

FRILLESBO

Recipe Book

eu

ca

gl

Contenido

Lagunduriko egosketa	3	Beste haragi-produktu batzuk	8
Behikia	4	Arraina	9
Txahalkia	5	Gozogintza eta postreak	9
Txerrikoa	6	Barazkiak eta osagarriak	12
Arkumea	7	Gratinatuak	13
Hegaztikia	7	Ogia eta pizza	14

Salvo modificaciones.

Lagunduriko egosketa

Ezartzea: Sukaldaritza gidatua ✂

Ezarpen egokiarekin hasten dira programak.

1. Biratu berotze-funtzioen kontrol-agintea  aldera.
2. Biratu kontrol-agintea ✂ hautatzeko. Sakatu OK.
3. Biratu kontrol-agintea plater bat hautatzeko (P1 - P...). Sakatu OK.
4. Biratu kontrol-agintea pisua doitzeko. Plater jakin batzuetarako dago erabilgarri aukera. Sakatu OK.
5. Sartu janaria etxetresna elektrikoan. Sakatu OK.
6. Funtzioak amaitzen duenean, egiaztatu janaria prest dagoen. Beharrezkoa bada, luzatu egosketa-denbora.

Menua: Sukaldaritza gidatua

P1	Roastbeefa, gutxi egina
P2	Roastbeefa, nahiko egina
P3	Roastbeefa, ongi egina
P4	Xerra, nahiko egina
P5	Behiki erre / erregosia

P6	Roastbeefa, gutxi egina (tenperatura baxuan)
P7	Roastbeefa, nahiko egina (tenperatura baxuan)
P8	Roastbeefa, ongi egina (temperatura baxuan)
P9	Xerra, gutxi egina
P10	Xerra, nahiko egina
P11	Xerra, ongi egina
P12	Txahalki erre
P13	Txerri erre
P14	Txerriki papurtua
P15	Txerri-azpizuna, freskoa
P16	Txerri-txuleta
P17	Arkume-izterra
P18	Oilaskoa, osoa
P19	Oilasko-erdia
P20	Oilasko-bularkia
P21	Oilasko-izterrak, freskoak
P22	Ahatea, osoa

P23	Antzara, bularkia
P24	Haragi-pastela
P25	Arrain osoa, grillean
P26	Arrain-xerra
P27	Gazta-tarta
P28	Sagar-bizkotxoa
P29	Sagar-pastela
P30	Sagar-tarta
P31	Intxaur eta txokolatzeko bizko- txoak
P32	Madalenak
P33	Bizkotxo luzea
P34	Patata erregosiak

P35	Patata-ziriak
P36	Barazki nahastuak grillean
P37	Kroketak, izoztuak
P38	Patata-frijitu finak, izoztuak
P39	Lasagna
P40	Patata gratinatuak
P41	Pizza freskoa, fina
P42	Pizza freskoa, lodia
P43	Lorraine quichea
P44	Baguettea / Txapata / Ogi zuria
P45	Ogi integrala / Zekale-ogia

-

Behikia

Roastbeefa - P1, P2, P3

Osagaiak:

- 1 - 1.5 kg roastbeef (4-5 cm-ko lodierako zatiak)
- gatza
- piperbeltz beltza
- marinatua

Haragia gordinik prestatzeko urratsak:

Ondu haragia nahieran eta jarri azpil batean marinatuarekin (aukerakoa); estali haragia 10-20 mm. Estali tapa batekin eta utzi hozkailuan ordu batzuek marinatzen.

Prestaketa:

Atera haragi-zatia marinatutik eta utzi lehortzen. Ondu gatzaz eta piperbeltzaz eta frijitu alde guztiak erretzeko azpilean, sukaldean, gorritu dadin. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 2
- Osagarria: labe-azpila

Xerra, nahiko egina - P4

Osagaiak:

- 150 - 300 g zatiko (3 cm-ko lodiera)
- gatza
- piperbeltz beltza
- espeziak

Prestaketa:

Ondu xerra gatzaz eta piperbeltz beltzaz edo gogoko dituzun espeziak eta frijitu alde guztiak erretzeko azpilean, sukaldean, gorritu dadin. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 2
- Osagarria: labeko azpila
- Berotu aurretik etxetresna elektrikoan

Behiki erre / erregosia - P5

Haragi errearen osagaiak:

- 1.5 - 2 kg behiki zati (kalitate oneko saiheits-hezurra, kuadrila, saiheitsalde lodia)
- gatz
- piperbeltz beltza
- marinatua

Marinatuaaren osagaiak:

- 1 l ur
- 500 ml ozpin zuri
- 2 koilaratxokada gatz
- 15 piperbeltz ale
- 15 ipuru-kono
- 5 erramu-hosto
- Zoparako 2 barazki-pieza (azenarioa, porrua, apioa, perrexila)

Prestaketa:

Marinatua prestatzeko, egosi osagai guztiak eta utzi hozten. Bota marinatua behikiaren gainean hura estali arte eta utzi ordu pare batez hozkailuan marinatzen.

Atera haragi-zatia marinatutik eta utzi lehortzen. Ondu gatzaz eta piperbeltz beltzez eta frijitu alde guztiak sukaldean, erretzeko azpilean, gorritu dadin. Jarri haragia laberako azpilean eta gehitu salda/ur pixka bat. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 1
- Osagarria: laberako ontzia apal sareadunean
- Pisu automatikoa erabilgarri

Roastbeefa (tenperatura baxuan) - P6, P7, P8

Osagaiak:

- 1 - 1.5 kg roastbeef (4-5 cm-ko lodierako zatiak)
- gatz
- piperbeltz beltza
- marinatua

Haragia gordinik prestatzeko urratsak:

Ondu haragia nahieran eta jarri azpil batean marinatuarekin (aukerakoa); estali haragia 10-20 mm. Estali tapa batekin eta utzi hozkailuan ordu batzuek marinatzen.

Prestaketa:

Atera haragi-zatia marinatutik eta utzi lehortzen. Ondu gatzaz eta piperbeltz beltzez eta frijitu alde guztiak sukaldean, erretzeko azpilean, gorritu dadin. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 2
- Osagarria: labe-azpila

Xerra - P9, P10, P11

Osagaiak:

- 0.8 - 1 kg xerra (5-6 cm-ko lodierako piezak)
- gatz
- piperbeltz beltza
- espeziak

Prestaketa:

Ondu haragia gatz eta piperbeltz beltzez edo gogokoen dituzun espeziak eta frijitu bi aldeak erretzeko azpil batean, sukaldean, gorritu dadin. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 2
- Osagarria: labe-azpila

Txahalkia**Txahalki erre - P12**

Osagaiak:

- 0.8 - 1.5 kg (besoa, 4 cm-ko lodierako puskak)
- gatz
- piperbeltz beltza

- espeziak

Prestaketa:

Ondu haragia gatzaz eta piperbeltz beltzaz edo gogoko dituzun espeziak. Frijitu haragia minutu gutxi batzuez zartagin bero batean. Ipini haragia erretzeko azpilean

eta gehitu ur pixka bat. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 1
- Osagarria: kazola apal saretadunean
- Pisu automatikoa erabilgarri

Txerriak

Txerri erre - P13

Osagaiak:

- 1.5 - 2 kg zati (lepoa edo bizkarkia)
- gatza
- piperbeltz beltza
- espeziak

Prestaketa:

Haragiak gutxienez 12 h igaro behar ditu hozkailuan, estalitako ontzi batean. Garbitu haragia eta lehortu ondo. Nahastu gatza, piperbeltz beltza eta gogoko dituzun espeziak eta igurtzi haragiaren azal osoan. Ipini haragia laberako lapiko batean eta gehitu salda/ur pixka bat. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 1
- Osagarria: zeramikazko edo beirazko lapikoa apal saretadunean

Txerriki papurtua - P14

Osagaiak:

- 1.5 - 2 kg zati (bizkarkia)
- gatza
- piperbeltz beltza
- piperra
- baratxuri-hautsa
- tipula-hautsa
- txile-hautsa
- piperrautsa
- kuminoa
- mostaza-hauts lehorra
- azukre beltza

Prestaketa:

Gorde 3 koilarakada espezia gerorako. Igurtzi gainerakoa txerrikan. Ondoren, zigilatu eta marinatu hozkailuan 6-48 h. Prestatu aurretik, igurtzi haragia lehen gorde dituzun 3 koilarakada espeziarekin. Sartu janaria etxetresna elektrikoan. Biratu haragia denboraren erdia igarotzen denean, bi aldeetatik berdin gorritzeko.

- Parrilla-posizioa: 2
- Osagarria: kazola

Txerri-azpizuna, freskoa - P15

Osagaiak:

- 1 - 1.5 kg zati
- gatza
- piperbeltz beltza
- espeziak

Prestaketa:

Igurtzi azpizuna gogoko dituzun espeziekin. Frijitu alde guztiak erretzeko azpil batean, sukaldean. Sartu janaria labean.

- Parrilla-posizioa: 1
- Osagarria: lapikoa apal saretadunean

Txerri-txuleta - P16

Osagaiak:

- 2 - 3 kg (erabili 2-3 cm-ko txerri-txuleta fin gordinak)
- gatza
- piperbeltz beltza

Saltsa bizigarriaren osagaiak:

- 500 g ketchup
- 25 g azukre beltz

- 5 ml ke likido
- 1 ml arroz azido
- 2 ml soja-saltsa
- 10 g sambal oelek

Prestaketa:

Nahastu osagai guztiak saltsa prestatzeko.
Marinatu txerri-txuleta saltzarekin

hozkailuan ordu batzuez. Sartu janaria etxetresna elektrikoan. Biratu haragia denboraren erdia igarotzen denean, bi aldeetatik berdin gorritzeko.

- Parrilla-posizioa: 2
- Osagarria: labeko erretilua

Arkumea

Arkume-izterra - P17

Osagaiak:

- 0.5 - 1 kg arkume-izterra (7-9 cm-ko lodierakoak)
- gatza

Saltsa bizigarriaren osagaiak:

- 30 ml oliba-olio
- gatza
- piperbeltz beltza
- 3 baratxuri-ale
- 1 erromero fresko sorta (edo 1 koilaratxokada erromero lehor)
- ura

Prestaketa:

Garbitu arkume-izterra eta lehortu kolpe txikiak emanda. Igurtzi oliba-olioarekin eta

egin ebakiak. Ondu gatzaz eta piperbeltz beltzaz. Zuritu baratxuri-aleak eta xerratu itzazu. Ondoren, sartu baratxuri-xerrak eta erromero-adaxkak haragiaren ebakietan. Frijitu haragia minutu gutxi batzuez zartagin bero batean. Ipini haragia laberako lapiko batean eta gehitu salda/ur pixka bat. Sartu janaria etxetresna elektrikoan. Biratu haragia denboraren erdia igarotzen denean, bi aldeetatik berdin gorritzeko.

- Parrilla-posizioa: 1
- Osagarria: lapikoa labe-azpilean

Hegaztikia

Oilaskoa, osoa - P18

Haragi errearen osagaiak:

- 1 - 1.5 kg oilaskoa
- gatza
- olio
- piperbeltz beltza

Prestaketa:

Garbitu oilaskoa ongi. Lehortu barrualdea eta kanpoaldea kontu handiz. Nahastu gatza eta olio eta koipeztatu oilasko osoa. Lotu hankak eta tolestu hegoak. Sartu janaria etxetresna elektrikoan. Biratu

haragia denboraren erdia igarotzen denean, bi aldeetatik berdin gorritzeko.

