

# CONTENIDOS

## ENTRANTES

Empanadas (función de grill)  
Gambas crujientes  
Samosas vegetales  
Minipizzas  
Rollitos de primavera de pollo  
Falafels

## PLATOS PRINCIPALES

Koftas de ternera y cilantro  
Hamburguesa deluxe (función de grill)  
Brochetas de ternera con salsa teriyaki  
Nuggets de pollo  
Alitas de pollo  
Pollo asado  
Chuletas de cordero con limón (función de grill)  
Perritos calientes al estilo de Nueva York  
Bacalao al curry  
Pescado y patatas fritas caseros  
Patatas fritas caseras  
"Patatas fritas" de boniato  
Muslos de pollo marinados con yogur y romero  
Coliflor asada con salsa de limón  
Salchicha a la parrilla (función de grill)  
Solomillo con chimichurri (función de grill)  
Dorada a la parrilla con tomates y aceitunas (función de grill)  
Salmón teriyaki (función de grill)  
Berenjena a la parrilla con pesto  
Bagel vegetariano (función de grill)  
Tubérculos asados en jarabe de arce (función de grill)

## POSTRES

Magdalenas con pepitas de chocolate  
Soufflé de chocolate  
Cigarros de almendra  
Manzana deshidratada

MECÁNICA



EASY FRY & GRILL CLASSIC



EASY FRY & GRILL CLASSIC+

DIGITAL



EASY FRY & GRILL PRECISION



EASY FRY & GRILL PRECISION+



## GUÍA



NÚMERO DE PERSONAS



TIEMPO DE PREPARACIÓN



TIEMPO DE MACERACIÓN



TIEMPO DE COCCIÓN



PATATAS FRITAS



NUGGETS



POLLO ASADO



PIZZA



CARNE



PESCADO



VERDURAS



POSTRE



FREIDORA DE AIRE



GRILL

## EMPANADAS

4  25 min  20 min 

## INGREDIENTES

2 rollos de masa quebrada

350 g de ternera picada

3 cebolletas

1 cucharada sopera de pimentón

1 yema de huevo

1 cucharada sopera de aceite de oliva

Sal

Pimienta

## RECETA

- 1 | Pica las cebolletas. Calienta el aceite en una sartén grande y dóralas 3 minutos. Añade la carne y cocínala durante otros 10 minutos; a continuación, aparta la sartén y deja que se enfríe.
- 2 | Desenrolla la masa, corta 8 círculos de aproximadamente 9 cm de diámetro. Ponles un poco de la carne picada enfriada, dejando un espacio de 1 cm alrededor del borde y dóblalas para darle forma.
- 3 | Mezcla la yema de huevo con 1 cucharada sopera de agua. Pincela las empanadas con la mezcla y colócalas en el cesto del Easy Fry & Grill.
- 4 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste GRILL y precalienta a 200 °C durante 15 minutos. Cocina durante 10 minutos y, a continuación, repite con el segundo lote.  
**Versión mecánica:** Precalienta a 200 °C durante 15 minutos. Cocina durante 10 minutos y, a continuación, repite con el segundo lote.

CoNsEjO

*Puedes condimentar el relleno de carne de las empanadas con comino, orégano o ajo picado. ¿Por qué no pruebas a añadir tomate o maíz dulce al relleno para conseguir un sabor diferente?*

## GAMBAS CRUJIENTES

4  20 min  10 min 

## INGREDIENTES

250 g de gambas peladas  
 2 huevos  
 60 g de harina de trigo  
 60 g de harina de maíz

2 cucharadas soperas de curry en polvo  
 1 cucharada soperas de aceite  
 Sal  
 Pimienta

## RECETA

- 1 | Prepara los ingredientes para el rebozado. En un recipiente, bate los huevos con un poco de sal y pimienta. Vierte la harina de trigo y el curry en un segundo recipiente y, en un tercer recipiente, pon la harina de maíz.
- 2 | Reboza las gambas, pasándolas por los recipientes en el siguiente orden: primero en el curry y la harina de trigo, luego en el huevo y, por último, en la harina de maíz. Escurre las gambas lo máximo posible antes de cambiar de recipiente para evitar salpicaduras.
- 3 | Pon las gambas rebozadas en el cesto del Easy Fry & Grill y rocía con un poco de aceite.
- 4 | **Versión digital:** Cocina en el ajuste PESCADO a 170 °C durante 5 minutos. Da la vuelta a las gambas y sigue cocinándolas durante otros 5 minutos.  
**Versión mecánica:** Cocina a 170 °C durante 5 minutos, da la vuelta a las gambas y sigue cocinándolas durante otros 5 minutos.

