



Dieta Chef

ECO-DE®



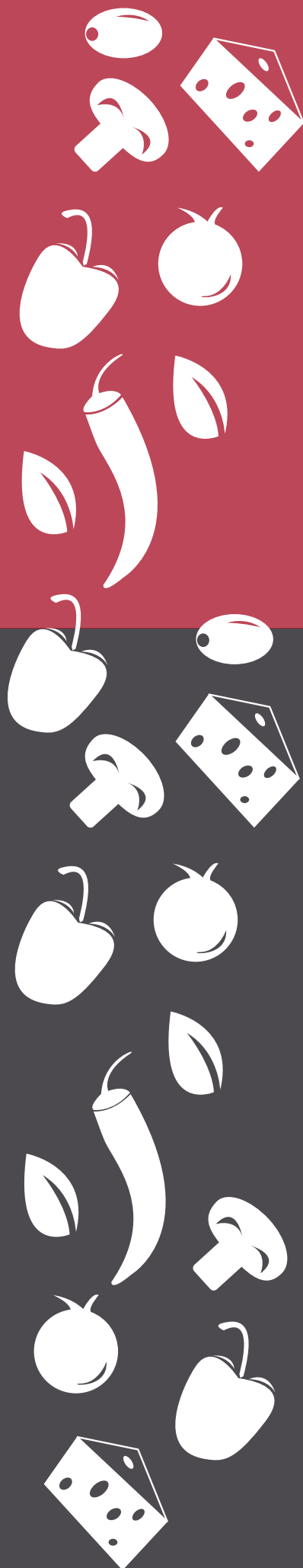
Robot de cocina - Libro de recetas



Air cooker - Recipe book



Robot de cuisine - Livre de recettes





Dieta Chef ECO-DE® siempre a tu lado!
En lo bueno y en lo malo pero siempre en lo sano!



Menu	Tiempo	Temperatura	Icono
P.1	220 °C	25 min	
P.2	230 °C	20 min	
P.3	180 °C	15 min	
P.4	200 °C	10 min	
P.5	190 °C	15 min	
P.6	200 °C	12 min	
Roll			

Importante:

- Los tiempos de cocción son solamente de referencia.
- Durante el ciclo de cocción, a los alimentos hay que darles la vuelta manualmente.
- El tiempo de cocción puede variar, dependiendo del tipo de comida, peso, volumen, y temperatura del alimento antes de ser insertado en el robot.
- Utilice la rejilla inferior para todas las recetas, al menos que se indique lo contrario.

Panel de Control

P.1 Asar

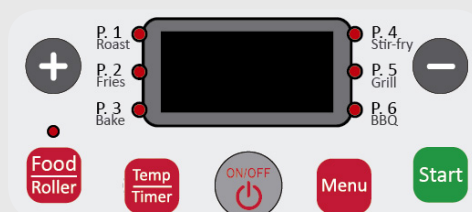
P.2 Freír

P.3 Cocer

P.4 Saltear

P.5 Grill

P.6 Barbacoa



FOOD/ ROLLER Comienza/finaliza rotación

TEMP/TIMER Establece tiempo/temperatura

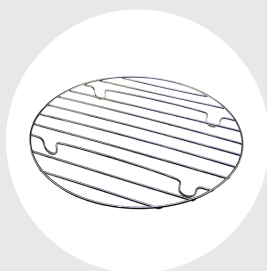
ON/OFF Enciende/apaga el aparato

MENU Modalidades (programas P.1-P.6)

START Inicio

Accesorios

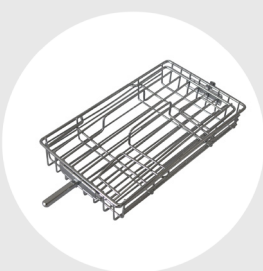
Cocinar sin grasa es una de las mejores opciones a la hora de optar por una manera de cocina sana que ayuda a mantener una mejor salud y forma física.



Parrilla inferior



Bandeja horno



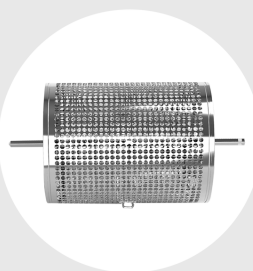
**Parrilla doble
(con rotación)**

Tanto la parrilla inferior como la doble parrilla superior del Dieta Chef ECO-DE® es una técnica ideal para preparar carnes, pescados, verduras y hortalizas que no sean de hoja. Separar los alimentos del fondo del robot tiene doble ventaja:

- Permitir una mayor circulación del aire y dejar los alimentos mas crujientes.
- Dejar caer la grasa, eliminando la grasa re-



**Accesorio para pollo
(con rotación)**



**Parrilla cilíndrica
(con rotación)**



Pinzas

¿Sabías que...

El organismo se parece a una gran fábrica: para funcionar (crecer, mantenerse y renovar las células) necesita energía. Esta energía, expresada en kilocalorías, sólo puede conseguirse a través de la comida. Disponemos de 3 fuentes energéticas para utilizar:

Proteínas, grasas (lípidos) e hidratos de carbono (glúcidos)

Cada alimento está compuesto por estas tres nutrientes en proporciones variables que conforman su valor energético. Para llevar una vida más saludable y para sacarle el máximo provecho a cada alimento, es fundamental conocer la función de cada una de las nutrientes que lo componen y saber exactamente cuándo y porqué consumirlos.

Hidratos de carbono o glúcidos: suministran energía rápida e inmediata. El cuerpo humano en condiciones normales no lo deshecha tan rápido y lo acumula en grasa. Consumir durante las horas más activas del día.

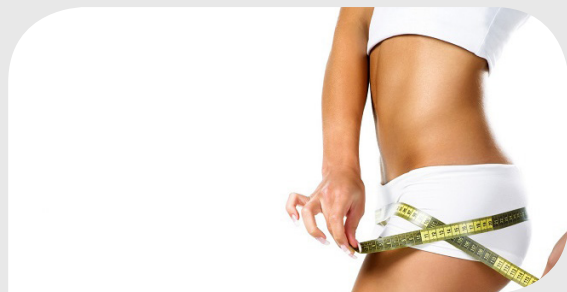
Grasas o lípidos: es energía de reserva que no se utiliza si no es necesaria lo que conlleva en aumento de peso.

Proteínas: suministran muy poca energía y sólo lo hacen en casos de extrema necesidad. Su función es la de reparar los tejidos dañados como por ejemplo reparar los músculos dañados durante el ejercicio físico.

Reglas básicas del equilibrio alimenticio

La aportación energética diaria debe componerse de:

- 10-15% de proteínas
- 30-35 % de lípidos
- 55 % de glúcidos
- (+/-) 600g de fruta y verdura
- 3 productos lácteos



Conocer el valor calórico de un alimento es esencial para perder peso. Cuando nos ponemos a dieta hay que tener una tabla de calorías, centrarse en los alimentos poco calóricos y respetar al mismo tiempo el equilibrio, es decir: la variedad alimenticia y las necesidades del organismo. Por esta razón en este recetario os aportamos en cada receta el valor nutricional de cada alimento.

	Calorías	Proteínas	Lípidos	H. de Carbono
Calabaza	18	1,1	0,1	3,5

* Calorías para 100 gramos de alimento.
Proteínas, lípidos e hidratos de carbono en gramos.
Esta información tiene título informativo.

Índice

🇪🇸	Tostadas de pan integral al ajillo	4	Solomillo grillado	14
	Pan integral de manzana y nueces	4	Steak a la pimienta	14
	Cruasanes caseros de hojaldre	5	Guiso de carne al vino tinto	15
	Coca de Llanda light	5	Costillitas de cerdo a la naranja	15
	Zanahorias especiadas	6	Broquetas de langostinos y puerros	16
	Chips de manzana con canela	6	Merluza a la sidra	16
	Pizza integral	7	Salmón al grill	17
	Cebollas rellenas de piñones y pasas	7	Bacalao sobre hortalizas multicolor	17
	Verduras asadas	8	Atún con tomate	18
	Alcachofas asadas con limón	8	Bacalao con espinacas y pasas	18
	Alcachofas con jamón	9	Dorada a la naranja	19
	Calabacines agri dulces con pasas	9	Gambas al ajillo	19
	Escalivada	10	Mejillones en cazuela	20
	Japonesa con setas	10	Salmón a la menta	20
	Patatas horneadas	11	Rape a la salsa de tomate y albahaca	21
	Patatas fritas	11	Crepes de marisco	21
	Alitas picantes	12	Manzanas asadas	22
	Pollo entero	12	Muffins con cerezas	22
	Pechugas de pollo al limón con tomillo	13	Tarta de queso	23
	Codornices al vino tinto	13	Gelatinas con frambuesa	23
🇬🇧	Recipes	24	🇫🇷 Recettes	46



Para una dieta sana, debes comer **pan**, pero tienes que saber cuál te conviene!



Mejor el pan **integral** que el blanco!

Tostadas de pan integral al ajillo

Para 4 personas.

- Tiempo: 7 min.

Ingredientes:

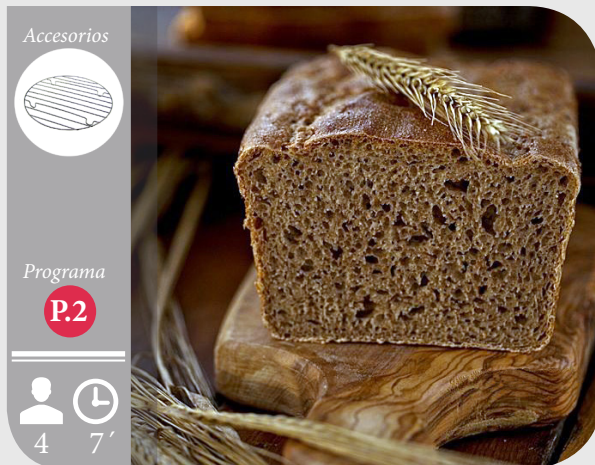
- 1 barra de pan integral artesanal
- Aceite acalórico o de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto

	Calorías	Proteínas	Lípidos	H. de Carbono
Pan blanco	270	8,1	0,5	64
Pan integral	230	9	1	47,5

Preparación:

1. Rebane el pan en diagonal en tajadas de 2.5 cm de espesor.
2. Mezcle el aceite, el ajo, la sal y la pimienta y unte las rebanadas de pan.
3. Coloque la rejilla en el bol (recipiente) del robót. Coloque 4-5 rebanadas de pan directamente sobre la rejilla. Seleccione el programa P.2, ajuste la temperatura a 220° y cocine 7 minutos o hasta que el pan esté dorado.
4. Repita la operación con las rebanadas de pan restantes.

Consejo: para hacer tostadas a las finas hierbas, agregue dos cucharaditas de hierbas picadas como perejil, albahaca o romero a la mezcla anterior, en lugar de ajo.



Pan integral de manzana y nueces

1 barra de pan.
Tiempo: 40 min.

Ingredientes:

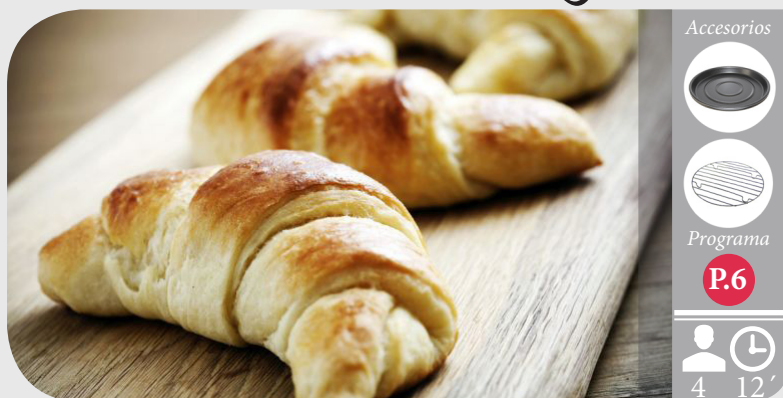
- 500 g de harina integral
- 25 g de levadura de cerveza
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/4 de litro de leche
- 100 g de nueces picadas
- 50 g de mantequilla
- Una pizca de canela en polvo
- Una pizca de sal
- 400 g de manzana

Preparación:

1. En un bol añade la harina y tamízala con la ayuda de un colador para que no se formen posteriormente grumos. Disuelve la levadura de cerveza en un poco de leche y añade el azúcar y un poco de harina. Haz un agujero en el centro del bol de harina y deposita la mezcla que hemos preparado de levadura. Deja que ésta leve durante una media hora.
2. Añade el resto de la leche, las nueces, la mantequilla, la canela y la sal. Mezcla todo hasta obtener una pasta homogénea y deja reposar la mezcla media hora más para que la levadura siga haciendo crecer la masa.
3. Ralla las manzanas, añádelas a la mezcla, dale forma a tu pan y colócalo en la bandeja para hornear.
4. Coloca la parrilla inferior y la bandeja de hornear dentro del robot, selecciona el programa P.4, a temperatura a 200° y deja que el pan se hornee durante unos 40 minutos aprox. o hasta que el pan esté dorado. Al acabarse el tiempo máximo del robot programado (30 minutos), déjalo 10 minutos más si es necesario.

Consejo: Acompaña el pan de un buen zumo de frutas y de unas lonchas de pavo para un desayuno perfecto.

Cruasanes caseros de hojaldre



8 cruasanes
Tiempo: 12 min.

Ingredientes:

- 1 masa de hojaldre (redonda)
- 1 cucharada de miel
- un poco de agua

Relleno: (opcional)

- Crema de cacao, mermelada...

Preparación:

1. Extiende la masa de hojaldre sobre una superficie lisa y córtala en 8 porciones iguales desde el centro, de manera que queden 8 triángulos (como una pizza).
2. En un vaso, pon una cucharada de miel, añade un poco de agua y mezcla bien. Unta los triángulos de hojaldre con la miel con la ayuda de un pincel.
3. Enrolla los triángulos desde la parte exterior hacia la punta y dobla los extremos hacia delante, para que tenga forma de croissant. Unta de nuevo la superficie con la miel.
4. Coloca la parrilla inferior y la bandeja para hornear dentro del recipiente del robot. Utiliza papel de horno sobre la bandeja y coloca los cruasanes (si no tienes papel, unta la bandeja con un poco de mantequilla para que no se peguen). Selecciona el programa P.6 y hornea los cruasanes a 200° unos 12 minutos, hasta que tengan un color dorado.

Cruasanes rellenos de chocolate o mermelada: Para ello, unta los triángulos con la miel y agua y coloca un poco de crema de cacao o mermelada sobre la parte más ancha. Después, enróllalos y continúa con la receta como se indica.

El desayuno es la comida más importante del día y siempre ha de estar compuesto por fruta, cereales, proteínas y lácteos.

	Calorías	Proteínas	Lípidos	H. de Carbono
Hojaldre	558	7	38	46
Miel	304	0,3	0	82
Huevo	156	13	11,1	0
Harina Integral	321	11	1,9	69,7
Leche desnt.	33	3,4	0,2	4,7

Coca de llanda light

Tiempo: 20 min.

Ingredientes:

- 1 huevo
- 2 claras
- 200 ml de leche desnatada
- 100 ml de aceite de oliva suave
- 3 cucharadas de sacarina líquida (o 100 g de azúcar)
- 250 g de harina integral
- Ralladura de un limón
- 1 ct de levadura
- 1 ct de cremor tártaro
- Azúcar y canela al gusto

Preparación:

1. Batir el huevo, las claras, la ralladura y el edulcorante durante unos minutos.
2. Añadir el aceite, batir y después la leche y seguir batiendo.
3. Unimos la harina con la levadura y el cremor, después lo echamos a la mezcla anterior tamizando y con cuidado de que se una todo.
4. Coloca la parrilla inferior y la bandeja de hornear con papel de horno dentro del robot.
5. Lo horneamos con el programa P.3 a 180° durante unos 15 ó 20 minutos.
6. Dejar enfriar un poco y espolvorear con canela o azúcar moreno.





**Snacks saludables,
perfectos para picar entre horas!**



Zanahorias especiadas

Para 2 personas.

Tiempo horneado: 14-18 min.

Ingredientes:

- 8 zanahorias
- Aceite acalórico
- Sal
- Especias



Preparación:

1. Pela y corta en tiras las zanahorias.
2. Mezcle en un bol una cucharada de aceite acalórico con las especias deseadas y unte las zanahorias.
3. Coloque la parrilla inferior en el recipiente de acero inoxidable y las zanahorias directamente sobre la rejilla de manera homogénea. Seleccione el programa P.3, (temperatura 180°) y cocine durante 15 minutos.
4. Coloque las zanahorias sobre una fuente y ponga sal al gusto.

	Calorías	Proteínas	Lípidos	H. de Carbo-
Zanahoria	37	1	0,2	7,8
Manzana	45	0,2	0,3	10,4
Harina Integral	321	11	1,9	69,7
Harina	345	11	0,7	73,6

Chips de manzana con canela

Para 4 personas.

Tiempo horneado: 60 min.

Ingredientes:

- 2 manzanas golden
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- Canela al gusto



Preparación:

1. Cortar las manzanas en láminas muy finas.
2. Colocar una lámina de papel para horno en la bandeja para hornear del Chef Dieta **ECO-DE®**. Coloca las manzanas sin que se solapen la una con la otra.
3. Espolvorea con azúcar y canela.
4. Coloca la parrilla inferior en el recipiente de acero inoxidable del robot y encima la bandeja para hornear con las manzanas.
5. Ajusta la temperatura del robot a 120°. Las manzanas se tienen que hornear durante una hora. Darle la vuelta al pasar 30 minutos.

Pizza integral

4-6 porciones.

Tiempo horneado: 20min.

Ingredientes:

Masa:

- 3 Tazas de harina integral
- 1 Paquetito de levadura instantanea
- 1 Taza de agua
- 2 Cucharitas de aceite de oliva

Pizza:

- 1 Tomate
- Verduras a gusto
- 2 Tazas de queso rallado
- 1 Cucharita de aceite de oliva o spray
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

1. Prepara la levadura y cuando esté activa mezcla con la harina y el agua (añade lentamente). Una vez tengas la masa, forma una bola con las manos y untar con el aceite de oliva. Envuelva la masa en en papel transparente y dejar reposar a temperatura ambiente durante dos horas (la masa alcanzará el doble del tamaño inicial).
2. Divide la masa en dos bolitas. Envolver nuevamente y dejar reposar otros 20 minutos.
3. Colocar la parrilla inferior y en la bandeja de horno previamente enharinada pon la masa estirada en forma de pizza. Hornea durante 5 minutos con el programa P.4.
4. Sacar la bandeja de horno y rociar la masa con un poquito de aceite de oliva. Añadir rodajas de tomate natural, queso rallado, ingredientes deseados (jamón york, champiñones, cebolla), otra vez queso rallado cubriendo las verduras, sal y pimienta al gusto.
5. Cierra la tapa, selecciona el programa P.3 y hornea hasta que el queso se derrita, aproximadamente 15 minutos.



Cebollas rellenas de piñones y pasas



Para 4 personas.

Tiempo horneado: 60 min.

Ingredientes:

- 4 cebollas
- 2 cucharadas de vino de Madeira
- 2 cucharadas con pasas
- 2 cucharadas con piñones
- 2-3 cucharadas de pan rallado
- 3-4 ramas de salvia
- 4-5 cucharadas de caldo vegetal
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

	Calorías	Proteínas	Lípidos	H. de Carbono
Cebolla	24	1	0	5,2
Piñones	568	29,6	47,8	5
Uvas Pasas	301	1,9	0,6	72

Preparación:

1. Pele las cebollas y colóquelas dentro del recipiente del robot. Llene de agua hasta cubrir las cebollas y añade sal. Seleccione el programa P.3 y hiévalas durante 15 minutos. Viértalas en un colador y déjalas escurrir.
2. Corte una tapadera y vacíe las mitades inferiores con una cucharita. Pique la cebolla extraída.
3. Coloque la cebolla picada dentro del recipiente del robot y añade el aceite de oliva, el vino, las pasas y los piñones. Remueve con una cuchara de madera, cierre la tapa, seleccione el programa P.3 y deja hervir durante 15 minutos.
4. Lave y seque la salvia, separe las hojas y píquelas finamente. Abre la tapa del robot y añade el pan rallado y la salvia picada.
5. Rellene las mitades de cebollas con la mezcla y colóquelas dentro del recipiente del robot. Vierta el caldo y hornee durante 45 minutos con el programa P.3 (180°).



