

# BRÓCOLI A LA PLANCHA (GUARNICIÓN)

## Elaboración

- Limpiamos el brócoli bajo el grifo, quitando las partes que no vayamos a utilizar.
- Para cortar los ramilletes, tenemos que hacerlo individualmente por el tallo, así quedarán enteros.
- Laminamos el brócoli siguiendo la misma perspectiva anterior y cortaremos en láminas finas partiendo desde el tronco.
- Ponemos el papel sulfurizado en el interior de la sartén **Giro-Chef Diet**. Pincelamos la superficie con un poco de aceite.
- Vamos colocando los ramilletes de brócoli sobre el papel sulfurizado.
- Sazonamos, cerramos la tapa y programamos **5 minutos - Nivel 5**.

**Nota:** Si nos gusta el brócoli más crujiente, sustituiremos el **Nivel 5** por el **Nivel 4**.



## Ingredientes

1 RAMILLETE DE BRÓCOLI

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

SAL GORDA (AL GUSTO)

PAPEL SULFURIZADO (PAPEL DE HORNO)

## VERDURAS Y HORTALIZAS



### Ingredientes

- 2 CALABACINES MEDIANOS (SIN PELAR)
- UN CHORREÓN DE ACEITE
- SAL (AL GUSTO)
- PAPEL SULFURIZADO

## CALABACÍN ASADO

### Elaboración

- Lavamos el calabacín limpiando la piel de cualquier suciedad o restos de tierra adheridos. Los cortamos en bastoncillos todo lo largo que sea el calabacín.
  1. Por la mitad con un corte transversal.
  2. Las mitades cortadas de nuevo a lo largo (como si fueran 4 tajadas).
- Ponemos el papel sulfurizado en el interior de **Giro-Chef Diet**.
- Colocamos el calabacín sobre el papel sulfurizado, rociamos con un chorreón de aceite y sazonomos (la piel del calabacín tiene que quedar hacia abajo).
- Cerramos la tapa y programamos **15 minutos - Nivel 3**.

**Nota:** El calabacín es una verdura que nos ofrece un sinfín de recetas culinarias.

Asado es una guarnición para cualquier plato, en cremas resulta exquisito y suave al paladar, en combinación con otras verduras como el tomate, el puerro, gratinado...

# CHAMPIÑONES AL AJILLO

## Elaboración

- Pelamos los champiñones; se les quita el soporte limpiando toda la parte interna de arenilla y suciedad que puedan tener. Se dejan enteros.
- Enjuagamos bajo el grifo y los colocamos en un cuenco rociándolos con el zumo de limón. Reservamos.
- Ponemos el papel sulfurizado en el interior de la sartén **Giro-Chef Diet**. Pincelamos la superficie con un poco de aceite.
- Vamos colocando los champiñones sobre el papel sulfurizado.
- Sazonamos, cerramos la tapa y programamos **11 minutos - Nivel 5**.
- Antes de finalizar la función, abrimos la tapa y ponemos en cada champiñón una picada de ajo, perejil y aceite. También podemos añadirle jamón, salchicha, queso...



## Ingredientes

400 GR. DE CHAMPIÑONES (TAMAÑO MEDIANO)

UN CHORREÓN DE ACEITE DE OLIVA

PAPEL SULFURIZADO (PAPEL DE HORNO)

ZUMO DE 1/2 LIMÓN

**PARA ADEREZAR:**

3 DIENTES DE AJO (PELADOS Y PICADOS FINAMENTE)

2 RAMAS DE ORÉGANO FRESCO O PEREJIL (MUJ PICADITO)

UNA PIZCA DE SAL

## VERDURAS Y HORTALIZAS



### Ingredientes

- 4 MANZANAS DEL MISMO TAMAÑO (GOLDEN O REINETAS)
- 4 CUCHARADITAS DE MANTEQUILLA (UNA POR CADA MANZANA)
- 4 CUCHARADITAS DE MIEL (UNA POR CADA MANZANA)
- UNA PIZCA DE CANELA
- AZÚCAR (PARA ESPOLVOREAR)
- PAPEL SULFURIZADO (PARA CUBRIR LA SARTÉN)