- Parrilla-posizioa: 1
- Osagarria: janaria apal saretadunean, azpian zeramikazko plater bat jarrita

Oilasko-erdia - P19

Osagaiak:

- 0.5 - 0.8 kg oilaskoa
- gatza
- olio
- piperbeltz beltza

Prestaketa:

Garbitu oilaskoa ongi. Lehortu barrualdea eta kanpoaldea kontu handiz. Nahastu gatza eta olioia eta bota apur bat oilaskoari. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 2
- Osagarria: labe-azpila
- Pisu automatikoki dago erabilgarri

Oilasko-bularkia - P20

Osagaiak:

- 180 - 250 g oilasko-bularkia
- gatza
- olioia
- piperbeltz beltza

Prestaketa:

Garbitu oilaskoa ongi. Nahastu gatza eta olioia eta bota apur bat oilaskoari. Frijitu haragia sukaldean, erretzeko azpil batean, minutu gutxi batzuek, gorritu dadin. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 2
- Osagarria: lapikoa apal saretadunean

Oilasko-izterrak, freskoak - P21

Osagaiak:

- 250 - 350 g oilasko-izterrak
- gatza
- olioia
- piperbeltz beltza
- espeziak

Prestaketa:

Garbitu oilaskoa ongi. Nahastu gatza eta olioia eta bota apur bat haragiari. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 2

- Osagarria: labe-azpila

Ahatea, osoa - P22

Osagaiak:

- 1.5 - 2.5 kg ahate
- gatza
- olioia
- piperbeltz beltza
- espeziak

Prestaketa:

Garbitu ahatea ongi. Nahastu gatza eta olioia eta bota apur bat haragi-piezari. Sartu janaria etxetresna elektrikoan. Hasteko, ipini ahatea buruz behera. Biratu haragia denboraren erdia igarotzen denean, bi aldeetatik berdin gorritzeko.

- Parrilla-posizioa: 1
- Osagarria: labe-azpila
- Pisu automatikoa erabilgarri

Antzara, bularkia - P23

Osagaiak:

- 350 - 500 g antzara
- gatza
- olioia
- piperbeltz beltza
- espeziak

Prestaketa:

Garbitu antzara ongi. Nahastu gatza eta olioia eta bota apur bat haragiari. Sartu janaria etxetresna elektrikoan. Biratu haragia denboraren erdia igarotzen denean, bi aldeetatik berdin gorritzeko.

- Parrilla-posizioa: 2
- Osagarria: lapikoa

Beste haragi-produktu batzuk

Haragi-pastela - P24

Osagaiak 1-1,5 kg-rako:

- 2 opil zahar
- Ozpinetako 2 pepino, laukitxotan zatituta

- 80 g tipula
- 2 koilarakada perrexil
- 1 koilarakada limoi-zuku
- 600 g haragi txikitu
- 2 arrautza
- 1 koilarakada piperrauts
- 14 g gatz
- piperbeltz beltza
- 0,5 kaiena-piper hauts

Prestaketa:

Jarri opilak uretan eta, ondoren, estutu itzazu, ura kentzeko. Nahastu osagai guztiak, ore homogeen bat lortu arte. Eman ogi itxura. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 1
- Osagarria: molde luzea

Arraina

Arrain osoa, grillean - P25

Osagaiak:

- 0,5 - 1 kg arrain
- limoi-xerrak
- gatza
- piperbeltz beltza
- olio

Prestaketa:

Ondu arraina nahieran. Bete arraina gurinez eta gogoko dituzun espeziai eta usain-belarrez. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 2
- Osagarria: labe-azpila

Arrain-xerra - P26

Osagaiak:

- 150 - 300 g arrain-xerra
- limoi-xerrak
- 150 g gazta birrindu
- 250 ml krema
- 50 g ogi birrindu

- 1 koilarakada estragoi
- perrexil birrindua
- gatza
- piperbeltz beltza
- limoia
- gurina

Prestaketa:

Ziprztindu arrain-xerrak limoi-zukuarekin eta utzi denbora apur batez marinatzen. Ondoren, kendu zuku soberakina sukaldeko papera erabiliz. Ondu arrain-xerren bi aldeak gatz eta piperbeltz beltzaz. Ipini arrain-xerrak gurineztatutako laberako ontzi batean.

Nahastu gazta birrindua, krema, ogi birrindua, estragoia eta perrexil birrindua. Zabaldu nahasketa arrain-xerretan eta ipini gurin zatiak nahasketan. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 3
- Osagarria: lapikoa apal saretadunean
- Berotu aurretik etxetresna elektriko

Gozogintza eta postreak

Gazta-tarta - P27

Orearen osagaiak (1,5-2 kg):

- 330 g irin
- 130 g azukre
- 15 g legami

- 1 pakete banilla-azukre
- 2 arrautza
- 130 g gurin

Betegarriak osagaiak:

- Gantz gutxiko 1 kg quark

- 300 g azukre
- 2 natilla-hauts pakete
- 100 ml olio natural
- 600 ml esne oso
- 4 arrautza
- Pakete erdi limoi-birrindu

Prestaketa:

Ipini labeko papera laberako erretiluan. Egin ore behar diren osagaiekin eta zabaldu 28 cm-ko moldean. Prestatu betegarria eta bota ore dagoen azpilean. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 1
- Osagarria: 28 cm-ko moldea apal saretadunean

Sagar-bizkotxoia - P28

Osagaiak (1-1,5 kg):

- 125 g azukre
- 1 gorringo
- 1 arrautza
- 75 g gurin urtu
- 55 g gari irin
- 1 koilaratxo legamia-hauts
- Banilla-zaporeko zaku bat
- 90 ml esne
- 4 golden sagar

Prestaketa:

Urtu gurina zartagin batean (suaren potentzia baxu-ertaina).

Beste ontzi batean, nahastu arrautza, gorringo gehigarria, azukrea eta banilla zaporeko zakua, ore homogeneous eta biguna lortu arte. Gehitu gurin urtua (hoztua) eta utzi nahasten, mugitzeazti utzi gabe. Gehitu esnea eta bahetutako irina. Nahasi dena.

Garbitu eta zuritu sagarrak. Moztu xerra finetan eta nahasi gainerako osagaiekin. Jarri labeko papera molde desmuntagarri batean (24 cm-ko diametrokoa) eta igurtzi ertzak gurinarekin. Bota ore moldean. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 2
- Osagarria: duen egosteko erretilua
- Berotu aurretik etxetresna elektriko

Sagar-pastela - P29

Orearen osagaiak (1-1,5 kg):

- 200 g irin
- Gatz-apur bat
- 125 g gurin
- 1 arrautza
- 50 g azukre
- 50 ml ur hotz

Betegarrirako osagaiak:

- fruta sasoiaren arabera (sagarrak, mertxikak, gingak, etab.)
- 90 g almendra eho
- 2 arrautza

Prestaketa:

Bahetu irina ontzi batean, nahastu gatz eta zati txikitan moztutako gurina irinarekin. Ondoren, gehitu arrautza, azukrea eta ur hotza, eta oratu dena ore lortu arte. Hoztu ore hozkailuan 2 h. Zabaldu ore hoztua, jarri koipeztatutako quicherako molde batean eta zulatu sardexka batekin. Garbitu fruta, kendu bihotzak, hezurak edo pipitak eta jarri zati txikietan edo xerratan orearen gainean. Jarri almendra ehoak, arrautzak, azukrea eta gurin bigundua ontzi batean eta irabiatu dena batera. Zabaldu nahastea frutaren gainean eta berdindu. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 2
- Osagarria: tartak jartzeko moldea

Sagar-tarta - P30

Orearen osagaiak (1-1,2 kg):

- 300 g gari zuriko irin
- 175 g gurin urtu
- 75 g azukre-hautsa (alearen gehieneko tamaina: 0,3 mm)
- 1 arrautza (50 g)
- 50 ml ur

Betegarrirako osagaiak:

- 400 g sagar zuritu
- 25 g ogi zuri birrindu
- Pipitarik gabeko 50 g mahaspasa
- 75 g azukre-hautsa (alearen gehieneko tamaina: 0,3 mm)

Prestaketa:

Nahastu irina eta azukrea eta gehitu gurina. Gehitu arrautza irabiatua eta ura nahastea loditzeko, ore biguna lortu arte. Nahastu loditasun homogeneoa lortu arte. Oratu oreka bola bat osatu arte. Estali oreka eta utzi hozten gutxienez ordu erdiz hozkailuan, 3-7°C-ko tenperaturan. Zuritu eta uzkuritu sagarrak, moztu 13 mm-ko lodierainoko xerretan. Atera oreka hozkailutik eta zatitu bi heren eta heren bateko zatitan. Zabaldu zati bakoitza arrabolaz, 5 mm-ko lodiera izan arte, berriro oratu gabe. Erabili zatirik handiena oinarria eta laberako ontzi baten aldeak forratzeko (estaldura itsasgaitza, 187-213 mm-ko diametroa, 35-65 mm-ko altuera). Hautseztatu ogi birrindua ore gainean uniformeki. Nahastu sagar-xerrak, mahaspasak eta azukrea. Nahastu eta berehala, sagar-betegarria ogi birrinduaren gainean jarri behar da uniformeki. Estali goiko aldea gainerako orearekin. Zigilatu eta moztu orearen ertzak. Egin ebaki bat orearen goiko aldean, egosi bitartean lurruna irten dadin. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 2
- Osagarria: alantrezko apalaren gainean 22 cm-ko
- Berotu aurretik etxetresna elektrikoan

Intxaur eta txokolatezko bizkotxoak - P31

Osagaiak (1 kg ore):

- 425 g txokolate beltz
- 100 g txokolate-zati
- 300 ml olio neutro
- 90 g koko-hauts

- 350 g azukre
- 126 g azukre-hauts
- 2,5 g gatz
- 45 ml esne
- 9 arrautza
- 300 g irin

Prestaketa:

Jarri labeko papera azpil batean. Urtu txokolate beltza eta nahastu olioarekin ontzi batean. Gehitu koko-hautsa, azukrea, gatz eta esnea eta nahastu dena ongi oreka homogeneoa bihurtu arte. Gehitu arrautzak banaka eta nahastu arrautza bat botatzen duzun bakoitzean. Gehitu irina eta nahastu. Gehitu txokolate-zatiak.

Zabaldu oreka azpilean uniformeki. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 2
- Osagarria: lapikoa
- Berotu aurretik etxetresna elektrikoan

Madalenak - P32

Osagaiak (12 madalenatarako):

- 240 g irin
- 8 g legami
- 80 g azukre
- 80 g gurin
- 1 arrautza (55 g)
- 125 ml esne oso
- 40 g koko-hauts mikatz
- 10 g azukre-hauts
- 100 g txokolate beltz birrindu
- kanela pixka bat

Prestaketa:

Nahastu legamia, koko-hautsa eta kanela ontzi batean. Nahastu gurina, azukrea eta banilla beste ontzi batean. Gehitu arrautza irabiatua eta 100 ml esne inguru. Gehitu esnea eta oreka nahasketa lehorrari eta jarraitu nahasten testura likatsu bat lortu arte. Gehitu txokolate beltz birrindua koilara batekin. Prestatu 12 madalena

paperezko kopa erabiliz. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 2
- Osagarria: labe-azpila
- Berotu aurretik etxetresna elektrikoa

Bizkotxo luzea - P33

Osagaiak (1 kg ore):

- 120 g arrautza
- 170 g azukre
- 50 g margarina urtu (% 80ko gantzaduna)
- 180 g gari-irin (405 motakoa), gasifikatzailerik gabe
- 10 g legami
- 3 g banilla-azukre
- 100 ml ur hotz

Prestaketa:

Koipeztatu labe-azpila luze bat eta zipriztindu ogi birrindua. Irabiatu arrautzak eta azukrea sukaldeko robotean abiadura handiengan 5 min. Gehitu margarina urtua eta nahastu kontu handiz eskuzko irabiagailu bat erabiliz, abiadurarik motelengan. Nahastu irina eta legamia-hautsa eta gehitu nahasketari. Ondoren, gehitu banilla-azukrea eta nahastu kontu handiz eskuzko irabiagailuarekin. Gehitu ura, irabiatzeari utzi gabe, nahasketa leun bat lortu arte. Bota nahasketa ontzira. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 1
- Osagarria: azpil luzea apal saretadunear
- Berotu aurretik etxetresna elektrikoa

Barazkiak eta osagarriak

Patata erregosiak - P34

Osagaiak:

- 1 kg patata gordin inguru
- gatza
- piperbeltz beltza
- espeziak

Prestaketa:

Garbitu zuritu gabeko patatak eta zatitu puska berdinetan (kubotan edo erditan). Marinatu patatak olioarekin eta gogoko dituzun espeziekin. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 2
- Osagarria: labe-azpila

Patata-ziriak - P35

Osagaiak:

- 750-1.000 g patata gordin inguru
- gatza
- piperbeltz beltza
- espeziak

Prestaketa:

Zuritu patatak. Garbitu patatak ondo eta zatitu ziritan. Marinatu patatak olioarekin eta gogoko dituzun espeziekin. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 2
- Osagarria: labe-azpila labeko paperez estalia
- Berotu aurretik etxetresna elektrikoa

Barazki nahastuak grillean - P36

Osagaiak (1-1,5 kg):

- 2 ontzi brokoli-lore
- 2 ontzi crimini txanpiñoi
- 2 ontzi kakahuete-kuia txikitu
- 1 kuitxo, xerratan eta laurdenduta
- 1 kuia hori, xerratan eta laurdenduta
- 1 pipermorro, txikituta
- 1 tipul gorri, txikituta
- 2 koilarakada oliba-olio
- 2 koilarakada ozpin baltsamiko
- 4 baratxuri-ale, txikituta
- 1,5 koilaratxokada ez kai lehor

- kosher gatza eta piperbeltz ehotu berria
- Prestaketa:

Bota brokoli-loreak, txanpiñoiak, kalabaza-kuia, kuiatxoa, kuia, pipermorria eta tipula labe-erretiluan geruza bakar batean.

