

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



NINJA
Foodi
MAX
**Parrilla y freidora
de aire**
TABLAS DE COCCIÓN
Y RECETAS IRRESISTIBLES



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.

Dentro de unas pocas páginas encontrarás recetas, trucos y sugerencias, y algunos consejos prácticos.

Ahora, abre la tapa y comienza a cocinar.

Lista de recetas

Receta para arrancar	14	Pescado	29
Filetes de solomillo y espárragos a la parrilla	14	Salmón entero	29
Ternera	16	Platos vegetarianos	30
Ternera Wellington	16	Faláfel	30
Hamburguesa rellena de queso	17	Entrantes y acompañamientos	32
Pollo	18	Verduras asadas	32
Pechugas de pollo al piri-piri con ensalada César	18	Patatas dauphinoise	33
Kebab de pollo cajún	20	Gajos de boniato picantes	34
Medio pollo con mostaza	22	Focaccia con sal marina	36
Cordero	24		
Pata de cordero cortada en mariposa	24		
Cerdo	26		
Desayuno a la parrilla	26		
Trenza de salchicha	28		



Leyenda de las recetas

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



TECNOLOGÍA Parrilla ciclónica

Alimentos perfectamente cocinados por dentro y a la parrilla por todos lados gracias a la tecnología de parrilla ciclónica. La cámara de la parrilla te ofrece el resultado rápido, jugoso y a la brasa que deseas, al combinar una exclusiva placa de parrilla de alta densidad con aire ciclónico que circula rápidamente alrededor de la comida.

Ahora, gracias al Smart Cook System, obtener el nivel ideal de cocción es más fácil que nunca.



Platos favoritos a la parrilla

Comidas rápidas y fáciles de hacer

Hamburguesas rellenas de queso, página 17



Cocina a la parrilla sin dar la vuelta a la comida

Olvídate de la comida que se deshace

Filete de salmón entero, página 29



Cocción perfecta

Resultados exactos y seguros

Filetes de solomillo a la parrilla con espárragos, página 14



Disfruta cocinando a la parrilla

Sorprende cocinando

Focaccia con sal marina, página 36



Del congelador a la parrilla

Sin necesidad de descongelar

Pechugas de pollo al piri-piri, página 18

Más sabor. Menos humo.

Después de horas y horas probando recetas, nuestros cocineros han conseguido asociar tus platos favoritos a un ajuste de temperatura recomendado para ofrecerte el máximo sabor de parrilla con la mínima cantidad de humo.



LO (BAJA)
200 °C

Ideal para beicon y salchichas, y para cuando se usen salsas de barbacoa espesas.



Desayuno a la parrilla
Página 26



MED (MEDIA)
230 °C

Ideal para carnes congeladas y tandas de ingredientes marinados.



Pechugas de pollo al piri-piri
Página 18



HI (ALTA)
250 °C

Ideal para filetes, pollo y hamburguesas.



Filetes de solomillo y espárragos a la parrilla
Página 14



MAX (MÁXIMA)
260 °C

Ideal para verduras, fruta, marisco fresco y congelado, y pizza.



Maíz en mazorca
Página 44

Cocción perfecta gracias al sensor digital de cocción.

Olvídate de los platos crudos o demasiado hechos.



Tecnología de doble sensor

El sensor digital de cocción controla continuamente la temperatura en dos sitios para un resultado de cocción más exacto. La parrilla de interior y freidora de aire Ninja® Foodi® MAX te avisa cuando tengas que sacar la comida de la parrilla de interior y dejarla reposar.

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

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 cartilago. <i>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.</i>		
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.

Guía 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.

Motivos por los que la carne podría cocinarse de forma distinta

Todas las piezas de carne son distintas y, por ese motivo, nunca se cocinarán de igual forma. Por eso, recomendamos fijarse bien en los tamaños de las piezas de carne mostrados en nuestras tablas de cocción.

Aquí tienes algunos consejos más para asegurarte una experiencia gastronómica fantástica.



Tamaño del corte

La carne viene en diversas formas y tamaños, que requieren tiempos de cocción distintos. Si estás cocinando piezas de tamaños distintos, controla primero la más pequeña, ya que se cocinará más rápido que las piezas grandes.

Para cortes de 5 cm o más grosor (por ejemplo, un filete miñón), recomendamos seleccionar el ajuste de temperatura más bajo del nivel de cocción que requieras (por ejemplo, Rare 1 [poco hecho 1] en lugar de Rare 2 [poco hecho 2]).



Temperatura de la carne

Para tu comodidad, hemos creado las tablas de cocción para usarlas con carnes a baja temperatura, directamente de la nevera.

Para resultados aún más jugosos

Si tienes tiempo, deja que la carne alcance la temperatura ambiente durante unos 30 minutos antes de cocinarla para que su interior quede más jugoso.

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.

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

Usa las mezclas de especias de forma generosa. Adereza la carne o las verduras abundantemente y deja reposar a temperatura ambiente durante 30 minutos antes de cocinar a en la parrilla de interior. De esta forma, la cocción será uniforme y más rápida.

Del congelador a la parrilla

Cuando cocines carnes congeladas en la parrilla de interior, riégalas de forma abundante y uniforme con el marinado que elijas.

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.

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 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).

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

Salsas para mojar

PARA: APROX. 240 ml | **ALMACENAMIENTO:** CONSERVAR EN LA NEVERA HASTA 4 DÍAS



Salsa chimichurri

Ideal para aves, ternera, cerdo, pescado y verduras

- 1/2 manojo de cilantro fresco (unos 15 g), picado
- 1/2 manojo de perejil fresco (unos 15 g), picado
- 5 dientes de ajo, pelados y picados
- 1 chalota pequeña, pelada y picada
- La ralladura y el zumo de 1 limón (unos 80 ml de zumo)
- 60 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- sal al gusto



Mayonesa con limón, ajo y guindilla

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

- 240 ml de mayonesa
- El zumo de 1/2 limón (unas 2 cucharadas de zumo)
- 1 cucharada de paprika (pimiento rojo molido)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- sal al gusto



Kétchup con jerk jamaicano

Ideal para aves, ternera, langostinos

- 240 ml de kétchup
- 3 cucharadas de condimento jerk seco
- 1 plátano maduro, pelado y aplastado

Receta para arrancar

Filetes de solomillo a la parrilla con espárragos

PREP.: 10 MINUTOS | **PRECALENTAR:** APROX. 10 MINUTOS | **COCCIÓN:** EN FUNCIÓN DEL RESULTADO DESEADO | **PARA:** 4 RACIONES



INGREDIENTES

- 4 filetes de solomillo crudos
(280 g cada uno)

3 cucharadas de aceite vegetal, dividido
- Sal marina al gusto

Pimienta negra molida al gusto

2 manojos de espárragos (400 g), cortados

INSTRUCCIONES



Inserta el sensor en la unidad. Introduce la placa de la parrilla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona GRILL (PARRILLA). La unidad se ajustará por defecto a HI (ALTA), que es la temperatura adecuada para esta receta. Selecciona PRESET (PREDEFINIDO). Selecciona BEEF (TERNERA), usa las flechas a la izquierda de la pantalla para ajustar el nivel de cocción deseado. Pulsa START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar a precalentar.