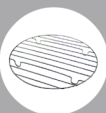
**Guarniciones deliciosas y saludables,
para acompañar y completar tus platos favoritos!**



Verduras asadas



Accesorios



Programa

P.2



4 raciones.

Tiempo horneado: 20-25 min.

Ingredientes:

- 450 gramos de verduras (patata, berenjena, calabacín, cebolla, tomate, etc.)
- 3 cucharadas de aceite acalórico o aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Lavar, secar y cortar las verduras en piezas de aprox. 1cm de ancho. Colóquelas en una fuente, añade el resto de los ingredientes y mezcla bien.
2. Coloque la parrilla en el recipiente de acero inoxidable. Disponga las verduras directamente sobre la rejilla. Seleccione el programa P.2, ajuste la temperatura a 230° y cocine de 20 a 25 minutos.

	Calorías	Proteínas	Lípidos	H. de Carbono
Alcachofa	17	1,4	0,2	2,3
Berenjena	16	1,1	0,1	2,6
Calabacín	12	1,3	0,1	1,4
Cebolla	24	1	0	5,2

Alcachofas asadas con limón

4 raciones.

Tiempo de cocción: 25 min.

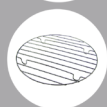
Ingredientes:

- 5 Alcachofas
- 2 Limones
- 1 chorro Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra recién molida

Preparación:

1. Preparamos un recipiente con agua fría y el zumo de medio limón para colocar las alcachofas cuando las tengamos limpias y cortadas.
2. Quitamos todas las hojas externas de las alcachofas, sin quitarles el tallo, hasta que lleguemos a las hojas que ya se ven más tiernas. Al tallo le cortamos la punta y lo pelamos.
3. Cortamos las alcachofas por la mitad de arriba hacia abajo, de forma que nos queden dos trozos con su medio tallo incluido. A medida que las vamos cortando las vamos colocando en el recipiente de agua fría con el limón y las dejamos de 10 a 15 minutos.
4. Sacamos las alcachofas y las escurrimos bien escurridas. Las ponemos estiradas en la bandeja para hornear y tiramos por encima de ellas un chorro de aceite de oliva, sal, pimienta recién molida y el zumo del otro medio limón.
5. Metemos la parrilla inferior en el recipiente de acero inoxidable y encima la bandeja con las alcachofas. Seleccionamos el programa P.1 a 220° durante 25 minutos. Hacia la mitad de ese tiempo les damos la vuelta para que se asen bien por los dos lados.

Accesorios



Programa

P.1



Alcachofas con jamón

Para 4 personas.

Tiempo de cocción: 15 min.

Ingredientes:

- 50 ml de aceite de oliva
- 90 ml de agua
- 800g de alcachofas
- 200g de jamón serrano
- Sal al gusto
- Pimienta blanca al gusto

Preparación:

1. Limpie y corte las alcachofas en 4 trozos. Corte el jamón en taquitos y pique el ajo.
2. Introduzca todos los ingredientes en la cubeta, mezcle a conciencia, cierre la tapa y programe el menú P3 (180°) durante 15 minutos.



	Calorías	Proteínas	Lípidos	H. de Carbono
Jamón Serrano	195	27,8	8,32	0,3
Piñón	568	29,6	47,8	5
Uva Pasa	301	1,9	0,6	72
Aceite de oliva	900	0	100	0

Calabacines agridulces con pasas



Para 4 personas.

Tiempo de cocción: 15min.

Ingredientes:

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 90 ml de vino tinto
- 45 ml de agua
- 45 ml de vinagre de vino blanco
- 2 calabacines
- 40 g de filetes de anchoa en aceite
- 35 g de pasas sultanas
- 20 g de piñones tostados
- 1 dientes de ajo
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de azúcar

Preparación:

1. Lave y limpie los calabacines, córtelos en dos a lo largo y elimine y deseche las semillas con una cucharilla. Pique los ajos.
2. En un bol, ponga las pasas en remojo 15 minutos en el agua, el vinagre y el vino; reserve el jugo.
3. En otro bol, mezcle 2 cucharadas de aceite con las pasas escurridas el paso anterior, el ajo picado, los piñones y las anchoas troceadas. Rellene los calabacines con esta mezcla.
4. Disponga los calabacines rellenos en la cubeta (si es necesario, córtelos por la mitad) y riéguelos con 2 cucharadas de aceite y el jugo del remojo de las pasas. Espolvoree la maicena y el azúcar.
5. Cierre la tapa y programe P3 (180° a 15 minutos).



**Guarniciones deliciosas y saludables,
para acompañar y completar tus platos favoritos!**



Escalivada



Para 4 personas.

Tiempo de cocción: 15 min.

Ingredientes:

- 150g de pimientos rojos
- 150g de berenjena
- 150g de cebollas
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Sal
- Ajo (opcional)

Preparación:

1. Corte la berenjena y el pimiento por la mitad en sentido longitudinal. Corte la cebolla en cuartos, sin pelarla.
2. Introduzca las verduras en la cubeta, añada sal y un chorro de aceite. Programe el menú P3 (180° a 15 minutos). Cuando acabe, deje la verdura en la cubeta otros 10 minutos para que las verduras se acaben de cocer.
3. Pele todas las verduras, córtelas a tiras y aliñelas con aceite, vinagre y sal al gusto. También puede espolvorear un ajo finamente picado.

	Calorías	Proteínas	Lípidos	H. de Carbono
Berenjena	16	1,1	0,1	2,6
Champiñones	21	2,8	0,1	1,5
Cebolla	24	1	0	5,2
Pimiento rojo	26	0,99	0,3	6,03

Japonesa de setas

Para 4 personas.

Tiempo de cocción: 15 min.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas
- 400 gde champiñones
- 400 g de setas shiitake
- 200 g de boletus
- 3 dientes de ajo
- 1 ramita de romero fresco
- 1 ramita de tomillo fresco
- 1 ramita de perejil fresco



Preparación:

1. Limpie las setas con un trapo húmedo y elimine el tronco a las shiitake. Corte los champiñones y las shiitake en cuatro trozos y los boletus en dados; pele y pique los ajos y 2 cebollas medianas en tiras.
2. Introduzca todos los ingredientes en la cubeta, excepto el perejil, y programe el menú P3 (180° a 15 minutos).
3. Antes de servir, espolvoree el perejil por encima del plato.

Patatas horneadas en su piel

4 raciones.

Tiempo de cocción: 35-40 min.

Ingredientes:

- 4 patatas medianas para hornear
- 4 cucharadas de aceite acalórico o aceite de oliva virgen extra
- Ajo
- Sal



Preparación:

1. Lave y seque las patatas con papel de cocina. Perfore varias veces con un tenedor. Mezcle en un bol el aceite acalórico y el ajo picado, pon dentro las patatas y dale unas vueltas, espolvoree cada patata con sal y pimienta al gusto. Envuelva cada patata en papel de aluminio.
2. Coloque la parrilla inferior y la bandeja de hornear en el recipiente de acero inoxidable. Coloque las patatas sobre la bandeja, seleccione el programa P.2, ajuste la temperatura a 230° y cocine de 35 a 40 minutos o hasta que pueda pinchar fácilmente cada patata con el tenedor. Retire el papel de aluminio antes de servir.

Consejo: Si lo desea, puede cocinar las patatas junto con la carne. Coloque la carne en la parrilla inferior junto a las patatas, ajuste el tiempo y la temperatura y listo! (las patatas requieren más tiempo que la carne por lo tanto hay que cocinarlas un poco antes y añadir la carne a posteriori).

	Calorías	Proteínas	Lípidos	H. de Carbono
Patata	80	2,1	1	18
Aceite de oliva	900	0	100	0
Ajo	149	6	0,5	33

Patatas fritas



Para 2 personas.

Tiempo horneado: 14-18 min.

Ingredientes:

- 2 patatas medianas, lavadas y peladas.
- Sal al gusto.

Preparación:

1. Corte la patata en tiras de 1 centímetro de espesor.
2. **(Opción 1):** Coloque la rejilla superior en el recipiente de acero inoxidable y las patatas directamente sobre la rejilla de manera homogénea. Seleccione el programa P.2, ajuste la temperatura a 230° y cocine de 14 a 18 minutos. **(Opción 2):** Coloque las patatas en la parrilla cilíndrica y utilice las pinzas para colocar la rejilla dentro del robot. Esta opción permite cocinar con rotación, lo que genera un calor uniforme en todas las direcciones. Cierre la tapa, programe P.2 con la opción de FOOD/ROLL y deje cocinar de 14 a 18 minutos o hasta que las patatas estén doradas.
3. Coloque las patatas sobre una fuente y ponga sal al gusto.

Consejo: Para unas patatas más crujientes dale una pincelada de aceite acalórico.



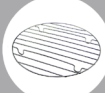
Aves: alitas de pollo, pechuga o pollo entero.



Alitas picantes



Accesorios



Programa

P.2



6 Porciones

Tiempo de marinado: al menos 30 min.

Tiempo horneado: 30 min.

Ingredientes:

- 1.5 kg de alitas de pollo con las puntas recortadas

Para la salsa de marinado:

- ½ taza de salsa de soja
- 1/4 taza de aceite acalórico
- 1 cucharada de aceite de chile picante
- 1 diente de ajo grande, finamente picado

Preparación:

1. Preparar la salsa de marinando: mezcle la salsa de soja, el aceite vegetal, el aceite de chile picante y el ajo en un bol grande. Incorpore las alitas de pollo y recubrir con la mezcla. Cubra y refrigere durante al menos 30 minutos.
2. Coloque la parrilla inferior en el recipiente de acero inoxidable. Retirar las alitas del marinado (colar bien para que no gotee la salsa) y colóquelas directamente sobre la rejilla (si no tiene suficiente espacio puede meter también la doble parrilla y poner la mitad en la parrilla inferior y la otra mitad en la superior. Seleccione el programa P.2, ajuste la temperatura a 230° y cocine durante 10 minutos. Reduzca la temperatura a 200° y cocine 10 minutos más.
3. Retire las alas de pollo de la rejilla superior. Continúe la cocción en la rejilla inferior durante 10 minutos más. Sirva calientes.

	Calorías	Proteínas	Lípidos	H. de Carbono
Alitas / pollo	130	19,6	5,7	0
Salsa soja	53	8	0,6	4,9
Ajo	149	6	0,5	33

4 porciones

Tiempo asado: 60 min.

(Congelado 90 min.)

Ingredientes:

- 1 pollo entero
- 1 cucharada de aceite de chile picante
- 1 diente de ajo grande, finamente picado

Preparación:

1. Aderece por dentro y por fuera con sal, pimienta, aderezo para aves o cualquiera de sus hierbas favoritas como romero.
2. Atraviese el pollo con la barra de acero inoxidable (accesorio para pollo entero) y colóquelo dentro del robot en los huecos correspondientes.
3. Seleccione el programa P.1, ajuste la temperatura a 230° y cocine durante 60 minutos con la opción FOOD/ROLLER o hasta que la temperatura interna del pollo sea de 80°.

Pollos enteros congelados

Coloque la parrilla inferior dentro del recipiente de acero inoxidable y ponga el pollo directamente sobre la rejilla. Seleccione el programa P.1, ajuste la temperatura a 230° y cocine durante 50 minutos. Abre la tapa del robot, dale la vuelta al pollo y cocina durante 45 minutos más.

Pollo entero

Accesorios



Programa

P.1



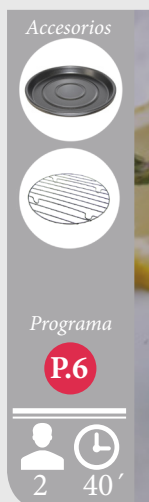
Pollo al limón con tomillo

2 Raciones

Tiempo horneado: 40 min.

Ingredientes:

- 2 Pechugas de pollo pequeñas
- 1/2 Limón (la ralladura y zumo)
- 1/2 Cucharada de miel
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1/2 Diente de ajo
- 2 Cucharadas de tomillo fresco
- Pimienta y sal al gusto



Preparación:

1. Prepara la salsa: mezcla bien la ralladura y el zumo de limón, la miel, el aceite de oliva, el ajo picado y 1 cucharada de tomillo fresco (solo las hojas). Cubre el pollo con la salsa y sazónalo con sal y pimienta. Coloca las pechugas en la bandeja para hornear del robot.
2. Coloque la parrilla inferior en el recipiente de acero inoxidable y encima la bandeja con las pechugas. Seleccione el programa P.6, a temperatura 200° y cocine durante unos 35-40 minutos dándole la vuelta cada 15 minutos. La salsa debe hacerse mas dura y “pegarse” a las pechugas. Cuando ya estén doradas, sacalas del robot y espolvorea con el resto del tomillo.

	Calorías	Proteínas	Lípidos	H. de Carbono
Pechuga pollo	108	22,4	2,1	0
Limón	14	0,6	0	3,2
Ajo	149	6	0,5	33
Codorniz	162	25	6,8	0

Codornices al vino tinto



2 porciones (2 codornices por porción)

Tiempo horneado: 35 min.

Ingredientes:

- 4 Codornices
- 1 taza de arroz cocido
- 50 ml de vino de Madeira
- 1/2 taza de pasas
- 1/2 taza de almendras fileteadas
- 1/4 de cucharadita de jengibre molido
- 1/4 de cucharadita de clavo de olor, molido
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- 50ml de jugo de naranja concentrado, caliente

Preparación:

1. Coloque la parrilla inferior y la bandeja para hornear. Añade el arroz, el vino, las pasas, las almendras, el jengibre, el clavo de olor y el aceite de oliva en la bandeja para hornear del robot y cocine con el programa P.1 (220°) durante 3 minutos.
2. Mezcle bien y rellene con cantidades iguales de la mezcla de arroz cada codorniz.
3. Coloque las codornices sobre la bandeja, rocíe con aceite de oliva y cocine con el programa P.1 a 220° durante 20 minutos. Dale la vuelta a las codornices, rocíe nuevamente con aceite y cocine otros 15 minutos.
4. Présentalas en bandeja, vierta jugo de naranja caliente sobre cada codorniz y sirva.



Recetas de **CARNES** para acompañar las ensaladas y verduras.



Solomillo grillado



Accesorios



Programa

P.2



4 8-14'

4 Porciones

Tiempo horneado:

8-10min. jugoso

10-12min. punto medio

12-14min. bien hecho

Ingredientes:

- 4 bistecs de solomillo (2,5 cm espesor)
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Frote ambas caras de la carne con ajo. Aderece con sal y pimienta. Reserve.
2. Utilice la doble rejilla superior de modo tal que la carne quede en posición alta dentro del recipiente del robot. Seleccione el programa P.2 (temperatura 230°), FOOD/ROLLER, y hornee al menos durante 8 minutos o hasta que sea de su preferencia.

Consejo: Puedes combinar el solomillo tanto de lomo como de ternera con nuestras recomendaciones de guarniciones saludables.

	Calorías	Proteínas	Lípidos	H. de Carbono
Bistec de ternera	92	20,7	1	0,5
Buey	200	19	13	0
Lomo de cerdo	146	19,9	6,8	0
Cerdo carne grasa	398	14,5	37,3	0

4 porciones

Tiempo horneado: 20 min.

Ingredientes:

- 800 g de lomo cortado en medallones
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1/4 taza de crema de leche
- 1/2 cucharadita rasa de harina
- 1/2 copa de coñac o brandy
- 1 ajo molido
- 1/2 cebolla picada finamente
- Pimienta recién molida
- Sal al gusto

Preparación:

1. Sazonar la carne con la pimienta, el ajo, la cebolla y la sal.
2. Colocar doble parrilla superior y los medallones de carne directamente sobre la rejilla y cocinar 4 minutos con el programa P1 (220°) y la opción FOOD/ROLLER.
3. Mientras en un bol, diluir la harina en el ron, añade la crema de leche y mezclar bien.
4. Coloca la bandeja para hornear encima de la parrilla, agrega los medallones y cubrelos con la mezcla que tenemos en el bol. Dejar unos 10-15 minutos a baja temperatura (140°).

Accesorios



Programa

P.1



4 20'

Steak a la pimienta



Guiso de carne al vino tinto

4 Porciones

Tiempo de cocción: 90 min.

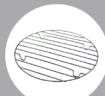
Ingredientes:

- 500 g de carne para guisar
- 3 zanahorias medianas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 250g de champiñones
- 1 vasito de vino tinto (100 ml.)
- 1 cucharadita de hierbas provenzales
- 2 cucharadas de harina
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Cortar la carne a cubos pequeños, salpimentarla, pasarla por una capa ligera de harina. Colocar la parrilla inferior y la bandeja para hornear con 2 cucharadas de aceite y colocar encima la carne. Selecciona el programa P.2 a 230° y deja cocinar durante 15 minutos.
2. Retirar la carne y en la misma grasa donde se ha rehogado, agregar la cebolla y el ajo bien picados. Seleccionar el programa P.3 (a 180°) y dejar cocinar unos 5 minutos o hasta que las verduras se ablanden.
3. Añadir la zanahoria picada en rodajas y dejar cocinar con el programa P.3 (a 180°) y dejar cocinar otros 5 minutos.
4. Mientras tanto limpiar los champiñones y cortarlos en cuartos. Añadir las hierbas provenzales y el vino tinto. Cocer 5 minutos con el programa P.2 y al abrir dejar evaporar el alcohol unos segundos y verter la carne y los champiñones. Dar unas vueltas a los ingredientes para que se mezclen los sabores.
5. Selecciona el programa P.3 y ajusta la temperatura a 160° durante 30 minutos. Repetir 30 minutos más aproximadamente hasta que el guiso tenga un aspecto delicioso.

Accesorios



Programa

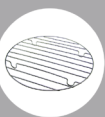
P.2 P.3



Costillitas de cerdo a la naranja



Accesorios



Programa

P.4 P.3



6-8 Porciones.

Tiempo de marinado: 4-8 h.

Tiempo horneado: 20-25 min.

Ingredientes:

- 1,5 kg de costillas de cerdo

Salsa para marinar:

- 2 naranjas
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de salsa Worcestershire
- 1 cucharada de salsa de soja
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

1. Corte las costillas en porciones para servir y colocar en una fuente o recipiente de dimensiones adecuadas para meter en nevera.
2. Prepare la salsa de marinado utilizando la sección más pequeña del rallador; ralle la cascara de una naranja y colocar en una olla. Exprima las dos naranjas e incorpore el jugo de limón, la salsa Worcestershire y la salsa de soja. Cocine la salsa durante 10 minutos revolviendo ocasionalmente, primero a fuego lento y luego subiendo a alto. Retire del fuego y deje enfriar completamente.
3. Vierta la salsa de marinado sobre las costillas, cubra con tapa o papel transparente y enfríe en nevera durante al menos 4 horas.
4. Coloque la parrilla inferior en el recipiente de acero inoxidable del robot. Retire las costillas del marinado y colóquelas directamente sobre la rejilla y cocine durante 10 minutos con el programa P.4 (200°). Reserve la salsa de marinado sobrante para bañar posteriormente las costillas.
5. Seleccione el programa P.3, (temperatura a 180°) y cocine otros 10-15 minutos. Bañe las costillas cada 5 minutos con la salsa de marinado sobrante.



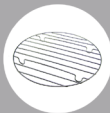
Marisco y pescados: imprescindibles para cualquier dieta!



Broquetas de langostinos y puerros



Accesorios



Programa

P.2



4 30'

4 porciones

Tiempo de marinado : 20min.

Tiempo horneado: 30min.

