

- Ricettario
- Βιβλίο συνταγών
- Libro de recetas
- Livro de receitas

Avance Grill



PHILIPS
sense and simplicity

IT Philips Taste Infusion Grill: l'ultima frontiera del gusto aromatizzato

Questo grill Philips consente di preparare pietanze alla griglia di ottima qualità e dal sapore eccellente grazie agli infusori di aromi con cui si possono conferire ai cibi i sapori autentici del legno, delle spezie e del vino. L'infusore del legno conferisce al cibo il sapore affumicato, che ricorda quello del barbecue a legna, mentre l'infusore di aromi trasmette alle pietanze grigliate tutti i sapori naturali delle spezie e del vino.

Il grill è munito di coperchio, la soluzione ideale per grigliare rapidamente pezzi grandi di cibo mantenendoli teneri. Il coperchio in vetro, unito alle pareti alte della piastra del grill, consente inoltre di ridurre gli schizzi durante la cottura.

Per ispirarti, abbiamo ideato ricette che possono essere preparate con o senza l'utilizzo degli infusori per aromi e per trucioli di legno. Tutte le ricette sono state sviluppate per consentire la realizzazione di pietanze grigliate gustose in qualunque momento e per qualunque occasione.

Con Philips Infusion Grill ogni pasto può diventare un'esperienza di alta gastronomia: volta pagina per scoprire come ottenere piatti grigliati dal gusto perfetto.



Un'infusione di gusto

Per conferire alle pietanze tutto il gusto dei cibi cotti a legna, basta aggiungere dei trucioli di legno aromatizzato. Si possono variare gli aromi utilizzati, dalle erbe, alle spezie al tè, a seconda delle pietanze da grigliare e dei propri gusti.

Inoltre, a seconda della quantità di legno aromatizzato inserito nel recipiente per affumicatura, si possono ottenere risultati diversi: una quantità minima per un sapore delicato, la quantità massima per un sapore più deciso.

Prima di disporre le pietanze sulla griglia, attendere che fuoriesca del fumo dal recipiente per affumicatura.

Per ottenere pietanze più tenere e insaporire con vino o erbe, basta riempire di vino o acqua il serbatoio del vapore nero e aggiungere al liquido usato erbe e spezie, come timo o rosmarino spezzettati.

Per insaporire o affumicare i cibi al meglio, cuocerli con il coperchio abbassato.

Più si tiene abbassato il coperchio, più sarà forte l'effetto di aromatizzazione.

Alcuni suggerimenti per la cottura alla griglia.

La piastra liscia è la soluzione ideale per grigliare pesci delicati e gamberi, mentre la superficie scanalata consente di ottenere un irresistibile effetto grigliato alla fiamma. Grigliando una bistecca o un hamburger sulla superficie scanalata il grasso viene eliminato mentre i caratteristici segni della griglia vengono impressi sulla carne. La parte liscia della piastra può essere utilizzata anche per preparare funghi ripieni e asparagi o per grigliare e mescolare pietanze più piccole. Usare un mestolo o una spatola resistenti al calore per girare il cibo. I pezzi più grandi di carne si cuociono più rapidamente e in modo più uniforme con il coperchio chiuso. Aggiungendo del liquido all'infusore la carne risulterà ancora più tenera.

Le pietanze congelate cuociono meglio se vengono prima scongelate. Per la cottura alla griglia, utilizzare verdure fresche.



EL Ψητιέρα ενστάλαξης γεύσεων της Philips: ο ορισμός της πλούσιας γεύσης στο φαγητό

Αυτή η ψητιέρα της Philips δεν έχει σχεδιαστεί μόνο για ψήσιμο κορυφήτας, αλλά και για να προσθέψει τα πιο νόστιμα αποτελέματα, εμποτίζοντας το φαγητό σας με πλούσιες, αυθεντικές γεύσεις ξύλου, μπαρδικών, μπαχαρικών και κρασιού. Ο μηχανισμός καπνισμάτος χαρίζει στο φαγητό γεύση καπνιστού ξύλου, σαν να είναι μαγειρέμενό σε ψηταριά με ξύλο. Ο μηχανισμός ενστάλαξης αρωμάτων μεταφέρει στο ψημένο φαγητό όλα τα φυσικά αρώματα των μπαρδικών, των μπαχαρικών και του κρασιού.

Η ψητιέρα συνοδεύεται από καπάκι, που είναι ότι πρέπει για να ψήνετε μεγαλύτερα κομμάτια φαγητού που γρήγορα και χωρίς να χάνονται οι χυμοί τους.

Επιπλέον, το γυάλινο καπάκι σε συνδυασμό με τα ψηλά τοιχώματα της πλάκας ψημίσματος ελαχιστοποιούν το πιτσίλιομα κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος.

Για σας εμπνεύσουμε, δημιουργήσαμε συνταγές που μπορείτε να ετοιμάσετε χρησιμοποιώντας το μηχανισμό ενστάλαξης αρωμάτων και το μηχανισμό καπνισμάτος - ή και χωρίς αυτούς. Όλες οι συνταγές έχουν επιλεχθεί ώστε να απολαμβάνετε το πιο νόστιμο ψητό φαγητό όποτε το θελήσετε, αφού θα βρείτε μια συνταγή για κάθε ημέρα της εβδομάδας!

Με την ψητιέρα ενστάλαξης γεύσεων της Philips, η ώρα του φαγητού μετατρέπεται σε γαστριμαργική πανδαισία, καθώς από τα πιο λαχταριστά ψητά γεύματα σας χωρίζει πλέον μόνο μία σελίδα!



Ενστάλαξη γεύσεων

Για να δώσετε άρωμα καπνιστού ξύλου στο φαγητό σας, το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να προσθέσετε ροκανίδια στο δοχείο καπνισμάτος. Μπορείτε να πειραματίστε με διάφορους τύπους συστατικών που προσδίδουν νοστιμιά, όπως μπαρδικά, μπαχαρικά ή τσάι, ανάλογα με το φαγητό που ψήνετε ή τις προσωπικές σας προτιμήσεις.

Επιπλέον, μπορείτε να προσθέσετε ροκανίδια σε διαφορετική στάθμη στο δοχείο καπνισμάτος, για ήπια (κάτω γραμμή) ή για δυνατή (άνω γραμμή) γεύση καπνιστού ξύλου.

Πριν προσθέσετε το φαγητό στην ψητιέρα, πρέπει πάντοτε να περιμένετε ώσπου να δείτε αρκετό καπνό να βγαίνει από το δοχείο καπνισμάτος.

Για ακόμα πιο τριφέρο φαγητό και άρωμα κρασιού ή μπαρδικών, μπορείτε εύκολα να προσθέσετε νερό/κρασί μέχρι την ένδειξη μέγιστης ποσότητας στη μαύρη δεξαμενή ατμού (μαζί με το νερό μπορείτε να προσθέσετε μπαρδικά και μπαχαρικά, όπως ψιλοκομένο δεντρολίβανο ή θυμάρι).

Φροντίστε να διατηρείτε κλειστό το καπάκι, ώστε το κάπνισμα και ο ατμός να δώσουν το πιο εύγευστο αποτέλεσμα.

Η γεύση που εμποτίζει το φαγητό είναι πιο έντονη όταν το ψήνετε με κλειστό καπάκι. Σας συνιστούμε να διατηρείτε το καπάκι κλειστό για όσο περισσότερο μπορείτε κατά τη διάρκεια του ψημάτου.

Συμβουλές για καλύτερο φήση

Η λειά πλάκα είναι ιδιαίτερη για το ψήσιμο του ευαίσθητου κρέατος του ψαριού και των γαρίδων, ενώ η αυλακωτή επιφάνεια δίνει μια ωραία γεύση καπνισμάτος/ψημάτος στα κάρβουνα, στην οποία δεν θα μπορέσετε να αντισταθείτε. Ψήστε μπριζόλες και χάμπουργκερ στην επικινή αυλακωτή πλάκα, καθώς τα λίπη στραγγίζουν και οι ρίγες της ψητιέρας γίνονται ευδιάκριτες στο κρέας. Δοκιμάστε επίσης πιάνο για φέτες γεμάτα μανιτάρια και πράσινα σπαράγγια στη λειά πλέυρα της πλάκας, ή προσθέστε μικρότερα κομμάτια φαγητού. Για το ανακάτεμα, χρησιμοποιήστε μια κουτάλα ή μια σπάτουλα που να είναι ανθεκτική στη θερμότητα.

Τα μεγαλύτερα κομμάτια κρέατος μαγειρέυονται πιο γρήγορα και πιο ομοιόμορφα με το καπάκι κλειστό. Προσθέστε υγρά στο μηχανισμό ενστάλαξης αρωμάτων για να κάνετε το κρέας σας ακόμα πιο τριφέρο.

Τα παγωμένα τρόφιμα θα ψηφούν καλύτερα αν τα αποψύξετε πριν τα βάλετε στην ψητιέρα. Επίσης, συνιστάται να ψήνετε φρέσκα λαχανικά.

ES La última experiencia de sabores con la plancha de infusión de Philips

Esta plancha Philips está diseñada no solo para asar alimentos con una calidad excepcional, sino también para obtener resultados más sabrosos al impregnar los alimentos con sabores de ahumado auténticos y ricos de leña, hierbas, especias y vino. El infusor de leña confiere a los alimentos un sabor ahumado que recuerda a las barbacoas de leña. El infusor de aromas transfiere todos los sabores naturales de las hierbas, las especias y los vinos a tu parrillada.

Esta plancha también incluye una tapa, que resulta el complemento perfecto para asar grandes piezas de forma más rápida y que queden más tiernas. La combinación de la tapa de cristal con las paredes altas de la placa para plancha también reduce las salpicaduras mientras asas alimentos.

Para inspirarte, hemos creado recetas que puedes preparar utilizando el infusor de aromas y leña, y otras para las que no hará falta que lo uses. Todas las recetas han sido creadas para que disfrutes de los alimentos a la parrilla más sabrosos siempre que quieras, porque hay una receta para cada día de la semana.

Con la plancha de infusión de Philips, cada comida puede convertirse en un reto culinario: solo una página te separa de preparar las comidas a la parrilla perfectamente aromatizadas.



Infusión de sabor

Para aromatizar tus comidas con un toque de leña, solo tienes que añadir virutas de madera al compartimento para ahumados. También puedes ahumar los alimentos con diferentes tipos de ingredientes sabrosos como hierbas, especias o té, dependiendo de la comida que vayas a asar o tus gustos personales.

Además, el compartimento para ahumados tiene diferentes niveles de llenado para virutas de madera si deseas obtener un sabor suave (línea inferior) o un sabor intenso (línea superior).

Espera siempre a que salga bastante humo del compartimento para ahumados antes de añadir los alimentos a la plancha.

Para que la carne esté más tierna y tenga aroma a vino o hierbas, puedes añadir fácilmente agua o vino al depósito de vapor negro hasta alcanzar la línea superior (junto con el agua también puedes añadir hierbas y especias, como romero o tomillo picado).

Asegúrate de cerrar siempre la tapa para que los alimentos se impregnen perfectamente al ahumarlos o cocinarlos al vapor.

La infusión de sabor es más intensa al cocinar con la tapa cerrada; por ello, te recomendamos que la mantengas cerrada lo máximo posible si deseas obtener la sabor más sabrosa al asar los alimentos.



Consejos de asado

La placa lisa es ideal para asar los delicados pescados y gambas, mientras que la superficie estriada ofrece un irresistible y delicioso efecto de cocinado a la brasa. Asa un chuleton o una hamburguesa en la placa de asado estriada inclinada y verás cómo se escurre la grasa y aparecen en la carne esas irresistibles rayas típicas de la parrilla. Prueba también a asar unos champiñones y unos espárragos verdes o bien, a asar y saltear alimentos más pequeños en la superficie lisa de la placa. Utiliza una espátula resistente al calor para mover los alimentos.

Las piezas de carne más grandes se cocinarán más rápido y de forma más uniforme con la tapa cerrada. Si añades líquidos al infusor de aromas, las carnes quedarán aún más tiernas.

Los alimentos congelados se asarán mejor si se descongelan antes de colocarlos en la plancha. Si vas a asar verduras, te recomendamos el uso de verduras frescas.

PT A melhor infusão de sabores com o grelhador de infusão de sabores da Philips

Este grelhador da Philips foi concebido tanto para grelhados da melhor qualidade, como para os resultados mais deliciosos através da infusão dos seus alimentos com os aromas autênticos da madeira, de ervas aromáticas, de especiarias e de vinho. O infusor de madeira confere aos alimentos um paladar a fumo de madeira, que relembrá o churrasco em brasas de madeira. O infusor de aromas transfere todos os sabores naturais das ervas aromáticas, especiarias e vinhos para os seus alimentos grelhados.

Este grelhador também é fornecido com uma tampa, que é ideal para grelhar pedaços maiores de alimentos de forma mais rápida e com resultados mais tenros. A tampa em vidro combinada com as paredes elevadas da placa para grelhar também minimiza os salpicos enquanto grelha os alimentos.

Como inspiração, criámos receitas que pode preparar enquanto utiliza o infusor de aroma e madeira, mas também incluímos algumas receitas sem infusões. Todas as receitas foram desenvolvidas para o ajudar a desfrutar dos grelhados mais saborosos, sempre que desejar - há uma receita para cada dia da semana!

Com o grelhador de infusão da Philips, todas as refeições podem ser eventos gastronómicos, está a apenas um passo de refeições grelhadas com infusões perfeitas.



Infusões aromáticas

Para obter um aroma da madeira na sua comida, basta adicionar aparas de madeira na taça de fumo. Pode até variar utilizando diferentes tipos de ingredientes aromáticos, como ervas, especiarias ou chás, dependendo dos alimentos que grelhar e do seu gosto pessoal.

Para além disso, pode colocar diferentes quantidades de aparas de madeira na taça de fumo para obter desde um sabor suave (linha inferior) a um aroma intenso (linha superior).

Aguarde sempre até ver fumo suficiente a sair da taça de fumo, antes de colocar os seus alimentos no grelhador.

Para obter alimentos mais tenros com um leve aroma a vinho ou ervas aromáticas, pode encher facilmente o reservatório de vapor preto com água/vinho até ao nível máximo (juntamente com a água pode adicionar ervas aromáticas e especiarias, como alecrim ou tomilho picado).

Assegure-se de que mantém a tampa fechada para obter o melhor efeito da infusão dos aromas de fumo e do vapor.

Visto que a infusão de aromas é mais intensa quando a tampa está fechada, recomendamos que mantenha a tampa fechada o máximo de tempo possível durante o processo de grelhar para obter o melhor resultado.



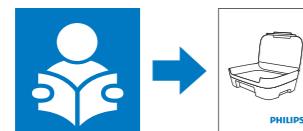
Algumas sugestões para grelhar

A placa lisa é ideal para grelhar peixes mais delicados e camarões, enquanto a superfície nervurada cria o irresistível efeito dos grelhados na brasa. Grelhe um bife ou um hambúrguer com a placa para grelhar nervurada inclinada, para que a gordura libertada pela carne seja escodada e as marcas do grelhador fiquem visíveis na carne. Experimente preparar cogumelos recheados e espargos verdes ou grelhar e saltear pedaços mais pequenos de comida na superfície plana da placa. Utilize uma pinça ou espátula resistente ao calor para mexer os alimentos.

Os pedaços maiores de carne ficam prontos com maior rapidez e de forma mais uniforme, quando a tampa está fechada. A adição de líquidos ao infusor de aromas tornará a carne ainda mais tenra.

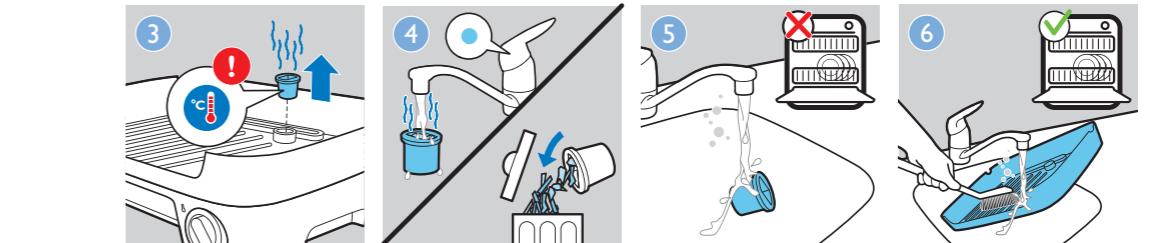
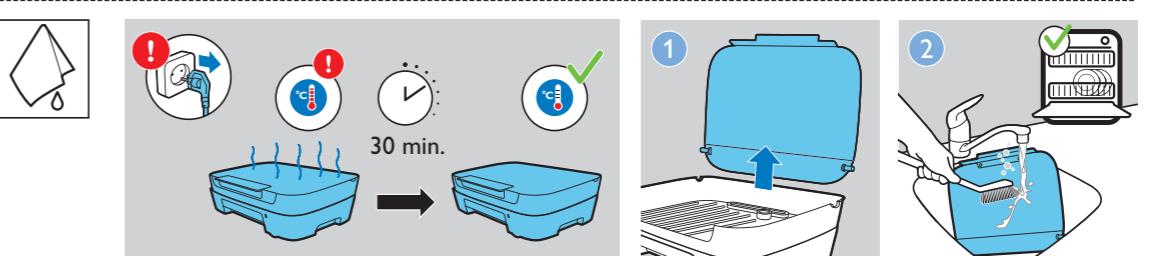
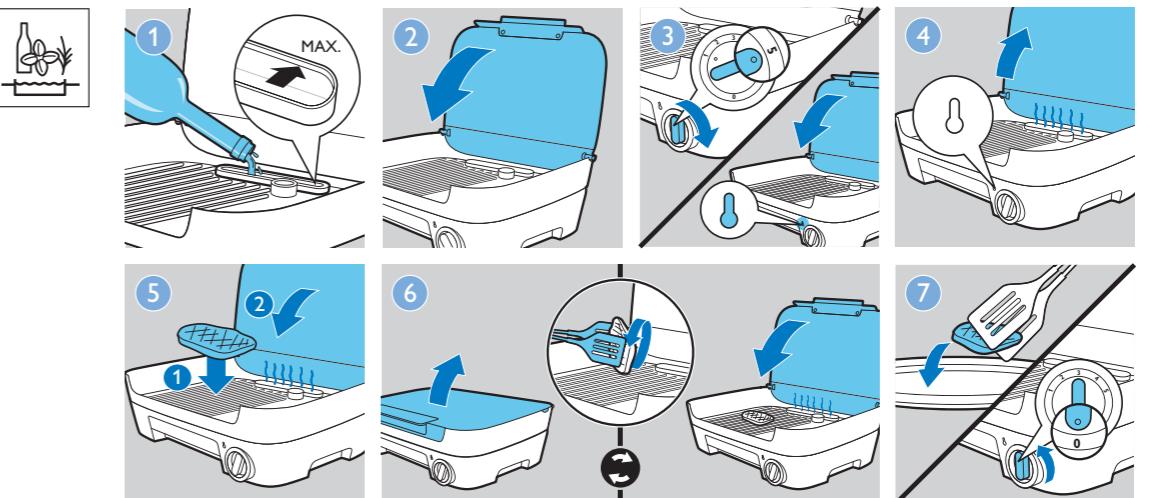
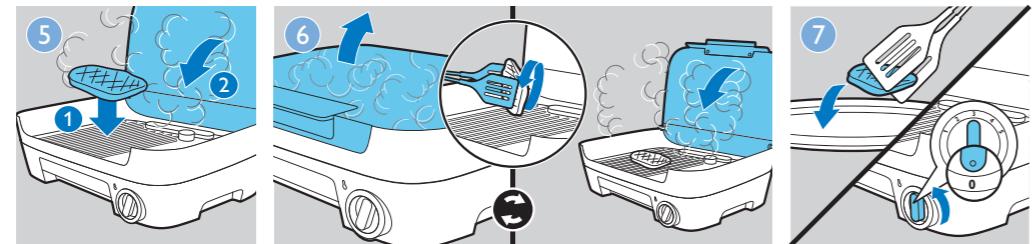
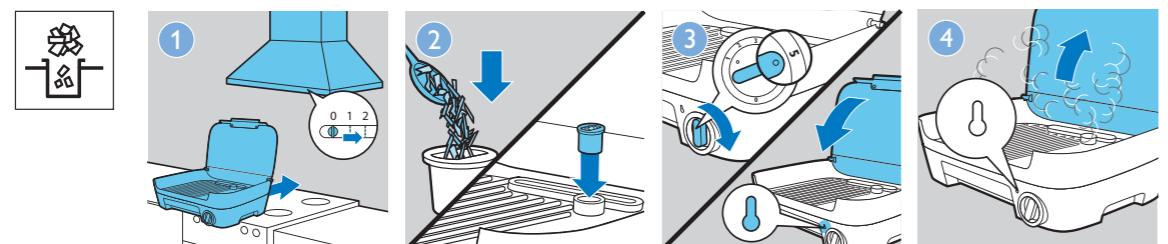
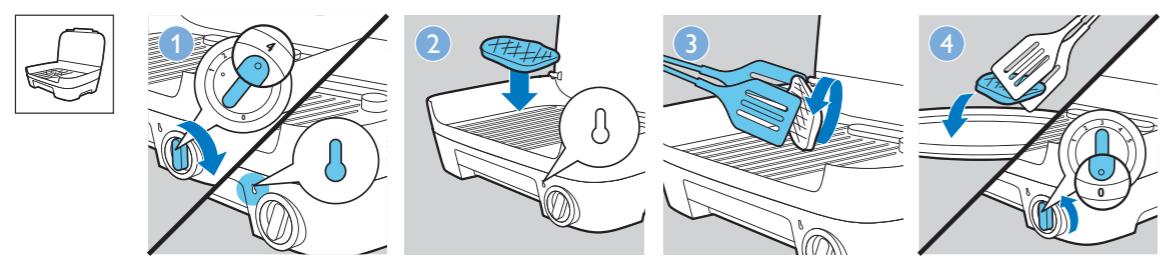
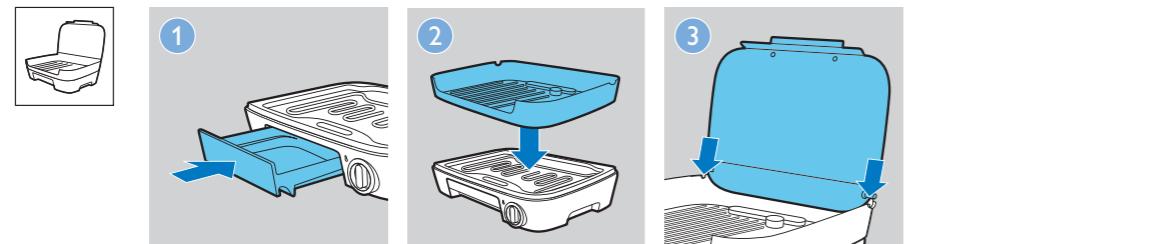
Os alimentos congelados grelham mais facilmente se forem descongelados antes de colocados na grelha. Para grelhar, recomenda-se a utilização de vegetais frescos.

Ta paçoumá troma φρέσκα λαχανικά.



Quick Start Guide

HD6360



PHILIPS

**Pesce alla griglia sfrigolant**

1. Hamburger di pesce in stile nordico
2. Grigliata di pesce misto affumicato
3. Capesante affumicate al tè
4. Gamberi alla soia con spaghetti Teppanyaki e porri
5. Sardine grigliate
6. Tranci di salmone grigliato
7. Gamberi marinati in salsa di agrumi e aglio

Ricette a base di pollame

8. Pollo Tandoori
9. Involtini di insalata di pollo
10. Satay di pollo thai
11. Petto d'anatra affumicato
12. Hamburger di pollo affumicato
13. Pollo marinato in zenzero, aglio e yogurt
14. Pollo grigliato con arancia
15. Spiedini di pollo con miele e soia

Ricette a base di carne

16. Barbecue di manzo alla brasiliiana
17. Salsicce grigliate alla messicana
18. Kebab di agnello affumicato
19. Braciole di maiale marinate alle mele
20. Panini con Bratwurst di manzo affumicato al curry
21. Doppia costata di manzo affumicata
22. Maiale grigliato al gusto affumicato
23. Cheeseburger con mela e funghi
24. Costelette d'agnello grigliate

Delícias de vegetais e fruta

25. Gazpacho con pomodori e peperone rosso
26. Funghi champignon alla griglia, asparagi e lattuga
27. Insalata di rucola con zucchine affumicate pomodoro e mozzarella
28. Carpaccio di melone grigliato
29. Frutta grigliata con yogurt, miele e mandorle
30. Salsa dolce all'ananas affumicato al tè

Πεντανόστιμο ψάρι "στα κάρβουνα"

1. Ψαροκροκέτες
2. Ποικιλία καπνιστών ψητών ψαριών
3. Χτένια καπνιστά
4. Γαρίδες σόγιας με νουντλς teppanyaki και πρόσα
5. Ψητές σαρδέλες
6. Ψητά φίλέτα σολομού
7. Γαρίδες μαριναρισμένες σε κίτρο και σκόρδο

Τα πιο ζουμερά πουλερικά

8. Ψητό κοτόπουλο ταντούρι
9. Ρολά κοτοσαλάτας
10. Πικάντικο κοτόπουλο satay
11. Καπνιστό στήθος πάπιας γλασαρισμένο
12. Μπέργκερ καπνιστού κοτόπουλου
13. Κοτόπουλο μαριναρισμένο σε τζίντζερ, σκόρδο και γιαούρτι
14. Ψητό κοτόπουλο και πορτοκάλια
15. Σουβλάκια κοτόπουλου μαριναρισμένα σε μέλι και σόγια

Αφογά ψημένο κρέας

16. Ψητό βοδινό βραζιλιάνικου τύπου
17. Μεξικάνικα ψητά λουκάνικα
18. Καπνιστό αρνιού κεμπάπ
19. Χοιρινά μπριζόλακια μαριναρισμένα
20. Λευκό λουκάνικο από βοδινό (bratwurst) καπνιστό
21. Διπλή σπαλομπριζόλα καπνιστή με μίγμα μαύρου πιπεριού
22. Ψητό χοιρινό καπνιστό
23. Τσιζμπεργκέρ με μήλα και μανιτάρια
24. Αρνισία μπριζόλακια ψητά

Λιχουδιές με λαχανικά και φρούτα

25. Γκασπάτο από καπνιστές ντομάτες και κόκκινη πιπεριά
26. Ψητά μανιτάρια πορτομπέλο, σπαράγγια και μαρούλι
27. Σαλάτα ρόκας με καπνιστό κολοκύθη,
28. Ψητό καρπάτιο πεπονιού
29. Ψητά φρούτα με μέλι, γιαούρτι και αμύγδαλα
30. Γλυκιά σάλτσα ανανά καπνιστού

Pescado crujiente

1. Hamburguesas de pescado al estilo nórdico
2. Pescado variado a la plancha ahumado
3. Vieiras fumadas com folhas de chá
4. Camarões em soja com noodles e alho francés teppanyaki
5. Sardinhas grelhadas
6. Lombos de salmão grelhados
7. Camarões marinados em citrinos e alho

Aves sabrosas

8. Pollo asado tandoori
9. Rollitos de ensalada de pollo desmenuzado
10. Pollo satay tailandés
11. Pechuga de pato ahumada y glaseada
12. Hamburguesas de pollo ahumadas
13. Pollo marinado en jengibre, ajo y yogur
14. Pollo asado a la naranja
15. Brochetas de pollo a la miel y soja

Deliciosa carne asada

16. Temera a la barbacoa al estilo brasileño
17. Salchichas mexicanas
18. Kebab de cordero ahumado
19. Chuletas de cerdo marinadas a la manzana
20. Bollitos de bratwurst de ternera ahumada
21. Entrecot a la parrilla ahumado a la pimienta negra
22. Lomo de cerdo ahumado a la parrilla
23. Hamburguesas con queso, manzana y champiñón
24. Chuletas de cordero a la parrilla

Delicias de fruta y vegetarianas

25. Gazpacho de tomates y pimiento rojo a la plancha ahumados
26. Champiñones portobello y espárragos a la parrilla, y lechuga Ensalada de rúcula con calabacín, carpaccio de melón a la plancha
27. Fruta a la plancha con yogur, miel y almendras
28. Salsa de piña dulce ahumada al té

Peixe delicioso a estalar na grelha

1. Bolinhos de peixe nórdicos
2. Grelhado misto de peixe fumado
3. Vieiras fumadas com folhas de chá
4. Camarões em soja com noodles e alho francés teppanyaki
5. Sardinhas grelhadas
6. Lombos de salmão grelhados
7. Camarões marinados em citrinos e alho

Carne de ave verdadeiramente deliciosa

8. Frango tandoori grelhado
9. Salada enrolada de frango desfiado
10. Espetadas de frango
11. Peito de pato fumado com glacé de xarope de ácer
12. Hambúrgueres de frango
13. Frango marinado em gengibre, alho e iogurte
14. Frango e laranjas grelhados
15. Espetadas de frango com mel e soja

Carne grelhada magnífica

16. Churrasco de carne de vaca à brasileira
17. Salsichas grelhadas à mexicana
18. Kebab de borrego fumado
19. Costeletas de porco marinadas em maçã
20. Bratwurst de vitela defumada
21. Bife da vaca grelhado e fumado com pimenta preta
22. Porco grelhado com toque fumado
23. Hambúrgueres de queijo com maçã e cogumelos
24. Costeletas de borrego grelhadas

Delícias de vegetais e fruta

25. Gaspacho de tomate e pimento vermelho grelhados e fumados
26. Cogumelos Portobello e espargos grelhados e alface
27. Salada de rúcula com cebolas e tomate grelhados
28. Carpaccio de melão grelhada
29. Fruta grelhada com mel
30. Molho doce de ananás fumado



Require translations

(IT) Each portion contains	(EL) Each portion contains	(ES) Each portion contains	(PT) Each portion contains
Calorie 311 Kcal	Θερμίδες 311	Calorías 311 kcal	Calorias 311 kcal
Proteine 22 g	Πρωτεΐνες 22 g	Proteínas 22 g	Proteínas 22 g
Grassi 23 g	Λιπαρά 23 g	Grasas 23 g	Lípidos 23 g
Grassi saturi 6 g	Κορεσμένα λιπαρά 6 g	Grasas saturadas 6 g	Lípidos saturados 6 g
Carbohidrati 4 g	Υδατάνθρακες 4 g	Carbohidratos 4 g	Hidratos de carbono 4 g
Fibre 3 g	Φυτικές ίνες 3 g	Fibra 3 g	Fibras 3 g

(IT) Hamburger di pesce in stile nordico

con salsa di rafano e spicchi di finocchio grigliato

Secondo per 4 persone, snack per 4-6 persone

(L) Tempo di preparazione: 15 minuti /
Tempo di cottura alla griglia: 15 minuti

400 g di filetti di pesce (salmone o pesce bianco)
1 cipolla
2 finocchi
6 cucchiai di aneto tritato
3 cucchiai di panna da cucina
2 cucchianini di salsa di rafano
Sale, pepe
4 cucchiai di olio d'oliva

Extra semi di finocchio / robot da cucina / pennello da cucina

Passaggio 1

- Tagliare il pesce in pezzi piccoli. Pelare e tagliare la cipolla. Pulire i finocchi mettendo da parte le parti verdi. Tagliare ciascun finocchio in 8 spicchi.
- Mescolare insieme 1 cucchiaino di aneto, la panna da cucina e il rafano. Condire con sale e pepe.
- Mettere nel robot da cucina il resto dell'aneto insieme al pesce, alla cipolla e a un pizzico di sale e pepe. Lavorare fino ad ottenere un impasto liscio.
- Con le mani bagnate formare 8-12 piccoli hamburger con l'impasto.

Passaggio 2



- Introdurre con un mestolo 2 cucchiai di semi di finocchio nel serbatoio del vapore del grill. Riempire il serbatoio di acqua per $\frac{3}{4}$ (non aggiungere mai liquido oltre il livello massimo di riempimento) e chiudere il coperchio.
- Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
- Impostare la manopola del grill su 5 e attendere che la spia si spegna.

Passaggio 3

- Spennellare leggermente gli hamburger e gli spicchi di finocchio con l'olio. Disporre gli spicchi sulla parte scanalata del grill. Grigliare per 10 minuti con il coperchio abbassato girando i finocchi due volte. Dopo 5 minuti, aggiungere gli hamburger sulla superficie piatta della griglia. Grigliarli per 5 minuti girandoli una volta.
- Disporre gli hamburger e gli spicchi di finocchio in 4 piatti caldi. Guarnire con la parte verde dei finocchi lasciata da parte. Servire con la salsa di rafano.

Tips • È possibile dare al piatto l'effetto "affumicato" riempiendo il recipiente per affumicatura fino al bordo con dei trucioli di legni aromatizzato.



• Servire con purea di patate. In una pentola grande contenente acqua fredda salata, portare a ebollizione 1 kg di patate pelate e tagliate in quattro. Cuocere per circa 20 minuti fino a che le patate non risulteranno tenere. Scolare e schiacciare le patate con 200 ml di latte caldo, 2 cucchianini di senape, un po' di burro e un pizzico di sale e pepe.

(EL) Ψαροκροκέτες

με χοροράντις και ψητές φέτες μάραθου

Kuriás πιάτο για 4 άτομα, σνακ για 4-6 άτομα

(L) Προετοιμασία 15 λεπτά/ψήσιμο 15 λεπτά

400 γρ. φιλέτα φαριού (σολομός ή λευκό ψάρι)
1 κρεμμύδι
2 βολβοί μάραθου (φινόκιο)
6 κ.σ. σούπας ψιλοκομμένος άνηθος
3 κ.σ. σούπας κρεμ φρέσ
2 κ.γ. χοροράντις με κρέμα γάλακτος
αλάτι, πιπέρι
4 κ.σ. ελαιόλαδο

Extra Θα χρειαστείτε ακόμα: μαραθόσπορους/
κουζινομηχανή πινέλο αλείματος

Βήμα 1

- Κόψτε το ψάρι σε μικρά κομμάτια. Ξεφλουδίστε και κόψτε το κρεμμύδι. Καθαρίστε τους βολβούς μάραθου, κρατώντας στην άκρη τη πράσινα μέρη. Κόψτε κάθε βολβό σε 8 φέτες.
- Ανακατέψτε 1 κ.σ. άνηθο, την κρεμ φρέσ και τη χοροράντις. Αλατοπιπερώστε.
- Ρίξτε στην κουζινομηχανή τον υπόλοιπο άνηθο μαζί με το ψάρι, το κρεμμύδι, μια πρέζα πιπέρι και μια πρέζα αλάτι. Ανακατέψτε μέχρι να δημιουργηθεί μια λειά πάστα.
- Πλάστε (με βρεγμένα χέρια) 8-12 μικρές κροκέτες από την πάστα φαριού.

Βήμα 2



- Ρίξτε 2 κ.σ. της σούπας μαραθόσπορους στη δεξαμενή απού της ψητιέρας. Προσθέστε νέρο μέχρι τα $\frac{3}{4}$ (μην ξεπεράστε ποτέ τη μέγιστη στάθμη γεμίσματος) και κλείστε το καπάκι.
- Τοποθετήστε την ψητιέρα σε επίπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφητήρα.
- Γυρίστε το διακόπτη της ψητιέρας στο 5 και περιμένετε να σβήσει το φωτάκι.

Βήμα 3



- Αλείψτε τις κροκέτες και τις φέτες του μάραθου με λίγο ελαιόλαδο. Ακουμπήστε τις φέτες του μάραθου στην αυλακώτη πλευρά της ψητιέρας. Ψήστε για 10 λεπτά με κλειστό καπάκι, γυρίζοντας το μάραθο δύο φορές. Μετά από 5 λεπτά, βάλτε τις κροκέτες στην επίπεδη πλευρά της ψητιέρας. Ψήστε τις κροκέτες για 5 λεπτά, φροντίζοντας να τις γυρίσετε μία φορά.
- Τοποθετήστε τις κροκέτες και τις φέτες του μάραθου σε 4 ζεστά πιάτα. Γαρνίστε με τα πράσινα μέρη του μάραθου που κρατήσατε στην άκρη. Σερβίστε με τη χοροράντις.

Tips

- Μπορείτε επίσης να ψήσετε με καπνό, γεμίζοντας το δοχείο κανινόματος της ψητιέρας μέχρι το χείλος με ροκανίδια.



- Serβίστε με πούρο. Βράστε 1 κιλό πατάτες, τις οποίες έχετε ξεφλουδίσει και κόψει σε τέσσερα κομμάτια, σε μια μεγάλη τρηχή κατσαρόλα με κρύο άλατισμένο νερό. Μαγευρέψτε για περίπου 20 λεπτά ώπου θα μαλακώσουν οι πατάτες. Στραγγίστε και λώστε τις πατάτες μαζί με 200 ml ζεστό γάλα, 2 κ.γ. του γλυκού μουστάρδα, λίγο βούτυρο και μια πρέζα αλατοπίπερο.



- También puedes ahumarlas rellenando el compartimento para ahumados de la plancha hasta el borde con virutas de madera.
- Servir con puré de patatas. Hervir 1 kg de patatas, peladas y cortadas en cuartos, en una cacerola grande con agua salada. Cocíñalas durante aproximadamente 20 minutos hasta que estén bien tiernas. Escúrrelas y Tritúralas con 200 ml de leche caliente.
- Cortar las hamburguesas y las cuñas de hinojo en 4 platos calientes. Adorne los platos con las hojas verdes de los hinojos que reservaste. Sirvelas con la salsa de rábano picante.



- También puedes ahumarlas rellenando el compartimento para ahumados de la plancha hasta el borde con virutas de madera.
- Acompañar con puré de batata. Colocar 1 kg de batatas, descascadas y cortadas en cuartos, en agua fría salada y aguarde até levantar fervura. Deje cocinarse durante 20 minutos até estarem bem cozidas. Escorra e esmague-as com 200 ml de leite quente, 2 c.c. de mostarda, um pouco de manteiga e uma pitada de sal e pimenta.

(ES) Hamburguesas de pescado al estilo nórdico

con salsa de rábano picante y cuñas de hinojo a la parrilla

Plato principal: 4 raciones.
Aperitivo: 4-6 raciones

(L) Tiempo de preparación 15 minutos/
15 minutos de asado

400 g de filetes de pescado (salmón o pescado blanco)
1 cebolla
2 bulbos de hinojo
6 cucharadas de eneldo picado
3 cucharadas de nata crème fraîche
2 cucharaditas de salsa de rábano picante
Sal, pimienta
4 cucharadas de aceite de oliva

Extra semillas de hinojo/robot de cocina/pincel de cocina

Paso 1

- Corta el pescado en trozos pequeños. Pela y pica la cebolla. Limpia los bulbos de hinojo y reserva las hojas verdes. Corta cada bulbo en 8 cuñas.
- Mezcla 1 cucharada de eneldo, la nata crème fraîche y el rábano picante. Sazona la mezcla con sal y pimienta.
- Introduce en el robot de cocina el resto del eneldo con el pescado, la cebolla, una pizca de pimienta y una pizca de sal. Bate la mezcla hasta que se convierta en una pasta suave.
- Con las manos húmedas, forma de 8 a 12 hamburguesas con la pasta de pescado.

Paso 2



- Añade 2 cucharadas de semillas de hinojo al depósito de vapor de la plancha. Llena $\frac{3}{4}$ con agua (nunca sobreponga el nivel de llenado máximo) y cierra la tapa.
- Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la campana.
- Coloca el botón de la plancha en 5 y espera hasta que se apague la luz.

Paso 3



- Unta las hamburguesas y las cuñas de hinojo ligeramente con aceite. Coloca las cuñas de hinojo en la superficie ondulada de la plancha. Ásalas durante 10 minutos con la tapa cerrada y, durante ese tiempo, dales dos vueltas. Después de 5 minutos, coloca las hamburguesas en la superficie lisa de la plancha. Ásalas durante 5 minutos y, durante ese tiempo, dales una vuelta.
- Coloca las hamburguesas y las cuñas de hinojo en 4 platos calientes. Adorna los platos con las hojas verdes de los hinojos que reservaste. Sírvelas con la salsa de rábano picante.

Tips

- También puedes ahumarlas rellenando el compartimento para ahumados de la plancha hasta el borde con virutas de madera.



- Compañar con puré de batata. Colocar 1 kg de batatas, descascadas y cortadas en cuartos, en agua fría salada y aguarde até levantar fervura. Deje cocinarse durante 20 minutos até estarem bem cozidas. Escorra e esmague-as com 200 ml de leite quente, 2 c.c. de mostarda, um pouco de manteiga e uma pitada de sal e pimenta.

(PT) Bolinhos de peixe nórdicos

com molho de rábano e gomos de funcho grelhados

Prato principal para 4, petisco para 4-6

(L) Tiempo de preparación 15 minutos/
para grelhar 15 minutos

400 g de filetes de peixe (salmão ou peixe branco)
1 cebola
2 bulbos de funcho
6 c.s. de aneto picado
3 c.s. de crème fraîche
2 c.c. de creme de rábano
Sal, pimenta
4 c.s. de azeite

Extra sementes de funcho/robot de cozinha/pincel de cozinha

Passo 1

- Corte el pescado en pedazos pequeños. Descasque e pique a cebolla. Limpe os bulbos de funcho, reservando as folhas verdes. Corte cada bulbo em 8 gomos.
- Misture 1 c.s. de aneto, o crème fraîche e o creme de rábano. Tempere com sal e pimenta.
- Coloque o resto do aneto, juntamente com o peixe, a cebolla, uma pitada de pimenta e uma pitada de sal no robot de cozinha. Processe até obter uma mistura cremosa.
- Molde (com as mãos molhadas) 8 a 12 bolinhos com a mistura de peixe.

Passo 2



- Coloque 2 c.s. de sementes de funcho no reservatório de vapor do grelhador. Encha com água até $\frac{3}{4}$ (nunca ultrapasse o nível máximo de enchimento) e feche a tampa.
- Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha.
- Regule o botão do grelhador para o nível 5 e aguarde até a luz se apagar.

Passo 3



- Pince os bolinhos e os gomos de funcho com um pouco de óleo. Coloque os gomos de funcho na superfície nervurada do grelhador. Grelhe durante 10 minutos com a tampa fechada, voltando o funcho duas vezes. Após 5 minutos, coloque os bolinhos na superfície plana do grelhador. Grelhe-os durante 5 minutos, voltando os uma vez.
- Coloque os bolinhos e os gomos de funcho em 4 pratos quentes. Decore com as folhas do funcho que reservou. Sirva com o molho de rábano.