# SAMOSAS VEGETALES

4 (= 12 samosas) ✨ 20 min  2 x 15 min 

## INGREDIENTES

6 hojas de pasta brick  
100 g de queso feta  
150 g de guisantes congelados  
250 g de coliflor  
1 cucharada de postre de curry en polvo

1 yema de huevo  
1 cucharada sopera de aceite de oliva  
Sal  
Pimienta

## RECETA

- 1 | Corta la coliflor en trozos medianos y lávala. Añade los guisantes y la coliflor. Cocina en el ajuste VERDURAS durante 15 minutos.
- 2 | Aparta las verduras cocidas en un cuenco grande. Añade el queso feta desmenuzado, el curry en polvo y una pizca de sal y pimienta. Aplasta con un tenedor hasta obtener un puré espeso.
- 3 | Corta las láminas de pasta brick en dos trozos iguales. Dóblalos por la mitad llevando la parte redondeada hacia la mitad del borde recto. Pon el equivalente a una cucharada sopera de relleno en un extremo de la tira de masa y pliéglala formando un triángulo. Sigue haciendo pliegues para envolver por completo el relleno en el triángulo y, a continuación, pincela la pasta brick sobrante con un poco de yema de huevo y cierra la samosa.
- 4 | Repite el proceso hasta usar todo el relleno, pon las samosas en el cesto y pincélaslas con aceite.
- 5 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste FREIDORA DE AIRE y cocina a 170 °C durante 15 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.  
**Versión mecánica:** Cocina a 170 °C durante 15 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

CoNsEJO

*Puedes recalentar el primer lote de samosas en el cesto, cocinando durante unos minutos más.*

## MINIPIZZAS

4 ✂ 15 min 🍲 8 min 🍳



## INGREDIENTES

2 panecillos  
8 cucharadas soperas de salsa de tomate

4 lonchas de queso mozzarella  
4 aceitunas negras sin hueso

## RECETA

**1 |** Corta los panecillos por la mitad y colócalos en el cesto del Easy Fry & Grill.

**Versión digital:** Selecciona el ajuste PIZZA y cocina a 170 °C durante 3 minutos.

**Versión mecánica:** Cocina durante 3 minutos a 170 °C.

**2 |** Extiende una cucharada soperas de tomate sobre cada mitad del panecillo. Corta las rodajas de mozzarella en tiras finas. Repártelas por los panecillos y añade las aceitunas, que habrás cortado en rodajas como si fueran ojos. Coloca

las pizzas en el cesto del Easy Fry & Grill.

**3 | Versión digital:** Selecciona el ajuste PIZZA y cocina a 170 °C durante 5 minutos.

**Versión mecánica:** Cocina a 170 °C durante 5 minutos.

CoNsEJo

**Una receta divertida que los niños pueden hacer fácilmente, pero siempre con la supervisión de un adulto para evitar cualquier riesgo de quemaduras.**

# ROLLITOS DE PRIMAVERA DE POLLO

4 (= 16 rollitos) ✨ 35 min 🍲 20 min 🍲



## INGREDIENTES

16 obleas de papel de arroz	1 diente de ajo
50 g de fideos de arroz de tipo vermicelli	1 cucharada sopera de aceite de sabor neutro
2 filetes de pollo	Sal
200 g de verduras variadas para saltear	Pimienta
4 champiñones	

## RECETA

- 1 | Rehidrata los fideos de arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Escúrrelos con cuidado con las manos. Córtalos en trozos grandes con unas tijeras y deja que se enfríen.
- 2 | Trocea el pollo y fríelo en aceite caliente con el ajo picado durante 5 minutos. Añade las verduras y cocina durante otros 5 minutos. Añade los fideos y deja que se enfríen.
- 3 | Ten preparado en la encimera un recipiente con agua templada y un paño de cocina limpio. Sumerge las obleas de papel de arroz en el agua durante unos minutos y extiéndelas en el paño de cocina. Pon 1 cucharada de relleno en cada oblea. Dobra los lados izquierdo y derecho para envolver el relleno y, a continuación, enrolla hacia arriba. Repite los pasos con el resto de la masa.
- 4 | Coloca los rollitos de primavera en el cesto del Easy Fry & Grill separados unos de otros para que no se peguen.  
**Versión digital:** Selecciona el ajuste FREIDORA DE AIRE y cocina a 160 °C durante 20 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.  
**Versión mecánica:** Cocina a 160 °C durante 20 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

CoNsEjo

Sirve con hierbabuena, ensalada y salsa de soja.