Ingredientes:

- 8 colas de langostinos (40g cada uno)
- 2 puerros
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de jengibre (de tamaño de una avellana)
- 1/2 manojo de perejil
- 1 cucharada de miel
- jugo 1 limón
- 4 cucharadas de jerez seco
- 4 cucharadas de aceite de sésamo
- 1 cucharada de semillas de sésamo

Preparación:

1. Pele los langostinos y haga un corte superficial a lo largo del lomo para eliminar el conducto intestinal.
2. Limpie el puerro, haga un corte longitudinal y lávelo. Seleccione 8 hojas y ponlas dentro del recipiente. Añade agua hasta recubrir las hojas y hiérvalas con el programa P.3 durante 5 minutos. Enjuaga con agua fría y deja escurrir.
3. Pica el ajo, el jengibre y el perejil y mézclalos en un cuenco junto con la miel, el zumo de limón, el jerez y tres cucharadas de aceite de sésamo y salpimiente. Añade los langostinos y deja marinar unos 20 minutos.
4. Sáque los langostinos del marinado y déjelos escurrir sobre papel de cocina. Envuelva cada uno con una hoja de puerro y sujétalo con una broqueta de madera.
5. Coloque la parrilla inferior en el recipiente del robot y coloque los langostinos directamente sobre la rejilla. Seleccione el programa P.2 y deje cocinar durante 5 minutos.

4 porciones

Tiempo de cocción: 30min.

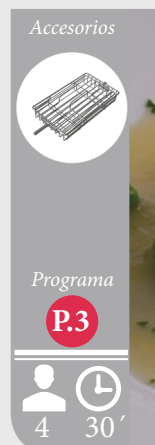
Ingredientes:

- 4 rodajas gruesas de merluza
- jugo de 1 limón
- 1/4 litro de sidra
- 1 cebolla
- 1 ramita de perejil
- 1 cucharada de almendras picadas
- 1 cucharada de coñac (opcional)
- 12 mejillones (o almejas o gambas)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Cortar la cebolla en anillos y colocar dentro del recipiente del robot junto a la sidra, las almendras picadas, el coñac y salpimiente al gusto. Cocine durante 15 minutos con el programa P.3. Remueve con una cuchara de madera la salsa y añade los mejillones o almejas, el perejil picado y unas gambas peladas si lo desea.
2. Colocar la merluza directamente en la doble parrilla superior y colocarla dentro del robot (con los demás ingredientes en el fondo del recipiente). Cerrar la tapa del robot y cocinar con el programa P.3 durante 10 minutos aproximadamente o hasta que los mejillones se hayan abierto.
3. Colocar las rodajas de merluza en una fuente y echar la salsa encima.

Merluza en sidra



Accesorios



Programa

P.3



4 30'

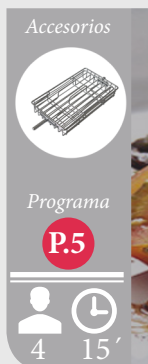
Salmón al grill

4 Porciones

Tiempo horneado: 15 minutos cada 450g.

Ingredientes:

- 4 filetes de salmón
- Limón
- Eneldo
- Sal y pimienta al gusto



Preparación:

1. Coloque la parrilla superior dentro del recipiente del robot y el pescado directamente sobre la rejilla. Exprime encima un chorro de limón, espolvoréa con eneldo y salpimienta al gusto.
2. Cocine con el programa P.5 a 190° durante unos 15 minutos.
3. Deslice un par de espátulas bajo el pescado y transfírelo con cuidado a una bandeja de presentación.

	Calorías	Proteínas	Lípidos	H. de Carbono
Gambas	65	13,6	0,6	2,9
Merluza	71	17	0,3	0
Salmón	176	18,4	12	0
Bacalao	122	29	0,7	0

Bacalao sobre hortalizas multicolor

4 Porciones.

Tiempo de cocción: 60min.

Ingredientes:

- 5-6 escalonias
- 500g de patata
- 2 zanahorias
- 100g de apio
- 1 puerro
- 4 tomates
- 2 cucharadas de aceite de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1/8 de litro de vino blanco
- 400 ml de caldo de pescado
- 1,2kg de filete de bacalao
- 1 limón
- Perejil al gusto
- Sal y pimienta al gusto



Preparación:

1. Pele las escalonias, las patatas, las zanahorias, el apio y el puerro y córtelas en trozos del tamaño de un bocado. Colóque las hortalizas en el recipiente de acero inoxidable del robot con un chorro de aceite y cocine durante 20 min con el programa P.2.
2. Sazona las hortalizas con sal y pimienta al gusto y añade el ajo picado, las hojas de laurel, el vino y el caldo de pescado.
3. Lava bien el bacalao, salpimíentelo y rocíe el bacalao. Ponga el pescado dentro del recipiente y cúbralo con las hortalizas y cocine durante 35-40 minutos con el programa P.3. Antes de retirar del robot, espolvorée con el perejil picado y deje reposar un par de minutos.



Marisco y pescados: imprescindibles para cualquier dieta!



Atún con tomate

Para 4 personas.
Tiempo de cocción: 15 min.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite
- 350ml de tomate triturado
- 800g de atún
- 200g de pimientos
- 100g de cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de sal

Preparación:

1. Corte la cebolla y el pimiento en dados pequeños.
2. Vierta el aceite en la cubeta y añada el resto de ingredientes, excepto el atún. Sazone y remueva.
3. Disponga el atún salpimentado encima de los ingredientes de la salsa, cierre la tapa y programe el menú P5 (190°) y cocine durante 15 minutos.
4. Sirva a su gusto.



	Calorías	Proteínas	Lípidos	H. de Carbono
Atún fresco	143	23,8	4,62	0
Tomate triturado	38	2,3	0,5	5,5
Bacalao	122	29	0,7	0
Espinacas	21	2,6	0,2	0,6

Bacalao con espinacas y pasas

Para 4 personas.
Tiempo de cocción: 15 min.

Ingredientes:

- 350 ml de leche
- 5 Cucharadas de aceite de oliva
- 800 g de bacalao desalado
- 300 g de espinacas congeladas
- 1 Cebollas
- 1 Dientes de ajo
- 2 Cucharadas de harina
- 2 Cucharadas de pasas de corinto
- Ramitas de perejil
- Pimienta
- Sal



Preparación:

1. Ponga las pasas en un bol con agua tibia y déjelas en remojo durante 15 minutos. Pele y pique el ajo, y corte la cebolla en rodajas. Lave los trozos de bacalao desalado y séquelos con papel de cocina o con un paño limpio.
2. Vierta el aceite y el resto de ingredientes en la cubeta, excepto el bacalao. Remueva bien para deshacer los grumos de harina y disponga el bacalao encima. Cierre la tapa y programe el menú P5 (190° a 15 minutos).
3. Sirva caliente, decorado con el perejil.

Dorada a la naranja



Accesorios



Programa

P.5



4



15'

Para 4 personas.

Tiempo de cocción: 15min.

Ingredientes:

- 180 ml de vino blanco
- 50ml de aceite de oliva
- 3 Naranjas
- 4 Dorada
- 1 Dientes de ajo
- Hojas de salvia
- 3 Cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta verde
- Sal

Preparación:

1. Limpie las doradas y que elimine las vísceras, la cabeza y las escamas. Lávelas y séquelas con papel de cocina.
2. Sale el interior de las doradas y reparta el diente de ajo machacado, unas hojas de salvia y los granos de pimienta machacados en la ventresca. Sale el pescado también por fuera, riéguelo con el aceite y métalo en la cubeta.
3. Lave las naranjas, corte una en rodajas finísimas y dos en gajos. Exprima las otras dos. Cubra las doradas con las rodajas finas de naranja; reservando los gajos.
4. Por último, riegue las doradas con el aceite, el zumo de naranja y el vino blanco. Cierre la tapa y programe el menú P5 (190° a 15 minutos).
5. Disponga las doradas en una fuente, rodeelas con los gajos de naranja y báñelas con el jugo de la cocción.

	Calorías	Proteínas	Lípidos	H. de Carbono
Dorada	80	19,8	1,2	0
Naranja	53	1	0,2	11,7
Vino blanco	72	0,1	0	2,6
Gamba	65	13,6	0,6	2,9

Gambas al ajillo

Para 4 personas.

Tiempo de cocción: 10 min.

Ingredientes:

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 20 gambas
- 8 dientes de ajo
- 1 unidad de guindillas
- 1 cucharadita de sal

Accesorios



Programa

P.3



4



10'



Preparación:

1. Pele y corte los ajos en láminas.
2. Programme el menú P3 a 180° y 10 minutos, vierta el aceite en la cubeta y cuando esté bien caliente (3 minutos), incorpore las guindillas. Pasado 1 minuto añadir los ajos y dorar 2 minutos. A continuación añadir las gambas ya saladas. Cocinar 5 minutos mientras vamos removiendo. Acabar el menú. Sirva bien caliente.



Marisco y pescados: imprescindibles para cualquier dieta!



Para 4 personas.
Tiempo de cocción: 10 min.

Ingredientes:

- 350 ml de agua
- 350 ml de vino blanco
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 kg de mejillones
- 500 g de tomate
- 2 dientes de ajo
- 1 cebollas
- 1 guindillas
- 1/2 hoja de laurel
- 1 cucharada de azúcar
- Sal y perejil al gusto

Preparación:

1. Lave los mejillones con abundante agua, ráspelos con un cuchillo y elimine las barbas. Pique la cebolla, los ajos, los tomates y el perejil.
2. Introduzca en la cubeta el aceite, las especias y las verduras picadas. Añada el resto de ingredientes, sazone con sal, cierre la tapa y por último, programe el menú P3 a 125° durante 10 minutos.
3. Antes de servir, espolvoree el perejil por encima.



Salmón a la naranja con menta y aceitunas negras

Para 4 personas.
Tiempo de cocción: 15 min.

Ingredientes:

- 180ml de agua
- 20 ml de aceite de oliva
- 4 lomos de salmón
- 5 naranjas
- 2 cebolleta
- 1 limones
- 50g de aceitunas negras
- 6 ramitas de menta
- 1 hoja de laurel
- sal y pimienta al gusto



Preparación:

1. Pele y lamine las cebolletas muy finas. Ralle la piel del limón y tres naranjas, y luego exprímalos; corte en gajos las 2 naranjas restantes. Lave la menta.
2. Introduzca las cebolletas, el laurel, 2 cucharadas de aceite y una pizca de sal. Incorpore encima el salmón salpimentado, el zumo y la ralladura de los cítricos y el aceite restante.
3. Cierre la tapa y programe el menú P5 (190° a 15 minutos).
4. Mientras tanto, prepare la picada. Para ello pique las olivas y la menta, y corte los gajos de naranja en 3 trozos. Junte todos estos ingredientes, salpimiente y cubra con el aceite de oliva y el zumo de naranja.
5. Sirva el pescado caliente, sobre una base de cebolleta y con la picada por encima. Decore con las hojitas de menta.

Rape en salsa de tomate y albahaca



Accesorios



Programa

P.5



Para 4 personas.

Tiempo de cocción: 15 min.

Ingredientes:

- 100 ml de agua
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 800g de rape
- 6 tomates maduros
- 1 cebollas
- 1 dientes de ajo
- 1 cucharada de azúcar
- 8 hojas de albahaca
- Sal

Preparación:

1. Pique la cebolla y el ajo muy finos. Corte los tomates en 8 trozos y salpimiente el rape.
2. Introduzca en la cubeta el aceite, los tomates, el ajo, la cebolla y el rape. Añada el agua y la sal.
3. Cierre la tapa y programe el programa P5 (190° a 15 minutos).
4. Al acabar, retire el pescado y triture el resto de ingredientes. Rectifique la sal y añada una pizca de azúcar.
5. Sirva el rape con su salsa y espolvoree la albahaca por encima.

	Calorías	Proteínas	Lípidos	H. de Carbono
Mejillones	66	11,7	2,7	3,4
Salmón	176	18,4	12	0
Rape	65	14,8	0,5	0

Crepes de marisco

Para 4 personas.

Tiempo de cocción: 20 min.

Ingredientes:

- 325 ml de leche desnatada
- 1 cucharada de aceite
- 125 g de harina
- 90 ml de bechamel
- 45 ml de tomate frito
- 200 g de pescado blanco
- 100 g de langostinos
- 100 g de cebollas
- 50 g de mejillones
- 1 dientes de ajo
- 1 huevo
- 1 pizca de sal
- pimienta negra

Accesorios



Programa

P.3



Preparación:

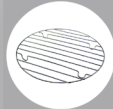
1. Bata bien todos los ingredientes de la masa.
2. Programe el menú P3 20 minutos a 180°, engrase la cubeta con un papel untado con aceite y cueza las crepes. n Reserve.
3. Corte el pescado, los langostinos y la carne de mejillón en dados de 1x1 centímetro. Pique la cebolla y el ajo.
4. Meta en la cubeta los ingredientes del relleno, cierre la tapa y programe el menú P3 8 minutos a 180°.
5. Rellene las crepes. Ponga un papel de horno en la cubeta y caliéntelas con el programa P3 10 minutos a 180°.
6. Sirva acompañado de mayonesa, bechamel o salsa de tomate.



Postres deliciosos y con pocas calorías!



Accesorios



Programa

P.2



4

35'

Manzanas asadas

4 Porciones

Tiempo de cocción: 25-35 min.

Ingredientes:

- 4 manzanas para asar grandes, lavadas
- 2 cucharadas de azúcar moreno.
- ½ taza de frutos secos mixtos (picados)
- ½ taza de agua
- Crema batida o yogur de vainilla

Preparación:

1. Retire el corazón de las manzanas. Utilizando la punta de un cuchillo, retire la piel alrededor del medio de cada manzana. Coloque la parrilla inferior y la bandeja para hornear dentro del recipiente de acero inoxidable.
2. Coloque las manzanas mirando hacia arriba en la bandeja, mezcle el azúcar moreno con los frutos secos. Rellene los orificios de las manzanas con la mezcla de frutos secos y vierta agua en el fondo de la bandeja.
3. Seleccione el programa P.2 a 230° Y cocine de 25 a 35 minutos o hasta que las manzanas estén blandas.
4. Sirvalas con crema batida o yogur de vainilla.

	Calorías	Proteínas	Lípidos	H. de Carbono
Manzana	45	0,2	0,3	10,4
Cereza	48	0,8	0,1	11,7
Frambuesa	30	1	0,6	5,6

4 Porciones

Tiempo de cocción: 20-25 min.

Ingredientes:

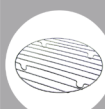
- 150 g cerezas
- 1 lima
- 200 g harina de trigo
- 1 cucharadita levadura en polvo
- 150 g mantequilla o margarina light
- 150 g azúcar
- 1 huevo
- 1 sobre azúcar vainillado
- 100 g yogur
- 1 sobre de azúcar vainillado

Preparación:

1. Lave las cerezas y deshuéelas. Ralle la corteza de la lima y exprima el zumo.
2. En un bol, mezcle la harina y la levadura en polvo. Bata la mantequilla light con el azúcar, el azúcar vainillado y el huevo. Añada la cáscara de lima, dos cucharadas de zumo de lima y el yogur. Añada la mezcla de harina y mezcle rápidamente. Incorpora las cerezas.
3. Reparta la masa en los huecos de un molde para muffins antiadherente a 2/3 partes de su capacidad como mucho.
4. Coloca la parrilla inferior dentro del recipiente del robot y la bandeja para hornear. Coloca el molde del muffin en la bandeja.
5. Seleccione el programa P.3 y hornee durante 20-25 minutos.

Muffins con cerezas

Accesorios



Programa

P.3



4



25'



Tarta de queso

6-8 Porciones

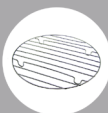
Tiempo de cocción: 40 min.

Tiempo nevera: 2-4 horas

Ingredientes:

- 250 g de queso batido
- 2 yogures
- 2 huevos
- 100 ml de leche desnatada
- 2 cucharita de maicena
- 1 cucharita de vainilla(opcional)
- 2 cucharita de edulcorante liquido

Accesorios



Programa

P.3



Preparación:

1. Se batan todos los ingredientes bien con la batidora y se pone en molde de silicona para que sea más fácil desmoldar.
2. Colocamos la parrilla inferior y el molde de silicona directamente sobre la rejilla (o sobre la bandeja de hornear) y cocinamos durante 30-40 min aprox con el programa P.3. Una vez esté hecha (para ello pincharemos con un palillo en el centro y si sale "limpio" es que ya la tenemos cocida por dentro) dejamos la tarta dentro del robot con el aparato apagado hasta que se deshinche del todo.
3. Una vez se haya enfriado, la ponemos en la nevera un par de horitas mínimo. Para los golosos, cubrir de mermelada light (de fresa, frambuesa, arándanos..) antes de meter en la nevera.

	Calorías	Proteínas	Lípidos	H. de Carbono
Huevo	156	13	11,1	0
Queso fresco	68	10,5	1,6	3,2
Yogur desnatado	47	4,2	0,3	6,3

Gelatinas de frambuesa



Accesorios



Programa

P.3



4 Porciones.

Tiempo de cocción: 20min.

Tiempo nevera: 3h.

Ingredientes:

- 400 g de frambuesas
- 8 hojas de gelatina blanca
- 80 g de azúcar
- 1 cucharada de azúcar vainillado
- 4 cucharadas de zumo de naranja
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de naranja
- 600 g de leche cuajada desnatada o yogur desnatado
- 2 cl de licor de frambuesas
- 150 g de crema de leche

Preparación:

1. Prepare, lave y escurra las frambuesas y ponga la gelatina a remojo en un bol de agua fría.
2. En el recipiente de acero inoxidable del robot añada el azúcar, el azúcar vainillado, y una cucharada de agua y calienta con el programa P.3 durante 20 minutos o hasta que quede una mezcla de consistencia almibarada.
3. Añada a la mezcla anterior el zumo y la cáscara de naranja rallada, la leche cuajada o yogur, y el licor de frambuesa. Exprima la gelatina y añádela a la mezcla anterior.
4. En un bol a parte, bate la crema de leche con una batidora de varillas. Júntala con la mezcla anterior y añade la mitad de las frambuesas. Rellene unos moldes pequeños con la mezcla y déjelos enfriar en la nevera durante 3 horas.
5. (3 horas más tarde), sumerja los moldes en agua hirviendo, vuelque las gelatinas sobre platos, y cúbrealas con el resto de frambuesas.



Dieta Chef ECO-DE®
always by your side for a healthy diet!



Menu	Tiempo	Temperatura	Icono
P.1	220 °C	25 min	
P.2	230 °C	20 min	
P.3	180 °C	15 min	
P.4	200 °C	10 min	
P.5	190 °C	15 min	
P.6	200 °C	12 min	
Roll			

Important:

- The cooking time above is only a reference.
- During the cooking cycle, food must be manually flipped over (unless rotation mode is used).
- Cooking time varies depending on the type of food, weight, volume, and temperature of the food before being inserted into the robot.
- Use the lower rack for all recipes unless otherwise indicated.

Control Panel

P.1 Roast

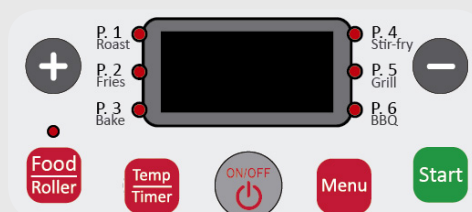
P.2 Fry

P.3 Bake

P.4 Stir-fry

P.5 Grill

P.6 BBQ



FOOD/ ROLLER Start/stop rotation mode

TEMP/TIMER Set cooking time/temperature

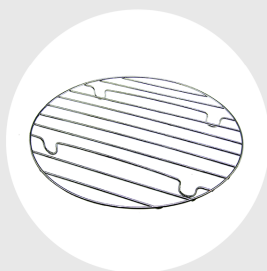
ON/OFF Turns on/off the appliance

MENU Cooking mode selection (P.1-P.6)

START Start the menu.

Accessories

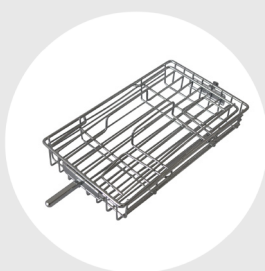
Cooking fat free is one of the best options when it comes to opt for healthy cooking and maintaining your body fit.



Lower Rack



Baking Pan



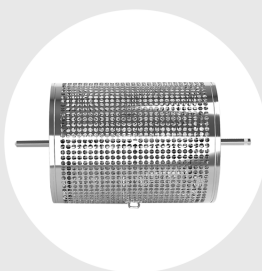
**Upper Double Rack
(rotation)**

Both, the Lower Rack and the Upper (double) Rack, are ideal for grilling meat, fish and vegetables. The food is separated from the bottom of robot and which has two advantages:

- Allows a greater heat circulation providing crunchy foods.
- Removes the residual fat from the food.