Tips

- Também pode grelhar com fumo, enchendo a taça de fumo do grelhador com aparas de madeira até ao rebordo.



- Compañar con puré de batata. Colocar 1 kg de batatas, descascadas y cortadas en cuartos, en agua fría salada y aguarde até levantar fervura. Deje cocinarse durante 20 minutos até estarem bem cozidas. Escorra e esmague-as com 200 ml de leite quente, 2 c.c. de mostarda, um pouco de manteiga e uma pitada de sal e pimenta.



(IT) Each portion contains	(EL) Each portion contains	(ES) Each portion contains	(PT) Each portion contains
Calorie 368 Kcal	Θερμίδες 368	Calorías 368 kcal	Calorias 368 kcal
Proteine 29 g	Πρωτεΐνες 29 g	Proteínas 29 g	Proteinas 29 g
Grassi 28 g	Λιπαρά 28 g	Grasas 28 g	Lípidos 28 g
Grassi saturi 5 g	Κορεσμένα λιπαρά 5 g	Grasas saturadas 5 g	Lípidos saturados 5 g
Carbohidrati 0 g	Υδατάνθρακες 0 g	Carbohidratos 0 g	Hidratos de carbono 0 g
Fibre 0 g	Φυτικές ίνες 0 g	Fibra 0 g	Fibras 0 g

(IT) Grigliata di pesce misto affumicato con olio aromatizzato al limone

Secondo per 4 persone

(L) Tempo di preparazione: 15 minuti /
Tempo di cottura alla griglia: 8 minuti

2 spicchi d'aglio
6 ciuffi di timo
1 limone
4 cucchiai di olio d'oliva
Sale, pepe
200 g di filetti di pangasio
4 gamberi (con il guscio)
4 pezzi di salmone (75 g ciascuno dello spessore di circa 2 cm)

Extra 4 spiedini / trucioli di legno aromatizzato / pennello da cucina

Passaggio 1

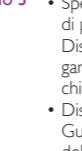
- Per l'olio aromatizzato al limone: pelare e schiacciare l'aglio sopra una ciotola piccola. Togliere le foglie da 2 ciuffi di timo e metterli nella ciotola. Unire la scorza grattugiata del limone. Tagliare a metà il limone e tagliarne una metà in 6 spicchi quindi tagliare 2 spicchi fettine molto sottili e metterle da parte. Spremere l'altra metà del limone nella ciotola con l'aglio, il timo e la buccia di limone. Aggiungere l'olio d'oliva, 1 cucchiaio di sale e 1 di pepe. Mescolare.
- Tagliare il pangasio in cubetti di 2 cm e infilarli, insieme alle fettine di limone, in 4 spiedini.

Passaggio 2



- Riempire il recipiente per affumicatura del grill fino al bordo con i trucioli di legno aromatizzato e chiudere il coperchio.
- Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
- Impostare la manopola del grill su 5. Attendere che la spia si spenga e che fuoriesca abbondante fumo dal recipiente per affumicatura.

Passaggio 3



- Spennellare i gamberoni, il salmone e gli spiedini di pesce con l'olio aromatizzato al limone. Disporre i 4 ciuffi di timo rimasti, il pesce e i gamberoni sul grill. Grigliare con il coperchio chiuso per 8 minuti girando il tutto una volta sola.
- Disporre il pesce e i gamberoni in 4 piatti. Guarnire con gli spicchi di limone. Servire il resto dell'olio a parte.



- Al posto dei trucioli di legno aromatizzato, si possono inserire 3 cucchiai di zenzero tritato nel serbatoio del vapore del grill e riempire il serbatoio con acqua o vino bianco per $\frac{3}{4}$ (non aggiungere mai liquido oltre il livello massimo di riempimento).
- Servire con piselli dolci o un'insalata e patatine fritte e crostini di pane conditi con olio d'oliva e aglio. È possibile utilizzare anche altri tipi di pesce purché la carne risulti sana e compatta e il filetto sia spesso almeno 2 cm.

(EL) Ποικιλία καπνιστών ψητών ψαριών με μεσογειακό λαδολέμονο

Kuriás πιάτο για 4 άτομα

(L) Προετοιμασία 15 λεπτά/ψήσιμο 8 λεπτά

2 σκελίδες σκόρδο
6 κλωναράκια θυμάρι
1 λεμόνι
4 κ.σ. ελαιόλαδο
αλάτι, πιπέρι
200 γρ. φιλέτο παγκάσιους
4 αμέση μεγάλες γαρίδες (μέγεθος tiger ή king, με το κέλυφος)
4 κομμάτια σολομού (75 γρ. το καθένα και πάχυς περίπου 2 εκ.)

Extra

Θα χρειαστείτε ακόμα: 4 ζύλινα καλαμάκια/ροκανίδια/πινέλο αλεύματος

Βήμα 1

- Για το λαδολέμονο: ξεφλουδίστε και λιώστε το σκόρδο πάνω από ένα μικρό μπολ. Κόψτε τα φύλλα από τα 2 κλωναράκια θυμάριον και βάλτε τα στο μπολ. Τέλος, ξύστε το λεμόνι πάνω από το ίδιο μπολ. Κόψτε το στη μέση. Κόψτε τα 1 μισό σε 6 κομμάτια και στη συνέχεια κόψτε τα 2 από αυτά τα κομμάτια σε πολύ λεπτές φέτες και βάλτε τις στην άκρη. Στύψτε το άλλο μισό λεμόνι πάνω από το μπολ που περιέχει το σκόρδο, το θυμάρι και το ξύσμα λεμονιού. Προσθέστε το ελαιόλαδο, 1 κ.γ. αλάτι και 1 κ.γ. πιπέρι. Ανακατέψτε τα όλα μαζί.
- Κόψτε το παγκάσιους σε κύβους 2 εκ. και περάστε τους μαζί με τις φέτες λεμονιού σε 4 ζύλινα καλαμάκια.

Βήμα 2



- Γεμίστε με ροκανίδια το δοχείο καπνίσματος της ψητοπέρας μέχρι το χείλος και κλείστε το καπάκι.
- Τοποθετήστε την ψητοπέρα σε επιπέδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφήτρια.
- Γιρίστε το διακόπτη της ψητοπέρας στο 5. Περιμένετε ώστουν να σβήσει το φωτάκι και να αρχίσει να βγαίνει αρκετός καπνός από το δοχείο καπνίσματος.

Βήμα 3



- Αλεύψτε με το λαδολέμονο τις γαρίδες, το σολομό και τα σουμπλάκια φαριού. Τοποθετήστε στην ψητοπέρα τα υπόλοιπα 4 κλωναράκια θυμάριού, το ψάρι και τις γαρίδες. Ψήστε με κλειστό καπάκι για 8 λεπτά, γυρίζοντάς τα όλα μια φορά.
- Χωρίστε το ψάρι και τις γαρίδες σε 4 πιάτα. Γαρνίστε με τις φέτες λεμονιού. Σερβίρετε με το υπόλοιπο λαδολέμονο ως συνοδευτικό.

Tips

- Μπορείτε να παρακάψετε τα ροκανίδια και στη θέση τους να ρίξετε 3 κ.σ. κομμένο τζίντζερ στη δεξιάνευτη ατμού της ψητοπέρας, και να γεμίστε τη δεξιάνευτη ατμού με νερό ή λευκό κρασί μέχρι τα $\frac{3}{4}$ (μην ξεπεράστε ποτέ τη μέγιστη στάθμη γεμίσματος).
- Σερβίρετε με μπιζέλια ή με πράσινη σαλάτα και πατάτες τηγανισμένες σε ελαιόλαδο και σκόρδο ή με ζερόφιλον ψωμί. Το ψάρι μπορεί να αντικατασταθεί από όλους τύπους ψαριού με σφιχτό κρέας, αρκεί το φιλέτο να έχει πάχος 2 εκ.

(ES) Pescado variado a la plancha ahumado

con aceite aromático de limón mediterráneo

Plato principal: 4 raciones

(L) Tiempo de preparación 15 minutos/ 8 minutos de asado

Extra

2 dientes de ajo
6 ramitas de tomillo
1 limón
4 cucharadas de aceite de oliva
Sal, pimienta
200 g de filetes de panga
4 gambas crudas grandes (langostinos o langostinos tigre, con cáscara)
4 trozos de salmón (75 g de peso y 2 cm de grosor cada uno)

Extra

4 brochetas/virutas de madera/pincel de cocina

Passo 1

- Para el aceite aromático de limón: pela y machaca el ajo en un recipiente pequeño. Pela 2 ramitas de tomillo y añade las hojas al recipiente. Ralla el limón muy fino sobre el recipiente. Corta el limón por la mitad. Corta una mitad en 6 piezas; a continuación, corta 2 de estas piezas en rodajas muy finas y réservalas. Exprime la otra mitad sobre el recipiente que contiene el ajo, el tomillo y la ralladura de limón. Añade el aceite de oliva, 1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de pimienta. Remuévelo todo.
- Corta los filetes de panga en dados de 2 cm y ensártalos junto con las rodajas de limón en 4 brochetas.

Passo 2



- Rellena el compartimento para ahumados de la plancha hasta el borde con virutas de madera y cierra la tapa.
- Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la campana.
- Coloca el botón de la plancha en 5. Espera hasta que se apague la luz y veas que sale bastante humo del compartimento para ahumados.

Passo 3



- Unta los langostinos, el salmón y las brochetas de pescado con el aceite aromático de limón. Coloca sobre la plancha las 4 ramitas de tomillo restantes, el pescado y los langostinos. Ásalos con la tapa cerrada durante 8 minutos y, durante ese tiempo, dale una vuelta a cada ingrediente.
- Reparte el pescado y los langostinos entre 4 platos. Adorna los platos con las cuñas de limón. Sirve el resto del aceite a un lado.

Tips

- En lugar de utilizar virutas de madera, puedes verter 3 cucharadas de jengibre picado en el depósito de vapor de la plancha y llenar $\frac{3}{4}$ con agua y vino blanco (nunca sobrepases el nivel de llenado máximo).
- Servir con tirabeques o una ensalada verde y patatas fritas con aceite de oliva y ajo o pan crujiente. El pescado se puede sustituir por otros tipos de pescado firme, siempre que los filetes tengan 2 cm de grosor.

(PT) Grelhado misto de peixe fumado

com molho mediterrâneo de azeite e limão

Prato principal para 4

(L) Preparação 15 minutos/ grelhar 8 minutos

2 dentes de alho
6 pés de tomilho
1 limão
4 c.s. de azeite
Sal, pimenta
200 g de filetes de pangasius
4 camarões grandes crus (tigre ou lagostins, com casca)
4 pedaços de salmão (75 g cada e cerca de 2 cm de espessura)

Extra 4 espetos/aparas de madeira/pincel de cozinha

Passo 1

- Para o molho de azeite e limão: descasque e esmague o alho sobre uma taça pequena. Retire as folhas de dois 2 pés de tomilho e coloque-as da taça. Por fim, raspa a casca de limão sobre a mesma taça. Corte o limão ao meio. Corte 1 metade em 6 pedaços e, em seguida, corte 2 pedaços em fatias muito finas e reserve. Esprema a outra metade sobre a taça com o alho, o tomilho e a raspa de limão. Adicione o azeite, 1 c.c. de sal e 1 c.c. de pimenta. Mexa tudo.
- Corte o pangasius em cubos de 2 cm e coloque-os em 4 espetos juntamente com as fatias de limão.

Passo 2



- Encha a taça de fumo do grelhador com aparas de madeira até ao reborde e feche a tampa.
- Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha.
- Regule o botão do grelhador para o nível 5. Aguarde até a luz se apagar e até ver algum fumo sair da taça de fumo.

Passo 3



- Pince os camarões, o salmão e as espetadas de peixe com o molho de azeite e limão. Coloque os 4 pés de tomilhos restantes, o peixe e os camarões no grelhador: Grelhe com a tampa fechada durante 8 minutos, voltando tudo uma vez.
- Divida o peixe e os camarões por 4 pratos. Guarneça com os gomos de limão. Sirva o resto do molho à parte.

Tips

- Pode substituir as aparas de madeira por 3 c.s. de gengibre picado adicionadas ao reservatório de vapor, juntamente com $\frac{3}{4}$ de água ou vinho branco (nunca ultrapasse o nível máximo de enchimento).
- Acompanhe com ervilhas tortas ou uma salada verde e batatas fritas com azeite e alho ou pão estaladiço. O peixe pode ser substituído por outros tipos de peixe firme, desde que o filete tenha 2 cm de espessura.



IT Capesante affumicate al tè
con vinaigrette di crescione e arancia

Antipasto per 4 persone

L Tempo di preparazione: 10 minuti /
Tempo di cottura alla griglia: 3 minuti

2 arance piccole
50 g di crescione
1 cucchiaio di senape
Sale, pepe
5 cucchiai di olio d'oliva
12 capesante (pulite e private delle valve)

Extra foglie di tè nero / frullatore a immersione con bicchiere / pennello da cucina

Passaggio 1

- Grattugiare finemente la scorza di 1 arancia. Spremere metà dell'arancia. Sbucciare le altre arance, dividerle in spicchi e tagliarle ulteriormente.
- Tenere 4 ciuffi di crescione da parte. Mettere il resto nel bicchiere del frullatore con la scorza di arancia, il succo, la senape, un pizzico di sale, un pizzico di pepe e 4 cucchiai di olio. Frullare fino a ottenere una vinaigrette liscia.

Passaggio 2

- Riempire il recipiente per affumicatura del grill fino al bordo con le foglie di tè.
- Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
- Impostare la manopola del grill su 5. Attendere che la spia si spenga e che fuoriesca abbondante fumo dal recipiente per affumicatura.

Passaggio 3

- Spennellare leggermente le capesante con l'olio. Metterle sulla superficie scanalata della griglia. Grigliare con il coperchio chiuso per 3 minuti; girare le capesante 2 volte e cambiarle di posizione.
- Disporre le capesante e i pezzi di arancia su 4 piatti caldi. Cospargere con la vinaigrette e guarnire con i ciuffi di crescione.

Tips

- Per grigliare senza affumicatura, omettere i trucioli di legno aromatizzato.
- Le capesante possono essere sostituite con dei piccoli pezzi spessi di pesce bianco dalla carne compatta (circa 60 g l'uno). Al posto del crescione possono essere utilizzati della rucola o degli spinaci freschi.

IT Each portion contains	EL Each portion contains	ES Each portion contains	PT Each portion contains
Calorie 181 Kcal	Θερμίδες 181	Calorías 181 kcal	Calorias 181 kcal
Proteine 9 g	Πρωτεΐνες 9 g	Proteínas 9 g	Proteínas 9 g
Grassi 13 g	Λιπαρά 13 g	Grasas 213 g	Lípidos 13 g
Grassi saturi 2 g	Κορεσμένα λιπαρά 2 g	Grasas saturadas 2 g	Lípidos saturados 2 g
Carbohidrati 7 g	Υδατάνθρακες 7 g	Carbohidratos 7 g	Hidratos de carbono 7 g
Fibre 1 g	Φυτικές ίνες 1 g	Fibra 1 g	Fibras 1 g

EL Χτένια καπνιστά με τοάλ
και βινεγκρέτ από νεροκάρδαμο και πορτοκάλι

Ορεκτικό για 4 άτομα

L Προετοιμασία 10 λεπτά/ψήσιμο
3 λεπτά

2 μικρά πορτοκάλια
50 γρ. νεροκάρδαμο
1 κ.γ. μουστάρδα
αλάτι, πιπέρι
5 κ.σ. ελαιόλαδο
12 χτένια (καθαρισμένα, χωρίς κέλυφος)

Extra Θα χρειαστείτε ακόμα: φύλλα μαύρου τσαγιού / μπλέντερ χειρός με μπολ/πινέλο αλείματος

Bήμα 1

- Ξύστε 1 πορτοκάλι. Στύψτε μισό πορτοκάλι. Ξεφλουδίστε τα υπόλοιπα πορτοκάλια, χωρίστε τα σε φέτες και κόψτε τις φέτες σε κομμάτια.
- Κρατήστε στην άκρη 4 κλωναράκια νεροκάρδαμο. Βάλτε το υπόλοιπα στο μπολ του μπλέντερ, μαζί με το ξύσμα πορτοκαλιού, το χυμό, τη μουστάρδα, μια πρέζα αλάτι, μια πρέζα πιπέρι και 4 κ.σ. λάδι. Ανακατέψτε μέχρι να δημιουργηθεί μια λεία βινεγκρέτ.

Bήμα 2

- Γεμίστε το δοχείο καπνισμάτος της ψητιέρας μέχρι το χείλος με φύλλα τσαγιού.
- Τοποθετήστε την ψητιέρα σε επίπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφητήρα.
- Γιρίστε το διακόπτη της ψητιέρας στο 5. Περιμένετε ώσπου να σβήσει το φωτάκι και να αρχίσει να βγαίνει αρκετός καπνός από το δοχείο καπνισμάτος.

Bήμα 3

- Αλείψτε τα χτένια με λίγο λάδι. Τοποθετήστε τα στην αυλακωτή πλευρά της ψητιέρας. Ψήστε με κλειστό καπάκι για 3 λεπτά, γυρίζοντάς τα 2 φορές και μετακινώντας τα λίγο στην ψητιέρα.
- Τοποθετήστε τα χτένια και τα κομμάτια του πορτοκαλιού σε 4 ζεστά πιάτα. Ραντίστε με τη βινεγκρέτ και γαρνίρετε με τα κλωναράκια του νεροκάρδαμου.

Tips

- Μπορείτε επίσης να ψήσετε χωρίς κάπνισμα, παραλείποντας τα ροκανίδια.
- Las vieiras se pueden sustituir por piezas pequeñas y gruesas de filetes de pescado blanco de consistencia firme (aproximadamente 60 g cada uno). En lugar de los berros, se puede utilizar rúcula o espinacas frescas.

ES Vieiras ahumadas al té
con berros y vinagreta de naranja

Entrante: 4 raciones

L Tiempo de preparación 10 minutos/
3 minutos de asado

2 naranjas pequeñas
50 g de berros
1 cucharadita de mostaza
Sal, pimienta
5 cucharadas de aceite de oliva
12 vieiras (limpias, sin concha)

Extra hojas de té negro/batidora de varilla con vaso/pincel de cocina

Paso 1

- Ralla 1 naranja muy fina. Exprime media naranja. Pela las demás naranjas, divídelas en cascós y trocéalos.
- Reserva 4 ramitas de berros. Añade el resto al vaso de la batidora de varilla junto con la ralladura de naranja, el zumo, la mostaza, una pizca de sal, una pizca de pimienta y 4 cucharadas de aceite. Bate hasta conseguir una vinagreta suave.

Paso 2

- Rellena el compartimento para ahumados de la plancha hasta el borde con hojas de té.
- Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la campana.
- Coloca el botón de la plancha en 5. Espera hasta que se apague la luz y veas que sale bastante humo del compartimento para ahumados.

Paso 3

- Unta las vieiras ligeramente con aceite. Colócalas en la superficie ondulada de la plancha. Ásalas durante 3 minutos con la tapa cerrada; durante ese tiempo, dale 2 vueltas a las vieiras y cámibalas de sitio en la plancha.
- Coloca las vieiras y los trozos de naranja en 4 platos calientes. Vierte sobre ellas la vinagreta y adorna con las ramitas de berros.

Tips

- También puedes asar sin ahumar; para ello, ignora el paso de añadir las virutas de madera.
- Las vieiras se pueden sustituir por piezas pequeñas y gruesas de filetes de pescado blanco de consistencia firme (aproximadamente 60 g cada uno). En lugar de los berros, se puede utilizar rúcula o espinacas frescas.

PT Vieiras fumadas com folhas de chá
com vinagreta de agrião e laranja

Entrada para 4

L Tempo de preparação 10 minutos/
para grelhar 3 minutos

2 laranjas pequenas
50 g de agriões
1 c.c. de mostarda
Sal, pimenta
5 c.s. de azeite
12 vieiras (limpas, sem concha)

Extra folhas de chá preto/varinha com copo/pincel de cozinha

Passo 1

- Raspe finamente a casca de 1 laranja. Esprema una mitad. Descanse el resto de las laranjas, separa los gomos y corta-os en pedazos.
- Reserve 4 pés de agrião. Coloque los restantes en el copo de varincha, con la raspa de laranja, el zumo, la mostaza, una pizca de sal, una pizca de pimienta y 4 cucharadas de aceite. Procese até obtener una vinagreta cremosa.

Passo 2

- Encha la taza de fumo del grelhador con hojas de chá, até ao rebordo.
- Coloque el grelhador en una tabla debajo del exensor de la cocina.
- Regule el botón del grelhador para el nivel 5. Aguarde hasta que se apague la luz y vea que sale humo de la taza de fumo.

Passo 3

- Pincele las vieiras con un poco de aceite. Colóquelas sobre la superficie nervurada del grelhador. Grelle con la tapa cerrada durante 3 minutos; vuélvalas 2 veces, sin dejar en el mismo sitio en el grelhador.
- Coloque las vieiras y los pedazos de laranja en 4 platos calientes. Vierte sobre ellas la vinagreta y decore con los pés de agrião.

Tips

- Também pode grelhar sem fuma, excluindo as aparas de madeira.
- As vieiras podem ser substituídas por pedaços pequenos e altos de filetes de peixe branco firme (aprox. 60 g cada). Em vez de agriões, pode utilizar rúcula ou espinafres frescos.



IT Gamberi alla soia con spaghetti Teppanyaki e porri con semi di sesamo

Secondo per 4 persone

L Tempo di preparazione: 15 minuti /
Tempo cottura alla griglia: 10 minuti

1 porro piccolo
100 g di pomodori ciliegini
2 spicchi d'aglio
1 limone
4 cucchiali di salsa di soia leggera
400 g di gamberi grandi sgusciati
olio vegetale
250 g di spaghetti precotti (udong)
1 cucchiaio di sciroppo allo zenzero
2 cucchiali di semi di sesamo tostati

Extra zenzero fresco tritato

Passaggio 1

- Affettare i porri a rondelle, tagliare a metà i pomodori e tritare l'aglio.
- Grattugiare la scorza del limone e tagliarlo a metà. Tagliare una metà in 4 spicchi. Spremere l'altra metà.
- Unire il succo del limone a metà della scorza, alla salsa di soia e a metà dell'aglio e mescolare. Unire i gamberi e lasciarli marinare per 5 minuti.

Passaggio 2

- 
- Introdurre con un mestolo 3 cucchiali di zenzero tritato nel serbatoio del vapore della griglia, riempirlo per ¼ di acqua (non aggiungere mai liquido oltre il livello massimo di riempimento) e chiudere il coperchio.
 - Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
 - Impostare la manopola del grill su 5 e attendere che la spia si spenga.

Passaggio 3

-
- Spennellare 2 cucchiali di olio sulla superficie piatta della griglia. Grigliare i porri per 2 minuti sulla superficie piatta con il coperchio chiuso. Aggiungere gli spaghetti, mescolare e grigliare il tutto per altri 3 minuti girando continuamente. Aggiungere l'aglio e il resto della scorza di limone.
 - Asciugare i gamberi con della carta da cucina. Metterli sulla superficie scanalata della griglia. Chiudere il coperchio e grigliare per 3 minuti, girando i gamberi una volta. Quando si girano i gamberi, aggiungere anche i pomodori ciliegini e cospargere con lo sciroppo allo zenzero.
 - Spruzzare un po' della marinata di soia sugli spaghetti, aggiungere i semi di sesamo e girare di nuovo.
 - Disporre gli spaghetti in 4 piatti caldi mettendovi sopra i gamberi e uno spicchio di limone.

Tips

- Servire con un'insalata croccante con carote e germogli di soia.

EL Γαρίδες σόγιας με νουντλς τερπανγκαϊ και πράσα με σημαμόσπορους

Kuriawas πιάτο για 4 άτομα

L Προετοιμασία 15 λεπτά/ψήσιμο 10 λεπτά

1 μικρό πράσο
100 γρ ντοματάκια τσέρι
2 σκελίδες σκόρδο
1 λεμόνι
4 κ.σ. ελαφριά σόγια σος
400 γρ. μεγάλες ξεφλουδισμένες γαρίδες (μέγεθος king ή tiger)
σπορόλαιο
250 γρ προμαχιερέμενά νουντλς (ουντρόν)
1 κ.σ. σιρόπι πιπερόριζας (τζίντζερ)
2 κ.σ. καβουρδισμένο σουσάμι

Extra Θα χρειαστείτε ακόμα: κομμένο φρέσκο τζίντζερ

Bήμα 1

- Κόψτε τα πράσα σε ροδέλες και τις ντομάτες στη μέση. Κόψτε το σκόρδο.
- Ξύστε το λεμόνι και κόψτε το στη μέση. Κόψτε το μισό λεμόνι σε 4 φέτες. Στύψτε το άλλο μισό.
- Ανακατέψτε το χυμό λεμονιού με το μισό ξύσμα λεμονιού, τη σόγια σος και το μισό σκόρδο. Ρίξτε τις γαρίδες και ανακατέψτε. Αφήστε τις γαρίδες να μαριναριστούν για 5 λεπτά.

Bήμα 2

- 
- Πίξτε 3 κ.σ. κομμένο τζίντζερ στη δεξαμενή απομού της ψητιέρας, γεμίστε με νερό μέχρι τα ¾ (μην ζητεράστε ποτέ τη μέγιστη στάθμη γεμίσματος) και κλείστε το καπάκι.
 - Τοποθετήστε την ψητιέρα σε επίπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφήτηρα.
 - Γρίστε το διακόπτη της ψητιέρας στο 5 και περιμένετε να σβήσει το φωτάκι.

Bήμα 3

-
- Ραντίστε την επίπεδη πλευρά της ψητιέρας με 2 κ.σ. λάδι. Ψήστε τα πράσα για 2 λεπτά στην επίπεδη πλευρά, με κλειστό καπάκι. Προσθέστε τα νουντλς, ανακατέψτε τα όλα μαζί και ψήστε τα για ακόμα 3 λεπτά γυρνώντας τα συνεχώς. Ρίξτε το σκόρδο και το υπόλοιπο ξύσμα λεμονιού και ανακατέψτε.
 - Σκουπίστε απαλά τις γαρίδες με χαρτί κουζίνας. Ακουμπίστε τις στην αυλακωτή πλευρά της σχάρας. Κλείστε το καπάκι και ψήστε για 3 λεπτά, γυρίζοντας τις γαρίδες μία φορά. Οταν τις γυρίστε, προσθέστε επίσης τα ντοματάκια τοέρι στην ψητιέρα και ραντίστε με το σιρόπι πιπερόριζας.
 - Περιχύστε τα νουντλς με ένα μέρος της μαρινάδας σόγιας, προσθέστε το σουσάμι και ανακατέψτε ξανά τα νουντλς.
 - Χωρίστε τα νουντλς σε 4 ζεστά μπολ και γαρνίρετε με τις γαρίδες και μια φέτα λεμονιού.

Tips

- Σερβίρετε μα τραγανή πράσινη σαλάτα ανάμικτη με καρότο και φύτες φασολιού.

ES Langostinos con salsa de soja, fideos Teppanyaki y puerros con semillas de sésamo

Plato principal: 4 raciones

L Tiempo de preparación 15 minutos/ 10 minutos de asado

1 puerro pequeño
100 g de tomates cherry
2 dientes de ajo
1 limón
4 cucharadas de salsa de soja clara
400 g de gambas peladas grandes (langostinos o langostinos tigre)
Aceite vegetal
250 g de fideos precocinados (udon)
1 cucharada de sirope de jengibre
2 cucharadas de semillas de sésamo tostado

Extra jengibre fresco picado

Paso 1

- Corta los puerros en rodajas. Corta los tomates por la mitad. Pica el ajo.
- Ralla el limón y córtalo por la mitad. Corta una mitad en 4 cuñas. Exprime la otra mitad.
- Mézcle el zumo de limón con la mitad de la ralladura del limón, la salsa de soja y la mitad de los ajos. Vierte los langostinos y déjalos marinar durante 5 minutos.

Paso 2

- 
- Añade 3 cucharadas de jengibre picado al depósito de vapor de la plancha, llena ¼ con agua (nunca ultrapase el nivel máximo de envasado). Cierra la tapa.
 - Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la campana.
 - Coloca el botón de la plancha en 5 y espera hasta que se apague la luz.

Paso 3

-
- Extiende 2 cucharadas de aceite sobre la superficie lisa de la plancha. Asa los puerros durante 2 minutos en esta superficie de la plancha, con la tapa cerrada. Añade los fideos, mézclalos y vuelve a asar durante otros 3 minutos, mezclándolos todo continuamente. Añade a la mezcla el ajo y el resto de la ralladura de limón.
 - Seca los langostinos con papel de cocina. Colócalos en la superficie ondulada de la plancha. Cierra la tapa y ásalos durante 3 minutos; durante ese tiempo, dales una vuelta. Cuando les da la vuelta a los langostinos, añade también los tomates cherry a los langostinos en la plancha y vierte el sirope de jengibre.
 - Vierte un poco del marinado de soja sobre los fideos, añade las semillas de sésamo y vuelve a mezclar los fideos.
 - Reparte los fideos entre 4 recipientes calientes y coloca encima los langostinos y una cuña de limón.

Tips

- Servir con una ensalada verde mixta fresca que contenga zanahoria y brotes de soja.

PT

Camarões em soja com noodles e alho francês teppanyaki com sementes de sésamo

Prato principal para 4

L Preparação 15 minutos/ grelhar 10 minutos

1 alho francês pequeno
100 g de tomates cereja
2 dentes de alho
1 limão
4 c.s. de molho de soja suave
400 g de camarões grandes descascados (tigre ou lagostins)
Óleo vegetal
250 g de noodles (Udon) pré-cozinhados
1 c.s. de xarope de gengibre
2 c.s. de sementes de sésamo torradas

Extra gengibre fresco picado

Passo 1

- Corte o alho francês às rodelas. Corte os tomates às metades. Pique o alho.
- Raspé a casca do limão e corte-o a meio. Corte uma metade em 4 cuñas. Exprima a outra metade.
- Misture o sumo de limão com metade da raspa de alho, o molho de soja e metade do alho. Misture os camarões e deixe a marinhar durante 5 minutos.

Passo 2

- 
- Coloque 3 c.s. de gengibre picado no reservatório de vapor do grelhador e encha com água até ¼ (nunca ultrapasse o nível máximo de envasado). Feche a tampa.
 - Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha.
 - Regule o botão do grelhador para o nível 5 e aguarde até a luz se apagar.

Passo 3

-
- Pulverize a superfície plana do grelhador com 2 c.s. de óleo. Grelhe o alho francês durante 2 minutos na superfície plana, com a tampa fechada. Adicione os noodles, misture e grelhe durante mais 3 minutos, mexendo os ingredientes continuamente. Misture o alho e o resto da raspa de limão.
 - Seque os camarões com papel de cozinha. Coloque-os sobre a superfície nervurada do grelhador. Feche a tampa e grelhe durante 3 minutos, voltando-os uma vez. Quando voltar os camarões, adicione os tomates cereja ao grelhador e regue tudo com o xarope de gengibre.
 - Pulverize um pouco da marinada de soja sobre os noodles, adicione as sementes de sésamo e misture novamente.
 - Divida os noodles por 4 taças quentes e coloque os camarões e um pedaço de limão em cima.

Tips

- Acompanhe com uma salada verde tenra misturada com cenoura e rebentos de feijão.



IT Sardine grigliate

con foglie di alloro e lime

Secondo per 4 persone

L Tempo di preparazione: 10 minuti /
Tempo cottura alla griglia: 6 minuti

2 lime
12 sardine abbastanza grandi
Sale grosso, pepe tritato grossolanamente
20 foglie di alloro
olio di oliva

Extra trucioli di legno aromatizzato

Passaggio 1

- Affettare i lime molto finemente.
- Asciugare le sardine con della carta da cucina, quindi salarle e peparle dentro e fuori. Inserire all'interno delle sardine una fetta di lime e una foglia di alloro.

Passaggio 2



- Riempire il recipiente per affumicatura del grill fino al bordo con 8 foglie di alloro tritate e i trucioli di legni aromatizzati.
- Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa. Chiudere il coperchio.
- Impostare la manopola del grill su 5. Attendere che la spia si spenga e che fuoriesca abbondante fumo dal recipiente per affumicatura.

Passaggio 3



- Spennellare la superficie della griglia con poco olio di oliva. Grigliare le sardine per 5-6 minuti con il coperchio chiuso girandole una volta.
- Disporre le sardine su 4 piatti.

Tips

- Per grigliare senza affumicatura o senza l'aroma di alloro, non utilizzare l'alloro e i trucioli di legni aromatizzati.
- Servire con patate cotte con la buccia e un'insalata mista di pomodoro e peperone.

EL Ψητές σαρδέλες

με φύλλα δάφνης και γλυκολέμονο (λάιμ)

Kuriós piáto για 4 átopma

L Προετοιμασία 10 λεπτά/ψήσιμο
6 λεπτά

2 γλυκολέμονα (λάιμ)
12 σαρδέλες καλού μεγέθους
χοντρό θαλασσινό αλάτι, χοντροτριμένο
πιπέρι
20 φύλλα δάφνης
ελαιόλαδο

Extra Θα χρειαστείτε ακόμα: ροκανίδια

Βήμα 1

- Κόψτε τα γλυκολέμονα σε πολύ λεπτά κομμάτια.
- Σκουπίστε απαλά τις σαρδέλες με χαρτί κουζίνας και αλατοπιπέρωστε τις μέσα κι έξω. Γεμίστε κάθε σαρδέλα με μία φέτα γλυκολέμονου κι ένα φύλλο δάφνης.

Βήμα 2



- Γεμίστε το δοχείο καπνίσματος της ψητοπέρας μέχρι το χείλος με 8 λιωμένα φύλλα δάφνης και ροκανίδια.
- Τοποθετήστε την ψητοπέρα σε επίπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφητήρα. Κλείστε το καπάκι.
- Γυρίστε το διακόπτη της ψητοπέρας στο 5. Περιμένετε ώσπου να σβήσει το φωτάκι και να αρχίσει να βγαίνει αρκετός καπνός από το δοχείο καπνίσματος.

Βήμα 3



- Ραντίστε την επιφάνεια της ψητοπέρας με λίγο ελαιόλαδο. Ψήστε τις σαρδέλες για 5-6 λεπτά με κλειστό καπάκι, γυρίζοντάς τις μία φορά.
- Μοιράστε τις σε 4 πιάτα.

Tips

- Μπορείτε επίσης να ψήσετε χωρίς κάπνισμα ή δάφνη, παραλείποντας τη δάφνη και τα ροκανίδια.
- Σερβίρετε με πατάτες ψημένες με τη φλούδα και με ανάμικτη σαλάτα από ντομάτες και πιπεριές.

ES Sardinas asadas

con hojas de laurel y lima

Plato principal: 4 raciones

L Tiempo de preparación 10 minutos/
6 minutos de asado

2 limas
12 sardinas grandes
Sal marina gruesa, pimienta molida en trozos grandes
20 hojas de laurel
Aceite de oliva

Extra virutas de madera

Paso 1

- Corta las limas en rodajas muy finas.
- Seca las sardinas con papel de cocina y sazónalas por dentro y por fuera con un poco de sal y pimienta. Rellena cada sardina con una rodaja de lima y una hoja de laurel.

Paso 2



- Rellena el compartimento para ahumados de la plancha hasta el borde con 8 hojas de laurel machacadas y virutas de madera.
- Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la campana. Cierra la tapa.
- Coloca el botón de la plancha en 5. Espera hasta que se apague la luz y veas que sale bastante humo del compartimento para ahumados.

Paso 3



- Extiende un poco de aceite de oliva sobre la superficie de la plancha. Asa las sardinas durante 5-6 minutos con la tapa cerrada y, durante ese tiempo, dales una vuelta.
- Sirve las sardinas en 4 platos.

Tips

- También puedes asar sin ahumar ni utilizar laurel para ello, ignora el paso de añadir el laurel y las virutas de madera.
- Servir con patatas asadas y una ensalada mixta con tomates y pimientos.

PT Sardinhas grelhadas

com folhas de louro e lima

Prato principal para 4

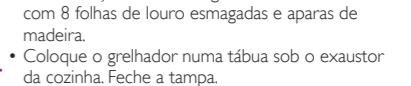
L Tempo de preparação 10 minutos/
para grelhar 6 minutos

2 limas
12 sardinhas relativamente grandes
Sal marinho grosso, grãos de pimenta moídos grosseiramente
20 folhas de louro
Azeite

Extra aparas de madeira

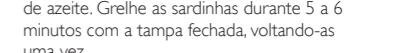
- Corte as limas em rodelas muito finas.
- Seque as sardinhas com papel de cozinha e polvilhe-as por dentro e por fora com um pouco de sal e pimenta. Coloque uma fatia de lima e uma folha de louro dentro de cada sardinha.

Passo 2



- Encha a taça de fumo do grelhador até ao rebordo com 8 folhas de louro esmagadas e aparas de madeira.
- Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha. Feche a tampa.
- Regule o botão do grelhador para o nível 5. Aguarde até a luz se apagar e até ver algum fumo a sair da taça de fumo.

Passo 3



- Regue a superfície do grelhador com um pouco de azeite. Grelhe as sardinhas durante 5 a 6 minutos com a tampa fechada, voltando-as uma vez.
- Coloque as sardinhas em 4 pratos.

Tips

- Também pode grelhar sem fumo ou louro, excluindo o louro e as aparas de madeira.
- Acompanhe com batatas com a casca e uma salada mista de tomate e pimento.

IT Each portion contains	EL Each portion contains	ES Each portion contains	PT Each portion contains
Calorie 96 Kcal	Θερμίδες 96	Calorías 96 kcal	Calorias 96 kcal
Proteine 15 g	Πρωτεΐνες 15 g	Proteínas 15 g	Proteínas 15 g
Grassi 4 g	Λιπαρά 4 g	Grasas 4 g	Lípidos 4 g
Grassi saturi 0 g	Κορεσμένα λιπαρά 0 g	Grasas saturadas 0 g	Lípidos saturados 0 g
Carbohidrati 0 g	Υδατάνθρακες 0 g	Carbohidratos 0 g	Hidratos de carbono 0 g
Fibre 0 g	Φυτικές ίνες 0 g	Fibra 0 g	Fibras 0 g



IT *Tranci di salmone grigliato
al coriandolo*

Secondo per 4 persone

L Tempo di preparazione: 10 minuti + marinatura / Tempo cottura alla griglia: 8 minuti

2 spicchi d'aglio
1 lime
Un piccolo ciuffo di coriandolo
4 pomodori piccoli
2 cipollotti
4 cucchiali di miele
2 cucchiali di senape francese
Sale, pepe
4 tranci di salmone

Extra trucioli di legni aromatizzati / semi di coriandolo

Passaggio 1

- Pelare e tritare l'aglio. Spremere il lime. Tritare grossolanamente il coriandolo. Tagliare i pomodori e affettare i cipollotti. Unire i pomodori, i cipollotti e metà del coriandolo e mescolare.
- Mettere il miele in una padellina con l'aglio, il succo di lime, la senape, il resto del coriandolo e un pizzico di sale e di pepe. Mettere sul fuoco e mescolare fino a che il miele non si scioglie. Lasciare raffreddare per alcuni minuti.
- Mettere il salmone in un piatto grande. Cospargere il salmone con la marinata al miele e girare due volte per coprire tutti i lati. Lasciare marinare per 10 minuti.

Passaggio 2



- Riempire il recipiente per affumicatura della griglia fino al bordo con 1 cucchiaio di semi di coriandolo tritati e i trucioli di legni aromatizzati.
- Riempire il serbatoio del vapore del grill per $\frac{3}{4}$ con acqua (non aggiungere mai liquido oltre il livello massimo di riempimento) e chiudere il coperchio.
- Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
- Impostare la manopola del grill su 5. Attendere che la spia si spegna e che fuoriesca abbondante fumo dal recipiente per affumicatura.

Passaggio 3



- Rimuovere i tranci di salmone dalla marinata scolando quella in eccesso. Adagiare il salmone sulla superficie scanalata del grill. Grigliare con il coperchio chiuso per circa 8 minuti. Girare una volta a metà cottura e spostare i tranci sul grill.
- Disporre il salmone su 4 piatti e mettendo sopra un po' di insalata di pomodori, coriandolo e cipollotto.

IT Each portion contains	EL Each portion contains	ES Each portion contains	PT Each portion contains
Calorie 286 Kcal	Θερμίδες 2866	Calorías 286 kcal	Calorias 286 kcal
Proteine 26 g	Πρωτεΐνες 26 g	Proteínas 26 g	Proteínas 26 g
Grassi 18 g	Λιπαρά 18 g	Grasas 18 g	Lípidos 18 g
Grassi saturi 4 g	Κορεσμένα λιπαρά 4 g	Grasas saturadas 4 g	Lípidos saturados 4 g
Carbohidrati 5 g	Υδατάνθρακες 5 g	Carbohidratos 5 g	Hidratos de carbono 5 g
Fibre 2 g	Φυτικές ίνες 2 g	Fibra 2 g	Fibras 2 g

Tips

- Per grigliare senza affumicatura o senza l'aroma di coriandolo, mettere i trucioli di legni aromatizzati e i semi.
- Servire con piselli e riso basmati.

EL *Ψητά φιλέτα σολομού
με κόλιανδρο*

Kuriás πιάτο για 4 άτομα

L Προετοιμασία 10 λεπτά
+ μαρινάρισμα/ψήσιμο 8 λεπτά

2 σκελίδες σκόρδο
1 γλυκολέμονο (λάιμ)
1 ματσάκι κόλιανδρο
4 μικρές ντομάτες
2 φρέσκα κρεμμυδάκια
4 κ.σ. μέλι
2 κ.σ. γαλλική μουστάρδα
αλάτι, πιπέρι
4 φιλέτα σολομού

Extra Θα χρειαστείτε ακόμα: ροκανίδια/σπόρους κόλιανδρου

Bήμα 1

- Ξεφλουδίστε και κόψτε το σκόρδο. Στύψτε το γλυκολέμονο. Ξοντροκόψτε τον κόλιανδρο. Κόψτε τις ντομάτες. Κόψτε σε ροδέλες τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Ανακατέψτε τις ντομάτες, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τον μασθό κόλιανδρου.
- Σε ένα μικρό τηγάνι, ρίξτε το μέλι, το σκόρδο, το χυρό γλυκολέμονου, τη μουστάρδα, τον υπόλοιπο κόλιανδρο και μια πρέζα αλατοπίπερο. Βάλτε στη φωτιά και ανακατέψτε μέχρι να λώσει το μέλι. Αφήστε για λίγα λεπτά το μήγανα να κρυώσει.
- Βάλτε το σολομό σε ένα μεγάλο πιάτο. Περιχύστε τον με τη μαρινάδα του μελιού και γυρίστε τον δύο φορές για να καλυφθούν όλες οι πλευρές. Αφήστε το σολομό να μαριναρίσει 10 λεπτά.