Gehitu oliba-olioa, ozpin baltsamikoa, baratxuria eta ezkaia; ondu gatzaz eta piperbeltz beltzaz. Nahastu dena kontu handiz. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 2
- Osagarria: labe-azpila

Kroketak, izoztuak - P37

Osagaiak

- 750 g patata-kroketa izoztuak

Prestaketa:

Atera kroketak poltsatik. Jarri patata-kroketa izoztuak labe-azpilean. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 2
- Osagarria: labe-azpila labeko paperez estalia
- Berotu aurretik etxetresna elektrikoa

Patata-frijitu finak, izoztuak - P38

Osagaiak

- Izoztutako 0.75 kg patata-xerra

Prestaketa:

Atera kroketak poltsatik. Jarri patata izoztuak labeko azpilean. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 2
- Osagarria: labe-azpila labeko paperez estalia
- Berotu aurretik etxetresna elektrikoa

Gratinatuak

Lasagna - P39

Osagaiak (1-2 kg lasagna):

- Aurrez prestatutako 700 g ragu
- Aurrez prestatutako 700 g bexamel
- 1 pakete lasagna-pasta
- gazta birrindua
- gurina/olioa, lapikoa koipeztatzeko

Prestaketa:

Koipeztatu lapikoa. Lehenik, zabaldu 200 g ragu lapikoaren hondoan. Ondoren, gehitu bexamela eta pasta-geruza bat, kazolaren zabalera osoa estali arte. Errepikatu urrats horiek lapikoa bete arte. Bota gazta birrindua gainean. Jarri lapikoa apal saretadunean. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 1
- Osagarria: lapikoa
- Berotu aurretik etxetresna elektrikoa.

Patata gratinatuak - P40

Osagaiak (1-1,5 kg patata):

- 750 g patata zuritu
- 100 g gazta birrindu (24 -30 % gantzaduna)
- 50 g arrautza irabiatu
- 125 g esne (3 % gantzaduna)
- 75 g krema (40 % gantzaduna)
- 5 g gatz

Prestaketa:

Zatitu zuritutako patatak 3 mm eta 4 mm bitarteko lodieran. Bete koipeztatu gabeko beirazko ontzi borobila patata erdiekin eta estali gaztaren erdiarekin. Gehitu gainerako patatak eta estali geratzen den gaztarekin. Nahastu arrautzak, krema eta gatza eta bota nahasketa pataten gainean. Jarri ontzia apal saretadunean. Sartu janaria

etxetresna elektrikoan. Biratu platera denboraren erdia igarotzen denean.

- Parrilla-posizioa: 1

- Osagarria: lapikoa
- Berotu aurretik etxetresna elektrikoa.

Ogia eta pizza

Pizza freskoa, fina - P41

Orearen osagaiak (pizza baterako):

- 165 g irin
- 15 g legamia fresko
- 100 g ur
- 1 koilaratxokada gatz
- 1 koilaratxokada olio

Betegarrirako osagaiak:

- 100 g tomate-saltsa
- 150 g urdaiazpiko
- 100 g mozzarella gazta
- oreganoa

Prestaketa:

Jarri legamia, gatza, olio eta ura ontzi batean eta nahastu legamia disolbatu arte. Jarri nahasketa eta irina ontzian. Nahastu abiadura handienez kako bat erabiliz, ore trinkoa eta homogeneoa egon arte. Baliteke irin pixka bat gehiago behar izatea. Ipini ore ontzi batean eta utzi 30 min harrotzen. Zabaldu ore azpila guztian (koipeztatuta) eta utzi berriro 30 min harrotzen. Bota tomate-saltsa orean. Ziprztindu oreganoa tomate-saltsan. Zabaldu beste osagai guztiak eta, azkenik, bota mozzarella. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 1
- Osagarria: labe-azpila
- Berotu aurretik etxetresna elektrikoa

Pizza freskoa, lodia - P42

Orearen osagaiak (pizza baterako):

- 396 g irin
- 36 g legamia fresko
- 240 g ur
- 0,5 koilaratxokada gatz

- 2,5 koilaratxokada olio
- Betegarrirako osagaiak:

- 240 g tomate-saltsa
- 360 g urdaiazpiko
- 240 g mozzarella gazta
- oreganoa

Prestaketa:

Jarri legamia, gatza, olio eta ura ontzi batean eta nahastu legamia disolbatu arte. Jarri nahasketa eta irina ontzian. Nahastu abiadura handienez kako bat erabiliz, ore trinkoa eta homogeneoa egon arte. Baliteke irin pixka bat gehiago behar izatea. Ipini ore ontzi batean eta utzi 30 min harrotzen. Zabaldu ore azpila guztian (koipeztatuta) eta utzi berriro 30 min harrotzen. Bota tomate-saltsa orean. Ziprztindu oreganoa tomate-saltsan. Zabaldu beste osagai guztiak eta, azkenik, bota mozzarella. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 1
- Osagarria: labe-azpila
- Berotu aurretik etxetresna elektrikoa

Lorraine quichea - P43

Orearen osagaiak: (4,5 cm-ko lodiera):

- 200 g gari irin
- 100 g margarina (hotza)
- 3 g gatz
- 80 ml ur (hotza)

Betegarrirako osagaiak:

- 200 g hirugihar gantzdu
- 3 arrautza (60-65 g)
- 100 g gazta birrindu (gruyère edo emmental)
- 70 ml esne oso (3-3,5 % gantzdu)

- 200 g krema fresko lodi (30-35 % gantzdua)

Prestaketa:

Zatitu margarina puska txikitan, dena errazago nahasteko. Nahastu osagai guztiak sukaldeko robotean abiadura handian, ore homogeneo bat lortu arte. Bildu oreka film gardenarekin eta utzi izozkailuan gutxienez 2 h. Ireki oreka (0,5 cm-ko lodieran) eta zabaltu labeko moldean, aldeetan barne. Egin zulo batzuk hondoa sardexka batekin. Lehenik, prestatu hornigaia (hirugiharra). Zatitu laukitxotan. Ondoren, bota gazta orearen oinarrian. Irabiatu arrautzak, krema freskoa eta esnea. Bota orean. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 1
- Osagarria: molde desmontagarria
- Berotu aurretik etxetresna elektrikoak.

Baguettea / Txapata / Ogi zuria - P44

Orerako osagaiak: (600-800 g ore freskoa):

- 500 g gari irin zuri, 0 motakoa
- 10 g gatz
- 10 g gurin, giro-tenperaturan
- 270 g ur (36-38°C arteko tenperatura)
- 3 g azukre
- 20 g legamia fresko

Prestaketa:

Pisatu irina, gatzak eta gurin biguna sukaldeko robotaren ontzian. Urtu azukrea eta legamia freskoa ur epeletan. Gehitu gainerako osagaiak ontzian. Oratu osagaiak sukaldeko robotaren oratzeko kakoarekin, oreka elastiko bihurtzen eta ontzira itsasten ez den arte. Kendu oreka ontzitik, pisatu 750 g ogi bakoitzerako eta eman forma borobila. Jarri oreka ontzi batean. Estali ontzia film gardenarekin eta jarri aurretik berotutako (40°C) labearen erdialdean. Itzali labea eta utzi oreari 30 min harrotzen. Utzi labeko atea erdi

irekita, oreka harrotzen ari den bitartean tenperatura altuegia izan ez dadin. Tenperaturak 35-37°C bitartean egon behar du. Atera ontzia etxetresna elektrikoetik. Jarri oreka sukalde gainean eta oratu ezazu. Ez oratu gehiegi. Eman oreari ogi luzexka itxura, jarri azpilean (erretilua esmaltatua bada, jarri gurin pixka bat oreka itsatsi ez dadin edo erabili labeko papera) eta estali plastikozko estalki / plastikozko ontzi batekin. Ipini oraindik epel dagoen labearen erdialdean eta utzi ogiari beste 25 min harrotzen, atea erdi irekita mantenduta. Bizar-xafla bat edo labana zorrotz bat erabiliz, egin bost ebaki diagonal goialdean kontu handiz. Ez zanpatu ogia ebakiak egiten dituzunean. Ebakiek 5-7 mm-ko sakonera eduki behar dute. Sartu janaria etxetresna elektrikoan. Denbora gehiago behar da ogi zuria egiteko.

- Parrilla-posizioa: 2
- Osagarria: labe-azpila
- Berotu aurretik etxetresna elektrikoak

Ogi integrala / Zekale-ogia - P45

Orerako osagaiak (1 kg ore fresko):

- 500 g gari beltzezko irin
- 2 koilarakada oliba-olio
- 280 g ur (36-38°C arteko tenperatura)

Prestaketa:

Nahastu irina, oliba-olioa eta ura ontzian. Nahastu osagai guztiak kakoarekin, oreka homogeneo bat lortu arte. Estali ontzia trapezoido batekin 15 min inguruz (giro tenperaturan). Jarri oreka sukalde gainean eta oratu ezazu. Ez oratu gehiegi. Eman oreari ogi luzexka itxura, jarri azpilean (erretilua esmaltatua bada, jarri gurin pixka bat oreka itsatsi ez dadin edo erabili labeko papera) eta estali plastikozko estalki / plastikozko ontzi batekin. Utzi 3 h harrotzen. Sartu janaria etxetresna elektrikoan.

- Parrilla-posizioa: 1
- Osagarria: labe-azpila
- Berotu aurretik etxetresna elektrikoa

Contingut

Cocció assistida	17	Altres productes de carn	22
Carn de bou	18	Peix	23
Vedella	19	Pastissos i postres	23
Carn de porc	20	Verdures i guarnicions	26
Carn de xai	21	Gratinats	27
Carn d'au	21	Pa i pizza	28

Subjecte a canvis sense preavís.

Cocció assistida

Posició: Cocció assistida

Els programes arrenquen amb l'ajust corresponent.

1. Gireu el selector de les funcions de cocció a .
2. Gireu el selector de control per triar  i premeu OK.
3. Gireu el selector de control per triar un plat (P1 - P...). Premeu OK.
4. Gireu el selector de control per ajustar el pes. Hi ha opcions disponibles per a determinats plats. Premeu OK.
5. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic. Premeu OK.
6. Quan la funció acabi, proveu si el menjar està a punt. Allargueu el temps de cocció, si cal.