**Chicken Fork
(rotation)**



**Baking Cage
(rotation)**



Tong

i Did you know...

The body is like a factory: in order to work properly and efficiently (grow, maintain and renew cells) needs energy. This energy, expressed in kilocalories, can only be achieved through food. There are 3 energy sources that we receive from food:

Proteins, fats (lipids) and carbohydrates (sugars)

Each food is made out of different proportions of these three nutrients, which sums up to its energetic value in kcal. In order to carry a healthy alimentary lifestyle, it is essential to know the function of each of these nutrients and know exactly when and why we must consume them.

Carbohydrates: quick and immediate energy supply. The human body normally does not burn so quickly the energy so accumulates it in fat. Should be consumed during the most active hours of the day.

Fats or lipids: provide backup energy which is not used if it is not necessary. Leads to weight gain.

Proteins: provide very little energy and only do so in cases of extreme necessity. Its function is to repair damaged tissue, for example repairing damaged muscles during exercise.

Basic rules for a balanced nutrition

The daily energy input should consist of:

- 10-15% proteins
- 30-35% fats
- 55% carbohydrates
- (+/-) 600g of fruit and vegetables
- 3 Milk products



Knowing the caloric value of each food is essential for weight loss. When we start a diet we must have a calorie chart, focus on low-calorie foods and respect the balance of food variety and the body's needs. For this reason, on every recipe is shown a table with the caloric values of the main ingredients.

	Calories	Proteins	Lipids	Carbohydrates
Pumpkin	18	1,1	0,1	3,5

* Calories per 100 grams of food.

Proteins, lipids and carbohydrates are expressed in grams.

Index

🇬🇧	Whole-wheat toast with garlic	26	Grilled sirloin	36
	Wholemeal bread with apple and nuts	26	Steak with pepper sauce	36
	Homemade croissants with puff pastry	27	Beef stew in red wine	37
	Coca de Llanda light	27	Pork ribs in orange sauce	37
	Spiced carrots	28	Skewers of shrimp and leeks	38
	Apple chips with cinnamon	28	Hake in cider	38
	Whole-wheat pizza	29	Grilled salmon	39
	Onions stuffed with pine nuts and raisins	29	Codfish over colorful vegetables	39
	Roasted vegetables	30	Tuna in tomato sauce	40
	Roasted artichokes with lemon	30	Codfish with spinach and raisins	40
	Artichokes with Spanish ham	31	Gilt-head bream a la orange	41
	Bittersweet zucchini with raisins	31	Shrimp Scampi	41
	Escalivada	32	Mussels in pan	42
	Japanese mashrooms	32	Salmon with orange, mint and black olives	42
	Baked potatoes	33	Monkfish in tomato sauce and basil	43
	Chips	33	Seafood crepes	43
	Hot wings	34	Baked apples.....	44
	Whole chicken	34	Cherry muffins	44
	Chicken breast with lemon and thyme	35	Cheesecake	45
	Quails in red wine	35	Raspberry gelatin	45
🇪🇸	Recetas	2	🇫🇷 Recettes	46



In a healthy diet you can eat **bread** but, you have to know what kind of bread is best for you and when to eat it!



Wholemeal bread is much healthier than white bread!

Whole-wheat toast with garlic

Cooking time: 6-7 min.

Ingredients:

- 1 wholemeal bread
- Calorie-free oil or extra virgin olive
- 2 cloves garlic, peeled and chopped
- Salt and pepper to taste

	Calories	Proteins	Lipids	Carbohydrates
White bread	270	8,1	0,5	64
Wholemeal	230	9	1	47,5

Directions:

1. Slice the bread diagonally into slices about 2.5 cm thick.
2. Whisk together the oil, garlic, salt and pepper and spread with it the bread slices.
3. Place the lower rack into the bowl (container) of the robot. Place 4-5 slices of bread directly on the rack. Select the P.2 program, set the temperature to 220° and cook for 6-7 minutes or until the bread is golden brown.
4. Repeat with the remaining bread slices.

Hint: for whole-wheat toasts with fine herbs, add two teaspoons of chopped herbs such as parsley, basil or rosemary to the mixture, instead of garlic.



Wholemeal bread with apple and nuts



1 loaf of bread
Cooking time: 40 min.

Ingredients:

- 500g of wholemeal flour
- 25g yeast
- 1 teaspoon sugar
- 1/4 liter of milk
- 100g chopped nuts
- 50g butter
- Pinch of cinnamon
- Pinch of salt
- 400g of apples

Directions:

1. In a bowl, add the flour passing it through a strainer to prevent lumps. In another container, dissolve the yeast with a little bit of milk, add sugar and a bit of flour. Make a hole in the center of the bowl with flour and add the mixture prepared in the second container. Let this light for half an hour.
2. Add the remaining milk, nuts, butter, cinnamon and salt. Mix everything until you obtain a smooth paste. Let aside half an hour so the yeast continues to make dough rise.
3. Grate the apples, add them to the mixture, shape your bread and place it on the *Dieta Chef Baking Pan* using baking paper in the base.
4. Place the **Low Rack** and **Baking Pan** inside the robot, select P.4 program, (200°) and let the bread bake for about 40 minutes approx. or until the bread is golden brown.
5. *Hint: Try a slice of wholemeal bread with turkey and a glass of fruit juice... delicious breakfast.*

Homemade croissants with puff pastry



8 croissants
Cooking time: 12 min.

Ingredients:

- 1 puff pastry (round)
- 1 tablespoon honey
- a bit of water

Stuffing: (optional)

- Cocoa cream, jam ...

Directions:

1. Extend the round puff pastry on a flat surface and cut it into 8 equal portions from the center, obtaining 8 triangles (like pizza).
2. In a glass, add a tablespoon of honey, add a some water and mix well. Spread the Puff pastry triangles with honey with a brush.
3. Roll the triangles from the outside towards the tip and fold the ends forward, forming croissant shape. Again smeared with honey the surface.
4. Place the **low rack** and **baking pan** into the container of the robot. Use baking paper on the pan and place the croissants (if you don't have baking paper, spread the pan with a little butter to prevent sticking). Select the program P.6 and croissants baked at 200 ° about 12 minutes or until they are golden brown.

Stuffed croissants with chocolate or jam: smear triangles with honey and water and place some cocoa butter or jam on the widest part. Then roll them and continue with the recipe indications as shown above.

Breakfast is the most important meal of the day and should be made up of fruits, cereals, and dairy proteins.

	Calories	Proteins	Lipids	Carbohydrates
Puff pastry	558	7	38	46
Honey	304	0,3	0	82
Egg	156	13	11,1	0
Wholemeal flour	321	11	1,9	69,7
Skimmed milk	33	3,4	0,2	4,7

"Coca de llanda" light

Cooking time: 20 min.

Ingredients:

- 1 egg
- 2 egg whites
- 200 ml of skimmed milk
- 100 ml of soft olive oil
- 3 tablespoons liquid saccharin (or 100 g of sugar)
- 250g wholemeal flour
- Zest of one lemon
- 1 teaspoon yeast
- 1 teaspoon cream of tartar
- Sugar and cinnamon to taste

Directions:

1. Beat the egg whites, add the lemon zest and liquid zaccharin and blend for a few minutes.
2. Add the oil, blend, add the milk and continue blending.
3. In another bowl, combine the flour with the yeast and the cream of tartar. Add the other mixture.
4. Place the **low rack** and **baking pan** with baking paper inside the robot.
5. Bake with P.3 program, 180°, during 15 to 20 minutes.
6. Cool slightly and sprinkle with the cinnamon and/or brown sugar if using.





Spiced carrots

Serves 4

Cooking time: 14-18 min.

Ingredients:

- 8 Carrots
- Calorie-free oil
- Salt
- Spices

Directions:

1. Peel and cut the carrots into strips.
2. In a bowl, mix one tablespoon of calorie-free oil with the desired spices and spread the carrots.
3. Place the **low rack** in the bottom of the stainless steel container and the carrots directly over the rack.
4. Select P.3 program (temperature 180 °) and cook for 15 minutes.
5. Place the carrots on a bowl and add salt to taste.

	Calories	Proteins	Lipidos	Carbohydrates
Carrot	37	1	0,2	7,8
Apple	45	0,2	0,3	10,4
Wholemeal flour	321	11	1,9	69,7
Flour	345	11	0,7	73,6

Serves 2

Cooking time: 60 min.

Ingredients:

- 2 Golden apples
- 1 Teaspoon brown sugar
- Cinnamon to taste

Apple chips with cinnamon



Directions:

1. Cut the apples into thin slices.
2. Place a sheet of baking paper on the **baking pan** and place without overlapping with each other.
3. Sprinkle with sugar and cinnamon.
4. Place the **low rack** in the stainless steel robot and on top of it the **baking pan** with apples.
5. Select P.2 program, set the temperature to 120° and bake for one hour. Flip the apples after 30 minutes.

Whole-wheat pizza

Serves 4-6

Cooking time: 20min.

Ingredients:

Pizza dough:

- 3 cups whole-wheat flour
- 1 packet of instant yeast
- 1 cup water
- 2 teaspoons olive oil

Garnish:

- 1 Tomatoe
- Vegetables
- 2 cups shredded cheese
- 1 teaspoon olive oil or spray
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a bowl, mix the yeast with flour and water (add slowly). Once you have the dough, form a ball with your hands and brush with olive oil. Wrap the dough in plastic wrap and let stand at room temperature for two hours (the dough will reach twice the initial size).
2. Divide the dough into two balls. Wrap again and stand for 20 minutes.
3. Place the **lower rack** and one sheet of baking paper over the **baking pan**. Stretch the dough ball into pizza shape and place it in the baking pan. Bake for 5 minutes with the program P.4.
4. Remove the baking pan from the robot and sprinkle the dough with a little olive oil. Add slices of fresh tomato, grated cheese, desired ingredients (ham, mushrooms, onions), and cover the vegetables with grated cheese, salt and pepper to taste.
5. Close the lid, select the program P.3 and bake until cheese is melted, about 15 minutes.



Onions stuffed with pine nuts and raisins



Serves 4

Cooking time: 60 min.

Ingredients:

- 4 onions
- 2 tablespoons Madeira wine
- 2 tablespoons raisins
- 2 tablespoons pine nuts
- 2-3 tablespoons of bread crumbs
- 3-4 Sage branches
- 4-5 tablespoons vegetable broth
- 2 tablespoons extra virgin olive oil

	Calories	Proteins	Lipids	Carbohydrates
Onion	24	1	0	5,2
Pine nuts	568	29,6	47,8	5
Raisins	301	1,9	0,6	72

Directions:

1. Peel the onions and place them in the container of the robot. Cover the onions with water and add salt. Select the P.3 program and boil for 15 minutes. Pour them into a colander and leave to drain.
2. Cut the onions in halves and empty the lower halves with a spoon. Chop the onion extracted.
3. Place the onion into the container of the robot and add olive oil, wine, raisins and pine nuts. Stir with a wooden spoon, close the lid, select the program P.3 and simmer for 15 minutes.
4. Wash and dry the sage, separate the leaves and chop finely. Open the lid of the robot and add the breadcrumbs and the chopped sage.
5. Fill the halves of onions with the mixture and place into the container of the robot. Pour the broth and bake for 45 minutes with the P.3 program (180°).



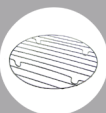
Healthy and delicious **side dishes**,
to support and complement your favorite meals!



Roasted vegetables



Accessories



Program

P.2



Serves 4

Cooking time: 20-25 min.

Ingredients:

- 450g of vegetables (potatoes, eggplant, pumpkin, zucchini, onion, tomato, etc.)
- 3 tablespoons of acaioric oil or extra virgin olive oil
- 1 teaspoon minced garlic
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Wash, dry and cut the vegetables into pieces of approx. 1cm wide. Place them in a bowl, add the remaining ingredients and mix well.
2. Place the **low rack** into the stainless steel container. Arrange the vegetables directly over the rack. Select the P.2 program, set the temperature to 230° and cook for 20-25 minutes.

	Calories	Proteins	Lipids	Carbohydrates
Artichoke	17	1,4	0,2	2,3
Eggplant	16	1,1	0,1	2,6
Zucchini	12	1,3	0,1	1,4
Onion	24	1	0	5,2

Roasted artichokes with lemon

Serves 2

Cooking time: 30 min.

Ingredients:

- 5 Artichokes
- 2 Lemons
- Extra virgin olive oil
- Salt
- Black pepper

Accessories



Program

P.1



Directions:

1. Prepare a bowl of cold water with juice of half a lemon.
2. Remove all outer leaves of the artichokes, without removing the stem. Cut the stem tip and peel.
3. Cut the artichoke in half from top to bottom, obtaining two pieces with the half stem included. Place the two halves into the bowl of water and lemon while cutting the rest of artichokes. Leave soaking for 10-15 minutes.
4. Remove the artichokes from water and drain. Place the artichokes stretched on **baking pan** and dress with olive oil, salt, freshly ground pepper and the juice of the other lemon half.
5. Put the **low rack** into the stainless steel tray and on top of it the **baking pan** with the artichokes.
6. Select P.1 program at 220° and cook for 25 minutes. Halfway, flip the artichokes to roast well on both sides.

Artichokes with Spanish ham

Serves 4

Cooking time: 15 min.

Ingredients:

- 50 ml of olive oil
- 90 ml water
- 800 g of artichokes
- 200 g of Spanish ham (Serrano)
- Salt
- White pepper

Directions:

1. Clean the artichokes and cut into 4 pieces. Cut the ham into small cubes and chop the garlic.
2. Place all ingredients in the stainless steel container of the robot, mix thoroughly, close the lid, set P.3 program (180°) and cook during 15 minutes.



	Calories	Proteins	Lipids	Carbohydrates
Serrano Ham	195	27,8	8,32	0,3
Pinions	568	29,6	47,8	5
Raisins	301	1,9	0,6	72
Olive oil	900	0	100	0

Bittersweet zucchini with raisins

Serves 4

Cooking time: 30 min.



Ingredients:

- 4 tablespoons olive oil
- 90 ml of red wine
- 45 ml water
- 45 ml white wine vinegar
- 2 zucchini
- 40 g of anchovy fillets in oil
- 35g sultanas
- 20 g toasted pine nuts
- 1 garlic cloves
- 1 tablespoon cornstarch
- 1 tablespoon sugar

Directions:

1. Wash and clean the zucchini, cut in half lengthwise and remove and throw away the seeds with a teaspoon. Mince the garlic.
2. In a bowl, put the raisins to soak 15 minutes in water, vinegar and wine; reserve juice.
3. In another bowl, mix 2 tablespoons of olive oil with the drained raisins (previous step), the chopped garlic, pine nuts (pinions) and the chopped anchovies. Fill the zucchini with this mixture.
4. Arrange the stuffed zucchini in the stainless steel container (if necessary, cut in half) and add 2 tablespoons of the reserved juice of olive oil and soak raisins (step2). Sprinkle cornstarch and sugar.
5. Close the lid, set P3 program (180°) and cook during 15 minutes.



Healthy and delicious **side dishes**,
to support and complement your favorite meals!



Escalivada



Accessories



Program

P.3



Serves 4

Cooking time: 25 min.

Ingredients:

- 150g red peppers
- 150g eggplant
- Onion 150g
- Extra virgin olive oil
- Vinegar
- Salt
- Garlic (optional)

Directions:

1. Cut eggplant and peppers in half lengthwise. Cut the onion into quarters, without peeling.
2. Enter the vegetables in the stainless steel container of the robot and add a drizzle of olive oil. Set the P3 program (180°) and cook during 15 minutes. When finished, leave the vegetables in the container for another 10 minutes with the closed lid.
3. Peel all the vegetables, cut them into strips and dress with olive oil, vinegar and salt to taste. You can also sprinkle finely chopped garlic.

	Calories	Proteins	Lipids	Carbohydrates
Eggplant	16	1,1	0,1	2,6
Mushrooms	21	2,8	0,1	1,5
Onion	24	1	0	5,2
Red pepper	26	0,99	0,3	6,03

Japanese mushrooms

Serves 4

Cooking time: 10 min.

Ingredients:

- 3 tablespoons olive oil
- 2 onions
- 400 g mushrooms
- 400 g of shiitake mushrooms
- 200 g de boletus
- 3 cloves garlic
- 1 sprig fresh rosemary
- 1 sprig fresh thyme
- 1 sprig fresh parsley
- sage

Directions:

1. Clean the mushrooms with a damp cloth and remove the trunk from the shiitake mushrooms. Cut into 4 pieces or slices the mushrooms; Peel and chop the garlic and 2 medium onions into strips.
2. Place all the ingredients into the container of the robot (except parsley), set P3 program(180°) and cook for 15 minutes.
3. Before serving, sprinkle the parsley.



Accessories



Programs

P.3



Baked potatoes

Serves 4

Cooking time: 35-40 min.

Ingredients:

- 4 medium baking potatoes
- 4 Tablespoons of caloric oil or extra virgin olive oil
- Garlic
- Salt



Directions:

1. Wash and dry the potatoes. Pierce several times with a fork. In a bowl, mix the calorie-free oil and chopped garlic. Add the potatoes and give a few laps. Sprinkle each potato with salt and pepper to taste. Wrap each potato in foil.
2. Place the **low rack** and the **baking pan** in the stainless steel container. Place the potatoes on the baking pan, select the P.2 program, set the temperature to 230° and cook for 35-40 minutes or until you can easily prick each potato with a fork. Remove the foil before serving.

Hint: If you wish, you could cook the potatoes along with the meat. Place the meat and the potatoes in the upper rack and use FOOD/ROLL with the P.2 program. Remember that the potatoes need much more time to cook than the meat.

	Calories	Proteins	Lipids	Carbohydrates
Potatoe	80	2,1	1	18
Olive oil	900	0	100	0
Garlic	149	6	0,5	33

Chips



Serves 2

Cooking time: 14-18 min.

Ingredients:

- 2 medium, washed and peeled potatoes.
- Salt to taste.

Directions:

1. Cut the potatoes into strips 1 cm thick.
2. (Option 1): Place the low rack into the stainless steel container and the potatoes directly on the rack. Select P.2 program, set the temperature to 230 ° and cook for 14-18 minutes.
(Option 2): Place the potatoes into the **baking cage** and use tongs to place the rack into the robot. This option allows you to cook with rotation, which creates a uniform heat in all directions. Close the lid, set the program P.2 and FOOD / ROLL and cook for 14-18 minutes or until the potatoes are golden.
3. Place the potatoes on a platter and add salt to taste.

Hint: For a more crispy potatoes give a touch of calorie-free oil.



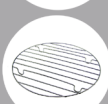
Poultry: wings, breast or whole.



Hot wings



Accessories



Program

P.2



Serves 6

Marinating time: at least 30 min.

Cooking time: 30 min.

Ingredients:

- 1.5 kg of chicken wings with the ends trimmed

For the sauce marinade:

- ½ cup soy sauce
- 1/4 cup acaloric oil
- 1 tablespoon hot chili oil
- 1 large clove garlic, finely chopped

Directions:

1. Prepare the marinade sauce: Mix soy sauce, oil, spicy chili oil and garlic in a large bowl. Stir in chicken wings and coat with the mixture. Cover and refrigerate for at least 30 minutes.
2. Place the **low rack** in the bottom of the stainless steel container. Remove wings from marinade (strain well for non-oozing sauce) and place directly over the rack (if you have limited space can also get the **upper double rack** and put half of the chicken wings in the lower rack and the other half on top. Select the P.2 program, set the temperature to 230 ° and cook for 10 minutes. Reduce temperature to 200 and cook again for 10 minutes.
3. Remove the chicken wings of the upper rack. Continue cooking on the lower rack for 10 minutes. Serve hot.

	Calories	Proteins	Lipids	Carbohydrates
Chicken wings	130	19,6	5,7	0
Soy sauce	53	8	0,6	4,9
Garlic	149	6	0,5	33

Serves 4

Cooking time: 60 min.

Ingredients:

- 1 whole chicken
- 1 tablespoon hot chili oil
- 1 large clove garlic, finely chopped

Directions:

1. Garnish inside and out with salt, pepper, poultry seasoning or any of your favorite herbs such as rosemary.
2. Cross the chicken with the **chicken fork** and place it into the robot in the corresponding holes.
3. Select P.1 program, set the temperature to 230° and cook for 60 minutes with the FOOD / ROLLER option or until internal temperature of chicken is 80°.

