

CARNES



Ingredientes

PARA LAS ALBÓNDIGAS:

600 GR. DE CARNE PICADA
(CERDO, TERNERA O MIXTA)
1 HUEVO FRESCO
150 GR. DE MIGA DE PAN BLANCO REMOJADA
EN 5 CUCHARADAS DE LECHE
1 CEBOLLA (PELADA Y TROCEADA)
30 ML. DE VINO BLANCO
SAL / PIMIENTA (AL GUSTO)
NUEZ MOSCADA (AL GUSTO)

PARA LA ELABORACIÓN:

PAPEL SULFURIZADO (PAPEL DE HORNO)
ACEITE DE OLIVA (PARA ENGRASAR)

PARA LA SALSA:

40 ML. DE ACEITE DE OLIVA
1 CEBOLLA (PELADA Y TROCEADA)
2 DIENTES DE AJO (PELADO Y
TROCEADO)
1 ZANAHORIA (PELADA Y TROCEADA)
1/2 PIMIENTO ROJO
150 ML. DE VINO BLANCO
300 ML. DE CALDO DE POLLO
SAL / PIMIENTA (AL GUSTO)
AZAFRÁN
PEREJIL PICADO

ALBÓNDIGAS EN SALSA

Elaboración

Para las albóndigas:

- Ponemos en un bol la carne picada, salpimentamos y vamos agregando todos los ingredientes por el orden establecido en la receta. Mezclamos bien y dejamos reposar de 2 a 3 horas metido en el frigorífico.

Para la elaboración:

- Ponemos papel sulfurizado en el interior de la sartén de **Giro-Chef Diet**. Pincelamos la superficie con un poco de aceite.
- Vamos cogiendo porciones de carne haciendo pelotas (que todas salgan más o menos igual) y vamos colocándolas sobre el papel sulfurizado. Cerramos la tapa y programamos **8 minutos - Nivel 6**.
- Finalizada la función, retiramos a una fuente las albóndigas. Reservamos.

Para la salsa:

- En una olla calentamos el aceite y sofreímos las cebollas junto con los dientes de ajo.
- Una vez estén pochados, incorporamos la zanahoria y el pimiento rehogándolos durante unos minutos.
- Añadimos el vino y el caldo dejándolo cocer con la olla tapada a fuego medio 6 minutos.
- Incorporamos las albóndigas, el azafrán y el perejil picado. Cocemos a fuego moderado 10 minutos (si vemos que la salsa se está quedando muy espesa, añadimos un poco de agua caliente).
- Rectificamos en sal y servimos.

HAMBURGUESAS

Elaboración

Para las hamburguesas:

- Ponemos la carne en un cuenco y vamos agregándole todo los ingredientes por el orden establecido en la receta. Mezclamos bien y dejamos reposar de 2 a 3 horas.
- De la preparación formamos 6 bolitas (aprox.) y aplastamos con las manos dándole forma redondeada (el tamaño irá en función al grueso que queramos darle a la hamburguesa).

Para la elaboración:

- Ponemos el papel sulfurizado en el interior de la sartén de **Giro-Chef Diet**. Pincelamos la superficie con un poco de aceite.
- Colocamos las hamburguesas sobre el papel sulfurizado, cerramos la tapa y programamos **15 minutos - Nivel 5**.
- Una vez finalizada la función, retiramos las hamburguesas.
- En sándwich podemos agregarle los ingredientes que más nos gusten (por ejemplo, vegetales como los pepinos, las lechugas, el tomate), así como quesos variados o salsas tradicionales como la mostaza o el **kétchup**.
- Rectificamos en sal y servimos.



Ingredientes

PARA LAS HAMBURGUESAS:

500 GR. DE CARNE PICADA
(POLLO, TERNERA, CERDO...)

2 YEMAS DE HUEVO (LIGERAMENTE BATIDOS)

3 CUCHARADAS DE PAN RALLADO

1 CEBOLLA MEDIANA
(PELADA Y PICADA MUY FINA)

2 DIENTES DE AJO (PELADO Y PICADO FINO)

SAL / PIMIENTA (AL GUSTO)

PARA LA ELABORACIÓN:

ACEITE DE OLIVA (PARA ENGRASAR)

PAPEL SULFURIZADO (PAPEL DE HORNO)

CARNES



Ingredientes

PARA LA MARINADA:

- 2 PECHUGAS DE POLLO FILETEADAS
(SIN HUESO, NI PIEL)
- 2 CUCHARADAS DE ROMERO (SECO DE BOTE)
- 2 CUCHARADAS DE ORÉGANO
(SECO DE BOTE)
- 1 CUCHARADA DE AJO EN POLVO
- 2 CUCHARADAS DE VINAGRE BALSÁMICO
- 2 CUCHARADAS DE MOSTAZA CON MIEL

- 30 ML. DE ACEITE DE OLIVA
- SAL / PIMIENTA (AL GUSTO)
- BOLSA RELLENABLE
(CON CIERRE HERMÉTICO)

PARA LA ELABORACIÓN:

- PAPEL SULFURIZADO (PAPEL DE HORNO)
- ACEITE DE OLIVA (PARA ENGRASAR)

PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS

Elaboración

Para la marinada:

- Echamos en una bolsa resellable todos los ingredientes por el orden establecido en la receta.
- Sazonamos las pechugas de pollo y colocamos dentro de la marinada. Sellamos la bolsa y agitamos hasta que nos queden las pechugas bien impregnadas.
- Introducirla en el frigorífico y dejar marinar de 3 a 4 horas (aunque es preferible hacerlas de un día para otro).

Para la elaboración:

- Escurrir las pechugas sobre papel absorbente de cocina. Reservar.
- Ponemos el papel sulfurizado en el interior de la sartén de **Giro-Chef Diet**. Pincelamos la superficie con un poco de aceite.
- Vamos colocando las pechugas sobre el papel sulfurizado, cerramos la tapa y programamos **4 minutos - Nivel 5**.

PINCHITOS DE POLLO

Elaboración

Para el pinchito de pollo:

- Cortamos las pechugas de pollo en forma de dados (de 2,5 cm. aprox.) y los ponemos en un **tupper** con cierre hermético.
- Agregamos la cebolla y los ajos picados de forma menuda junto con las especias, la cayena y el aceite. Mezclamos bien los ingredientes, cerramos el **tupper** y dejamos reposar en el frigorífico de 4 a 6 horas, aunque siempre es mejor elaborarlo de un día para otro.
- Antes de montar los pinchitos, untaremos las brochetas de madera con un poco de aceite. Esto hará que cuando demos el bocado a la carne nos queden los trozos pegados y se desprendan con más facilidad. Pinchamos de 4 a 5 trozos de carne en cada brocha. Reservamos.

Para la elaboración:

- Ponemos el papel sulfurizado en el interior de la sartén de **Giro-Chef Diet**. Introducimos la rejilla y vamos colocando los pinchitos sobre su superficie. Cerramos la tapa y programamos de **14 a 16 minutos** (según el grosor de la carne) - Nivel 6.



Ingredientes

PARA EL PINCHITO DE POLLO:

800 GR. DE PECHUGA DE POLLO
(DESHUESADA Y LIMPIA DE PIEL Y GRASA)

1 CEBOLLA (PELADA Y PICADA)

4 DIENTES DE AJO (PELADOS Y PICADOS)

1 CAYENA (OPCIONAL)

2 CUCHARADAS DE ESPECIES PARA
PINCHITOS (MEZCLA DE CILANTRO, COMINO,
CÚRCUMA, ORÉGANO, ALCARAVEA, CLAVO,
PIMIENTA, ANÍS, AJO Y SAL)

ACEITE DE OLIVA (APROX. 30 ML.)

PARA LA ELABORACIÓN:

ACEITE DE OLIVA (PARA ENGRASAR)

PAPEL SULFURIZADO (PAPEL DE HORNO)

BROCHETAS DE MADERA

UTENSILIO: REJILLA

CARNES



Ingredientes

2 MUSLOS DE POLLO (PARTIDO EN MUSLO Y CONTRAMUSLO)

SAL / PIMIENTA (AL GUSTO)

PAPEL SULFURIZADO (PAPEL DE HORNO)

ACEITE (PARA ENGRASAR)

UTENSILIO: REJILLA

POLLO ASADO EN SU JUGO

Elaboración

- Partimos el muslo de pollo en dos trozos. Es importante dejarle la piel, ya que la grasa que suelte al ser cocinado, es la que nos va a proporcionar la base que necesitamos en esta elaboración.
- Salpimentamos el pollo por ambas caras. Reservamos.
- Ponemos el papel sulfurizado en el interior de la sartén **Giro-Chef Diet**. Pincelamos la superficie con un poco de aceite.
- Introducimos la rejilla y vamos colocando el pollo sobre su superficie (es importante colocar el pollo con la piel hacia abajo. De esta forma la grasa que suelta mientras se cocina nos servirá de base para su elaboración).
- Cerramos la tapa y programamos **30 minutos - Nivel 6**.