Bήμα 2



- Γεμίστε το δοχείο καπνίσματος της ψητοτέρας μέχρι το χείλος με 1 κ.σ. λιωμένους σπόρους κόλιανδρου και ροκανίδια.
- Γεμίστε τη δεξαμενή απού της ψητοτέρας με νερό ώστε τα $\frac{3}{4}$ (μην ξεπεράστε ποτέ τη μέγιστη στάθμη γεμίσματος) και κλείστε το καπάκι.
- Τοποθετήστε την ψητοτέρα στην επιπλέοντα περιφέρεια, κάτω από τον απορροφητήρα.
- Γυρίστε το διακόπτη της ψητοτέρας στο 5. Περιμένετε ώπουτο να σβήσει το φωτάκι και να αρχίσει να βγαίνει αρκετός καπνός από το δοχείο καπνίσματος.

Bήμα 3

- Βγάλτε τα φιλέτα σολομού από τη μαρινάδα, στραγγίζοντάς τα στο τηγάνι. Ακουμπήστε τα στην αυλακωτή πλευρά της σχάρας. Ψήστε με κλειστό καπάκι για περίπου 8 λεπτά. Γυρίστε τα φιλέτα μία φορά, κουνώντας τα ελαφρώς στην ψητοτέρα.
- Μοιράστε το σολομό σε 4 πιάτα και γαρνίρετε με λίγη σαλάτα από ντομάτα, κόλιανδρο και κρεμμύδι.

Tips

- Μπορείτε επίσης να ψήσετε χωρίς κάπνισμα και χωρίς σπόρους κόλιανδρου, παραλείποντας τα ροκανίδια και τους σπόρους.
- Σερβίρετε με γλυκά φασολάκια και ρύζι μπαγιάτη.

ES *Filetes de salmón a la plancha
con cilantro*

Plato principal: 4 raciones

L Tiempo de preparación 10 minutos
+ marinado/8 minutos de asado

2 dientes de ajo
1 lima
Manojo pequeño de cilantro
4 tomates pequeños
2 cebolletas
4 cucharadas de miel
2 cucharadas de mostaza francesa
Sal, pimienta
4 filetes de salmón

Extra virutas de madera/semitas de cilantro

Paso 1

- Pela y pica los ajos. Exprime la lima. Pica el cilantro en trozos grandes. Corta los tomates. Corta las cebolletas en rodajas. Mezcla los tomates, las cebolletas y la mitad del cilantro.
- Vierte la miel en una sartén pequeña junto con el ajo, el zumo de la lima, la mostaza, el resto del cilantro y una pizca de sal y pimienta. Coloca la sartén en el fuego y remueve hasta que la miel se haya disuelto. Deja enfriar la mezcla varios minutos.
- Coloca el salmón en un plato grande. Vierte el marinado de miel sobre el salmón y dale dos vueltas para cubrir todos los lados. Déjalo marinar durante 10 minutos.

Paso 2



- Rellena el compartimento para ahumados de la plancha hasta el borde con 1 cucharada de semillas de cilantro machacadas y virutas de madera.
- Llena el depósito de vapor de la plancha $\frac{3}{4}$ con agua (nunca sobrepase el nivel máximo) y cierra la tapa.
- Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la campana.
- Coloca el botón de la plancha en 5. Espera hasta que se apague la luz y veas que sale bastante humo del compartimento para ahumados.

Paso 3

- Saca los filetes de salmón del marinado y escúrrelos sobre la sartén. Coloca el salmón en la superficie ondulada de la plancha. Ásalos con la tapa cerrada durante aproximadamente 8 minutos. Durante ese tiempo, dale una vuelta y cambia los filetes de sitio en la plancha.
- Sirve el salmón en 4 platos y coloca un poco de ensalada de tomate, cilantro y cebolleta encima del pescado.

Tips

- También puedes asar sin ahumar ni utilizar las semillas de cilantro; para ello, ignora el paso de añadir las virutas de madera y las semillas.
- Seribirte con tirabeques y arroz basmati.

PT *Lombos de salmão grelhados
com coentros*

Prato principal para 4

L Tempo de preparação 10 minutos
+ marinada/para grelhar 8 minutos

2 dentes de alho
1 lima
Ramo pequeno de coentros
4 tomates pequenos
2 ramos de cebolinha verde
4 c.s. de mel
2 c.s. de mostarda Dijon
Sal, pimenta
4 lombos de salmão

Extra aparas de madeira/sementes de coentro

Passo 1

- Descasque e pique o alho. Esprema a lima. Pique os coentros grosseiramente. Corte os tomates. Corte a rama de cebolinha verde. Misture os tomates, a cebolinha verde e metade dos coentros.
- Coloque o mel numa panela pequena, juntamente com o alho, o sumo de lima, a mostarda, o resto dos coentros e uma pitada de sal e pimenta. Leve ao lume e mexa até o mel derreter. Deixe arrefecer durante alguns minutos.
- Coloque o salmão num prato grande. Utilizando uma colher, cubra o salmão com a marinada, voltando-o duas vezes para cobrir todos os lados. Deixe marinar durante 10 minutos.

Passo 2



- Encha a taça de fumo do grelhador até ao rebordo com 1 c.s. de sementes de coentro esmagadas e aparas de madeira.
- Encha o reservatório de vapor do grelhador com água até $\frac{3}{4}$ (nunca ultrapasse o nível máximo de enchimento) e feche a tampa.
- Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha.
- Regule o botão do grelhador para o nível 5. Aguarde até a luz se apagar e até ver algum fumo a sair da taça de fumo.

Passo 3

- Retire os lombos de salmão da marinada e deixe escorrer a marinada em excesso. Coloque o salmão na superfície nervurada do grelhador. Grelhe com a tampa fechada durante cerca de 8 minutos. Volte-o uma vez, sem o deixar no mesmo sítio no grelhador.
- Disponha o salmão em 4 pratos e coloque sobre este um pouco de salada de tomate, cebolinha e cebolinha verde.

Tips

- Também pode grelhar sem fumo e sementes de coentro, excluindo as aparas de madeira e as sementes.
- Acompanhe com ervilhas de quebrar e arroz basmati.



IT Gamberi marinati in salsa di agrumi e aglio

Secondo per 4 persone

L Tempo di preparazione: 15 minuti + marinatura / Tempo di cottura alla griglia: 4 minuti

2 spicchi d'aglio
1 limone
1 arancia
4 foglie di basilico
1 cucchiaio di senape francese
2 cucchiai di vino bianco
olio di oliva
20 gamberi sgusciati (con la coda)

Extra

4 spiedini

Passaggio 1

- Pelare e tritare l'aglio. Spremere il limone e l'arancia. Tritare il basilico. Mescolare insieme il succo, il basilico, l'aglio, la senape, il vino e 50 ml di olio.
- Aggiungere i gamberi e lasciare marinare in frigo per 1 ora.

Passaggio 2

- 
- Riempire il serbatoio del vapore del grill per $\frac{3}{4}$ con acqua (non aggiungere mai liquido oltre il livello massimo di riempimento) e chiudere il coperchio.
 - Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
 - Impostare la manopola del grill su 5 e attendere che la spia si spenga.

Passaggio 3

-
- Asciugare i gamberi con della carta da cucina. Infilzarli con gli spiedini e adagiarli sulla parte scalonata della griglia. Grigliare con il coperchio chiuso per 4 minuti girandoli una volta.
 - Disporre gli spiedini su 4 piatti.

Tips

- Per aggiungere un effetto affumicato ai gamberi, riempire il recipiente per affumicatura con trucioli di legni aromatizzati prima di grigliare.
- Servire con un risotto al basilico e parmigiano e un'insalata mista. Riducendo le porzioni, gli spiedini possono essere anche serviti come antipasto.

EL Γαρίδες μαριναρισμένες σε κίτρο και σκόρδο

Kuriós piáto για 4 átopma

L Προετοιμασία 15 λεπτά + μαρινάρισμα/ψήσιμο 4 λεπτά

2 σκελίδες σκόρδο
1 λεμόνι
1 πορτοκάλι
4 φύλλα βασιλικού
1 κ.σ. γαλλική μουστάρδα
2 κ.σ. λευκό κρασί¹
ελαιόλαδο
20 μεγάλες γαρίδες (king ή tiger, με την ουρά χωρίς κέλυφος)

Extra

Θα χρειαστείτε ακόμα: 4 ζύλινα καλαμάκια

Bήμα 1

- Ξεφλουδίστε και κόψτε το σκόρδο. Στύψτε το λεμόνι και το πορτοκάλι. Ψιλοκόψτε το βασιλικό, το σκόρδο, τη μουστάρδα, το κρασί και 50 ml λάδι.
- Προσθέστε τις γαρίδες στο μίγμα και αφήστε να μαριναριστούν στο ψυγείο για 1 ώρα.

Bήμα 2

- 
- Γεμίστε τη δεξαμενή ατμού της ψητιέρας με νερό έως τα $\frac{3}{4}$ (μην ξεπεράστε ποτέ τη μέγιστη στάθμη γεμίσματος) και κλείστε το καπάκι.
 - Τοποθετήστε την ψητιέρα σε επίπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφητήρα.
 - Γυρίστε το διακόπτη της ψητιέρας στο 5 και περιμένετε να σβήσει το φωτάκι.

Bήμα 3

-
- Σκουπίστε απαλά τις γαρίδες με χαρτί κουζίνας, για να φύγουν τα υγρά. Περάστε τις καλαμάκια και τοποθετήστε τις στην αυλακωτή πλευρά της ψητιέρας. Ψήστε 4 λεπτά με κλειστό καπάκι. Γυρίστε τα καλαμάκια μία φορά.
 - Τοποθετήστε τα καλαμάκια σε 4 πιάτα.

Tips

- Μπορείτε να γεμίσετε με ροκανίδια το δοχείο καπνίσματος πριν από το ψήσιμο, για να δώσετε καπνιστή γεύση στις γαρίδες.
- Σερβίρετε με ριζότο βασιλικού και παρμεζάνας και με ανάκτη σάλτα. Αν μειώσετε τις αναλογίες των συστατικών, μπορείτε να σερβίρετε τα καλαμάκια και ως ορεκτικό.

ES Langostinos marinados en limón y ajo

Plato principal: 4 raciones

L Tiempo de preparación 15 minutos + marinado/4 minutos de asado

2 dientes de ajo
1 limón
1 naranja
4 hojas de albahaca
1 cucharada de mostaza francesa
2 cucharadas de vino blanco
Aceite de oliva
20 gambas peladas grandes (langostinos tigre, con cola)

Extra

4 brochetas

Paso 1

- Pela y pica los ajos. Exprime el limón y la naranja. Pica la albahaca. Mezcla los zumos, la albahaca, el ajo, la mostaza, el vino y 50 ml de aceite.
- Añade los langostinos a la mezcla y déjalos marinar en el frigorífico durante 1 hora.

Paso 2

- 
- Llena el depósito de vapor de la plancha $\frac{3}{4}$ con agua (nunca sobrepases el nivel de llenado máximo) y cierra la tapa.
 - Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la campana.
 - Coloca el botón de la plancha en 5 y espera hasta que se apague la luz.

Paso 3

- Seca los langostinos con papel de cocina. Ensártalos en las brochetas y colócalas en la superficie ondulada de la plancha. Ásalas con la tapa cerrada durante 4 minutos; durante ese tiempo, dales una vuelta.
- Coloca las brochetas en 4 platos.

Tips

- Puedes ahumar los langostinos; para ello, rellena el compartimento para ahumados con virutas de madera antes de asarlos.
- Servir con risotto de albahaca y queso parmesano, y una ensalada mixta. Si reduces las porciones, las brochetas se pueden servir también como entrantes.

PT Camarões marinados em citrinos e alho

Prato principal para 4

L Tempo de preparação 15 minutos + marinada/para grelhar 4 minutos

2 dentes de alho
1 limão
1 laranja
4 folhas de manjericão
1 c.s. de mostarda Dijon
2 c.s. de vinho branco
Azeite
20 camarões grandes descascados (tigre ou lagostins, com a cauda)

Extra

4 espetos

Passo 1

- Descasque e pique o alho. Esprema o limão e a laranja. Pique o manjericão. Misture os sumos, o manjericão, o alho, a mostarda, o vinho e 50 ml de azeite.
- Adicione os camarões ao preparado e deixe marinar no frigorífico durante 1 hora.

Passo 2

- 
- Encha o reservatório de vapor do grelhador com água até $\frac{3}{4}$ (nunca ultrapasse o nível máximo de enchimento) e feche a tampa.
 - Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha.
 - Regule o botão do grelhador para o nível 5 e aguarde até a luz se apagar.

Passo 3

- Seque os camarões com papel de cozinha. Ensártalos em espetos e pouse-os na superfície nervurada do grelhador. Grelhe com a tampa fechada durante 4 minutos. Volte-os uma vez.
- Coloque as espetadas em 4 pratos.

Tips

- Pode encher a taça de fumo com aparas de madeira antes de grelhar para defumar os camarões.
- Acompanhe com um risoto de manjericão e queijo parmesão e uma salada mista. Se reduzir as porções, as espetadas podem ser servidas como entrantes.



(IT) Pollo Tandoori alla griglia

con chutney di mango fresco

Secondo per 4 persone

L Tempo di preparazione: 10 minuti /
Tempo di cottura alla griglia: 3 minuti

4 cosce di pollo
4 cucchiali di pasta di curry Tandoori o di curry in polvere
200 ml di yogurt
2 manghi maturi di media grandezza
3 cipollotti
1 peperoncino rosso
50 g uva passa o mirtilli rossi secchi
2 cucchiali di aceto
Sale

Extra trucioli di legno aromatizzato

Passaggio 1

- In un recipiente, mescolare le cosce di pollo con la pasta di curry e lo yogurt. Lasciare marinare fuori dal frigo per 30 minuti o un'ora al massimo.
- Sbucciare i manghi e tagliarli finemente a cubetti. Affettare finemente i cipollotti e il peperoncino. Tagliare grossolanamente l'uva passa. Mescolare il mango, i cipollotti, il peperoncino e l'uva passa. Cospargere con l'aceto e salare a piacere.

Passaggio 2



- Riempire il recipiente per affumicatura del grill fino al bordo con i trucioli di legno aromatizzato e chiudere il coperchio.
- Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
- Impostare la manopola del grill su 5. Attendere che la spia si spenga e che fuoriesca abbondante fumo dal recipiente per affumicatura.

Passaggio 3

- Togliere le cosce di pollo dalla marinatura. Lasciare scolare la marinatura in eccesso nel recipiente. Disporre le cosce di pollo sul grill, chiudere il coperchio e grigliare per circa 45 minuti finché il pollo non è ben cotto e croccante. Girare regolarmente la carne e spostarla sul grill. Quando il pollo è ben dorato, impostare la manopola del grill su 3.
- Disporre il pollo Tandoori su 4 piatti caldi. Aggiungere il chutney di mango fresco sulla carne o accanto a essa. Servire il resto del chutney a parte.

(EL) Ψητό κοτόπουλο ταντούρι

με τσάτνει από φρέσκα μάνγκο

Kuriás piáto για 4 átopma

L Προετοιμασία 10 λεπτά
+ μαρινάρισμα/ψήσιμο 45 λεπτά

4 μπουτάκια κοτόπουλου
4 κ.σ. πάστα ή σκόνη κάρυ
200 ml γιαούρτι
2 ώριμα μάνγκο μεσαίου μεγέθους
3 φρέσκα κρεμμιδάκια
1 κόκκινη πιπεριά τσίλι
50 γρ. σταφίδες ή αποξηραμένα κράνμπερι
2 κ.σ. ξύδι
αλάτι

Extra Θα χρειαστείτε ακόμα: ροκανίδια

Βήμα 1

- Σε ένα μπολ, ανακατέψτε τα μπουτάκια κοτόπουλου με την πάστα κάρυ και το γιαούρτι. Αφήστε να μαριναριστεί, έχω από το ψυγείο, για 30 λεπτά μέχρι μία ώρα.
- Ξεφλουδίστε τα μάνγκο και κόψτε τα σε μικρά κυβάκια. Ψιλοκόψτε τα φρέσκα κρεμμιδάκια και την πιπεριά τσίλι. Χοντροκόψτε τις σταφίδες. Ανακατέψτε τα μάνγκο, τα κρεμμιδάκια, το τσίλι και τις σταφίδες. Ραντίστε με ξύδι και αλατοπιπερώστε κατά βούληση.

Βήμα 2



- Γεμίστε με ροκανίδια το δοχείο καπνίσματος της ψητούρας μέχρι το χείλος και κλείστε το καπάκι.
- Τοποθετήστε την ψητούρα σε επίπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφητήρα.
- Γρίπστε το διακόπτη της ψητούρας στο 5. Περιμένετε ώσπου να σβήσει το φωτάκι και να αρχίσει να βγαίνει αρκετός καπνός από το δοχείο καπνίσματος.

Βήμα 3



- Βγάλτε το κοτόπουλο από τη μαρινάδα στραγγίζοντάς την στο μπολ. Βάλτε τα μπουτάκια κοτόπουλου στην ψητούρα, κλείστε το καπάκι και ψήστε για περίπου 45 λεπτά, έως ότου ψήθουν στο εσωτερικό και σχηματίσουν μια τραγανιστή κρούστα. Φροντίστε να τα γυρίζετε κάθε τόσο και να τα κουνάτε στην ψητούρα. Όταν το κοτόπουλο καφετίσει, χαμηλώστε τη θερμοκρασία στο 3.
- Βάλτε το κοτόπουλο ταντούρι σε 4 ζεστά πιάτα. Προσθέτετε λίγο τσάτνει από φρέσκα μάνγκο πάνω ή δίπλα στο κοτόπουλο. Σερβίρετε το υπόλοιπο τσάτνει με συνοδευτικό.

Tips

- Per grigliare senza affumicatura, omettere i trucioli di legno aromatizzato.
- Servire con broccoli e riso al vapore. È possibile sostituire le cosce con ali di pollo. In questo caso, ridurre il tempo di cottura di circa 10 minuti.

(ES) Pollo asado tandoori

con chatni de mango fresco

Plato principal: 4 raciones

L Tiempo de preparación 10 minutos
+ marinado/45 minutos de asado

4 muslos de pollo
4 cucharadas de pasta de curry tandoori o curry en polvo
200 ml de yogu
2 mangos maduros medianos
3 cebolletas
1 chile rojo
50 g de pasas o arándanos secos
2 cucharadas de vinagre
Sal

Extra virutas de madera

Paso 1

- Mezcla los muslos de pollo con la pasta de curry y el yogur en un recipiente. Déjalos marinar fuera del frigorífico de 30 minutos a una hora.
- Descasque las mangas e cortelas en rodajas muy finas. Corta las cebolletas y el chile en rodajas muy finas. Pica las pasas en trozos grandes. Mezcla los mangos, las cebollas, el chile y las pasas. Vierte el vinagre y sazona al gusto con sal.

Paso 2



- Rellena el compartimento para ahumados de la plancha hasta el borde con virutas de madera y cierra la tapa.
- Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la campana.
- Coloca el botón de la plancha en 5. Espera hasta que se apague la luz y veas que sale bastante humo del compartimento para ahumados.

Paso 3



- Saca el pollo del marinado y escúrrello sobre el recipiente. Coloca los muslos de pollo sobre la plancha, cierra la tapa y ásalos durante 45 minutos aproximadamente hasta que estén bien hechos y crujientes por fuera. Dales la vuelta frecuentemente y cámíbalos de sitio en la plancha. Cuando el pollo esté dorado, reduce el calor colocando el botón de la plancha en 3.
- Coloca el pollo tandoori en 4 platos calientes. Vierte un poco del chatni de mango fresco sobre el pollo y alrededor de este. Sirve el resto del chatni junto al pollo.

Tips

- Mi建议你不用烟熏，而是忽略将木屑放进烟熏室的步骤。
- 用米和西兰花蒸。你可以用烤鸡腿肉代替鸡胸肉。在这一点上，将烤箱温度降低到约45分钟。

(PT) Frango tandoori grelhado

com chutney de manga fresca

Prato principal para 4

L Preparação 10 minutos
+ marinada/grelhar 45 minutos

4 coxas de frango
4 c.s. de pasta de caril ou caril em pó tandoori
200 ml de iogurte
2 mangas maduras de tamanho médio
3 ramos de cebolinha verde
1 malagueta
50 g de passas ou arandanos secos
2 c.s. de vinagre
sal

Extra aparas de madeira

Passo 1

- Numa taça, misture as coxas de frango com a pasta de caril e o iogurte. Deixe a marinhar; fora do frigorífico, durante 30 minutos a uma hora.
- Descasque as mangas e corte-as em cubos pequenos. Corte a rama de cebolinha verde e a malagueta em fatias finas. Misture a manga, a cebolinha verde, a malagueta e as passas. Regue com vinagre e tempere com sal a gosto.

Passo 2



- Encha a taça de fumo do grelhador com aparas de madeira até ao rebordo e feche a tampa.
- Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha.
- Rode o botão do grelhador para o nível 5. Aguarde até a luz se apagar e até ver algum fumo a sair da taça de fumo.

Passo 3



- Retire o frango da marinada. Deixe escorrer a marinada em excesso sobre a taça. Coloque as coxas de frango no grelhador; feche a tampa e grelhe durante aprox. 45 minutos até estas estarem bem cozinhadas e estaladiças no exterior. Volte-as regularmente, sem as deixar no mesmo sítio no grelhador. Quando o frango estiver dourado, reduza o calor para o nível 3.
- Coloque o frango tandoori em 4 pratos quentes. Coloque um pouco do chutney de manga sobre ou ao lado do frango. Sirva o resto do chutney à parte.

Tips

- Também pode grelhar sem fumo, excluindo as aparas de madeira.
- Acompanhe com arroz e brócolis cozidos a vapor. Pode substituir as coxas de frango por asas de frango. Isto reduzirá o tempo necessário para grelhar em aprox. 10 minutos.



(IT) Involtini di insalata di pollo

con salsa Hoisin, cipollotti e cetriolo

Antipasto, pranzo o spuntino per 4

L Tempo di preparazione: 15 minuti /
Tempo di cottura alla griglia: 15 minuti

1 spicchio d'aglio
250 g petto di pollo disossato (non troppo
spesso)
Miscela ai cinque aromi in polvere
Sale, pepe
olio vegetale
6 cipollotti
½ cetriolo
1 piccolo cespo di lattuga (foglie tenere)
8 cucchiai di salsa Hoisin

Passaggio 1

- Sbucciare e schiacciare l'aglio. Aromatizzare il pollo con l'aglio tritato, 1 cucchiaino di miscela ai cinque aromi, ½ cucchiaino di pepe, ½ cucchiaino di sale e 1 cucchiaino di olio.
- Tagliare i cipollotti a striscioline nel senso della lunghezza. Mettere le strisce di cipolla a bagno in acqua fredda per farle arricciare. Tagliare il cetriolo a striscioline della stessa dimensione. Lavare la lattuga e separare le foglie.

Passaggio 2

- Riempire il recipiente per affumicatura del grill fino al bordo con la miscela ai cinque aromi e chiudere il coperchio.
- Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
- Impostare la manopola del grill su 5. Attendere che la spia si spenga e che fuoriesca abbondante fumo dal recipiente per affumicatura.

Passaggio 3

- Disporre il pollo sul grill. Grigliare con il coperchio chiuso per circa 15 minuti. Girare regolarmente il pollo spostandolo sulla griglia.
- Lasciare raffreddare il pollo per qualche minuto. Aiutandosi con le dita, dividere la carne in piccoli bocconcini.
- Scolare i cipollotti e disporli in un recipiente. Disporre il cetriolo, i pezzettini di pollo e le foglie di lattuga in recipienti o piatti separati.
- A tavola: farcire ciascuna foglia di lattuga con un po' di pollo, cetriolo e cipollotto. Condire con la salsa Hoisin e arrotolare formando un involtino con l'insalata. Continuare fino a terminare gli ingredienti.

Tips

- Pre aggiungere un aroma affumicato, riempire il recipiente per affumicatura del grill fino al bordo con dei trucioli di legno aromatizzato.
- La salsa Hoisin può essere sostituita con ketchup o salsa di peperoncino dolce. Per ottenere bocconcini più croccanti, ungere leggermente la parte piatta del grill. Girare il pollo sulla parte piatta del grill e grigliare fino a che non è croccante.

(EL) Ρολά κοτοσαλάτας

με σάλτσα hoisin, φρέσκα κρεμμυδάκια και αγγούρι

Ορεκτικό, γεύμα ή σnack για 4 άτομα

L Προετοιμασία 15 λεπτά/Ψήσιμο
15 λεπτά

1 σκελίδα σκόρδο
250 γρ. στήθος κοτόπουλου χωρίς κόκαλο (όχι
πολύ χοντρό)
σκόνη πέντε μπαχαρικών
αλάτι, πιπέρι
σπορέλαιο
6 φρέσκα κρεμμυδάκια
½ αγγούρι
1 μικρό μαρούλι (τηγν καρδιά)
8 κ.σ. σάλτσα hoisin

Bήμα 1

- Ξεφλουδίστε και λιώστε το σκόρδο. Τρίψτε όλο το κοτόπουλο με σκόρδο, 1 κ.γ. σκόνη πέντε μπαχαρικών, ½ κ.γ. πιπέρι, ½ κ.γ. αλάτι και 1 κ.σ. λάδι.
- Κόψτε τα φρέσκα κρεμμυδάκια σε μακριές λωρίδες. Βάλτε τα σε παγωμένο νερό για να "σγουρύνουν". Κόψτε το αγγούρι σε ισομεγέθεις λωρίδες. Πλύνετε το μαρούλι και χωρίστε τα φύλλα.

Bήμα 2

- Γεμίστε το δοχείο καπνίσματος της ψηστιέρας με σκόνη πέντε μπαχαρικών και κλείστε το καπάκι.
- Τοποθετήστε την ψηστιέρα σε επίπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφητήρα.
- Γιρίστε το διακόπτη της ψηστιέρας στο 5. Πειριμένετε ώπουτο να σβήσει το φωτάκι και να αρχίσει να βγαίνει αρκετός καπνός από το δοχείο καπνίσματος.

Bήμα 3

- Βάλτε το κοτόπουλο στην ψηστιέρα. Ψήστε με κλειστό καπάκι για περίπου 15 λεπτά. Φροντίστε να γυρίζετε κάθε τόσο το κοτόπουλο και να το κουνάτε στην ψηστιέρα.
- Αφήστε το κοτόπουλο να κρυώσει λίγο, και στη συνέχεια μαδίστε το ψαχνό του.
- Στραγγίστε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και βάλτε τα σε ένα μικρό μπολ. Μοιράστε το αγγούρι, το ψαχνό του κοτόπουλου και τα φύλλα μαρούλιου σε μπολ ή πιάτα.
- Σερβίρισμα σε κάθε φύλλο μαρούλιο, βάλτε λίγο ψαχνό κοτόπουλο, αγγούρι και φρέσκα κρεμμυδάκια. Παντίστε με λίγη σοσ ουσίν και τυλίξτε για να φτιάξετε ένα σφιχτό ρολό σαλάτας. Συναρτήστε μέχρι να τελειώσουν όλα τα υλικά.

Tips

- Μπορείτε επίσης να φήσετε με κάπνισμα, γεμίζοντας το δοχείο καπνίσματος της ψηστιέρας μερικά τχέλια με ροκανίδια.
- Μπορείτε να αντικαταστήσετε τη σοσ ουσίν με κέτσι ή γλυκά σάλτσα τούλι. Αν θέλετε το ψαχνό κοτόπουλο να είναι τραγανό, λαδώστε ελαφρώς την επίπεδη πλευρά της ψηστιέρας. Ξανάβλετε το κοτόπουλο στην επίπεδη πλευρά της ζεσταμένης ψηστιέρας και ψήστε έως ότου γίνεται τραγανό.

Tips

- También puedes ahumarlas rellenando el compartimento para ahumados de la plancha hasta el borde con virutas de madera.
- Puedes sustituir la salsa hoisin por ketchup o salsa de chile dulce. Si te gusta que el pollo desmenuzado esté crujiente, engrasa ligeramente con aceite la superficie lisa de la plancha. Vuelve a colocar el pollo en la superficie lisa de la plancha caliente y ásalo hasta que esté crujiente.

(IT) Involtini contorno	(EL) Ρολά κοτοσαλάτας	(ES) Ensalada contorno	(PT) Rollitos de ensalada contorno
Calorie 186 Kcal	Θερμίδες 186	Calorías 186 kcal	Calorias 186 kcal
Proteine 17 g	Πρωτεΐνες 17 g	Proteínas 17 g	Proteínas 17 g
Grassi 6 g	Λιπαρά 6 g	Grasas 6 g	Lípidos 6 g
Grassi saturi 1 g	Κορεσμένα λιπαρά 1 g	Grasas saturadas 1 g	Lípidos saturados 1 g
Carbohidrati 16 g	Υδατάνθρακες 16 g	Carbohidratos 16 g	Hidratos de carbono 16 g
Fibre 2 g	Φυτικές ίνες 2 g	Fibra 2 g	Fibras 2 g

(ES) Rollitos de ensalada de pollo desmenuzado

con salsa hoisin, cebolletas y pepino

Entrante, almuerzo o aperitivo: 4 raciones

L Tiempo de preparación 15 minutos/
15 minutos de asado

1 diente de ajo
250 g de pechuga de pollo deshuesada (no demasiado gruesa)
Cinco especias chinas
Sal, pimienta
Aceite vegetal
6 cebolletas
½ pepino
1 lechuga iceberg pequeña (hojas tiernas)
8 cucharadas de salsa hoisin

Paso 1

- Pela y machaca el ajo. Unta el pollo con el ajo, 1 cucharadita de cinco especias chinas, ½ cucharadita de pimienta, ½ cucharadita de sal y 1 cucharada de aceite.
- Corta las cebolletas en tiras largas. Colócalas en agua helada para que se ríen. Corta el pepino en tiras de tamaño idéntico. Lava la lechuga y separa las hojas.

Paso 2

- Rellena el compartimento para ahumados de la plancha con las cinco especias chinas y cierra la tapa.
- Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la campana.
- Coloca el botón de la plancha en 5. Espera hasta que se apague la luz y veas que sale bastante humo del compartimento para ahumados.

Paso 3

- Coloca el pollo en la plancha. Ásalo con la tapa cerrada durante 15 minutos aproximadamente. Dale la vuelta frecuentemente y cámbialo de sitio en la plancha.
- Deja que el pollo se enfrie un poco y desmenuza la carne en trozos pequeños.
- Escurre las cebolletas y colócalas en un recipiente pequeño. Reparte el pepino, el pollo desmenuzado y las hojas de lechuga entre diversos recipientes o platos.
- En la mesa: coloca encima de cada hoja de lechuga un poco de pollo desmenuzado, pepino y cebolleta. Vierte un poco de salsa hoisin y envuelve la mezcla con la hoja hasta formar un rollito recio. Repite esta operación hasta acabar con todos los ingredientes.

Tips

- También puedes ahumarlas rellenando el compartimento para ahumados de la plancha hasta el borde con virutas de madera.
- Puedes sustituir la salsa hoisin por ketchup o salsa de chile dulce. Si te gusta que el pollo desmenuzado esté crujiente, engrasa ligeramente con aceite la superficie lisa de la plancha. Vuelve a colocar el pollo en la superficie lisa de la plancha caliente y ásalo hasta que esté crujiente.

(PT) Salada enrolada de frango desfiado

com molho Hoisin, rama de cebolinha verde e pepino

Entrada, almoço ou petisco para 4

L Preparação 15 minutos/
grelhar 15 minutos

1 dente de ajo
250 g de peito de frango sem osso (não muito grosso)
Mistura de cinco especiarias chinesas
Sal, pimenta
Óleo vegetal
6 ramas de cebolinha verde
½ pepino
1 pé de alface pequeno (folhas tenras)
8 c.s. de molho chinês Hoisin

Passo 1

- Descasca e esmague o alho. Esfregue o frango com o alho, 1 c.c. das cinco especiarias chinesas em pó, ½ c.c. de malagueta, ½ c.c. de sal e 1 c.s. de óleo.
- Corte as ramas de cebolinha verde em tiras compridas. Coloque-as em água gelada para enrolarem. Corte o pepino em tiras com o mesmo tamanho. Lave a alface e separe as folhas.

Passo 2

- Encha a taça de fumo do grelhador com a mistura de cinco especiarias chinesas até ao rebordo e feche a tampa.
- Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha.
- Rode o botão do grelhador para o nível 5. Aguarde até a luz se apagar e até ver algum fumo a sair da taça de fumo.

Passo 3

- Coloque o frango no grelhador. Grelhe com a tampa fechada durante aprox. 15 minutos. Volte-o regularmente, sem o deixar no mesmo sítio no grelhador.
- Deixe o frango arrefecer um pouco e, em seguida, desfeie-o em pedaços pequenos.
- Escorra a cebolinha verde e coloque-a numa taça pequena. Divida o pepino, o frango desfiado e as folhas de alface por taças ou pratos.
- Na mesa: pegue numa folha de alface e coloque sobre esta um pouco de frango desfiado, pepino e cebolinha verde. Regue com um pouco de molho Hoisin e enrole tudo muito bem com a folha de alface. Continue a operação até terminar todos os ingredientes.

Tips

- Também pode grelhar com fumo, enchendo a taça de fumo do grelhador com aparas de madeira até ao rebordo.
- Pode substituir o molho Hoisin por ketchup ou molho agriôcole. Se gostar do frango desfiado estaladiço, enfileira a superfície plana do grelhador. Coloque o frango na superfície plana do grelhador quente e grelhe até ficar estaladiço.



(IT) Satay di pollo thai

con salsa di arachidi e lime e insalata di papaya e cipollotti grigliati

Secondo per 4 persone

(L) **Tempo di preparazione: 20 minuti /
Tempo di cottura alla griglia: 8 minuti**

300 g di petti di pollo disossato
2 lime succosi
4 cucchiali di salsa di soia leggera
1-2 cucchiaini di salsa Sambal o altra salsa piccante
2 cucchiali di olio vegetale o di sesamo
50 g di arachidi sgusciate e tostate
2-3 cucchiaini di sciroppo di zenzero
1 papaya o mango acerbo di piccole dimensioni
8 cipollotti
1 cespo di lattuga piccolo

Extra 16 mini-spedini

Passaggio 1

- Tagliare il petto di pollo in 16 striscioline lunghe e sottili. Sistemarle nei 16 spiedini. Sbucciare i lime e spremerli. Cospargere il pollo con metà della buccia, 1 cucchiaino e mezzo di salsa di soia, 1 cucchiaio di succo di lime, ½ cucchiaino di Sambal e ½ cucchiaio d'olio. Intingere gli spiedini nella preparazione finché non sono uniformemente conditi.
- Spezzettare le arachidi e mescolarle al resto della scorza del lime, 3 cucchiali di succo di lime, ½ cucchiaino di sambal e 2 cucchiaini di salsa di soia. Aggiungere sciroppo di zenzero a piacere.
- Sbucciare la papaya e tagliarla a metà. Rimuovere i semi. Tagliare la papaya fettine spesse 0,5 cm. Per il condimento, mescolare il resto del succo di lime con ½ cucchiaio di salsa di soia, 1 ½ cucchiaio di olio, sciroppo di zenzero e sambal a piacere. Tagliare i cipollotti a striscioline nel senso della lunghezza.

Passaggio 2



- Riempire il serbatoio del vapore del grill per ¾ con acqua (non aggiungere mai liquido oltre il livello massimo di riempimento) e chiudere il coperchio.
- Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
- Impostare la manopola del grill su 5 e attendere che la spia si spenga.

Passaggio 3

- Disporre gli spiedini di pollo satay sulla superficie scanalata del grill e le fettine di papaya sulla superficie piatta. Cospargere con un po' di salsa. Grigliare il tutto con il coperchio chiuso per 6-8 minuti. Girare una volta, aggiungendo i cipollotti alla papaya.
- Disporre la lattuga su 4 piatti. Versare la papaya e i cipollotti sulla lattuga e disporre gli spiedini satay accanto. Cospargere la papaya e la lattuga con il condimento rimanente. Servire la salsa ai arachidi e lime a parte, in piccoli recipienti.

Tips

- Servire con riso o pane caldo. Questo piatto può essere consumato anche come spuntino o pasto completo. Il pollo può essere sostituito con braciole di maiale o bistecche.*

(IT) <i>Each portion contains</i>	(EL) <i>Εανικό ποστό περιέχει</i>	(ES) <i>Cada porción contiene</i>	(PT) <i>Cada porção contém</i>
Calorie 294 Kcal	Θερμίδες 294	Calorías 294 kcal	Calorias 294 kcal
Proteine 23 g	Πρωτεΐνες 23 g	Proteínas 23 g	Proteínas 23 g
Grassi 14 g	Λιπαρά 14 g	Grasas 14 g	Lípidos 14 g
Grassi saturi 2 g	Κορεμένα λιπαρά 2 g	Grasas saturadas 2 g	Lípidos saturados 2 g
Carbohidrati 19 g	Υδατάνθρακες 19 g	Carbohidratos 19 g	Hidratos de carbono 19 g
Fibre 3 g	Φυτικές ίνες 3 g	Fibra 3 g	Fibras 3 g

(EL) Πικάντικο κοτόπουλο satay

με σοσ από φιστίκια και γλυκολέμονο, συνοδεύμενο από ψητή σαλάτα με φρέσκα κρεμμυδάκια και πατάγια

Kuriás πιάτο για 4 άτομα

(L) **Προετοιμασία 20 λεπτά/ψήσιμο 8 λεπτά**

300 γρ. στήθος κοτόπουλου χωρίς κόκαλο
2 ζουμερά γλυκολέμονα (λάιμ)
4 κ.σ. ελαφριά σόγια σοσ
1-2 κ.γ. sambal (σκούρη καυτερή σάλτσα) ή
άλλη σάλτσα καυτερής πιπεριάς
2 κ.σ. σπορέλαιο ή σησαμέλαιο
50 γρ. καβουρδισμένα φιστίκια με το κέλυφος
2-3 κ.σ. σιρόπι πιπερόριζας
1 μικρή άγουρη πατάγια ή 1 μικρό άγουρο
μάνγκο
8 φρέσκα κρεμμυδάκια
1 μικρό μαρούλι

Extra Θα χρειαστείτε ακόμα: 16 μικρά ξύλινα καλαμάκια

Βήμα 1

- Κόψτε το στήθος του κοτόπουλου σε 16 λεπτές μακριές λωρίδες. Πέραστε τις λωρίδες σε 16 ξύλινα καλαμάκια. Ξέστε τα λεμόνια και στύψτε τα. Ραντίστε το κοτόπουλο με το μισό ξύσμα, 1 ½ κ.σ. σόγια σοσ, 1 κ.σ. χυμό γλυκολέμονου, ½ κ.σ. sambal και ½ κ.σ. λάδι. Κουνήστε τα καλαμάκια στην ψητιέρα για να πάνε παντού τα καρκουέματα.
- Κόψτε τα φιστίκια και ανακατέψτε τα με το υπόλοιπο ξύσμα γλυκολέμονου, 3 κ.σ. χυμό, ½ κ.γ. sambal και 2 κ.σ. σόγια σοσ. Γροθίστε σιρόπι πιπερόριζας κατά βούληση.
- Ξέφλουδίστε και κόψτε στη μέση την πατάγια. Αφαίρεστε το κουκούταια. Κόψτε το φρούτο σε χοντρές φέτες πάχους 0,5 εκ. Για το ντρέσινγκ, αναμίξτε τον υπόλοιπο χυμό γλυκολέμονου με ½ κ.σ. σόγια σοσ, 1 ½ κ.σ. λάδι, σιρόπι πιπερόριζας και sambal κατά βούληση. Κόψτε τη φρέσκα κρεμμυδάκια σε μακριές λωρίδες.

Βήμα 2



- Γεμίστε τη δεξαμενή απού της ψητιέρας με νερό έως τα ¾ [μην ξεπεράστε ποτέ τη μέγιστη στάθμη γεμίσματος] και κλείστε το καπάκι.
- Τοποθήτε την ψητιέρα στην επίπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφήτηρα.
- Γιρίστε το διακόπτη της ψητιέρας στο 5 και περιμένετε να σβήσει το φωτάκι.

Βήμα 3

- Βάλτε τα ξύλινα καλαμάκια με το κοτόπουλο satay στην αυλακωτή πλευρά της ψητιέρας. Γροθίστε τις φέτες της πατάγιας στην επίπεδη πλευρά της ψητιέρας. Ραντίστε με λίγο ντρέσινγκ. Ψήστε τα ώλα με κλειστό καπάκι για 6-8 λεπτά. Γιρίστε τα μία φορά, προσθέντας τα φρέσκα κρεμμυδάκια στην πατάγια.
- Μοιράστε το μαρούλι σε 4 πιάτα. Βάλτε την πατάγια με τα φρέσκα κρεμμυδάκια από πάνω και τα καλαμάκια κοτόπουλου satay στο πλάι. Περιχύστε την πατάγια και το μαρούλι με το υπόλοιπο ντρέσινγκ. Σερβίρετε τη σοσ από φιστίκια και γλυκολέμονο ξεχωριστά σε μικρά μπολάρια.