Menú: Cocció assistida

P1	Rosbif, poc fet
P2	Rosbif, al punt
P3	Rosbif, molt fet
P4	Bistec, al punt
P5	Bou/vedella rostits/estofats

P6	Rosbif, poc fet CBT*
P7	Rosbif, al punt CBT*
P8	Rosbif, molt fet CBT*
P9	Filet, poc fet
P10	Filet, al punt
P11	Filet, fet
P12	Vedella rostida
P13	Rostit de porc
P14	Porc esqueixat
P15	llom de porc fresc
P16	Costelles externals
P17	Cuixa de xai
P18	Pollastre enter
P19	Mig pollastre
P20	Pit de pollastre
P21	Cuixes de pollastre, fresques
P22	Ànec enter
P23	Oca, pit

P24	Pastís de carn
P25	Peix a la graella, sencer
P26	Filet de peix
P27	Pastís de formatge
P28	Pastís de poma
P29	Pastís de poma
P30	Pastís de poma
P31	Brownies
P32	Muffins
P33	Pa de pessic
P34	Patates al forn
P35	Patates americanes

P36	Verdures a la planxa
P37	Croquetes, congelades
P38	Patates rosses primes, congelades
P39	Lasanya
P40	Patates gratinades
P41	Pizza fresca, prima
P42	Pizza fresca, gruixuda
P43	Quiche Lorraine
P44	Baguet / Xapata / Pa blanc
P45	Pa integral / Pa de sègol / Pa negre

*CBT: cocció a baixa temperatura

Carn de bou

Rosbif - P1, P2, P3

Ingredients:

- 1 - 1.5 kg de rostit de vedella (peces de 4-5 cm de gruix)
- sal
- pebre negre
- salda marinada

Preparació d'aliments crus:

Amaniu la carn al vostre gust i poseu-la en un plat amb la salda marinada (opcional); la part de baix s'ha de cobrir de 10 a 20 mm. Cobriu amb una tapa i deixeu-ho marinar unes hores a la nevera.

Instruccions:

Retireu la carn la salsa marinada i eixugueu-la. Salpebreu la carn i fregiu-la pels dos costats en una paella a la placa fins aconseguir el gust de rostit. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 2
- Estri de cuina: safata de forn

Bistec, al punt - P4

Ingredients:

- 150 - 300 g per peça (3 cm de gruix)
- sal
- pebre negre
- condiments

Instruccions:

Salpebreu el filet amb sal i pebre negre o els condiments que vulgueu i fregiu-la pels dos costats en una paella a la placa fins aconseguir el gust de rostit. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 2
- Estri de cuina: safata de forn
- Preescalfeu l'aparell

Bou/vedella rostits/estofats - P5

Ingredients per al rostit:

- 1.5 - 2 kg de carn de vedella (costellam, culata, filet de falda)
- sal
- pebre negre
- salda marinada

Ingredients per a la salsa marinada:

- 1 l d'aigua
- 500 ml de vinagre de vi
- 2 culleres petites sal
- 15 grans de pebre
- 15 ginebrons
- 5 fulles de llorer
- 2 racions de verdures per a sopa (pastanagues, porros, api, juliver)

Instruccions:

Per preparar el marinat, primer feu-ho bullir i després deixeu refredar. Aboqueu la salda marinada sobre la carn fins cobrir-la i deixeu-ho marinar unes hores a la nevera.

Retireu la carn la salsa marinada i eixugueu-la. Salpebreu la carn amb sal i pebre negre i fregiu-la pels dos costats en una paella a la placa fins aconseguir el gust de rostit. Poseu el menjar en una cassola de rostir i afegiu-hi una mica de brou/aigua. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 1
- Estri de cuina: cassola de rostir sobre graella
- Pes automàtic disponible

Rosbif (CBT) - P6, P7, P8

Ingredients:

- 1 - 1.5 kg de rostit de vedella (peces de 4-5 cm de gruix)

- sal
- pebre negre
- salda marinada

Preparació d'aliments crus:

Amaniu la carn al vostre gust i poseu-la en un plat amb la salda marinada (opcional); la part de baix s'ha de cobrir de 10 a 20 mm. Cobriu amb una tapa i deixeu-ho marinar unes hores a la nevera.

Instruccions:

Retireu la carn la salsa marinada i eixugueu-la. Salpebreu la carn amb sal i pebre negre i fregiu-la pels dos costats en una paella a la placa fins aconseguir el gust de rostit. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 2
- Estri de cuina: safata de forn

Filet - P9, P10, P11

Ingredients:

- 0.8 - 1 kg filet (peça de 5 - 6 cm de gruix)
- sal
- pebre negre
- condiments

Instruccions:

Salpebreu la carn amb sal i pebre negre o els condiments que vulgueu i fregiu-la pels dos costats en una paella a la placa fins aconseguir el gust de rostit. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 2
- Estri de cuina: safata de forn

Vedella**Vedella rostida - P12**

Ingredients:

- 0.8 - 1.5 kg (espatlla, peça de 4 cm de gruix)
- sal

- pebre negre
- condiments

Instruccions:

Salpebreu la carn amb sal i pebre negre o amb els vostres condiments preferits. Fregiu la carn uns minuts amb una paella calenta. Col·loqueu la carn a l'estri de rostir i afegiu

una mica d'aigua. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 1
- Estri de cuina: sobre graella
- Pes automàtic disponible

Carn de porc

Rostit de porc - P13

Ingredients:

- Peça de 1.5 - 2 kg (coll o espatlla)
- sal
- pebre negre
- condiments

Instruccions:

Cal conservar la carn almenys 12 h en un plat tapat a la nevera. Renteu i assequeu bé la carn. Barregeu sal, pebre negre i les vostres espècies preferides i passeu-ho uniformement per tota la superfície de la carn. Poseu el menjar en una cassola i afegiu-hi una mica de brou/aigua. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 1
- Estri de cuina: cassola de ceràmica o de vidre sobre la graella

Porc esqueixat - P14

Ingredients:

- Peça de 1.5 - 2 kg (espatlla)
- sal
- pebre negre
- pebrot vermell
- all en pols
- ceba en pols
- xili en pols
- pebre de caiena
- comí
- mostassa seca en pols
- sucre morè

Instruccions:

Separeu unes 3 cullerades de condiments i guardeu-les per a més tard. Fregueu-ne la resta sobre la carn de porc. Tapeu i marineu durant de 6 a 48 h a la nevera. Abans de cuinar-la, fregueu la carn amb les 3 cullerades de condiments restants. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic. Gireu la carn a mig fer per aconseguir un daurat uniforme.

- Nivell: 2
- Estri de cuina: cassola

llom de porc fresc - P15

Ingredients:

- Peça de 1 - 1.5 kg
- sal
- pebre negre
- condiments

Instruccions:

Fregueu el llom amb els vostres condiments preferits. Fregiu els dos costats en una paella amb la placa. Poseu-ho dins del forn.

- Nivell: 1
- Estri de cuina: cassola sobre graella

Costelles externals - P16

Ingredients:

- 2 - 3 kg; feu servir costelles de porc crues i primes de 2-3 cm
- sal
- pebre negre

Ingredients per a la salsa:

- 500 g de quètxup
- 25 g de sucre morè
- 5 ml de fum líquid
- 1 ml d'arròs
- 2 ml de salsa de soja
- 10 g de sambal Oelek

Instruccions:

Barregeu tots els ingredients per preparar la condimentació. Deixeu marinar les

costelles amb la salsa unes hores a la nevera. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic. Gireu la carn a mig fer per aconseguir un daurat uniforme.

- Nivell: 2
- Estri de cuina: safata de forn

Carn de xai

Cuixa de xai - P17

Ingredients:

- 0.5 - 1 kg cuixa de xai amb ossos (7-9 cm de gruix)
- sal

Ingredients per a la salsa:

- 30 ml d'oli d'oliva
- sal
- pebre negre
- 3 grans d'all
- 1 ram de romaní fresc (o 1 cullera petita de romaní sec)
- aigua

Instruccions:

Renteu la cuixa de xai i eixugueu-la bé tot donant-li copets. Unteu-la amb oli d'oliva fent talls a la carn. Salpebreu la carn amb sal i pebre negre. Peleu els alls, tal·leu-los i poseu-los amb les branquetes de romaní als talls que heu fet a la carn. Fregiu la carn uns minuts amb una paella calenta. Poseu el menjar en una cassola i afegiu-hi una mica de brou/aigua. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic. Gireu la carn a mig fer per aconseguir un daurat uniforme.

- Nivell: 1
- Estri de cuina: de rostit sobre safata de forn

Carn d'au

Pollastre enter - P18

Ingredients per al rostit:

- 1 - 1.5 kg de pollastre
- sal
- oli
- pebre negre

Instruccions:

Renteu bé el pollastre. Assequeu-lo amb cura per dins i per fora. Barregeu oli i sal i unteu una mica tot el pollastre. Ajunteu les cuixes i estireu les ales. Fiqueu el menjar a

l'electrodomèstic. Gireu la carn a mig fer per aconseguir un daurat uniforme.

- Nivell: 1
- Estri de cuina: menjar sobre graella amb plat de ceràmica a sota

Mig pollastre - P19

Ingredients:

- 0.5 - 0.8 kg de pollastre
- sal
- oli
- pebre negre

Instruccions:

Renteu bé el pollastre. Assequeu-lo amb cura per dins i per fora. Barregeu oli i sal i unteu una mica el pollastre. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 2
- Estri de cuina: safata de forn
- Pes automàtic disponible

Pit de pollastre - P20

Ingredients:

- 180 - 250 g pit de pollastre
- sal
- oli
- pebre negre

Instruccions:

Renteu bé el pollastre. Barregeu oli i sal i unteu una mica el pit de pollastre. Fregiu la carn uns minuts en un estri de rostir a la placa fins aconseguir el gust de rostir. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 2
- Estri de cuina: cassola sobre graella

Cuixes de pollastre, fresques - P21

Ingredients:

- 250 - 350 g cuixes de pollastre
- sal
- oli
- pebre negre
- condiments

Instruccions:

Renteu bé el pollastre. Barregeu oli i sal i unteu una mica tota la carn. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 2
- Estri de cuina: safata de forn

Ànec enter - P22

Ingredients:

- 1.5 - 2.5 kg d'ànec
- sal
- oli
- pebre negre
- condiments

Instruccions:

Renteu bé l'ànec. Barregeu oli i sal i unteu una mica tota la peça. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic. Comenceu amb l'ànec posat cap per avall. Gireu la carn a mig fer per aconseguir un daurat uniforme.

- Nivell: 1
- Estri de cuina: safata de forn
- Pes automàtic disponible

Oca, pit - P23

Ingredients:

- 350 - 500 g d'oca
- sal
- oli
- pebre negre
- condiments

Instruccions:

Renteu bé l'oca. Barregeu oli i sal i unteu una mica tota la carn. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic. Gireu la carn a mig fer per aconseguir un daurat uniforme.

- Nivell: 2
- Estri de cuina: cassola

Altres productes de carn

Pastís de carn - P24

Ingredients per a 1-1,5 kg:

- 2 rotlles secs

- 2 cogombres picats
- 80 g de ceba
- 2 cullerades de julivert
- 1 cullerada de suc de llimona

- 600 g de carn picada
- 2 ous
- 1 cullerada de pebre vermell
- 14 g de sal
- pebre negre
- Mitja culleradeta de pebre de caïena

Instruccions:

Poseu els rotlles dins l'aigua i espremeu-los. Barregeu tots els ingredients fins aconseguir una massa homogènia. Feu un pa. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 1
- Estri de cuina: motlle de pa

Peix

Peix a la graella, sencer - P25

Ingredients:

- 0.5 - 1 kg de peix
- talls de llimona
- sal
- pebre negre
- oli

Instruccions:

Amaniu el peix al vostre gust. Farcieu el peix amb mantega i amb els condiments i herbes preferits. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 2
- Estri de cuina: safata de forn

Filet de peix - P26

Ingredients:

- 150 - 300 g filet de peix
- talls de llimona
- 150 g de formatge ratllat
- 250 ml de nata
- 50 g de pa ratllat

- 1 cullerada d'estràgò
- julivert picat
- sal
- pebre negre
- llimona
- mantega

Instruccions:

Poseu suc de llimona sobre els filets de peix i deixeu-los marinar una estona. Després, elimineu el suc que hi quedi amb paper de cuina. Salpebreu amb sal i pebre negre els filets de peix pels dos costats. Poseu els filets de peix en una safata untada amb mantega, apta per al forn.