Mientras la unidad se va precalentando, pincela cada filete por todos lados con 1/2 cucharada de aceite vegetal. A continuación, salpimenta al gusto. Unta los espárragos con el aceite restante y luego, salpiméntalos al gusto.



Inserta el sensor horizontalmente en el centro de uno de los filetes (consulta las instrucciones de colocación del sensor en la página 7).



Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, coloca los filetes en la placa de la parrilla, presionándolos suavemente hacia abajo para maximizar las marcas de la rejilla. Cierra la tapa por encima del cable del sensor. Cuando la unidad emita un pitido y en la pantalla se muestre FLIP (GIRAR), usa unas pinzas con punta de silicona para darle la vuelta a los filetes. Cierra la tapa para seguir cocinando.



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



Mientras los filetes van reposando, coloca los espárragos en la rejilla de la parrilla. Selecciona GRILL (PARRILLA) y ajusta a HI (alta). Usa las flechas a la derecha de la pantalla para ajustar el tiempo a 4 minutos. Pulsa START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar. Si quieres saltarte el precalentado, pulsa el botón PREHEAT (PRECALENTAR).



Cuando haya finalizado la cocción y el reposo, extrae el sensor de los filetes, córtalos en rodajas y sírvelos con los espárragos.

TERNERA WELLINGTON



PREP.: 15 MINUTOS | **PRECALENTAR:** APROX. 5 MINUTOS | **COCCIÓN:** 18 MINUTOS | **PARA:** 3-4 RACIONES

INGREDIENTES

320 g de masa de hojaldre enrollada
1 cucharada de aceite de oliva
500 g de solomillo de ternera
Pimienta negra molida al gusto
75 g de paté de hígado de pollo suave
1 huevo batido para la cobertura

INSTRUCCIONES

- 1 Forra la cesta para gratinar con papel de horno. Desenrolla la masa y corta un tercio. Si es necesario, desenrolla un tercio de la masa, tan solo un poco más grande que el largo y el ancho del solomillo de ternera. Coloca sobre la cesta para gratinar y pinchala bien con un tenedor. Deja reposar en la nevera durante 15 minutos.
- 2 Introduce la olla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona BAKE (HORNEAR), ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 8 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 3 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, coloca la cesta para gratinar en la olla. Cierra la tapa y cocina durante 8 minutos más o hasta que adquiera un tono dorado y esté crujiente. Sácala del horno y déjala enfriar.
- 4 Calienta 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego alto. Adereza la ternera con pimienta negra recién molida. Luego, ponla en la sartén y sállala durante 1 minuto por cada lado hasta que se haya dorado por todas partes. Retírala del fuego y deja que se enfríe.
- 5 Pon la ternera ya fría sobre la masa. Cubre la parte superior y los laterales con el paté. Coloca el resto de la masa desenrollada por encima, plegándola debajo de la masa de la base para asegurarla. Corta algunos recortes a lo largo y colócalos encima del todo para decorar creando un efecto diamante. Luego, pincela toda la masa con el huevo batido.

- 6 Enchufa el sensor a la unidad. Introduce la olla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona ROAST (ASAR), ajusta la temperatura a 180 °C. A continuación, selecciona PRESET (PREDEFINIDO). Usa las flechas a la derecha de la pantalla para seleccionar BEEF (TERNERA). Luego, las flechas de la izquierda para seleccionar MED RARE (DE POCO A MEDIO HECHO) o tu nivel de cocción deseado. (Una ternera muy hecha deberá cubrirse con papel de aluminio pasados 25 minutos). Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 7 Mientras la unidad se va precalentando, inserta el sensor en el centro de la ternera (consulta las instrucciones de colocación del sensor en la página 7).
- 8 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, coloca la ternera en la cesta para gratinar en la olla. Cierra la tapa por encima del cable del sensor.
- 9 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que la ternera ya está casi hecha, ponte unas manoplas de cocina para sacar el sensor de la ternera. Luego, pasa la ternera Wellington a tabla y deja reposar hasta 10 minutos antes de servirla.



HAMBURGUESAS DE TERNERA RELLENAS DE QUESO



PREP.: 15 MINUTOS | **PRECALENTAR:** APROX. 7 MINUTOS | **COCCIÓN:** EN FUNCIÓN DEL RESULTADO DESEADO | **PARA:** 6 RACIONES

INGREDIENTES

1 kg de carne picada
3 cucharaditas de hierbas mixtas secas
2 cucharaditas de ajo en polvo
1 cucharadita de cebolla en polvo
Sal y pimienta recién molida al gusto
3 lonchas de queso
6 panecillos de hamburguesa
Condimentos al gusto



INSTRUCCIONES

- 1 En un recipiente grande, mezcla la carne con las hierbas y las especias. Divide la carne en hamburguesas de 12x10 cm. Coloca la mitad de una loncha de queso, doblada a la mitad, en el centro de 6 de las hamburguesas. Coloca las 6 hamburguesas restantes sobre el queso y aprieta bien para sellar el queso del interior. Ponlas 30 minutos en la nevera.
- 2 Enchufa el sensor a la unidad. Introduce la placa de la parrilla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona GRILL (PARRILLA). La unidad se ajustará por defecto a HI (ALTA), que es la temperatura adecuada para esta receta. Selecciona PRESET (PREDEFINIDO). Selecciona BEEF (TERNERA), usa las flechas a la izquierda de la pantalla para ajustar a MED WELL (AL PUNTO). Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 3 Mientras la unidad se va precalentando, inserta el sensor en el centro de una de las hamburguesas (consulta las instrucciones de colocación del sensor en la página 7).
- 4 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, coloca las hamburguesas en la placa de la parrilla. Cierra la tapa por encima del cable del sensor.
- 5 Cocina las hamburguesas sin darles la vuelta hasta que la unidad emita un pitido para indicar que han alcanzado el nivel de cocción deseado. Ponte unas manoplas de cocina para sacar el sensor de la hamburguesa y saca las hamburguesas de la unidad.
- 6 Si quieres, puedes tostar los panecillos directamente en la placa de la parrilla seleccionando GRILL (PARRILLA), ajustando la temperatura a HI (ALTA) y el tiempo a 1 minuto. Disfruta de tus hamburguesas con las salsas y condimentos que más te gusten.