Frozen whole chickens

Place the **lower rack** into the stainless steel bowl and place the chicken on the grill.

Select P.1 program, set the temperature at 230° and cook for 50 minutes. Open the lid of the robot, flip the chicken and cook for 45 minutes more.

Whole chicken

Accessories



Program

P.1



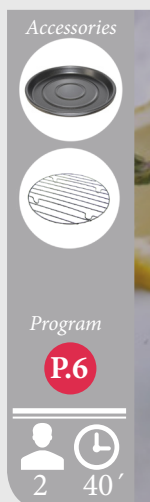
Chicken breast with lemon and thyme

Serves 2

Cooking time: 40 min.

Ingredients:

- 2 small chicken breasts
- 1/2 lemon (zest and juice)
- 1/2 tablespoon honey
- 1 tablespoon olive oil
- 1/2 clove garlic
- 2 tablespoons fresh thyme
- Pepper and salt to taste

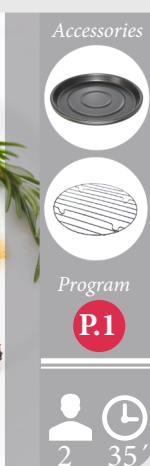


Directions:

1. Prepare the sauce: mix well zest and lemon juice, honey, olive oil, minced garlic and 1 tablespoon fresh thyme (leaves only). Cover the chicken with the sauce and season with salt and pepper. Place the chicken breasts in the **baking pan**.
2. Place the **low rack** in the bottom of the stainless steel container and place the baking pan over the rack.
3. Select P.6 program, temperature 200 ° and cook for about 35-40 minutes flipping the chicken breasts every 15 minutes. The sauce should be harder and “stick” to the breasts. When they are golden, take them out from robot and sprinkle with the remaining thyme.

	Calories	Proteins	Lipids	Carbohydrates
Chicken breast	108	22,4	2,1	0
Lemon	14	0,6	0	3,2
Garlic	149	6	0,5	33
Quail	162	25	6,8	0

Quails in red wine



Serves 2

Cooking time: 35 min.

Ingredients:

- 4 Quails
- 1 Cup cooked rice
- 50 Ml madeira wine
- 1/2 Cup raisins
- 1/2 Cup slivered almonds
- 1/4 Teaspoon ground ginger
- 1/4 Teaspoon cloves, bruised
- 4 Tablespoons extra virgin olive oil
- Salt and pepper to taste
- 50ml of hot concentrated orange juice

Directions

1. Place the **low rack** and **baking pan**. Add the rice, wine, raisins, almonds, jendibre, cloves and olive oil on the baking pan and cook with the P.1 (220°) program for 3 minutes.
2. Mix well and fill with equal amounts of rice mixture each quail.
3. Place the quails on the pan, drizzle with olive oil and cook with P.1 at 220 ° for 20 minutes. Turn over the quails, sprinkle again with olive oil and cook for another 15 minutes.
4. Lay on a platter, pour the hot orange juice over each quail and serve.



**Meat recipes to go with
salads and vegetables.**



Grilled sirloin



Serves 4

Cooking time:

8-10 min. rare

10-12 min. medium rare

12-14 min. well done

Ingredients:

- 4 Sirloin steaks 2.5 Cm thick
- 2 Cloves garlic, peeled and chopped
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Rub both sides of meat with garlic. Garnish with salt and pepper. Reserve.
2. Use the **double upper rack** so that the meat is in uppermost position in the robot container. Select the P.2 program (temperature 230 °), FOOD/ROLL, and grill for at least 8 minutes or according to your preference.

Hint: You can combine loin or sirloin steak with our recommendations of healthy garnishes on page 24-25.

	Calories	Proteins	Lipids	Carbohydrates
Beef steak	92	20,7	1	0,5
Buey	200	19	13	0
Pork loin	146	19,9	6,8	0
Fatty pork	398	14,5	37,3	0

Serves 4

Cooking time: 15 min.

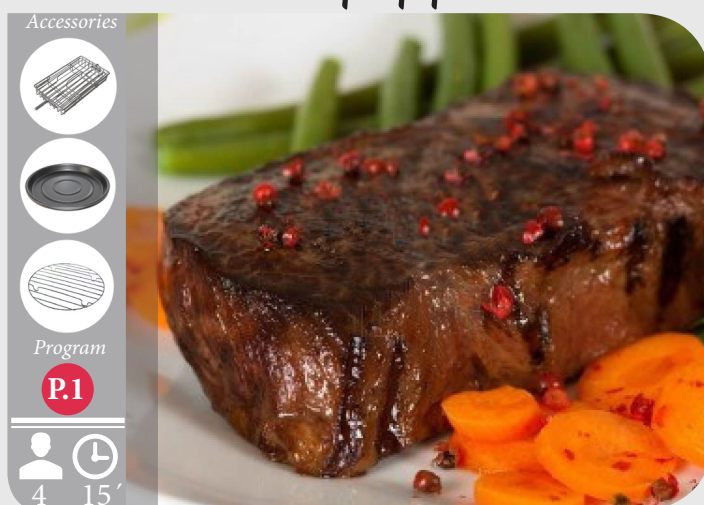
Ingredients:

- 800g steak cut into medallions
- 3 tablespoons extra virgin olive oil
- 1/4 cup milk cream
- 1/2 level teaspoon flour
- 1/2 cup cognac or brandy
- 1 crushed garlic
- 1/2 onion, chopped finely
- Freshly ground pepper
- Salt to taste

Directions:

1. Season meat with pepper, garlic, onion and salt.
2. Place the **double upper rack** and place the medallions of meat directly on the rack and grill at P.1 (220°) for 4 minutes with FOOD / ROLL option.
3. While in a bowl, dilute the flour into the rum, add the milk cream and mix well.
4. Remove the **upper rack** with the steak and place the **lower rack** and the **baking pan** on top of it. Add the medallions and cover with the mixture we have in the bowl. Leave 10-15 minutes at low temperature (140 °).

Steak with pepper sauce



Beef stew in red wine

Serves 4

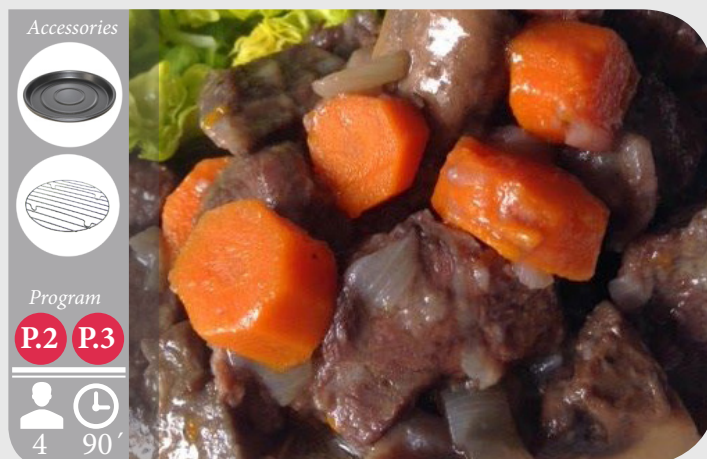
Cooking time: 1 h 30 min.

Ingredients:

- 500g of stewing meat
- 3 Carrots
- 1 Onion
- 1 Clove garlic
- 250g mushrooms
- 1 Small glass of red wine (100 ml.)
- 1 Teaspoon provencal herbs
- 2 Tablespoons flour
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Cut the meat into small cubes, season with salt and pepper, and cover with a thin layer of flour. Place the **low rack** and the **baking pan** into the robot with 2 tablespoons oil and the meat cubes. Select P.2 program to 230 ° and cook for 15 minutes.
2. Remove the meat and the fat where it was braised, add the onion and the minced garlic inside the pan. Select P.3 program (180 °) and cook for about 5 minutes or until vegetables are tender.
3. Cut the carrots in slices and add them to the baking pan, with P.3 program (180 °) and cook another 5 minutes.
4. Meanwhile clean the mushrooms and cut them into quarters. Add the provencal herbs and the red wine inside the pan. Cook for 5 minutes with P.2 program. Open the lid of the robot and let the alcohol evaporate a few seconds and then add the meat cubes and the mushrooms. Ride around the ingredients for the flavors to blend.
5. Select P.3 program, set temperature to 160 ° and cook for 30 minutes. Open the lid and stir. Repeat about 30 minutes more (P.3 at 160°) until the stew has a delicious-looking.



Pork ribs in orange sauce



Serves 6-8

Marinating time: 4-8 hours.

Cooking time: 20-25 min.

Ingredients:

- 1.5 kg of pork ribs

Marinade sauce:

- 2 Oranges
- 2 Tablespoons honey
- 1 Tablespoon lemon juice
- 1 Tablespoon worcestershire sauce
- 1 Tablespoon soy sauce
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Cut ribs into serving pieces and place them into a bowl or container of suitable size for refrigerator.
2. Prepare the marinade sauce using the smallest section of the grater; grate the rind of an orange and place in the container of the robot (without any accessory inside). Add the juice of two oranges, the in the lemon juice, Worcestershire sauce and soy sauce and stir. Close the lid and cook the sauce for 5 minutes with P.4 program, stir and repeat the process, for 5 more minutes. Remove from Dieta Chef ECO-De, put on a bowl and cool completely.
3. Pour the marinade sauce over the ribs, cover with lid or plastic wrap and chill in refrigerator for at least 4 hours.
4. Place the **low rack** into the robot. Select P.4 program and set the temperature to 200°C. Remove ribs from marinade and place them directly on the grill and cook for 10 minutes. Save the remaining marinated sauce.
5. Select P.3 program, reduce the heat to 180 ° and cook another 10-15 minutes. Baste the ribs every 5 minutes with the remaining marinade sauce.



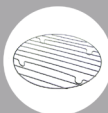
Seafood and fish, essential to any diet!



Skewers of shrimp and leeks



Accessories



Program

P.2



Serves 4

Marinating time: 20min..

Cooking time: 10min.

Ingredients:

- 8 prawns tails (40g each)
- 2 leeks
- 2 cloves garlic
- 1 piece of ginger (the size of a hazelnut)
- 1/2 bunch parsley
- 1 tablespoon honey
- 1 lemon juice
- 4 tablespoons dry sherry
- 4 tablespoons sesame oil
- 1 tablespoon sesame seeds
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Peel the prawns and make a shallow cut along the spine to remove the intestinal tract.
2. Clean the leek, then cut lengthwise and wash. Select 8 sheets and put them into the container of the robot. Add water to coat the leaves and boil for 5 minutes at P.3 program. Rinse with cold water and let it drain.
3. Chop the garlic, ginger and parsley and mix in a bowl with honey, lemon juice, sherry and three tablespoons of sesame oil and salt and pepper. Add the prawns and marinate about 20 minutes.
4. Remove the prawns from marinade and let drain on paper towels. Wrap each with a piece of leek and hold it with a wooden skewer.
5. Place the **lower rack** into the robot and place the prawns directly on the rack. Select P.2 program and cook for 5 minutes.

Serves 4

Cooking time: 30min.

Ingredients:

- 4 thick slices of hake
- juice of 1 lemon
- 1/4 liter cider
- 1 onion
- 1 sprig of parsley
- 1 tablespoon chopped almonds
- 1 tablespoon brandy (optional)
- 12 mussels (or clams or prawns)
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Cut the onion in rings and place into the container of the robot with cider, chopped almonds, cognac and salt & pepper to taste. Cook for 15 minutes with P.3 program. Stir with a wooden spoon the sauce and add the chopped parsley and mussels, clams or prawns.
2. Place the hake inside the **upper double rack** and put it into the container (together with the sauce at the bottom of the container). Close the lid and cook with P.3 program for about 10 minutes or until the mussels have opened.
3. Place the slices of hake on a platter and pour the sauce over.

Hake in cider

Accessories



Program

P.3



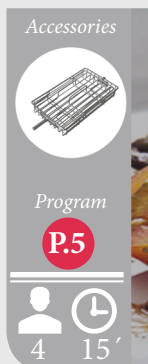
Grilled salmon

Serves 4

Cooking time: 15 min / 450g of salmon

Ingredients:

- 4 Fillets of salmon
- Lemon
- Dill
- Salt and pepper to taste



Directions:

1. Place the **double upper rack** inside the container of the robot and the salmon directly on the grill. Squeeze a little lemon juice on top, sprinkle with dill and salt & pepper to taste.
2. Cook with P.5 program at 190° for about 15 minutes.
3. Serve in a platter and combine it with salad or roasted vegetables..

	Calories	Proteins	Lipids	Carbohydrates
Prawns	65	13,6	0,6	2,9
Hake	71	17	0,3	0
Salmon	176	18,4	12	0
Codfish	122	29	0,7	0

Codfish over colorful vegetables

Serves 4

Cooking time: 60min.

Ingredients:

- 5-6 Shallots
- 500g potatoes
- 2 Carrots
- 100g celery
- 1 Leek
- 4 Tomatoes
- 2 tablespoons extra virgin olive oil
- 1 Clove garlic
- 2 Bay leaves
- 1/8 Liter of white wine
- 400 ml of fish broth
- 1.2 kg of cod fillet
- 1 Lemon
- Parsley to taste
- Salt and pepper to taste



Directions:

1. Peel the shallots, potatoes, carrots, celery and leeks and cut into bite-sized chunks. Place the vegetables on the stainless steel bowl of the robot with a drizzle of olive oil and cook for 20 min with P.2 program.
2. Season the vegetables with salt and pepper and add the chopped garlic, bay leaves, wine and fish broth.
3. Meanwhile, wash the codfish and sprinkle with salt & pepper to taste. Put the fish in the bowl and cover with the vegetables and cook for 35-40 minutes with P.3 program. Before removing the robot, sprinkle with chopped parsley and let stand for a few minutes.



Seafood and fish, essential to any diet!



Tuna with tomato

Serves 4

Cooking time: 30 min.

Ingredients:

- 3 tablespoons olive oil
- 350ml of crushed tomatoes
- 800g Tuna
- 200g Peppers
- Onion 100g
- 2 cloves garlic
- 1 tablespoon sugar
- 1 tablespoon salt

Directions:

1. Cut the onion and pepper into small dice.
2. Pour the oil into the pan and add the remaining ingredients, except the tuna. Season and stir.
3. Place the tuna spiced up into the stainless steel container on top of the sauce ingredients (step 2), close the lid, set P5 program (190°) and cook for 15 minutes.



	Calories	Proteinas	Lipids	Carbohydrates
Tuna	143	23,8	4,62	0
Crushed tomatoes	38	2,3	0,5	5,5
Codfish	122	29	0,7	0
Spinach	21	2,6	0,2	0,6

Codfish with spinach and raisins

Serves 4

Cooking time: 15 min.

Ingredients:

- 350ml milk
- 5 tablespoons olive oil
- 800 g of desalted cod
- 300 g of frozen spinach
- 1 Onions
- 1 Garlic cloves
- 2 tablespoons flour
- 2 tablespoons currants
- Sprigs of parsley
- Pepper
- Salt



Directions:

1. Put the raisins in a bowl with warm water and let soak for 15 minutes. Peel and chop the garlic and cut the onion into slices. Wash and dry pieces of desalted cod with paper towels or a clean cloth.
2. Pour the olive oil and other ingredients in the bowl except the codfish. Stir well to break up the lumps of flour and cod available above. Close the lid, set P5 program (190°) and cook for 15 minutes.
3. Serve hot, garnished with parsley.

Gilt-head bream a la orange



Serves 4
Cooking time: 30 min.

Ingredients:

- 180 ml of white wine
- 50ml olive oil
- 3 oranges
- 4 Gilt-head breams
- 1 Garlic cloves
- Sage leaves
- 3 tablespoons olive oil
- Green pepper
- Salt

Directions:

1. Clean the fish and remove the viscera, head and scales. Wash and dry with paper towels.
2. Inside the fish add the crushed garlic, a few leaves of sage and crushed peppercorns. Place the fish inside the stainless container of the robot and dress with olive oil.
3. Cut 1 orange into very thin slices. Squeeze the other two. Cover the fish with the orange slices; reserving the segments.
4. Finally, sprinkle with the orange juice and the white wine. Close the lid, set P5 program (190°) and cook for 15 minutes.
5. Place the breams on a platter, surround them with orange slices and cover with the cooking juice.

	Calories	Proteins	Lipids	Carbohydrates
Gilt-head bream	80	19,8	1,2	0
Orange	53	1	0,2	11,7
White wine	72	0,1	0	2,6
Shrimps	65	13,6	0,6	2,9

Shrimp Scampi

Serves 4
Cooking time: 10 min.

Ingredients:

- 4 tablespoons olive oil
- 20 prawns
- 8 cloves garlic
- 1 unit of chillies
- 1 teaspoon salt



Directions:

1. Peel the garlic and cut into slices.
2. Pour the oil into the pan, set P3 program (180°) and cook for 3 minutes. Open the lid, add the chillies and the garlic and fry 2 for 3 minutes.
3. Add the shrimp, dress with salt, set P.3 program again and cook for 5 minutes, stirring as we go.



Seafood and fish, essential to any diet!



Serves 2

Cooking time: 15 min.

Ingredients:

- 350 ml water
- 350 ml of white wine
- 4 tablespoons olive oil
- 2 kg of mussels
- 500 g of tomato
- 2 cloves garlic
- 1 onion
- 1 chillies
- Bay leaf 1/2
- 1 tablespoon sugar
- Salt and parsley to taste

Directions:

1. Wash the mussels with water, scrape it away with a knife and remove beards. Chop onion, garlic, tomatoes and parsley.
2. Place in the stainless container the olive oil, spices and chopped vegetables. Add remaining ingredients, season with salt, close the lid and finally, set P3 program at 125° for 10 minutes.
3. Before serving, sprinkle the parsley on top.



Salmon with orange, mint and black olives

Serves 4

Cooking time: 30 min.

Ingredients:

- 180ml water
- 20 ml of olive oil
- 4 salmon loins
- 5 oranges
- 2 scallions
- 1 lemon
- 50g black olives
- 6 sprigs mint
- 1 bay leaf
- salt and pepper to taste



Directions:

1. Peel and laminate the thin chives. Grate 1 lemon peel and 3 orange peels and then squeeze them; cut into wedges the remaining 2 oranges. Wash the mint.
2. Add the chives, bay leaves, 2 tablespoons of olive oil and a pinch of salt into the stainless steel container of the robot. Add the salmon, lemon and orange juice, grated zest of citrus and the remaining olive oil.
3. Close the lid, set P5 program (190°) and cook for 15 minutes.
4. Meanwhile, chop the olives and the mint and cut the orange slices into 3 pieces. Put all these ingredients, salt and pepper and cover with olive oil and orange juice.
5. Serve hot. Garnish with mint leaves.

Monkfish in tomato sauce and basil



Serves 4

Cooking time: 15 min.

Ingredients:

- 100 ml water
- 4 tablespoons olive oil
- 800g monkfish
- 6 ripe tomatoes
- 1 onion
- 1 garlic cloves
- 1 tablespoon sugar
- 8 basil leaves
- salt

Directions:

1. Chop the onion and garlic finely. Cut tomatoes into 8 pieces and add salt and pepper to monkfish.
2. Inside the stainless container, put olive oil, tomatoes, garlic, onions and the monkfish. Add measured water and salt.
3. Close the lid and set P5 program (190°) and cook for 15 minutes.
4. Remove the fish and add the remaining ingredients. Add salt and add a pinch of sugar.
5. Serve the monkfish with sauce and sprinkle with basil on top.

	Calories	Proteins	Lipids	Carbohydrates
Mussels	66	11,7	2,7	3,4
Salmon	176	18,4	12	0
Monkfish	65	14,8	0,5	0

Seafood crepes

Serves 4

Cooking time: 20 min.