Barregeu el formatge ratllat, la nata, el pa ratllat, l'estràgò i el julivert picat. Escampeu la barreja de seguida per sobre els filets de peix i poseu-hi petites boletes de mantega. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 3
- Estri de cuina: cassola sobre graella
- Preescalfeu l'aparell

Pastissos i postres

Pastís de formatge - P27

Ingredients per a la massa (1,5 - 2 kg):

- 330 g de farina
- 130 g de sucre
- 15 g de llevat artificial
- 1 paquet de sucre de vainilla
- 2 ous
- 130 g de mantega

Ingredients per al farciment:

- 1 kg de quallada desnatada
- 300 g de sucre
- 2 paquets de pols de crema anglesa
- 100 ml d'oli natural
- 600 ml de llet sencera
- 4 ous
- Pela de mitja llimona

Instruccions:

Poseu el paper de forn a l'estri de coccí. Feu la massa amb els ingredients necessaris i escampeu-la en un motlle desmuntable de 28 cm. Prepareu el farciment i aboqueu-lo al motlle amb la massa. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 1
- Estri de cuina: motlle desmuntable de 28 cm sobre la graella

Pastís de poma - P28

Ingredients (1-1,5 kg):

- 125 g de sucre
- 1 rovell d'ou
- 1 ou
- 75 g de mantega fosa
- 55 g de farina de blat
- 1 culleradeta de llevat en pols
- 1 bosseta de sabor vainilla
- 90 ml de llet
- 4 pomes Golden

Instruccions:

Foneu la mantega en una pot (placa a baixa o mitjana potència).

Barregeu en un altre bol l'ou, el rovell addicional, el sucre i el sabor de vainilla fins aconseguir una massa homogènia i esponjosa. Afegiu la mantega fosa (freda) i deixeu que vagi fent mentre remeneu. Afegiu la llet i la farina tamisada. Barregeu-ho tot junt.

Renteu i peleu les pomes. Talleu-les a talls prims i barregeu-les amb els altres ingredients. Poseu paper de forn en un motlle plegable (24 cm de diàmetre) i unteu les vores amb mantega. Aboqueu la massa al motlle. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 2
- estri de cuina: motlle de forn
- Preescalfeu l'aparell

Pastís de poma - P29

Ingredients per a la massa (1 - 1,5 kg):

- 200 g de farina
- 1 mica de salt
- 125 g de mantega
- 1 ou
- 50 g de sucre
- 50 ml d'aigua freda

Ingredients per al farciment:

- fruita de temporada (pomes, préssecs, cireres, etc.)
- 90 g ametlles a tires
- 2 ous

Instruccions:

Poseu la farina en un bol i afegiu-hi sal i mantega tallada a trossets petits. Tot seguit, afegiu l'ou, el sucre i l'aigua freda, remenant bé fins tenir una massa. Refredeu la massa a la nevera durant 2 h. Esteneu la pasta que heu desat a la nevera i col·loqueu-la en un motlle per a quiches. Marqueu-la amb una forquilla. Netegeu la fruita, traieu-ne el cor i els pinyols i col·loqueu-les a la pasta tallades a talls petits. Poseu les ametlles en tires, els ous, el sucre i la mantega estovada en un bol. Barregeu-ho bé tot. Escampeu la barreja sobre la fruita i alliseu-ho. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 2
- Estri de cuina: motlle de pastisseria

Pastís de poma - P30

Ingredients per a la massa (1 - 1.2 kg):

- 300 g de farina de blat blanc
- 175 g de mantega salada
- 75 g de sucre glacé (mida màxima del gra: 0,3 mm)
- 1 ou (50 g)
- 50 ml d'aigua

Ingredients per al farciment:

- 400 g de pomes pelades
- 25 g de pa blanc ratllat

- 50 g de panses sense llavor
- 75 g de sucre glacé (mida màxima del gra: 0,3 mm)

Instruccions:

Barregeu la farina i el sucre i afegiu-ho a la mantega. Afegiu l'ou i l'aigua batuts per unir la barreja fins que surti una massa tova. Remeneu-ho fins a aconseguir una consistència homogènia. Agafeu la massa i feu-ne una bola. Cobriu la massa i refredeu-la almenys mitja hora a la nevera a una temperatura de 3 a 7 °C. Peleu i traieu el cor de les pomes, tal·leu-les en trossos de fins a 13 mm de gruix. Traieu la massa de la nevera i dividiu-la en un tros de dos terços i un terç. Esteneu cada porció amb un rodet fins assolir un gruix de 5 mm sense tornar-la a pastar. Agafeu la porció més gran per cobrir la base i els costats del motlle de forn (amb recobriment antiadherent, diàmetre 187 - 213 mm, alçada 35 - 65 mm). Poseu el pa ratllat uniformement sobre la massa. Barregeu els talls de poma, les panses i el sucre. Tot seguit, aboqueu el farcit de poma uniformement sobre el pa ratllat. Cobriu la part superior amb la massa restant. Tanqueu i tal·leu les vores de la massa. Feu un tall a la part superior de la massa per deixar que el vapor pugui sortir durant la cocció. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 2
- Estri de cuina: motlle de forn de 22 cm sobre la graella
- Preescalfeu l'aparell

Brownies - P31

Ingredients (1 kg de massa):

- 425 g de xocolata negra
- 100 g de barretes de xocolata
- 300 ml d'oli neutre
- 90 g de cacau en pols
- 350 g de sucre
- 126 g de sucre en pols

- 2,5 g de sal
- 45 ml de llet
- 9 ous
- 300 g de farina

Instruccions:

Poseu paper de forn en una safata. Foneu la xocolata negra i barregeu-la amb l'oli en un bol. Afegiu la pols de cacau, el sucre, la sal i la llet i barregeu fins a aconseguir una consistència homogènia. Afegiu els ous un per un i remenant bé després de cada ou. Afegiu la farina i remeneu. Afegiu les barretes de xocolata.

Escampeu la massa uniformement sobre la safata. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 2
- Estri de cuina: cassola
- Preescalfeu l'aparell

Muffins - P32

Ingredients (per a 12 muffins):

- 240 g de farina
- 8 g de llevat artificial
- 80 g de sucre
- 80 g de mantega
- 1 ou (55 g)
- 125 ml de llet sencera
- 40 g de pols de cacau amarg
- 10 g de sucre en pols
- 100 g de xocolata negra picada
- Una mica de canyella

Instruccions:

Barregeu el llevat, el cacau i la canyella en un bol. En un segon bol, barregeu mantega, sucre i vainilla. Afegiu un ou batut i uns 100 ml de llet. Afegiu a la barreja seca la llet restant i la massa, remenant fins que agafi una consistència viscosa. Afegiu xocolata negra amb una cullera. Prepareu 12 muffins amb motlles de paper. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 2
- Estri de cuina: de forn

- Preescalfeu l'aparell

Pa de pessic - P33

Ingredients (1 kg de massa):

- 120 g ous
- 170 g de sucre
- 50 g de margarina fosa (greix 80 %)
- 180 g de farina de blat (tipus 405), sense gasificant
- 10 g de llevat artificial
- 3 g de sucre de vainilla
- 100 ml d'aigua freda

Instruccions:

Unteu un motle allargat i poseu-hi pa ratllat. Bateu els ous i el sucre en un robot de cuina

a màxima velocitat uns 5 min. Afegiu la margarina fosa i remeneu-ho amb una batidora de mà a baixa velocitat. Afegiu la farina barrejada amb el llevat en pols i sucre de vainilla i barregeu-ho lentament amb la batidora de mà. Afegiu l'aigua barrejant contínuament fins aconseguir una massa tova. Aboqueu la massa al motlle. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 1
- Estri de cuina: motlle de pa sobre graella
- Preescalfeu l'aparell

Verdures i guarnicions

Patates al forn - P34

Ingredients:

- 1 kg de patates crues aprox.
- sal
- pebre negre
- condiments

Instruccions:

Renteu bé les patates sense pelar-les i talleu-les en trossos iguals (cubs o meitats). Marineu-les amb oli i els condiments que preferiu. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 2
- Estri de cuina: safata de forn

Patates americanes - P35

Ingredients:

- Entre 750 i 1000 g de patates crues
- sal
- pebre negre
- condiments

Instruccions:

Peleu les patates. Renteu les patates a fons i talleu-les en trossos iguals (grills). Marineu-

les amb oli i els condiments que preferiu. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 2
- Estri de cuina: safata de forn amb paper de forn
- Preescalfeu l'aparell

Verdures a la planxa - P36

Ingredients (1-1,5 kg):

- 2 tasses de cabdells de bròquil
- 2 tasses de xampinyons cremini
- 2 tasses de carbassa picada
- 1 carbassó, tallat a daus
- 1 carbassa groga, tallat a daus
- 1 pebrot vermell, picat
- 1 ceba vermella, picada
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 2 cullerades de vinagre balsàmic
- 4 grills d'all, picats
- 1,5 cullerades de farigola seca
- sal kosher i pebre negre acabat de moldre

Instruccions:

Cabdells de bròquil, xampinyons, carbassa, carbassó, pebrot vermell i ceba en una sola

capa sobre la làmina de coccio preparada. Afegiu oli d'oliva, vinagre balsàmic, all i farigola i condimenteu amb sal i pebre negre. Remeneu suaument fins que es barregi bé. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 2
- Estri de cuina: safata de forn

Croquetes, congelades - P37

Ingredients

- 750 g de croquetes de patata congelades

Instruccions:

Traieu-les aliments de l'envàs. Poseu les croquetes de patata congelades a la safata de forn. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 2
- Estri de cuina: safata de forn amb paper de forn
- Preescalfeu l'aparell

Patates rosses primes, congelades - P38

Ingredients

- 0.75 kg de patates tallades congelades

Instruccions:

Traieu-les aliments de l'envàs. Poseu les patates congelades a la safata de forn. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 2
- Estri de cuina: safata de forn amb paper de forn
- Preescalfeu l'aparell

Gratinats

Lasanya - P39

Ingredients (1 - 2 kg lasanya):

- 700 g de ragú precuinat
- 700 g de salsa beixamel precuinada
- 1 paquet de pasta de lasanya
- formatge ratllat
- mantega / oli per a la cassola

Instruccions:

Unteu la cassola. Comenceu repartint uns 200 g de ragú a la part inferior, després la salsa beixamel i finalment la primera capa de pasta, cobrint tota la cassola. Repetiu aquests passos fins omplir tota la cassola. Afegiu el formatge a sobre. Poseu la cassola sobre la graella. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 1
- Estri de cuina: cassola
- Preescalfeu l'aparell.

Patates gratinades - P40

Ingredients (1-1,5 kg de patates):

- 750 g de patates pelades
- 100 g de formatge ratllat (greix 24-30 %)
- 50 g d'ous batuts
- 125 g de llet (greix 3 %)
- 75 g de nata (greix 40 %)
- 5 g de sal

Instruccions:

Talleu les patates pelades a trossos de 3 mm a 4 mm de gruix. Ompliu el plat sense untar (motlle rodó de vidre) més o menys a la meitat amb les patates i cobriu-la amb aproximadament la meitat del formatge. Afegiu les patates restants i cobriu amb el formatge restant. Barregeu els ous, la crema i la sal i aboqueu-ho sobre les patates. Poseu el motlle sobre la graella. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic. Gireu el plat a mig fer.

- Nivell: 1

- Estri de cuina: cassola

- Preescalfeu l'aparell.

