

ENTRANTES Y APERITIVOS



Ingredientes

150 GR. DE ALMENDRAS (PELADAS Y SIN PIEL OSCURA)

ACEITE DE OLIVA (PARA ENGRASAR LA SARTÉN)

SAL GORDA (AL GUSTO)

UTENSILIO: ASPAS GIRATORIAS

ALMENDRAS TOSTADAS SALADAS

Elaboración

- Pincelamos con aceite la superficie de la sartén **Giro-Chef Diet** con la ayuda de una brocha de silicona.
- Ensamblamos las aspas giratorias, echamos las almendras y programamos **5 minutos - Nivel 5**.
- Finalizada la función, echamos la sal generosamente, cerramos la tapa y volvemos a programar **9 minutos - Nivel 5**.
- Retiramos las **aspas giratorias** y dejamos enfriar las almendras.

Nota: El tiempo de horneado variará en función de la almendra, según el tamaño (si están enteras o partidas, etc). Es por ello que aconsejamos ir controlando a través del cristal y apagar si es necesario cuando veamos que han adquirido el color dorado. La sal podemos añadirla durante el horneado, o al finalizar la elaboración. Sugerimos que opte por la sal gorda, aunque también podemos usar sal corriente.

DÁTILES CON BEICON

Elaboración

- Extendemos bien las lonchas de beicon, recortando la zona exterior o corteza con unas tijeras de cocina.
- Colocamos el dátil en uno de los extremos y vamos enrollando el beicon hasta cubrir el dátil. Pinchamos una varilla de brocheta o palillo de diente para sujetar los ingredientes y evitar que se deshaga. Luego esa misma sujeción nos ayudará a cogerlo con más comodidad.
- Ponemos el papel sulfurizado en el interior de la sartén **Giro-Chef Diet**. Introducimos la rejilla y vamos colocando las brochetas de beicon sobre su superficie. Cerramos la tapa y programamos **9 minutos - Nivel 6**.

Nota: Ideal como aperitivo, exótico por su mezcla de dulce o salado, muy calórico. **No es aconsejable en una dieta de adelgazamiento**. Se puede congelar

(Si las lonchas de beicon no son al corte, que suelen ser más gruesas y son de las que vienen envasadas, programaremos el mismo tiempo pero al **Nivel 5**).



Ingredientes

12 DÁTILES DESHUESADOS (MEJOR NATURALES, SIN CONFITAR)

12 LONCHAS FINAS DE BEICON

PAPEL SULFURIZADO (PARA CUBRIR LA SARTÉN)

UTENSILIO: REJILLA

ENTRANTES Y APERITIVOS



Ingredientes para 4 personas

400 GR. DE PATATAS PRECOCINADAS

UN CHORREÓN DE ACEITE DE OLIVA
(3 CUCHARADAS APROXIMADAMENTE)

SAL (GRUESA)

PATATAS FRITAS (GUARNICIÓN)

Elaboración

- Las patatas deben ser precocinadas. Pueden estar congeladas, así que no es necesario descongelarlas con antelación. Pueden ser echadas en la sartén **Giro-Chef Diet** directamente desde la bolsa.
- No amontone las patatas unas encima de otras, pues no se le cocinarán bien.
- Ponemos las patatas en la sartén de tal manera que nos cubra toda la superficie del recipiente.
- Echamos un chorreón de aceite sobre las patatas, sazonomos, cerramos la tapa y programamos **12 minutos - Nivel 4**. (A media cocción podemos abrir la tapa y remover un poco las patatas). Volvemos a cerrarla tapa y dejamos finalizar el programa.
- Servir como guarnición con carne, pescado, salchichas, salsa...

TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLAS

Elaboración

- Ponemos el aceite en la sartén de nuestro **Giro-Chef Diet**. Calentamos durante **5 minutos - Nivel 5**.
- Ensamblamos las **aspas giratorias**, agregamos las cebollas y sofreímos en **10 minutos - Nivel 5**.
- Incorporamos las patatas, sazonamos y programamos **25 minutos - Nivel 6**. Finalizada la función, retiramos las **aspas giratorias** y echamos las patatas en un cuenco.

Para el cuaje:

- En un bol batimos los huevos con un poco de sal, incorporamos las patatas y mezclamos bien todos los ingredientes.
- Con un poco de aceite, engrasamos una sartén antiadherente y cuajamos la tortilla por ambos lados.



Ingredientes para 4 personas

50 ML. DE ACEITE DE OLIVA
200 GR. DE CEBOLLA (PELADA Y TROCEADA)
600 GR. DE PATATAS (PELADAS Y CORTADAS A CUBITOS)
SAL (AL GUSTO)
UTENSILIO: ASPAS GIRATORIAS

Para el cuaje:
5 HUEVOS FRESCOS
UNA PIZCA DE SAL
ACEITE PARA ENGRASAR