Ingredients:

- 325 ml skim milk
- 1 tablespoon oil
- 125 g flour
- 90 ml of bechamel
- 45 ml of tomato sauce
- 200 g of white fish
- 100 g prawns
- 100 g of onions
- 50 g of mussels
- 1 garlic cloves
- 1 egg
- 1 pinch of salt
- black pepper



Directions:

1. In a bowl, whisk the milk, oil and egg (ingredients of the dough).
2. Grease the stainless steel container with greased paper, add the dough and bake for 20 minutes. Take out and reserve.
3. Cut the fish, shrimp and mussel meat into cubes of 1x1 cm. Chop the onion and garlic.
4. Add the filling ingredients (step 3) inside the container, close the lid and set P3 program (180°) and cook for 8 minutes.
5. Fill the crepes with step 4 filling ingredients. Put a baking paper in the container, put the seafood crepes inside, set P3 program (180°) and cook for 10 minutes.
6. Serve with mayonnaise, bechamel or tomato sauce.



Delicious **desserts** with low calories!



Baked apples

Serves 4

Cooking time: 25-35 min.

Ingredients:

- 4 large apples
- 2 tablespoons brown sugar
- ½ cup of mixed nuts (chopped)
- ½ cup water
- Whipped cream or vanilla yogurt



Directions:

1. Remove the core apples. Using the tip of a knife, remove the skin around the middle of each apple (as shown in picture). Place the **lower rack** and the **baking pan** in the stainless steel container.
2. Place the apples looking up on the pan. Mix brown sugar with nuts and fill the holes of the apples with the mixture and pour water into the bottom of the pan.
3. Select P.2 program at 230 ° and cook for 25-35 minutes or until apples are tender.
4. Serve with whipped cream or vanilla yogurt.

	Calories	Proteins	Lipids	Carbohydrates
Apple	45	0,2	0,3	10,4
Cherry	48	0,8	0,1	11,7
Raspberry	30	1	0,6	5,6

4 Porciones

Tiempo de cocción: 20-25 min.

Ingredients:

- 150g cherries
- 1 lime
- 200g wheat flour
- 1 teaspoon baking powder
- 150g butter or margarine light
- 150g sugar
- 1 egg
- 1 out of vanilla sugar
- 100g yogurt
- 1 packet of vanilla sugar

Directions:

1. Cherries Wash and Take away bone. Grate the rind of the lime and squeeze the juice.
2. In a bowl, mix flour and baking powder. Beat the light butter with the sugar vanilla sugar and egg. Add lime zest, two tablespoons of lime juice and yogurt. Add the flour mixture and mix quickly. Add cherries.
3. Share the dough in silicone molds for muffins (nonstick) to 2/3 of its capacity.
4. Place the **lower rack** in the bottom of the container of the robot and the muffins mold on the rack (you can use the baking pan also if you want).
5. Select P.3 program and bake for 20-25 minutes.

Cherry muffins



Cheesecake

Serves 6-8

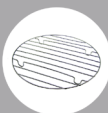
Cooking time: 40 min

Refrigerator: 2-4 horas

Ingredients:

- 250g beaten cheese
- 2 yogurts
- 2 eggs
- 100ml of skimmed milk
- 2 tsp cornstarch
- 1 cucharita vanilla (optional)
- 2 teaspoon liquid sweetener

Accessories



Program

P.3



Directions:

1. Beat well all ingredients (with mixer) and place on a silicone mold to make it easier to unmold.
2. Place the **lower rack** and the silicone mold directly on the rack (or on the baking pan) and cook for 30-40 min approx with P.3 program. Once the time is over, check if it is correctly cooked inside (put a toothpick in the center and if it comes out "clean" is that is already cooked inside). Leave the cake inside the robot with the power off until it deflates completely.
3. If you wish you can cover with strawberry, raspberry or blueberry jam.
4. Put the cake in the fridge for a few hours at least.

Raspberry gelatin



Accessories



Program

P.3



Serves 4

Cooking time: 20min.

Refrigerator: 3h.

Ingredients:

- 400g raspberries
- 8 sheets of white jelly
- 80g sugar
- 1 tablespoon vanilla sugar
- 4 tablespoons orange juice
- 1 teaspoon grated orange peel
- 600g skimmed milk or skimmed yogurt curd
- Raspberry liqueur 2cl
- 150g cream

Directions:

1. Prepare, wash and drain the raspberries and put the gelatin to soak in a bowl of cold water.
2. In the stainless steel bowl of the robot, (with no accessories on it), add the sugar, vanilla sugar and a tablespoon of water and cook with P.3 program for 20 minutes or until the mixture obtains a syrupy consistency.
3. Add to the previous mixture the juice and grated orange peel, curdled milk or yogurt, and the raspberry liquor. Squeeze the gelatin and add it to the mixture.
4. In a bowl apart, beat cream milk with a wire whisk. Join it to with the mixture and add half of the raspberries. Fill small molds with the mixture and cool in refrigerator for 3 hours.
5. (3 hours later), dip the molds in boiling water, pour the gelatin on plates, and add on top the remaining raspberries.



Dieta Chef ECO-DE® toujours avec toi!
Mangez plus équilibré, mangez mieux!



Panneau controle

P.1 Rotir

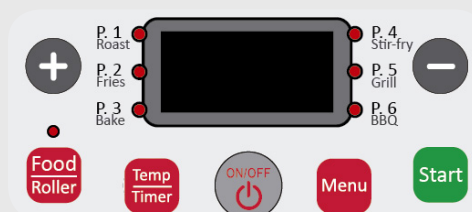
P.2 Frire

P.3 Cuire

P.4 Sauter

P.5 Griller

P.6 Barbecue



FOOD/ROLLER Commencer/ finaliser rotation

TEMP/TIMER Etablir le temps de cuisson

ON/OFF allumer /éteindre

MENU Modalités (programas P.1-P.6)

START Mise en route

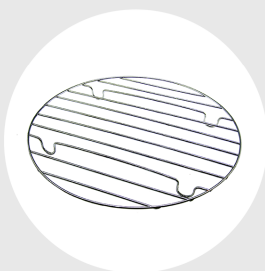
Menu	Tiempo	Temperatura	Icone
P.1	220 °C	25 min	
P.2	230 °C	20 min	
P.3	180 °C	15 min	
P.4	200 °C	10 min	
P.5	190 °C	15 min	
P.6	200 °C	12 min	
Roll			

Important:

- Les temps de cuisson sont seulement de référence.
- Pendant le cycle de cuisson, il faut tourner manuellement les aliments si cela serait nécessaire.
- Le temps de cuisson peuvent varier selon le type de nourriture, le poids, le volume et la température de l'aliment avant d'être introduite dans le robot.
- Utilisez la grille inférieure pour toutes les recettes, sauf indication contraire.

Accessoires

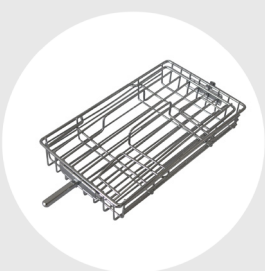
Cuisiner sans graisse est l'un des meilleurs choix en optant pour une façon saine de cuisine qui aide à maintenir une meilleure santé.



Grille inférieure



Plateau de four



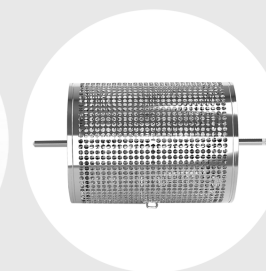
**Double grill
(avec rotation)**

Tant la grille inférieure comme la double grille supérieure Dieta Chef sont idéales pour la préparation de viandes, poissons et légume. Séparer les aliments du fond du robot a 2 avantages:

- Laisser plus de circulation d'air et laisser les aliments plus croustillants.
- Déposez la graisse, enlever de la nourriture la graisse résiduelle.



**Poulet Accessoire
(avec rotation)**



**Grill cylindrique
(avec rotation)**



Pinces

Saviez-vous que...

Le corps est comme une usine: pour construire (développer, maintenir et renouveler les cellules) il a besoin d'énergie. Cette énergie, exprimée en kilocalories, ne peut être atteinte que à travers la nourriture. Nous avons 3 sources d'énergie pour l'utilisation:

Proteines, graisses (lipides) et hydrates de carbone (glucides)

Chaque aliment est constitué de ces trois nutriments dans des proportions qui font sa valeur énergétique variable. Pour mener une vie saine et tirer le meilleur parti de chaque aliment, il est essentiel de connaître la fonction de chacun des nutriments et de savoir exactement quand et pourquoi nous devons le consommer.

Hydrates de carbone ou glucides: fournir de l'énergie rapide et immédiate. Le corps humain normalement ne les annule pas si rapidement et les accumulent en graisse. Consommer pendant le heures de plus d'activité.

Grasses o lipides: fournissent une énergie qui n'est pas été utilisée si ce n'est pas nécessaire, ce qui conduit à un gain de poids.

Proteines: fournissent très peu d'énergie seulement dans des cas d'extrême nécessité. Sa fonction est de réparer les muscles endommagés pendant l'exercice.

Regles basiques de l'équilibre alimentaire

L'apport énergétique quotidien devrait être composé de:

- 10-15% de proteines
- 30-35 % de lipides
- 55 % de glucides
- (+/-) 600g de fruits et légumes
- 3 produits laitiers



La connaissance de la valeur calorique des aliments est essentiel pour la perte de poids. Lorsque nous commençons un régime, nous devons avoir un tableau de calories, se concentrer sur les aliments à faible teneur en calories et en respectant l'équilibre, qui est, la variété de la nourriture et les besoins de l'organisme.

* Calories par 100 grammes de nourriture.

Des protéines, des lipides et des hydrates de carbone sont exprimées en grammes..

	Calories	Proteines	Lipides	H. de Carbone
Citrouille	18	1,1	0,1	3,5

Ces informations sont a titre informatives.

Indice

🇫🇷	Pain de blé complet à l'ail	48	Surlonge grillées.....	58
	Pain complet de pommes et noix	48	Steak au poivre.....	58
	Croissants faits maison floconneux	49	Ragoût de boeuf au vin rouge	59
	"Coca de Llanda" light	49	Côtes de porc à l'orange	59
	Carottes épicées	50	Brochettes de crevettes et de poireaux	60
	Chips de pommes à la cannelle	50	Merlu au cidre.....	60
	Pizza integrale	51	Saumon grillé	61
	Oignons farcis aux noix de pin et raisins secs	51	Morue avec légumes colorés	61
	Légumes grillés	52	Thon à la tomate.....	62
	Artichauts rôtis au citron	52	Morue aux épinards et raisin sec.....	62
	Artichauts au jambon.....	53	Dorade à l'orange.....	63
	Courgettes bittersweet avec raisins sec.....	53	Crevettes à l'ail.....	63
	Escalivade.....	54	Morue à la poêle.....	64
	Champignons japonais.....	54	Saumon à l'orange avec de la menthe et des olives.....	64
	Pommes de terre au four	55	Lotte à la sauce tomate et au basilic.....	65
	Pommes de terre frites	55	Crepes aux fruits de mer.....	65
	Ailes piquantes	56	Pommes au four	66
	Poulet entier	56	Muffins aux cerises	66
	Blancs de volaille au citron et au thym	57	Gâteau au fromage	67
	Quail au vin rouge	57	Raspberry gélatine	67
🇪🇸	Recetas	2	🇬🇧 Recipes	24



Pour une alimentation saine, vous devriez manger du pain, mais vous devez savoir lequel vous convient!



Mieux vaut le pain complet, que le pain blanc.

Pain de blé complet à l'ail

Pour 4 personnes.
Temps de cuisson: 6-7 min.

Ingrédients:

- 1 barre de pain complet artisanale
- Huile sans calorie ou d'olive extra vierge
- 2 gousses d'ail, pelées et hachées
- Sel et poivre au goût

	Calories	Protéines	Lipides	H. de Carbone
Pain blanc	270	8,1	0,5	64
Pain com-	230	9	1	47,5

Preparation:

1. Couper le pain en diagonale en tranches d'environ 2,5 cm d'épaisseur.
2. Mélanger l'huile, l'ail, le sel et le poivre et badigeonner les tranches de pain.
3. Placer la grille dans le bol (conteneur) du robot. Placez 4-5 tranches de pain directement sur la grille. Sélectionner le programme P.2, régler la température à 220° et cuire pendant 6-7 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit doré.
4. Répéter l'opération avec le reste des tranches de pain.

Astuce: Pour faire du pain grillé aux herbes, ajouter deux cuillères à café d'herbes hachées comme le persil, le basilic ou le romarin au mélange, au lieu de l'ail.



Pain complet de pommes et noix



1 barre de pain.
Temps de cuisson: 40 min.

Ingrédients:

- 500g de farine complète
- 25 g de levure
- 1 cuillère à café de sucre
- 1/4 litre de lait
- 100g de noix hachées
- 50 g de beurre
- Une pincée de cannelle
- Pincée de sel
- 400 gr de pommes

Preparation:

1. Dans un bol séparer la farine à l'aide d'un écumoire pour empêcher la formation de grumeaux plus tard. Dissoudre la levure dans un peu de lait et ajouter le sucre et un peu de farine. Faites un trou dans le centre du bol de farine et déposer le mélange que nous avons préparé dedans. Laisser que la pâte lève pendant une demi heure.
2. Ajouter le reste du lait, les noix, le beurre, la cannelle et le sel. Mélanger le tout jusqu'à ce que vous obteniez une pâte lisse et mettez de côté une demi-heure le mélange pour que la levure continue de faire lever la pâte.
3. Râper les pommes, ajoutez-les au mélange, façonner votre pain et placer sur la plaque de cuisson.
4. Placez la grille du bas et plat de cuisson à l'intérieur du robot, sélectionnez le programme de P.4, la température à 200° et laisser cuire le pain pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit doré. À la fin du temps maximale programmée (30 minutes), laisser 10 minutes si nécessaire.

Astuce: accompagner le pain d'un bon jus de fruits et tranches de jambon blanc de dinde pour un petit déjeuner parfait.

Croissants faits maison floconneux



8 croissants

Temps de cuisson: 12 min.

Ingrédients:

- 1 pâte feuilletée (rond)
- 1 cuillère à soupe de miel
- de l'eau

Farce: (optionnel)

- Beurre de cacao, confiture...

Préparation:

1. Mettez la pâte feuilletée sur une surface plane et couper en 8 portions égales, de sorte qu'il y ait 8 triangles (comme une pizza).
2. Dans un verre, ajouter une cuillère à soupe de miel, ajouter un peu d'eau et bien mélanger. Répartir les triangles de pâte feuilletée avec du miel avec un pinceau.
3. Rouler les triangles de l'extérieur vers la pointe et plier les extrémités avant, de sorte que faire la forme d'un croissant.
4. Encore une fois enduit de surface de miel.
5. Placez la grille du bas et plaque de cuisson dans le récipient du robot. Utilisez du papier de cuisson sur le plateau et placer les croissants (si vous avez pas de papier mettez un peu de beurre sur la plaque pour empêcher le collage). Sélectionnez le programme P6 et mettez le four à 200 ° environ 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Croissants farcis de chocolat ou confiture : Pour cela, barbouillés les triangles avec du miel et de l'eau et mettez-les un peu de beurre de cacao ou de la confiture sur la partie la plus large. Puis les rouler comme indiqué sur la recette.

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée et doit être toujours composé de fruits, céréales, produits laitiers et protéines.

	Calories	Protéines	Lipides	H. de Carbone
Feuilleté	558	7	38	46
Miel	304	0,3	0	82
oeuf	156	13	11,1	0
Farine complet	321	11	1,9	69,7
Lait écrémé	33	3,4	0,2	4,7

"Coca de llanda" light

Temps de cuisson: 20 min.

Ingrédients:

- 1 oeuf
- 2 blancs d'œufs
- 200 ml de lait écrémé
- 100 ml d'huile d'olive douce
- 3 cuillères à soupe de saccharine liquide
- (Ou 100 g de sucre)
- 250 g de farine
- le zeste d'un citron
- 1 cuillères à café levure
- 1 cuillères à café de crème tartare
- Sucre et la cannelle au goût

Préparation:

1. Battre les blancs d'œufs, le zeste et édulcorant pendant quelques minutes.
2. Ajouter l'huile, puis incorporer le lait et continuer à battre.
3. Nous combinons la farine avec la levure et crème tartare, puis nous l'ajoutons au mélange ci-dessus en faisant un bon mélange soigneusement.
4. Placez la grille du bas et la plaque de cuisson avec du papier sulfurisé à l'intérieur du robot.
5. La cuisson avec le programme de P.3 à 180 ° pendant 15 à 20 minutes.
6. Laisser refroidir légèrement et saupoudrer avec de la cannelle ou de sucre brun.





**Snacks sains,
parfait pour grignoter!**



Carottes épicées

Pour 2 personnes.

Temps de preparation: 14-18 min.

Ingrédients:

- 8 carottes
- huile sans calories
- Sel
- Épices

	Calorías	Proteínas	Lípidos	H. de Car-
Carottes	37	1	0,2	7,8
Pomme	45	0,2	0,3	10,4
Farine Complet	321	11	1,9	69,7
farine	345	11	0,7	73,6



Preparation:

1. Peler et couper les carottes en lanières.
2. Mélanger dans un bol les carottes avec une cuillère à soupe d'huile libre de calories et les épices désirées.
3. Placer la grille dans le fond du récipient en acier inoxydable et les carottes râper directement au-dessus de façon homogène. Sélectionnez le programme P.3 (température 180 °) et cuire pendant 15 minutes.
4. Placer les carottes dans un bol et ajouter le sel au goût.

Chips de pommes à la cannelle

Pour 4 personnes.

Temps de cuisson 60 min.

Ingrédients:

- 2 pommes golden
- 1 cuillère à café de sucre brun
- Cannelle au goût



Preparation:

1. Couper les pommes en fines tranches.
2. Placez une feuille de papier sulfurisé sur la plaque de cuisson Dieta Chef. Placer les pommes sans que les unes touchent les autres
3. Saupoudrer de sucre et de cannelle.
4. Placer la grille inférieure dans le robot en acier inoxydable ci-dessus et la cuisson de pommes.
5. Réglez la température à 120°. Faites cuire les pommes pendant une heure. Retournez toutes les 30 minutes..

Pizza integrale

4-6 portions

Tiempo de cocción 20min.

Ingredientes:

Pâte:

- 3 tasses de farine de blé entier
- 1 sachet de levure instantanée
- 1 tasse d'eau
- 2 cuillères à café d'huile d'olive

Pizza:

- 1 tomates
- Légumes goût
- 2 tasses de fromage râpé
- 1 cuillère à café d'huile d'olive ou de pulvérisation
- Sel et poivre au goût

Préparation:

1. Préparer la levure comme mélange actif avec de la farine et de l'eau (ajouter lentement). Une fois que vous avez la pâte donnez-lui forme de boule avec les mains et badigeonner-la d'huile d'olive. Enveloppez la pâte dans une pellicule de plastique et laissez-la reposer à température ambiante pendant deux heures (la pâte va atteindre deux fois la taille initiale).
2. Divisez la pâte en deux boules. Enveloppez-la à nouveau, et laissez reposer pendant 20 minutes.
3. Placer la grille inférieure et la plaque du four préalablement farinée avec la pâte à pizza en forme étirée. Cuire au four pendant 5 minutes avec P.4 programme.
4. Retirer la feuille de cuisson et saupoudrer la pâte avec un peu d'huile d'olive. Ajouter les tranches de tomate fraîche, le fromage râpé, les ingrédients souhaités (jambon, champignons, oignons), couvrant à nouveau les légumes de fromage râpé, le sel et le poivre au goût.
5. Fermez le couvercle, sélectionnez le programme P.3 et cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu, 15 minutes aprox.



Oignons farcis aux noix avec des raisins secs



Pour 4 personnes.

Tiempo de cocción 60 min.

