

ATÚN AL AJILLO

Elaboración

- Limpiamos y salpimentamos los filetes de atún. Reservamos.
- Ponemos el papel sulfurizado en el interior de la sartén de **Giro-Chef Diet**. Pincelamos la superficie con un poco de aceite.
- Colocamos los filetes de atún y programamos **4 minutos - Nivel 6**.
- Finalizada la función, agregamos los ajos picados junto con el vino, el zumo de medio limón y la mostaza. Cerramos la tapa y volvemos a programar **3 minutos - Nivel 5**.
- Para finalizar, agregamos el perejil picado, dejamos reposar unos minutos y servimos.



Ingredientes

2 FILETES GRANDES DE ATÚN Ó 4 MEDIANOS
30 ML. DE ACEITE DE OLIVA (PARA ENGRASAR)
SAL / PIMIENTA (AL GUSTO)
PAPEL SULFURIZADO (PAPEL DE HORNO)
5 DIENTES DE AJO PICADOS
50 ML. DE VINO BLANCO
UNA CUCHARADITA DE MOSTAZA
ZUMO DE 1/2 LIMÓN
PEREJIL PICADO

PESCADOS



Ingredientes

1 PIMIENTO ROJO DE ASAR (CORTADO A TIRAS GRUESAS)

PAPEL SULFURIZADO (PAPEL DE HORNO)

SAL

2 LOMOS DE BACALAO Ó 4 MEDIANOS

SAL / PIMIENTA

UN CHORREÓN DE ACEITE

UN CHORREÓN DE LIMÓN

BACALAO BRASEADO CON PIMIENTO

Elaboración

- Enjuagamos y secamos el pimiento, retiramos las semillas y cortamos a tiras gruesas.
- Ponemos el papel sulfurizado en el interior de la sartén de [Giro-Chef Diet](#). Pincelamos la superficie con un poco de aceite.
- Colocamos los pimientos previamente sazonados, cerramos la tapa y programamos **6 minutos - Nivel 4**. Finalizada la función, deje reposar los pimientos en el interior de la sartén unos minutos (de esta forma podrá quitarle mejor la piel). Pele y reserve.
- Sin quitar el papel sulfurizado, coloque sobre él los lomos de bacalao previamente salpimentados. Incorpore un poquillo de aceite y un buen chorreón de limón. Cierre la tapa y programe **10 minutos - Nivel 5**.

Para montar el plato:

- Ponga los pimientos en un plato y sobre él, coloque los lomos de bacalao. Sirva con un chorreón de aceite y unas rodajas de limón.

BERBERECHOS AL LIMÓN

Elaboración

- Ponemos los berberechos en remojo en agua fría y salada 2 horas antes de cocinarlos. De esta forma soltarán toda la arenilla.
- Enjuagamos bajo el grifo y escurrimos, depositándolos junto con las rodajas de limón y una pizca de sal en una cazuela de barro (compruebe que las dimensiones de la cazuela sean las correctas para que pueda cerrar la tapa de nuestro [Giro-Chef Diet](#) sin ningún problema, quedando holgura por arriba y por los laterales).
- Introducimos la cazuela, cerramos la tapa y programamos **6 minutos - Nivel 6**.
- Finalizada la función, retiramos la cazuela con especial cuidado de no quemarnos y servimos.

Nota: Los berberechos son una excelente fuente de hierro. De ahí que su uso esté recomendado en cualquier proceso de anemia. Su bajísimo contenido en grasa hace que sea un alimento apto para cualquier dieta de adelgazamiento.

Posee Vitamina B12 (también llamada cobalamina, debido a que contiene cobalto). Esta vitamina es esencial para el funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso.



Ingredientes

400 GR. DE BERBERECHOS
1/2 LIMÓN TROCEADO
UNA PIZCA DE SAL

RECIPIENTE UTILIZADO
CAZUELA DE BARRO

PESCADOS



Ingredientes

25 ML. DE ACEITE DE OLIVA

2 RODAJAS DE BONITO DE 4 CM. DE GROSOR

SAL

PARA GUARNICIÓN:

UN CHORREÓN DE ACEITE DE OLIVA

ZUMO DE 1/2 LIMÓN

PIMIENTOS ROJOS DE PIQUILLO (CORTADO A TIRAS)

BONITO A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN DE PIMIENTO

Elaboración

- Secamos bien las rodajas de bonito con papel absorbente de cocina. Sazonamos y reservamos.
- Ponemos el aceite en la sartén de nuestro **Giro-Chef Diet** y calentamos durante **4 minutos - Nivel 5**.
- Una vez con el aceite bien caliente, colocamos las rodajas de bonito. Cerramos la tapa y programamos **5 minutos - Nivel 6**. (Dejaremos dorar por fuera para que quede jugoso por dentro. Si nos pasamos con el tiempo de cocción se seca y cambiamos por completo su textura y sabor).
- Finalizada la función, damos la vuelta al bonito y volvemos a programar **5 minutos - Nivel 6** (no más de 10 minutos en total).
- Colocamos en una fuente con un buen chorreón de aceite de oliva y rociamos con zumo de limón. Acompañamos con unos pimientos de piquillo cortados en finas tiras.