Pa i pizza

Pizza fresca, prima - P41

Ingredients per a la massa (per a una pizza):

- 165 g de farina
- 15 g de llevat fresc
- 100 g d'aigua
- 1 cullereta de sal
- 1 culleradeta d'oli

Ingredients per a la cobertura:

- 100 g de salsa de tomàquet
- 150 g de pernil
- 100 g de formatge mozzarella
- orenga

Instruccions:

Poseu llevat, sal, oli i aigua en un bol i barregeu-los fins que es dissolgui el llevat. Poseu la barreja i la farina al bol del robot de cuina. Barregeu amb un ganxo a màxima velocitat fins que la massa sigui compacta i homogènia. Pot ser necessari afegir farina. Poseu la massa en un bol i deixeu-la pujar durant 30 min. Enrotlleu la massa fins a la mida de tota la safata (untada) i deixeu que s'aixequi de nou durant 30 min. Afegiu la salsa de tomàquet a la massa. Escampeu orenga a la salsa de tomàquet. Poseu-hi la resta de cobertures i després la mozzarella. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 1
- Estri de cuina: safata de forn
- Preescalfeu l'aparell

Pizza fresca, gruixuda - P42

Ingredients per a la massa (per a una pizza):

- 396 g de farina
- 36 g de llevat fresc
- 240 g d'aigua

- Mitja culleradeta de sal
- 2,5 cullerades d'oli

Ingredients per a la cobertura:

- 240 g de salsa de tomàquet
- 360 g de pernil
- 240 g de formatge mozzarella
- orenga

Instruccions:

Poseu llevat, sal, oli i aigua en un bol i barregeu-los fins que es dissolgui el llevat. Poseu la barreja i la farina al bol del robot de cuina. Barregeu amb un ganxo a màxima velocitat fins que la massa sigui compacta i homogènia. Pot ser necessari afegir farina. Poseu la massa en un bol i deixeu-la pujar durant 30 min. Enrotlleu la massa fins a la mida de tota la safata (untada) i deixeu que s'aixequi de nou durant 30 min. Afegiu la salsa de tomàquet a la massa. Escampeu orenga a la salsa de tomàquet. Poseu-hi la resta de cobertures i després la mozzarella. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 1
- Estri de cuina: safata de forn
- Preescalfeu l'aparell

Quiche Lorraine - P43

Ingredients per a la massa (gruix de 4,5 cm):

- 200 g de farina de blat
- 100 g de margarina (freda)
- 3 g de sal
- 80 ml d'aigua (freda)

Ingredients per a la cobertura:

- 200 g de bacó (amb poc greix)
- 3 ous (60-65 g)
- 100 g de formatge ratllat (gruyère o emmental)

- 70 ml de crema de llet sencera (greix 3-3,5 %)
- 200 g de crème fraîche espessa (greix 30-35 %)

Instruccions:

Talleu la margarina a trossos per facilitar el procés de mescla. Ajunteu tots els ingredients i barregeu-los en un robot de cuina ràpidament fins aconseguir una massa homogènia. Emboliqueu la massa en plàstic i deixeu-la a la nevera un mínim de 2 h. Enrotlleu la massa (uns 0,5 cm de gruix) i esteneu-la all motlle, també als laterals. Feu forats amb una forquilla a la part inferior de la massa. Poseu primer la cobertura (bacó), tallem a daus. Repartiu tot seguit el formatge sobre la base de la massa. Barregeu els ous, la crème fraîche i la llet. Aboqueu-ho a la massa. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 1
- Estri de cuina: motlle desmuntable
- Preescalfeu l'aparell.

Baguet / Xapata / Pa blanc - P44

Ingredients per a la massa (600-800 g de massa fresca):

- 500 g de farina de blat blanc, tipus 0
- 10 g de sal
- 10 g de mantega a temperatura ambient
- 270 g d'aigua (temperatura entre 36 i 38 °C)
- 3 g de sucre
- 20 g de llevat fresc

Instruccions:

Peseu la farina, la sal i la mantega estovada al bol del robot de cuina. Dissoleu el sucre i el llevat fresc en aigua tèbia. Afegiu el líquid als ingredients restants al bol de mescla. Pasteu els ingredients amb el ganxo al robot de cuina fins que la massa quedi elàstica i no s'enganxi al bol. Traieu la massa ben pastada del bol, peseu 750 g

per a un pa i la doneu-li forma de bola rodona. Poseu-ho dins un bol. Cobriu el bol amb film transparent i poseu-ho al centre del forn preescalfat (40 °C). Apagueu el forn i deixeu que la massa pugi durant 30 min. Deixeu la porta del forn mig oberta per evitar una temperatura massa càlida i que pugi bé. La temperatura que cal és entre 35 i 37 °C. Traieu el bol de l'aparell. Traieu la massa, poseu-la al taulell i pasteu-la uns moments. No la pasteu massa. Feu un pa allargat, col·loqueu-lo a la safata (si la safata està esmaltada, poseu-hi una mica de mantega perquè no s'enganxi o utilitzeu paper de forn) i tapeu amb una tapa de plàstic / bol de plàstic. Poseu-lo al centre del forn encara calent i deixeu que el pa pugi durant 25 min més, deixant la porta mig oberta. Feu cinc talls en diagonal a la superfície amb una fulla d'afaitar o un ganivet molt esmolat. No apreuteu el pa mentre feu els talls. Els talls han de tenir una profunditat de 5 a 7 mm. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic. El pa blanc necessita més temps.

- Nivell de prestatge: 2
- Estri de cuina: safata de forn
- Preescalfeu l'aparell

Pa integral / Pa de sègol / Pa negre - P45

Ingredients per a la massa (1 kg de massa fresca):

- 500 g de farina de fajol
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 280 g d'aigua (temperatura entre 36 i 38 °C)

Instruccions:

Peseu la farina, l'oli d'oliva i l'aigua al bol de mescla. Barregeu tots els ingredients amb el ganxo fins aconseguir una massa homogènia. Cobriu el bol amb un drap humit uns 15 min (a temperatura ambient). Gireu la massa, poseu-la al taulell i pasteu-

la uns moments. No la pasteu massa. Feu un pa allargat, col·loqueu-lo a la safata (si la safata està esmaltada, poseu-hi una mica de mantega perquè no s'enganxi o utilitzeu paper de forn) i tapeu amb una tapa de plàstic / bol de plàstic. Deixeu que pugi uns 3 h. Fiqueu el menjar a l'electrodomèstic.

- Nivell: 1
- Estri de cuina: safata de forn
- Preescalfeu l'aparell

Contenido

Cociña asistida	31	Outros produtos cárnicos	36
Carne de vaca	32	Peixe	37
Vitela	33	Doces e sobremesas	37
Porco	34	Verduras e acompañamentos	40
Año	35	Gratinados	41
Ave de curral	35	Pan e pizza	42

Salvo modificacións.

Cociña asistida

Axuste: Cociña asistida ✂

Os programas comezan cuns axustes adecuados.

- 1. Xire o mando para as funcións de calor a .
- 2. Xire o mando de control para seleccionar ✂. Prema OK.
- 3. Xire o mando de control para seleccionar un prato (P1 - P...). Prema OK.
- 4. Xire o mando de control para axustar o peso. A opción está dispoñible para pratos seleccionados. Prema OK.
- 5. Coloque a comida dentro do electrodoméstico. Prema OK.
- 6. Cando remate a función, comprobe se está lista a comida. Amplíe o tempo de cocción, se fai falta.

Menú: Cociña asistida

P1	Carne asada, pouco feito
P2	Carne asada, a punto
P3	Carne asada, ben feito
P4	Filete, feito
P5	Asado / guiso de vaca

P6	Carne asada, pouco feito CBT*
P7	Carne asada, a punto CBT*
P8	Carne asada, ben feito CBT*
P9	Filete, pouco feito
P10	Filete, a punto
P11	Filete, feito
P12	Vitela asada
P13	Asado de porco
P14	Tiras de porco
P15	Lombo de porco, fresco
P16	Costelas
P17	Coxa de año
P18	Polo, enteiro
P19	Polo, medio
P20	Peituga de polo
P21	Zancos de polo, fresco
P22	Parrulo, enteiro
P23	Ganso, peituga

P24	Pastel de carne
P25	Peixe á grella, enteiro
P26	Filete de peixe
P27	Torta de queixo
P28	Pastel de mazá
P29	Torta de mazá
P30	Torta de mazá
P31	Brownies
P32	Madalenas
P33	Biscoito
P34	Patacas asadas
P35	Patacas en anacos con pel

P36	Verduras mesturadas á grella
P37	Croquetas, conxeladas
P38	Patacas fritidas finas, conxeladas
P39	Lasaña
P40	Gratinado de pataca
P41	Pizza fresca, fina
P42	Pizza fresca, fina
P43	Quiche Lorraine
P44	Baguette / Chapata / Pan branco
P45	Integral / Centeo / Pan negro

*CBT: cocción a baixa temperatura

Carne de vaca

Carne asada - P1, P2, P3

Ingredientes:

- 1 - 1.5 kg carne de res asada (peza de 4 - 5 cm de grosor)
- sal
- pementa negra
- adobo

Preparación de comida crúa:

Condimente a carne ao seu gusto e colóquea nunha fonte co adobo (opcional); a parte baixa debe cubrirse a unha profundidade de 10 - 20 mm. Cubrir cunha tapa e deixar en adobo unhas horas na neveira.

Método:

Quitar a peza de carne do adobo e seca-la. Aderezar con sal e pementa e frixir todos os acompañamentos nunha tixola na placa

para obter un sabor máis intenso. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 2
- Accesorio: bandexa de forno

Filete, feito - P4

Ingredientes:

- 150 - 300 g por peza (3 cm de grosor)
- sal
- pementa negra
- especias

Método:

Aderezar o bisté con sal e pementa negra ou as túas especias favoritas e frixir todos os acompañamentos nunha tixola na placa para obter un sabor máis intenso. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 2
- Accesorio: bandexa de forno
- Quente previamente o electrodoméstico

Asado / guiso de vaca - P5

Ingredientes para o asado:

- 1.5 - 2 kg peza de carne de res (costelar, cadril, rabadilla)
- sal
- pementa negra
- adobo

Ingredientes para o adobo:

- 1 l auga
- 500 ml vinagre
- 2 culleradas pequenas de sal
- 15 grans de pementa
- 15 bagas de cimbro
- 5 follas de loureiro
- 2 feixes de verduras (cenoria, porro, apio, perexil)

Método:

Para o adobo, facer ferver todo e deixalo arrefriar. Verter o adobo pola carne de res ata que estea cuberta e deixala co adobo durante unhas horas na neveira. Quitar a peza de carne do adobo e secala.

Aderezar con sal e pementa negra e frixir todos os acompañamentos nunha tixola na placa para obter un sabor máis intenso.

Colocar a comida nunha fonte de asar e engadir un chisco de caldo/auga. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 1
- Accesorio: fonte para asado na grella
- Peso automático dispoñible

Carne asada (CBT) - P6, P7, P8

Ingredientes:

- 1 - 1.5 kg carne de res asada (peza de 4 - 5 cm de grosor)

- sal
- pementa negra
- adobo

Preparación de comida crúa:

Condimente a carne ao seu gusto e colóquea nunha fonte co adobo (opcional); a parte baixa debe cubrirse a unha profundidade de 10 - 20 mm. Cubrir cunha tapa e deixar en adobo unhas horas na neveira.

Método:

Quitar a peza de carne do adobo e secala. Aderezar con sal e pementa negra e frixir todos os acompañamentos nunha tixola na placa para obter un sabor máis intenso.

Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 2
- Accesorio: bandexa de forno

Filete - P9, P10, P11

Ingredientes:

- 0.8 - 1 kg filete (5 - 6 cm peza grosa)
- sal
- pementa negra
- especias

Método:

Aderezar a carne con sal e pementa negra ou as túas especias favoritas e frixir todos os acompañamentos nunha tixola na placa para obter un sabor máis intenso. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 2
- Accesorio: bandexa de forno

Vitela**Vitela asada - P12**

Ingredientes:

- 0.8 - 1.5 kg (ombro, peza de 4 cm de grosor)
- sal
- pementa negra

- especias

Método:

Aderezar a carne con sal e pementa negra ou coas súas especias favoritas. Frita a carne uns minutos nunha tixola ben quente. Colocar a carne na fonte de asar e engadir

un chisco de auga. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 1
- Accesorio: para asado na grella
- Peso automático dispoñible

Porco

Asado de porco - P13

Ingredientes:

- 1.5 - 2 kg peza (pescozo ou ombro)
- sal
- pementa negra
- especias

Método:

A carne debería gardarse durante ao menos 12 h nunha fonte cuberta dentro da neveira. Lavar a carne e secar con tento. Mesturar sal, pementa negra e as súas especias favoritas e frotalas de xeito uniforme por toda a superficie da carne. Colocar a comida nunha tarteira e engadir un chisco de caldo/auga. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 1
- Accesorio: fonte en cerámica ou vidro na grella

Tiras de porco - P14

Ingredientes:

- 1.5 - 2 kg peza (ombro)
- sal
- pementa negra
- pemento moído
- allo en po
- cebola en po
- chile en po
- pementa caiena
- comiño
- crema seca en po
- azucre moreno

Método:

Prepare a carón 3 culleradas de especias e gárdeas para despois. Unte o porco co resto. Logo dóureo e adobe de 6 a 48 h na neveira. Antes de cocer, unte a carne coas 3 culleradas de especias restantes. Coloque a comida dentro do electrodoméstico. Xire a carne mediado o tempo de cocción para obter un dourado uniforme.