Ingredientes:

- 4 oignons
- 2 cuillères à soupe de vin de Madeira
- 2 cuillères à soupe de raisins secs
- 2 cuillères à soupe de pain aux noix
- 2-3 cuillères à soupe de chapelure
- 3-4 Branches Sage
- 4-5 cuillères à soupe de bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

	Calories	Proteines	Lipides	H. de Carbone
Oignons	24	1	0	5,2
Pignons	568	29,6	47,8	5
raisins secs	301	1,9	0,6	72

Préparation:

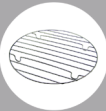
1. Pelez les oignons et placez-les dans le récipient du robot. Remplir d'eau pour couvrir les oignons et ajouter du sel. Sélectionner le programme P3 et faire bouillir pendant 15 minutes. Versez-les dans une passoire et laissez égoutter.
2. Découpez un couvercle et vider les moitiés inférieures avec une cuillère. Piquer l'oignon extrait.
3. Placer l'oignon dans le bol du robot et ajouter l'huile d'olive, du vin, des raisins secs et noix, remuer avec une cuillère en bois, fermer le couvercle, sélectionnez le programme P3 et laissez mijoter 15 minutes.
4. Lavez et séchez la sauge (salvia), séparez les feuilles et hachez-les finement. Ouvrez le couvercle du robot et ajouter la chapelure et la sauge hachée.
5. Remplissez les moitiés d'oignons avec le mélange et le placez dans le bol du robot. Verser le bouillon et faire cuire pendant 45 minutes avec le programme de P.3 (180°).



Des plats délicieux et sains,
pour compléter vos plats préférés!



Accessoires



Programme

P.2



Légumes grillés

4 rations.

Temps de preparation: 20-25 min.

Ingrédients:

- 450 grammes de légumes (pommes de terre, aubergines, courges, courgettes, tomates, etc.)
- 3 cuillères à soupe d'huile ou de l'huile d'olive extra vierge.
- 1 cuillère à café d'ail haché
- Sel et poivre au goût

Préparation:

1. Laver, sécher et couper les légumes en morceaux d'env. 1cm de large. Placez-les dans un bol, ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.
2. Placer la grille dans le conteneur en acier inoxydable. Disposez les légumes directement sur la grille. Sélectionnez le programme P.2, régler la température à 230° et cuire pendant 20-25 minutes.

	Calories	Protéines	Lipides	H. de Carbone
Artichaut	17	1,4	0,2	2,3
Aubergine	16	1,1	0,1	2,6
Courgette	12	1,3	0,1	1,4
oignon	24	1	0	5,2

Artichauts rôtis au citron

2 rations.

Temps de preparation 30 min.

Ingrédients:

- 5 Artichauts
- 2 citrons
- 1 jet d'huile d'olive extra vierge
- sel
- Poivre noir fraîchement moulu

Préparation:

1. Préparez un saladier d'eau froide et le jus d'un demi citron pour placer les artichauts quand nous les aurons nettoyé et coupé.
2. Retirer toutes les feuilles extérieures des artichauts, sans enlever la tige, jusqu'à ce que nous arrivons aux feuilles les plus tendres.
3. Couper l'artichaut en deux de haut en bas, de sorte que nous nous retrouvons avec deux pièces le coeur inclus. Laissez les dans le bol d'eau froide avec du citron et laisser pendant 10-15 minutes.
4. Nous sortons les artichauts bien drainés et égoutté. Nous les mettons directement dans la cuvette et nous mettons de l'huile d'olive, sel, poivre du moulin et le jus de l'autre moitié de citron.
5. Nous mettons le gril sur le plateau inoxydable en acier avec des artichauts. Nous sélectionnons le programme P1 à 220° pendant 25 minutes. A mi-chemin à travers ce temps, nous redonnons à bien griller des deux côtés.

Accessoires



Programme

P.1



Artichauts au jambon

Ingrédients pour 4 personnes.
Temps de préparation: 15 min.

Ingrédients:

- 50 millilitres d'huile d'olive
- Comme l'eau 1/2
- 800 grammes d'artichauts
- 200 grammes de jambon
- sel
- poivre blanc



Preparation:

1. Nettoyez les artichauts et les couper en 4 morceaux. Couper le jambon en petits dés et hacher l'ail.
2. Entrez tous les ingrédients dans le bol, bien mélanger, fermer le couvercle et régler le menu P3 (180 à 15 minutes).

	Calorías	Proteínas	Lípidos	H. de Carbono
Jamón Serrano	195	27,8	8,32	0,3
Piñón	568	29,6	47,8	5
Uva Pasa	301	1,9	0,6	72
Aceite de oliva	900	0	100	0

Courgettes Bittersweet avec des raisins secs



Ingrédients pour 4 personnes.
Temps de préparation: 30 min.

Ingrédients:

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 mesure de vin rouge
- Comme l'eau 1/4
- 1/4 mesure vinaigre de vin blanc
- 2 courgettes
- 40 grammes de filets d'anchois à l'huile
- 35 grammes de raisins secs
- 20g noix de pin grillées
- 1 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs
- 1 cuillère à soupe de sucre
- sal

Preparation:

1. Laver et nettoyer les courgettes, les couper en deux sur la longueur, retirez et jetez les graines avec une cuillère à café. Emincer l'ail.
2. Dans un saladier, mettez les raisins secs à tremper 15 minutes dans l'eau, le vinaigre et le vin; réserver le jus.
3. Dans un autre bol, mélanger 2 cuillères à soupe d'huile avec des raisins secs égouttés l'étape précédente, l'ail haché, les noix de pin et les anchois hachés. Remplir les courgettes avec ce mélange.
4. Disposer les courgettes farcies à la casserole (si nécessaire, couper en deux) et les arroser avec 2 cuillères à soupe d'huile et tremper les raisins secs dans le jus. Saupoudrer la fécule de maïs et le sucre.
5. Fermer le couvercle et ensemble P3 (180° à 15 minutes).



Des plats délicieux et sains,
pour compléter vos plats préférés!



Escalivade



Pour 4 personnes.
Temps de preparation: 25 min.

Ingrédients:

- huile
- vinaigre
- 150 g de poivrons rouges
- 150 g d'aubergine
- 150 g d'oignons
- ail
- sel

Preparation:

1. Coupez les aubergines et les poivrons en deux sur la longueur. Couper l'oignon en quatre, sans les éplucher.
2. Mettez les légumes dans le robot, et ajouter un filet d'huile d'olive. Réglez le menu de P3 (180° à 15 minutes). Lorsque vous avez terminé, laissez les légumes dans le robot pendant encore 10 minutes pour que les légumes terminent la cuisson.
3. Épluchez tous les légumes, les couper en lanières et mettez de l'huile, du vinaigre et du sel au goût. Vous pouvez également saupoudrer ail finement haché

	Calories	Proteines	Lipides	H. de Carbone
aubergine	16	1,1	0,1	2,6
Champignons	21	2,8	0,1	1,5
Oignon	24	1	0	5,2
Piment rouge	26	0,99	0,3	6,03

Champignons japonais

Pour 4 personnes
Temps de preparation: 10 min.

Ingrédients:

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons
- 400 g de champignons
- 400 g de champignons shiitake
- 200 g de champignons
- 3 gousses d'ail
- 1 branche de romarin frais
- 1 branche de thym frais
- 1 brin de persil frais
- Sauge (salvia)

Preparation:

1. Nettoyez bien les champignons. Coupez les champignons en quatre morceaux shiitake; Pelez et hachez l'ail et 2 oignons moyens en lanières.
2. Entrez tous les ingrédients dans le robot, sauf le persil, et régler le menu P3 (180° à 15 minutes).
3. Avant de servir, saupoudrer de persil sur le plat.



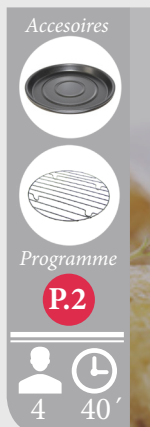
Pommes de terre au four avec peau

4 rations

Temps de preparation: 35-40 min.

Ingrédients:

- 4 pommes de terre moyennes
- 4 cuillères à soupe d'huile acalorique ou de l'huile d'olive extra vierge
- ail
- sel
- Poivre noir



Préparation:

1. Laver et sécher les pommes de terre avec du papier absorbant. Percer plusieurs fois avec une fourchette. Mélanger avec de l'huile dans un bol avec de l'ail, mettre les pommes de terre et tourner pour mélanger, saupoudrer chaque pomme de terre avec du sel et du poivre au goût. Enveloppez chaque pomme de terre en papillote.
2. Placer la grille inférieure et la plaque de cuisson dans le récipient en acier inoxydable. Placer la pommes de terre sur le plateau, sélectionner le programme P.2, régler la température à 230° et cuire pendant 35-40 minutes ou jusqu'à ce que vous puissiez facilement piquer chaque pomme de terre avec une fourchette. Retirez le film avant de servir.

Astuce: Si vous voulez, vous pouvez faire cuire les pommes de terre avec de la viande. Placez les pommes de terre autour de la viande sur la grille inférieure.

	Calories	Protéines	Lipides	H. de Carbone
Pomme terre	80	2,1	1	18
Huile d'olive	900	0	100	0
ail	149	6	0,5	33

Patates frites



Pour 2 personnes

Temps de preparation: 14-18 min.

Ingredients:

- 2 pommes de terre pelées moyennes, lavées et salées au goût.

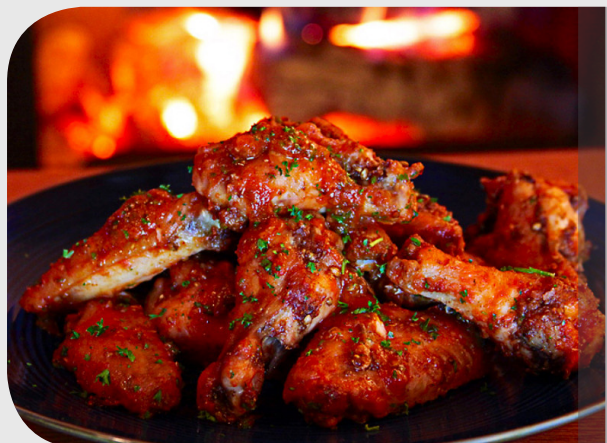
Préparation:

1. Couper les pommes de terre en lamelles de 1 cm d'épaisseur.
2. (Option 1): Mettez la grille supérieur dans le récipient et les pommes de terre directement sur la grille.
3. Sélectionnez le programme P.2, régler la température à 230° et cuire pendant 14-18 minutes. (Option 2): Placez les pommes de terre dans la grille cylindrique et utiliser des pinces pour les placer dans le robot. Cette option vous permet de cuire avec la rotation, ce qui crée une chaleur uniforme dans toutes les directions. Fermez le couvercle, réglez l'option P.2 FOOD / ROLL et laisser mijoter pendant 14-18 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées.
4. Placez les pommes de terre sur un plat et ajouter le sel au goût.

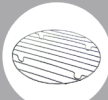
Astuce: Pour une pomme de terre plus croustillante, mettez avec un pinceau de l'huile sans calorie par dessus.



Volaille: ailes de poulet, blanc de poulet ou entier.



Accessoires



Programme

P.2



Ailes picantes

6 Portions

Temps de cuisson: au moins 30 min.

Temps de cuisson: 30 min.

Ingredients:

- 1,5 kg d'ailes de poulet avec les extrémités coupées
- Pour la sauce:
- ½ tasse de sauce de soja
- 1/4 tasse d'huile acalorique
- 1 cuillère à soupe d'huile de piment
- 1 grosse gousse d'ail, hachées finement

Préparation:

1. Préparer la marinade: Mélanger la sauce de soja, l'huile végétale, l'huile de piment épicé dans un grand bol. Incorporer les ailes de poulet et manteau avec le mélange. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 30 minutes.
2. Placer la grille dans le fond du récipient en acier inoxydable. Retirer les ailes de la marinade (égoutter bien pour la sauce) et placer directement sur la grille. Sélectionnez le programme P.2, régler la température à 230 ° C et cuire pendant 10 minutes. Réduire la température à 200° et cuire 10 minutes plus
3. Retirer les ailes de poulet du panier supérieur. Poursuivre la cuisson sur la grille inférieure pendant 10 minutes. Servir chaud.

	Calories	Protéines	Lipides	H. de Carbone
Poulet	130	19,6	5,7	0
Sauce soja	53	8	0,6	4,9
Ail	149	6	0,5	33

6-8 portions

Temps de cuisson: 60 min.

(Congelé 90 min.)

Ingredients:

- 1 poulet entier
- 1 cuillère à soupe d'huile de piment
- 1 grosse gousse d'ail, hachées finement

Préparation:

1. Garnir l'intérieur et l'extérieur avec du sel, et du poivre, assaisonner la volaille avec vos herbes préférées telles que le romarin.
2. Traversez le poulet avec la barre en acier inoxydable (accessoire pour le poulet entier) et le placer à l'intérieur du robot dans les trous correspondants.
3. Sélectionnez le programme P1, régler la température à 230° et cuire pendant 60 minutes avec l'option FOOD ROLL / ROULEAU ou jusqu'à ce que la température interne du poulet soit de 80 °.

Poulets entiers congelés

Placer la grille inférieure dans la cuvette en acier inoxydable et placer le poulet directement sur le grill.

Sélectionnez le programme P1, réglez le tempreatura à 230° et cuire pendant 50 minutes. Ouvrez le couvercle du robot, retournez le poulet et cuire pendant 45 minutes.

Poulet entier

Accessoires



Programme

P.1



Blancs de volaille au citron et au thym

3 Rations

Temps de marinage: au moins 30 min.

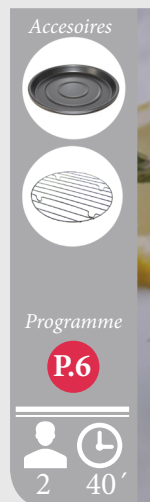
Temps de cuisson: 30 min.

Ingrédients:

- 3 blancs de poulet sans peau
- 2 branches de thym frais
- 1-2 cuillères à soupe d'huile d'olive acalorique
- 5-6 gousses d'ail (hachées)
- 1/3 tasse de Bouillon de poulet
- 1 zeste de citron
- Jus de citron
- 1/2 cuillère à café d'origan séché
- 1/2 cuillère à café de thym frais
- Sel de mer et poivre du moulin
- 1 citron, coupé en 4 morceaux.

Préparation:

1. Préparer la marinade: Mélanger la sauce de soja, huile végétale, huile de piment épicé et l'ail dans un grand bol. Incorporer les ailes de poulet et recouvrir le mélange. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 30 minutes.
2. Placez les deux grilles dans un récipient en acier inoxydable. Retirer les ailes de la marinade et les placer directement sur les grilles: sur la moitié supérieure et la moitié sur la grille du bas. Sélectionnez le programme P.2, régler la température à 230° et cuire pendant 10 minutes. Réduire le feu à 200° et cuire 10 minutes de plus.
3. Retirer les ailes de poulet dans le panier supérieur. Poursuivre la cuisson sur la grille inférieure pendant 10 minutes. Servir chaud.



Quail dans le vin rouge



2 portions (2 quails par portion)

Tiempo de cocción: 35 min.

Ingrédients:

- 4 Quails
- 1 tasse de riz cuit
- 50 ml de vin de Madeira
- 1/2 tasse de raisins secs
- 1/2 tasse d'amandes effilées
- 1/4 cuillère à café de gingembre moulu
- 1/4 cuillère à café de clous de girofle, meurtri
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- sel et poivre au goût
- 50 ml de jus d'orange concentré, chaud

Préparation:

1. Placer la grille inférieure et le plateau. Ajouter le riz, le vin, les raisins secs, les amandes, jendibre, clous de girofle et le beurre dans le robot en acier inoxydable et cuire avec le programme P.1 (220°) trois minutes.
2. Mélange bien les ingrédients et ajoutez à chaque caille.
3. Placer les quails sur le plateau, un filet d'huile d'olive et faire cuire avec le programme P.1 à 220°C pendant 20 minutes. Retournez les cailles, saupoudrez à nouveau avec de l'huile et faire cuire encore 15 minutes.
4. Présentez-les sur un plat, versez le jus d'orange sur chaque quail chaude et servir.



Recettes pour accompagner viandes
salades et légumes.



Accesorios



Programa

P.2



4 8-14'

Surlonge grillées

4 Portions

Temps de cuisson:

8-10min. juteux

10-12min. point médian

12-14min. bien fait

Ingrédients:

- 4 steaks de surlonge 2,5 cm d'épaisseur
- 2 gousses d'ail, pelées et hachées
- Sel et poivre au goût

Préparation:

1. Frottez les deux côtés de la viande avec de l'ail. Garnir avec du sel et du poivre.
2. Utilisez la grille supérieure de sorte que la viande reste en position plus haute dans le récipient du robot. Sélectionnez le programme P.2 (température 230°) avec le rouleau alimentaire et cuire au four pendant au moins 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit à votre préférence.

Astuce: Vous pouvez combiner le steak de surlonge ou de boeuf avec nos garnitures saines des pages 8 et 9.

	Calories	Protéines	Lipides	H. de Carbone
Escalope de veau	92	20,7	1	0,5
Bœuf	200	19	13	0
Filet de porc	146	19,9	6,8	0
Viande de porc	398	14,5	37,3	0

Steak au poivre

4 portions

Temps de cuisson: 20min.

Ingrédients:

- 800g de filet coupé en médaillons
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1/4 tasse de crème épaisse
- 1/2 niveau petite cuillère de farine
- 1/2 tasse de cognac ou de brandy
- 1 ail écrasé
- 1/2 oignon, haché finement
- Poivre fraîchement moulu
- Sel au goût

Preparation:

1. Assaisonner la viande avec du poivre, l'ail, l'oignon et le sel.
2. Double grille du haut et placez les médaillons de viande directement sur la grille et cuire 4 minutes avec le P1 (220°) avec l'option FOOD/ROLLER.
3. Alors que dans un bol la farine diluée dans le rhum, ajouter la crème et mezlar bien.
4. Placez la plaque de cuisson au-dessus du grill, ajouter les médaillons et recouvrir avec le mélange que nous avons dans le bol. Laisser 10-15 minutes à basse température (140°).

Accesorios



Programa

P.1



4 20'



Ragoût de boeuf au vin

4 Portions

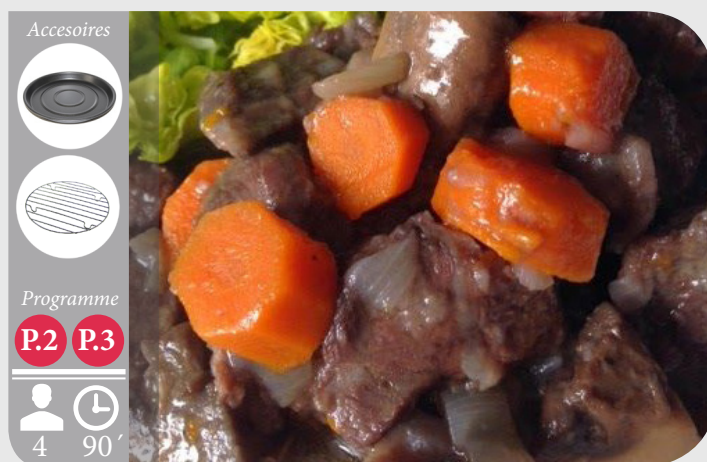
Temps de cuisson: 90 min

Ingrédients:

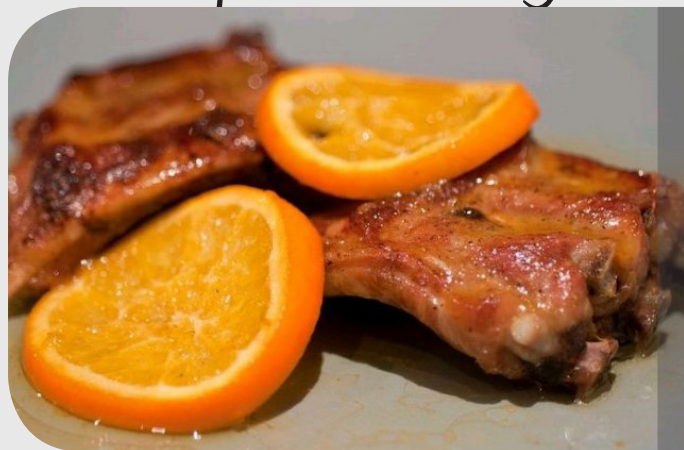
- 500 g de viande de cuisson
- 3 carottes moyennes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 250g de champignons
- 1 petit verre de vin rouge (100 ml.)
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- 2 cuillères à soupe de farine
- Sel et poivre au goût

Préparation:

1. Couper la viande en petits cubes, mettez du sel et du poivre à goût, passer par une mince couche de farine. Placez la grille du bas et la plaque de cuisson avec de l'huile 2 cuillères à soupe et garnir de viande. Sélectionnez le programme P2 à 230° et faire cuire pendant 15 minutes.
2. Retirer la viande et dans la graisse où il a été braisé, ajouter l'oignon et l'ail haché. Sélectionner le programme P2(180°) et cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Ajouter les tranches de carottes et cuire avec le programme de P.3 (180°) et cuire encore 5 minutes.
4. Pendant ce temps nettoyer les champignons et coupez-les carré. Ajouter les herbes de Provence et vin rouge. Cuire 5 minutes avec le programme P.2 laissez évaporer l'alcool quelques secondes et versez la viande et les champignons. Monter autour des ingrédients pour les saveurs de se mélanger.
5. Sélectionner P3 et ajuster la température à 160 ° pendant 30 minutes. Répétez environ 30 minutes de plus jusqu'à ce que le ragoût ait un aspect délicieux.