# FALAFELS

4 ✂ 20 min 🥣 15 min 🍲

## INGREDIENTES

500 g de garbanzos cocidos  
 1 cebolla blanca  
 2 ramitas de perejil  
 4 ramitas de cilantro fresco  
 1 cucharada de postre de comino  
 1 diente de ajo

1 cucharada sopera de tahini (pasta de sésamo)  
 1 cucharada sopera de aceite de oliva  
 Sal  
 Pimienta

## RECETA

- 1 | Tritura los garbanzos, las hojas de perejil, el cilantro y el comino junto con una pizca de sal, una pizca de pimienta y la pasta de sésamo (tahini) hasta que estén bien mezclados.
- 2 | Añade el ajo y la cebolla picados, y mezcla bien a mano. A continuación, forma bolitas con la mezcla. Colócalas en el cesto del Easy Fry & Grill y rocíalas con aceite de oliva.
- 3 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste FREIDORA DE AIRE y cocina a 170 °C durante 15 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.  
**Versión mecánica:** Cocina a 170 °C durante 15 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

CoNsEJO

Sirve los falafels en pan de pita caliente aderezados con hierbabuena fresca, yogur y rodajas de tomate.

## KOFITAS DE TERNERA Y CILANTRO

4 ✂ 20 min 🍲 8 min 🍲

## INGREDIENTES

350 g de ternera picada  
 2 cucharadas soperas de chalotas picadas  
 2 cucharadas soperas de cilantro picado  
 1 cucharada soperas de mezcla de espe-

cias ras el hanout  
 1 cucharada de postre de comino  
 1 cucharada soperas de aceite de oliva  
 Sal  
 Pimienta

## RECETA

- 1 | Dora las chalotas en una sartén con una pizca de aceite de oliva.
- 2 | Mezcla la carne picada, las especias, el cilantro y las chalotas. Sazona con sal y pimienta. Forma salchichas alargadas e insértalas en brochetas de madera.
- 3 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste POLLO ASADO y cocina a 180 °C durante 8 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.  
**Versión mecánica:** Cocina a 180 °C durante 8 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

## CoNsEJO

*Sirve las koftas con salsa de menta: mezcla 2 yogures griegos, 1 cucharada soperas de hierbabuena fresca picada, un chorrito de aceite de oliva y un poco de zumo de limón.*



## HAMBURGUESA DELUXE

4  25  min 12  min

## INGREDIENTES

600 g de ternera picada  
4 bollos de pan de hamburguesa  
2 tomates  
6 hojas de lechuga  
1 diente de ajo

3 cucharadas de postre de salsa de soja  
2 cucharadas soperas de aceite de oliva  
Sal  
Pimienta

## RECETA

- 1 | Mezcla la ternera, el ajo machacado, la salsa de soja y el aceite de oliva. Sazona. Forma 4 hamburguesas con las manos.
- 2 | Colocalosbollosdepandehamburguesa en el cesto del Easy Fry & Grill.  
**Versión digital:** Selecciona el ajuste PIZZA y cocina durante 4 minutos.  
**Versión mecánica:** Cocina a 180 °C durante 4 minutos.
- 3 | Saca los bollos y tápalos con papel de aluminio para que se mantengan calientes. Coloca las hamburguesas en el cesto.

**Versión digital:** Selecciona el ajuste GRILL y cocina durante 8 minutos; aumenta o reduce el tiempo de cocción en 2 minutos según sea necesario.

**Versión mecánica:** Ajusta a 200 °C durante 8 minutos, aumenta o reduce el tiempo de cocción en 2 minutos según sea necesario.

- 4 | Para servir, rellena los bollos con hojas de lechuga, rodajas de tomate y las hamburguesas.



**Prepara una salsa mezclando los siguientes ingredientes:**  
1 cucharada soperas de mostaza a la antigua,  
2 cucharadas soperas de mostaza picante, 1 yema de huevo y 1 cucharada soperas de aceite, antes de añadir 1 cucharada soperas de crème fraîche.

# BROCHETAS DE TERNERA CON SALSA TERIYAKI

4



20



1



6



## INGREDIENTES

12 lonchas de carpaccio de ternera  
200 g de queso Comté  
4 cucharadas soperas de miel

6 cucharadas soperas de salsa de soja  
Pimienta

## RECETA

- 1 | Quita la corteza al queso y córtalo en dados de 1,5 cm. Inserta los dados de queso en 12 brochetas y envuélvelos en el carpaccio.
- 2 | Mezcla la salsa de soja y la miel y, a continuación, deja macerar las brochetas en la mezcla durante 1 hora refrigeradas.
- 3 | Coloca las brochetas en el cesto del Easy Fry & Grill.  
**Versión digital:** Selecciona el ajuste CARNE y cocina a 180 °C durante 6 minutos.  
**Versión mecánica:** Cocina a 180 °C durante 6 minutos.

CONSEJO

Sirve las brochetas con un pequeño cuenco de salsa de soja dulce.