- Guía da bandexa: 2
- Accesorio: tarteira

Lombo de porco, fresco - P15

Ingredientes:

- 1 - 1.5 kg peza
- sal
- pementa negra
- especias

Método:

Unte o lombo coas súas especias favoritas. Frita por cada lado nunha tixola na placa. Coloque a comida dentro do forno.

- Guía da bandexa: 1
- Accesorio: tarteira na grella

Costelas - P16

Ingredientes:

- 2 - 3 kg (usar costeletas crúas finas de 2 - 3 cm)
- sal
- pementa negra

Ingredientes para a salsa de condimento:

- 500 g ketchup
- 25 g azucre moreno

- 5 ml fume líquido
- 1 ml ácido de arroz
- 2 ml salsa de soia
- 10 g sambal oelek

Método:

Mesture todos ingredientes para o condimento. Deixe as costelas a adobar na salsa durante unhas horas na neveira.

Coloque a comida dentro do electrodoméstico. Xire a carne mediado o tempo de cocción para obter un dourado uniforme.

- Guía da bandexa: 2
- Accesorio: bandexa de forno

Año

Coxa de año - P17

Ingredientes:

- 0.5 - 1 kg pata de año con óso (7 - 9 cm de grosor)
- sal

Ingredientes para a salsa de condimento:

- 30 ml aceite de oliva
- sal
- pementa negra
- 3 dentes de allo
- 1 feixe de romeu fresco (ou 1 cullerada pequena de romeu seco)
- auga

Método:

Lave a pata de año e séquea con lixeiros golpes. Untea con aceite de oliva e faga cortes na carne. Aderezar con sal e pementa negra. Pele os dentes de allo e píqueos, logo métaos xunto cos ramiños de romeu nos cortes feitos na carne. Frita a carne uns minutos nunha tixola ben quente. Colocar a comida nunha tarteira e engadir un chisco de caldo/auga. Coloque a comida dentro do electrodoméstico. Xire a carne mediado o tempo de cocción para obter un dourado uniforme.

- Guía da bandexa: 1
- Accesorio: na bandexa de forno

Ave de curral

Polo, enteiro - P18

Ingredientes para o asado:

- 1 - 1.5 kg polo
- sal
- aceite
- pementa negra

Método:

Lavar o polo con tento. Secar con coidado por dentro e por fóra. Mesturar sal e aceite e lubricar cunha capa fina de aceite todo o polo. Ate as patas xuntas e pregue as ás. Coloque a comida dentro do electrodoméstico. Xire a carne mediado o

tempo de cocción para obter un dourado uniforme.

- Guía da bandexa: 1
- Accesorio: comida na grella cunha tarteira de cerámica por debaixo

Polo, medio - P19

Ingredientes:

- 0.5 - 0.8 kg polo
- sal
- aceite
- pementa negra

Método:

Lavar o polo con tento. Secar con coidado por dentro e por fóra. Mesturar sal e aceite e lubricar cunha capa fina de aceite o polo. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 2
- Accesorio: bandexa de forno
- Peso automático dispoñible

Peituga de polo - P20

Ingredientes:

- 180 - 250 g peituga de polo
- sal
- aceite
- pementa negra

Método:

Lavar o polo con tento. Mesturar sal e aceite e untar cunha capa fina de aceite a peituga de polo. Fritir a carne uns minutos nunha tixola na placa para obter un sabor intenso. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 2
- Accesorio: tarteira na grella

Zancos de polo, fresco - P21

Ingredientes:

- 250 - 350 g zancos de polo
- sal
- aceite
- pementa negra
- especias

Método:

Lavar o polo con tento. Mesturar sal e aceite e untar cunha capa fina de aceite toda a carne. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 2
- Accesorio: bandexa de forno

Parrulo, enteiro - P22

Ingredientes:

- 1.5 - 2.5 kg parrulo
- sal
- aceite
- pementa negra
- especias

Método:

Lavar o parrulo con tento. Mesturar sal e aceite e untar cunha capa fina de aceite toda a peza. Coloque a comida dentro do electrodoméstico. Comezar co parrulo cara abaixo. Xire a carne mediado o tempo de cocción para obter un dourado uniforme.

- Guía da bandexa: 1
- Accesorio: bandexa de forno
- Peso automático dispoñible

Ganso, peituga - P23

Ingredientes:

- 350 - 500 g de ganso
- sal
- aceite
- pementa negra
- especias

Método:

Lavar o ganso con tento. Mesturar sal e aceite e untar cunha capa fina de aceite toda a carne. Coloque a comida dentro do electrodoméstico. Xire a carne mediado o tempo de cocción para obter un dourado uniforme.

- Guía da bandexa: 2
- Accesorio: tarteira

Outros produtos cárnicos

Pastel de carne - P24

Ingredientes para 1 - 1,5 kg:

- 2 rolos resesos
- 2 cogombríños en vinagre en dados
- 80 g cebola

- 2 culleradas de perexil
- 1 cullerada de zume de limón
- 600 g carne picada
- 2 ovos
- 1 cullerada de pemento moído
- 14 g sal
- pementa negra
- media cullerada de pementa caiena

Método:

Enchoupe os rolos en auga, e logo escorra o líquido. Mesture todos os ingredientes xuntos ata acadar unha masa homoxénea. Forme un pan. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 1
- Accesorio: molde para biscoito

Peixe

Peixe á grella, enteiro - P25

Ingredientes:

- 0,5 - 1 kg peixe
- lamelas de limón
- sal
- pementa negra
- aceite

Método:

Condimente o peixe ao seu gusto. Encha o peixe de manteiga e das súas especias e herbas favoritas. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 2
- Accesorio: bandexa de forno

Filete de peixe - P26

Ingredientes:

- 150 - 300 g filete de peixe
- lamelas de limón
- 150 g queixo relado
- 250 ml nata
- 50 g faragullas de pan
- 1 cullerada pequena de estragón

- perexil esfarelado
- sal
- pementa negra
- limón
- manteiga

Método:

Esparexer zume de limón polos filetes de peixe e deixar adobar un tempo, logo quitar o zume de sobra con papel de cociña. Aderezar os filetes de peixe por ambos lados con sal e pementa negra. Colocar os filetes de peixe nunha fonte untada con manteiga e apta para o forno.

Mesturar con queixo relado, nata, faragullas de pan, estragón e perexil esfarelado. Estender a mestura directamente nos filetes de peixe e colocar pequenos dados de manteiga na mestura. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 3
- Accesorio: tarteira na grella
- Quente previamente o electrodoméstico

Doces e sobremesas

Torta de queixo - P27

Ingredientes para a masa(1,5 - 2 kg):

- 330 g fariña
- 130 g azucre
- 15 g po de cocción

- 1 sobre de azucre de vainilla
- 2 ovos
- 130 g manteiga

Ingredientes para o recheo:

- 1 kg queixo fresco batido baixo en graxa

- 300 g azucre
- 2 sobres de po de crema
- 100 ml aceite natural
- 600 ml leite enteiro
- 4 ovos
- medio sobre de monda de limón relada

Método:

Colocar o papel de forno no molde de cocción. Facer a masa cos ingredientes necesarios e estendela nun molde de biscoitos de 28 cm. Preparar o recheo e vertelo no cazo coa masa. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 1
- Accesorio: molde para tortas de 28 cm na grella

Pastel de mazá - P28

Ingredientes (1 - 1,5 kg):

- 125 g azucre
- 1 xema
- 1 ovo
- 75 g manteiga derretida
- 55 g fariña de trigo
- 1 cullerada pequena de lévedo en po
- 1 sobre de sabor vainilla
- 90 ml leite
- 4 mazás golden

Método:

Derreter a manteiga nunha tixola (potencia baixa - media da placa).

Nunha cunca separada, mesturar o ovo, a xema adicional, o azucre e o aderezo de vainilla ata acadar unha masa esponxosa e homoxénea. Engadir a manteiga derretida (fría) e deixar que se incorpore mentres se remexe. Engadir o leite e a fariña peneirada. Mesturar todo xunto.

Lavar e pelar as mazás. Cortalas en lamelas finas e mesturalas cos demais ingredientes. Poñer papel de forno nun molde para biscoitos (24 cm de diámetro) e untar de manteiga as beiras. Verter a masa

no molde. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 2
- Accesorio: molde para tortas
- Quente previamente o electrodoméstico

Torta de mazá - P29

Ingredientes para o doce (1 - 1,5 kg):

- 200 g fariña
- 1 chisco de sal
- 125 g manteiga
- 1 ovo
- 50 g azucre
- 50 ml auga fría

Ingredientes para o recheo:

- froita segundo a tempada (mazás, pexegos, guindas, etc.)
- 90 g améndoas moidas
- 2 ovos

Método:

Peneirar fariña nunha cunca de mesturar, mesturar sal e manteiga cortada en anaquiños na fariña. Engadir logo o ovo, o azucre e a auga fría, e amasar todo nunha masa para doce. Arrefriar o doce na neveira durante 2 h. Estender arrolando a masa do doce arrefriada e colocala nun molde para tortas lubricado; furar entón cun garfo. Limpar a froita, retirar carozos, pedras ou sementes e colocar en anacos ou lamelas enriba da masa. Colocar as améndoas moidas, os ovos, azucre e a manteiga abrandada nunha cunca facer unha crema con todo xunto. Estender a mestura por riba da froita e alisalo. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 2
- Accesorio: molde de tortas

Torta de mazá - P30

Ingredientes para o doce (1 - 1,2 kg):

- 300 g fariña branca de trigo

- 175 g manteiga salgada
- 75 g azucre fino (tamaño máx. de gran: 0,3 mm)
- 1 ovo (50 g)
- 50 ml auga

Ingredientes para o recheo:

- 400 g mazás peladas
- 25 g faragullas de pan branco
- 50 g uvas sen semente
- 75 g azucre fino (tamaño máx. de gran: 0,3 mm)

Método:

Mesturar a fariña e o azucre e untar a manteiga. Engadir o ovo batido e auga para que mestura faga unha masa branda. Mesturar ata acadares unha consistencia homoxénea. Amasar a masa formando unha bóla. Cubrir a masa e arrefriala durante polo menos media hora nunha neveira a unha temperatura de 3 - 7 °C. Pelar e tirar o carozo das mazás, cortalas en lamelas de ata 13 mm de espesor. Retirar a masa da neveira e dividila nunha porción e dous terzos e outra dun terzo. Arrola cada porción ata un espesor de 5 mm sen amasar de novo. Utilizar a porción meirande para revestir a base e os lados dun molde (non adherente, diámetro 187 - 213 mm, altura 35 - 65 mm). Espallar as faragullas de pan de xeito uniforme pola masa. Mesturar as lamelas de mazá, as uvas e o azucre. Alisar despois de mesturalo, verter o recheo de mazá de xeito uniforme por riba das faragullas de pan. Cubrir a parte superior coa masa que quede. Selar e recortar os bordos do doce. Facer unha incisión no curuto do doce para que o vapor poida saír durante a cocción. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 2
- Accesorio: 22 cm molde de torta na grella
- Quente previamente o electrodoméstico

Brownies - P31

Ingredientes (1 kg de masa):

- 425 g chocolate negro
- 100 g pebidas de chocolate
- 300 ml de aceite neutro
- 90 g po de coco
- 350 g azucre
- 126 g azucre en po
- 2,5 g sal
- 45 ml leite
- 9 ovos
- 300 g fariña

Método:

Colocar papel de forno nunha bandexa. Derreter o chocolate negro e mesturalo co aceite nunha cunca. Engadir o po de coco, o azucre, o sal e o leite, e mesturalo ata acadares unha consistencia homoxénea. Engadir os ovos un a un e remexer ben despois de cada ovo. Engadir a fariña e remexer. Engadir as pebidas de chocolate.