Tips

- Σερβίρετε με ρύζι ή ζεστό ψωμί. Το πιάτο μπορεί να φαγωθεί ως ονακή. Άντε για κοτόπουλο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε άπαχο χοιρινό ή μοσχάρι.*

(ES) Pollo satay tailandés

con salsa de cacahuetes y lima, y ensalada de cebolletas y papaya asadas

Plato principal: 4 raciones

(L) **Tiempo de preparación 20 minutos/
8 minutos de asado**

300 g de pechuga de pollo deshuesada
2 limas jugosas
4 cucharadas de salsa de soja clara
1-2 cucharaditas de sambal u otra salsa picante
2 cucharadas de aceite vegetal o de sésamo
50 g de cacahuetes tostados con cáscara
2-3 cucharadas de sirope de jengibre
1 papaya o mango pequeño no maduro
8 cebolletas
1 lechuga iceberg pequeña

Extra 16 brochetas pequeñas

Paso 1

- Corta la pechuga de pollo en 16 tiras largas y finas. Ensártalas en 16 brochetas. Ralla las limas y exprímelas. Esparsa sobre el pollo la mitad de la ralladura, 1 cucharada y ½ cucharadita de salsa de soja, 1 cucharada de zumo de lima, ½ cucharadita de sambal y ½ cucharadita de aceite. Mueve las brochetas para repartir bien los condimentos.
- Machaca los cacahuetes y mézclalos con el resto de la ralladura de lima, 3 cucharadas de zumo, ½ cucharadita de sambal y 2 cucharadas de salsa de soja. Añade sirope de jengibre al gusto.
- Pela la papaya y córtala por la mitad. Extrae las semillas. Corta la fruta en rodajas gruesas de 0,5 cm. Para el alíño, mezcla el resto del zumo de lima con ½ cucharada de salsa de soja, 1 cucharada y ½ de aceite, sirope de jengibre y sambal al gusto. Corta las cebolletas en rodajas grandes.

Paso 2



- Llena el depósito de vapor de la plancha ¾ con agua (nunca sobrepases el nivel de llenado máximo) y cierra la tapa.
- Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la campana.
- Coloca el botón de la plancha en 5 y espera hasta que se apague la luz.

Paso 3

- Coloca las brochetas de pollo satay en la superficie ondulada de la plancha. Coloca las rodajas de papaya en la superficie lisa de la plancha. Vierte un poco de alíño. Ásalo todo con la tapa cerrada durante 6-8 minutos y, durante ese tiempo, dale una vuelta a los ingredientes; cuando vayas a hacerlo, añade las cebolletas a la papaya.
- Reparte la lechuga entre 4 platos. Coloca las cebolletas encima de la papaya y las brochetas de satay a un lado. Vierte el resto del alíño sobre la papaya y la lechuga. Sirve la salsa de cacahuetes y lima por separado en pequeños bollos.

Tips

- Servir con arroz o pan caliente. Este plato también se puede servir como aperitivo o almuerzo. Puedes sustituir el pollo por cerdo magro o chuletones.*

(PT) Espetadas de frango

satay tailandesas com molho de amendoim e lima e salada de rama de cebolinha verde e papaia grelhados

Prato principal para 4

(L) **Preparação 20 minutos/
grelhar 8 minutos**

300 g de peito de frango sem ossos
2 limas sumarentas
4 c.s. de molho de soja suave
1 a 2 c.c. molho sambal ou outro molho picante de pimentos
2 c.s. de óleo vegetal ou de sésamo
50 g de amendoins torrados e descascados
2 a 3 c.s. de xarope de gengibre
1 papaia ou manga pequena não madura
8 ramas de cebolinha verde
1 pé pequeno de alface

Extra 16 espetadas pequenas

Passo 1

- Corte o peito de frango em 16 tiras compridas e finas. Coloque-as em 16 espetadas. Raspe a casca das limas e espresse-as. Polvilhe o frango com metade da raspa de limão, ½ c.s. de molho de soja, 1 c.s. de sumo de lima, ½ c.c. de sambal e ½ c.s. de óleo. Rode as espetadas para espalhar os condimentos.
- Pique os amendoins e misture-os com o resto da raspa de lima, 3 c.s. de sumo, ½ c.c. de sambal e 2 c.s. de molho de soja. Adicione xarope de gengibre a gosto.
- Descasque e corte a papaia a meio. Retire as sementes com uma colher. Corte o fruto em fatias com 0,5 cm de espessura. Para o molho, misture o resto do sumo de lima com ½ c.s. de molho de soja, 1 ½ c.s. de óleo, xarope de gengibre e sambal a gosto. Corte a rama de cebolinha verde em tiras compridas.

Passo 2



- Encha o reservatório de vapor do grelhador com água até ¾ (nunca ultrapasse o nível máximo de enchimento) e feche a tampa.
- Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha.
- Rode o botão do grelhador para o nível 5 e aguarde até a luz se apagar.

Passo 3

- Coloque as espetadas de frango satay na superfície nervurada do grelhador. Coloque as fatias de papaia na superfície plana do grelhador. Pulverize com um pouco de molho. Grelhe tudo com a tampa fechada durante 6 a 8 minutos. Volte uma vez, adicionando a cebolinha verde à papaia, em simultâneo.
- Divida a alface por 4 pratos. Coloque a papaia com a cebolinha verde em cima e as espetadas ao lado. Regue a papaia e a alface com o molho restante. Sirva o molho de amendoim e lima em separado, em taças pequenas.
- Acompanhe com arroz ou pão quente. Este prato pode ser consumido ao almoço ou como petisco. O frango pode ser substituído por carne de porco magra ou bife.



(IT) <i>L'acqua portion contiene</i>	(EL) <i>Λαδιά portion contiene</i>	(ES) <i>Enchilada portion contiene</i>	(PT) <i>Cochon portion contiene</i>
Calorie 537 Kcal	Θερμίδες 537	Calorías 537 kcal	Calorias 537 kcal
Proteine 27 g	Πρωτεΐνες 27 g	Proteínas 27 g	Proteínas 27 g
Grassi 37 g	Λιπαρά 37 g	Grasas 37 g	Lípidos 37 g
Grassi saturi 11 g	Κορεμένα λιπαρά 11 g	Grasas saturadas 11 g	Lípidos saturados 11 g
Carbohidrati 24 g	Υδατάνθρακες 24 g	Carbohidratos 24 g	Hidratos de carbono 24 g
Fibre 3 g	Φυτικές ίνες 3 g	Fibra 3 g	Fibras 3 g

**(IT) Petto d'anatra affumicato con glassa allo sciroppo d'acero
insalata di spinaci freschi e crostini croccanti grigliati**

Secondo per 4 persone

**(L) Tempo di preparazione: 15 minuti /
Tempo di cottura alla griglia: 18 minuti**

2-3 petti d'anatra (500 g, con la pelle)
1 cucchiaio di senape
1 cucchiaio di ketchup
2 cucchiai di sciroppo d'acero
1 cetriolo
2 cipolle rosse
2 cucchiai di succo di limone
4 cucchiai di olio vegetale
4 fettine di ciabatta o di altro pane
200 g di spinaci freschi

Extra trucioli di legno aromatizzato / vino rosso / pennello da cucina

Passaggio 1

- Togliere l'anatra dal frigo 15 minuti prima della cottura. Incidere una serie di 8-10 tagli paralleli sulla pelle, assicurandosi di non intaccare la carne.
- Nel frattempo, preparare la glassa. Mescolare 1 ½ cucchiaio di senape, il ketchup e 1 ½ cucchiaio di sciroppo d'acero.
- Fare a cubetti il cetriolo. Sbucciare la cipolla e tagliarla a rondelle.
- Per il condimento, mescolare ½ cucchiaio di senape con ½ cucchiaio di sciroppo d'acero, il succo di limone e l'olio. Incorporare il cetriolo e la cipolla.

Passaggio 2



- Riempire il recipiente per affumicatura del grill fino al bordo con i trucioli di legno aromatizzato e chiudere il coperchio.
- Riempire il serbatoio del vapore del grill per ¾ con del vino rosso (non aggiungere mai liquido oltre il livello massimo di nempeimento) e chiudere il coperchio.
- Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
- Impostare la manopola del grill su 5. Attendere che la spia si spenga e che fuoriesca abbondante fumo dal recipiente per affumicatura.

Passaggio 3

- Disporre il petto d'anatra con la pelle rivolta verso il basso sulla superficie scanalata del grill. Grigliare con il coperchio chiuso per 16 minuti, girando i petti d'anatra ogni 2-3 minuti e spostandoli sul grill.
- Dopo aver grigliato la carne per 16 minuti, glassare l'anatra su entrambi i lati con il composto per la gassa. Continuare a girare e glassare la carne per 2 minuti. Collocare il petto d'anatra su un tagliere e lasciarlo riposare per qualche minuto.
- Disporre le fettine di ciabatta sulla parte piatta del grill e grigliare su entrambi i lati finché non sono leggermente dorate. Versare il condimento sugli spinaci.
- Tagliare l'anatra a fettine. Disporre l'anatra, l'insalata di spinaci e i crostini su 4 piatti tiepidi.

(EL) Καπνιστό στήθος πάπιας

γλασαρισμένο με σιρόπι σφενταμιού και συνοδευόμενο από σαλάτα με φρέσκο σπανάκι και ψητά κροστίνι

Kuriós πιάτο για 4 άτομα

**(L) Προετοιμασία 15 λεπτά/ψήσιμο
18 λεπτά**

2-3 φιλέτα πάπιας (500 γρ., με την πέτσα)
1 κ.σ. μουστάρδα
1 κ.σ. κέτσαπ
2 κ.σ. σιρόπι σφενταμιού
1 αγγούρι
2 ζερά κρεμμύδια
2 κ.σ. χυμός λεμονιού
4 κ.σ. σπορέλαιο
4 μικρές φέτες τσιαπάτα ή άλλο ψωμί της προτίμησή σας
200 γρ. φρέσκο σπανάκι

Extra Θα χρειαστείτε ακόμα: ροκανίδια/κόκκινο κρασί/ πινέλο αλείμματος

Βήμα 1

- Βγάλτε την πάπια από το ψυγείο 15 λεπτά πριν από το μαγείρεμα. Χαραξτε το δέρμα της σε 8-10 παράλληλα σημεία, προσέχοντας να μην κόψετε το μαχαίρι τη σάρκα.
- Στο μεταξύ, για το γλάσο, ανακατέψτε 1 ½ κ.σ. μουστάρδα, την κέτσαπ και 1 ½ κ.σ. σιρόπι σφενταμιού.
- Κόψτε το αγγούρι σε κυβάκια. Ξεφλουδίστε το κρεμμύδι και κόψτε το σε ροδέλες.
- Για την ντρέσινγκ, ανακατέψτε ½ κ.σ. μουστάρδα με ½ κ.σ. σιρόπι σφενταμιού, το χυμό λεμονιού και το λάδι. Προσθέστε το αγγούρι και το κρεμμύδι.

Βήμα 2



- Γεμίστε με ροκανίδια το δοχείο καπνίσματος της ψητοπιέρας μέχρι το χείλος και κλείστε το καπάκι.
- Γεμίστε τη δεξαμενή ατμού της ψητοπιέρας με κόκκινο κρασί έως τα ¾ (μην ξεπεράστε ποτέ τη μέγιστη στάθμη γεμίσματος) και κλείστε το καπάκι.
- Τοποθετήστε την ψητοπιέρα στην επίπεδη ανάσταση, κάτω από τον απορροφητήρα.
- Γιρίστε το διακόπτη της ψητοπιέρας στο 5. Περιμένετε ώπου να σβήσει το φωτάκι και να αρχίσει να βγαίνει αρκετός καπνός από το δοχείο καπνίσματος.

Βήμα 3

- Βάλτε το στήθος της πάπιας, με την πέτσα προς τα κάτω, στην αυλακωτή πλευρά της ψητοπιέρας. Ψήστε για 16 λεπτά με κλειστό καπάκι, γυρίζοντας τα στήθη της πάπιας κάθε 2-3 λεπτά και κουνύντας τα στην ψητοπιέρα.
- Όταν περάσουν τα 16 λεπτά ψημάτωσης, γλασάρετε την πάπια και από τις δύο πλευρές με το μήμα του γλάσου που ετοιμάσατε. Συνεχίστε να γυρίζετε και να γλασάρετε για 2 λεπτά. Ακουμπήστε την πάπια σε ένα ζύλο κοπής και αφήστε την εκεί για λίγα λεπτά.
- Βάλτε τις φέτες της τσιαπάτα στην επίπεδη πλευρά της ψητοπιέρας και ψήστε τις κι από τις δύο πλευρές ώπου να καφέτουν ελαφρώς. Περιχύστε το σπανάκι με το ντρέσινγκ.
- Κόψτε την πάπια σε φέτες. Μοιράστε την πάπια, τη σαλάτα σπανάκι και τα κροστίνι σε 4 ζεστά πιάτα.

(ES) Caponi asado con salsa de arce y ensalada de espinacas frescas y tostadas

glaseado con sirope de arce
ensalada de espinacas frescas y tostadas

Kuriós πιάτο για 4 άτομα

**(L) Tiempo de preparación 15 minutos/
18 minutos de asado**

2-3 pechugas de pato (500 g, con la piel)
1 cucharada de mostaza
1 cucharada de tomate ketchup
2 cucharadas de sirope de arce
1 pepino
2 cebollas rojas
2 cucharadas de zumo de limón
4 cucharadas de aceite vegetal
4 rebanadas pequeñas de pan chapata o de otro tipo
200 g de espinacas frescas

Extra virutas de madera/vino tinto/pincel de cocina

Paso 1

- Saca las pechugas de pato del frigorífico 15 minutos antes de cocinarlas. Realiza una serie de 8-10 cortes paralelos en la piel sin llegar a la carne.
- Para el glaseado, mezcla 1 ½ c.s. de mostarda, el ketchup y 1 c.s. de sirope de arce.
- Corta el pepino en dados. Pela la cebolla y córtala en aros.
- Para el aliño, mezcla ½ c.s. de mostarda con ½ c.s. de xarope de ácer, el zumo de limón y el aceite. Añade el pepino y la cebolla.

Paso 2



- Rellena el compartimento para ahumados de la plancha hasta el borde con virutas de madera y cierra la tapa.
- Llena el depósito de vapor de la plancha ¾ con vino tinto (nunca sobrepases el nivel de llenado máximo) y cierra la tapa.
- Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la campana.
- Coloca el botón de la plancha en 5. Espera hasta que se apague la luz y veas que sale bastante humo del compartimento para ahumados.

Paso 3

- Coloca las pechugas de pato con la piel debajo en la superficie ondulada de la plancha. Ásalas con la tapa cerrada durante 16 minutos; durante ese tiempo, vuelve las pechugas de pato cada 2-3 minutos y cámbialas de sitio en la plancha.
- Después de asarlas durante 16 minutos, glasea las pechugas de pato por ambos lados con la mezcla de glaseado. Sigue girándolas y glaseándolas durante 2 minutos. Coloca las pechugas de pato en una tabla de cortar y déjalas reposar unos minutos.
- Coloca las rebanadas de chapata en la superficie lisa de la plancha y tuéstalas hasta que estén doradas. Mezcla las espinacas con el aliño.
- Corta las pechugas de pato en filetes. Sirve los filetes de pato, la ensalada de espinacas y las tostadas en 4 platos calientes.

(PT) Peito de pato fumado com glacé de xarope de ácer

salada de espinafres frescos e crostini grelhados

Prato principal para 4

**(L) Preparação 15 minutos/
grelhar 18 minutos**

2 a 3 peitos de pato (500 g, com pele)
1 c.s. de mostarda
1 c.s. de ketchup
2 c.s. de xarope de ácer
1 pepino
2 cebolas roxas
2 c.s. de sumo de limão
4 c.s. de óleo vegetal
4 fatias pequenas de ciabatta ou outro tipo de pão
200 g de espinafres frescos

Extra aparas de madeira/vinho tinto/pincel de cozinha

Passo 1

- Retire o peito do frigorífico con 15 minutos de antecedencia. Faça um série de 8 a 10 cortes paralelos na pele, certificando-se de que não corta a carne.
- Entretanto, para o glacé, misture 1 ½ c.s. de mostarda, o ketchup e 1 ½ c.s. de xarope de ácer.
- Corte o pepino aos cubos. Descasque as cebolas e corte-as às rodadas.
- Para o molho, misture ½ c.s. de mostarda com ½ c.s. de xarope de ácer; o sumo de limão e o óleo. Adicione o pepino e as cebolas.

Passo 2



- Encha a taça de fumo do grelhador com aparas de madeira até ao rebordo e feche a tampa.
- Encha o reservatório de vapor do grelhador com vinho tinto até ¾ (nunca ultrapasse o nível máximo de enchimento) e feche a tampa.
- Coloque o grelhador numa tábuia sob o exaustor da cozinha.
- Rode o botão do grelhador para o nível 5. Aguarde até a luz se apagar e até ver algum fumo a sair da taça de fumo.

Passo 3

- Coloque o peito de pato na superfície nervurada do grelhador, com a pele voltada para baixo. Grelhe com a tampa fechada durante 16 minutos, voltando os peitos de pato a cada 2 a 3 minutos, sem os deixar no mesmo sítio no grelhador.
- Depois de grelhar durante 16 minutos, cubra o peito com o glacé de ambos os lados. Continue a voltar o peito, envolvendo-o no glacé durante 2 minutos. Coloque-o numa tábuia de cozinha e deixe-o repousar durante alguns minutos.
- Coloque as fatias de ciabatta na superfície lisa da plancha e tuéstalas até estarem douradas. Junte os espinafres ao molho.
- Corte o peito em fatias. Dispónha-o pato, a salada de espinafres e os crostini em 4 pratos quentes.



(IT) Hamburger di pollo affumicati

con salsa di pomodoro pepata e insalata calda di patate grigliate

Secondo per 4 persone

L Tempo di preparazione: 15 minuti /
Tempo di cottura alla griglia: 15 minuti

1 lime
500 g di pollo macinato
6 cucchiai di pangrattato (integrale)
3-4 di cucchiai di miscela di spezie Tex-Mex
4 pomodori maturi
1 peperone verde piccolo
10 ciuffi di coriandolo
2 cipolle rosse
olio vegetale
600 g di patate a precotte

Extra trucioli di legno aromatizzato

Passaggio 1

- Sbucciare e spremere il lime. Mescolare il pollo con il pangrattato, 3 cucchiai di miscela di spezie Tex-Mex e la scorza del lime. (Assicurarsi che la miscela di spezie Tex-Mex sia già salata e, in caso contrario, aggiungere un pizzico di sale al composto). Lavorare il composto a mano per 3 minuti. Ottenere 4 hamburger dal composto. Riporli in frigo.
- Tagliare a cubetti i pomodori, il peperone verde e il coriandolo. Sbucciare le cipolle. Tritare grossolanamente 1 cipolla e affettare l'altra a striscioline. Tagliare le patate a fette spesse.
- Per la salsa, mescolare i pomodori con le cipolle tritate, il peperone verde, ½ cucchiaio di miscela di spezie Tex-Mex, 3/4 del coriandolo, metà succo di lime e 1 cucchiaio di olio.
- Per il condimento, mescolare il resto del coriandolo rimanente e del succo di lime, la cipolla affettata, ½ cucchiaio di miscela di spezie Tex-Mex e 4 cucchiai di olio vegetale.

Passaggio 2



Passaggio 3



- Spennellare la superficie del grill con poco olio. Disporre le fette di patata supercalata del grill e gli hamburger sulla superficie piatta. Grigliare il tutto con il coperchio chiuso per 15 minuti, girando gli hamburger e le patate due volte. Assicurarsi di spostare i cibi sul grill durante la cottura.
- Mescolare le patate grigliate calde con il condimento. Disporre gli hamburger su 4 piatti e cospargerle con la salsa. Servire l'insalata di patate a parte.

Tips

- Servire con pannocchie o fagioli bianchi. La miscela di spezie Tex-Mex può essere sostituita con miscela di spezie messicane, spezie Cajun o curry.

(IT) Tutti i portion contorni	(EL) Όλοι τοιχίνια στον πίνακα	(ES) Todos los platos contorno	(PT) Todas as porções contornos
Calorie 573 Kcal	Θερμίδες 573	Calorías 573 kcal	Calorias 573 kcal
Proteine 33 g	Πρωτεΐνες 33 g	Proteínas 33 g	Proteínas 33 g
Grassi 29 g	Λιπαρά 29 g	Grasas 29 g	Lípidos 29 g
Grassi saturi 5 g	Κορεμένα λιπαρά 5 g	Grasas saturadas 5 g	Lípidos saturados 5 g
Carbohidrati 45 g	Υδατάνθρακες 45 g	Carbohidratos 45 g	Hidratos de carbono 45 g
Fibre 8 g	Φυτικές ίνες 8 g	Fibra 8 g	Fibras 8 g

(EL) Μπέργκερ καπνιστού κοτόπουλου

με πιπεράτη σάλτσα ντομάτας και ζεστή σαλάτα από ψητές πατάτες

Kuriás πιάτο για 4 άτομα

L Προετοιμασία 15 λεπτά/ψήσιμο 15 λεπτά

1 γλυκολέμονο (λάιμ)
500 γρ. κιμάς κοτόπουλου
6 κ.σ. ψωμί (ολικής αλέσεως) τριμμένο σε ψίχουλα
3-4 κ.γ. μίγμα μπαχαρικών Tex-Mex
4 ώριμες ντομάτες
1 μικρή πράσινη πιπεριά
10 κλωναράκια κόλιανδρο
2 ξέρα κρεμμύδια
σπορέλαιο
600 γρ. ψημένες πατάτες

Extra Θα χρειαστείτε ακόμα: ροκανίδια

Βήμα 1

- Ξύστε και στύψτε το γλυκολέμονο. Ανακατέψτε το κοτόπουλο με το τριμμένο ψωμί, 3 κ.γ. από το μίγμα μπαχαρικών Tex-Mex και το χύσιμα του γλυκολέμονου. (Ελέγχτε αν τα μπαχαρικά Tex-Mex περιέχουν αλάτι, και αν δεν περιέχουν, προσθέστε μια πρέσα αλάτι στο μίγμα.) Συμβάστε το μίγμα για 3 λεπτά με τα χέρια σας. Πλάστε 4 μπέργκερ και βάλτε τα στο ψυγείο.
- Κόψτε τις ντομάτες, την πράσινη πιπεριά και τον κόλιανδρο. Ξεφλουδίστε τα κρεμμύδια. Κόψτε το ένα κρεμμύδι σε κομματάκια και το άλλο σε λωρίδες. Κόψτε τις πατάτες σε χοντρά κομμάτια.
- Για τη σάλτσα, ανακατέψτε τις ντομάτες με τα κομμένα κρεμμύδια, την πράσινη πιπεριά, ½ κ.σ. μίγματος μπαχαρικών Tex-Mex, τα τρία τέταρτα του κόλιανδρου, το μισό χυμό του γλυκολέμονου και 1 κ.σ. λάδι.
- Για το ντερινγκ, ανακατέψτε τον υπόλοιπο κόλιανδρο και το χυμό γλυκολέμονου, το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, ½ κ.σ. μίγματος μπαχαρικών Tex-Mex και 4 κ.σ. σπορέλαιο.

Βήμα 2



Βήμα 3



- Γεμίστε με ροκανίδια το δοχείο καπνίσματος της ψητούρας μέχρι τη σίλιος και κλείστε το καπάκι.
- Τοποθετήστε την ψητούρα σε επιπέδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφήτηρα.
- Γυρίστε το διακόπτη της ψητούρας στο 5 και περιμένετε ώσπου να σβήσει το φωτάκι και να αρχίσει να βγαίνει αρκετός καπνός από το κύπελλο καπνίσματος.

Tips

- Σερβίρετε με φιλότο καλαμπόκι ή κόκκινα φασόλια. Μπορείτε να αντικαταστήσετε το μίγμα μπαχαρικών Tex-Mex με μεξικάνικο μίγμα μπαχαρικών, μίγμα μπαχαρικών Cajun (Νέας Ορλεάνης) ή σκόνη κάρυ.

(ES) Hamburguesas de pollo ahumadas

con salsa de tomate y pimientos, y ensalada de patatas asadas calientes

Plato principal: 4 raciones

L Tiempo de preparación 15 minutos/ 15 minutos de asado

1 lima
500 g de carne picada de pollo
6 cucharadas de pan rallado (integral)
3-4 cucharaditas de especias Tex-Mex
4 tomates maduros
1 pimiento verde pequeño
10 ramitas de cilantro
2 cebollas rojas
Aceite vegetal
600 g de patatas precocinadas

Extra virutas de madera

Passo 1

- Ralla y exprime la lima. Mezcla el pollo con el pan rallado, 3 cucharaditas de especias Tex-Mex y la ralladura de la lima. (Comprueba si las especias Tex-Mex contienen sal; en caso contrario, añade una pizca a la mezcla). Amasa la mezcla durante 3 minutos con las manos. Forma 4 hamburguesas y colócalas en el frigorífico.
- Corta los tomates, el pimiento verde y el cilantro. Pela las cebollas. Pica 1 cebolla y corta las demás en tiras. Corta las patatas en rodajas grandes.
- Para la salsa, mezcla los tomates con las cebollas cortadas, el pimiento verde, ½ cucharada de especias Tex-Mex, tres cuartos del cilantro, la mitad del zumo de lima y 1 cucharada de aceite.
- Para el aliño, mezcla el resto del cilantro y el zumo de lima, la cebolla en tiras, ½ cucharada de especias Tex-Mex y 4 cucharadas de aceite vegetal.

Passo 2



Passo 3



Tips

- Rellena el compartimento para ahumados de la plancha hasta el borde con virutas de madera y cierra la tapa.
- Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la campana.
- Coloca el botón de la plancha en 5. Espera hasta que se apague la luz y veas que sale bastante humo del compartimento para ahumados.

Tips

- Piensa en servir con mazorca de maíz o habichuelas rojas. Las especias Tex-Mex se pueden sustituir por la mezcla de especias mexicanas, especias cajún o curry.

(PT) Hambúrgueres de frango

com um toque fumado em molho de pimenta e tomate e salada de batata grelhada quente

Prato principal para 4

L Preparação 15 minutos/ grelhar 15 minutos

1 lima
500 g de frango picado
6 c.s. de pão ralado (de trigo integral)
3-4 c.c. de uma mistura de especiarias tex-mex
4 tomates maduros
1 pimento verde pequeno
10 pés de coentros
2 cebolas roxas
Óleo vegetal
600 g de batatas pré-cozidas

Extra aparas de madeira

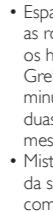
Passo 1

- Raspé a casca e esprema a lima. Misture o frango com o pão ralado, 3 c.c. de especiarias tex-mex e a raspa da lima. (Verifique se a sua mistura de especiarias tex-mex contém sal; se não contiver, adicione uma pitada de sal ao preparado). Amasse a mistura durante 3 minutos com as mãos. Molde 4 hambúrgueres e coloque-os no frigorífico.
- Pique os tomates, o pimento verde e os coentros. Descasque as cebolas. Pique 1 cebola e corte a outra em meias luas. Corte as batatas em rodelas grossas.
- Para o molho dos hambúrgueres, misture os tomates com a cebola picada, o pimento verde, ½ c.s. de especiarias tex-mex, três quartos dos coentros, metade do sumo de lima e 1 c.s. de óleo.
- Para o molho da salada, misture o que resta dos coentros e do sumo de lima, a cebola em meias luas, ½ c.s. de especiarias tex-mex e 4 c.s. de óleo vegetal.

Passo 2



Passo 3



Tips

- Encha a taça de fumo do grelhador com aparas de madeira até ao rebordo e feche a tampa.
- Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha.
- Rode o botão do grelhador para o nível 5 e aguarde até a luz se apagar e até ver algum fumo a sair da taça de fumo.
- Espalhe um pouco de óleo no grelhador. Coloque as rodelas de batatas na superfície nervurada e os hambúrgueres na superfície plana do grelhador. Grelhe tudo com a tampa fechada durante 15 minutos, voltando os hambúrgueres e as batatas duas vezes. Assegure-se de que não os deixe no mesmo sítio no grelhador.
- Misture as batatas grelhadas quentes com o molho da salada. Coloque os hambúrgueres em 4 pratos com o respectivo molho por cima. Sirva a salada de batata à parte.
- Acompanhe com espiga de milho ou feijão vermelho. As especiarias tex-mex podem ser substituídas por uma mistura de especiarias mexicanas, especiarias cajún ou caril em pó.



(IT) <i>Lungi portion contours</i>	(EL) <i>Λυγκή portion contours</i>	(ES) <i>Enrolli portion contours</i>	(PT) <i>Longi portion contours</i>
Calorie 242 Kcal	Θερμίδες 242	Calorías 242 kcal	Calorias 242 kcal
Proteine 29 g	Πρωτεΐνες 29 g	Proteínas 29 g	Proteínas 29 g
Grassi 6 g	Λιπαρά 6 g	Grasas 6 g	Lípidos 6 g
Grassi saturi 2 g	Κορεμένα λιπαρά 2 g	Grasas saturadas 2 g	Lípidos saturados 2 g
Carbohidrati 18 g	Υδατάνθρακες 18 g	Carbohidratos 18 g	Hidratos de carbono 18 g
Fibre 1 g	Φυτικές ίνες 1 g	Fibra 1 g	Fibras 1 g

(IT) *Pollo marinato in zenzero, aglio e yogurt servito in pane naan*

Secondo per 4 persone

(L) *Tempo di preparazione: 10 minuti + tempo di marinatura / Tempo di cottura alla griglia: 5 minuti*

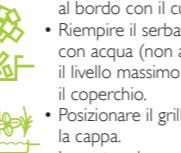
400 g di petti di pollo disossato
4 ciuffi di coriandolo
2 spicchi d'aglio
Una radice di zenzero fresco di 2 cm
200 ml di yogurt greco cremoso
Sale, pepe
1 pane naan
2 cucchiai di olio d'oliva

Extra curry

Passaggio 1

- Tagliare il pollo a striscioline. Sminuzzare il coriandolo. Sbucciare l'aglio e lo zenzero. Schiacciare l'aglio e lo zenzero con uno schiaccia aglio.
- Mescolare metà dello yogurt con metà dell'aglio, metà dello zenzero e 1 cucchiaio di sale e pepe. Aggiungere il pollo e lasciare marinare per 30 minuti.
- Per la salsa, mescolare il resto dello yogurt, dello zenzero e dell'aglio con il coriandolo tritato, sale e pepe. Tagliare il pane naan in 4 parti.

Passaggio 2

- 
- Riempire il recipiente per affumicatura del grill fino al bordo con il curry.
 - Riempire il serbatoio del vapore del grill per $\frac{3}{4}$ con acqua (non aggiungere mai liquido oltre il livello massimo di riempimento) e chiudere il coperchio.
 - Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
 - Impostare la manopola del grill su 5. Attendere che la spia si spenga e che fuoriesca abbondante fumo dal recipiente per affumicatura.

Passaggio 3

-
- Togliere il pollo dalla marinatura e asciugarlo con carta assorbente.
 - Spennellare la superficie del grill con poco olio. Disporre 2 pezzi di pane naan sulla parte piatta del grill e il pollo sulla parte scanalata. Grigliare con il coperchio chiuso per 4-5 minuti finché il tutto non è ben cotto. Dopo 2-3 minuti, girare il pollo, spostandolo sul grill e, contemporaneamente, togliere il pane grigliato dal grill e collocarvi il resto del pane.
 - Quando il pollo è cotto, togliere il pollo e il pane dal grill.
 - Aprire il pane naan e farcirolo con il pollo e un po' di salsa. Servire il resto della salsa a parte.

Tips

- Per grigliare senza affumicatura al curry, non inserire il curry nel recipiente per affumicatura.
- Servire con insalata di cetrioli. Per un piatto ancora più saporito, marinare il pollo per qualche ora o per una notte in frigo.

(EL) *Κοτόπουλο μαριναρισμένο σε τζίντζερ, σκόρδο και γιαούρτι μέσα σε ινδικό ψωμί "ναάν"*

Kuriás piáto για 4 átopma

(L) *Προετοιμασία 10 λεπτά + μαρινάρισμα/ψήσιμο 5 λεπτά*

400 γρ. στήθος κοτόπουλου χωρίς κόκαλο
4 κλωναράκια κόλιανδρο
2 σκελίδες σκόρδο
1 κομμάτι 2 εκ. φρέσκο τζίντζερ
200 ml στραγγιστό γιαούρτι
αλάτι, πιπέρι
1 ψωμί "ναάν"
2 κ.σ. ελαιόλαδο

Extra curry

Bήμα 1

- Kόψτε το κοτόπουλο σε λεπτές λωρίδες. Ψιλοκόψτε τον κόλιανδρο. Ξεφλουδίστε το σκόρδο και το τζίντζερ. Λιώστε τα και τα δύο με μια ακρόβορεσα.
- Anavatéψτε το μισό γιαούρτι με το μισό σκόρδο, το μισό τζίντζερ και 1 κγ. αλατοπίπερο. Προσθέστε το κοτόπουλο και αφήστε το να μαριναριστεί για 30 λεπτά.
- Για τη σάλτσα, ανακατέψτε το υπόλοιπο γιαούρτι, το τζίντζερ και το σκόρδο με τον ψιλοκομμένο κόλιανδρο, τα αλάτι και το πιπέρι. Κόψτε το ψωμί "ναάν" σε 4 κομμάτια.

Bήμα 2

- 
- Γεμίστε το δοχείο καπνίσματος της ψηστιέρας μέχρι το χείλιο με σκόνη κάρρυ.
 - Γεμίστε τη δεξαμενή απρού της ψηστιέρας με νερό έως τα $\frac{3}{4}$ (μην ξεπεράστε ποτέ τη μέγιστη στάθμη γεμίσματος) και κλείστε το καπάκι.
 - Τοποθετήστε την ψηστιέρα σε επίπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφητήρα.
 - Γυρίστε το διακόπτη της ψηστιέρας στο 5. Περιμένετε ώπουτο να σβήσει το φωτάκι και να αρχίσει να βγαίνει αρκετός καπνός από το δοχείο καπνίσματος.

Bήμα 3

-
- Βγάλτε το κοτόπουλο από τη μαρινάδα και σκούπιστε το απαλά με χαρτί κουζίνας.
 - Ρίξτε λίγο λαδί στην επιφάνεια της ψηστιέρας. Ακουμπήστε 2 κομμάτια ψωμιού "ναάν" στην επίπεδη πλευρά της ψηστιέρας και το κοτόπουλο στην αυλακωτή πλευρά. Ψήστε με κλειστό καπάκι για 4-5 λεπτά μέχρι να ετοιμαστεί τη μία πλευρά. Μετά από 2-3 λεπτά, γυρίστε το κοτόπουλο κουνύνατας το ελαφρώς στην ψηστιέρα. Βγάλτε το ψωμί που έχει ψήσει και βάλτε το υπόλοιπο ψωμί.
 - Όταν το κοτόπουλο είναι έτοιμο, βγάλτε το μαζί με το ψωμί.
 - Ανοίξτε στη μέση το ψωμί και γεμίστε το με το κοτόπουλο και λίγη σάλτσα. Σερβίρετε με την υπόλοιπη σάλτσα ως συνοδευτικό.

Tips

- Μπορείτε επίσης να ψήσετε το κοτόπουλο χωρίς να το καπνίσετε με κάρρυ, παραλείποντας τη σκόνη κάρρυ.
- Σερβίρετε με τη σάλτσα αγγουριού. Μπορείτε επίσης να μαρινάρετε το κοτόπουλο για λιγες ώρες ή να το αφήσετε να μαριναριστεί όλο το βράδυ στο ψυγείο.

(ES) *Pollo marinado en jengibre, ajo y yogur en naan*

Plato principal: 4 raciones

(L) *Tiempo de preparación 10 minutos + marinado/5 minutos de asado*

400 g de pechuga de pollo deshuesada
4 ramitas de cilantro
2 dientes de ajo
Un trozo de jengibre fresco de 2 cm
200 ml de yogur griego
Sal, pimienta
1 naan
2 cucharadas de aceite de oliva

Extra curry

Paso 1

- Corta el pollo en tiras finas. Pica el cilantro. Pela los ajos y el jengibre. Pica los ajos y el jengibre con una prensa ajos.
- Mezcla la mitad del yogur con la mitad de los ajos, la mitad del jengibre y 1 cucharada de sal y pimienta. Añade el pollo y deja la mezcla marinar durante 30 minutos.
- Para la salsa, mezcla el resto del yogur, el jengibre y el ajo con el cilantro picado, la sal y la pimienta. Corta el naan en 4 piezas.

Paso 2

- 
- Rellena el compartimento para ahumados de la plancha hasta el borde con curry.
 - Llena el depósito de vapor de la plancha $\frac{3}{4}$ con agua (nunca sobrepases el nivel de llenado máximo) y cierra la tapa.
 - Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la campana.
 - Coloca el botón de la plancha en 5. Espera hasta que se apague la luz y veas que sale bastante humo del compartimento para ahumados.

Paso 3

- Saca el pollo del marinado y sécalo con papel de cocina.
- Extiende un poco de aceite sobre la superficie de la plancha. Coloca 2 piezas de naan en la superficie lisa de la plancha y el pollo en la superficie ondulada. Ásalos todo con la tapa cerrada durante 4-5 minutos hasta que esté bien hecho. Despues de 2-3 minutos, dale la vuelta al pollo y cámbialo de posición en la plancha. En ese momento, retira el pan tostado y coloca el resto del pan.
- Cuando el pollo esté bien hecho, retira el pollo y el pan.
- Abre el pan yrellénalo con el pollo y un poco de salsa. Sirve el resto de la salsa a un lado.

Tips

- También puedes asar sin ahumar con curry; para ello, ignora el paso de añadir el curry.
- Servir con ensalada de pepino. También puedes marinar el pollo durante varias horas o incluso dejarlo marinando toda la noche en el frigorífico.

(PT) *Frango marinado em gengibre, alho e iogurte com pão naan*

Prato principal para 4

(L) *Tempo de preparação 10 minutos + marinada/para grelhar 5 minutos*

400 g de peito de frango sem ossos
4 pés de coentros
2 dentes de alho
2 cm de gengibre fresco
200 ml de iogurte grego espesso
Sal, pimenta
1 pão naan
2 c.s. de azeite

Extra caril em pó

Passo 1

- Corte o frango em tiras finas. Pique os coentros. Descasque o alho e o gengibre e esmague-os num esmagador de alhos.
- Misture metade do iogurte com metade do alho, metade do gengibre e 1 c.c. de sal e pimenta. Adicione o frango e deixe marinar durante 30 minutos.
- Para o molho, misture a outra metade do iogurte, do gengibre e do alho com os coentros picados, o sal e a pimenta. Corte o pão naan em 4 partes.

Passo 2

- 
- Encha a taça de fumo do grelhador com caril em pó, até ao rebordo.
 - Encha o reservatório de vapor do grelhador com água até $\frac{3}{4}$ (nunca ultrapasse o nível máximo de enchimento) e feche a tampa.
 - Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha.
 - Rode o botão do grelhador para o nível 5. Aguarde até a luz se apagar e até ver algum fumo a sair da taça de fumo.

Passo 3

- Retire o frango da marinada e seque-o com papel de cozinha.
- Espalhe um pouco de óleo na superfície do grelhador. Coloque 2 pedaços de naan na superfície plana do grelhador e o frango na superfície nervurada. Grelhe com a tampa fechada durante 4 a 5 minutos até estar cozido. Após 2 a 3 minutos, volte o frango sem o deixar no mesmo sítio no grelhador. Em simultâneo, retire o pão grelhado e coloque o resto do pão.
- Quando o frango estiver cozinhado, retire-o juntamente com o pão.
- Abra o pão com um corte e recheie-o com o frango e um pouco de molho. Sirva o resto do molho à parte.

Tips

- Também pode grelhar sem o fumo de caril, excluindo o caril em pó.
- Acompanhe com salada de pepino. Também pode marinhar o frango durante várias horas ou até de um dia para o outro no frigorífico.



(IT) Pollo grigliato con arancia

Secondo per 4 persone

L Tempo di preparazione: 10 minuti + tempo di marinatura / Tempo di cottura alla griglia: 15 minuti

2 arance
500 g di petti di pollo disossato
Sale, pepe
olio di oliva

Extra trucioli di legno aromatizzato

Passaggio 1

- Sbucciare un'arancia. Tagliare 1½ arance in 12 fette sottili. Spremere le metà dell'arancia rimanente.
- Cospargere i petti di pollo con un pizzico di sale e pepe, la scorza e il succo d'arancia. Lasciare marinare per 10 minuti, girando più volte il pollo nella marinatura.

Passaggio 2



- Riempire il recipiente per affumicatura del grill fino al bordo con i trucioli di legno aromatizzato.
- Riempire il serbatoio del vapore del grill per ¼ con acqua (non aggiungere mai liquido oltre il livello massimo di riempimento) e chiudere il coperchio.
- Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
- Impostare la manopola del grill su 5. Attendere che la spia si spenga e che fuoriesca abbondante fumo dal recipiente per affumicatura.

Passaggio 3

- Spennellare la superficie scanalata del grill con poco olio. Grigliare i petti di pollo sulla superficie scanalata del grill con il coperchio chiuso per circa 15 minuti. Girare regolarmente la carne e spostarla sulla griglia. Dopo 10 minuti di cottura, spostare il pollo sulla parte liscia della griglia. Disporre le fette di arancia sulla superficie scanalata del grill e grigliare il tutto per altri 5 minuti.
- Tagliare il pollo grigliato a fette piuttosto spesse. Disporre e fette d'arancia su 4 piatti e collocarvi il pollo.

Tips

- Per grigliare senza affumicatura, omettere i trucioli di legno aromatizzato.
- Servire con broccoli o fagioli verdi e patate o riso al vapore.

(EL) Ψητό κοτόπουλο και πορτοκάλια

Kuriás πιάτο για 4 άτομα

L Προετοιμασία 10 λεπτά + μαρινάρισμα/ψήσιμο 15 λεπτά

2 πορτοκάλια
500 γρ. στήθος κοτόπουλου χωρίς κόκαλο αλάτι, πιπέρι ελαιόλαδο

Extra Θα χρειαστείτε ακόμα: ροκανίδια

Βήμα 1

- Ξύστε το ένα πορτοκάλι. Κόψτε 1½ πορτοκάλι σε 12 λεπτές λωρίδες. Στύψτε το υπόλοιπο μισό πορτοκάλι.
- Ραντίστε το κοτόπουλο με μια πρέζα αλατοπίτερο, το ξύμα και το χυμό πορτοκάλι. Αφήστε το κοτόπουλο να μαριναριστεί για 10 λεπτά, γυρίζοντάς το κάθε τόσο.

Βήμα 2



- Γεμίστε το δοχείο καπνίσματος της ψηστιέρας με ροκανίδια μέχρι το χείλος.
- Γεμίστε τη δεξαμενή ατμού της ψηστιέρας με νερό έως τα ¾ (μην ξεπεράστε ποτέ τη μέγιστη στάθμη γεμίσματος) και κλείστε το καπάκι.
- Τοποθετήστε την ψηστιέρα σε επίπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφήτηρα.
- Γυρίστε το διακόπτη της ψηστιέρας στο 5. Περιμένετε ώπου να σβήσει το φωτάκι και να αρχίσει να βγαίνει αρκετός καπνός από το δοχείο καπνίσματος.