Côtes de porc à l'orange



6-8 Portions

Temps de marinage: 4-8 h.

Temps de cuisson: 20-25 min.

Ingrédients:

- 1,5 kg de côtes de porc

Marinade:

- 2 oranges
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire
- 1 cuillère à soupe de sauce de soja

Préparation:

1. Couper les côtes en morceaux et mettez-les dans un bol ou un récipient de taille suffisante pour mettre au réfrigérateur.
2. Préparer la marinade en utilisant la plus petite section de la râpe; râper le zeste d'une orange et le placer dans un pot. Pressez deux oranges et incorporer le jus de citron, la sauce Worcestershire et la sauce de soja. Faire cuire la sauce pendant 10 minutes en remuant de temps en temps, à feu doux en premier et ensuite en augmentant le feu. Retirer du feu et laisser refroidir complètement.
3. Verser la marinade sur les côtes, couvrir avec un couvercle ou une pellicule plastique et réfrigérer pendant au moins 4 heures.
4. Placer la grille. Sélectionnez le programme P.4 et régler la température à 200°. Retirer les côtes de la marinade et déposer-les directement sur le gril et faire cuire pendant 10 minutes. Réserver le reste de sauce pour plus tard.
5. Sélectionnez P3, (180°) et cuire encore 10-15 minutes. Badigeonner les côtes toutes les 5 minutes avec la sauce de la marinade restante.



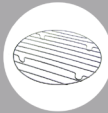
Fruits de mer et poissons, indispensable pour tout régime!



Brochettes de crevettes et de poireaux



Accessoires



Programme

P.2



4 portions

Temps de cuisson: 30min.

Ingédients:

- 8 queues de crevettes (40g chacune)
- 2 poireaux
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre (la taille d'une noisette)
- 1/2 bouquet de persil
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 jus de citron
- 4 cuillères à soupe de vin de Jerez sec
- 4 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- Sel et poivre au goût

Préparation:

1. Peler les crevettes et faire une coupe peu profonde le long de la colonne vertébrale pour retirer le tractus intestinal.
2. Nettoyez les poireaux, puis couper-les en longueur et laver-les. Sélectionnez 8 feuilles et mettez-les dans un récipient. Ajouter de l'eau pour recouvrir les feuilles et faites-les bouillir avec le programme P.3 pendant 5 minutes. Rincer à l'eau froide et laisser égoutter.
3. Hacher l'ail, le gingembre et le persil et mélanger dans un bol avec le miel, le jus de citron, et trois cuillères à soupe d'huile, le sésame et de sel et de poivre. Ajouter les crevettes et laisser-les mariner environ 20 minutes.
4. Retirer les crevettes marinade et laisser-les égoutter sur du papier absorbant. Envelopper chaque une avec un morceau de poireau et mettez-les avec une brochette en bois.
5. Placer la grille dans la cuvette du robot inférieure et placer les crevettes directement sur la grille. Sélectionnez le programme P.2 et cuire pendant 5 minutes.

4 portions

Temps de cuisson: 30min.

Ingédients:

- 4 tranches épaisses de merlu
- jus de 1 citron
- 1/4 de litre de cidre
- 1 oignon
- 1 brin de persil
- 1 cuillère à soupe d'amandes hachées
- 1 cuillère à soupe de cognac (facultatif)
- 12 moules (ou palourdes)
- Sel et poivre au goût

Préparation:

1. Couper l'oignon en rondelles et placer-les dans le récipient du robot avec le cidre, les amandes hachées, le cognac et le sel et le poivre au goût. Cuire pendant 15 minutes avec le programme de P.3. Remuer avec une cuillère en bois la sauce et ajouter les moules, les crevettes hachées et le persil, pelées si désiré.
2. Placer la grille supérieure et le merlu directement sur la grille. Fermer le couvercle et cuire avec programme P.3 pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les moules soient ouvertes.
3. Placer les tranches de merlu sur un plat et verser la sauce dessus.

Merlu au cidre



Accessoires



Programme

P.3



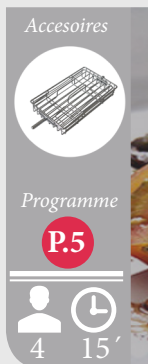
Saumon grillé

4 Portions

Temps de cuisson: 15 minutes pour 450g.

Ingrédients:

- 4 filets de saumon
- citron
- aneth
- Sel et poivre au goût



Préparation:

1. Placez la grille du haut à l'intérieur dans le robot et directement le poisson sur le grill. Esprimer dessus le citron, saupoudrer d'aneth, de sel et de poivre au goût.
2. Cuisinez avec le programme P5 à 190° pendant environ 15 minutes.
3. Faites glisser une spatule sous le poisson et soigneusement le transférer à une présentation du plateau.

	Calories	Protéines	Lipides	H. de Carbone
Crevettes	65	13,6	0,6	2,9
Merlu	71	17	0,3	0
Saumon	176	18,4	12	0
Morue	122	29	0,7	0

Morue sur légumes colorés

4 Portions.

Temps de cuisson: 60min.



Accesorios



Programa

P.2 P.3



Ingrédients:

- 5-6 morceaux de morue
- Pommes de terre 500g
- 2 carottes
- 100g de céleri
- 1 poireau
- 4 tomates
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 gousse d'ail
- 2 feuilles de laurier
- 1/8 litre de vin blanc
- 400 ml de bouillon de poisson
- 1,2 kg de filet de morue
- 1 citron
- Persil
- Sel et poivre au goût

Préparation:

1. Pelez les morceaux de morue, les pommes de terre, les carottes, le céleri et le poireau. Couper en morceaux de la taille d'une bouchée.
2. Placer les légumes dans le robot en acier inoxydable avec un filet d'huile d'olive et faites cuire pendant 20 min avec le programme P.2.
3. Assaisonner les légumes avec du sel et du poivre et ajouter l'ail haché, les feuilles de laurier, le vin et le fumet de poisson.
4. Laver soigneusement la morue, et selpimenter à goût. Mettez le poisson dans le bol et couvrir avec les légumes et cuire pendant 35-40 minutes avec le programme P.3. Avant de le retirer du robot, saupoudrer de persil haché et laisser reposer quelques minutes.



Fruits de mer et poissons, indispensable pour tout régime!



Pour 4 personnes
Temps de cuisson: 30 min.

Ingrédients:

- 3 cuillères à soupe d'huile
- 2 boules de tomates concassées
- 800 g de thon
- 200 g de poivrons
- 100 g d'oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de sel

Préparation:

1. Couper l'oignon et le poivron en petits dés.
2. Versez l'huile dans la cuvette et ajouter le reste des ingrédients, sauf le thon. Saison et remuer.
3. Disposez thon épicé les ingrédients de la sauce, fermer le couvercle et régler le menu P5 (190° à 15 minutes).
4. Servez votre goût.

	Calories	Protéines	Lipides	H. de Carbone
Thon frais	143	23,8	4,62	0
tomates broyées	38	2,3	0,5	5,5
Moru	122	29	0,7	0
Épinards	21	2,6	0,2	0,6



Morue aux épinards et raisins secs



Pour 4 personnes.
Temps de cuisson: 30 min.

Ingrédients:

- 2 cuillerées de lait
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 800 grammes de morue salée
- 300 grammes d'épinards surgelés
- 1 oignon
- 1 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe de raisins de Corinthe
- brins de persil
- poivre

Préparation:

1. Mettez les raisins secs dans un bol avec de l'eau chaude et laisser tremper pendant 15 minutes. Pelez et hachez l'ail et l'oignon coupé en tranches. Laver et sécher les pièces de la morue dessalée avec des serviettes en papier ou un chiffon propre.
2. Verser l'huile et d'autres ingrédients dans la cuvette, sauf la morue. Remuez bien pour détruire les grumeaux de farine et de la morue disponibles ci-dessus. Fermer le couvercle et régler le menu P5 (190° à 15 minutes).
3. Servir chaud, garni de persil.

Dorade à l'orange



Accessoires



Programme

P.5



4 30'

Pour 4 personnes

Temps de cuisson: 30 min.

Ingédients:

- Vin blanc 1 partie
- 1/4 huile d'olive
- 3 oranges
- 4 Dorades
- 1 gousses d'ail
- feuilles de sauge
- poivre vert
- sel
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Preparation:

1. Nettoyez les dorades et enlever les viscères, la tête et des échelles. Laver et sécher avec des serviettes en papier.
2. Salez l'intérieur des dorades et distribuer les gousses d'ail écrasée, quelques feuilles de sauge et de grains de poivre concassés dans le ventre. Salez également le poisson, mettez de l'huile et placez le dans la cuvette
3. Lavez les oranges, couper-les en tranches très fines. Pressez les deux autres oranges. Couvrir la dorade avec de fines tranches d'orange.
4. Enfin, mettez l'huile sur les dorades, le jus d'orange et le vin blanc. Fermer le couvercle et régler le menu P5 (190° à 15 minutes).
5. Disposez les dorades sur le plat, entourer-les avec des morceaux d'orange et de les baigner avec les jus de cuisson.

	Calories	Protéines	Lipides	H. de Carbone
Dorade	80	19,8	1,2	0
Orange	53	1	0,2	11,7
Vin blanc	72	0,1	0	2,6
Crevettes	65	13,6	0,6	2,9

Crevettes à l'ail

Pour 4 personnes

Temps de cuisson: 10 min.

Ingédients:

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 20 crevettes
- 8 gousses d'ail
- 1 unité de piments
- 1 cuillère à café de sel

Accessoires



Programme

P.3



4 10'



Preparation:

1. Pelez l'ail et couper-le en tranches.
2. Réglez le menu P3 180° et à 10 minutes, versez l'huile dans la poêle et à chaud (3 minutes), ajoutez les piments. Après une minute ajouter l'ail et faire revenir 2 minutes. Ensuite, ajouter les crevettes et le sel. Cuire 5 minutes, en remuant
3. Servir chaud.



Fruits de mer et poissons, indispensable pour tout régime!



Pour 4 personnes
Temps de cuisson: 15 min.

Ingrédients:

- 2 parties d'eau
- 2 boules de vin blanc
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 kg de moules
- 500 g de tomate
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 piments
- Feuille de laurier 1/2
- 1 cuillère à soupe de sucre
- persil
- sel

Accessoires



Programme

P.3



Moules à la poêle

Préparation:

1. Laver les moules avec de l'eau, grattez-le avec un couteau et enlever la barbe. Hacher l'oignon, l'ail, les tomates et le persil.
2. Mettez l'huile, les épices et les légumes hachés. Ajouter le reste des ingrédients, assaisonner avec du sel, fermer le couvercle et enfin, définir le menu de P3 à 125° pendant 10 minutes.
3. Avant de servir, saupoudrer de persil sur le dessus.

Saumon à l'Orange avec de la menthe et des olives



Accessoires



Programme

P.5



Ingrédients pour 4 personnes.
Temps de cuisson: 30 min.

Ingrédients:

- 1 partie d'eau
- 20 ml d'huile d'olive
- 4 morceaux de saumon
- 5 oranges
- 2 oignons verts
- 1 citron
- 50 grammes d'olives noires
- 6 brins de menthe
- 1 feuille de laurier
- poivre
- sel

Préparation:

1. Peler et stratifier les oignons très fins. Râper le zeste de citron et trois oranges, puis presser-les; coupez en morceaux restants les 2 oranges. Laver la menthe.
2. Mettez les oignons, les feuilles de laurier, 2 cuillères à soupe d'huile et une pincée de sel. Incorporer au saumon le poivre, le jus et le zeste de citron et l'huile restante.
3. Fermer le couvercle et régler le menu P5 (190° à 15 minutes).
4. Pendant ce temps, préparer le reste; les olives et hacher la menthe et coupez les oranges en tranches de 3 morceaux. Mettez tous ces ingrédients, le sel et le poivre et couvrir avec de l'huile d'olive et le jus d'orange.
5. Servir le poisson chaud, sur une base de ciboulette hachée et au-dessus. Garnir de feuilles de menthe

Lotte à la sauce tomate et au basilic



Accessoires



Programme

P.5



Pour 4 personnes

Temps de cuisson: 20 min.

Ingrédients:

- 1/2 Mesure d'eau
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 800 g de lotte
- 6 tomates mûres
- 1 oignon
- 1 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 8 feuilles de basilic
- sel

Preparation:

1. Hacher l'oignon et l'ail finement. Couper les tomates en 8 morceaux et salez et poivrez la lotte.
2. Mettez de l'huile, les tomates, l'ail, les oignons et la lotte dans la cuvette. Ajouter de l'eau mesurée et le sel.
3. Fermer le couvercle et définir le programme P5 (190° à 15 minutes).
4. Lorsque vous avez terminé, retirez le poisson et écraser les ingrédients restants. Ajouter le sel et ajouter une pincée de sucre.
5. Servir la lotte avec une sauce au basilic et saupoudrer sur le dessus.

	Calories	Proteines	Lipides	H. de Carbone
Moules	66	11,7	2,7	3,4
Saumon	176	18,4	12	0
Lotte	65	14,8	0,5	0
Piment rouge	26	0,99	0,3	6,03

Crepes aux fruits de mer

Pour 4 personnes.

Temps de cuisson: 20 min

Ingrédients:

- 325 millilitres de lait écrémé
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 90 grammes de farine
- 90 grs de béchamel
- 150 grs de sauce tomate
- 200 grammes de poisson blanc
- 100 grammes de crevettes
- 100 grammes d'oignons
- 50 grammes de moules
- 1 gousses d'ail
- 1 oeuf
- 1 pincée de sel
- poivre noir

Accessoires



Programme

P.3

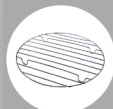


Preparation:

1. Fouetter tous les ingrédients de la pâte.
2. Réglez le menu P3 20 minutes à 180 °, graisser la poêle avec du papier beurré et faire cuire les crêpes. Réserve.
3. Couper le poisson, les crevettes et chair de moule en cubes de 1x1 cm. Hacher l'oignon et l'ail.
4. Mélanger tous les ingrédients de la garniture, fermer le couvercle et régler le menu P3 8 minutes à 180 degrés.
5. Remplissez crêpes. Mettre un papier de cuisson dans le bac et la chaleur en 10 minutes à 180 programme P3.
6. Servir avec de la mayonnaise, sauce béchamel ou de tomate.



Accessoires



Programme

P.2



Pommes au four

4 Portions

Temps de cuisson: 25-35 min.

Ingrédients:

- 4 grosses pommes pour griller
- 2 cuillères à soupe de sucre brun.
- ½ tasse de noix mélangées (haché)
- ½ tasse d'eau
- Crème fouettée ou yogourt à la vanille

Préparation:

1. Retirer les pommes de base. Avec la pointe d'un couteau, enlever la peau autour de la moyenne de chaque pomme. Placer la grille inférieure et la plaque de cuisson dans le récipient du robot de cuisine.
2. Placer les pommes dans le plateau, combinez-les avec du sucre brun et avec des noix. Remplissez les trous des pommes avec le mélange de noix et verser de l'eau dans le fond du bac.
3. Sélectionnez le programme P.2 230°. cuire pendant 25-35 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres.
4. Servir avec de la crème fouettée ou de yogourt à la vanille.

	Calories	Proteines	Lipides	H. de Carbone
Pomme	45	0,2	0,3	10,4
Cerise	48	0,8	0,1	11,7
Framboise	30	1	0,6	5,6

4 Portions

Temps de cuisson: 25-35 min.

Ingrédients:

- 150g cerises
- 1 citron vert
- 200 g de farine de blé
- 1 cuillère à café de poudre à pâte
- 150g de beurre ou de margarine de la lumière
- 150g de sucre
- 1 oeuf
- 1 sachet de sucre vanillé
- 100g de yogourt
- 1 sachet de sucre vanillé

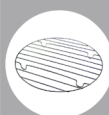
Préparation:

1. Laver les cerises et enlever les os. Râper le zeste du citron vert et presser le jus.
2. Dans un bol, mélanger la farine et la poudre à pâte. Battre le beurre avec le sucre vanillé et l'oeuf. Ajouter le zeste du citron vert, deux cuillères à soupe de jus de citron vert et le yogourt. Ajouter le mélange de farine et mélanger rapidement. Incorporer les cerises.
3. Diviser la pâte dans une poêle antiadhésive.
4. Placer la grille dans le fond du récipient de cuisson du robot. Placez les muffins dans le moule.
5. Sélectionnez le programme P.3 et cuire au four pendant 20-25 minutes.

Muffins avec cerises



Accessoires



Programme

P.3



Gâteau au fromage

3 Portions

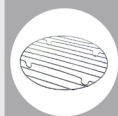
Temps de cuisson: 40 min.

Temps frigo: 2-4 heures

Ingrédients:

- 250g de fromage battus
- 2 yaourts
- 2 oeufs
- 100ml de lait écrémé
- 2 cuillerée à café de fécule de maïs
- 1 cuillerée à café de vanille (facultatif)
- 2 cuillerée à café d'édulcorant liquide

Accessoires



Programme

P.3



Préparation:

1. Battre tous les ingrédients dans un mélangeur et mettre dans un moule en silicone pour le rendre plus facile à démouler.
2. Mettez la grille inférieure et le moule de silicone directement sur la grille (ou sur la plaque de cuisson) et faites cuire pendant 30-40 min approx avec le programme P.3. Une fois que vous avez terminé (pour cette vérifions avec un cure-dent pour vérifier si l'intérieur est déjà cuit) laisser le gâteau à l'intérieur du robot avec l'appareil hors tension jusqu'à ce que complètement dégonfler.
3. Une fois refroidi, le mettre dans le réfrigérateur pendant quelques heures minimum. Pour la dent sucrée, confiture lumière de couverture (fraise, framboise, myrtille ..) avant de le placer dans le réfrigérateur.

	Calories	Protéines	Lipides	H. de Carbone
Oeuf	156	13	11,1	0
Fromage frais	68	10,5	1,6	3,2
Yaourt	47	4,2	0,3	6,3

Gélatine au framboise



Accessoires



Programme

P.3



4 Portions

Temps de cuisson: 20min.

Temps frigo: 3heures.

Ingrédients:

- 400g de framboises
- 8 feuilles de gélatine blanche
- 80g de sucre
- 1 cuillère à soupe de sucre vanillé
- 4 cuillères à soupe de jus d'orange
- 1 cuillère à café de zeste d'orange
- 600g de lait écrémé ou écrémé yogourt caillé
- 2 cuillère à café de liqueur de framboise
- 150g Crème

Preparation:

1. Préparer, laver et égoutter les framboises et mettre la gélatine à tremper dans un bol d'eau froide.
2. Dans le robot en acier inoxydable ajouter le sucre, le sucre vanillé et une cuillère à soupe d'eau et chauffé avec programme P.3 pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un mélange ai une consistance sirupeuse.
3. Ajouter le jus et zeste d'orange râpé, lait caillé ou du yogourt, et liqueur framboises. Exprimez la gélatine et l'ajouter au mélange.
4. Dans un bol à part, battre la crème de lait. Mélangé-la avec les framboises. Remplissez des petits moules avec le mélange et laisser refroidir pendant 3 heures.
5. (3 heures plus tard), tremper les moules dans de l'eau bouillante et verser la gélatine sur des plaques, et le haut avec les framboises restantes.



E C O G E S T T R A D E S . L

C/ Muntanya del Flare nº14
Ribarroja De Turia 46190
VALENCIA - SPAIN

ecogestimport@ecogestimport.com

T +34 902 89 82 94

F +34 962 77 96 69