## NUGGETS DE POLLO

4 ✂ 30 min 🍲 10 min 🍳

## INGREDIENTES

4 filetes de pollo  
100 g de pan rallado  
60 g de harina  
3 huevos

2 cucharadas soperas de aceite  
Sal  
Pimienta

## RECETA

- 1 | Retira los cartílagos y la grasa de los filetes de pollo. Córtalos en trozos de unos 4 a 5 cm y sazona con sal y pimienta.
- 2 | Prepara los ingredientes del empanado: Bate los huevos en un recipiente con un poco de sal y pimienta. Vierte la harina en otro recipiente y el pan rallado en un tercero.
- 3 | Pasa los nuggets por la harina, a continuación, por el huevo y, por último, por el pan rallado. Para

obtener un empanado aún más crujiente, pasa los nuggets por el huevo y, a continuación, por el pan rallado una segunda vez. Colócalos en el cesto del Easy Fry & Grill y rocíalos con aceite de oliva.

**4 | Versión digital:** Selecciona el ajuste NUGGETS y cocina durante 10 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

**Versión mecánica:** Cocina a 200 °C durante 10 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

## CoNsEJO

*Prepara ketchup casero cociendo a fuego lento 3 tomates, 1 cebolla, 1 cucharada de postre de pasta de tomate concentrada, 1 diente de ajo picado, 4 cucharadas de postre de vinagre balsámico, 1 cucharada de postre de miel, sal y pimienta.*

# ALITAS DE POLLO

4 ✂ 20 min 🥣 12 h 🍳 17 min 🍲



## INGREDIENTES

1,2 kg de alitas de pollo  
 4 cucharadas soperas de ketchup  
 2 cucharadas soperas de mostaza  
 2 cucharadas soperas de pimentón  
 2 cucharadas soperas de salsa de soja

dulce  
 2 cucharadas soperas de aceite de oliva  
 Sal  
 Pimienta

## RECETA

**1 |** Corta las alitas de pollo por la mitad, separándolas por la articulación. **3 |** Coloca las alitas de pollo en el cesto del Easy Fry & Grill.

**2 |** Coloca todos los ingredientes en un recipiente grande con las alitas de pollo. Mezcla bien para cubrir las por completo. Tapa con film transparente y déjalas marinar durante 12 horas.

**Versión digital:** Selecciona el ajuste POLLO ASADO y cocina durante 17 minutos. Dales la vuelta a los 12 minutos.

**Versión mecánica:** Cocina a 170 °C durante 17 minutos, da la vuelta a los 12 minutos.

CONSEJO

Puedes variar la marinada a tu gusto: prueba a añadir salsa barbacoa, especias, chile o ajo.

# POLLO ASADO

4 ✂ 5 min 🍲 50 min 🍲

## INGREDIENTES

1 pollo de 1,2 kg  
5 dientes de ajo  
2 cucharadas soperas de aceite de oliva

Sal  
Pimienta

## RECETA

- 1 | Pela los ajos y pícalos. Unta el pollo con aceite, sazona generosamente y añade el ajo.
- 2 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste POLLO ASADO y cocina durante 50 minutos.  
**Versión mecánica:** Cocina a 200 °C durante 50 minutos.

### CoNsEJo

*El tiempo de cocción exacto del pollo dependerá de su peso. Para comprobar que está cocido, pincha la pechuga con la punta de un cuchillo; el jugo que salga debe ser transparente.*

## CHULETAS DE CORDERO CON LIMÓN

4 ✂ 15 min

4 h

10 min



## INGREDIENTES

12 chuletas de cordero pequeñas  
1 limón sin ceras  
4 dientes de ajo

1 cucharada sopera de aceite de oliva  
Sal  
Pimienta

## RECETA

- 1 | Ralla la piel del limón. Pela los ajos y machácalos bien en el mortero. Añade la ralladura de limón y 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 2 | A continuación, marina las chuletas durante 4 horas refrigeradas.
- 3 | Coloca las chuletas en el cesto del Easy Fry & Grill.  
**Versión digital:** Selecciona el ajuste GRILL y precalienta a 200 °C durante 15 minutos. Cocina durante 10 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.  
**Versión mecánica:** Ajusta a 200 °C y precalienta durante 15 minutos. Cocina durante 10 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

CONSEJO

Prueba a añadir hierbas frescas como tomillo, tomillo silvestre y el orégano a tu marinada.

# PERRITOS CALIENTES AL ESTILO DE NUEVA YORK

4 ✦ 25 min  5 min 



## INGREDIENTES

- |                                      |                               |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| 4 bollos de perritos calientes       | 8 tomates cherry              |
| 4 cucharadas soperas de ketchup      | 4 lonchas de queso cheddar    |
| 4 salchichas para perritos calientes | 1 cucharada soperas de aceite |
| 4 pepinillos agri-dulces             | Sal                           |
| 1 cebolla roja                       | Pimienta                      |

## RECETA

- 1 | Prepara las salchichas colocándolas en un cazo con agua hirviendo durante el tiempo indicado en el envase.
- 2 | Corta la cebolla en rodajas y fríela en aceite caliente durante 5 minutos a fuego medio. Mézclala con los tomates en cuartos y el pepinillo en dados.
- 3 | Corta los bollos para perritos calientes por la mitad, úntalos con ketchup y rellénalos con las verduras, las salchichas y las lonchas de queso. Colócalos en el cesto del Easy Fry & Grill.
- 4 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste PIZZA y cocina a 170 °C durante 5 minutos.  
**Versión mecánica:** Cocina a 170 °C durante 5 minutos.