Βήμα 3



- Ραντίστε με λίγο λάδι την αυλακωτή πλευρά της ψηστιέρας. Ψήστε το κοτόπουλο στην αυλακωτή πλευρά με κλειστό καπάκι για περίπου 15 λεπτά. Φροντίστε να το γυρίζετε κάθε τόσο και να το κουνάτε στην ψηστιέρα. Αφόύ ψήστε για 10 λεπτά, μετακινήστε το κοτόπουλο στην επίπεδη πλευρά της ψηστιέρας. Βάλτε τις φέτες πορτοκαλιού στην αυλακωτή πλευρά της ψηστιέρας και ψήστε τα όλα για άλλα 5 λεπτά.
- Κόψτε το ψημένο κοτόπουλο σε χοντρά κομμάτια. Τακτοποιήστε τις φέτες του πορτοκαλιού σε 4 πιάτα και βάλτε από πάνω το κοτόπουλο.

Tips

- Μπορείτε επίσης να ψήσετε χωρίς κάπνισμα, παραλείποντας τα ροκανίδια.
- Σερβίρετε με μπρόκολο ή φρέσκα φασολάκια και πατάτες ή ρύζι μαγειρεμένα στον ατμό.

(ES) Pollo asado a la naranja

Plato principal για 4 átomos

L Tiempo de preparación 10 minutos + marinado/15 minutos de asado

2 naranjas
500 g de pechuga de pollo deshuesada
Sal, pimienta
Aceite de oliva

Extra virutas de madera

Paso 1

- Ralla una de las naranjas. Corta 1 naranja y ½ en 12 rodajas finas. Exprime la media naranja restante.
- Sazona las pechugas de pollo con una pizca de sal y pimienta, y vierte sobre ellas la ralladura de naranja y el zumo de naranja. Déjalas marinar durante 10 minutos y dales la vuelta frecuentemente.

Paso 2



- Rellena el compartimento para ahumados de la plancha hasta el borde con virutas de madera.
- Llena el depósito de vapor de la plancha ¾ con agua (nunca sobrepases el nivel de llenado máximo) y cierra la tapa.
- Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la cama.
- Coloca el botón de la plancha en 5. Espera hasta que se apague la luz y veas que sale bastante humo del compartimento para ahumados.

Paso 3



- Extiende un poco de aceite sobre la superficie ondulada de la plancha. Asa las pechugas de pollo en la superficie ondulada con la tapa cerrada durante 15 minutos aproximadamente. Dales la vuelta frecuentemente y cámbialas de sitio en la plancha. Despues de asar las pechugas durante 10 minutos, colócalas en la superficie lisa de la plancha. Coloca las rodajas de naranja en la superficie ondulada de la plancha y ásalas todo durante otros 5 minutos.
- Corta el pollo asado en rodajas gruesas. Reparte las rodajas de naranja entre 4 platos y coloca el pollo encima.

Tips

- También puedes asar sin ahumar; para ello, ignora el paso de añadir las virutas de madera.
- Servir con brócoli o judías verdes y patatas al vapor o arroz.

(PT) Frango e laranjas grelhados

Prato principal para 4

L Tempo de preparação 10 minutos + marinada/para grelhar 15 minutos

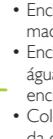
2 laranjas
500 g de peito de frango sem ossos
Sal, pimenta
Azeite

Extra aparas de madeira

Passo 1

- Raspa a casca de uma das laranjas. Corte 1 laranja e meia em 12 fatias finas. Esprema a metade restante.
- Polvilhe os peitos de frango com uma pitada de sal e pimenta e a raspa de laranja e regue com o sumo de laranja. Deixe marinhar durante 10 minutos, voltando o frango frequentemente.

Passo 2



- Encha a taça de fumo do grelhador com aparas de madeira, até ao rebordo.
- Encha o reservatório de vapor do grelhador com água até ¾ (nunca ultrapasse o nível máximo de enchimento) e feche a tampa.
- Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha.
- Rode o botão do grelhador para o nível 5. Aguarde até a luz se apagar e até ver algum fumo a sair da taça de fumo.

Passo 3



- Espalhe um pouco de óleo na superfície nervurada do grelhador. Grelhe os peitos de frango na superfície nervurada com a tampa fechada, durante aprox. 15 minutos. Volte-os regularmente, sem os deixar no mesmo sítio no grelhador. Depois de grelhar durante 10 minutos, mude o frango para a superfície plana do grelhador. Coloque as fatias de laranja na superfície nervurada do grelhador e grelhe tudo durante mais 5 minutos.
- Corte o frango grelhado em fatias grossas. Disponha as fatias de laranja em 4 pratos e coloque o frango por cima.

Tips

- Também pode grelhar sem fumo, excluindo as aparas de madeira.
- Acompanhe com bróculos ou feijão-verde e batatas ou arroz cozidos a vapor.



(IT) Each portion contains	(EL) Καθημερινά ποσά	(ES) En la porción contiene	(PT) Cada porção contém
Calorie 198 Kcal	Θερμίδες 198	Calorías 198 kcal	Calorias 198 kcal
Proteine 25 g	Πρωτεΐνες 25 g	Proteínas 25 g	Proteínas 25 g
Grassi 6 g	Λιπαρά 6 g	Grasas 6 g	Lípidos 6 g
Grassi saturi 1 g	Κορεσμένα λιπαρά 1 g	Grasas saturadas 1 g	Lípidos saturados 1 g
Carbohidrati 11 g	Υδατάνθρακες 11 g	Carbohidratos 11 g	Hidratos de carbono 11 g
Fibre 2 g	Φυτικές ίνες 2 g	Fibra 2 g	Fibras 2 g

(IT) Spiedini di pollo con miele e soia

Secondo per 4 persone

(L) **Tempo di preparazione: 10 minuti + tempo di marinatura / Tempo di cottura alla griglia: 15 minuti**

2 spicchi d'aglio
2 cipolle rosse
1 peperone rosso piccolo
400 g di petti di pollo disossato
1 cucchiai di olio vegetale
1 ½ cucchiai di miele
1 ½ cucchiai di salsa di soia leggera
pepe

Extra 8 spiedini

- Passaggio 1**
- Sbucciare l'aglio e la cipolla. Tritare l'aglio e tagliare le cipolle in 6 spicchi. Tagliare a pezzettini il peperone rosso. Tagliare i petti di pollo a bocconcini.
 - In un ampio recipiente, mescolare l'olio, il miele, la salsa di soia, l'aglio e ¼ di cucchiaio di pepe. Aggiungere il pollo, la cipolla e il peperone rosso. Marinare per almeno 2 ore in frigo. Togliere il pollo dal frigo 15 minuti prima della preparazione.
 - Infilzare il pollo, la cipolla e il peperone rosso con gli spiedini.
- Passaggio 2**
- Riempire il serbatoio del vapore del grill per ¾ con acqua (non aggiungere mai liquido oltre il livello massimo di riempimento) e chiudere il coperchio.
 - Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
 - Impostare la manopola del grill su 5 e attendere che la spia si spenga.
- Passaggio 3**
- Disporre gli spiedini di pollo sulla superficie scanalata del grill e grigliarli per 15 minuti con il coperchio chiuso, girandoli regolarmente.
 - Disporre gli spiedini su 4 piatti.

- Tips**
- Per spiedini di pollo dall'aroma affumicato, riempire il recipiente per affumicatura con trucioli di legno aromatizzato prima di grigliare la carne.
 - Servire con pomodori o melanzane grigliate e noodle o pane croccante.

(EL) Σουβλάκια κοτόπουλου μαριναρισμένα σε μέλι και σόγια

Kuriás πιάτο για 4 άτομα

(L) **Προετοιμασία 10 λεπτά + μαρινάρισμα/ψήσιμο 15 λεπτά**

2 σκελίδες σκόρδο
2 ξερά κρεμμύδια
1 μικρή κόκκινη πιπεριά
400 γρ. στήθος κοτόπουλου χωρίς κόκαλο
1 κ.σ. ελαιόλαδο
1 ½ κ.σ. μέλι
1 ½ κουταλιά ελαφριά σόγια σοσ πιπέρι

Extra Θα χρειαστείτε ακόμα: 8 ζύλινα καλαμάκια

- Βήμα 1**
- Ξεφλουδίστε το σκόρδο και τα κρεμμύδια. Κόψτε το σκόρδο και τα κρεμμύδια σε 6 κομμάτια. Κόψτε την κόκκινη πιπεριά σε μικρά κομμάτια. Κόψτε το κοτόπουλο σε μικρά κομμάτια.
 - Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατέψτε το λάδι, το μέλι, τη σόγια σοσ, το σκόρδο και ¼ κ.γ. φρεσκοτριμένο πιπέρι. Προσθέστε το κοτόπουλο, τα κρεμμύδι και την κόκκινη πιπεριά. Μαρινάρετε για τουλάχιστον 2 ώρες στο ψυγείο. Βγάλτε το κοτόπουλο από το ψυγείο 15 λεπτά πριν το μαγειρέψετε.
 - Περάστε το κοτόπουλο, τα κρεμμύδι και την κόκκινη πιπεριά στα ζύλινα καλαμάκια.
- Βήμα 2**
- Γεμίστε τη δεξαμενή απομονώ της ψητούρας με νερό έως τα ¾ (μην ξεπεράστε ποτέ τη μέγιστη στάθμη γεμίσματος) και κλείστε το καπάκι.
 - Τοποθετήστε την ψητούρα σε επίπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφήτηρα.
 - Γιρίστε το διακόπτη της ψητούρας στο 5 και περιμένετε να σβήσει το φωτάκι.
- Βήμα 3**
- Βάλτε τα ζύλινα καλαμάκια στην αυλακωτή πλευρά της ψητούρας και ψήστε για 15 λεπτά με κλειστό καπάκι, φροντίζοντας να τα γυρνάτε κάθε τόσο.
 - Βάλτε τα καλαμάκια σε 4 πιάτα.

- Tips**
- Μπορείτε να γεμίσετε με ροκανίδια το δοχείο καπνίσματος πριν από τη φτησία, για να καπνίσετε τα καλαμάκια κοτόπουλου.
 - Σερβίρετε με φτησές ντομάτες ή με φτησή μελιτζάνα και σαλάτα με νουντζίς ή με φρυγανισμένο ψωμί.

(ES) Brochetas de pollo a la miel y soja

Plato principal για 4 personas

(L) **Tiempo de preparación 10 minutos + marinado/15 minutos de asado**

2 dientes de ajo
2 cebollas rojas
1 pimiento rojo pequeño
400 g de pechuga de pollo deshuesada
1 cucharada de aceite vegetal
1 ½ c. s. miel
1 cucharada y ½ de salsa de soja clara
Pimienta

Extra 8 brochetas

- Paso 1**
- Pela los ajos y las cebollas. Corta los ajos y las cebollas en 6 cuñas. Corta el pimiento rojo en trozos pequeños. Corta las pechugas de pollo en trozos pequeños.
 - En un recipiente grande mezcla el aceite, la miel, la salsa de soja, el ajo y ¼ de c.c. de pimenta molida. Añade el pollo, las cebollas y el pimiento rojo. Deja la mezcla marinar al menos durante 2 horas en el frigorífico. Saca el pollo del frigorífico 15 minutos antes de cocinarlo.
 - Ensarta el pollo, las cebollas y el pimiento rojo en brochetas.

- Paso 2**
- Llena el depósito de vapor de la plancha ¾ con agua (nunca sobrepases el nivel de llenado máximo) y cierra la tapa.
 - Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la cama.
 - Coloca el botón de la plancha en 5 y espera hasta que se apague la luz.

- Paso 3**
- Coloca las brochetas de pollo en la superficie ondulada de la plancha y ásalas durante 15 minutos con la tapa cerrada y, durante ese tiempo, dales la vuelta frecuentemente.
 - Sirve las brochetas en 4 platos.

- Tips**
- Puedes ahumar las brochetas de pollo; para ello, rellena el compartimento para ahumados con virutas de madera antes de asarlas.
 - Servir con berenjenas o tomates asados y una ensalada de pasta o pan crujiente.

(PT) Espetadas de frango com mel e soja

Prato principal para 4

(L) **Tempo de preparação 10 minutos + marinada/para grelhar 15 minutos**

2 dentes de alho
2 cebolas roxas
1 pimento vermelho pequeno
400 g de peito de frango sem ossos
1 c.s. de óleo vegetal
1 ½ c.s. de mel
1 ½ c.s. de molho de soja suave
Pimenta

Extra 8 espetos

- Passo 1**
- Descasque o alho e as cebolas. Pique o alho e corte as cebolas em 6 meias luas. Corte o pimento vermelho e os peitos de frango em pedaços pequenos.
 - Numa taça grande, misture o óleo, o mel, o molho de soja, o alho e ¼ de c.c. de pimenta moída. Adicione o frango, a cebola e o pimento vermelho. Deixe marinhar durante, no mínimo, 2 horas no frigorífico. Retire o frango do frigorífico 15 minutos antes de o preparar.
 - Coloque o frango, a cebola e o pimento nos espetos.

- Passo 2**
- Encha o reservatório de vapor do grelhador com água até ¾ (nunca ultrapasse o nível máximo de enchimento) e feche a tampa.
 - Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha.
 - Rode o botão do grelhador para o nível 5 e aguarde até a luz se apagar.

- Passo 3**
- Coloque as espetadas de frango na superfície nervurada do grelhador e grelhe-as durante 15 minutos com a tampa fechada, voltando as espetadas regularmente.
 - Disponha as espetadas em 4 pratos.

- Tips**
- Pode encher a taça de fumo com aparas de madeira antes de grelhar para também defumar as espetadas de frango.
 - Acompanhe com tomates ou berinjela grelhados e uma salada de massa ou pão estaladiço.



(IT) Each portion contains	(EL) Each portion contains	(ES) Each portion contains	(PT) Each portion contains
Calorie 370 Kcal	Θερμίδες 370	Calorías 370 kcal	Calorias 370 kcal
Proteine 33 g	Πρωτεΐνες 33 g	Proteínas 33 g	Proteinas 33 g
Grassi 22 g	Λιπαρά 22 g	Grasas 22 g	Lípidos 22 g
Grassi saturi 4 g	Κορεμένα λιπαρά 4 g	Grasas saturadas 4 g	Lípidos saturados 4 g
Carboidrati 10 g	Υδατόθρακες 10 g	Carbohidratos 10 g	Hidratos de carbono 10 g
Fibre 7 g	Φυτικές ίνες 7 g	Fibra 7 g	Fibras 7 g

(IT) Barbecue di manzo

alla brasiliана con salsa di peperoncini verdi e limone e insalata di fagiolini

Secondo per 4 persone

(L) Tempo di preparazione: 20 minuti /
Tempo di cottura alla griglia: 15 minuti

4 bisteccche morbide (spesse circa 2 cm e non troppo magre)
600 g di fagiolini
2 limoni
2 peperoncini verdi
6 cipollotti freschi
2 pomodori
½ mazzetto di coriandolo o prezzemolo fresco
1 spicchio d'aglio
Sale, pepe
olio vegetale

Extra trucioli di legno aromatizzato / pennello da cucina

Passaggio 1

- Togliere la carne dal frigo 15 minuti prima della cottura.
- Cuocere i fagiolini per circa 8 minuti in acqua bollente e lasciarli scolare.
- Sbucciare 1 limone, dividerlo a metà e spremere il succo. Sbucciare l'altro limone e spremere. Tritare la buccia per inserirla nel serbatoio del vapore del grill.
- Sbucciare i cipollotti. Tritare finemente i peperoncini. Tagliare grossolanamente 3 cipollotti e affettare i rimanenti a rondelle. Tagliare i pomodori a dadini. Tritare il coriandolo. Sbucciare e schiacciare l'aglio.
- Per la salsa, mescolare i peperoncini, la cipolla tritata, la scorza di limone e l'aglio. Aggiungere sale, pepe, 2 cucchiai di olio e succo di limone q.b.
- Per l'insalata di fagiolini, mescolare i fagiolini con i pomodori, la cipolla a rondelle e il coriandolo. Aggiungere 3 cucchiai d'olio, sale, pepe e succo di limone q.b.
- Cospargere le bistecche con un pizzico di sale e pepe.

Passaggio 2

- 
- 
- 
- Riempire il recipiente per affumicatura del grill fino al bordo con trucioli di legno aromatizzato.
 - Inserire la scorza di limone nel serbatoio del vapore del grill, riempire il serbatoio per ¾ con acqua (non aggiungere mai liquido oltre il livello massimo di riempimento) e chiudere il coperchio.
 - Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
 - Impostare la manopola del grill su 5. Attendere che la spia si spenga e che fuoriesca abbondante fumo dal recipiente per affumicatura.

Passaggio 3

- 
- 
- 
- Spennellare la superficie del grill con poco olio. Mettere la carne sulla griglia. Grigliare con il coperchio chiuso per circa 15 minuti, finché la carne non acquista un colore dorato. Girare due volte le bistecche spostandole sulla griglia.
 - Disporre la carne, l'insalata di fagiolini e la salsa su 4 piatti.

(EL) Ψητό βοδινό βραζιλιάνικου τύπου

με πράσινη πιπεριά τσίλι, σάλτσα λεμονιού και σαλάτα φασολιών

Kuriás piáto για 4 átopma

(L) Προετοιμασία 20 λεπτά/ψήσιμο 15 λεπτά

4 τυφερά φιλέτα (πάχους 2 εκ., όχι τελείως άπαχα)
600 γρ. φρέσκα φασολάκια
2 λεμόνια
2 πράσινες πιπεριές τσίλι
6 φρέσκα κρεμμυδάκια
2 ντομάτες
½ ματσάκι φρέσκο κόλιανδρο ή μαϊντανό
1 σκελίδα σκόρδο
αλάτι, πιπέρι
σπορόλειο

Extra Θα χρειαστείτε ακόμα: ροκανίδια/πινέλο αλείματος

Bήμα 1

- Βγάλτε το κρέας από το ψυγείο 15 λεπτά πριν από το μαγείρεμα.
- Μαγειρέψτε τα φασόλια για τουλάχιστον 8 λεπτά σε βραστό νερό και στραγγίστε τα.
- Ξύστε 1 λεμόνι, ύστερα κόψτε το στη μέση και στύψτε το. Ξεφλουδίστε το άλλο λεμόνι και στύψτε το. Κόψτε τη φλούδα για να τη χρησιμοποιήσετε στη δεξαμενή ατμού της ψητοτέρας.
- Ξεφλουδίστε τα κρεμμύδια. Ψιλοκόψτε τις πιπεριές τσίλι. Κόψτε κανονικά 3 κρεμμύδια και κόψτε τα υπόλοιπα κρεμμύδια σε ροδέλες. Κόψτε τις ντομάτες σε κύβους. Ψιλοκόψτε τον κόλιανδρο. Ξεφλουδίστε και λώστε το σκόρδο.
- Για τη σάλτσα, αναμίξτε τις πιπεριές, το κομμένο κρεμμύδι, το ζύσμα λεμονιού και το σκόρδο. Γροσθέστε αλάτι, πιπέρι, 2 κ.σ. λάδι και χυμό λεμονιού κατά βούληση.
- Για τη σαλάτα φασολιών, αναμίξτε τα φρέσκα φασολάκια με τις ντομάτες, τα κρεμμύδια που κόψατε σε ροδέλες και τον κόλιανδρο. Γροσθέστε 3 κ.σ. λάδι και αλάτι, πιπέρι και χυμό λεμονιού κατά βούληση.
- Γροσθέστε στα φιλέτα μια πρέζα αλάτι και μια πρέζα πιπέρι.

Bήμα 2

- 
- 
- 
- Γεύστε το δοχείο καπνίσματος της ψητοτέρας με ροκανίδια μέχρι το χείλος.
 - Βάλτε τα κομμάτια από τη φλούδα του λεμονιού στη δεξαμενή ατμού της ψητοτέρας, γεύστε με νερό μέχρι τα ¾ (μην ξεπεράστε ποτέ τη μέγιστη στάθμη γεύσματος) και κλείστε το καπάκι.
 - Τοποθετήστε την ψητοτέρα σε επίπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφήτηρα.
 - Γυρίστε το διακόπτη της ψητοτέρας στο 5. Περιμένετε ώσπου να σβήσει το φωτάκι και να αρχίσει να βγαίνει αρκετός καπνός από το δοχείο καπνίσματος.

Bήμα 3

- 
- 
- 
- Σπεννέλατε τη σύνθεση της ψητοτέρας στην ψητοτέρα. Βάλτε με κλειστό καπάκι για περίπου 15 λεπτά, μέχρι το κρέας να πάρει καφέ χρώμα. Γυρίστε το δύο φορές, φροντίζοντας να το μετακινείτε στην ψητοτέρα.
 - Μοιράστε το κρέας τη σαλάτα φασολιών και τη σάλτσα σε 4 πιάτα.

(ES) Ternera a la barbacoa al estilo brasileño

con salsa de chile verde y limón, y ensalada de judías

Plato principal: 4 raciones

(L) Tiempo de preparación 20 minutos/
15 minutos de asado

4 filetes tiernos (2 cm de grosor, no demasiado magros)
600 g de judías verdes
2 limones
2 chiles verdes
6 cebolletas
2 tomates
½ manojo de cilantro o perejil fresco
1 diente de ajo
Sal, pimienta
Aceite vegetal

Extra virutas de madera/pincel de cocina

Paso 1

- Saca la carne del frigorífico 15 minutos antes de cocinarla.
- Cuece las judías durante cerca de 8 minutos aproximadamente en agua hirviendo y escúrelas.
- Ralla 1 limón y, a continuación, córtalo por la mitad y exprímelo. Pela el otro limón y exprímelo. Corta la cáscara en trozos pequeños para utilizarlos en el depósito de vapor de la plancha.
- Pela las cebolletas. Corta los chiles en rodajas finas. Pica 3 cebolletas y corta las demás en arcos. Corta los tomates en dados. Pica el cilantro. Pela y machaca los ajos.
- Para la salsa, mezcla los chiles, las cebolletas picadas, la ralladura de limón y los ajos. Añade sal, pimienta, 2 cucharadas de aceite y zumo de limón a gusto.
- Para la ensalada de judías, mezcla las judías verdes con los tomates, las cebolletas en arcos y el cilantro. Añade 3 cucharadas de aceite y sal, pimienta y zumo de limón a gusto.
- Sazona los filetes con una pizca de sal y una pizca de pimienta.

Paso 2

- 
- 
- 
- 
- Rellena el compartimento para ahumarlos de la plancha hasta el borde con virutas de madera.
 - Coloca los trozos de cáscara de limón en el depósito de vapor de la plancha, llénalo ¾ con agua (nunca sobrepases el nivel de llenado máximo) y cierra la tapa.
 - Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la cama.
 - Coloca el botón de la plancha en 5. Espera hasta que se apague la luz y veas que sale bastante humo del compartimento para ahumarlos.

Paso 3

- 
- 
- 
- Extiende un poco de aceite sobre la plancha. Coloca la carne en la plancha. Ásala con la tapa cerrada durante 15 minutos aproximadamente hasta que se drene. Dale la vuelta dos veces y cámbiala de sitio en la plancha.
 - Sirve la carne, la ensalada de judías y la salsa en 4 platos.

(PT) Churrasco de carne de vaca à brasileira

com molho de malagueta verde e limão e salada de feijão-verde

Prato principal para 4

(L) Preparação 20 minutos/
grelhar 15 minutos

4 bifes tenros (2 cm de espessura, não muito magros)
600 g de feijão-verde
2 limões
2 malaguetas verdes
6 ramos de cebolinha verde
2 tomates
½ ramo de coentros ou salsa frescas
1 dente de alho
Sal, pimenta
Óleo vegetal

Extra aparas de madeira/pincel de cozinha

Passo 1

- Retire a carne do frigorífico 15 minutos antes de a cozinhar.
- Coza os feijões durante cerca de 8 minutos em água a ferver e escorra.
- Raspe a casca de 1 limão, corte-o a meio e esprema-o. Descasque o outro limão e esprema-o. Corte a casca em pedaços para colocar no reservatório de vapor do grelhador.
- Descasque as cebolas. Corte as malaguetas em fatias finas. Pique 3 ramos de cebolinha verde e corte as restantes às rodelas. Corte os tomates aos cubos. Pique os coentros. Descasque e esmague o alho.
- Para o molho, misture as malaguetas, a cebolinha verde picada, a raspa de limão e o alho. Adicione sal, pimenta, 2 c.s. de óleo e sumo de limão a gosto.
- Para a salada de feijão, misture o feijão-verde com os tomates, a cebolinha verde às rodelas e os coentros. Adicione 3 c.s. de óleo e sal, pimenta e sumo de limão a gosto.
- Polvilhe os bifes com uma pitada de sal e uma pitada de pimenta.

Passo 2

- 
- 
- 
- Encha a taça de fumo do grelhador com aparas de madeira, até ao rebordo.
 - Coloque os pedaços de casca de limão no reservatório de vapor do grelhador; encha com água até ¾ (nunca ultrapasse o nível máximo de enchimento) e feche a tampa.
 - Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha.
 - Rode o botão do grelhador para o nível 5. Aguarde até a luz se apagar e até ver algum fumo a sair da taça de fumo.

Passo 3

- 
- 
- 
- Pulverize um pouco de óleo sobre o grelhador. Coloque a carne no grelhador. Grelhe com a tampa fechada durante aprox. 15 minutos, até estar tostada. Volte duas vezes sem deixar o bife no mesmo sítio no grelhador.
 - Disponha a carne, a salada de feijão e o molho em 4 pratos.



(IT) Each portion contains	(EL) Each portion contains	(ES) Each portion contains	(PT) Each portion contains
Calorie 645 Kcal	Θερμίδες 645	Calorias 645 kcal	Calorias 645 kcal
Proteine 33 g	Πρωτεΐνες 33 g	Proteínas 33 g	Proteínas 33 g
Grassi 49 g	Λιπαρά 49 g	Grasas 49 g	Lípidos 49 g
Grassi saturi 23 g	Κορεσμένα λιπαρά 23 g	Grasas saturadas 23 g	Lípidos saturados 23 g
Carbohidrati 18 g	Υδατάνθρακες 18 g	Carbohidratos 18 g	Hidratos de carbono 18 g
Fibre 2 g	Φυτικές ίνες 2 g	Fibra 2 g	Fibras 2 g

(IT) Salsicce grigliate alla messicana
con pannocchie grigliate e salsa speziata al formaggio

Secondo per 4 persone

(L) Tempo di preparazione: 15 minuti /
Tempo di cottura alla griglia: 15 minuti

500 g di salsicce adatte per la cottura alla griglia
2 pannocchie
25 g di burro
4 cucchiai di farina
250 ml di latte
125 g di Cheddar grattugiato
2½ cucchiaini di semi di cumino
Olio d'oliva
peperoncino in polvere

Passaggio 1

- Togliere la carne dal frigo 15 minuti prima della cottura.
- Sbucciare le pannocchie e con un coltello affilato tagliarle a fette di circa 1 cm. Far bollire per circa 5 minuti in acqua salata e scolare.
- Sciogliere il burro in una casseruola a fuoco medio. Aggiungere la farina mescolando. Versare il latte e mescolare sino a ottenere un composto denso. Continuando a mescolare, aggiungere il formaggio e un cucchiaino di cumino. Cuocere mescolando costantemente per pochi minuti, finché il formaggio non è completamente sciolti e tutti gli ingredienti ben amalgamati. Servire la salsa al formaggio calda o tiepida.

Passaggio 2



- Riempire il recipiente per l'affumicatura con il resto dei semi di cumino e chiudere il coperchio.
- Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
- Impostare la manopola del grill su 5. Attendere che la spia si spenga e che fuoriesca abbondante fumo dal recipiente per affumicatura.

Passaggio 3



- Spennellare la superficie del grill con poco olio. Disporre le fette di pannocchie sulla superficie piatta del grill e le salsicce sulla superficie scanalata. Grigliare con il coperchio chiuso per 12-15 minuti e girare le salsicce e le pannocchie 3 volte.
- Condire la salsa al formaggio a piacere con un po' di peperoncino.
- Servire le salsicce e le pannocchie su 4 piatti tiepidi, accompagnati dalla salsa al formaggio. Spolverare le salsicce con peperoncino in polvere.

Tips

- Per aggiungere un effetto affumicato, riempire il recipiente per affumicatura del grill fino al bordo con dei trucioli di legno aromatizzato.
- Servire con un'insalata di avocado e cipolla rossa: sbucciare e affettare 2 avocado. Unire della buccia di lime, cipolla rossa tagliata ad anelli sottili e coriandolo tritato. Condire a piacere con succo di lime, olio d'oliva, sale e pepe. La salsa fatta in casa può essere sostituita con salsa al formaggio già pronta.

(EL) Μεξικάνικα ψητά λουκάνικα
με ψητό καλαμπόκι και πικάντικο ντιπι τυριού

Kuriós πιάτο για 4 άτομα

(L) Προετοιμασία 15 λεπτά/ψήσιμο 15 λεπτά

500 γρ. ψητά λουκάνικα
2 ψητά καλαμπόκια
25 γρ. βούτυρο
4 κ.σ. αλεύρι
250 ml γάλα
125 γρ. τριμμένο τυρί τσένταρ
2½ κ.σ. σπόροι κύμινου
ελαιόλαδο
σκόνη τσίλι

Bήμα 1

- Βγάλτε το κρέας από το ψυγείο 15 λεπτά πριν από τη μαγείρεμα.
- Καθαρίστε τα καλαμπόκια και κόψτε το με ένα κοφτέρο μαχαρί σε κομμάτια περίπου 1 εκ. Βράστε τα για 5 λεπτά σε αλατισμένο νερό. Στραγγίστε.
- Λιώστε το βούτυρο σε ένα τηγάνι μεσαίου μεγέθους, σε μέτρια φωτιά. Ρίξτε το γάλα και ανακατέψτε. Ρίξτε το τυρί και 1 κ.γ. κύμινο, χωρίς να σταματήστε το ανακάτεμα. Συνεχίστε το ανακάτεμα και το ψήσιμο για λίγα λεπτά μέχρι να λιώσει το τυρί και να αναχθούν καλά όλα τα υλικά. Σερβίρετε το ντιπι τυριού ζεστό ή χιλαρό.

Bήμα 2



- Γεμίστε το δοχείο καπνίσματος με τους υπόλοιπους σπόρους κύμινου και κλείστε το καπάκι.
- Τοποθετήστε την ψητοτέρα σε επίπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφητήρα.
- Γυρίστε το διακόπτη της ψητοτέρας στο 5. Περιμένετε ώπουτο να σβήσει το φωτάκι και να αρχίσει να βγαίνει αρκετός καπνός από το δοχείο καπνίσματος.

Bήμα 3



- Ρίξτε λίγο λάδι στην επίπεδη πλευρά της ψητοτέρας. Ακουμπήστε τα κομμάτια του καλαμποκιού στην επίπεδη πλευρά, και τα λουκάνικα στην αυλακωτή πλευρά της ψητοτέρας. Ψήστε με κλειστό καπάκι για 12-15 λεπτά, γυρίζοντας τα λουκάνικα και το καλαμπόκι 3 φορές.
- Για νοστιμά, προσθέτεστε σκόνη τσίλι κατά βούληση στο ντιπι τυριού.
- Σερβίρετε τα λουκάνικα και το καλαμπόκι σε 4 ζεστά πιάτα, με το ντιπι τυριού ως συνοδευτικό. Ραντίστε τα λουκάνικα με σκόνη τσίλι.

Tips

- Μπορείτε επίσης να φήσετε με κάπνισμα, γεμίζοντας το δοχείο καπνίσματος της ψητοτέρας μέχρι το χέλιο με ροκανίδια.
- Σερβίρετε με σαλάτα από αρβοκάντο και χερά κρεμμύδια. Ξεφλουδίστε με έξι αρβοκάντομον, λεπτές ροδέλες κρεμμύδιου και ψιλοκομμένο κόλανδρο. Προσθέτετε κατά βούληση χυμό γλυκοκάλαμου, ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Αντι να φτιάξετε μόνο το ντιπι, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάποιο έτοιμο ντιπι τυριού ή σάλτσα.

(ES) Salchichas mexicanas

a la parrilla con maíz dulce asado y salsa de queso picante

Plato principal: 4 raciones

(L) Tiempo de preparación 15 minutos/
15 minutos de asado

500 g de salchichas para asar
2 mazorcas de maíz
25 g de mantequilla
4 cucharadas de harina
250 ml de leche
125 g de queso cheddar rallado
2 cucharadas y ½ cucharadita de semillas de comino
Aceite de oliva
Chile en polvo

Paso 1

- Saca la carne del frigorífico 15 minutos antes de cocinarla.
- Pela las mazorcas y, a continuación, córtalas con un cuchillo afilado en rodajas de 1 cm aproximadamente. Cúcelas durante 5 minutos aproximadamente en agua salada. Escúrelas.
- Derrite la mantequilla en una sartén de tamaño mediano a fuego medio. Añade la harina. Vierte la leche y remueve la mezcla hasta que espese. Sin dejar de remover, añade el queso y 1 cucharadita de comino. Sigue removiendo mientras se cocina la mezcla durante varios minutos hasta que el queso se haya derretido y todos los ingredientes estén bien mezclados. Sirve la salsa de queso caliente o templada.

Paso 2



- Rellena el compartimento para ahumados con el resto de las semillas de comino y cierra la tapa.
- Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la campana.
- Coloca el botón de la plancha en 5. Espera hasta que se apague la luz y veas que sale bastante humo del compartimento para ahumados.

Paso 3



- Extiende un poco de aceite sobre la superficie lisa de la plancha. Coloca las rodajas de maíz dulce en la superficie lisa y las salchichas en la superficie ondulada de la plancha. Ásalo todo con la tapa cerrada durante 12-15 minutos y, durante ese tiempo, dale 3 vueltas a las salchichas y al maíz.
- Sazona la salsa de queso con un poco de chile en polvo al gusto.
- Sirve las salchichas y el maíz dulce en 4 platos calientes con la salsa de queso a un lado. Espolvorea chile en polvo por encima de las salchichas.

Tips

- También puedes ahumarlas rellenando el compartimento para ahumados de la plancha hasta el borde con virutas de madera.
- Servir con ensalada de aguacate y cebolla roja: pela y corta 2 aguacates. Mézclalos con un poco de ralladura de limón, aros finos de cebolla roja y cilantro picado. Sazona al gusto con zumo de lima, aceite de oliva, sal y pimienta. En lugar de hacer la salsa de queso, también puedes utilizar una ya preparada.

(PT) Salsichas grelhadas à mexicana

com milho doce grelhado e molho de queijo picante

Prato principal para 4

(L) Preparação 15 minutos/
grelhar 15 minutos

500 g de salsichas para grelhar
2 espigas de milho
25 g de manteiga
4 c.s. de farinha
250 ml de leite
125 g de queijo Cheddar ralado
2 ½ c.s. de cominhos em sementes
Azeite
Malagueta em pó

Passo 1

- Retire a carne do frigorífico 15 minutos antes de a cozinhar.
- Apre o milho, corte-o em fatias de aprox. 1 cm com uma faca afiada. Ferva durante cerca de 5 minutos em água com sal. Escorra.
- Derreta a manteiga numa caçarola média em lume médio. Misture a farinha. Verta o leite e mexa até a mistura engrossar. Sem parar de mexer, junte o queijo e 1 c.c. de cominhos. Continue a mexer e deixe cozinhar durante alguns minutos, até o queijo estar derretido e todos os ingredientes estarem bem envolvidos. Sirva o molho de queijo quente ou morno.

Passo 2



- Encha a taça de fumo do grelhador com o resto das sementes de cominhos e feche a tampa.
- Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha.
- Rode o botão do grelhador para o nível 5. Aguarde até a luz se apagar e até ver algum fumo a sair da taça de fumo.

Passo 3



- Espalhe um pouco de óleo na superfície plana do grelhador. Coloque as fatias de milho doce na superfície plana e as salsichas na superfície nervurada do grelhador. Grelhe com a tampa fechada durante 12 a 15 minutos, voltando as salsichas e o milho 3 vezes.
- Tempere o molho de queijo a gosto com um pouco de malagueta em pó.
- Sirva as salsichas e o milho doce em 4 pratos quentes, com o molho de queijo à parte. Salpique as salsichas com a malagueta em pó.

Tips

- Também pode grelhar com fumo, enchendo a taça de fumo do grelhador com aparas de madeira até ao rebordo.
- Companhie com uma salada de abacate e cebola roxa: descasque e fatie 2 abacates. Misture com um pouco de raspa de limão, aros finos de cebola roxa e coentros picados. Tempere a gosto com sumo de lima, azeite, sal e pimenta. Em vez de preparar o seu próprio molho, pode utilizar um molho de queijo pronto a usar.



(IT) Kebab di agnello affumicato
con yogurt alla menta e insalata di pomodori, cipolla rossa e prezzemolo

Secondo per 4 persone

(L) Tempo di preparazione: 20 minuti /
Tempo di cottura alla griglia: 10 minuti

500 g di coscia d'agnello disossata
ras el hanout o curry
Sale, pepe
1 cipolla rossa
6 pomodori maturi
6 cucchiali di prezzemolo tritato
2 cucchiali di aceto
4 cucchiali di olio d'oliva
3 cucchiali di menta fresca tritata
200 ml di yogurt

Extra 8 spiedini / trucioli di legno aromatizzato / pennello da cucina

Passaggio 1

- Togliere la carne dal frigo 15 minuti prima della cottura. Tagliare la carne a pezzettini e mescolare bene con 2 cucchiali di ras el hanout o curry. (Assicurarsi che la miscela di spezie sia già salata e, in caso contrario, aggiungere un pizzico di sale al composto). Infilzare la carne con gli spiedini.
- Sciacquare la cipolla. Tagliare i pomodori e la cipolla a spicchi. Mescolare con il prezzemolo, l'aceto e 2 cucchiali d'olio. Condire a piacere con sale e pepe.
- Amalgamare la menta allo yogurt e condire a piacere con sale e pepe.

Passaggio 2

- Riempire il recipiente per affumicatura del grill con una miscela di trucioli di legno aromatizzato e ras el hanout o curry.
- Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
- Impostare la manopola del grill su 5. Attendere che la spia si spenga e che fuoriesca abbondante fumo dal recipiente per affumicatura.

Passaggio 3

- Spennellare leggermente gli spiedini con l'olio d'oliva. Disporli sulla superficie scanalata del grill. Grigliare con il coperchio chiuso per circa 10 minuti, girando gli spiedini regolarmente.
- Distribuire l'insalata su 4 piatti. Disporre gli spiedini d'agnello sopra l'insalata e aggiungere a parte lo yogurt alla menta.

Tips

- Per grigliare senza affumicatura, non utilizzare i trucioli di legno aromatizzato e le spezie.
- Servire con pane arabo piatto grigliato: disporre 4 panini arabi piatti (uno alla volta) sulla superficie piatta del grill e abbrustolirli leggermente.

(IT) Each portion contains	(EL) Each portion contains	(ES) Each portion contains	(PT) Each portion contains
Calorie 356 Kcal	Θερμίδες 356	Calorías 356 kcal	Calorias 356 kcal
Proteine 28 g	Πρωτεΐνες 28 g	Proteínas 28 g	Proteínas 28 g
Grassi 24 g	Λιπαρά 24 g	Grasas 24 g	Lípidos 24 g
Grassi saturi 8 g	Κορεσμένα λιπαρά 8 g	Grasas saturadas 8 g	Lípidos saturados 8 g
Carbohidrati 7 g	Υδατάνθρακες 7 g	Carbohidratos 7 g	Hidratos de carbono 7 g
Fibre 3 g	Φυτικές ίνες 3 g	Fibra 3 g	Fibras 3 g

(EL) Καπνιστό αρνίσιο κεμπάπ
με γιαούρτι αρωματισμένο με μέντα και σαλάτα με ντομάτα, ξερά κρεμμύδια και μαϊντανό

Kuriáws piáto για 4 átoma

(L) Προετοιμασία 20 λεπτά/ψήσιμο 10 λεπτά

500 γρ. αρνίσιο μπούτι χωρίς κόκαλο
ρας ελ χανούτ (μαροκινό μίγμα μπαχαρικών) ή
ινδικό μίγμα κάρυ
αλάτι, πιπέρι
1 ξερό κρεμμύδι
6 ώριμες ντομάτες
6 κ.σ. φιλοκομμένος μαϊντανός
2 κ.σ. ζύδι
4 κ.σ. ελαιόλαδο
3 κ.σ. κομμένη φρέσκια μέντα
200 ml γιαούρτι

Extra Θα χρειαστείτε ακόμα: 8 ξύλινα καλαμάκια/ροκανίδια
πινέλο αλεύματος

Βήμα 1

- Βγάλτε το κρέας από το ψυγείο 15 λεπτά πριν το μαγειρέψετε. Κόψτε το κρέας σε μικρά κομμάτια και ανακατέψτε καλά με 2 κ.σ. ρας ελ χανούτ ή ινδικό μίγμα κάρυ. (Ελέγχετε αν το μίγμα μπαχαρικών περιέχει αλάτι. Αν δεν περιέχει, προσθέστε μια πρέσα στο μίγμα). Περάστε το κρέας στα ξύλινα καλαμάκια.
- Ξέφουλιστε τα κρεμμύδια. Κόψτε το κρεμμύδι και τις ντομάτες σε φέτες. Ανακατέψτε με το μαϊντανό, το ζύδι και 2 κ.σ. λάδι. Αλατοπιπερώστε κατά βούληση.
- Ανακατέψτε τη μέντα με το γιαούρτι και προσθέστε αλάτι και πιπέρι.

Βήμα 2

- Γεμίστε το δοχείο καπνίσματος της ψητιέρας με ροκανίδια και ρας ελ χανούτ ή ινδικό μίγμα κάρυ.
- Τοποθετήστε την ψητιέρα σε επίπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφητήρα.
- Γυρίστε το διακόπτη της ψητιέρας στο 5. Περιμένετε ώπου σα οβήσει το φωτάκι και να αρχίσει να βγαίνει αρκετός καπνός από το δοχείο καπνίσματος.