CABALLITAS EN ESCABECHE

Elaboración

- Colocamos el papel sulfurizado en el interior de la sartén de **Giro-Chef Diet**. Pincelamos la superficie con un poco de aceite.
- Sazonamos y colocamos el pescado sobre papel sulfurizado. Cerramos la tapa y programamos **10 minutos - Nivel 6**.
- Finalizada la función, retiramos el pescado a un tupper.

Para el escabeche:

- En un cazo o sartén profunda, calentamos el aceite con los ajos y el comino, dejando que el ajo se dore.
- Apartamos la sartén del fuego y agregamos el pimentón mezclándolo bien, evitando que se quemé, ya que amargaría. A continuación, incorporamos el vinagre y la sal.
- Mezclamos bien todos los ingredientes.
- Cubrimos las caballas con el escabeche y dejamos macerar de 3 a 4 horas, aunque está mejor de un día para otro.

Nota: Podemos acompañar este plato con patatas hervidas, arroz blanco o ensalada.



Ingredientes

4 CABALLITAS MEDIANAS
(LIMPIAS DE TRIPAS)

SAL

ACEITE (PARA ENGRASAR)

PAPEL SULFURIZADO
(PARA CUBRIR LA SARTÉN)

PARA EL ESCABECHE:

3 DIENTES DE AJO
(PELADOS Y TROCEADOS)

1 CUCHARADITA DE COMINO

1 CUCHARADITA DE SAL

1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN DULCE

200 ML. DE ACEITE DE OLIVA

80 ML. DE VINAGRE

PESCADOS



Ingredientes

12 GAMBONES

ACEITE (PARA ENGRASAR)

SAL (GORDA)

PAPEL SULFURIZADO (PARA CUBRIR LA SARTÉN)

AJO, PEREJIL Y ACEITE (PARA ALIÑAR)

GAMBONES A LA PLANCHA

Elaboración

- Limpiamos las gambas cortándoles los bigotes.
- Colocamos el papel sulfurizado en el interior de la sartén de nuestra **Giro-Chef Diet**. Pincelamos la superficie con un poco de aceite.
- Ponemos los gambones sobre el papel sulfurizado, echamos un puñadito de sal gorda y rociamos con un poquito de aceite.
- Cerramos la tapa y programamos **5 minutos - Nivel 6**.
- Finalizada la función, retiramos los gambones a una fuente y rociamos con un aliño de aceite, ajo y perejil.
- Servir bien caliente.

Nota: También están deliciosas acompañadas de unas cucharadas de mayonesa a las que habremos rallado $\frac{1}{2}$ diente de ajo y unas gotitas de limón.

LOMOS DE BACALAO A LA MIEL

Elaboración

- Ponemos el aceite en la sartén de nuestra **Giro-Chef Diet** y calentamos durante **4 minutos - Nivel 5**.
- Agregamos la cebolla, cerramos la tapa y programamos **5 minutos - Nivel 5**.
- Finalizada la función, colocamos sobre el lecho de cebollas el bacalao. Sazonamos y volvemos a programar **8 minutos - Nivel 6**.
- Diluimos la miel con el zumo de naranja. Reservamos.
- Regamos con la salsa los lomos de bacalao y programamos **4 minutos - Nivel 5**.
- Servimos el bacalao con una ensalada de pimientos, patatas fritas o una ensalada.



Ingredientes

- 20 ML. DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CEBOLLA GRANDE (CORTADA EN RODAJAS GRUESAS)
- 2 LOMOS DE BACALAO Ó 4 MEDIANOS
- UNA PIZCA DE SAL
- 1 CUCHARADA COLMADA DE MIEL
- ZUMO DE 1/2 NARANJA

PESCADOS



Ingredientes

4 LOMOS DE MERLUZA
(LIMPIOS DE PIEL Y ESPINAS)
20 ML. DE ACEITE DE OLIVA
SAL / PIMIENTA (AL GUSTO)
6 Ó 8 ALMEJAS

PARA EL ADEREZO:
2 DIENTES DE AJO
1 RAMITA DE PEREJIL (SOLO HOJAS)
UN CHORREÓN DE ACEITE
UN CHORREÓN DE LIMÓN

LOMO DE MERLUZA CON ALMEJAS

Elaboración

- Limpiamos los lomos de piel y espinas, secándolos con papel absorbente de cocina. Reservamos.
- Ponemos el aceite en la sartén de **Giro-Chef Diet** y calentamos en **4 minutos - Nivel 5**.
- Salpimentamos e introducimos los lomos, cerramos la tapa y programamos **8 minutos - Nivel 6**.
- Mientras, en un mortero majamos el ajo con el perejil. Una vez triturado, vamos agregando el aceite y el limón. Reservamos.
- Finalizada la función, pincelamos los lomos con el aderezo de ajo y perejil. Incorporamos las almejas, cerramos la tapa y volvemos a programar **4 minutos - Nivel 6**.