## MANZANAS ASADAS

### Elaboración

- Enjuagamos y secamos bien las manzanas. Con un descorazonador o un cuchillo bien afilado, extraemos la parte central de las manzanas con cuidado de no llegar al fondo.
- Ponemos papel sulfurizado en la sartén de **Giro-Chef Diet**.
- Colocamos encima del papel sulfurizado las manzanas y vamos rellenando cada una de ellas con la mantequilla, la miel y la canela. Espolvoreamos con el azúcar.
- Cerramos la tapa y programamos **15 minutos - Nivel 6** (El tiempo es aproximado. Tenemos que estar pendiente de la cocción, ya que esta dependerá de la madurez y el tamaño de la fruta).
- Finalizada la función, retiramos la manzana a una fuente y salseamos con su propio jugo. Se puede servir templadas o frías (de las dos formas están exquisitas). También podemos acompañarlas con helados, natillas, yogures...

# PASTEL DE BERENJENAS

## Elaboración

- Pelamos las berenjenas cubriéndolas en agua con sal durante 20 ó 30 minutos.
- Troceamos y escurrimos las berenjenas.
- Ponemos el aceite en la sartén de **Giro-Chef Diet**. Calentamos en **4 minutos - Nivel 5**.
- Ensamblamos las aspas giratorias, echamos las berenjenas, cerramos la tapa y programamos **9 minutos - Nivel 5**.
- Finalizada la función, sacamos la berenjena dejándola escurrir unos minutos. Precaentamos el horno a 180°C de temperatura.

### Para el relleno:

- En un molde refractario (previamente engrasado con un poco de mantequilla) colocamos una primera capa de pan de molde, otra de berenjenas (bien esparcidas), otra de jamón york, otra de berenjenas y encima la de queso (esto lo repetimos dos veces). Para terminar, una última de berenjenas y espolvoreamos con el queso rallado.
- Introducimos en el horno durante 20 ó 25 minutos.

**Nota:** Este horneado lo haremos en un horno convencional.



## Ingredientes

### PARA EL PINCHITO DE POLLO:

- 3 BERENJENAS (PELADAS Y TROCEADAS)
- 30 ML. DE ACEITE DE OLIVA
- SAL / PIMIENTA (AL GUSTO)

**UTENSILIO:** ASPAS GIRATORIAS

### PARA EL RELLENO:

- 8 REBANADAS DE PAN DE MOLDE
- 8 LONCHAS DE QUESO CREMOSO
- 8 LONCHAS DE JAMÓN YORK
- QUESO RALLADO (EL QUE NECESITE)

## VERDURAS Y HORTALIZAS



### Ingredientes

800 GR. DE PIMIENTOS ROJOS DE ASAR  
(OBSERVAR QUE SEAN MADUROS Y DEL MISMO TAMAÑO)

PAPEL SULFURIZADO (PAPEL DE HORNO)

#### PARA LA VINAGRETA:

CEBOLLETAS FRESCAS (PELADAS Y TROCEADAS)

20 ML. DE ACEITE DE OLIVA

10 ML. DE VINAGRE

SAL (AL GUSTO)

1/2 CUCHARADITA DE ORÉGANO SECO EN HOJAS

## PIMENTADA

### Elaboración

- Ponemos el papel sulfurizado en el interior de la sartén de **Giro-Chef Diet**.
- Colocamos el pimiento sobre el papel sulfurizado, previamente lavados, secados y untados con un poquito de aceite.
- Cerramos la tapa y programamos **20 minutos - Nivel 6**.
- Finalizada la función, probamos a pinchar con un cuchillo de punta afilada los pimientos y comprobamos si la carne está blanda. Si observamos que el pimiento va perdiendo volumen, es señal de que está bien cocinado (si no es así, daremos unos minutos más).
- Sacamos los pimientos, escurrimos bien y los ponemos en un cuenco con papel de horno. De esta forma, sudarán y se limpiarán con más facilidad).
- Pelamos los pimientos, los cortamos en tiras pequeñas, agregamos la cebolleta y aliñamos con el aceite, el vinagre, el orégano y la sal. Mezclamos bien y servimos.