CONSEJO

Diviértete dibujando con el ketchup o la mostaza, al estilo americano.

## BACALAO AL CURRY

4 ✨ 20 min  10 min 

## INGREDIENTES

500 g de bacalao

10 g de coco rallado

3 cucharadas soperas de pasta de curry  
india suave

200 ml de crema de coco

## RECETA

**1 |** Unta los trozos de bacalao con la pasta de curry y pon el resto de la pasta en un cazo pequeño con la crema de coco, sal y pimienta. Pon el cazo al fuego.

**Versión mecánica:** Cocina a 200 °C durante 10 minutos. Sirve el pescado con salsa de curry y espolvoreado con coco.

**2 |** Pon un cuadrado de papel para el horno en el cesto del Easy Fry & Grill y coloca encima el pescado.

**Versión digital:** Selecciona el ajuste PESCADO y cocina a 200 °C durante 10 minutos.



## PESCADO Y PATATAS FRITAS CASEROS

4  25  min  12  min

## INGREDIENTES

4 filetes de bacalao  
 5 cucharadas soperas de harina  
 5 cucharadas soperas de pan rallado  
 2 huevos  
 50 g de mantequilla

1 manojo de estragón  
 1 bote de mayonesa  
 ½ limón  
 Sal  
 Pimienta

## RECETA

- 1 | Corta los filetes de pescado en dados de 4 cm y sécalos con papel de cocina. Sazona con sal y pimienta.
- 2 | Prepara 3 recipientes y coloca la harina en el primero, los huevos batidos en el segundo y el pan rallado en el tercero. Mezcla la mayonesa con el zumo de medio limón y el estragón picado. Reserva y refrigera.
- 3 | Pasa los trozos de bacalao por la harina, a continuación, por el huevo y, por último, por el pan rallado.

Escurre bien antes de pasar al siguiente recipiente. Coloca los trozos de pescado empanados en el cesto del Easy Fry & Grill con un poco de mantequilla en cada trozo.

**4 | Versión digital:** Selecciona el ajuste PESCADO y cocina a 180 °C durante 12 minutos.

**Versión mecánica:** Cocina a 170 °C durante 12 minutos. Sirve con la salsa preparada anteriormente.

CONSEJO

Esta receta funcionará con cualquier tipo de pescado blanco fresco, como merluza, carbonero y abadejo.

## PATATAS FRITAS CASERAS

4 ✂ 25 min 🥣 50 min 🍲



## INGREDIENTES

1 kg de patatas  
3 cucharadas soperas de pimentón  
3 cucharadas soperas de aceite  
Sal

## RECETA

- 1 | Pela las patatas y córtalas en bastones.
- 2 | Ponlas en un recipiente con el resto de los ingredientes. Mezcla bien y pon la mitad de las patatas en el cesto del Easy Fry & Grill.
- 3 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste PATATAS FRITAS y cocina durante 25 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.  
**Versión mecánica:** Cocina a 170 °C durante 25 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción. Repite el proceso para el resto de las patatas.

CoNsEJO

Añade una cucharada soperas de pasta de curry rojo para darle un toque delicioso.

## "PATATAS FRITAS" DE BONIATO

4 ✨ 25 min  50 min 

## INGREDIENTES

1 kg de boniatos  
2 cucharadas soperas de harina

4 cucharadas soperas de aceite  
Sal  
Pimienta

## RECETA

- 1 | Pela los boniatos, lávalos y córtalos en bastones, como cuando preparas patatas fritas. Ponlos en un cuenco grande con la harina, el aceite, la sal y la pimienta. Mézclalo todo bien.
- 2 | Coloca los bastones en el cesto del Easy Fry & Grill, idealmente en 2 o 3 tandas.

**Versión digital:** Selecciona el ajuste PATATAS FRITAS y cocina durante 25 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

**Versión mecánica:** Cocina a 180 °C durante 25 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción. Repite el proceso para con el resto de bastones de boniato.