CONSEJO Cuando estés formando las hamburguesas, usa tu dedo pulgar para hacer una marca de 1,5 cm en el centro de cada una. Esto hará que mantengan una forma uniforme durante la cocción.



PECHUGAS DE POLLO AL PIRI-PIRI CON ENSALADA CÉSAR



PREP.: 15 MINUTOS | **PRECALENTAR:** APROX. 7 MINUTOS | **COCCIÓN:** 23-25 MINUTOS | **PARA:** 5 RACIONES

INGREDIENTES

1 kg de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (200 g cada una)
2½ cucharadas de aceite vegetal
Sal y pimienta recién molida al gusto
70 ml de salsa piri-piri

ENSALADA

1 diente de ajo pelado y machacado
5 cucharadas de mayonesa
El zumo de ½ limón (aproximadamente 1 ½ cucharada)
50 g de lascas de parmesano y un poco más para servir
2 lechugas romanas pequeñas
25 g de picatostes

INSTRUCCIONES

- 1 Introduce la placa de la parrilla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona GRILL (PARRILLA), ajusta la temperatura a MED (MEDIA) y el tiempo a 25 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 2 Mientras la unidad se va precalentando, ve pincelando cada pechuga de pollo de forma uniforme con 1/2 cucharada de aceite vegetal. A continuación, salpimenta al gusto.
- 3 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, coloca las pechugas de pollo en la placa de la parrilla. Cierra la tapa y cocina durante 10 minutos.
- 4 Pasados 10 minutos, dale la vuelta al pollo. Cierra la tapa y sigue cocinando durante 5 minutos.
- 5 Pasados 5 minutos, riega el pollo abundantemente con la salsa, dale la vuelta y haz lo mismo por el otro lado. Cierra la tapa para seguir cocinando durante 5 minutos.
- 6 Pasados 5 minutos, repite el paso 5. Cierra la tapa y cocina durante 3 minutos más.
- 7 Mientras, prepara la ensalada. En un recipiente, pon el ajo, la mayonesa, el zumo de limón y el parmesano. Desecha las hojas exteriores de la lechuga, corta el resto y colócalo en una fuente, mezclándola suavemente con el aderezo.
- 8 En caso necesario, vuelve a regar el pollo y cocina durante 3 minutos más o hasta que el punto central del pollo haya alcanzado una temperatura interna de 75 °C.
- 9 Cuando haya finalizado la cocción, quita el pollo de la unidad y déjalo reposar durante 5 minutos antes de rebanarlo en diagonal. Sírvelo sobre la ensalada y el aderezo, esparciendo por encima más parmesano al gusto y picatostes.

CONSEJO Controla la temperatura interna de las pechugas de pollo insertando el sensor. Después, pulsa y mantén pulsado el botón MANUAL.

KEBABS DE POLLO ASADO CAJÚN Y PIMIENTO



PREP.: 15 MINUTOS | **MARINADO:** 1 HORA | **PRECALENTAR:** APROX. 6 MINUTOS | **COCCIÓN:** 10 MINUTOS | **PARA:** 6 RACIONES

INGREDIENTES

4 cucharadas de aceite de girasol
2 cucharadas de zumo de lima
2 cucharaditas de comino molido
2 cucharaditas de cilantro molido
2 cucharaditas de paprika (pimiento rojo molido)
1 cucharadita de orégano
½ de cucharadita de copos de guindilla
Sal y pimienta recién molida al gusto
600 g de muslos de pollo, cortados en cubos de 2,5 cm
1 pimiento rojo, cortado en cuartos, sin semillas y cortado en trozos de 2,5 cm
1 pimiento amarillo, cortado en cuartos, sin semillas y cortado en trozos de 2,5 cm
1 pimiento verde, cortado en cuartos, sin semillas y cortado en trozos de 2,5 cm
2 cebollas rojas medianas, peladas y cortadas en trozos de 2,5 cm

TAMBIÉN NECESITARÁS:

6 brochetas de madera, sumergidas en agua durante 30 minutos

CONSEJO Si prefieres una versión vegetariana, sustituye el pollo por tofu y cocina durante 6 minutos.

INSTRUCCIONES

- 1** En un recipiente, mezcla el aceite, el zumo de limón, el comino, el cilantro, la paprika (pimiento rojo molido), el orégano, los copos de guindilla, la sal y la pimienta al gusto. Añade los cubos de pollo y mezcla hasta cubrirlos. Tápalo y ponlo a marinar en la nevera durante al menos 1 hora.
- 2** Introduce la placa de la parrilla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona GRILL (PARRILLA), ajusta la temperatura a MED (MEDIA) y el tiempo a 10 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 3** Mientras la unidad se va precalentando, monta las brochetas en el siguiente orden hasta que estén casi llenas: pollo, pimiento y cebolla. Asegúrate de que empujar bien los ingredientes hasta la parte inferior de las brochetas. Reserva algo del marinado para pincelar.
- 4** Cuando la unidad haya emitido un pitido para indicar que ya se ha precalentado, coloca los kebabs en la placa de la parrilla. Cierra la tapa.
- 5** Cuando la unidad emita un pitido y la pantalla muestre el mensaje FLIP (GIRAR) a mitad de la cocción, abre la tapa y riega la parte expuesta de los kebabs con el marinado. Con unas pinzas de silicona, dales la vuelta y vuelve a regar. Cierra la tapa para seguir cocinando.
- 6** La cocción habrá terminado cuando el pollo alcance una temperatura interna de 75 °C. Abre la tapa y saca las brochetas. Coloca los kebabs en una fuente y sírvelos con arroz o ensalada.





MEDIO POLLO FROTADO CON MOSTAZA CON TUBÉRCULOS ASADOS



PREP.: 10 MINUTOS | **PRECALENTAR:** APROX. 4 MINUTOS | **COCCIÓN:** 48 MINUTOS | **PARA:** 4-6 RACIONES

INGREDIENTES

POLLO A LA MOSTAZA

90 ml de mostaza de Dijon

90 ml de aceite vegetal

1 cucharadita de sal marina

½ cucharadita de pimienta negra molida

1 cucharadita de orégano seco

1 cucharadita de mezcla de especias italianas secas

½ limón, la ralladura y el zumo

un pollo entero de 1,8 kg cortado a la mitad o

un pollo entero de 1,8 kg cortado en mariposa

VERDURAS ASADAS

800 g de mezcla de tubérculos como zanahorias, chirivías, patatas, nabos, cortados en trozos de 4-5 cm de largo

