED	11–15 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Filete	6 filetes (175-225 g cada uno), 3–4 cm de grosor	Condimentar al gusto	HI	5-8 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Solomillo	1 steak (510-640 g cada uno) 3 cm de grosor	Condimentar al gusto	HI	7-8 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
CERDO					
Beicon	6 lonchas, corte grueso	N/A	LO	10–15 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Chuletas de cerdo, deshuesadas	4 (225 g cada uno)	Condimentar al gusto	HI	14–18 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Salchichas	10 salchichas	N/A	LO	30–32 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
PESCADO Y MARISCO					
Salmón	6 filetes (120-170 g cada uno)	Cubrir ligeramente de aceite, Condimentar al gusto	HI	7–10 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Vieiras	18 Vieiras	Cubrir ligeramente de aceite, Condimentar al gusto	MAX	4-5 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Langostinos (tamaño grande o completo)	600 g	Cubrir ligeramente de aceite Condimentar al gusto	MAX	5–6 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Atun	4 filetes (120-170 g cada uno)	Cubrir ligeramente de aceite, Condimentar al gusto	MAX	3-5 min	Voltear con frecuencia durante la preparación

Tabla del programa Grill (Cocción con la tapa abierta), continuación



INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN	INSTRUCCIONES
VERDURAS					
Espárragos	400 g	Enteros, tallos cortados	MAX	9 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Berenjena	800 g	Cortada en trozos de 5 cm, pincelada de aceite, condimentada	MAX	8–11 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Verduras pak choi tiernas	2	Cubrir ligeramente de aceite, Condimentar al gusto	MAX	9–13 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Pimientos morrones	2	Cortados en cuartos, condimentados	MAX	9–12 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Brócoli	500g	Cortada en piezas de 2,5 cm, Cubrir ligeramente de aceite, Condimentar al gusto	MAX	15 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Coles de Bruselas	1 kg	Enteras, sin tallos	MAX	12–16 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Zanahorias	1 kg	Peladas, cortadas en trozos de 5 cm, condimentadas	MAX	25–30 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Maíz en mazorca	4	Mazorcas enteras, peladas	MAX	25 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Calabacín	500 g	Cortados en cuartos a lo largo, condimentados	MAX	10 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Champiñones	500 g	Cortados a la mitad, rociados con aceite, condimentados	MAX	5–7 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Judías verdes	500 g	Cortar los bordes, cubrir ligeramente de aceite, Condimentar al gusto	MAX	12-15 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Cebollas, blancas o rojas (cortadas a la mitad)	6	Peladas, cortadas a la mitad, condimentadas	MAX	10–12 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Cebollas blancas o rojas (en rodajas)	3	Peladas, cortadas en rodajas de 2,5 cm, condimentadas	MAX	4–6 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Champiñones portobello	6	Rociados con aceite, condimentados	MAX	5-7 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Tomates	6	Cortados a la mitad, condimentados	MAX	8–10 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
FRUIT					
Aguacate	Hasta 4 aguacates	Cortados a la mitad, sin hueso	MAX	5–7 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Plátanos	4	Pelar y cortar a lo largo por la mitad	MAX	8 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Limones y limas	5	Cortados a la mitad a lo largo	MAX	3 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Mangos	4	Cortar por la mitad, quitando la piel y los huesos	MAX	6–8 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Melón	6–8 trozos alargados (10-15 cm cada uno)	Presionar suavemente contra la placa de la parrilla	MAX	4–6 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Piña	6–8 rebanadas o trozos alargados (5 cm cada uno)	Presionar suavemente contra la placa de la parrilla	MAX	5–8 min	Voltear con frecuencia durante la preparación
Fruta con hueso (como melocotones o ciruelas)	3–4	Cortados a la mitad, sin hueso. Presionar suavemente contra la placa de la parrilla	MAX	5–7 min	Voltear con frecuencia durante la preparación

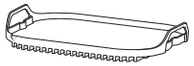
Tabla para el uso de la plancha
con la tapa levantada



CONSEJO: Las cantidades de los alimentos están indicadas para cocinarlos en la plancha con la tapa levantada. Si se desea fundir queso u obtener un acabado más crujiente, cierra la tapa y cocina durante de 2 a 5 minutos más, o hasta alcanzar el resultado deseado.

INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	TEMPERATURA	TIEMPO DE COCCIÓN	INSTRUCCIONES
ASPECTOS BÁSICOS DE LA PLANCHA					
Beicon	12 lonchas	N/A	190 °C	10-15 min	Dar la vuelta al menos una vez al cocinar
Huevos	6 huevos	Al gusto (fritos, revueltos, estrellados, etc.)	200 °C	2 min	Depende de la preparación
Torrijas	4-6 rodajas	Sumergir en huevo para rebozar	190 °C	8 min por cada lado	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Sándwich de queso	4 sándwiches	Al gusto	200 °C	6 min por cada lado	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Tortitas	4 (10 cm de ancho) o 6 (7,5 cm de ancho)	Seguir las instrucciones para preparar la mezcla para las tortitas	200 °C	2-3 min por cada lado	Dar la vuelta a mitad de la cocción
PESCADO Y MARISCO					
Vieiras	15-20	1 cucharada de aceite sobre la plancha	200 °C	4-8 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Langostinos crudos	16-20	1 cucharada de aceite sobre la plancha	200 °C	3-5 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
CARNE DE AVE					
Minifiletes de pollo	500 g	1 cucharada de aceite sobre la plancha	200 °C	15-20 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Carne picada de pollo o pavo	500 g	N/A	200 °C	5-10 min	Dar la vuelta con frecuencia
Hamburguesas de pavo o pollo	4 hamburguesas	N/A	200 °C	10 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
TERNERA/CERDO					
Hamburguesas de ternera	6 (85-113 g cada una)	N/A	200 °C	10-15 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Carne de ternera picada	500 g	1 cucharada de aceite sobre la plancha	200 °C	5-10 min	Dar la vuelta con frecuencia
Carne de cerdo picada	500 g	1 cucharada de aceite sobre la plancha	200 °C	7-9 min	Dar la vuelta con frecuencia
Filetes de Sajonia	2 (225 g cada uno)	N/A	200 °C	7-9 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción

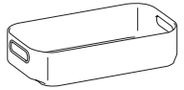
Tabla para el uso de la plancha
con la tapa levantada (continuación)



CONSEJO: Las cantidades de los alimentos están indicadas para cocinarlos en la plancha con la tapa levantada. Si se desea fundir queso u obtener un acabado más crujiente, cierra la tapa y cocina durante de 2 a 5 minutos más, o hasta alcanzar el resultado deseado.

INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	TEMPERATURA	TIEMPO DE COCCIÓN	INSTRUCCIONES
VERDURA					
Espárragos	400 g	Cortar los extremos de los tallos; 1 cucharada de aceite sobre la plancha	200 °C	17-20 min	Darles la vuelta 2 o 3 veces mientras se van cocinando
Pimientos	2 pimientos	Picar finos; 1 cucharada de aceite sobre la plancha	200 °C	9-12 min	Dar la vuelta con frecuencia
Cebollas	2 cebollas	Picar finos; 1 cucharada de aceite sobre la plancha	200 °C	9-12 min	Dar la vuelta con frecuencia
Patatas hash brown congeladas	500 g	2 cucharadas de aceite sobre la plancha	200 °C	12-15 min	Dar la vuelta con frecuencia
Brócoli Tenderstem®	500 g	1 cucharada de aceite sobre la plancha	200 °C	17-20 min	Darles la vuelta 2 o 3 veces mientras se van cocinando
Boniatos cortados en dados	500 g	Cortar en dados de 1 cm; 2 cucharadas de aceite sobre la plancha	200 °C	20-25 min	Dar la vuelta con frecuencia
Calabacín	650 g	En rodajas; 1 cucharada de aceite en la plancha	200 °C	17-20 min	Darles la vuelta 2 o 3 veces mientras se van cocinando
FRUTA					
Plátanos	3	Cortar a lo largo por la mitad	200 °C	7-10 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Melocotones	4	Cortar en cuartos y retirar los huesos	180 °C	12-16 min	Dar la vuelta al menos una vez al cocinar
Piña	6 rodajas	Cortar con un grosor de 2,5 a 4 cm	200 °C	12-16 min	Dar la vuelta al menos una vez al cocinar
Manzanas	2	Cortar en rodajas de 7 mm	200 °C	5-8 min	Dar la vuelta al menos una vez al cocinar

Tabla del programa freír con aire



Usa estos tiempos de cocción como guía, ajustándolos a tus preferencias.