Estender a masa de xeito uniforme na bandexa. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 2
- Accesorio: tarteira para cazoladas
- Quente previamente o electrodoméstico

Madalenas - P32

Ingredientes (para 12 madalenas):

- 240 g fariña
- 8 g po de cocción
- 80 g azucre
- 80 g manteiga
- 1 ovo (55 g)
- 125 ml de leite enteiro
- 40 g de po de coco amargo
- 10 g de azucre en po
- 100 g de chocolate negro en anacos
- chisca de canela

Método:

Mesturar o po de cocción, o coco e a canela nunha cunca. Nunha segunda cunca,

mesturar manteiga, azucre e vainilla. Engadir ovo batido e arredor de 100 ml de leite. Engadir á mestura seca o leite restante e a masa remexendo ata acadares unha consistencia viscosa. Cunha culler, engadir chocolate negro en anacos. Preparar 12 madalenas con cubetas de papel para madalenas. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 2
- Accesorio: bandexa de forno
- Quente previamente o electrodoméstico

Biscoito - P33

Ingredientes (1 kg de masa):

- 120 g ovos
- 170 g azucre
- 50 g margarina derretida (80 % de graxa)
- 180 g fariña de trigo (tipo 405), sen axente fermentador

- 10 g po de cocción
- 3 g azucre de vainilla
- 100 ml auga fría

Método:

Lubrique un molde oblongo para pan e espáregaa faragullas de pan. Bata os ovos e o azucre nun procesador de alimentos á máxima velocidade durante 5 min. Engada a margarina derretida e reméxaas con coidado cun batedor manual á velocidade máis baixa. Engada a fariña mesturada con po de cocción e azucre de vainilla e mesture a modo con batedor manual. Engada a auga mentres mestura de xeito continuo ata acadar unha masa suave. Verta a mestura no molde. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 1
- Accesorio: molde para biscoito na grella
- Quente previamente o electrodoméstico

Verduras e acompañamentos

Patacas asadas - P34

Ingredientes:

- arredor de 1 kg de patacas crúas
- sal
- pementa negra
- especias

Método:

Lavar con tento as patacas sen pelar e cortalas en anacos iguais (dados ou metades). Adobalas con aceite e as túas especias favoritas. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 2
- Accesorio: bandexa de forno

- arredor de 750 - 1000 g de patacas crúas
- sal
- pementa negra
- especias

Método:

Pele as patacas. Lavar as patacas con tento e cortalas en anacos iguais (tipo Deluxe). Adobalas con aceite e as túas especias favoritas. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 2
- Accesorio: bandexa de forno con papel de forno
- Quente previamente o electrodoméstico

Patacas en anacos con pel - P35

Ingredientes:

Verduras mesturadas á grella - P36

Ingredientes (1 - 1,5 kg):

- 2 cuncas de cabezas de brócoli

- 2 cuncas de champiñóns
- 2 cuncas de cabaza doce en anacos
- 1 cabaciña, cuarteada e en lamelas
- 1 cabaza amarela, cuarteada e en lamelas
- 1 pemento morrón vermello, en anacos
- 1 cebola vermella, en anacos
- 2 culleradas de aceite de oliva
- 2 culleradas de vinagre balsámico
- 4 dentes de allo, picados
- 1,5 culleradas pequenas de tomiño seco
- sal kosher e pementa negra recién moída

Método:

Confeccionar as cabezas de brócoli, os champiñóns, a cabaza doce, a cabaciña, a cabaza amarela, o pemento morrón e a cebola nunha única capa na superficie da bandexa de forno preparada. Engadir aceite de oliva, vinagre balsámico, allo e tomiño; aderezar con sal e pementa negra. Botar suavemente para que se combine. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 2
- Accesorio: bandexa de forno

Croquetas, conxeladas - P37

Ingredientes

- 750 g de croquetas de pataca conxeladas

Método:

Retirar a comida do envase. Colocar as croquetas de pataca conxeladas na bandexa de forno. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 2
- Accesorio: bandexa de forno con papel de forno
- Quente previamente o electrodoméstico

Patacas fritidas finas, conxeladas - P38

Ingredientes

- 0.75 kg de patacas en anacos conxeladas

Método:

Retirar a comida do envase. Colocar as patacas conxeladas na bandexa de forno. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 2
- Accesorio: bandexa de forno con papel de forno
- Quente previamente o electrodoméstico

Gratinados

Lasaña - P39

Ingredientes (1 - 2 kg lasaña):

- 700 g guiso cociñado previamente
- 700 g bechamel cociñada previamente
- 1 paquete de pasta para lasaña
- queixo relado
- manteiga / aceite para lubricar a tarteira

Método:

Lubrique a tarteira. Empece por estender uns 200 g de guiso no fondo, logo o bechamel e a primeira capa de pasta,

cubriendo toda a dimensión da tarteira. Repita estes pasos ata encher toda a tarteira. Engada queixo relado por riba. Coloque a tarteira na grella. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 1
- Accesorio: tarteira
- Quente previamente o electrodoméstico.

Gratinado de pataca - P40

Ingredientes (1 - 1,5 kg de patacas):

- 750 g patacas peladas

- 100 g queixo relado (24 - 30 % de graxa)
- 50 g ovos batidos
- 125 g leite (3 % de graxa)
- 75 g nata (40 % de graxa)
- 5 g sal

Método:

Corte as patacas peladas en lamelas de 3 mm a 4 mm de grosor. Encha a fonte sen lubricar (recipiente redondo de vidro) coa metade, aproximadamente, da cantidade de patacas e cubra coa metade do queixo.

Engada as patacas restantes e cubra co queixo que quede. Mesture os ovos, a nata e o sal e verta a mestura por riba das patacas. Coloque o recipiente na grella. Coloque a comida dentro do electrodoméstico. Rote a fonte mediado o tempo de cocción.

- Guía da bandexa: 1
- Accesorio: tarteira
- Quente previamente o electrodoméstico.

Pan e pizza

Pizza fresca, fina - P41

Ingredientes para a masa (para unha pizza):

- 165 g fariña
- 15 g lévedo fresco
- 100 g auga
- 1 cullerada pequena de sal
- 1 cullerada pequena de aceite

Ingredientes para o aderezo:

- 100 g salsa de tomate
- 150 g xamón
- 100 g mozzarella
- ourego

Método:

Xunte nunha cunca o lévedo, o sal e a auga e mestúreo ata que o lévedo se disolva. Bote a mestura e a fariña na cunca de mesturar. Mesture á máxima velocidade con gancho ata que a masa estea compacta e homoxénea. Pode que faga falta máis fariña. Poña a masa nunha cunca e deixe fermentar durante 30 min. Arrole a masa para ocupar toda a bandexa (lubricada) e deixe fermentar de novo 30 min. Engada a salsa de tomate á masa. Esparexe ourego na salsa de tomate. Estenda o resto do aderezo e logo a

mozzarella. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 1
- Accesorio: bandexa de forno
- Quente previamente o electrodoméstico

Pizza fresca, fina - P42

Ingredientes para a masa (para unha pizza):

- 396 g fariña
- 36 g lévedo fresco
- 240 g auga
- media cullerada pequena de sal
- 2.5 culleradas pequenas de aceite

Ingredientes para o aderezo:

- 240 g salsa de tomate
- 360 g xamón
- 240 g mozzarella
- ourego

Método:

Xunte nunha cunca o lévedo, o sal e a auga e mestúreo ata que o lévedo se disolva. Bote a mestura e a fariña na cunca de mesturar. Mesture á máxima velocidade con gancho ata que a masa estea compacta e homoxénea. Pode que faga falta máis fariña. Poña a masa nunha cunca e deixe fermentar durante 30 min. Arrole a

masa para ocupar toda a bandexa (lubricada) e deixe fermentar de novo 30 min. Engada a salsa de tomate á masa. Esparexe ourego na salsa de tomate. Estenda o resto do aderezo e logo a mozzarella. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 1
- Accesorio: bandexa de forno
- Quente previamente o electrodoméstico

Quiche Lorraine - P43

Ingredientes para a masa (4,5 cm de grosor):

- 200 g fariña de trigo
- 100 g margarina (fría)
- 3 g sal
- 80 ml auga (fría)

Ingredientes para o aderezo:

- 200 g touciño raiado (con pouca graxa)
- 3 ovos (60 - 65 g)
- 100 g queixo relado (gruyère ou emmental)
- 70 ml leite enteiro (3 - 3,5 % de graxa)
- 200 g crème fraîche épaisse [nata líquida espesa] (30 - 35 % de graxa)

Método:

Corte a margarina en cachos para que o proceso de mestura sexa máis doado. Xunte todos os ingredientes e mestúreos nun procesador de alimentos con rapidez ata acadar unha masa homoxénea. Envolve a masa en filme de plástico e déixea na neveira durante polo menos 2 h.

Desenvolva a masa (deixando arredor de 0,5 cm de grosor) e esténdaa no molde incluíndo as beiras. Faga algúns furados cun garfo na base do doce. Dispoña o aderezo (touciño) primeiro, cortado en dados. Dispoña logo o queixo pola base da masa. Bata os ovos, a nata e o leite, todo xunto. Verta sobre a masa. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 1

- Accesorio: molde con resorte
- Quente previamente o electrodoméstico.

Baguette / Chapata / Pan branco - P44

Ingredientes para a masa (600 - 800 g de masa fresca):

- 500 g fariña branca de trigo, tipo 0
- 10 g sal
- 10 g manteiga a temperatura ambiente
- 270 g auga (temperatura entre 36 - 38 °C)
- 3 g azucre
- 20 g lévedo fresco

Método:

Pesar a fariña, o sal e a manteiga abrandada nunha cunca de mesturar do procesador de alimentos. Disolver o azucre e o lévedo fresco en auga morna. Engadir o líquido aos ingredientes restantes na cunca de mesturar. Amasar os ingredientes co gancho de amasar no procesador de alimentos ata que estea elástica e xa non se apegue na cunca. Retirar da cunca de mesturar a masa ben amasada, pesar 750 g para un pan e darlle forma de bóla redonda. Poñela nunha cunca. Tapar a cunca con filme alimenticio e colocala no medio, dentro dun forno quentado previamente (40 °C). Apagar o forno e deixar que a masa se erga durante 30 min. Deixar medio aberta a porta do forno para evitar unha temperatura demasiado morna para se erguer. A temperatura desexada é entre 35 - 37 °C. Retirar do electrodoméstico a cunca. Darlle a volta á masa no mostrador da cociña e amasar brevemente. Non amasar demasiado. Formar un pan alongado, colocalo na bandexa (se ten esmalte, botarlle algo de manteiga para que non se apegue ou ben utilizar papel de forno) e cubrir cunha tapa de plástico / cunca de plástico. Poñelo no medio do forno aínda morno e deixar que o pan se erga durante outros 25 min,

deixando a porta do forno medio aberta. Facer cinco cortes diagonais con coidado na superficie, co filo dunha navalla ou un coitelo ben afiado. Non premer o pan mentres se corte. Os cortes deben ter 5 - 7 mm de fondo. Coloque a comida dentro do electrodoméstico. Para o pan branco fai falta máis tempo.

- Guía da bandexa: 2
- Accesorio: bandexa de forno
- Quente previamente o electrodoméstico

Integral / Centeo / Pan negro - P45

Ingredientes para a masa (1 kg de masa fresca):

- 500 g fariña de trigo negro
- 2 culleradas de aceite de oliva
- 280 g auga (temperatura entre 36 - 38 °C)

Método:

Pese a fariña, o aceite de oliva e a auga na cunca de mesturar. Mesture todos os ingredientes xuntos co gancho ata acadar unha masa homoxénea. Cubra a cunca cun pano húmido durante uns 15 min (temperatura ambiente). Déalle a volta á masa no mostrador da cociña e amásea brevemente. Non amasar demasiado. Formar un pan alongado, colocalo na bandexa (se ten esmalte, botarlle algo de manteiga para que non se apegue ou ben utilizar papel de forno) e cubrilo cunha tapa de plástico / cunca de plástico. Deixe fermentar durante uns 3 h. Coloque a comida dentro do electrodoméstico.

- Guía da bandexa: 1
- Accesorio: bandexa de forno
- Quente previamente o electrodoméstico



701138116-A-392025