 A glass jar with a metal clasp lid is filled with golden-brown, fried sweet potato sticks. The sticks are piled high and some are spilling out of the top. The background is dark and textured.
 **CONSEJO**

*Sirve con una salsa de yogur condimentada con un poco de curry en polvo.*

# MUSLOS DE POLLO MARINADOS CON YOGUR Y ROMERO



## INGREDIENTES

4 muslos de pollo  
250 g de yogur griego  
3 cucharadas soperas de mostaza de Dijon

1 ramita de romero fresco  
4 dientes de ajo  
Sal  
Pimienta

## RECETA

- 1 | Retira la piel de los muslos de pollo y disponlos en un plato grande.
- 2 | Mezcla el yogur, la mostaza, el ajo picado, una pizca de sal, un poco de pimienta y las hojas de romero picadas. Esparce la mezcla sobre el pollo y refrigera. Deja marinar durante 4 horas.
- 3 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste POLLO ASADO y precalienta a 200 °C durante 15 minutos antes de colocar los muslos de pollo en el cesto del Easy Fry & Grill. Cocina durante 35 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.  
**Versión mecánica:** Pon los muslos de pollo en el cesto del Easy Fry & Grill y selecciona 200 °C durante 30 minutos. Dales la vuelta a la mitad de la cocción.

## CONSEJO

Sirve los muslos de pollo a la parrilla con ensalada y rodajas de patatas hechas también a la parrilla.



# COLIFLOR ASADA CON SALSA DE LIMÓN

4 ✨ 15 min 🍲

1 tanda  
15 min 🍲



## INGREDIENTES

1 coliflor pequeña	100 ml de aceite de oliva
2 cucharadas soperas de aceite de oliva	50 ml de zumo de limón
30 g de tahini	Sal
	Pimienta

## RECETA

- 1 | Retira las hojas de la coliflor, córtala en cuartos y quita el tallo central. Corta cada trozo en ramilletes y ponlos en un cuenco grande.
  - 2 | Agrega las 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, la sal y la pimienta y mezcla bien. Distribuye la mezcla por el cesto del Easy Fry & Grill (hazlo en 2 tandas si es necesario).
  - 3 | Mientras tanto, mezcla el tahini, el aceite de oliva y el zumo de limón para hacer una salsa que servirás con la coliflor.
- Versión mecánica:** Cocina a 180 °C durante 15 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.
- Versión digital:** Selecciona el ajuste PATATAS FRITAS y cocina durante 15 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

## SALCHICHA A LA PARRILLA

4  10 min  10 min 

## INGREDIENTES

700 g de salchichas Toulouse  
 en una sola pieza  
 1 cucharada sopera de mostaza de  
 Dijon  
 1 cucharada sopera de mostaza a la

antigua  
 2 cucharadas soperas de miel  
 2 ramitas de tomillo  
 Sal  
 Pimienta

## RECETA

- 1 | Mezcla la miel, las mostazas, el tomillo y una pizca de sal y pimienta.
- 2 | Enrolla la salchicha en forma de espiral e inserta dos brochetas perpendiculares entre sí para sujetarla. Pincela con la mezcla de mostaza.
- 3 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste GRILL y precalienta a 200 °C durante 15 minutos. Coloca la salchicha en el cesto y cocina

durante 10 minutos, dándole la vuelta a mitad de cocción.

**Versión mecánica:** Ajusta a 200 °C y deja que se precaliente durante 15 minutos antes de colocar la salchicha en el cesto. Cocina durante 10 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

## CoNsEJO

*Sirve con puré de patatas casero con mostaza: Pela y hierve 1 kg de patatas. Escurre y tritura con 25 g de mantequilla, 2 cucharadas soperas de mostaza, 150 ml de leche, sal y pimienta.*

## SOLOMILLO CON CHIMICHURRI

4 ✂ 15 min  17 min 

## INGREDIENTES

4 filetes de solomillo (aproximadamente 200 g cada uno)  
2 cucharadas soperas de vinagre de vino tinto  
1/2 limón  
4 dientes de ajo

6 ramitas de perejil  
1/2 cucharada de postre de chile en copos  
60 ml de aceite de oliva  
Sal  
Pimienta

## RECETA

- 1 | Saca la carne del frigorífico y déjala a temperatura ambiente durante al menos 30 minutos antes de cocinar.
- 2 | Mientras, prepara la salsa chimichurri: Mezcla en un recipiente el vinagre, el zumo de limón, el ajo picado sin el germen, el perejil picado y el aceite. Añade una pizca de sal, pimienta y el chile.
- 3 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste GRILL y precalienta a 200 °C durante 15 minutos. Sazona los filetes con

sal y pimienta y, a continuación, colócalos en el cesto del Easy Fry & Grill y cocina durante 2 minutos por cada lado.

**Versión mecánica:** Precalienta a 200 °C, sazona los filetes con sal y pimienta y colócalos en el cesto del Easy Fry & Grill. Cocina durante 2 minutos por cada lado.