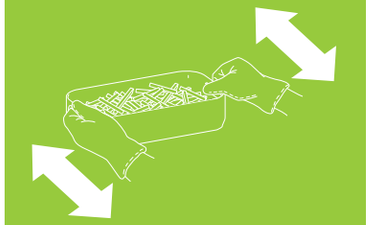
INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	AÑADIR ACEITE	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN
VERDURAS					
Espárragos	400 g	Enteros, tallos cortados	2 cucharaditas	200 °C	5-7 min
Remolacha	8 pequeñas o 6 grandes (1 kg)	Enteras	2 cucharaditas	200 °C	30-35 min
Pimientos morrones	5 (750 g)	Cortados en cuartos, sin semillas, condimentados	1 cucharada	200 °C	14-16 min
Coles de Bruselas	700 g	Cortadas en mitades, quitar el tallo	1 cucharada	200 °C	8-10 min
Brócoli	800 g	Cortada en ramilletes de 5 cm	2 cucharadas	200 °C	8-10 min
Calabaza	1 kg	Cortada en trozos de 2,5-5 cm	1 1/2 cucharada	200 °C	18-22 min
Zanahorias	1 kg	Peladas, cortadas en trozos 5 cm	1 cucharada	200 °C	15-18 min
Coliflor	1 kg	Cortada en ramilletes de 2,5 cm	2 cucharadas	200 °C	12-15 min
Apio	600 g	Pelado, cortado en cubos de 1,5 cm	2 cucharadas	200 °C	12–14 min
Maíz en mazorca	6	Mazorcas enteras, peladas	1 cucharada	200 °C	10 min
Calabacín	1 kg	Cortados en cuartos a lo largo, luego cortados en trozos de 2,5 cm	1 1/2 cucharada	200 °C	15–18 min
Judías verdes (finas)	680 g	Cortar	1 cucharada	200 °C	6-8 min
Col rizada (para chips)	400 g	Cortar en trozos, quitar los tallos	1 cucharada	150 °C	10 min
Champiñones	450 g	Cortar en cuartos	2 cucharadas	200 °C	8-10 min
Chirivía	500 g	Pelar y cortar en trozos de 5 cm	1 cucharada	200 °C	10–12 min
Boniato	750 g	Cortado en trozos de 2,5 cm	2 cucharadas	200 °C	18–20 min
	6 enteros (185-250g cada uno)	Pinchar con tenedor 3 veces	Ninguna	200 °C	30-35 min
PATATAS KING EDWARD, MARIS PIPER O RUSSET					
Gajos	750 g	Cortadas en gajos de 2,5 cm	1 1/2 cucharada	200 °C	22-25 min
Patatas fritas finas	1,5 kg	Patatas cortadas a mano*, finas	1/2-3 cucharadas de aceite vegetal	200 °C	22-26 min
Patatas fritas gruesas	1 kg	Patatas cortadas a mano*, gruesas	1/2-3 cucharadas de aceite vegetal	200 °C	20–24 min
Patatas enteras	6 enteras (185-250 g cada una)	Pinchar con tenedor 3 veces	Ninguna	200 °C	32–38 min
CARNE DE AVE					
Pechugas de pollo	4 (200 g cada una)	Ninguna	Pinceladas en aceite	190 °C	18–22 min
Muslos de pollo	8 con hueso (1 kg)	Ninguna	Pincelados en aceite	200 °C	18-22 min
	8 sin hueso (650-850 g)	Ninguna	Pincelados en aceite	200 °C	16-18 min
Alas de pollo	1 kg	Ninguna	1 cucharada	200 °C	18-22 min

*Después de cortar las patatas, ponlas de remojo en agua fría durante al menos 30 minutos para eliminar el almidón innecesario. Sécalas suavemente. Cuanto más secas estén, mejor será los resultados.

Para obtener los mejores resultados, agita o remueve con frecuencia.

Te recomendamos que controles con frecuencia tus alimentos y que los agites o remuevas para garantizar los resultados deseados.

Agita tus alimentos



o

remuévelos con unas pinzas con punta de silicona

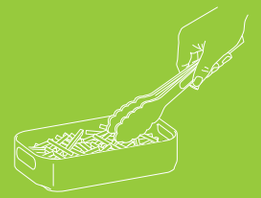
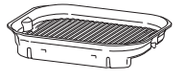
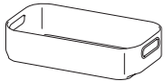


Tabla del programa freír con aire,  + 

continuación

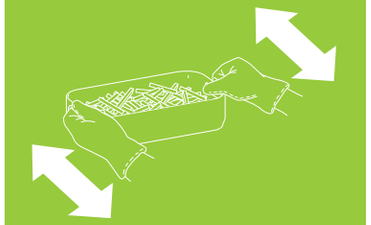
Usa estos tiempos de cocción como guía, ajustándolos a tus preferencias.

INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	AÑADIR ACEITE	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN
CERDO					
Beicon	6 lonchas de corte grueso (220 g)	Ninguna	Ninguna	180 °C	6–7 min
Chuletas de cerdo	4 con hueso (200 g cada una)	Ninguna	Pinceladas en aceite	200°C	14-17 min
	4 sin hueso (630 g)	Ninguna	Pinceladas en aceite	190°C	14–17 min
Filetes de cerdo	2 (350-500 g cada uno)	Enteros	Pincelados en aceite	190°C	18-20 min
Salchichas	6 (400 g)	Ninguna	Ninguna	200°C	8–10 min
PESCADO					
Pasteles de pescado	4, 580 g	Ninguna	Ninguna	200 °C	10-12 min
ALIMENTOS CONGELADOS					
Champiñones empanados	17 (300 g)	Ninguna	Ninguna	170°C	12–14 min
Hamburguesas de pollo	6 (125 g cada una)	Ninguna	Ninguna	200°C	14–15 min
Chuletas/filetes de pollo	4 (500 g)	Ninguna	Ninguna	200°C	16-18 min
Tiras de pollo	19 (475 g)	Ninguna	Ninguna	200°C	8-10 min
Pollo a la Kiev	4 (600 g)	Ninguna	Ninguna	190°C	16-18 min
Nuggets de pollo	900 g (aprox. 60)	Ninguna	Ninguna	200°C	13-15 min
Patatas fritas	500 g	Ninguna	Ninguna	190°C	13-16 min
Patatas fritas	1 kg	Ninguna	Ninguna	200°C	15 min
Patatas fritas gruesas	500 g	Ninguna	Ninguna	180°C	15–18 min
Filetes de pescado (rebozados)	4 (440 g)	Ninguna	Ninguna	200°C	10-12 min
Palitos de pescado	20 (280 g)	Ninguna	Ninguna	200°C	7–10 min
Patatas hash browns	450 g	Ninguna	Ninguna	190°C	18-22 min
Aros de cebolla	375 g	Ninguna	Ninguna	200°C	8–9 min
Patatas gajo	650 g	Ninguna	Ninguna	180°C	15–18 min
Tempura de gambas	16 (280 g)	Ninguna	Ninguna	190°C	9–10 min
Patatas asadas	700 g	Ninguna	Ninguna	200°C	15–18 min
Langostinos empanados	560 g	Ninguna	Ninguna	200°C	9-11 min
Boniato frito	500 g	Ninguna	Ninguna	190°C	12-15 min
Nuggets veganos	26 (476 g)	Ninguna	Ninguna	200°C	10 min
Salchichas veganas	12 (540 g)	Ninguna	Ninguna	180°C	8 min
Hamburguesas vegetarianas	4 (350 g)	Ninguna	Ninguna	200°C	12 min

Para obtener los mejores resultados, agita o remueve con frecuencia.

Te recomendamos que controles con frecuencia tus alimentos y que los agites o remuevas para garantizar los resultados deseados.

Agita tus alimentos



o

remuévelos con unas pinzas con punta de silicona

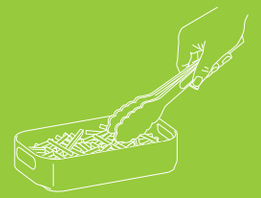


Tabla del programa Dehydrate (deshidratar)

Usa estos tiempos de cocción como guía, ajustándolos a tus preferencias.

INGREDIENTES	PREPARACIÓN	TEMP.	TIEMPO DE DESHIDRATACIÓN
FRUTAS Y VERDURAS			
Manzanas	Sin corazón, cortadas en rodajas de 3 mm, enjuagadas en agua con limón y secadas sin frotar	60 °C	6-8 horas
Espárragos	Cortados en trozos de 2,5 cm, escaldados	60 °C	6-8 horas
Berenjena	Pelada, cortada en rodajas de 3 mm , escaldada	60 °C	6-8 horas
Plátanos	Pelados, cortados en rodajas de 3 mm	60 °C	6-8 horas
Remolacha	Pelada, cortada en rodajas de 3 mm	60 °C	6-8 horas
Hierbas frescas	Enjuagadas, secadas sin frotar, sin tallos	60 °C	4 horas
Raíz de jengibre	Cortada en rodajas de 3 mm	60 °C	6 horas
Mangos	Pelados, cortados en rodajas de 3 mm, deshuesados	60 °C	6-8 horas
Champiñones	Limpiados con un cepillo blando (no lavar)	60 °C	6-8 horas
Piña	Pelada, descorazonada, cortada en rodajas de 3 mm - 1,25 cm	60 °C	6-8 horas
Fresas	Cortadas en mitades o en rodajas de 1,25 cm	60 °C	6-8 horas
Tomates	Cortados en rodajas de 3 mm o rallados; cocer al vapor si se piensa rehidratar	60 °C	6-8 horas
CARNE, AVES Y PESCADO			
Cecina de vaca	Cortar en lonchas de 6 mm, marinadas durante toda la noche	70 °C	5-7 horas
Cecina de pollo	Cortar en lonchas de 6 mm, marinadas durante toda la noche	70 °C	5-7 horas
Cecina de pavo	Cortar en lonchas de 6 mm, marinadas durante toda la noche	70 °C	5-7 horas
Cecina de salmón	Cortar en lonchas de 6 mm, marinadas durante toda la noche	70 °C	3-5 horas

© 2022 Shark Ninja Operating LLC.
FOODI y NINJA son marcas comerciales registradas en la Unión Europea de SharkNinja Operating LLC.

AG651EU_ES_IG_MP_220729_Mv1