1 cucharada de hojas de tomillo fresco

½ cucharadita de sal marina

INSTRUCCIONES

- 1 En un recipiente, mezcla todos los ingredientes excepto el pollo. Cubre el pollo por todas partes con mostaza y reserva.
- 2 Enchufa el sensor a la unidad. Introduce la olla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona ROAST (ASAR), ajusta la temperatura a 180 °C. A continuación, selecciona PRESET (PREDEFINIDO). La unidad se ajustará por defecto a CHICKEN WELL (POLLO MUY HECHO) para cocinar a una temperatura segura para la receta. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 3 Mientras la unidad se va precalentando, inserta el sensor en la parte más gruesa de la pechuga de pollo (consulta las instrucciones de colocación del sensor en la página 7).
- 4 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, coloca el pollo con la piel hacia abajo en la olla. Cierra la tapa por encima del cable del sensor.
- 5 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que hay que dar la vuelta al pollo, hazlo, cúbrelo con más mostaza y añade las verduras, asegurándote de que quedan cubiertas por la mezcla de grasa caliente. Esparce hojas de tomillo y sal marina. Cierra la tapa para seguir cocinando.
- 6 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que el pollo está listo, ponte unas manoplas de cocina para sacar el sensor del pollo. Luego, pasa el pollo a una tabla de cortar y déjalo reposar cubierto durante 10 minutos antes de servirlo.
- 7 Mientras, comprueba si las verduras están bien cocinadas. Si no, selecciona ROAST (ASAR), ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 10 minutos. Selecciona preheat (precalentar) para saltar el precalentado. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 8 Cuando las verduras estén listas, sírvelas con el pollo.



PATA DE CORDERO CORTADA EN MARIPOSA CON PARMENTIER DE PATATAS



PREP.: 15 MINUTOS | **PRECALENTAR:** APROX. 3 MINUTOS | **COCCIÓN:** 50 MINUTOS | **PARA:** 4 RACIONES

INGREDIENTES

1 kg de pata de cordero con hueso
2 dientes de ajo, pelados y cortados en rodajas
Ramitas frescas de romero
1 cucharada de aceite de girasol
Sal y pimienta negra 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. Adereza al gusto.
- 2 Enchufa el sensor a la unidad. Introduce la olla en la unidad, añade aceite y cierra la tapa. Selecciona ROAST (ASAR). Selecciona PRESET (PREDEFINIDO). Selecciona LAMB (CORDERO). Usa las flechas a la izquierda de la pantalla para ajustar a MED WELL (AL PUNTO). Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 3 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, introduce el cordero. Inserta el sensor horizontalmente en la parte más gruesa del cordero (consulta las instrucciones de colocación del sensor en la página 7). Cierra la tapa.
- 4 Corta las patatas en cubos de 2 cm, ponlas de remojo en agua para eliminar el almidón, escúrrelas y sécalas con cuidado.
- 5 Pasados 25 minutos, dale la vuelta al cordero y añade las patatas, ramitas de romero y aderezo. Asegúrate de que las patatas se cubren con aceite. Cierra la tapa.
- 6 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que la cocción ha finalizado, ponte unas manoplas de cocina para sacar el sensor del cordero y déjalo reposar durante 10 minutos.
- 7 Comprueba si las patatas están lo suficientemente doradas. Si no, selecciona ROAST (ASAR), ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 5-10 minutos. Selecciona PREHEAT (PRECALENTAR) para saltar el precalentado. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para iniciar.
- 8 Sirve las patatas con el cordero.



DESAYUNO A LA PARRILLA



PREP.: 5 MINUTOS | **PRECALENTAR:** APROX. 4 MINUTOS | **COCCIÓN:** 10-12 MINUTOS | **PARA:** 4 RACIONES

INGREDIENTES

4 champiñones portobello pequeños o champiñones marrones grandes
1 cucharadita de aceite de oliva
8 salchichas
4 lonchas de beicon ahumado de corte grueso
2 tomates grandes a la mitad
Servir con huevos fritos y alubias cocidas

INSTRUCCIONES

- 1** Introduce la placa de la parrilla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona GRILL (PARRILLA), ajusta la temperatura a LO (BAJA) y el tiempo a 12 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 2** Mientras la unidad se va precalentando, pincela los champiñones con aceite.
- 3** Cuando la unidad haya emitido un pitido para indicar que ya se ha precalentado, coloca las salchichas y los champiñones en la placa de la parrilla. Cierra la tapa.
- 4** Cuando la unidad emita un pitido y la pantalla muestre el mensaje FLIP (GIRAR) a mitad de la cocción, dale la vuelta a las salchichas, añade las lonchas de beicon y los tomates. Cierra la tapa para seguir cocinando.
- 5** La cocción habrá terminado cuando las salchichas alcancen una temperatura interna de 75 °C. Sirve el desayuno con huevos y alubias cocidas si quieres.

TRENZA DE SALCHICHA



PREP.: 15 MINUTOS | **PRECALENTAR:** APROX. 2 MINUTOS | **COCCIÓN:** 30 MINUTOS | **PARA:** 6 RACIONES

INGREDIENTES

400 g de carne de salchicha de cerdo
2 cucharadas colmadas de chutney de cebolla caramelizada
1 cucharada de hojas de salvia fresca picadas
250 g de masa de hojaldre
Sal y pimienta negra molida al gusto
1 huevo batido para la cobertura



INSTRUCCIONES

- 1 Introduce la olla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona BAKE (HORNEAR), ajusta la temperatura a 160 °C y el tiempo a 30 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 2 Mientras la unidad se va precalentando, coloca la carne de salchicha, el chutney, las hojas de salvia, la sal y la pimienta al gusto en un recipiente grande. Mezcla todo bien. Forma una salchicha gruesa de unos 22 cm de largo.
- 3 Forra la cesta para gratinar con papel de horno. En una superficie ligeramente espolvoreada con harina, desenrolla la masa formando un rectángulo de 24 x 30 cm y colócala en la cesta para gratinar.
- 4 Coloca la carne de salchicha en el centro, dejando un hueco de 2,5 cm en cada extremo. Con un cuchillo afilado, corta tiras diagonales a 5 cm de distancia entre ellas, a lo largo de la masa.
- 5 Pliega los extremos, y, a continuación, trenza las tiras alternas de la masa para cubrir prácticamente todo el relleno de salchicha. Recorta el exceso de masa y pincela con el huevo batido.
- 6 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, coloca la cesta para gratinar en la olla. Cierra la tapa y cocina durante 30 minutos.
- 7 Cuando haya finalizado la cocción, sírvela caliente o fría con una ensalada.