**CONSEJO**

*Ajusta el tiempo de cocción en función de si prefieres que la carne esté poco o muy hecha.*

# DORADA CON TOMATES Y ACEITUNAS

4 ✂ 20 min 🍲 18 min 🍲

## INGREDIENTES

4 filetes de dorada	1 diente de ajo
4 ramitas de perejil	2 tomates
½ limón	50 g de aceitunas deshuesadas
2 tomates	Sal
4 cucharadas soperas de aceite de oliva	Pimienta

## RECETA

- 1 | Ralla la piel del limón y exprime el jugo. Pica el perejil y el ajo, pica los tomates y corta las aceitunas en rodajas. Mezcla bien lo anterior con el aceite de oliva y reserva.
- 2 | Pincela los filetes de dorada con aceite y sazona con sal y pimienta.
- 3 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste GRILL y precalienta a 200 °C durante 15 minutos. A continuación, coloca los filetes en el cesto y cocina durante 5 minutos.  
**Versión mecánica:** Coloca los filetes en el cesto y precalienta a 200 °C durante 15 minutos. Cocina durante 7 minutos.
- 4 | Sirve con la salsa.

CONSEJO

Acompaña los filetes de dorada con arroz y verduras a tu gusto.



## SALMÓN TERIYAKI

4 ✪ 5 min  30 min  23 min 



## INGREDIENTES

500 g de salmón  
8 cucharadas soperas de salsa teriyaki  
1 cucharada soperas de semillas de sésamo

## RECETA

- 1 | Marina los filetes de salmón en la salsa teriyaki durante 30 minutos.
  - 2 | **Versión digital:** Precalienta en el ajuste GRILL a 200 °C durante 15 minutos. A continuación, coloca los filetes de pescado en el cesto sobre la placa de grill y cocina durante 10 minutos.
  - 3 | **Versión mecánica:** Ajusta a 200 °C y deja que se precaliente bien. A continuación, coloca los filetes de salmón en la sartén sobre la placa de grill y cocínalos durante 10 minutos.
- 3 | Espolvorea con las semillas de sésamo y sirve con arroz.

## BERENJENA A LA PARRILLA CON PESTO

4 ✂ 10 min  27 min 

## INGREDIENTES

2 berenjenas  
100 g de pesto

5 cucharadas soperas de aceite de oliva  
Sal  
Pimienta

## RECETA

- 1 | Lava las berenjenas y córtalas en rodajas de 5 mm de grosor.
- 2 | Pincéalalas con aceite, añade sal y pimienta y colócalas en una sola capa en el cesto del Easy Fry & Grill.
- 3 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste FREIDORA DE AIRE y cocina a 170 °C durante 20 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción. Pincela con pesto y cocina en el modo FREIDORA DE AIRE durante 2 minutos más.
- 4 | **Versión mecánica:** Cocina a 170 °C durante 20 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción. Luego pincela con pesto y cocina durante otros 2 minutos.
- 4 | Pincela con pesto y cocina en modo GRILL durante 5 minutos (versión digital) o a 200 °C durante 5 minutos (versión mecánica).



## BAGEL VEGETARIANO

4 ✂ 20 min 🥣 30 min 🍲

## INGREDIENTES

4 bagels  
 200 g de queso en crema  
 4 cucharadas de postre de mostaza a la antigua  
 1 pimiento rojo  
 1 pimiento verde

4 champiñones  
 1 cucharada de postre de orégano  
 2 cucharadas soperas de aceite de oliva  
 Sal  
 Pimienta

## RECETA

- 1 | Lava los pimientos, quítales las semillas y córtalos en trozos grandes de unos 3 cm. Lava los champiñones y córtalos en láminas gruesas. Quítales las partes dañadas del pie.
- 2 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste GRILL y precalienta a 200 °C durante 15 minutos. A continuación, coloca las verduras en el cesto sobre la placa de grill, rocía con el aceite y cocina durante 12 minutos. Remueve a mitad de la cocción.  
**Versión mecánica:** Ajusta a 200 °C y precalienta durante 15 minutos.

Coloca las verduras en el cesto sobre la placa de grill, rocía con el aceite y cocina durante 12 minutos. Remueve a mitad de la cocción.

- 3 | Mientras tanto, mezcla el queso en crema con la mostaza.
- 4 | Retira las verduras y coloca los bagels cortados por la mitad en el cesto durante 5 minutos, en el ajuste GRILL para la **versión digital** y a 200 °C para la **versión mecánica**. Repite el proceso y, a continuación, unta el queso en crema sobre el pan y añade las verduras.

# TUBÉRCULOS ASADOS EN JARABE DE ARCE

4 ✂ 15 min 🍲 30 min 🍲



## INGREDIENTES

4 zanahorias	1 naranja
4 chirivías	20 ml de vinagre de sidra
350 g de boniatos	30 ml de aceite de girasol
50 ml de jarabe de arce	Sal
1 cucharada de postre de tomillo	Pimienta

## RECETA

**1 |** Pela las verduras, corta las zanahorias en rodajas gruesas y trocea las chirivías y el boniato en dados de 2 cm.

**2 |** Coloca las verduras en el cesto. Rocía con 1 cucharada sopera de aceite de oliva y sazona con tomillo, sal y pimienta.