**Nota:** La pimentada es ideal como guarnición en infinidad de platos de carnes y pescados. También se puede acompañar con filetes de melva o huevos cocidos.

El tiempo de cocción irá en función al tamaño del pimiento. No lo deje pasar demasiado o consumirá toda su carne.

# PISTO

## Elaboración

“En esta elaboración haremos la fritada de todas las verduras por separado (sin tiempo establecido) ya que esto influye en el tamaño y grosor que le demos al corte en las distintas verduras. Igualmente con el aceite se dará una medida aproximada, la cuál será repartida entre las distintas cocciones. Las verduras tienen que quedar tiernas y doraditas. Se cocinarán por el orden que establezca la receta”

- Cortamos las verduras y las dejamos preparadas en distintos cuencos. Sazonamos.
- Vertemos un poquito de aceite sobre la sartén de **Giro-Chef Diet**. Ensamblamos las aspas giratorias e incorporamos las cebollas. Programamos **9 minutos - Nivel 6**. Una vez estén doradas, retiramos a una fuente.
- Incorporamos los pimientos, agregamos un poquito de aceite y programamos **11 minutos - Nivel 6**. (Si le gusta más dorado, daremos más tiempo). Retiramos en la fuente con la cebolla.
- Agregamos la berenjena, agregamos más aceite y programamos **12 minutos - Nivel 6**. Retiramos en la fuente con el resto de verduras.
- Para finalizar, echamos el calabacín y el resto del aceite que nos quede. Programamos **12 minutos - Nivel 6**. Retiramos a la fuente y mezclamos todas las verduras.

### Para el refrito:

- En una sartén, ponemos a calentar el aceite. Incorporamos el tomate y dejamos que reduzca la mitad de su volumen. Agregamos el vino y dejamos evaporar unos minutos.
- Vertemos la salsa de tomate sobre las verduras asadas, mezclamos bien, rectificamos en sal y servimos.



## Ingredientes

1 CEBOLLA GRANDE  
(PELADA Y CORTADA EN DADOS)  
1 PIMIENTO VERDE (DE ASAR, TROCEADO)  
1 PIMIENTO ROJO (DE ASAR, TROCEADO)  
1 BERENJENA  
(PELADA Y CORTADA EN DADOS)  
1 CALABACÍN  
(PELADO Y CORTADO EN DADOS)  
40 ML. DE ACEITE DE OLIVA  
SAL (AL GUSTO)

UTENSILIO: ASPAS GIRATORIAS  
PARA EL SOFRITO:  
400 GR. DE TOMATE TRITURADO  
25 ML. DE ACEITE DE OLIVA  
1 CHORRO DE VINO BLANCO  
(OPCIONAL)

## VERDURAS Y HORTALIZAS



### Ingredientes

- 4 PLÁTANOS RECIOS (PELADOS, SIN CORTAR)
- 1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA
- MIEL (AL GUSTO)
- PAPEL SULFURIZADO (PARA CUBRIR LA SARTÉN)

## PLÁTANOS BRASEADOS A LA MIEL

### Elaboración

- Pelamos los plátanos. Recuerde que tienen que estar recios, de lo contrario, se desharán con el calor.
- Ponemos papel sulfurizado en el interior de la sartén **Giro-Chef Diet**.
- Colocamos los plátanos sobre papel sulfurizado, poniendo en cada uno de ellos una nuez de mantequilla. Cerramos la tapa y programamos **5 minutos - Nivel 5**.
- Finalizada la función y con ayuda de una brocha de silicona, pincelamos los plátanos, cerramos la tapa y volvemos a programar **5 minutos - Nivel 5**.
- Emplatamos, rectificamos en miel. Podemos servirlos fríos o templados, acompañados con helado de vainilla o salsa de chocolate.