FILETE ENTERO DE SALMÓN CON MAYONESESA DE LIMÓN



PREP.: 10 MINUTOS | **PRECALENTAR:** APROX. 7 MINUTOS | **COCCIÓN:** MUY HECHO O RESULTADO DESEADO | **PARA:** 4 RACIONES

INGREDIENTES

1 filete de salmón crudo (600 g) con piel
1 cucharada de aceite de oliva
Sal marina al gusto
Pimienta negra molida al gusto
1 limón cortado en rodajas finas
1 cucharada de zumo de limón recién exprimido
100 ml de mayonesa
2 cucharadas de mostaza de Dijon
1 diente de ajo picado
1 cucharada de perejil fresco picado



INSTRUCCIONES

- 1 Enchufa el sensor a la unidad. Introduce la placa de la parrilla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona GRILL (PARRILLA). La unidad se ajustará por defecto a HI (ALTA), que es el ajuste de temperatura adecuado para esta receta. Selecciona PRESET (PREDEFINIDO). Selecciona FISH (PESCADO), usa las flechas a la izquierda de la pantalla para ajustar WELL DONE (MUY HECHO). Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 2 Mientras la unidad se va precalentando, pincela la piel del salmón con aceite. Dale la vuelta, salpimenta la carne y coloca rodajas de limón en fila, en el centro.
- 3 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, coloca el salmón en la placa de la parrilla con la piel hacia abajo y cierra la tapa. Inserta el sensor horizontalmente en la parte más gruesa del salmón (consulta las instrucciones de colocación del sensor en la página 7).
- 4 Mientras, en un recipiente mediano, mezcla el zumo de limón, la mayonesa, la mostaza, el ajo, la sal y la pimienta. Reserva.
- 5 Cuando la unidad emita un pitido y la pantalla muestre el mensaje FLIP (GIRAR) a mitad de la cocción, no le des la vuelta al salmón. En vez de eso, con una cuchara, esparce una fina capa de la mezcla de la mayonesa sobre la parte superior (parte de carne del filete). Cierra la tapa para seguir cocinando.
- 6 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que la cocción ha finalizado, ponte unas manoplas de cocina para sacar el sensor del salmón. Sácalo de la unidad y sírvelo con la mayonesa que haya sobrado y decorado con perejil picado.

FALÁFELES



PREP.: 10 MINUTOS + 30 MINUTOS DE REPOSO | **PRECALENTAR:** 2 ½ MINUTOS | **COCCIÓN:** 20 MINUTOS | **PARA:** 6 RACIONES

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de girasol
1 cebolla grande pelada y cortada en 8 partes
2 dientes de ajo pelados
2 latas de garbanzos (400 g), escurridos y enjuagados
15 g de hojas y tallos de cilantro fresco
1 huevo pequeño
2 cucharaditas de comino molido
2 cucharaditas de cilantro molido
½-1 cucharadita de guindilla en polvo
40 g de harina
½ cucharadita de sal
Spray de cocina o aceite de girasol para pulverizar

INSTRUCCIONES

- 1 Mete todos los ingredientes para hacer los faláfeles en un procesador de alimentos y ponlo en marcha hasta conseguir una textura bastante suave, pero ligeramente grumosa.
- 2 Con una cuchara de helado o con los dedos mojados, forma 18 bolas con la mezcla. Coloca los faláfeles en papel sulfurizado en una bandeja de hornear y déjalos reposar en la nevera durante, al menos, 30 minutos para que se endurezcan. Rocía aceite en la cesta. Pon los faláfeles en la cesta.
- 3 Introduce la olla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona BAKE (HORNEAR), ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 20 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 4 Rocía los faláfeles o pincéalos con aceite. Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, coloca la cesta para gratinar en la olla y cierra la tapa. Controla los faláfeles pasados unos 15 minutos.
- 5 Cuando haya finalizado la cocción, sirve los faláfeles calientes o fríos.

CONSEJO Sirvelos con los gajos de boniato picantes de la página 126 y un poco de tahini para completar el plato.



VERDURAS ASADAS A LAS FINAS HIERBAS



PREP.: 10 MINUTOS | **PRECALENTAR:** APROX. 3 MINUTOS | **COCCIÓN:** 20 MINUTOS | **PARA:** 6 RACIONES

INGREDIENTES

300 g de calabaza pelada y 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 sin las semillas y cortados en tiras
2 cebollas rojas pequeñas peladas y cortadas por la mitad
2 dientes de ajo pelados y machacados
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 Introduce la olla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona ROAST (ASAR), ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 20 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 2 Mientras la unidad se va precalentando, coloca toda la verdura, excepto los tomates, en un recipiente grande. Añade el aceite, las hierbas y el ajo. Después, salpimenta al gusto. Mézclalo todo hasta que todas las verduras estén impregnadas.
- 3 Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, coloca la verdura impregnada en la olla. Cierra la tapa y cocina durante 20 minutos.
- 4 Pasados 10 minutos, remueve las verduras y los tomates. Cierra la tapa y continúa cocinando durante 10 minutos.
- 5 Cuando haya finalizado la cocción, sirve inmediatamente.

PATATAS DAUPHINOISE



PREP.: 15 MINUTOS | **PRECALENTAR:** NO | **COCCIÓN:** 50 MINUTOS | **PARA:** 6 RACIONES

INGREDIENTES

1 kg de patatas peladas
2 dientes de ajo pelados
50 g de mantequilla
300 ml de nata para montar
200 ml de leche entera
½ cucharadita de nuez moscada molida
Sal y pimienta negra molida al gusto
150 g de queso gruyère rallado
Ramitas de tomillo para decorar



INSTRUCCIONES

- 1 Corta las patatas en rodajas finas (puedes usar un procesador de alimentos o una mandolina) y ponlas de remojo en agua.
- 2 Con el ajo pelado, frota todo el interior de la olla. Corta el resto del ajo en rodajas. Engrasa suavemente con mantequilla el fondo y los laterales de la olla. Corta el resto de la mantequilla en cubitos.
- 3 Mezcla la nata para montar, la leche y la nuez moscada y vierte un poco en la olla.
- 4 Escurre las patatas. Cubre la olla con las rodajas de patata con ajo, mantequilla, sal y pimienta. Cubre con la mezcla de la nata y esparce el queso por encima.
- 5 Selecciona BAKE (HORNEAR), ajusta la temperatura a 150 °C y el tiempo a 50 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar, y salta el tiempo de precalentado pulsando PREHEAT (PRECALENTAR). Coloca la olla en la unidad. Cierra la tapa.
- 6 Cuando haya finalizado la cocción, decora con ramitas de tomillo y deja reposar durante unos minutos antes de servir las calientes como acompañamiento de carnes.