Βήμα 3

- Αλείψτε με λίγο λάδι το κρέας που έχετε περάσει στα καλαμάκια. Βάλτε τα καλαμάκια στην αυλακωτή πλευρά της ψητιέρας. Ψήστε με κλειστό καπάκι για περίπου 10 λεπτά, γιρίζοντάς τα κάθε τόσο.
- Χωρίστε τη σαλάτα σε 4 πιάτα. Βάλτε τα καλαμάκια με το αρνίσιο κρέας πάνω στη σαλάτα και σερβίρετε με το γιαούρτι μέντας ως συνοδευτικό.

Tips

- Μπορείτε επίσης να ψήσετε χωρίς κάπνισμα, παραλείποντας τα ροκανίδια και τα μπαχαρικά.
- Σερβίρετε με αραβική πίτα: βάλτε 4 αραβικές πίτες (η μία μετά την άλλη) στην επίπεδη επιφάνεια της ψητιέρας και ψήστε τις και απ' τις δύο πλευρές έως ότου ζεσταθούν.

(ES) Kebab de cordero ahumado
con yogur de menta y ensalada de tomate, cebolla roja y perejil

Plato principal: 4 raciones

(L) Tiempo de preparación 20 minutos/ 10 minutos de asado

500 g de pierna de cordero deshuesada
Ras el hanout o especias indias de curry
Sal, pimienta
1 cebolla roja
6 tomates maduros
6 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de vinagre
4 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de menta fresca picada
200 ml de yogur

Extra 8 brochetas/virutas de madera/pincel de cocina

Paso 1

- Saca la carne del frigorífico 15 minutos antes de cocinarla. Corta la carne en trozos pequeños y mézclala bien con 2 cucharadas de ras el hanout o especias indias de curry. (Comprueba si las especias contienen sal; en caso contrario, añade una pizca a la mezcla). Ensarta la carne en las brochetas.
- Pela la cebolla. Corta la cebolla y los tomates en cuñas. Mézclalos con el perejil, el vinagre y 2 cucharadas de aceite. Sazona al gusto con sal y pimienta.
- Añade la menta al yogur y sazona al gusto con sal y pimienta.

Paso 2

- Rellena el compartimento para ahumados de la plancha con una mezcla de virutas de madera y ras el hanout o especias indias de curry.
- Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la campana.
- Coloca el botón de la plancha en 5. Espera hasta que se apague la luz y veas que sale bastante humo del compartimento para ahumados.

Paso 3

- Unta las brochetas de carne ligeramente con aceite. Colócalas en la superficie ondulada de la plancha. Ásalas con la tapa cerrada durante 10 minutos aproximadamente. Dales la vuelta frecuentemente.
- Reparte la ensalada entre 4 platos. Sirve las brochetas de cordero encima de la ensalada con el yogur de menta a un lado.

Tips

- También puedes asar sin ahumar; para ello, ignora el paso para añadir las virutas de madera y las especias.
- Acompañe con pan pita árabe grelhado: coloca 4 panes (un apόs a otro) na superficie plana do grelhador e deixe tostar de ambos os lados até estarem quentes.

(PT) Kebab de borrego fumado
com iogurte de hortelã e salada de tomate, cebola roxa e salsa

Prato principal para 4

(L) Preparação 20 minutos/ grelhar 10 minutos

500 g de perna de borrego sem osso
Mistura de especiarias ras el hanout ou caril indiano
Sal, pimenta
1 cebola roxa
6 tomates maduros
6 cucharadas de salsa picada
2 c.s. de vinagre
4 c.s. de azeite
3 c.s. de hortelã fresca picada
200 ml de iogurte

Extra 8 espetos/aparas de madeira/pincel de cozinha

Passo 1

- Retire a carne do frigorífico 15 minutos antes de começar a cozinhar. Corte a carne em pedaços pequenos e misture bem com 2 c.s. de especiarias ras el hanout ou de caril indiano. (Verifique se a sua mistura de especiarias contém sal; se não contriver, adicione uma pitada de sal ao preparado.) Coloque a carne nos espetos.
- Descasque a cebola. Corte a cebola e os tomates em gomos. Misture com a salsa, vinagre e 2 c.s. de azeite. Tempere a gosto com sal e pimenta.
- Envolva a hortelã no iogurte e tempere a gosto com sal e pimenta.

Passo 2

- Encha a taça de fumo do grelhador com uma mistura de aparas de madeira e especiarias ras el hanout ou caril indiano.
- Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha.
- Rode o botão do grelhador para o nível 5. Aguarde até a luz se apagar e até ver algum fumo a sair da taça de fumo.

Passo 3

- Pincele as espetadas de carne com um pouco de óleo. Coloque-as na superfície nervurada do grelhador. Grelhe com a tampa fechada durante aprox. 10 minutos. Volte-as regularmente.
- Divida a salada por 4 pratos. Disponha as espetadas de borrego em cima da salada e coloque o iogurte de hortelã ao lado.

Tips

- Também pode grelhar sem fumo, excluindo as aparas de madeira e as especiarias.
- Acompanhe com pão pita árabe grelhado: coloque 4 panes (um apόs a outro) na superficie plana do grelhador e deixe tostar de ambos os lados até estarem quentes.



(IT) Braciola di maiale marinate alle mele con insalata cremosa di barbabietole ed erbe

Secondo per 4 persone

L Tempo di preparazione: 20 minuti + tempo di marinatura / Tempo di cottura alla griglia: 15 minuti

4 bracioli di maiale
500 ml di succo di mela o sidro
Sale, pepe
1 cucchiaino di senape
olio vegetale
500 g di barbabietole cotte
125 ml di panna acida
2 cucchiali di aceto di mele
3 cucchiali di aneto tritato
3 cucchiali di erba cipollina tritata

Extra trucioli di legno aromatizzato

Passaggio 1

- In un recipiente, mescolare le bracioli di maiale con succo di mela, 1 cucchiaino di sale, un pizzico di pepe e la senape. Lasciare marinare per almeno 30 minuti o 12 ore al massimo.
- Tagliare le barbabietole a spicchi. In un recipiente, preparare il condimento mescolando la panna acida con 1 cucchiaino d'olio, l'aceto e le erbe. Unire la barbabietola al composto e condire a piacere con sale e pepe.

Passaggio 2



- Riempire il recipiente per affumicatura del grill fino al bordo con trucioli di legno aromatizzato.
- Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
- Impostare la manopola del grill su 5. Attendere che la spia si spenga e che fuoriesca abbondante fumo dal recipiente per affumicatura.

Passaggio 3

- Asciugare le bracioli di maiale con carta da cucina. Spennellare la superficie del grill con poco olio. Disporre le bracioli di maiale sul grill. Grigliare per circa 15 minuti con il coperchio chiuso finché le bracioli non sono completamente cotte all'interno e dorate all'esterno. Durante la cottura, girare le bracioli regolarmente e spostarle sulla griglia.
- Disporre le bracioli di maiale su 4 piatti tiepidi. Servire con l'insalata di barbabietole.

Tips

- Per grigliare senza affumicatura, omettere i trucioli di legno aromatizzato.
- Servire con patate nuove al vapore. È possibile sostituire le bracioli di maiale con bracioli di agnello. In questo caso, occorre dimezzare il tempo di cottura.

(EL) Χοιρινά μπριζόλακια μαριναρισμένα σε ντρέσινγκ μήλου και σαλάτα από παντζάρια και μυρωδικά με κρεμώδη σάλτσα

Kuriós πάτο για 4 άτομα

L Προετοιμασία 20 λεπτά + μαρινάρισμα/ψήσιμο 15 λεπτά

4 χοιρινά μπριζόλακια
500 ml χυμός μύλου ή cider
αλάτι, πιπέρι
1 κ.γ. μουστάρδα
σπορέλαιο
500 γρ. μαγιερεμένα παντζάρια
125 ml σάουρος κριμ
2 κ.σ. μηλόξιδο
3 κ.σ. ψιλοκομμένα ἄνηθο
3 κ.σ. ψιλοκομμένα σχοινόπρασα

Extra Θα χρειαστείτε ακόμα: ροκανίδια

Bήμα 1

- Σε ένα μπολ, αναμίξτε τα χοιρινά μπριζόλακια με το μηλόξιδο, 1 κ.γ. αλάτι, μια πρέζα πιπέρι και τη μουστάρδα. Αφήστε το κρέας να μαριναριστεί από 30 λεπτά έως 12 ώρες.
- Κοψτε τα παντζάρια σε φτιάξτε ένα ντρέσινγκ χρησιμοποιώντας τη σάουρος κριμ, 1 κ.σ. σπορέλαιο, το ξύδι και τα μυρωδικά. Ρίξτε τα παντζάρια στο ντρέσινγκ και ανακατέψτε. Άλατοπιπερώστε κάτια βούληση.

Bήμα 2



- Γεμίστε το δοχείο καπνίσματος της ψητούρας με ροκανίδια μέχρι το χείλος.
- Τοποθετήστε την ψητούρα σε επίπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφητήρα.
- Γύριστε το διακόπτη της ψητούρας στο 5. Περιμένετε ώσπου να σβήσει το φωτάκι και να αρχίσει να βγαίνει αρκετός καπνός από το δοχείο καπνίσματος.

Bήμα 3

- Σκουπίστε απαλά τα μπριζόλακια με χαρτί κουζίνας. Ρίξτε λίγο λάδι στην ψητούρα. Βάλτε τα μπριζόλακια στην ψητούρα. Ψήστε με κλειστό καπάκι για περίπου 15 λεπτά ώσπου να μαλακώσει το κρέας στο εσωτερικό και να πάρει καφέ χρώμα. Φροντίστε να γυρίζετε τακτικά τα μπριζόλακια και να τα κουνάτε στην ψητούρα.
- Βάλτε τα χοιρινά μπριζόλακια σε 4 ζεστά πιάτα. Σερβίρετε με την παντζαροσαλάτα.

Tips

- Μπορείτε επίσης να ψήσετε χωρίς κάπνισμα, παραλείποντας τα ροκανίδια.
- Σερβίρετε με πατατούλες μαγιερεμένες στον ατμό. Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα χοιρινά μπριζόλακια με αρνίσια και να μειώσετε έτοι το χρόνο ψησίματος στο μισό.

(ES) Chuletas de cerdo marinadas a la manzana con ensalada cremosa de remolacha y hierbas

Plato principal: 4 raciones

L Tiempo de preparación 20 minutos + marinado/15 minutos de asado

4 chuletas de cerdo
500 ml de zumo de manzana o sidra
Sal, pimienta
1 cucharadita de mostaza
Aceite vegetal
500 g de remolachas cocidas
125 ml de nata agria
2 cucharadas de vinagre de manzana
3 cucharadas de eneldo picado
3 cucharadas de cebolletas picadas

Extra virutas de madera

Paso 1

- Mezcla las chuletas de cerdo en un recipiente con el zumo de manzana, 1 cucharadita de sal, una pizca de pimienta y la mostaza. Déjalas marinar de 30 minutos a 12 horas.
- Corta la remolacha en cuñas. En un recipiente, prepara el aliño con la nata agria, 1 cucharada de aceite, el vinagre y las hierbas. Añade la remolacha al aliño y sazona al gusto con sal y pimienta.

Paso 2



- Rellena el compartimento para ahumados de la plancha hasta el borde con virutas de madera.
- Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la campana.
- Coloca el botón de la plancha en 5. Espera hasta que se apague la luz y veas que sale bastante humo del compartimento para ahumados.

Paso 3

- Seca las chuletas de cerdo con papel de cocina. Extiende un poco de aceite sobre la plancha y coloca las chuletas. Ásalas con la tapa cerrada durante 15 minutos aproximadamente hasta que estén bien hechas por dentro y doradas por fuera. Dales la vuelta frecuentemente y cámbras de sitio en la plancha.
- Coloca las chuletas de cerdo en 4 platos calientes. Servir con la ensalada de remolacha.

Tips

- También puedes asar sin ahumar; para ello, ignora el paso de añadir las virutas de madera.
- Servir con patatas nuevas al vapor. Puedes sustituir las chuletas de cerdo por chuletas de cordero. En este caso, el tiempo de asado se reducirá a la mitad.

(PT) Costeletas de porco marinadas em maçã

Prato principal para 4

L Preparação 20 minutos + marinada/grelhar 15 minutos

4 costeletas de porco
500 ml de sumo de maçã ou cidra
Sal, pimenta
1 c.c. de mostarda
Óleo vegetal
500 g de beterrabas cozidas
125 ml de natas ácidas
2 c.s. de vinagre (de cidra)
3 c.s. de aneto picado
3 c.s. de cebolinho picado

Extra aparas de madeira

Passo 1

- Numa taça, misture as costeletas com o sumo de maçã, 1 c.c. de sal, uma pitada de pimenta e mostarda. Deixe a marinhar durante 30 minutos a 12 horas.
- Corte a beterraba aos gomos. Numa taça, prepare um molho com as natas ácidas, 1 c.s. de óleo, o vinagre e as ervas aromáticas. Envolve a beterraba no molho e tempere a gosto com sal e pimenta.

Passo 2



- Encha a taça de fumo do grelhador com aparas de madeira, até ao rebordo.
- Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinheira.
- Rode o botão do grelhador para o nível 5. Aguarde até a luz se apagar e até ver algum fumo a sair da taça de fumo.

Passo 3

- Seque as costeletas com papel de cozinha. Espalhe um pouco de óleo no grelhador e coloque as costeletas no grelhador. Grelhe com a tampa fechada durante aprox. 15 minutos até estarem bem cozinhas no interior e tostadas no exterior. Volte-as regularmente sem as deixar no mesmo sítio no grelhador.
- Coloque as costeletas de porco em 4 pratos quentes. Sirva com a ensalada de beterraba.

Tips

- Também pode grelhar sem fumo, excluindo as aparas de madeira.
- Acompanhe com batata nova cozida a vapor. Pode substituir as costeletas de porco por costeletas de borrego. Isto reduzirá para metade o tempo necessário para grelhar.



(IT) Each portion contains	(EL) Each portion contains	(ES) Each portion contains	(PT) Each portion contains
Calorie 532 Kcal	Θερμίδες 532	Calorías 532 kcal	Calorias 532 kcal
Proteine 24 g	Πρωτεΐνες 24 g	Proteínas 24 g	Proteínas 24 g
Grassi 32 g	Λιπαρά 32 g	Grasas 32 g	Lípidos 32 g
Grassi saturi 11 g	Κορεσμένα λιπαρά 11 g	Grasas saturadas 11 g	Lípidos saturados 11 g
Carboiodrati 37 g	Υδατάνθρακες 37 g	Carbohidratos 37 g	Hidratos de carbono 37 g
Fibre 5 g	Φυτικές ίνες 5 g	Fibra 5 g	Fibras 5 g

(IT) Panini con Bratwurst

di manzo affumicato al curry, ketchup fatto in casa e insalata

Spuntino o pasto leggero per 4 persone

(L) Tempo di preparazione: 20 minuti
+ tempo di raffreddamento /
Tempo di cottura alla griglia: 10 minuti

2 pomodori grandi
1 cipolla piccola
olio vegetale
3 cucchiai di aceto di vino rosso
1 cucchiaio di zucchero
Sale, pepe
curry in polvere
4 Bratwurst di manzo (würstel tedeschi)
4 panini
100 g di insalata mista

Extra trucioli di legno aromatizzato / frullatore a immersione / pennello da cucina

- Passaggio 1**
- Tagliare i pomodori a cubetti. Sbucciare e tritare le cipolle.
 - Scaldare 3 cucchiai d'olio in una padella. Aggiungere la cipolla e soffriggere per 3 minuti. Unire i pomodori, l'aceto, lo zucchero, un pizzico di sale, un pizzico di pepe e un pizzico di curry. Amalgamare il composto, portare a ebollizione e cuocere a fuoco basso per 5 minuti. Mescolare regolarmente.
 - Frullare il composto di pomodoro con il frullatore a immersione fino a ottenere una purea omogenea. Lasciare raffreddare il ketchup e regolare di sale e pepe. (La salsa ketchup può essere servita anche calda).

- Passaggio 2**
- 
- Riempire il recipiente per affumicatura del grill con del curry in polvere.
 - Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
 - Impostare la manopola del grill su 5. Attendere che la spia si spenga e che fuoriesca abbondante fumo dal recipiente per affumicatura.

- Passaggio 3**
- 
- Spennellare leggermente i würstel con l'olio d'oliva. Disporli sulla superficie scanalata del grill. Grigliare con il coperchio chiuso per 10-12 minuti, girando i würstel regolarmente.
 - Nel frattempo, aprire i panini. Quando i würstel sono quasi pronti, disporre i panini sulla superficie piatta del grill (2 alla volta) e grigliare per 1 minuto.
 - Riempire i panini con i würstel e l'insalata. Aggiungere del ketchup sui würstel.

Tips • Al posto del curry, si possono inserire nel recipiente per affumicatura trucioli di legno aromatizzato per dare al piatto un gusto affumicato.

(EL) Λευκό λουκάνικο από βοδινό (bratwurst) καπνιστό με κάρυ σπιτική κέτσαπ και σαλάτα, σερβιρισμένα σε φραντζολάκια

Γεύμα ή μικρό πιάτο για 4

(L) Προετοιμασία 20 λεπτά
+ χρόνος για να κρυώσει/ψήσιμο
10 λεπτά

2 μεγάλες ντομάτες
1 μικρό κρεμμύδι
σπορόλαιο
3 κ.σ. ξύδι από κόκκινο κρασί¹
1 κ.σ. ζάχαρη
αλάτι, πιπέρι
κάρυ σε σκόνη
4 γερμανικά λουκάνικα "bratwurst" από βοδινό²
4 φραντζολάκια
100 γρ. ανάμικτη πράσινη σαλάτα

Extra Θα χρειαστείτε ακόμα: rokanidīa/μπλέντερ χειρός/
πινέλο αλείμματος

- Βήμα 1**
- Corta los tomates. Pela y pica las cebollas.
 - Calienta 3 cucharadas de aceite en una sartén. Añade la cebolla y friela durante 3 minutos. Añade los tomates, el vinagre, el azúcar, una pizca de sal, una pizca de pimienta y una pizca de curry. Remuévelo todo, deja que hierva y cuécelo a fuego lento durante 5 minutos. Remueve con frecuencia.
 - Bate la mezcla de tomate con la batidora de varilla hasta convertirla en un puré suave. Deja que el ketchup se enfrie y corrige de sal y pimienta. (También puedes utilizar el ketchup caliente).
 - Pele el pimiento y corta la cebolla en trozos. Añade la mezcla de tomate a la cebolla y remueve bien.

- Βήμα 2**
- 
- Γεμíστε το δοχείο καπνίσματος της ψηστιέρας με σκόνη κάρυ.
 - Τοποθετήστε την ψηστιέρα σε επίπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφήτηρα.
 - Γυρίστε το διακόπτη της ψηστιέρας στο 5. Περιμένετε ώπουσι να σβήσει το φωτάκι και να αρχίσει να βγαίνει αρκετός καπνός από το δοχείο καπνίσματος.

- Βήμα 3**
- 
- Aleíψete las alafarías τα λουκάνικα με λάδι. Bálte τα στην αυλακωτή πλευρά της ψηστιέρας. Ψήστε τα λουκάνικα με κλειστό καπάκι για 10-12 λεπτά, γυρίζοντάς τα τακτικά.
 - Στο μεταξύ, κόψτε τα φραντζολάκια στη μέση. Όταν τα λουκάνικα είναι σχεδόν έτοιμα, ακουμπήστε τα στην επίπεδη πλευρά (2 κάθε φορά) της ψηστιέρας και ψήστε για 1 ακόμα λεπτό.
 - Γεμίστε τα φραντζολάκια με σαλάτα και λουκάνικα. Περιχύστε με λίγη κέτσαπ τα λουκάνικα.

Tips • Μπορείτε επίσης να ψήσετε τα λουκάνικα γεμίζοντας το δοχείο καπνίσματος μέχρι το χείλος με rokanidīa αντί για σκόνη κάρυ.

(ES) Bollitos de bratwurst de ternera ahumada al curry, ketchup casero y ensalada

Almuerzo o aperitivo: 4 raciones

(L) Tiempo de preparación 20 minutos
+ enfriamiento/10 minutos de asado

2 tomates grandes
1 cebolla pequeña
Aceite vegetal
3 cucharadas de vinagre de vino tinto
1 cucharada de azúcar
Sal, pimienta
Curry en polvo
4 bratwursts (salchichas alemanas) de ternera
4 bollos de pan
100 g de ensalada verde mixta

Extra virutas de madera/batidora de varilla/pincel de cocina

- Paso 1**
- Corta los tomates. Pela y pica las cebollas.
 - Calienta 3 cucharadas de aceite en una sartén. Añade la cebolla y friela durante 3 minutos. Añade los tomates, el vinagre, el azúcar, una pizca de sal, una pizca de pimienta y una pizca de curry. Remuévelo todo, deja que hierva y cuécelo a fuego lento durante 5 minutos. Remueve con frecuencia.
 - Bate la mezcla de tomate con la batidora de varilla hasta convertirla en un puré suave. Deja que el ketchup se enfrie y corrige de sal y pimienta. (También puedes utilizar el ketchup caliente).

- Paso 2**
- 
- Rellena el compartimento para ahumados de la plancha con curry.
 - Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la campana.
 - Coloca el botón de la plancha en 5. Espera hasta que se apague la luz y veas que sale bastante humo del compartimento para ahumados.

- Paso 3**
- 
- Unta las salchichas ligeramente con aceite. Colócalas en la superficie ondulada de la plancha. Ásalas con la tapada cerrada durante 10-12 minutos, y durante ese tiempo, dales la vuelta frecuentemente.
 - Mientras tanto, abre los bollitos de pan. Cuando las salchichas estén casi listas, colócalos (de 2 en 2) en la superficie lisa de la plancha y tuéstalos durante 1 minuto más.
 - Rellena los bollitos con ensalada y salchichas. Vierte un poco de ketchup sobre las salchichas.

Tips • También puedes asarlas rellenando el compartimento para ahumados hasta el borde con virutas de madera en vez de curry.

(PT) Bratwurst de vitela defumada com caril, ketchup caseiro e salada, servidos num cacetinho

Almoço ou refeição ligeira para 4

(L) Preparação 20 minutos
+ arrefecimento/grelhar 10 minutos

2 tomates grandes
1 cebola pequena
Óleo vegetal
3 c.s. de vinagre de vinho tinto
1 c.s. de açúcar
Sal, pimenta
caril em pó
4 bratwursts de vitela (salsichas alemãs)
4 cacetinhos
100 g de salada mista

Extra aparas/varinha/pincel de cozinha

- Passo 1**
- Pique o tomate. Descasque e pique as cebolas.
 - Aqueça 3 c.s. de óleo numa caçarola. Adicione a cebola e aloure durante 3 minutos. Adicione os tomates, vinagre, açúcar, uma pitada de sal, uma pitada de pimenta e uma pitada de caril em pó. Mexa e deixe ferver e cozinhar em lume brando durante 5 minutos. Mexa regularmente.
 - Processe a mistura de tomate com a varinha até obter um purê fino. Deixe o purê arrefecer e rectifique os temperos. (Também pode usar o ketchup quente.)

- Passo 2**
- 
- Encha a taça de fumo do grelhador com caril em pó.
 - Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha.
 - Rode o botão do grelhador para o nível 5. Aguarde até a luz se apagar e até ver algum fumo a sair da taça de fumo.

- Passo 3**
- 
- Pince as salsichas com um pouco de óleo. Coloque na superfície nervurada do grelhador. Grelhe com a tampa fechada durante 10 a 12 minutos, voltando as salsichas regularmente.
 - Entretanto, abra os cacetinhos com um corte. Quando as salsichas estiverem quase prontas, coloque-as na superfície plana (2 de cada vez) do grelhador e grelhe por mais 1 minuto.
 - Coloque a salada e as salsichas dentro dos cacetinhos. Espalhe um pouco de ketchup sobre as salsichas.

Tips • Também pode grelhar com a taça de fumo cheia de aparas de madeira até ao rebordo, em vez do caril em pó.



(IT) Doppia costata di manzo affumicata con condimento al pepe nero, peperoni rossi e verdi grigliati e aioli

Secondo per 4 persone

(L) Tempo di preparazione:
10 minuti + tempo di raffreddamento /
Tempo di cottura alla griglia: 15 minuti

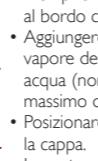
Sale, pepe
2 cucchiaini di paprika
timò (fresco o essiccato)
olio vegetale
2 costate di manzo doppie (300 g ciascuna)
1 peperone rosso
1 peperone verde
2 spicchi d'aglio
4 cucchiali di maionese
Tabasco (o altra salsa al peperoncino)

Extra trucioli di legno aromatizzato

Passaggio 1

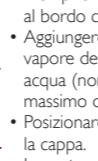
- Mescolare 1 cucchiaino di sale, 2 cucchiaini di pepe appena macinato, la paprika, 2 cucchiaini di timo e ½ cucchiaino d'olio. Cospargere la carne con la preparazione ottenuta.
- Tagliare grossolanamente i peperoni.
- Per l'aioli, sbucciare e schiacciare l'aglio e mescolare con la maionese, qualche goccia di tabasco e un pizzico di pepe.

Passaggio 2



- Riempire il recipiente per affumicatura del grill fino al bordo con i trucioli di legno aromatizzato.
- Aggiungere 5 cucchiaini di timo nel serbatoio del vapore del grill, riempire il serbatoio per ¾ con acqua (non aggiungere mai liquido oltre il livello massimo di riempimento) e chiudere il coperchio.
- Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
- Impostare la manopola del grill su 5. Attendere che la spia si spenga e che fuoriesca abbondante fumo dal recipiente per affumicatura.

Passaggio 3



- Spennellare la superficie piatta del grill con poco olio e disporvi i tocchetti di peperoni.
- Disporre la carne sulla superficie scanalata del grill. Grigliare il tutto con il coperchio chiuso per 15 minuti, girando la carne e i peperoni ogni 3 minuti. Una volta che la carne inizia a dorare, abbassare la temperatura a 3.
- Togliere la carne dal grill e posizionarla su un tagliere. Coprire con un foglio di alluminio e lasciare riposare per 10 minuti. Tagliare la carne a fette spesse e disporla su 4 piatti tiepidi con i peperoni e l'aioli.

Tips

- Per grigliare senza affumicatura, omettere i trucioli di legno aromatizzato.
- Servire con un'insalata mista e pane rustico o patate bollite con la buccia.

(EL) Διπλή σπαλομπριζόλα καπνιστή με μίγμα μαύρου πιπεριού κόκκινες και πράσινες πιπεριές ψητές και σάλτσα αιολί

Kuriás πιάτο για 4 άτομα

(L) Προετοιμασία 10 λεπτά
+ χρόνος για να κρυώσει/ψήσιμο
15 λεπτά

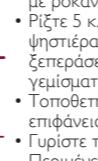
αλάτι, πιπέρι
2 κ.γ. πάπρικα
θυμάρι (ξερό ή φρέσκο)
σπορόλαιο
2 σπαλομπριζόλες χωρίς κόκαλο (300 γρ. η μία)
1 κόκκινη πιπεριά
1 πράσινη πιπεριά
2 σκελίδες σκόρδο
4 κ.σ. μαγιονέζα
Ταμπάσκο (ή άλλη καυτερή σάλτσα κόκκινης πιπεριάς)

Extra Θα χρειαστείτε ακόμα: rokanídia

Βήμα 1

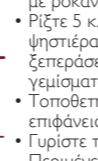
- Anaμιξτε 1 κ.γ. αλάτι, 2 κ.γ. φρεσκοτριμένο πιπέρι, την πάπρικα, 2 κ.γ. θυμάρι και ½ κ.σ. λάδι. Τρίψτε παντού το κρέας με το μίγμα των μπαχαρικών.
- Κόψτε τις πιπεριές σε μεγάλα κομμάτια.
- Για το αιολί, ξεφουδίστε και λιώστε το σκόρδο και αναμίξτε το με τη μαγιονέζα, λίγες σταγόνες ταμπάσκο και μια πρέζα πιπέρι.

Βήμα 2



- Γεμίστε το δοχείο καπνισμάτος της ψητοίέρας με rokanídia μέχρι το χείλος.
- Ρίξτε 5 κ.γ. θυμάρι στη δεξιμένη ατομύ της ψητοίέρας, γεμίστε με νερό έως τα ¾ (μην ζετερόστατε ποτέ τη μέγιστη στάθμη γεμίσματος) και κλείστε το καπάκι.
- Τοποθετήστε την ψητοίέρα σε επίπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφήτη.
- Γυρίστε το διακόπτη της ψητοίέρας στο 5. Περιμένετε ώπου να σβήσει το φωτάκι και να αρχίσει να βγαίνει αρκετός καπνός από το δοχείο καπνισμάτος.

Βήμα 3



- Ρίξτε λίγες σταγόνες λάδι στην επίπεδη πλευρά της ψητοίέρας και ακουμπήστε τις κομμένες πιπεριές.
- Βάλτε το κρέας στην αυλακωτή πλευρά της ψητοίέρας. Ψήστε τα πάντα με κλειστό καπάκι για 15 λεπτά, γυρίζοντας το κρέας και τις πιπεριές κάθε 3 λεπτά. Οταν το κρέας αρχίσει να καφετίζει, γυρίστε το διακόπτη στο 3.
- Βγάλτε το κρέας από την ψητοίέρα και ακουμπήστε το σε ένα ξύλο κοπής. Καλύψτε το με αλουμινόχαρτο και αφήστε το να ξεκουραστεί για 10 λεπτά. Κόψτε το κρέας σε λεπτές φέτες και στη συνέχεια μοιράστε το μαζί με τις πιπεριές και τη σάλτσα αιολί σε 4 ζεστά πιάτα.

Tips

- Μπορείτε επίσης να ψήσετε χωρίς κάπνισμα, παραλείποντας τα rokanídia.
- Σερβίρετε με ανάμικτη σαλάτα και χωριάτικο ψωμί ή πατάτες ψημένες με τη φλούδα.

(ES) Entrecot a la parrilla ahumado a la pimienta negra

Plato principal: 4 raciones

(L) Tiempo de preparación 10 minutos
+ enfriamiento/15 minutos de asado

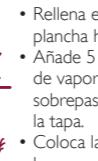
Sal, pimienta
2 cucharaditas de pimentón
Tomillo (seco o fresco)
Aceite vegetal
2 entrecots dobles (300 g cada uno)
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
4 cucharadas de mayonesa
Tabasco (u otra salsa de pimientos rojos picante)

Extra virutas de madera

Paso 1

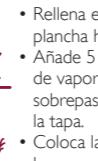
- Mezcla 1 cucharadita de sal, 2 cucharaditas de pimienta recién molida, el pimentón, 2 cucharaditas de tomillo y ½ cucharada de aceite. Cubre la carne por todas partes con esta mezcla de especias.
- Corta los pimientos en trozos grandes.
- Para el alioli, pela los ajos, machácalos y mézclalos con la mayonesa, unas gotas de tabasco y una pizca de pimienta.

Paso 2



- Rellena el compartimento para ahumados de la plancha hasta el borde con virutas de madera.
- Añade 5 cucharadas de tomillo al depósito de vapor de la plancha, llena ¾ con agua (nunca sobreponga el nivel de llenado máximo) y cierra la tapa.
- Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la campana.
- Coloca el botón de la plancha en 5. Espera hasta que se apague la luz y veas que sale bastante humo del compartimento para ahumados.

Paso 3



- Extiende unas gotas de aceite sobre la superficie lisa de la plancha y coloca aquí los trozos de pimiento.
- Coloca la carne en la superficie ondulada de la plancha. Ásalo todo con la tapa cerrada durante 15 minutos y, durante ese tiempo, dale vueltas a la carne y a los pimientos a cada 3 minutos. Cuando la carne comience a dorarse, reduce el calor colocando el botón de la plancha en 3.
- Saca la carne de la plancha y colócala en una tabla de cortar. Cúbrela con papel de aluminio y déjala reposar durante 10 minutos. Corta la carne en rodajas gruesas y sírvelas junto con el pimiento y el alioli en 4 platos calientes.

Tips

- También puedes asar sin ahumar; para ello, ignora el paso de añadir las virutas de madera.
- Servir con una ensalada mixta y pan rústico o patatas asadas.

(PT) Bife da vazia grelhado e fumado com pimenta preta

Prato principal para 4

(L) Preparação 10 minutos
+ arrefecimento/grelhar 15 minutos

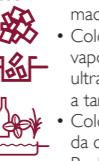
Sal, pimenta
2 c.c. de pimentão-doce
Tomilho (seco ou fresco)
Óleo vegetal
2 bifes da vazia altos (300 g cada)
1 pimento vermelho
1 pimento verde
2 dentes de alho
4 c.s. de maionese
Tabasco (ou outro molho picante de malagueta)

Extra aparas de madeira

Passo 1

- Misture 1 c.c. de sal, 2 c.c. de pimenta moída (na hora), o pimentão-doce, 2 c.c. de tomilho e ½ c.c. de óleo. Esfregue toda a carne com esta mistura de especiarias.
- Corte os pimentos em bocados grandes.
- Para o molho alioli, descasca e esmague o alho e misture com a maionese, algumas gotas de tabasco e uma pitada de pimenta.

Passo 2



- Encha a taça de fumo do grelhador com aparas de madeira, até ao rebordo.
- Coloque 5 c.c. de tomilho no reservatório de vapor do grelhador, encha com água até ¼ (nunca ultrapasse o nível máximo de enchimento) e feche a tampa.
- Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha.
- Rode o botão do grelhador para o nível 5. Aguarde até a luz se apagar e até ver algum fumo a sair da taça de fumo.

Passo 3



- Espalhe um pouco de óleo na superfície plana do grelhador e disponha os pedaços de pimento nesse lado do grelhador.
- Coloque a carne na superfície nervurada do grelhador. Grelhe tudo com a tampa fechada durante 15 minutos, voltando a carne e os pimentos a cada 3 minutos. Quando a carne começar a ficar tostada, reduza o calor para o nível 3.
- Retire a carne do grelhador e coloque-a numa tábua de cozinha. Cubra com uma folha de alumínio e deixe repousar durante 10 minutos. Corte a carne em fatias grossas e disponha-as em 4 pratos quentes, juntamente com os pimentos e o molho alioli.

Tips

- Também pode grelhar sem fumo, excluindo as aparas de madeira.
- Acompanhe com uma salada mista e pão rústico ou batatas com a casca.



(IT) Each portion contains	(EL) Each portion contains	(ES) Each portion contains	(PT) Each portion contains
Calorie 433 Kcal	Θερμίδες 433	Calorías 433 kcal	Calorias 433 kcal
Proteine 30 g	Πρωτεΐνες 30 g	Proteínas 30 g	Proteínas 30 g
Grassi 33 g	Λιπαρά 33 g	Grasas 33 g	Lípidos 33 g
Grassi saturi 10 g	Κορεσμένα λιπαρά 10 g	Grasas saturadas 10 g	Lípidos saturados 10 g
Carbohidrati 4 g	Υδατάνθρακες 4 g	Carbohidratos 4 g	Hidratos de carbono 4 g
Fibre 1 g	Φυτικές ίνες 1 g	Fibra 1 g	Fibras 1 g

(IT) **Maiale grigliato al gusto affumicato con salsa chimichurri**

Secondo per 4 persone

(L) **Tempo di preparazione: 15 minuti /**
Tempo di cottura alla griglia: 45 minuti

- 3 spicchi d'aglio
- 1 cipolla piccola
- 1 carota
- 1 peperoncino rosso
- 20 g di prezzemolo
- 4 cucchiae di aceto di vino rosso
- 1 cucchiaino di zucchero
- olio vegetale
- 600 g di lombo o prosciutto di maiale disossato (una fetta spessa 3 cm)
- Sale, pepe

Extra trucioli di legno aromatizzato / zenzero fresco tritato / frullatore a immersione con bicchiere

Passaggio 1

- Per la salsa chimichurri, sbucciare l'aglio, la cipolla e la carota. Tagliare a metà il peperoncino ed eliminare i semi bianchi. Unire 2 spicchi d'aglio, la cipolla, la carota, il peperoncino (per ottenere un sapore meno piccante, aggiungerne soltanto metà), il prezzemolo, l'aceto e lo zucchero nel bicchiere del frullatore a immersione e frullare fino a ottenere un composto quasi omogeneo. Aggiungere poco alla volta 3 cucchiae di olio d'oliva. Aggiungere sale e pepe.
- Schiacciare lo spicchio d'aglio rimanente e mescolare con 2 cucchiae di pepe macinato, 1 cucchiaino di sale e 1 cucchiaino di olio d'oliva. Spennellare il maiale con composto ottenuto.

Passaggio 2



- Riempire il recipiente per affumicatura del grill fino al bordo con trucioli di legno aromatizzato.
- Aggiungere 3 cucchiae di zenzero tritato nel serbatoio del vapore del grill, riempire il serbatoio per ¾ con acqua (non aggiungere mai liquido oltre il livello massimo di riempimento) e chiudere il coperchio.
- Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
- Impostare la manopola del grill su 5. Attendere che la spia si spenga e che fuoriesca abbondante fumo dal recipiente per affumicatura.

Passaggio 3



- Disporre la carne sulla superficie scanalata del grill e grigliare con il coperchio chiuso per 45 minuti. Girare la carne ogni 5 minuti. Quando la carne è ben dorata, impostare la manopola del grill su 3.
- Togliere la carne dal grill e posizionarla su un tagliere. Coprire con un foglio di carta di alluminio e un panno pulito e lasciare riposare per 10 minuti.
- Tagliare la carne a fette, disporle su 4 piatti e servire con la salsa chimichurri.

Tips

- Per grigliare senza affumicatura, omettere i trucioli di legno aromatizzato.
- Servire con patate dolci grigliate (scottate) sul grill caldo e pomodori grigliati (tagliati a metà). Grigliare le verdure per 10 minuti sul grill caldo una volta tolta la carne.

(EL) **Ψητό χοιρινό καπνιστό με αργεντίνικη σάλτσα ταιμιτσούρι**

Kuriwás piáto για 4 átopa

(L) **Preparación 15 15 λεπτά/ψήσιμο**
45 λεπτά

- 3 σκελίδες σκόρδο
- 1 μικρό κρεμμύδι
- 1 καρότο
- 1 κόκκινη πιπεριά τσίλι
- 20 γρ. μάϊντανός
- 4 κ.σ. ζύδι από κόκκινο κρασί
- 1 κγ. ζάχαρη
- σπορέλαιο
- 600 γρ. άνω κιόλτο ή μπούτι χοιρινό χωρίς κόκαλο (πάχους 3 εκ. η κάθε φέτα)
- αλάτι, πιπέρι

Extra Θα χρειαστείτε ακόμα: ροκανίδια/κομμένο φρέσκο τζίντζερ/μπλέντερ χειρός με μπολ

Bήμα 1

- Για τη σάλτσα ταιμιτσούρι, ξεφλουδίστε το σκόρδο, το κρεμμύδι και το καρότο. Κόψτε στη μέση την πιπεριά τσίλι και ζύστε την για να βγύλετε τους αισπρούς σπόρους. Βάλτε 2 σκελίδες σκόρδο, το κρεμμύδι, το καρότο, την κόκκινη πιπεριά (αν το προτιμάτε λιγότερο καυτερό, χρησιμοποιήστε μόνο τη μισή πιπεριά), το μάϊντανό, το ζύδι και τη ζάχαρη στο μπολ του μπλέντερ χειρός και χτυπήστε ώσπου να γίνει ένα σχέδιο λειό μήμα. Προσθέστε στιγά στιγά 3 κ.σ. ελαιόλαδο. Αλατοπιπερώστε.
- Λιωστε το υπόλοιπο σκόρδο και ανακατέψτε το με 2 κ.γ. τριμένο πιπέρι, 1 κ.γ. αλάτι και 1 κ.σ. ελαιόλαδο. Τρίψτε παντού το χοιρινό με αυτό το μίγμα.

Bήμα 2

- Γεμίστε το δοχείο καπνισμάτος της ψητούρας με ροκανίδια μέχρι το ρείλος.
- Ρίξτε 3 κ.σ. κομμένο τζίντζερ στη δεξαμενή από της ψητούρας, γεμίστε με νερό έως το ¾ (μην ξεπεράστε ποτέ τη μέγιστη στάθμη γεμίσματος) και κλείστε το καπάκι.
- Τοποθετήστε την ψητούρα σε επίπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφήτη.
- Γυρίστε το διάκοπτη της ψητούρας στο 5. Περιμένετε ώσπου να σβήσει το φωτάκι και να αρχίσει να βγαίνει αρκετός καπνός από το δοχείο καπνισμάτος.

Bήμα 3

- Ακουμπήστε το κρέας στην αυλακωτή πλευρά της ψητούρας και ψήστε με κλειστό καπάκι για 45 λεπτά, γυρίζοντας το κρέας κάθε 5 λεπτά. Μόλις πάρει καθέρ χρώμα, γυρίστε το διάκοπτη στο 3.
- Βγάλτε το κρέας από την ψητούρα και τοποθετήστε το σε ένα ξύλο κοτής. Καλύψτε το με αλουμινόχαρτο και με ένα καθαρό πανί και αφήστε το να ζεκουράσει για 10 λεπτά.
- Κόψτε το κρέας σε φέτες, μοιράστε το σε 4 πιάτα και σερβίρετε με τη σάλτσα ταιμιτσούρι.

Tips

- Μπορείτε να ψήσετε χωρίς κάπνισμα, παραλείποντας τα ροκανίδια.
- Σερβίρετε με ψητές γλυκοπατάτες (τις οποίες έχετε προγευμένως μισοβράσει) και ψητές ντομάτες (κομμένες στη μέση). Ψήστε τις για 10 λεπτά στη ψητούρα όσο ζεκουράσει το κρέας.

(ES) **Lomo de cerdo ahumado a la parrilla con chimichurri**

Plato principal: 4 raciones

(L) **Tiempo de preparación 15 minutos/**
45 minutos de asado

- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria
- 1 chili rojo
- 20 g de perejil
- 4 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de azúcar
- Aceite vegetal
- 600 g de pierna de cerdo o lomo de cerdo deshuesados (3 cm de grosor)
- Sal, pimienta

Extra virutas de maderal/jengibre fresco picado/batidora de varilla con vaso

Paso 1

- Para el chimichurri, pela los ajos, la cebolla y la zanahoria. Corta el chile por la mitad y extrae las semillas blancas. Vierte 2 dientes de ajo, la cebolla, la zanahoria, el chile rojo (si no te gusta demasiado picante, usa solo la mitad), el perejil, el vinagre y el azúcar en el vaso de la batidora de varilla y bátelo todo hasta que formar casi una crema suave. Vierte 3 cucharadas de aceite de oliva poco a poco. Añade sal y pimienta.
- Machaca el diente de ajo restante y mézclalo con 2 cucharaditas de pimienta molida, 1 cucharadita de sal y 1 cucharada de aceite de oliva. Cubre la carne de cerdo por todas partes con esta mezcla.