NAVAJAS

Elaboración

- Ponemos en un recipiente hondo las navajas en agua fría con sal (de esta forma, desprenderán toda la arena que puedan tener). Enjuagamos, secamos y reservamos.
- Echamos el aceite en la sartén de nuestra **Giro-Chef Diet** y calentamos en **3 minutos - Nivel 6**.
- Finalizada la función, echamos el ajo (partido o machacado), las navajas y una pizca de sal. Cerramos la tapa y programamos **10 minutos - Nivel 5**.
- Vertemos sobre una fuente, echamos un chorreón de vinagre y espolvoreamos con perejil picado. Mezclamos bien y servimos.

Nota: El punto de cocción de las navajas tiene que ser una vez haya abierto el molusco. Si excedemos el tiempo, se endurecerán y no estarán tan tiernas.



Ingredientes

1 MANOJO DE NAVAJAS (APROX. 500 GR.)

25 ML. DE ACEITE DE OLIVA

2 DIENTES DE AJO (PELADO Y TROCEADO)

UN CHORREÓN DE VINAGRE DE VINO O ZUMO DE LIMÓN

UNA PIZCA DE SAL FINA

PEREJIL PICADO (PARA ESPOLVOREAR)

PESCADOS



Ingredientes

4 FILETES DE PEZ ESPADA (MEDIANOS)

SAL / PIMIENTA (AL GUSTO)

ACEITE (PARA ENGRASAR)

PAPEL SULFURIZADO
(PARA CUBRIR LA SARTÉN)

PARA LA SALSA VERDE:

3 DIENTES DE AJO
(PELADOS Y TROCEADOS)

200 ML. DE ACEITE DE OLIVA

15 ML. DE VINAGRE

15 GR. DE PEREJIL FRESCO
(SOLO HOJAS)

SAL (AL GUSTO)

PEZ ESPADA EN SALSA VERDE

Elaboración

- Colocamos el papel sulfurizado en el interior de la sartén **Giro-Chef Diet**. Pincelamos la superficie con un poco de aceite.
- Salpimentamos y colocamos el pescado sobre el papel sulfurizado. Cerramos la tapa y programamos **10 minutos - Nivel 5**.
- Finalizada la función, retiramos el pescado a una fuente y acompañamos con la salsa verde.

Para la salsa verde:

- Echamos un poco de sal en un mortero junto con los ajos y el perejil (bien limpio y sin tallos). Majamos hasta dejarlo totalmente triturado.
- Agregamos el vinagre y a continuación el aceite, emulsionando la salsa suavemente hasta conseguir una salsa verde.

Nota: Esta forma de preparar la salsa verde es de manera tradicional. Puede ser elaborada en batidora, facilitándonos la tarea y resultando aún más fina. Esta salsa es ideal para acompañar cualquier tipo de pescado a la plancha (chipirones, mariscos, etc...). También con algunas verduras como los champiñones a la plancha, las berenjenas...

SALMÓN EN CONFETI DE NARANJA

Elaboración

- Limpiamos las rodajas de salmón de posibles escamas, secamos con papel absorbente de cocina y reservamos.
- Ponemos el papel sulfurizado en el interior de la sartén de nuestro **Giro-Chef Diet**. Pincelamos la superficie con un poco de aceite.
- Colocamos las rodajas de salmón previamente sazonadas sobre el papel sulfurizado. Cerramos la tapa y programamos **7 minutos - Nivel 5**.
- Mientras, en un cuenco mezclamos la mermelada diluida con el zumo de naranja y un toque de ralladura. Reservamos.
- Finalizada la función, napamos las rodajas de salmón con la mezcla que acabamos de preparar y volvemos a programar **3 minutos - Nivel 6**.
- Servimos con cáscara de naranja confitada, rellena de una porción de mermelada.



Ingredientes

2 RODAJAS DE SALMÓN GRANDES
Ó 4 MEDIANAS

ACEITE DE OLIVA (PARA ENGRASAR)

SAL

PAPEL SULFURIZADO

1 CUCHARADA DE MERMELADA DE
NARANJA + 1/2 ZUMO DE NARANJA + PIEL
RALLADA + MOSTAZA DE MIEL

PARA GUARNICIÓN:

CÁSCARA DE NARANJA AZUCARADA

MERMELADA DE NARANJA (AL GUSTO)