GAJOS DE BONIATO PICANTES



PREP.: 15 MINUTOS | **PRECALENTAR:** 2 ½ MINUTOS | **COCCIÓN:** 20 MINUTOS | **PARA:** 6 RACIONES

INGREDIENTES

600 g de boniato
2 cucharadas de harina de maíz
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de romero fresco picado
1 cucharadita de sweet paprika (pimentón dulce)
¼ cucharadita de pimienta de cayena
1 diente de ajo machacado
Sal y pimienta negra molida al gusto
Perejil picado para adornar

INSTRUCCIONES

- 1** Lava los boniatos y córtalos en gajos de aproximadamente 1 cm de grosor.
- 2** Introduce la olla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona AIR FRY (FREÍR CON AIRE), ajusta la temperatura a 200 °C y el tiempo a 20 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 3** Mientras la unidad se va precalentando, pon los gajos de boniato en un recipiente grande, espolvoréalos con harina de maíz de la forma más ligera posible. Agita o pincela el exceso de harina y coloca los gajos en un plato. Elimina también el exceso de harina del recipiente. Añade el aceite de oliva, el romero, la paprika (pimiento rojo molido), la pimienta de cayena, el ajo, la sal y la pimienta negra en el recipiente y mézclalo todo. Vuelve a meter los gajos de boniato en el recipiente, añade aceite y mezcla bien.
- 4** Coloca en la cesta para gratinar.
- 5** Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, coloca la cesta para gratinar en la olla. Cierra la tapa y cocina durante 20 minutos.
- 6** Cuando haya finalizado la cocción, sírvelas calientes, adornadas con perejil.



FOCACCIA CON SAL MARINA



PREP.: 15 MINUTOS + UNA HORA APROXIMADAMENTE DE TIEMPO DE LEVADO | **PRECALENTAR:** 2 ½ MINUTOS
COCCIÓN: 15 MINUTOS | **PARA:** 6 RACIONES

INGREDIENTES

400 g de harina de fuerza
1 sobre de levadura rápida
1 ¼ cucharadita de sal
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, divididas
250-300 ml de agua templada
Sal marina en escamas para esparcir

TIP Para más sabor, ponle romero, rodajas de cebolla, tomates cherry cortados a la mitad y aceitunas por encima.

INSTRUCCIONES

- 1** En un recipiente grande, pon la harina, la levadura, la sal, 2 cucharadas de aceite de oliva y ve mezclando poco a poco con el agua, amasando con tus manos, hasta que la masa comience a formar una bola. Puede ser un poco pegajosa.
- 2** Pon la masa en una superficie espolvoreada con harina y amasa durante diez minutos hasta que la masa adquiera una consistencia homogénea.
- 3** Forra la cesta para gratinar con papel de horno, de forma que suba unos 5 cm por los lados. No es necesario que quede perfecto. Coge la masa y colócala en la cesta para gratinar, extendiéndola hacia las esquinas. A medida que vaya levando, aumentará más y llenará la cesta.
- 4** Cubre la cesta para gratinar con film transparente y deja levar a temperatura ambiente al menos 1 hora o hasta que duplique su tamaño.
- 5** Introduce la olla en la unidad y cierra la tapa. Selecciona BAKE (HORNEAR), ajusta la temperatura a 180 °C y el tiempo a 15 minutos. Selecciona START/STOP (INICIAR/DETENER) para comenzar a precalentar.
- 6** Rocía aceite por encima de la focaccia. Con las puntas de los dedos de ambas manos, haz hoyitos en toda la superficie. Esparce sal marina en escamas por encima.
- 7** Cuando la unidad emita un pitido para indicar que ya se ha precalentado, coloca la cesta para gratinar en la olla y cierra la tapa. Controla la focaccia pasados unos 12 minutos. Si está cocinada, al golpearla suavemente sonará hueca y tendrá un bonito tono dorado en la parte superior. Cuando la focaccia esté cocinada, extrae con cuidado la cesta para gratinar de la unidad, y retira la focaccia del papel de horno. Pásala a una rejilla de enfriado sin el papel de horno. Sírvela caliente o tibia.

Tabla del programa Grill (parrilla)



CONSEJO Usa el sensor digital con las proteínas de la tabla de abajo para cocinar como prefieras sin preocuparte de los tiempos de cocción.

INGREDIENTE	CANTIDAD	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN	INSTRUCCIONES
CARNE DE AVE				
Pechugas de pollo	6 deshuesadas (200-250 g cada una)	HIGH (ALTA)	16-20 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Pollo, cuartos traseros	4 con hueso (1 kg)	HIGH (ALTA)	16-18 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Minifiletes de pollo	9 (400 g)	HIGH (ALTA)	7-8 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Salchichas de pollo	12 (800 g)	LOW (BAJA)	9-12 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Muslos de pollo	8 deshuesados (100 g cada uno)	HIGH (ALTA)	10-12 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
	8 con hueso (1 kg)	HIGH (ALTA)	14-16 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Alas de pollo	14 (1 kg)	HIGH (ALTA)	9-10 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Pechugas de pato	4 (800 g)	HIGH (ALTA)	13-14 min	Dar la vuelta y pinchar la piel en varios puntos con la punta de un tenedor
Hamburguesas de pavo	4 (125 g cada una), 2 cm de grosor	HIGH (ALTA)	10-13 min	No hay que darles la vuelta
TERNERA				
Hamburguesas	4 (125 g cada una), 2 cm de grosor	HIGH (ALTA)	7-9 min	No hay que darles la vuelta
Filete miñón	6 filetes (170-230 g cada uno), 3 cm de grosor	HIGH (ALTA)	9-12 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Falda o babilla	2 filetes (475 g), 2 cm de grosor	HIGH (ALTA)	7-8 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Entrecot	3 filetes (225-280 g cada uno), 2 cm de grosor	HIGH (ALTA)	9-12 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Rabadilla	3 filetes (225-280 g cada uno), 2 cm de grosor	HIGH (ALTA)	9-12 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Solomillo	4 filetes (225-280 g cada uno), 2 cm de grosor	HIGH (ALTA)	9-12 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
T-bone	2 filetes (400-500 g), 3 cm de grosor	HIGH (ALTA)	8-12 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
CERDO, CORDERO				
Beicon	8 lonchas, corte grueso	LOW (BAJA)	5-8 min	No hay que darles la vuelta
Chuletas de lomo de beicon	4 (125 g cada una)	HIGH (ALTA)	7-8 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Perritos calientes	15 (750 g)	HIGH (ALTA)	3-5 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Chuletas de cerdo	4 con hueso (250 g cada una)	HIGH (ALTA)	13-17 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Costillas de lomo de cerdo	2 costillares (475 g)	HIGH (ALTA)	11 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Filetes de lomo de cerdo	6 (120 g cada uno)	HIGH (ALTA)	4-5 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Filetes de solomillo de cerdo	2 (350-500 g cada uno)	HIGH (ALTA)	15-20 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Salchichas	12 (600 g)	LOW (BAJA)	7-10 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Pata de cordero deshuesada y cortada en mariposa	1 (700 g)	HIGH (ALTA)	20-24 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Chuletas de cordero	8 (550 g)	HIGH (ALTA)	4-5 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción

Tabla del programa Grill (parrilla), continuación



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

INGREDIENTE	CANTIDAD	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN	INSTRUCCIONES
PESCADO Y MARISCO				
Los tiempos de cocción están pensados para cocinar el pescado y el marisco durante todo el tiempo a una temperatura interna de 75 °C				
Bacalao o abadejo	6 filetes (125 g cada uno)	MAX (MÁXIMA)	4-6 min	No hay que darles la vuelta
Filetes de pez mantequilla	4 (120 g cada uno)	HIGH (ALTA)	8-10 min	No hay que darles la vuelta
Langostinos jumbo	21 (600 g)	MAX (MÁXIMA)	3-5 min	Secados sin frotar, condimentados
Langostinos	46 (560 g)	MAX (MÁXIMA)	1-3 min	Secados sin frotar, condimentados
Filetes de salmón	6 (130 g cada uno)	MAX (MÁXIMA)	6-8 min	No hay que darles la vuelta
Vieiras	38 (600 g)	MAX (MÁXIMA)	3-4 min	Secadas sin frotar, condimentadas
Filetes de lubina	4 (380 g)	MAX (MÁXIMA)	6-8 min	No hay que darles la vuelta
Atún	4 filetes (110-170 g cada uno)	MAX (MÁXIMA)	4-6 min	No hay que darles la vuelta
CARNE DE AVE CONGELADA				
Los tiempos de cocción están pensados para cocinar la carne de ave durante todo el tiempo a una temperatura interna de 75 °C				
Pechugas de pollo	6 deshuesadas (200 cada una)	MED (MEDIO HECHO)	22-25 min	Darles la vuelta 2 o 3 veces mientras se van cocinando
Muslos de pollo	6 con hueso (850 g)	MED (MEDIO HECHO)	25-28 min	Darles la vuelta 2 o 3 veces mientras se van cocinando
Patas de pato	5 patas (1 kg)	MED (MEDIO HECHO)	30-35 min	Dar la vuelta y pinchar la piel en varios puntos
TERNERA CONGELADA				
Los tiempos de cocción están pensados para cocinar la carne de ternera durante todo el tiempo a una temperatura interna de 75 °C				
Solomillo	4 filetes (225-300 g), 3 cm de grosor	MED (MEDIO HECHO)	18-26 min	Darles la vuelta 2 o 3 veces mientras se van cocinando
Hamburguesas	6, congeladas (750 g)	MED (MEDIO HECHO)	10 min	Darles la vuelta 2 o 3 veces mientras se van cocinando
CERDO CONGELADO				
Los tiempos de cocción están pensados para cocinar la carne de cerdo durante todo el tiempo a una temperatura interna de 75 °C				
Salchichas	12 (600 g)	LOW (BAJA)	9-12 min	Darles la vuelta 2 o 3 veces mientras se van cocinando
Chuletas de cerdo	6 con hueso (250 g cada una)	MED (MEDIO HECHO)	22-26 min	Darles la vuelta 2 o 3 veces mientras se van cocinando
PESCADO Y MARISCO CONGELADO				
Los tiempos de cocción están pensados para cocinar el pescado y el marisco durante todo el tiempo a una temperatura interna de 75 °C				
Filetes de bacalao	6 (90 g cada uno)	MAX (MÁXIMA)	6-8 min	No hay que darles la vuelta
Filetes de salmón	6 (90 g cada uno)	MAX (MÁXIMA)	6-8 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción si se desea
Langostinos	46 (450 g)	MAX (MÁXIMA)	3-4 min	No hay que darles la vuelta
HAMBURGUESAS FRESCAS VEGANAS				
Hamburguesas veganas	4 (125 g cada uno)	HIGH (ALTA)	7-9 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción si se desea

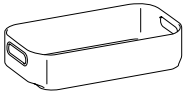
Tabla del programa Grill (parrilla), continuación



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

INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN	INSTRUCCIONES
VERDURAS					
Espárragos	400 g	Enteros, tallos cortados	HIGH (ALTA)	6-7 min	No hay que darles la vuelta
Berenjena	500 g	Cortada en trozos de 5 cm, pincelada de aceite, condimentada	MAX (MÁXIMA)	8-10 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Pimientos morrones	4 (750 g)	Cortados en cuartos, condimentados	MAX (MÁXIMA)	6-9 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Coles de Bruselas	600 g	Enteras, sin tallos	MAX (MÁXIMA)	12-16 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Zanahorias	1 kg	Peladas, cortadas en trozos de 5 cm, condimentadas	MAX (MÁXIMA)	10-12 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Maíz en mazorca	4	Mazorcas enteras, peladas	MAX (MÁXIMA)	7-10 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Calabacín	2-3 (500 g)	Cortados en cuartos a lo largo, condimentados	MAX (MÁXIMA)	10-12 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Champiñones	750 g	Cortados a la mitad, rociados con aceite, condimentados	MAX (MÁXIMA)	5-7 min	No hay que darles la vuelta
Cebollas, blancas o rojas (cortadas a la mitad)	6 (600 g)	Peladas, cortadas a la mitad, condimentadas	MAX (MÁXIMA)	5-7 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Cebollas blancas o rojas (en rodajas)	3 (300g)	Peladas, cortadas en rodajas de 2,5 cm, condimentadas	HIGH (ALTA)	6-8 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Champiñones portobello	6 (350-450 g)	Rociados con aceite, condimentados	MAX (MÁXIMA)	7-9 min	Dar la vuelta a mitad de la cocción
Tomates	6-10 (360 g)	Cortados a la mitad, condimentados	MAX (MÁXIMA)	7 min	No hay que darles la vuelta
FRUTA					
Aguacate	Hasta 3 aguacates	Cortados a la mitad, sin hueso	MAX (MÁXIMA)	4-5 min	No hay que darles la vuelta
Limonos y limas	5	Cortados a la mitad a lo largo, presionar contra la placa de la parrilla	MAX (MÁXIMA)	4-5 min	No hay que darles la vuelta
Mango	3	Cortados a la mitad, sin hueso. Presionar suavemente contra la placa de la parrilla	MAX (MÁXIMA)	4-6 min	No hay que darles la vuelta
Melón	6 trozos alargados (10-15 cm cada uno)	Presionar suavemente contra la placa de la parrilla	MAX (MÁXIMA)	4-6 min	No hay que darles la vuelta
Piña	6-8 rebanadas o trozos alargados	Presionar suavemente contra la placa de la parrilla	MAX (MÁXIMA)	7-10 min	Darles la vuelta 2 o 3 veces mientras se van cocinando
Fruta con hueso (como melocotones o ciruelas)	4-6	Cortados a la mitad, sin hueso. Presionar suavemente contra la placa de la parrilla	MAX (MÁXIMA)	3-5 min	No hay que darles la vuelta
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 (MÁXIMA)	2-3 min	No hay que darles la vuelta
Queso halloumi	675 g	Cortado en lonchas de 3 cm, pincelado con aceite	MAX (MÁXIMA)	2-4 min	No hay que darles la vuelta