**Versión digital:** Selecciona el ajuste GRILL y precalienta a 200 °C durante 15 minutos. Cocina durante 30 minutos y remueve a mitad de cocción.

**Versión mecánica:** Ajusta a 200 °C y precalienta durante 15 minutos. Cocina durante 30 minutos y remueve a mitad de cocción.

**4 |** Mientras tanto, mezcla el aceite restante con el vinagre, la ralladura de media naranja, el jarabe de arce y una pizca de sal y pimienta en un recipiente. Cuando las verduras estén cocinadas, alíñalas con el aderezo y sirve.

# MAGDALENAS CON PEPITAS DE CHOCOLATE

4 ✨ 15 min  20 min 

## INGREDIENTES

125 g de harina  
½ sobre de levadura  
30 g de mantequilla  
30 g de azúcar

50 g de pepitas de chocolate  
1 huevo  
120 ml de leche

## RECETA

- 1 | Mezcla la leche, la mantequilla derretida y los huevos en un recipiente grande. Mezcla el resto de ingredientes en otro recipiente.
- 2 | Mezcla la masa líquida con los ingredientes secos batiendo con unas varillas para evitar que se formen grumos.
- 3 | Reparte la mezcla en moldes para magdalenas engrasados y colócalos en el cesto.
- 4 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste POSTRE y cocina a 170 °C durante 20 minutos.  
**Versión mecánica:** Cocina a 170 °C durante 20 minutos.



## SOUFFLÉS DE CHOCOLATE



## INGREDIENTES

100 g de chocolate negro  
 3 huevos (1 yema + 3 claras)  
 100 ml de leche entera  
 40 g de azúcar

1 cucharada de postre de harina de maíz  
 25 g de mantequilla

## RECETA

- 1** | Trocea el chocolate y fúndelo al baño maría o en el microondas, a baja potencia. Separa las claras de las yemas y guarda 3 claras y 1 yema.
- 2** | Bate la yema con la harina de maíz en un recipiente. Hierve la leche y 30 g de azúcar e incorpóralos a la yema de huevo y la harina de maíz. Vuelve a colocar la mezcla en un cazo y cocina a baja temperatura mientras remueves. Incorpora el chocolate y aparta la mezcla a un lado para que se enfríe.
- 3** | Monta las claras hasta formar picos rígidos e incorpora la crema de chocolate templada con movimientos envolventes.
- 4** | Engrasa con mantequilla 4 moldes individuales grandes, espolvoréalos con 10 g de azúcar y llénalos con la mezcla hasta 2/3. Coloca los moldes en el cesto del Easy Fry & Grill.  
**Versión digital:** Utiliza el ajuste POSTRE durante 12 minutos a 160 °C.  
**Versión mecánica:** Ajusta a 12 minutos a 160 °C.



## CIGARROS DE ALMENDRA

4/6 ✪

30  
min 11  
min **INGREDIENTES**

190 g de almendras molidas  
 30 g de mantequilla  
 6 hojas de pasta brick  
 2 cucharadas de postre de aroma de

azahar  
 1 huevo  
 120 g de miel

**RECETA**

- 1 |** Aparta 3 cucharadas soperas de miel. En un cuenco grande, mezcla las almendras picadas con la mantequilla derretida, el aroma de azahar y la miel. Forma una salchicha con la masa y córtala en trozos de 7 cm.
- 2 |** Corta las hojas de pasta brick por la mitad y coloca un rollito de masa en la hoja de pasta brick. Pincela con huevo batido y empieza a formar el rollito, dobla los bordes y termina enrollando para formar los cigarros.

Repite el proceso hasta enrollarlos todos. Coloca una hoja de papel para el horno en el Easy Fry & Grill y coloca los rollitos en la cesta.

- 3 | Versión digital:** Selecciona el ajuste POSTRE y cocina a 180 °C durante 8 minutos. A continuación, añade la miel y sigue cocinando durante 3 minutos.

**Versión mecánica:** Cocina a 180 °C durante 8 minutos. A continuación, añade la miel y sigue cocinando durante 3 minutos.

## MANZANA DESHIDRATADA

4 ✪

15 min

1 h



## INGREDIENTES

1 manzana  
½ limón

## RECETA

- 1 | Exprime medio limón. Lava la manzana, sácale el corazón y córtala en láminas finas con una mandolina o un cuchillo afilado.
- 2 | Con un pincel de cocina, pinta las láminas de manzana por todas sus caras con zumo de limón. Distribúyelas por el cesto del Easy Fry & Grill lo más separadas posible.
- 3 | Solo para la versión digital: Ajusta manualmente la temperatura a 80 °C durante 4 horas. Una vez finalizado el programa, deja las manzanas en el cesto y apaga el aparato. Deja secar durante la noche y pruébalas al día siguiente.

CoNsEJO

Guarda las rodajas de manzana secas en un recipiente hermético y cómelas con granola o como aperitivo saludable.