Paso 2

- Rellena el compartimento para ahumados de la plancha hasta el borde con virutas de madera.
- Añade 3 cucharadas de jengibre picado al depósito de vapor de la plancha, llena ¾ con agua (nunca sobrepases el nivel de llenado máximo) y cierra la tapa.
- Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la campana.
- Coloca el botón de la plancha en 5. Espera hasta que se apague la luz y veas que sale bastante humo del compartimento para ahumados.

Paso 3

- Coloca la carne en la superficie ondulada de la plancha y ásala con la tapa cerrada durante 45 minutos. Dale vueltas cada 5 minutos. Cuando la carne esté dorada, reduce el calor colocando el botón en 3.
- Saca la carne de la plancha y colócala sobre una tabla de cortar. Cábrala con papel de aluminio y un paño limpio, y déjala reposar durante 10 minutos.
- Corta la carne en rodajas y sírvela con el chimichurri en 4 platos.

Tips

- También puedes asar sin ahumar; para ello, ignora el paso de añadir las virutas de madera.
- Servir con patatas dulces asadas (sancochadas) y medios tomates asados. Ásalos durante 10 minutos en la plancha caliente mientras la carne está reposando.

(PT) **Porco grelhado com toque fumado e molho chimichurri**

Prato principal para 4

(L) **Preparação 15 minutos/**
grelhar 45 minutos

- 3 dentes de alho
- 1 cebola pequena
- 1 cenoura
- 1 malagueta
- 20 g de salsa
- 4 c.s. de vinagre de vinho tinto
- 1 c.c. de açúcar
- Óleo vegetal
- 600 g de lombo ou perna de porco sem osso (fatiadas de 3 cm)
- Sal, pimenta

Extra

aparas de madeira/gengibre fresco picado/varinha com copo

Passo 1

- Para o molho chimichurri, descasque o alho, a cebola e a cenoura. Corte a malagueta a meio e retire as sementes brancas. Coloque 2 dentes de alho, a cebola, a cenoura, a malagueta (se não gostar de comida muito picante, utilize apenas metade), salsa, vinagre e açúcar no copo da varinha e processe até obter uma mistura quase cremosa. Pouco a pouco, incorpore 3 c.s. de azeite. Adicione sal e pimenta.
- Esmague o último dente de alho e misture com 2 c.c. de pimenta moída, 1 c.c. de sal e 1 c.s. de azeite. Esvogue toda a carne com esta mistura.

Passo 2

- Encha a taça de fumo do grelhador com aparas de madeira, até ao rebordo.
- Coloque 3 c.s. de gengibre picado no reservatório de vapor do grelhador, encha com água até ¾ (nunca ultrapasse o nível máximo de enchimento) e feche a tampa.
- Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha.
- Rode o botão do grelhador para o nível 5. Aguarde até a luz se apagar e até ver algum fumo a sair da taça de fumo.

Passo 3

- Coloque a carne na superfície nervurada do grelhador e grelhe com a tampa fechada durante 45 minutos. Volte a cada 5 minutos. Depois de a carne estar tostada, reduza o calor para o nível 3.
- Retire a carne do grelhador e coloque-a numa tábua de cozinha. Cubra com uma folha de alumínio e um pano limpo e deixe reposar durante 10 minutos.
- Corte a carne em fatias, disponha-as em 4 pratos e sirva com o chimichurri.

Tips

- Também pode grelhar sem fumo, excluindo as aparas de madeira.
- Acompanhe com batata-doce grelhada (pré-cozida) e tomates grelhados (cortados a meio). Grelhe-os durante 10 minutos no grelhador quente, enquanto a carne está a reposar.



(IT) Each portion contains	(EL) Each portion contains	(ES) Each portion contains	(PT) Each portion contains
Calorie 595 Kcal	Θερμίδες 595	Calorías 595 kcal	Calorias 595 kcal
Proteine 37 g	Πρωτεΐνες 37 g	Proteínas 37 g	Proteinas 37 g
Grassi 27 g	Λιπαρά 27 g	Grasas 27 g	Lípidos 27 g
Grassi saturi 12 g	Κορεσμένα λιπαρά 12 g	Grasas saturadas 12 g	Lípidos saturados 12 g
Carboiodati 51 g	Υδατάνθρακες 51 g	Carbohidratos 51 g	Hidratos de carbono 51 g
Fibre 6 g	Φυτικές ίνες 6 g	Fibra 6 g	Fibras 6 g

(IT) Cheeseburger con mela e funghi

Secondo per 4 persone

(L) Tempo di preparazione: 15 minuti /
Tempo di cottura alla griglia: 15 minuti

- 1 cipolla
- 100 g di funghi
- 1 mela
- 400 g di carne macinata (maiale o manzo)
- 1 uovo
- 5 cucchiai di pangrattato
- Sale, pepe
- olio di oliva
- 4 fettine di Cheddar (o formaggio simile)
- 4 piccoli panini

Passaggio 1 • Sbucciare e tritare finemente la cipolla. Tritare finemente i funghi. Tagliare la mela a spicchi ed eliminare il torsolo. Mettere la carne macinata in un recipiente e incorporare 2 spicchi di mela grattugiati. Tagliare gli altri 2 spicchi della mela in 4 fettine ciascuno.
• Mescolare la carne macinata con la mela grattugiata, la cipolla, i funghi, un uovo, il pangrattato, ¼ di cucchiaino di sale e 1 cucchiaino di pepe macinato. Formare 4 hamburger con il composto ottenuto.

Passaggio 2 • Riempire il serbatoio del vapore del grill per ¾ con acqua (non aggiungere mai liquido oltre il livello massimo di riempimento) e chiudere il coperchio.
• Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
• Impostare la manopola del grill su 5 e attendere che la spia si spenga.

Passaggio 3 • Spennellare la superficie scanalata del grill con poco olio. Grigliare gli hamburger per 15 minuti con il coperchio chiuso. Girarli dall'altro lato e spostarli regolarmente sul grill.
• Nel frattempo, aprire i panini. Cinque minuti prima che la carne sia pronta, disporre i panini, 2 alla volta, sulla superficie piatta del grill. Grigliare per 2-3 minuti.
• Mettere una fetta di formaggio su ogni hamburger e lasciare fondere con il coperchio del grill chiuso.
• Disporre un panino su ognuno dei 4 piatti, collocarvi un hamburger e aggiungere 2 fette di mela.

Tips • Per hamburger dal gusto affumicato, riempire il recipiente per affumicatura del grill con trucioli di legno aromatizzato prima di grigliare la carne.
• Grigliare 4 fette di pancetta con gli hamburger e disporli sopra il formaggio fuso. Aggiungere qualche foglia di lattuga tra la carne e i panini e servire con patatine fritte e insalata di pomodori.

(EL) Τούζμπεργκερ με μήλα και μανιτάρια

Kuriás piáto για 4 átoma

(L) Προετοιμασία 15 λεπτά/Ψήσιμο 15 λεπτά

- 1 κρεμμύδι
- 100 γρ. μανιτάρια
- 1 μήλο
- 400 γρ. κιμάς (από χοιρινό ή βοδινό κρέας)
- 1 αυγό
- 5 κ.σ. ψωμί τριμμένο σε φίχουλα
- αλάτι, πιπέρι
- ελαιόλαδο
- 4 μικρές φέτες τυρί τσένταρ (ή άλλο τυρί τέτου ή τύπου)
- 4 στρογγυλά ψωμάκια

Βήμα 1 • Ξεφλουδίστε και ψιλοκόψτε το κρεμμύδι. Ψιλοκόψτε τα μανιτάρια. Κόψτε στα τέσσερα το μήλο και βγάλτε τα κουκούτσια. Βάλτε τον κιμά σε ένα μπολ και ζύστε 2 κομμάτια μήλο πάνω από το μπολ. Κόψτε καθένα από τα υπόλοιπα κομμάτια μήλο σε 4 φέτες.
• Ανακατέψτε τον κιμά με το ξυμένο μήλο, το κρεμμύδι και τα μανιτάρια, το αυγό, το τριμμένο ψωμί, ¼ κγ. αλάτι και 1 κ.γ. τριμμένο πιπέρι. Ηλάστε από το μήγμα 4 μπέργκερ.

Βήμα 2 • Γεμίστε τη δεξαμενή ατμού της ψητιέρας με νερό έως τα ¾ (μην ξεπεράστε ποτέ τη μέγιστη στάθμη γεμίσματος) και κλείστε το καπάκι.
• Τοποθετήστε την ψητιέρα σε επίπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφήτηρα.
• Γυρίστε το διακόπτη της ψητιέρας στο 5 και περιμένετε να σβήσει το φωτάκι.

Βήμα 3 • Λαδώστε ελαφρώς την αυλακωτή πλευρά της ψητιέρας. Ψήστε τα μπέργκερ για 15 λεπτά με κλειστό καπάκι, γυρίζοντά τα τακτικά και μετακινώντας τα στην ψητιέρα.
• Στο μεταξύ, ανοίξτε τα ψωμάκια στη μέση. Πλέντε λεπτά πριν ετοιμαστούν τα μπέργκερ, βάλτε τα ψωμάκια (2 κάθε φορά) στην επίπεδη πλευρά της ψητιέρας. Ψήστε για 2-3 λεπτά.
• Βάλτε μία φέτα τυρί πάνω σε κάθε μπέργκερ και αφήστε το να λιώσει με τα καπάκια κλειστά.
• Βάλτε ένα ψωμάκι σε κάθε πάτα (4 πιάτα συνολικά). Ακομήστε πάνω του ένα τούζμπεργκερ και προσθέστε 2 φέτες μήλο.

Tips • Μπορείτε να γεμίσετε το δοχείο καπνίσματος με ροκανίδια πριν από το ψήσιμο, για να καπνίσετε τα μπέργκερ.
• Ψήστε 4 λωρίδες μπέργκερ μαζί με τα μπέργκερ και ακομήστε τες πάνω στο λιωμένο τυρί. Προσθέστε λίγα μαρουλόφυλλα ανάμεσα στα μπέργκερ και τα ψωμάκια και σερβίρετε με τηγανητές πατάτες και ντοματοσαλάτα.

(ES) Hamburguesas con queso, manzana y champiñones

Plato principal: 4 raciones

(L) Tiempo de preparación 15 minutos/
15 minutos de asado

- 1 cebolla
- 100 g de champiñones
- 1 manzana
- 400 de carne picada (cerdo o ternera)
- 1 huevo
- 5 cucharadas de pan rallado
- Sal, pimienta
- Aceite de oliva
- 4 lonchas pequeñas de queso cheddar (o similar)
- 4 bollos de pan pequeños

Paso 1 • Pela la cebolla y pícalo muy fino. Corta los champiñones en trozos muy pequeños. Corta la manzana en cuatro trozos y quítale el corazón. Coloca la carne picada en un bol y ralla 2 trozos de manzana encima del recipiente. Corta cada uno de los otros trozos de manzana en 4 rodajas.
• Mezcla la carne picada con la manzana rallada, la cebolla, los champiñones, los huevos, el pan rallado, ¼ de cucharadita de sal y 1 cucharadita de pimienta molida. Forma 4 hamburguesas con esta mezcla.

Paso 2 • Llena el depósito de vapor de la plancha ¾ con agua (nunca sobrepases el nivel máximo de llenado) y cierra la tapa.
• Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la campana.
• Coloca el botón de la plancha en 5 y espera hasta que se apague la luz.

Paso 3 • Extiende un poco de aceite sobre la superficie ondulada de la plancha. Asa las hamburguesas durante 15 minutos con la tapa cerrada. Durante ese tiempo, dales la vuelta a las hamburguesas y cámbialas de sitio en la plancha frecuentemente.
• Mientras tanto, abre los bollos de pan. Cinco minutos antes de que las hamburguesas estén listas, coloca los bollos de 2 en 2 en la superficie lisa de la plancha. Tuéstalos durante 2-3 minutos.
• Coloca una loncha de queso encima de cada hamburguesa y deja que se derrita con la tapa cerrada.
• Coloca un bollito de pan en cada uno de los 4 platos. Coloca una hamburguesa con queso en cada uno de los bollos y 2 rodajas de manzana encima de cada una de las hamburguesas.

Tips • Puedes ahumar las hamburguesas; para ello, rellena el compartimento para ahumados con virutas de madera antes de asarlas.
• Asa 4 tiras de bacon junto con las hamburguesas y colócalas encima del queso derretido. Coloca algunas hojas de lechuga entre las hamburguesas y los bollos. Sirvelas con patatas fritas y ensalada de tomate.

(PT) Hambúrgueres de queijo com maçã e cogumelos

Prato principal para 4

(L) Tempo de preparação 15 minutos/
para grelhar 15 minutos

- 1 cebola
- 100 g de cogumelos
- 1 maçã
- 400 g de carne picada (porco ou vaca)
- 1 ovo
- 5 c.s. de pão ralado
- Sal, pimenta
- Azeite
- 4 fatias pequenas de queijo Cheddar (ou equivalente)
- 4 pães pequenos

Passo 1 • Descasca e pique finamente a cebola. Pique os cogumelos também finamente. Corte a maçã em quatro e retire o caroço. Coloque a carne picada numa taça e rale 2 quartos de maçã para a taça. Corte os outros quartos de maçã em 4 fatias cada um.
• Misture a carne picada com a maçã ralada, a cebola, os cogumelos, ovo, pão ralado, ¼ c.c. de sal e 1 c.c. de pimenta moída. Molde a mistura em 4 hambúrgueres.

Passo 2 • Encha o reservatório de vapor do grelhador com água até ¾ (nunca ultrapasse o nível máximo de enchimento) e feche a tampa.
• Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha.
• Rode o botão do grelhador para o nível 5 e aguarde até a luz se apagar.

Passo 3 • Espalhe um pouco de óleo na superfície nervurada do grelhador. Grelhe os hambúrgueres durante 15 minutos com a tampa fechada. Volte os hambúrgueres regularmente, sem os deixar no mesmo sítio no grelhador.
• Entretanto, abra dois pães com um corte. Cinco minutos antes de os hambúrgueres estarem prontos, coloque os pães, 2 de cada vez, na superfície plana do grelhador. Grelhe durante 2 a 3 minutos.
• Coloque uma fatia de queijo sobre cada hambúrguer e deixe-o derreter com a tampa fechada.
• Coloque um pão em cada um dos 4 pratos. Coloque o hambúrguer com queijo em cima e termine com 2 fatias de maçã em cada um.

Tips • Pode encher a taça de fumo com aparas de madeira antes de grelhar para também defumar os hambúrgueres.
• Grelhe 4 fatias finas de bacon juntamente com os hambúrgueres e coloque uma fatia em cima do queijo derretido. Coloque algumas folhas de alface entre o hambúrguer e o pão e sirva com batatas fritas e salada de tomate.



(IT) Each portion contains	(EL) Each portion contains	(ES) Each portion contains	(PT) Each portion contains
Calorie 257 Kcal	Θερμίδες 257	Calorías 257 kcal	Calorias 257 kcal
Proteine 16 g	Πρωτεΐνες 16 g	Proteínas 16 g	Proteínas 16 g
Grassi 21 g	Λιπαρά 21 g	Grasas 21 g	Lípidos 21 g
Grassi saturi 11 g	Κορεσμένα λιπαρά 11g	Grasas saturadas 11g	Lípidos saturados 11 g
Carbohidrati 1 g	Υδατόθρακες 1 g	Carbohidratos 1 g	Hidratos de carbono 1 g
Fibre 0 g	Φυτικές ίνες 0 g	Fibra 0 g	Fibras 0 g



- Per costelette di agnello dal gusto affumicato, riempire il recipiente per affumicatura del grill con trucioli di legno aromatizzato prima di grigliare la carne.
- Servire con pasta e fagioli al vapore.



- Mitarbeiteren Sie das Rauchfach mit geschnittenem Holz vor dem Grillen des Lammsteaks.
- Servern Sie das Steak mit Nudeln und grünen Bohnen im Dampf.



- Puedes ahumar las chuletillas de cordero; para ello, rellena el compartimento para ahumados con virutas de madera antes de asarlas.
- Servir con pasta y judías verdes al vapor.



- Pode encher a taça de fumo com aparas de madeira antes de grelhar para também defumar as costeletas de borrego.
- Acompanhe com massa e feijocas cozidas a vapor.

(IT) Costelette d'agnello grigliate con salsa all'aceto balsamico

Secondo per 4 persone

(L) Tempo di preparazione: 20 minuti /
Tempo di cottura alla griglia: 15 minuti

4 cucchiani di rosmarino
4 foglie di basilico
3 ciuffi di timo
Sale, pepe
8 costelette di agnello
1 scalogno
2 cucchiai di burro
75 ml di aceto balsamico
175 ml di brodo di pollo

Passaggio 1

- Tritare un 1 cucchiaino di rosmarino, le foglie di basilico e 1 ciuffetto di timo.
- Mescolare il trito di erbe con un pizzico di sale e pepe. Cospargere le costelette d'agnello con il composto ottenuto e lasciare insaporire per 15 minuti.
- Sbucciare e tritare finemente lo scalogno. Sciogliere 1 cucchiaino di burro in una piccola casseruola e soffriggere lo scalogno per 3 minuti. Aggiungere l'aceto balsamico e il brodo e cuocere per qualche minuto, finché metà del liquido non evapora. Regolare di sale e pepe a piacere e tenere in caldo.

Passaggio 2



- Inserire il resto del rosmarino e del timo nel serbatoio del vapore del grill, riempire il serbatoio per $\frac{3}{4}$ con acqua (non aggiungere mai liquido oltre il livello massimo di riempimento) e chiudere il coperchio.
- Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
- Impostare la manopola del grill su 5 e attendere che la spia si spegna.

Passaggio 3



- Disporre le costelette di agnello sulla superficie scanalata del grill. Grigliare le costelette con il coperchio abbassato per 5 minuti. Girarle e spostarle sul grill una volta.
- Cuocere la riduzione di aceto balsamico a fuoco alto e portare a ebollizione. Incorporare mescolando il resto del burro, un quarto alla volta, nella salsa all'aceto balsamico.
- Disporre le costelette d'agnello su 4 piatti e cospargerle con la salsa all'aceto balsamico.

(EL) Αρνίσια μπριζολάκια ψητά με σάλτσα από βαλσαμικό ζύδι

Kuriás piáto για 4 átopma

(L) Προετοιμασία 20 λεπτά/ψήσιμο 15 λεπτά

4 κ.γ. φύλλα δεντρολίβανου
4 φύλλα βασιλικού
3 κλωναράκια θυμάρι
αλάτι, πιπέρι
8 αρνίσια μπριζολάκια
1 φρέσκο κρεμμυδάκι
1 κ.σ. βούτυρο
75 ml βαλσαμικό ζύδι
175 ml ζωμός κότας

Βήμα 1

- Ψιλοκόψτε 1 κ.γ. δεντρολίβανο, τα φύλλα βασιλικού και τα φύλλα από 1 κλωναράκι θυμάρι.
- Αναμιξτε τα ψιλοκομμένα μυρωδικά με μια πρέζα αλατοπίπερο. Τρίψτε τα αρνίσια μπριζολάκια με το μίγμα και αφήστε τα να ποτίσουν για 15 λεπτά.

Βήμα 2



- Βάλτε το υπόλοιπο δεντρολίβανο και το θυμάρι στη δεξαμενή ατμού της ψητιέρας, γεμίστε με νερό μέχρι τα $\frac{3}{4}$ (μην ξεπεράστε τη μέγιστη στάθμη γεμίσματος) και κλείστε το καπάκι.
- Τοποθετήστε την ψητιέρα σε επίπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφήτηρα. Γρίψτε το διακόπτη της ψητιέρας στο 5 και περιμένετε να σβήσει το φωτάκι.

Βήμα 3



- Βάλτε τα αρνίσια μπριζολάκια στην αυλακωτή πλευρά της ψητιέρας. Ψήστε τα μπριζολάκια με κλειστό καπάκι για 5 λεπτά. Γρίψτε τα μια φορά φροντίζοντας να τα μετακινήσετε στην ψητιέρα.
- Βάλτε το συμπυκνωμένο βαλσαμικό ζύδι σε δυνατή φωτιά και αφήστε να πάρει ένα βράσιμο. Χτυπήστε το υπόλοιπο βούτυρο, ένα τέταρτο τη φορά, με τη σάλτσα από βαλσαμικό ζύδι.
- Μοιράστε τα αρνίσια μπριζολάκια σε 4 πιάτα και περιχύστε το κρέας με τη σάλτσα από βαλσαμικό ζύδι.

Passo 1

- Pica 1 cucharadita de romero, las hojas de albahaca y las hojas de 1 ramita de tomillo.
- Mezcla las hierbas cortadas con una pizca de sal y pimienta. Cubre las chuletillas de cordero con esta mezcla y déjelas que se impregnen durante 15 minutos.
- Pela la chalota y pícalo muy fino. Derrita 1 cucharada de mantequilla en una sartén pequeña y fríe la chalota durante 3 minutos. Añade el vinagre balsámico y el caldo; deja que la mezcla se cueza durante varios minutos hasta que el líquido se haya reducido a la mitad. Añade sal y pimienta al gusto y mantén la mezcla caliente.

Passo 2



- Coloca el resto del romero y el tomillo en el depósito de vapor de la plancha, llénalo $\frac{3}{4}$ con agua (nunca超pasé el nivel máximo de llenado) y cierra la tapa.
- Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la campana.
- Coloca el botón de la plancha en 5 y espera hasta que se apague la luz.

Passo 3



- Coloca las chuletillas de cordero en la superficie ondulada de la plancha. Ásalas con la tapa cerrada durante 5 minutos. Dales la vuelta y cámíbalas de sitio en la plancha una vez.
- Pon la reducción de balsámico a fuego fuerte y llévalo a ebullición. Vierte el resto de la mantequilla (un cuarto cada vez) en la salsa de vinagre balsámico.
- Sirve las chuletillas de cordero en 4 platos y vierte la salsa de vinagre balsámico sobre la carne.

(ES) Chuletillas de cordero a la parrilla con salsa de vinagre balsámico

Plato principal: 4 raciones

(L) Tiempo de preparación 20 minutos/ 15 minutos de asado

4 cucharaditas de hojas de romero
4 hojas de albahaca
3 ramitas de tomillo
Sal, pimienta
8 chuletillas de cordero
1 chalota
2 cucharadas de mantequilla
75 ml de vinagre balsámico
175 ml de caldo de pollo

Paso 1

- Pica 1 cucharadita de romero, las hojas de albahaca y las hojas de 1 ramita de tomillo.
- Misture las hierbas cortadas con una pizca de sal y pimienta. Cubre las chuletillas de cordero con esta mezcla y déjelas que se impregnen durante 15 minutos.
- Descasca y pique finamente la chalota. Derreta 1 c.s. de mantequilla en una sartén pequeña y aloure la chalota durante 3 minutos. Adicione el vinagre balsámico e el caldo y deje cocinar durante unos minutos, até o líquido reducirse a la mitad. Adicione sal y pimienta al gusto y mantenga caliente.

Paso 2



- Coloque el resto del romero y el tomillo en el depósito de vapor de la plancha, llénalo $\frac{3}{4}$ con agua (nunca sobrepase el nivel máximo de llenado) y cierra la tapa.
- Coloque la plancha sobre una tabla debajo de la campana.
- Coloque el botón de la plancha en 5 y espere hasta que se apague la luz.

Paso 3



- Coloca las chuletillas de cordero en la superficie nervurada de la plancha. Ásalas con la tapa cerrada durante 5 minutos. Dales la vuelta y cambialas de sitio en la plancha una vez.
- Pon la reducción de balsámico a fuego fuerte y llévalo a ebullición. Vierte el resto de la mantequilla (un cuarto cada vez) en la salsa de vinagre balsámico.
- Sirve las chuletillas de cordero en 4 platos y vierte la salsa de vinagre balsámico sobre la carne.

(PT) Costeletas de borrego grelhadas com molho de vinagre balsâmico

Prato principal para 4

(L) Tempo de preparação 20 minutos/ para grelhar 15 minutos

4 c.c. de alecrim
4 folhas de manjericão
3 pés de tomilho
Sal, pimenta
8 costeletas de borrego
1 chalota
2 c.s. de manteiga
75 ml de vinagre balsâmico
175 ml de caldo de galinha

Passo 1

- Pique 1 c.c. de alecrim, as folhas de manjericão e as folhas de 1 pé de tomilho.
- Misture as ervas aromáticas picadas com uma pitada de sal e pimenta. Espregue as costeletas de borrego com esta mistura e deixe que a carne absorva durante 15 minutos.
- Descale e pique finamente a chalota. Derreta 1 c.s. de manteiga numa caçarola pequena e aloure a chalota durante 3 minutos. Adicione o vinagre balsâmico e o caldo e deixe cozinhar durante uns minutos, até o líquido ficar reduzido para metade. Adicione sal e pimenta a gosto e mantenha quente.

Passo 2



- Coloque o resto do alecrim e do tomilho no reservatório de vapor do grelhador; encha água até $\frac{3}{4}$ (nunca ultrapasse o nível máximo de enchimento) e feche a tampa.
- Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha.
- Rode o botão do grelhador para o nível 5 e aguarde até a luz se apagar.

Passo 3



- Coloque as costeletas de borrego na superfície nervurada do grelhador. Grelhe as costeletas com a tampa fechada durante 5 minutos. Volte as uma vez, sem as deixar no mesmo sítio no grelhador.
- Aumente o calor da redução balsâmica e deixe levantar fervura. Misture o resto da manteiga - um quarto de cada vez - no molho de vinagre balsâmico, batendo o preparado.
- Disponha as costeletas de borrego em 4 pratos e regue-as com o molho de vinagre balsâmico.

Tips

- Puedes ahumar las chuletillas de cordero; para ello, rellena el compartimento para ahumados con virutas de madera antes de asarlas.
- Servir con pasta y judías verdes al vapor.

Tips

- Pode encher a taça de fumo com aparas de madeira antes de grelhar para também defumar as costeletas de borrego.
- Acompanhe com massa e feijocas cozidas a vapor.



IT *Gazpacho con pomodori e peperone rosso affumicati alla griglia con tortilla grigliata*

Antipasto vegetariano o pranzo per 4

L **Tempo di preparazione:**
10 minuti / **Tempo di cottura alla griglia:**
5 minuti + tempo per raffreddarsi

8 pomodori maturi
1 peperoncino
1 cipolla (dolce)
½ cetriolo
1 spicchio piccolo d'aglio
Sale, pepe
50 ml di olio d'oliva
3 cucchiai di aceto di vino bianco
2 tortilla di farina
Tabasco (o altra salsa al peperoncino)

Extra trucioli di legno aromatizzato / frullatore a immersione con bicchiere / pennello da cucina

- Passaggio 1**
- Tagliare a metà i pomodori e il peperone. Togliere i semi dal peperone.
 - Pelare e tritare la cipolla, il cetriolo e l'aglio.
 - Mettere da parte 4 cucchiai di cetriolo tritato.
 - Tagliare le tortilla in quattro parti.

- Passaggio 2**
- 
- Riempire il recipiente per affumicatura del grill fino al bordo con i trucioli di legno aromatizzato.
 - Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
 - Impostare la manopola del grill su 5. Attendere che la spia si spenga e che fuoriesca abbondante fumo dal recipiente per affumicatura.

- Passaggio 3**
-
- Spennellare con un po' di olio i pomodori e il peperone e disporli sulla superficie scanalata del grill. Grigliarli per 10 minuti con il coperchio abbassato; girare due volte.
 - Mettere la tortilla sulla superficie piatta del grill e tostarla.
 - Mettere i pomodori e il peperone grigliati, la cipolla, il cetriolo, l'aglio, l'olio di oliva e l'aceto nel bicchiere del frullatore e lavorare gli ingredienti fino a formare una crema omogenea. Condire a piacere con sale, pepe e Tabasco.
 - Far raffreddare il gazpacho in frigo per almeno 3 ore.
 - Servire il gazpacho ghiacciato in bicchieri piccoli, guarnire con il cetriolo messo da parte e servire con la tortilla.

IT Each portion contains	EL Each portion contains	ES Each portion contains	PT Each portion contains
Calorie 226 Kcal	Θερμίδες 226	Calorías 226 kcal	Calorias 226 kcal
Proteine 5 g	Πρωτεΐνες 5 g	Proteínas 5 g	Proteínas 5 g
Grassi 14 g	Λιπαρά 14 g	Grasas 14 g	Lípidos 14 g
Grassi saturi 2 g	Κορεσμένα λιπαρά 2g	Grasas saturadas 2g	Lípidos saturados 2 g
Carboiodrati 20 g	Υδατάθρακες 20 g	Carbohidratos 20 g	Hidratos de carbono 20 g
Fibre 5 g	Φυτικές ίνες 5 g	Fibra 5 g	Fibras 5 g

Tips

- Per grigliare senza affumicatura, omettere i trucioli di legno aromatizzato.
- Il gazpacho può essere guarnito anche con prosciutto affumicato, uova sode a pezzi, pomodoro a pezzi e prezzemolo. Questa zuppa è deliziosa anche servita calda.

EL *Γκασπάτο από καπνιστές ντομάτες και κόκκινη πιπεριά με ψημένη τορτίγια*

Хортофагико оректико ή γεύμα για 4 άτομα

L **Προετοιμασία: 10 λεπτά / Ψήσιμο:**
5 λεπτά + χρόνος για να κρυώσει

8 ώριμες ντομάτες
1 κόκκινη πιπεριά
1 (γλυκό) κρεμμύδι
½ αγγούρι
1 μικρή σκελίδα σκόρδου
αλάτι, πιπέρι
50 ml ελαιόλαδο
3 κ.σ. ξύδι από λευκό κρασί¹
2 τορτίγιες από αλεύρι
Ταμπάσκο (ή άλλη καυτερή σάλτσα κόκκινης πιπεριάς)

Extra Θα χρειαστείτε ακόμα: ροκανίδια/μπλέντερ χειρός με μπολί/πινέλο αλείματος

- Bήμα 1**
- Kόψτε στη μέση τις ντομάτες και την πιπεριά. Αφαιρέστε τους σπόρους από την πιπεριά.
 - Ξεφλουδίστε και κόψτε το κρεμμύδι, το αγγούρι και το σκόρδο. Φυλάξτε 4 κ.σ. σούπας από το κομμένο αγγούρι.
 - Κόψτε τις τορτίγιες στα τέσσερα.

- Bήμα 2**
- 
- Γεμίστε το δοχείο καπνισμάτος της ψηστιέρας με ροκανίδια μέχρι το χείλος.
 - Τοποθετήστε την ψηστιέρα σε επίπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφήτηρα.
 - Γυρίστε το διακόπτη της ψηστιέρας στο 5. Περιμένετε ώσπου να σβήσει το φωτάκι και να αρχίσει να βγαίνει αρκετός καπνός από το δοχείο καπνισμάτος.

- Bήμα 3**
- 
- Αλείψτε τις ντομάτες και την πιπεριά με λίγο λάδι. Ακουμπήστε τις στην αυλακωτή πλευρά της ψηστιέρας. Ψήστε με κλειστό καπάκι για 10 λεπτά. Γυρίστε τις δύο φορές.
 - Βάλτε την τορτίγια στην επίπεδη πλευρά της ψηστιέρας και ψήστε την.
 - Ρίξτε τις ψημένες ντομάτες, την ψημένη πιπεριά, το κρεμμύδι, το αγγούρι, το σκόρδο, το ελαιόλαδο και το ξύδι στο δοχείο του μπλέντερ. Ανακατέψτε μέχρι να έχετε μια λεία σούπα. Προσθέστε αλάτι, πιπέρι και ταμπάσκο κατά βούληση.
 - Αφήστε το γκασπάτο να κρυώσει στο ψυγείο για 3 ώρες.
 - Σερβίρετε το παγωμένο γκασπάτο σε μικρά ποτήρια, γαρνίρετε με το υπόλοιπο αγγούρι και σερβίρετε με την τορτίγια.

Tips

- Μπορείτε επίσης να ψήσετε χωρίς κάπνισμα, παραλείποντας τα ροκανίδια.
- El gazpacho también se puede adornar con jamón serrano, huevos duros troceados, tomates cortados y perejil. Esta sopa también tiene un sabor exquisito si se sirve caliente.

ES *Gazpacho de tomates y pimiento rojo a la plancha ahumados con tortilla de harina a la parrilla*

Entrante vegetariano o almuerzo: 4 raciones

L **Tiempo de preparación 10 minutos/ 5 minutos de asado + enfriamiento**

8 tomates maduros
1 pimiento rojo
1 cebolla (dulce)
½ pepino
1 diente de ajo pequeño
Sal, pimienta
50 ml de aceite de oliva
3 cucharadas de vinagre de vino blanco
2 tortillas de harina
Tabasco (u otra salsa de pimientos rojos picante)

Extra virutas de madera/batidora de varilla con vaso/pincel de cocina

- Paso 1**
- Corta los tomates y el pimiento por la mitad. Extrae las semillas del pimiento.
 - Pela y pica la cebolla, el pepino y el ajo. Reserva 4 cucharadas del pepino cortado.
 - Corta las tortillas en cuartos.

- Paso 2**
- 
- Rellena el compartimento para ahumados de la plancha hasta el borde con virutas de madera.
 - Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la cama.
 - Coloca el botón de la plancha en 5. Espera hasta que se apague la luz y veas que sale bastante humo del compartimento para ahumados.

- Paso 3**
- 
- Unta los tomates y el pimiento ligeramente con aceite. Colócalos en la superficie ondulada de la plancha. Ásalos con la tapa cerrada durante 10 minutos. Dale la vuelta dos veces.
 - Coloca las tortillas en la superficie plana de la plancha y tuéstalas.
 - Vierte los tomates y el pimiento asados, la cebolla, el pepino, el ajo, el aceite de oliva y el vinagre en el vaso de la batidora. Bate la mezcla hasta que se convierta en una sopa suave. Sazona al gusto con sal, pimienta y tabasco.
 - Deja que el gazpacho se enfríe en el frigorífico durante al menos 3 horas.
 - Vierte el gazpacho helado en vasos pequeños, adórnalo con el pepino que reservaste y sírvelo con la tortilla.

Tips

- También puedes asar sin ahumar; para ello, ignora el paso de añadir las virutas de madera.
- El gazpacho también se puede adornar con jamón serrano, huevos duros troceados, tomates cortados y perejil. Esta sopa también tiene un sabor exquisito si se sirve caliente.

PT

Gaspacho de tomate e pimento vermelho grelhados e fumados com tortilha grelhada

Entrada vegetariana ou almoço para 4

L **Tempo de preparação 10 minutos/ para grelhar 5 minutos + arrefecimento**

8 tomates maduros
1 pimento vermelho
1 cebola (doce)
½ pepino
1 dente de alho pequeno
Sal, pimenta
50 ml de azeite
3 c.s. de vinagre de vinho branco
2 tortilhas de farinha
Tabasco (ou outro molho picante de malagueta)

Extra aparas de madeira/varinha com copo/pincel de cozinha

- Passo 1**
- Corte os tomates e o pimento a meio. Retire as sementes do pimento.
 - Descasque e pique a cebola, o pepino e o alho. Reserve 4 c.s. de pepino picado.
 - Corte as tortilhas em quatro.

- Passo 2**
- 
- Encha a taça de fumo do grelhador com aparas de madeira, até ao rebordo.
 - Coloque o grelhador numa tábuia sob o exaustor da cozinha.
 - Rode o botão do grelhador para o nível 5. Aguarde até a luz se apagar e até ver algum fumo a sair da taça de fumo.

- Passo 3**
- 
- Pince os tomates e o pimento com um pouco de azeite. Coloque-os na superfície nervurada do grelhador. Grelhe com a tampa fechada durante 10 minutos. Volte-os duas vezes.
 - Coloque a tortilha na superfície plana do grelhador e deixe tostar.
 - Coloque os tomates grelhados, o pimento grelhado, a cebola, o pepino, o alho, o azeite e o vinagre no copo da varinha. Procresse até obter uma sopa cremosa. Tempere com sal, pimenta e tabasco a gosto.
 - Deixe que o gazpacho se enfríe no frigorífico durante 3 horas, no mínimo.
 - Sirva o gazpacho gelado em pequenos copos, decorado com o pepino que reservou e acompanhe com a tortilha.

Tips

- Também pode grelhar sem fumo, excluindo as aparas de madeira.
- O gazpacho também pode ser acompanhado com presunto curado, ovos cozidos picados, tomate e salsa picados. Esta sopa também é óptima servida quente.



IT Funghi champignon alla griglia,
asparagi e lattuga
con pesto e parmigiano

Antipasto vegetariano o contorno per 4

Tempo di preparazione: 10 minuti /
Tempo di cottura alla griglia: 10 minuti

4 funghi champignons
8 asparagi verdi
2 lattughini
Olio di oliva
4 cucchiai di pesto
4 cucchiai di succo di limone
1 cucchiaino di zucchero
Sale, pepe
50 g di parmigiano (grattugiato o in scaglie)

Extra pennello da cucina

- Passaggio 1** • Pulire i funghi e tagliare gli asparagi. Tagliare il lattughino in quattro parti.
- Passaggio 2** • Posizionare il grill su un piano d'appoggio (con il coperchio abbassato) sotto la cappa.
• Impostare la manopola del grill su 5 e attendere che la spia si spenga.
- Passaggio 3** • Spennellare la superficie del grill con poco olio. Disporre i funghi sulla superficie scanalata del grill e gli asparagi sul lato piatto. Abbassare il coperchio e grigliare per 4-5 minuti, girando di tanto in tanto. Spennellare leggermente le verdure con un po' di pesto e girarle un'ultima volta.
• Aggiungere il resto del pesto al succo di limone e allo zucchero formando un condimento. Condire a piacere con sale e pepe.
• Suddividere le verdure grigliate e la lattuga in 4 piatti. Aggiungere il condimento e cospargere di parmigiano.

- Tips
- Per dare un gusto affumicato, riempire il recipiente per affumicatura del grill fino al bordo con i trucioli di legno aromatizzato e grigliare con il coperchio abbassato.
 - È possibile sostituire i funghi champignon con altri tipi di funghi. Al posto del lattughino è possibile utilizzare altri tipi di insalata fresca e di taglio piccolo.

EL Ψητά μανιτάρια πορτομπέλο,
σπαράγγια και μαρούλι
με πέστο και τυρί παρμεζάνα

Χορτοφαγικό ορεκτικό ή συνοδευτικό πιάτο για 4 άτομα

Προετοιμασία 10 λεπτά/ψήσιμο
10 λεπτά

4 μανιτάρια πορτομπέλο
8 πράσινα σπαράγγια
2 μικρά μαρούλια με παχιά φύλλα
ελαιόλαδο
4 κ.σ. πέστο
4 κ.σ. χυμός λεμονιού
1 κ.γ. ζάχαρη
αλάτι, πιπέρι
50 γρ. τυρί παρμεζάνα (σε φλοιόδες ή τριμμένη)

Extra Θα χρειαστείτε ακόμα: πινέλο αλείμματος

- Βήμα 1** • Πλινύνετε και σκουπίστε τα μανιτάρια. Κόψτε τις άκρες από τα σπαράγγια. Κόψτε τα μαρούλια σε τέταρτα.
- Βήμα 2** • Τοποθετήστε την ψηστιέρα (με κλειστό καπάκι) σε επίπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφητήρα.
• Γυρίστε το διακόπτη της ψηστιέρας στο 5 και περιμένετε να σβήσει το φωτάκι.
- Βήμα 3** • Ραντίστε την ψηστιέρα με λίγο λάδι. Βάλτε τα μανιτάρια στην αυλακωτή πλευρά της ψηστιέρας και τα σπαράγγια στην επίπεδη πλευρά της ψηστιέρας. Κλείστε το καπάκι. Ψήστε για 4-5 λεπτά, γυρίζοντάς τα κατά διαστήματα. Αλείψτε ελαφρώς τα λαχανικά με λίγο πέστο και γυρίστε τα ακόμα μία φορά.
• Ανακατέψτε το υπόλοιπο πέστο με το χυμό του λεμονιού και τη ζάχαρη για να φτιάξετε ένα ντρέσινγκ. Αλατοπιπερώστε κατά βούληση.
• Χωρίστε τα ψητά λαχανικά και το μαρούλι σε 4 πιάτα. Περιχύστε τα με το ντρέσινγκ και γαρνίρετε με παρμεζάνα.

- Tips
- Μπορείτε επίσης να τα ψήσετε καπνίζοντάς τα: γεμίστε το δοχείο καπνίσματος της ψηστιέρας μέχρι το χείλος με ροκανίδια και ψήστε με κλειστό καπάκι.
 - Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα μανιτάρια πορτομπέλο με άλλες ποικιλίες μανιταριών. Αντι για το μικρό μαρούλι με τα παχιά φύλλα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάποιο άλλο μικρό μαρούλι με σφιχτά φύλλα.

ES Champiñones portobello y
espárragos a la parrilla, y lechuga
con pesto y queso parmesano

Entrante vegetariano o acompañamiento:
4 raciones

Tiempo de preparación 10 minutos/
10 minutos de asado

4 champiñones portobello
8 espárragos verdes
2 cogollos pequeños
Aceite de oliva
4 c.s. de pesto
4 cucharadas de zumo de limón
1 cucharadita de azúcar
Sal, pimienta
50 g de queso parmesano (rallado o virutas)

Extra pincel de cocina

- Paso 1** • Limpia los champiñones y corta los espárragos. Corta las lechugas en cuartos.
- Paso 2** • Coloca la plancha (con la tapa cerrada) sobre una tabla debajo de la campana.
• Coloca el botón de la plancha en 5 y espera hasta que se apague la luz.
- Paso 3** • Extiende un poco de aceite sobre la plancha. Coloca los champiñones en la superficie ondulada y los espárragos en la superficie lisa de la plancha. Cierra la tapa. Ásalos todo durante 4-5 minutos y, durante ese tiempo, dales la vuelta frecuentemente. Unta las verduras ligeramente con un poco de pesto y dales otra vuelta más.
• Para el aliño, mezcla el resto del pesto con el zumo de limón y el azúcar. Sazona al gusto con sal y pimienta.
• Reparte las verduras asadas y la lechuga entre 4 platos. Vierte sobre ellas el aliño y espolvorea el queso parmesano por encima.