Tabla del programa Air Fry (freír con aire)



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

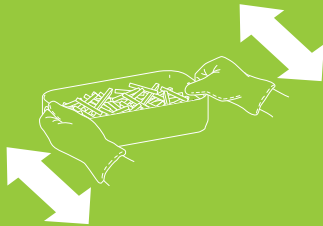
INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	AÑADIR ACEITE	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN
VERDURAS					
Espárragos	400 g	Enteros, tallos cortados	2 cucharaditas	200 °C	6-7 min
Remolacha	8 pequeñas o 6 grandes (1 kg)	Enteras	No	200 °C	30-40 min
Pimientos morrones	5 (750 g)	Cortados en cuartos, sin semillas, condimentados	1 cucharada	200 °C	18-22 min
Coles de Bruselas	700 g	Cortadas en mitades, quitar el tallo	1 cucharada	200 °C	8-10 min
Calabaza	1,5 kg	Cortada en trozos de 2,5-5 cm	1 1/2 cucharada	200 °C	15-18 min
Zanahorias	1 kg	Peladas, cortadas en trozos 5 cm	1 cucharada	200 °C	12-14 min
Coliflor	800 g	Cortada en ramilletes de 2,5 cm	2 cucharadas	200 °C	9-11 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	12-15 min
Calabacín	1 kg	Cortados en cuartos a lo largo, luego cortados en trozos de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	15-18 min
Judías verdes (finas)	640 g	Cortar	1 1/2 cucharada	200 °C	8-10 min
Col rizada (para chips)	400 g	Cortar en trozos, quitar los tallos	1 cucharada	150 °C	10-12 min
Champñones	700 g	Cortar en cuartos	2 cucharadas	200 °C	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	1 1/2 cucharada	200 °C	15-20 min
	6 enteros (185-250g cada uno)	Pinchar con tenedor 3 veces	No	200 °C	25-30 min
PATATAS KING EDWARD, MARIS PIPER O RUSSET					
Gajos	1,5 kg	Cortadas en gajos de 2,5 cm	2 cucharadas	200 °C	22-25 min
Patatas fritas finas	1 kg	Patatas cortadas a mano*, finas	1/2-3 cucharadas de aceite vegetal	200 °C	18-22 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	No	200 °C	32-38 min
CARNE DE AVE					
Pechugas de pollo	4 (150 g cada una)	No	Pinceladas en aceite	190 °C	18-22 min
Muslos de pollo	6 con hueso (1 kg)	No	Pincelados en aceite	190 °C	18-22 min
	6 sin hueso (600 g)	No	Pincelados en aceite	200 °C	14-16 min
Alas de pollo	1 kg	No	1 cucharada	200 °C	15-20 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



○
remuévelos con unas pinzas con punta de silicona

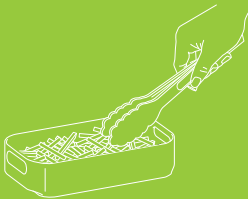
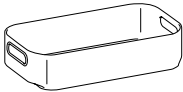


Tabla del programa Air Fry (freír con aire), continuación



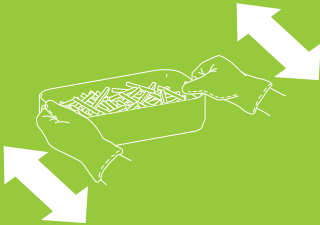
Usa estos tiempos de cocción como guía, ajustándolos a tus preferencias.

INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	AÑADIR ACEITE	TEMP.	TIEMPO DE COCCIÓN
CERDO					
Beicon	6 lonchas de corte grueso (220 g)	No	No	180 °C	6-7 min
Chuletas de cerdo	3 con hueso (250 g cada una)	No	Pinceladas en aceite	190 °C	14 min
	4 sin hueso (630 g)	No	Pinceladas en aceite	190 °C	14-17 min
Filetes de cerdo	2 (350-500 g cada uno)	Enteros	Pincelados en aceite	190 °C	18-22 min
Salchichas	12 (600 g)	No	No	200 °C	8-10 min
PESCADO					
Pasteles de pescado	4, 580 g	No	No	200 °C	10-12 min
ALIMENTOS CONGELADOS					
Champiñones empanados	17 (300 g)	No	No	170 °C	12-14 min
Hamburguesas de pollo	6 (125 g cada una)	No	No	200 °C	14-15 min
Chuletas/filetes de pollo	4 (390 g)	No	No	200 °C	14-15 min
Tiras de pollo	19 (475 g)	No	No	200 °C	8-10 min
Pollo a la Kiev	4 (600 g)	No	No	190 °C	16-18 min
Nuggets de pollo	900 g (aprox. 60)	No	No	200 °C	18-22 min
Patatas fritas	500 g	No	No	200 °C	10-12 min
Patatas fritas	1 kg	No	No	200 °C	15 min
Patatas fritas gruesas	500 g	No	No	180 °C	15-18 min
Filetes de pescado (rebozados)	4 (440 g)	No	No	200 °C	11 min
Palitos de pescado	10 (280 g)	No	No	200 °C	7-10 min
Patatas hash browns	900 g	No	No	180 °C	20 min
Aros de cebolla	375 g	No	No	200 °C	8-9 min
Patatas gajo	650 g	No	No	180 °C	15-18 min
Tempura de gambas	16 (280 g)	No	No	190 °C	9-10 min
Patatas asadas	700 g	No	No	200 °C	15-18 min
Langostinos empanados	440 g	No	No	200 °C	8-9 min
Boniato frito	500 g	No	No	190 °C	18-20 min
Nuggets veganos	26 (476 g)	No	No	200 °C	10 min
Salchichas veganas	12 (540 g)	No	No	180 °C	8 min
Hamburguesas vegetarianas	4 (350 g)	No	No	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

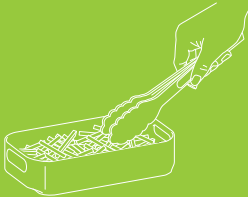


Tabla del programa Dehydrate (deshidratar)

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



Para ver más recetas, visita ninjakitchen.eu

© 2021 Shark Ninja Operating LLC.
FOODI y NINJA son marcas registradas de SharkNinja Operating LLC.

AG551EU_IG_MP_211104_ES_Mv1