- Tips
- También puedes ahumar las verduras rellenando el compartimento para ahumados de la plancha hasta el borde con virutas de madera y asándolas con la tapa cerrada.
 - Puedes sustituir los champiñones portobello por otros tipos de champiñones. En lugar de cogollos pequeños puedes utilizar otro tipo de lechuga que sea pequeña y firme.

PT Cogumelos Portobello e
espargos grelhados e alface
com pesto e queijo parmesão

Entrada vegetariana ou acompanhamento para 4

Tempo de preparação 10 minutos/
para grelhar 10 minutos

4 cogumelos Portobello
8 espargos verdes
2 alfaces romanas pequenas
Azeite
4 c.s. de pesto
4 c.s. de sumo de limão
1 c.c. de açúcar
Sal, pimenta
50 g de queijo parmesão (rascado ou ralado)

Extra pinzel de cozinha

- Passo 1** • Limpe os cogumelos e apare as pontas duras dos espargos. Corte as alfaces em quatro.
- Passo 2** • Coloque o grelhador (tampa fechada) numa tábua sob o exaustor da cozinha.
• Rode o botão do grelhador para o nível 5 e aguarde até a luz se apagar.
- Passo 3** • Espalhe um pouco de óleo no grelhador. Coloque os cogumelos na superfície nervurada do grelhador e coloque os espargos na superfície plana do grelhador. Feche a tampa. Grelhe durante 4 a 5 minutos, voltando regularmente. Pincele os vegetais com um pouco de pesto e volte-os novamente.
• Prepare um molho misturando o resto do pesto, o sumo de limão e o açúcar. Tempere com sal e pimenta a gosto.
• Reparta as verduras assadas e a alface entre 4 pratos. Regue com o molho e polvilhe com o queijo parmesão.

- Tips
- Também pode grelhar com fumo: encha a taça de fumo do grelhador com aparas de madeira até ao rebordo e feche a tampa.
 - Pode substituir os cogumelos Portobello por outro tipo de cogumelos. Em vez de utilizar alface romana, pode utilizar outro tipo de alface pequena e de folha firme.

IT Each portion contains	EL Each portion contains	ES Each portion contains	PT Each portion contains
Calorie 155 Kcal	Θερμίδες 155	Calorías 155 kcal	Calorias 155 kcal
Proteine 9 g	Πρωτεΐνες 9 g	Proteínas 9 g	Proteínas 9 g
Grassi 11 g	Λιπαρά 11 g	Grasas 11 g	Lípidos 11 g
Grassi saturi 3 g	Κορεσμένα λιπαρά 3g	Grasas saturadas 3g	Lípidos saturados 3g
Carbohidrati 5 g	Υδατάνθρακες 5 g	Carbohidratos 5 g	Hidratos de carbono 5 g



IT Each portion contains	EL Each portion contains	ES Each portion contains	PT Each portion contains
Calorie 267 Kcal	Θερμίδες 267	Calorías 267 kcal	Calorias 267 kcal
Proteine 11 g	Πρωτεΐνες 11 g	Proteínas 11 g	Proteínas 11 g
Grassi 19 g	Λιπαρά 19 g	Grasas 19 g	Lípidos 19 g
Grassi saturi 6 g	Κορεσμένα λιπαρά 6 g	Grasas saturadas 6 g	Lípidos saturados 6 g
Carboiodrati 13 g	Υδατάθρακες 13 g	Carbohidratos 13 g	Hidratos de carbono 13 g
Fibre 3 g	Φυτικές ίνες 3 g	Fibra 3 g	Fibras 3 g

IT Insalata di rucola con zucchine affumicate pomodoro e mozzarella
Antipasto vegetariano o contorno per 4

L Tempo di preparazione: 15 minuti /
Tempo di cottura alla griglia: 6 minuti

4 pomodori
2 zucchine
1 mozzarella di bufala
100 g di rucola
4 ciuffi di timo
4 cucchiae di olio d'oliva
2 cucchiae di aceto balsamico
Sale, pepe

Extra trucioli di legno aromatizzato / rosmarino

Passaggio 1 • Affettare i pomodori e le zucchine. Affettare o tagliare finemente la mozzarella in 4 pezzi. Mettere da parte le foglie di 2 ciuffi di timo.
• Disporre la rucola su 4 piatti larghi.

Passaggio 2 • Riempire il recipiente per affumicatura del grill fino al bordo con i trucioli di legno aromatizzato.

• Mettere 2 ciuffi di timo e 2 di rosmarino nel serbatoio del vapore del grill. Riempire il serbatoio per ¾ con acqua (non aggiungere mai liquido oltre il livello massimo di riempimento) e chiudere il coperchio.
• Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
• Impostare la manopola del grill su 5. Attendere che la spia si spenga e che fuoriesca abbondante fumo dal recipiente per affumicatura.

Passaggio 3 • Spennellare la superficie scanalata del grill con poco olio e spargervi le foglie di timo. Disporre le fette di zucchine sulla superficie scanalata del grill e cuocerle con il coperchio abbassato per 6 minuti, girandole di tanto in tanto. Spennellare con dell'olio anche il lato piatto del grill e sistemarvi le fette di pomodoro, grigliandole per 1 minuto. Posizionare le fette grigliate di pomodoro sulla rucola. Continuare a grigliare le fette di pomodoro per un minuto fino a completare la cottura.
• Suddividere le fette di pomodoro e di zucchine grigliate, il timo e la mozzarella nei piatti. Cospargere con l'olio di oliva e l'aceto balsamico rimasti. Condire a piacere con sale e pepe.

Tips • Per grigliare i cibi senza affumicarli o aromatizzarli con le erbe, eliminare i trucioli di legno aromatizzato e/o il rosmarino e il timo.
• È possibile sostituire le zucchine con le melanzane o i peperoni a pezzi. Aggiungendo dei pomodori secchi nei piatti delle verdure grigliate, si ottiene un piatto ancora più gustoso.

EL Σαλάτα ρόκας με καπνιστό κολοκύθι,
ντομάτα και μοτσαρέλα

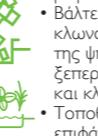
Χορτοφαγικό ορεκτικό ή συνοδευτικό πιάτο για 4 άτομα

L Προετοιμασία: 15 λεπτά/ Ψήσιμο:
6 λεπτά

4 πομοντόρια
2 κολοκύθια
1 μοτσαρέλα μπουφάλα
100 γρ. ρόκα
4 κλωναράκια θυμάριψι
4 κ.σ. ελαιόλαδο
2 κ.σ. βαλσαμικό χύδι
αλάτι, πιπέρι

Extra Θα χρειαστείτε ακόμα: ροκανίδια/δεντρολίβανο

Βήμα 1 • Κόψτε τις ντομάτες και τα κολοκύθια. Κόψτε τη μοτσαρέλα σε 4 κομμάτια. Αφαίρεστε τα φύλλα από τα 2 κλωναράκια θυμαριού και βάλτε τα στην άκρη.
• Βάλτε τη ρόκα σε 4 μεγάλα πιάτα.

Βήμα 2 • Γεμίστε το δοχείο καπνίσματος της ψητιέρας με ροκανίδια μέχρι το χείλος.

• Βάλτε 2 κλωναράκια θυμαριού και 2 κλωναράκια δεντρολίβανου στη δεξαμενή ατμού της ψητιέρας. Γεμίστε με νερό έως τα ¾ (μην ξεπεράστε ποτέ τη μέγιστη στάθμη πλήρωσης) και κλείστε το καπάκι.
• Τοποθετήστε την ψητιέρα σε επίπεδη επιφάνεια, κάτω από την απορροφήτηρα.
• Γυρίστε το διακόπτη της ψητιέρας στο 5. Περιμένετε ώσπου να σβήσει το φωτάκι και να αρχίσει να βγαίνει αρκετός καπνός από το δοχείο καπνίσματος.

Βήμα 3 • Ραντίστε με λίγο λάδι την αυλακωτή πλευρά της ψητιέρας και απλώστε τα φύλλα του θυμαριού. Τοποθετήστε τα κολοκύθια στην αυλακωτή πλευρά της ψητιέρας. Ψήστε με κλειστό καπάκι για 6 λεπτά, γυρίζοντάς τα μία φορά. Όταν τα γυρίστε, ραντίστε την επίπεδη πλευρά της ψητιέρας με λίγο λάδι και βάλτε πάνω τις τις φέτες ντομάτας. Ψήστε τις για 1 λεπτό. Βγάλτε τις έτοιμες φέτες ντομάτας από την ψητιέρα και βάλτε τις πάνω στη ρόκα. Συνεχίστε να ψήνετε φέτες ντομάτας μέχρι να έχουν ψηθεί όλες για 1

• Μοιράστε στα πιάτα και τις υπόλοιπες ψητές φέτες ντομάτας, το κολοκύθι, το θυμάρι και τη μοτσαρέλα. Ραντίστε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και το βαλσαμικό χύδι. Άλατοπιπερώστε κατά βούληση.

Tips • Μπορείτε επίσης να ψήσετε χωρίς κάπνισμα ή και μωρούδικά, παραλείποντας τα ροκανίδια ή/και το δεντρολίβανο και το έχτρα θυμάρι.
• Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα κολοκύθια με μελιτζάνα ή με χοντροκομμένη πιπεριά. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε λιαστές ντομάτες στα λαχανικά που ψήνετε στην πλάκα.

ES Ensalada de rúcula con calabacín,
tomate y mozzarella asados y ahumados

Entrante vegetariano o acompañamiento:
4 raciones

L Tiempo de preparación 15 minutos/
6 minutos de asado

4 tomates pomodori
2 calabacines
1 mozzarella (de búfala)
100 g de rúcula
4 ramitas de tomillo
4 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre balsámico
Sal, pimienta

Extra virutas de madera/romero

Paso 1 • Corta los tomates y los calabacines a rodajas. Corta la mozzarella en 4 trozos o rodajas. Pela 2 ramitas de tomillo y reserva las hojas.
• Reparte la rúcula entre 4 platos grandes.

Paso 2 • Rellena el compartimento para ahumados de la plancha hasta el borde con virutas de madera.
• Introduce 2 ramitas de tomillo y 2 ramitas de romero en el depósito de vapor de la plancha. Llévalo ¾ con agua (nunca sobrepases el nivel de llenado máximo) y cierra la tapa.
• Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la campana.
• Coloca el botón de la plancha en 5. Espera hasta que se apague la luz y veas que sale bastante humo del compartimento para ahumados.

Paso 3 • Extiende un poco de aceite sobre la superficie ondulada de la plancha y esparsa las hojas de tomillo por encima. Coloca las rodajas de calabacín en la superficie ondulada de la plancha. Ásalas con la tapa cerrada durante 6 minutos y, durante ese tiempo, dales la vuelta una vez. Cuando lo vayas a hacer, extiende un poco de aceite sobre la superficie lisa de la plancha y coloca las rodajas de tomate encima. Ásalas durante 1 minuto. Coloca las rodajas de tomate asadas encima de la rúcula. Continúa asando rodajas de tomate durante 1 minuto cada una hasta que se acaben.
• Reparte el resto de las rodajas de tomate asadas, el calabacín, el tomillo y la mozzarella entre los platos. Reparte el aceite de oliva y aceite balsámico restante. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Tips • También puedes asar sin ahumar ni utilizar hierbas; para ello, ignora el paso de añadir las virutas de madera y/o el romero y el tomillo adicional.
• El calabacín se puede sustituir por berenjena o trozos de pimiento. Puedes enriquecer el sabor del plato añadiendo tomates secos a las verduras asadas antes de servirlas.

PT Salada de rúcula com
curgete e tomate grelhados
e fumados e mozzarella

Entrada vegetariana ou acompanhamento
para 4

L Tempo de preparação 15 minutos/
para grelhar 6 minutos

4 tomates
2 curgetes
1 mozzarella (de búfala)
100 g de rúcula
4 pés de tomilho
4 c.s. de aceite
2 c.s. de vinagre balsámico
Sal, pimenta

Extra aparas de madeira/alecrim

Passo 1 • Corte os tomates e as curgetes em fatias. Corte ou separe a mozzarella em 4 pedaços. Retire as folhas de 2 pés de tomilho e reserve.
• Disponha a rúcula em 4 pratos grandes.

Passo 2 • Encha a taça de fumo do grelhador com aparas de madeira, até ao rebordo.
• Coloque 2 pés de tomilho e 2 pés de alecrim no reservatório de vapor do grelhador. Encha com água até ¾ (nunca ultrapasse o nível máximo de enchimento) e feche a tampa.
• Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha.
• Rode o botão do grelhador para o nível 5. Aguarde até a luz se apagar e até ver algum fumo a sair da taça de fumo.

Passo 3 • Espalhe um pouco de óleo na superfície nervurada do grelhador e polvilhe-a com as folhas de tomilho. Coloque as fatias de curgete na superfície nervurada do grelhador. Grelhe com a tampa fechada durante 6 minutos, voltando as fatias uma vez. Quando voltar as fatias, espalhe um pouco de azeite na superfície plana do grelhador e coloque as fatias de tomate sobre esta. Grelhe-as durante 1 minuto. Coloque as rodajas de tomate asadas encima da rúcula. Continua a grelhar as restantes fatias de tomate durante 1 minuto.
• Divida o resto das fatias de tomate e de curgete grelhadas, do tomilho e da mozzarella pelos pratos. Regue com o resto do azeite e o vinagre balsámico. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Tips • Também pode grelhar sem fumo e/ou ervas aromáticas, excluindo as aparas e/ou o alecrim e o tomilho extra.
• A curgete pode ser substituída por berinjela ou pedaços de pimento. Obtém um resultado delicioso se adicionar um pouco de tomate seco aos vegetais grelhados já no prato.



(IT) Each portion contains	(EL) Each portion contains	(ES) Each portion contains	(PT) Each portion contains
Calorie 86 Kcal	Θερμίδες 86	Calorías 86 kcal	Calorias 86 kcal
Proteine 1 g	Πρωτεΐνες 1 g	Proteínas 1 g	Proteínas 1 g
Grassi 6 g	Λιπαρά 6 g	Grasas 6 g	Lípidos 6 g
Grassi saturi 1 g	Κορεσμένα λιπαρά 1 g	Grasas saturadas 1 g	Lípidos saturados 1 g
Carbohidrati 7 g	Υδατάθρακες 7 g	Carbohidratos 7 g	Hidratos de carbono 7 g
Fibre 1 g	Φυτικές ίνες 1 g	Fibra 1 g	Fibras 1 g

(IT) Carpaccio di melone grigliato
 con vaniglia e nocciole

Dessert per 4

L Tempo di preparazione: 10 minuti /
 Tempo di cottura alla griglia: 5-8 minuti

2 cucchiai di succo di limone
 1 cucchiaino di zucchero vanigliato
 2 cucchiai di nocciole tostate
 1 melone piccolo e dolce (non troppo maturo)
 olio vegetale
 4 ciuffi di menta

Extra scorza grattugiata di 1 limone / pennello da cucina

Passaggio 1

- Mescolare il succo di limone con 3 cucchiai di acqua e lo zucchero vanigliato, girando finché non si scioglie tutto lo zucchero.
- Tagliuzzare grossolanamente le nocciole.
- Tagliare a metà il melone, eliminare i semi, sbucciarlo e tagliarlo a fette spesse 1 cm.

Passaggio 2



- Mettere la scorza di limone nel serbatoio del vapore del grill, riempire il serbatoio per ¾ con acqua (non aggiungere mai liquido oltre il livello massimo di riempimento) e chiudere il coperchio.
- Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
- Impostare la manopola del grill su 5 e attendere che la spia si spenga.

Passaggio 3

- Spennellare la superficie del grill con poco olio di oliva. Disporre le fette di melone sul grill, chiudere il coperchio e grigliare per 5-8 minuti. Girare le fette più volte.
- Suddividere le fette di melone in 4 piatti. Cospargere con il condimento e le nocciole. Guarnire con le foglie di menta.

Tips

- La scorza di limone può essere sostituita con pezzetti di citronella o foglie di limone.
- Il melone può essere sostituito con mango o mela. Al posto delle foglie di menta si può utilizzare della melissa.

(EL) Ψητό καρπάτσιο πεπονιού
 με βανίλια και φουντούκια

Επιδόρπιο για 4 άτομα

L Προετοιμασία: 10 λεπτά/ Ψήσιμο:
 5-8 λεπτά

2 κ.σ. χυμός λεμονιού
 1 κ.σ. ζάχαρη αρωματισμένη με βανίλια
 2 κ.σ. καβουρδισμένα φουντούκια
 1 μικρό πεπόνι με σφιχτή σάρκα
 σπορόλαιο
 4 κλωναράκια μέντας

Extra Θα χρειαστείτε ακόμα: ξύσμα 1 λεμονιού/πινέλο
 αλείμματος

Βήμα 1

- Anamízete το χυμό λεμονιού με 3 κ.σ. νερό και τη ζάχαρη βανίλιας. Ανακατέψτε έως ότου διαλυθεί η ζάχαρη.
- Χοντροκόψτε τα φουντούκια.
- Κόψτε στη μέση το πεπόνι, αφαιρέστε τα κουκούτσια. Ξεφλουδίστε τα δύο μισά και κόψτε το σε κομμάτια πάχους 1 εκ.

Βήμα 2



- Βάλτε το ξύσμα λεμονιού στη δεξαμενή ατμού της ψητιέρας, γεμίστε με νερό μέχρι τη ¾ (μην ξεπεράστε ποτέ τη μέγιστη στάθμη γεμίσματος) και κλείστε το καπάκι.
- Τοποθετήστε την ψητιέρα σε επιπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφήτηρα.
- Γυρίστε το διακόπτη της ψητιέρας στο 5 και περιμένετε να σβήσει το φωτάκι.

Βήμα 3

- Αλείψτε την επιφάνεια της ψητιέρας με λίγο λάδι. Τοποθετήστε τα κομμάτια του πεπονιού στην ψητιέρα, κλείστε το καπάκι και ψήστε για 5-8 λεπτά. Γυρίστε τις φέτες του πεπονιού σε 4 πιάτα. Χωρίστε τις φέτες μεταξύ των φουντούκια.
- Χωρίστε με το ντρέινγκ και τα φουντούκια. Ραντίστε με φύλλα μέντας.

Tips

- Avrà για ξύσμα λεμονιού, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε φύλο κομμένο λεμονόχορτο ή φύλλα λεμονιού στη δεξαμενή ατμού.
- Mπορείτε να αντικαταστήσετε το πεπόνι με μάνγκο ή μήλα. Avrà για φύλλα μέντας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετe μελισσόχορτο.

(ES) Carpaccio de melón a la plancha
 con vainilla y avellanas

Postre: 4 raciones

L Tiempo de preparación 10 minutos/
 5-8 minutos de asado

2 cucharadas de zumo de limón
 1 cucharada de azúcar de vainilla
 2 cucharadas de avellanas tostadas
 1 melón dulce pequeño (de consistencia firme)
 Aceite vegetal
 4 ramitas de menta

Extra cáscara a trozos de 1 limón/pincel de cocina

Paso 1

- Verrühren Sie den Zitronensaft mit 3 EL Wasser
- Mezcle el zumo de limón con 3 cucharadas de agua y el azúcar de vainilla. Remueve hasta que se el azúcar se haya disuelto.
- Corte las avellanas en trozos grandes.
- Corte el melón por la mitad, extrae las semillas, pela ambas mitades y córtalas en rodajas de 1 cm de grosor.

Paso 2



- Coloca la cáscara de limón en el depósito de vapor de la plancha, llénalo ¼ con agua (nunca超repasse o nível máximo de encherimento) e fecha la tapa.
- Coloque la plancha sobre una tabla debajo de la campana.
- Coloca el botón de la plancha en 5 y espera hasta que se apague la luz.

Paso 3

- Extiende un poco de aceite de oliva sobre la superficie de la plancha. Coloca las rodajas de melón en la plancha, cierra la tapa y ásalas durante 5-8 minutos. Durante ese tiempo, dale una vuelta a las rodajas.
- Reparte las rodajas de melón entre 4 platos. Vierte sobre ellas el aliño y las avellanas. Adorna con hojas de menta.

Tips

- Para cocinar al vapor puedes utilizar hierba limón u hojas de limonero en lugar de cáscara de limón.
- El melón se puede sustituir por mango o manzana. En lugar de las hojas de menta se puede utilizar melisa.

(PT) Carpaccio de meloa grelhada
 com baunilha e avelãs

Sobremesa para 4

L Preparação 10 minutos/grelhar
 5 a 8 minutos

2 c.s. de sumo de limão
 1 c.s. açúcar baunilhado
 2 c.s. de avelãs torradas
 1 meloa pequena (firme)
 Óleo vegetal
 4 ramos de hortelã

Extra casca ralada de 1 limão/pincel de cozinha

Passo 1

- Misture o sumo de limão com 3 c.s. de água e o açúcar baunilhado. Mexa até o açúcar se dissolver.
- Pique as avelãs grosseiramente.
- Corte a meloa a meio, retire as sementes, descasque as metades e corte a meloa em fatias com 1 cm de espessura.

Passo 2

- Coloque a casca de limão no reservatório de vapor do grelhador; encha com água até ¼ (nunca ultrapasse o nível máximo de enchimento) e feche a tampa.
- Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha.
- Rode o botão do grelhador para o nível 5 e aguarde até a luz se apagar.

Passo 3

- Pincele a superfície do grelhador com um pouco de óleo. Coloque as fatias de meloa no grelhador; feche a tampa e grelhe durante 5 a 8 minutos. Volte as fatias uma vez.
- Divida as fatias de meloa por 4 pratos. Regue com o molho e as avelãs. Decore com folhas de hortelã.

Tips

- Em vez de casca de limão para o vapor, pode utilizar erva-príncipe ou folhas de limoeiro picadas.
- A meloa pode ser substituída por manga ou maçã. Em vez de folhas de hortelã, pode utilizar erva-cidreira.



(IT) Each portion contains	(EL) Each portion contains	(ES) Each portion contains	(PT) Each portion contains
Calorie 214 Kcal	Θερμίδες 214	Calorías 214 kcal	Calorias 214 kcal
Proteine 4 g	Πρωτεΐνες 4 g	Proteínas 4 g	Proteínas 4 g
Grassi 10 g	Λιπαρά 10 g	Grasas 10 g	Lípidos 10 g
Grassi saturi 1 g	Κορεσμένα λιπαρά 1g	Grasas saturadas 1g	Lípidos saturados 1g
Carboiodrati 27 g	Υδατάθρακες 27 g	Carbohidratos 27 g	Hidratos de carbono 27 g
Fibre 5 g	Φυτικές ίνες 5 g	Fibra 5 g	Fibras 5 g

(IT) Frutta grigliata con yogurt, miele e mandorle

Dessert per 4

(L) Tempo di preparazione: 10 minuti /
 Tempo di cottura alla griglia: 5-10 minuti

2 pere non troppo mature
 2 mele croccanti
 4 cucchiai di mandorle tostate
 500 ml di yogurt
 2 cucchiai e ½ di miele
 olio vegetale
 4 ciuffi di menta o di melissa

Extra fiori di lavanda o foglie di rosmarino

- Passaggio 1**
- Tagliare le pere e le mele senza sbucciarele e senza togliere i torsoli.
 - Tagliuzzare grossolanamente le mandorle.
 - Mescolare lo yogurt con 2 cucchiai di miele e suddividerlo in 4 bicchieri alti.

- Passaggio 2**
- Mettere 3 cucchiai di fiori di lavanda o foglie di rosmarino nel serbatoio del vapore del grill, riempire il serbatoio per ¾ con acqua (non aggiungere mai liquido oltre il livello massimo di riempimento) e chiudere il coperchio.
 - Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
 - Impostare la manopola del grill su 5 e attendere che la spia si spenga.

- Passaggio 3**
- Spennellare la superficie del grill con poco olio. Grigliare le fette di frutta per 5 minuti con il coperchio abbassato, girandole più volte e spostandole sul grill. Se lo spazio sul grill non è sufficiente per tutta la frutta, grigliare in 2 volte, mantenendo al caldo la frutta già cotta sotto un foglio di carta d'alluminio e un panno pulito mentre si continua a grigliare il resto.
 - Disporre la frutta in 4 piatti, cospargendola con il miele e metà delle mandorle. Aggiungere l'altra metà delle mandorle allo yogurt e servire ogni piatto accompagnato da un bicchiere di yogurt.

- Tips**
- Per grigliare i cibi senza aromatizzarli alla lavanda o al rosmarino, evitare di inserire queste erbe nel serbatoio del vapore.
 - È possibile sostituire le mele e le pere con altra frutta, come spicchi di ananas, fette di mango o banane tagliate a metà.

(EL) Ψητά φρούτα με μέλι, γιαούρτι και αμύγδαλα

Επιδόρπιο για 4 άτομα

(L) Προετοιμασία: 10 λεπτά/ Ψήσιμο:
 5-10 λεπτά

2 αχλάδια, όχι ώριμα
 2 τραγανά μήλα
 4 κ.σ. καβουρδισμένα αμύγδαλα
 500 ml γιαούρτι
 2½ κ.σ. μέλι
 σπορόλαιο
 4 κλωναράκια μέντα ή μελισσόχορτο

Extra Θα χρειαστείτε ακόμα: άνθη λεβάντας ή φύλλα δεντρολίβανου

- Βήμα 1**
- Κόψτε τα αχλάδια και τα μήλα, αφήνοντας τη φλούδα και το κουκούτιστο.
 - Χοντροκόψτε τα αμύγδαλα.
 - Ανακατέψτε το γιαούρτι με 2 κ.σ. μέλι και μοιράστε το σε 4 ψηλά ποτήρια.

- Βήμα 2**
- Βάλτε 3 κ.σ. άνθη λεβάντας ή βελόνες δεντρολίβανου στη δεξαμενή ατμού της ψητιέρας. Γεμίστε τη με νερό μέχρι τα ¾ (μην ξεπεράστε ποτέ τη μέγιστη στάθμη γεμίσματος) και κλείστε το καπάκι.
 - Ποτοθετήστε την ψητιέρα σε επίπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφήτηρα.
 - Γύριστε το διακόπτη της ψητιέρας στο 5 και περιμένετε να σβήσει το φωτάκι.

- Βήμα 3**
- Αλείψτε την επιφάνεια της ψητιέρας με λίγο λάδι. Ψήστε τις φέτες των φρούτων για 5 λεπτά με κλειστό καπάκι. Γύριστε τις μία φορά κουνώντας τες στην ψητιέρα. Αν δεν χωράνε όλα τα φρούτα στην ψητιέρα, μοιράστε τα σε 2 μέρη, και κρατήστε τα ψητά φρούτα ζεστά σκεπάζοντάς τα με αλουμινόχαρτο και με ένα καθαρό πανί, ενώ ψήνετε τα υπόλοιπα.
 - Μοιράστε τα φρούτα σε 4 πιάτα. Περιχύστε τα με λίγο μέλι και ρίξτε από πάνω τα μισά αμύγδαλα. Σκορπίστε τα υπόλοιπα αμύγδαλα πάνω στο γιαούρτι και σερβίρετε κάθε πιάτο με ένα ποτήρι γιαούρτι.

- Tips**
- Μπορείτε να ψήσετε χωρίς να προσθέστε λεβάντα ή δεντρολίβανο στη δεξαμενή ατμού.
 - Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα μήλα και τα αχλάδια με άλλα φρούτα, όπως φέτες ανανά, μάνγκο ή μπανάνες κομμένες στη μέση.

(ES) Fruta a la plancha con yogur, miel y almendras

Postre: 4 raciones

(L) Tiempo de preparación 10 minutos/
 5-10 minutos de asado

2 peras duras
 2 manzanas crujientes
 4 cucharadas de almendras tostadas
 500 ml de yogur
 2 cucharadas y ½ de miel
 Aceite vegetal
 4 ramitas de menta o melisa

Extra flores de lavanda u hojas de romero

- Paso 1**
- Corta las peras y las manzanas en rodajas; no les quites la piel ni el corazón.
 - Corta las almendras en trozos grandes.
 - Mezcla el yogur con 2 cucharadas de miel y repártelo entre 4 vasos largos.

- Paso 2**
- Vierte 3 cucharadas de flores de lavanda u hojas de romero en el depósito de vapor de la plancha. Llena ¾ con agua (nunca sobrepases el nivel máximo de llenado) y cierra la tapa.
 - Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la cama.
 - Coloca el botón de la plancha en 5 y espera hasta que se apague la luz.

- Paso 3**
- Extiende un poco de aceite de oliva sobre la superficie de la plancha. Asa las rodajas de fruta durante 5 minutos con la tapa cerrada. Durante ese tiempo, dales una vuelta y cambialas de sitio en la plancha. Si toda la fruta no cabe en la plancha de una sola vez, ásala en 2 lotes y mantén la fruta asada caliente envuelta en papel de aluminio y un paño limpio mientras se termina de asar el resto de la fruta.
 - Reparte la fruta entre 4 platos. Vierte la miel y esparsa la mitad de las almendras por encima. Esparsa el resto de las almendras encima del yogur y sirve cada plato con un vaso de yogur.

- Tips**
- Puedes asar sin utilizar lavanda ni romero; para ello, ignora el paso para añadirlos al depósito de vapor.
 - Las manzanas y peras se pueden sustituir por otras frutas, como cuñas de piña, rodajas de mango o plátanos por la mitad.

(PT) Fruta grelhada com mel e iogurte e amêndoas

Sobremesa para 4

(L) Tempo de preparação 10 minutos/
 para grelhar 5-10 minutos

2 peras firmes
 2 maçãs duras
 4 c.s. de amêndoas tostadas
 500 ml de iogurte
 2 ½ c.s. de mel
 Óleo vegetal
 4 ramos de hortelã ou erva-cidreira

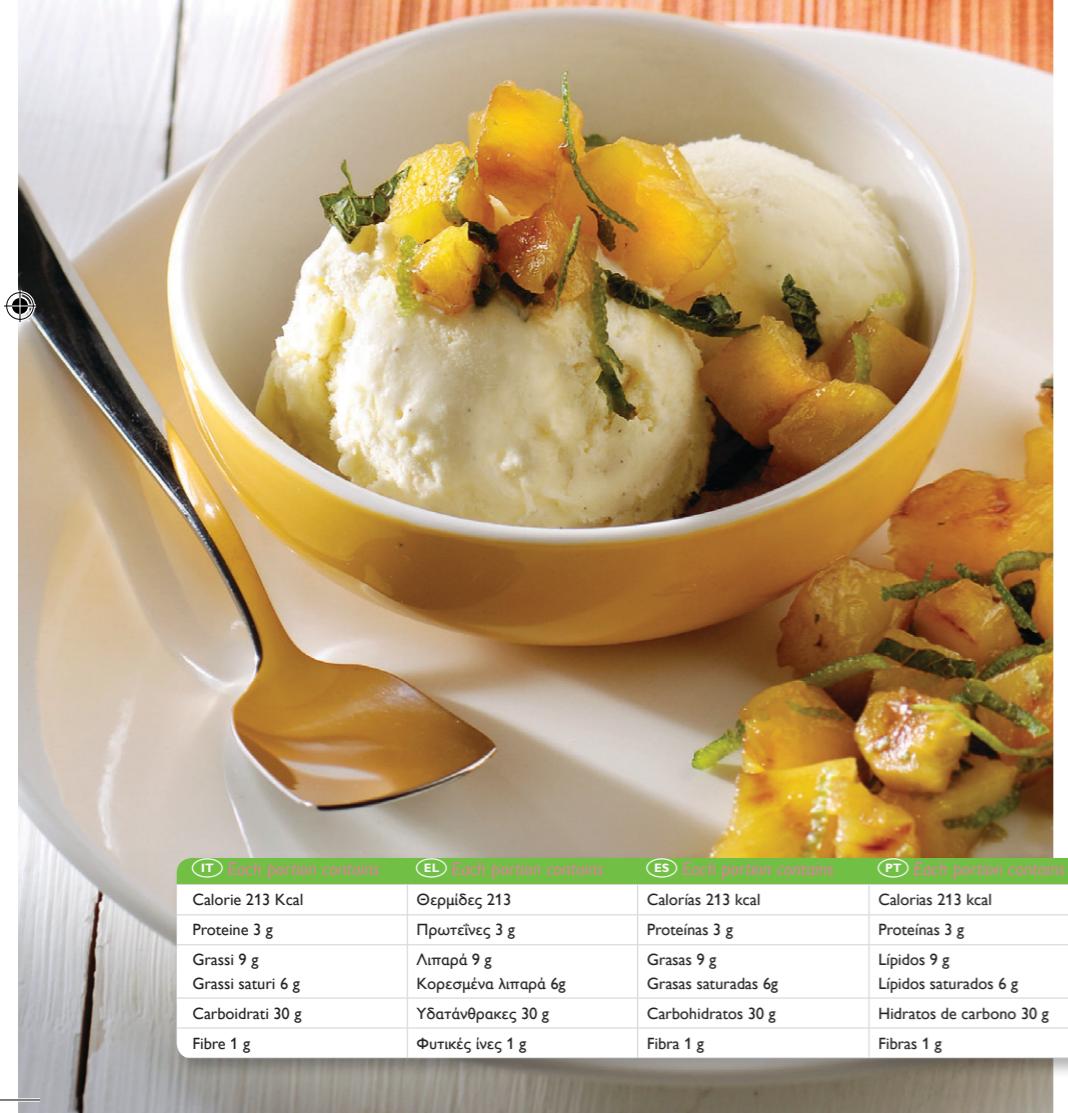
Extra flores de alfazema ou folhas de alecrim

- Passo 1**
- Corte as peras e as maçãs em fatias, sem tirar a casca e o caroço.
 - Pique as amêndoas grosseiramente.
 - Misture o iogurte com 2 c.s. de mel e distribua por 4 copos altos.

- Passo 2**
- Coloque 3 c.s. de flores de alfazema ou de folhas de alecrim no reservatório de vapor do grelhador. Encha com água até ¾ (nunca ultrapasse o nível máximo de enchimento) e feche a tampa.
 - Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha.
 - Rode o botão do grelhador para o nível 5 e aguarde até a luz se apagar.

- Passo 3**
- Regue a superfície do grelhador com um pouco de óleo. Grelhe as fatias de fruta durante 5 minutos com a tampa fechada. Volte-as uma vez, sem as deixar no mesmo sítio do grelhador. Se a fruta não couber toda ao mesmo tempo, grelhe em 2 doses, mantendo a fruta grelhada quente, coberta com uma folha de alumínio e um pano quente.
 - Disponha a fruta em 4 pratos. Regue com mel e polvilhe com metade das amêndoas. Espalhe o resto das amêndoas sobre o iogurte e sirva cada prato com um copo de iogurte.

- Tips**
- Pode grelhar sem a alfazema ou o alecrim, se não os colocar no recipiente de vapor.
 - As maçãs e as peras podem ser substituídas por outros frutos, como pedaços de ananás, fatias de manga ou metades de banana.



IT Each portion contains	EL Each portion contains	ES Each portion contains	PT Each portion contains
Calorie 213 Kcal	Θερμίδες 213	Calorías 213 kcal	Calorias 213 kcal
Proteine 3 g	Πρωτεΐνες 3 g	Proteínas 3 g	Proteínas 3 g
Grassi 9 g	Λιπαρά 9 g	Grasas 9 g	Lípidos 9 g
Grassi saturi 6 g	Κορεσμένα λιπαρά 6g	Grasas saturadas 6g	Lípidos saturados 6 g
Carboiodrati 30 g	Υδατάθρακες 30 g	Carbohidratos 30 g	Hidratos de carbono 30 g
Fibre 1 g	Φυτικές ίνες 1 g	Fibra 1 g	Fibras 1 g

IT *Salsa dolce all'ananas affumicato al tè con gelato*

Dessert per 4

L Tempo di preparazione: 10 minuti /
Tempo di cottura alla griglia: 8 minuti

1 lime
2 ciuffi di menta fresca
8 fette di ananas (fresco)
1 cucchiaio di zucchero di canna
gelato alla vaniglia

Extra foglie di tè nero

Passaggio 1 • Grattugiare la scorza del lime e spremere il succo.
Raccogliere le foglie di menta e tagliarle finemente.

Passaggio 2 
• Introdurre con un mestolo 5 cucchiai di foglie di tè nel serbatoio del vapore del grill, riempire il serbatoio per $\frac{3}{4}$ con acqua (non aggiungere mai liquido oltre il livello massimo di riempimento) e chiudere il coperchio.
• Posizionare il grill su un piano d'appoggio sotto la cappa.
• Impostare la manopola del grill su 5 e attendere che la spia si spenga.

Passaggio 3 
• Disporre le fette di ananas sul grill. Grigliarle con il coperchio abbassato per 8 minuti, girandole due volte e spostandole sulla griglia.
• Tagliare l'ananas affumicato al tè e mescolarlo con la scorza e il succo del lime, la menta e lo zucchero.
• Disporre 1 o 2 palline di gelato alla vaniglia in 4 piattini. Versare della salsa all'ananas intorno al gelato e guarnire con un po' di menta.

Tips • Le foglie di tè possono essere sostituite con lavanda o semi di anice.
• Al posto dell'ananas può essere utilizzato mango o papaya. Per un aroma speziato, aggiungere alla salsa del peperoncino rosso tritato finemente.

EL *Γλυκιά σάλτσα ανανά καπνιστού με τσάι και παγωτό*

Epiðóptrio για 4 átoma

L Προετοιμασία: 10 λεπτά/ Ψήσιμο: 8 λεπτά

1 γλυκολέμονο (λάιμ)
2 κλωναράκια φρέσκιας μέντας
8 φέτες (φρέσκου) ανανά
1 κ.σ. καστανή ζάχαρη
παγωτό βανίλια

Extra θα χρειαστείτε ακόμα: φύλλα μαύρου τσαγιού

Bήμα 1 • Ξύστε και στύψτε το γλυκολέμονο. Ψιλοκόψτε τα φύλλα της μέντας.

Bήμα 2 
• Ρίξτε 5 κ.γ. φύλλα τσαγιού στη δεξαμενή ατμού της ψητιέρας, γεμίστε τη δεξαμενή με νερό μέχρι τα $\frac{3}{4}$ (μην ξεπεράστε ποτέ τη μέγιστη στάθμη γεμίσματος) και κλείστε το καπάκι.
• Τοποθετήστε την ψητιέρα σε επίπεδη επιφάνεια, κάτω από τον απορροφήτηρα.
• Γυρίστε το διακόπτη της ψητιέρας στο 5 και περιμένετε να σβήσει το φωτάκι.

Bήμα 3 
• Βάλτε τις φέτες του ανανά στην ψητιέρα. Ψήστε με κλειστό καπάκι για 8 λεπτά, γυρίζοντάς τες δύο φορές και μετακινώντας τες στην ψητιέρα.
• Κόψτε τον ανανά που έχετε καπνίσει με το τσάι, και ανακατέψυστε τον με το ξύσμα του γλυκολέμονου, το χυμό του γλυκολέμονου, τη μέντα και τη ζάχαρη.
• Βάλτε 1-2 μπαλές παγωτό βανίλια σε 4 μικρά πιάτα. Ρίξτε λίγη σάλτσα ανανά γύρω από το παγωτό. Γαρνίρετε με μέντα.

Tips • Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα φύλλα τσαγιού με λεβάντα ή γλυκάνισο.
• Αντί για ανανά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μάνγκο ή παπάγια. Αν σας αρέσουν τα πικάντικα, προσθέτε φιλοκομμένη κόκκινη πιπεριά τσάι στη σάλτσα.

ES *Salsa de piña dulce ahumada al té con helado*

Postre: 4 raciones

L Tiempo de preparación 10 minutos/
8 minutos de asado

1 lima
2 ramitas de menta fresca
8 rodajas de piña (natural)
1 cucharada de azúcar moreno
Helado de vainilla

Extra hojas de té negro

Paso 1 • Ralla y exprime la lima. Pica las hojas de menta muy fino.

Paso 2 
• Añade 5 cucharaditas de hojas de té al depósito de vapor de la plancha, llena $\frac{3}{4}$ con agua (nunca sobrepases el nivel de llenado máximo) y cierra la tapa.
• Coloca la plancha sobre una tabla debajo de la campana.
• Coloca el botón de la plancha en 5 y espera hasta que se apague la luz.

Paso 3 
• Coloca las rodajas de piña en la plancha. Ásalas con la tapa cerrada durante 8 minutos y, durante ese tiempo, dales dos vueltas y cámbialas de sitio en la plancha.
• Corta la piña ahumada al té y mézclala con la ralladura de lima, el zumo de lima, la menta y el azúcar.
• Vierte 1 o 2 bolas de helado de vainilla en 4 platos pequeños. Esparsa un poco de salsa de piña alrededor del helado. Adorna con un poco de menta.

Tips • Las hojas de té se pueden sustituir por lavanda o anís.
• En lugar de piña puedes utilizar mango o papaya. Si te gusta picante, añade un poco de chile rojo picado muy fino a la salsa.

PT *Molho doce de ananás fumado com folhas de chá*

Sobremesa para 4

L Tempo de preparação 10 minutos/
para grelhar 8 minutos

1 lima
2 ramos de hortelã fresca
8 fatias de ananás (fresco)
1 c.s. de açúcar amarelo
gelado de baunilha

Extra folhas de chá preto

Passo 1 • Raspe a casca e esprema a lima. Retire as folhas de hortelã do ramo e pique-as bem.

Passo 2 
• Coloque 5 c.s. de folhas de chá no reservatório de vapor do grelhador e encha com água até $\frac{3}{4}$ (nunca ultrapasse o nível máximo de enchimento). Feche a tampa.
• Coloque o grelhador numa tábua sob o exaustor da cozinha.
• Rode o botão do grelhador para o nível 5 e aguarde até a luz se apagar.

Passo 3 • Coloque as fatias de ananás no grelhador. Grelhe com a tampa fechada durante 8 minutos, voltando as duas vezes e sem deixar no mesmo sítio no grelhador.
• Pique o ananás fumado com folhas de chá e misture com a raspa e o sumo de lima, a hortelã e o açúcar.
• Coloque 1 ou 2 bolas de gelado de baunilha em 4 pratos pequenos. Espalhe um pouco de molho de ananás à volta do gelado. Decore com algumas folhas de hortelã.

Tips • As folhas de chá podem ser substituídas por alfazema ou sementes de anis.
• Em vez de ananás, pode utilizar manga ou papaya. Se gostar de picante, pode adicionar ao molho um pouco de malagueta picada finamente.



www.philips.com/kitchen | A HELPING HAND

4222 448 4197.1