

***PLANCHA PREMIUM  
CHEF***

***RECETAS Y CONSEJOS***

## **CARACTERÍSTICAS**

- **Potencia 2000 W.**
- **Plancha de asar de calidad profesional con amplia superficie de cocción**
- **Cocina variada: carnes, pescados, mariscos, verduras, huevos, sándwiches, crepes, Teppan Yaki, gourmet, etc...**
- **Superficie de cocción antiadherente revestida de ALTA RESISTENCIA por ello los alimentos no se pegan.**
- **Cocina sana: sin aceite ni mantequilla.**
- **Permite descongelar los alimentos en menos tiempo sin necesidad de conectarla.**
- **Alcanza la temperatura máxima al instante y la mantiene constante.**
- **Grado de cocción idóneo: el calor se distribuye de forma homogénea y los alimentos se cocinan uniformemente.**
- **Materiales de primerísima calidad y larga duración: aluminio moldeado de una sola pieza, resistencia blindada y asas de toque frío.**
- **Termostato regulable de alta precisión.**
- **Fácil de limpiar, puede sumergirse en agua, limpiar con esponja, y puede lavarse en el lavavajillas.**

*No utilizar productos abrasivos y cortar encima de su base*

## **UTILIZACIÓN**

*Conectar el termostato por el lateral de la plancha y enchufar a la red. Girar el termostato a la potencia deseada.*

*La PLANCHA PREMIUM CHEF calienta muy rápido y reparte el calor por toda la base, debido a su material altamente conductor del calor.*

*Para empezar a cocinar una vez caliente, echar un poco de aceite y limpiar con papel de cocina toda la base y preparar la comida. Una vez terminado de guisar, limpiar con un papel de cocina y repetir la operación para el siguiente alimento, los sabores no se mezclan y podemos cocinar distintos alimentos a la vez.*

*No cortar encima de la base*

*La PLANCHA PREMIUM CHEF se conecta y una vez toma la temperatura máxima, se desconecta y baja la temperatura y se vuelve a conectar (control de temperatura máxima). Se recomienda ajustar el termostato para adecuar la temperatura según el tipo de alimento a cocinar.*

*Base con inclinación con orificio recoge grasa, jugos y migas con depósito fácil de quitar y limpiar*

*Para conseguir que la yema de los huevos se cuaje es sencillo, para ello debemos calentar primero una tapa de cristal de una olla o sartén sobre la PLANCHA PREMIUM CHEF, una vez caliente engrasar la plancha y hacer el huevo poniendo la tapa de cristal encima, quedará perfecto. Este mismo sistema se puede usar para otros alimentos (pizza, pollo, pimientos, etc.)*

## RECETAS

### ROLLITOS DE PAVO RELLENOS DE PIÑA

*Ingredientes para 4 personas*

- 400 gr. de filete de pavo
- 1 piña fresca
- Sal y pimienta

#### **Preparación**

Corte el filete de pavo en rodajas. Cúbralas con papel de aluminio y aplástelas ligeramente con un rodillo o con la base de una sartén. Corte la piña (fresca) en tiras. Sazone las rodajas de pavo con sal y pimienta y enróllelas con la piña en medio. Cierre los rollitos con un palillo y fríalos durante 10 minutos en la PLANCHA PREMIUM CHEF.

### ESPÁRRAGOS CON HUEVOS DE CODORNIZ

*Ingredientes para 4 personas:*

- Espárragos
- Mantequilla
- Huevos de codorniz
- Sal y pimienta

#### **Preparación**

Pele los espárragos y fríalos en la PLANCHA PREMIUM CHEF durante unos 5 minutos. Mientras se fríen, añada un poquito de agua y, si lo desea, un poco de mantequilla. Salpimente. Los huevos de codorniz necesitan cocer unos 3 minutos.

### PASTELITOS DE QUESO

#### **Preparación**

Bata el huevo con el queso parmesano rallado. Prepare pequeñas tortitas de queso extendiendo pequeñas cantidades de esta masa en la PLANCHA PREMIUM CHEF y volteándolas con las espátulas de madera.

### BARBACOA ITALIANA

*Ingredientes para 4 personas*

- 8 Escalopes de ternera de 100 gr.
- 4 Lonchas de jamón de Parma
- 1 Manojito pequeño de salvia
- 8 Pinchos largos
- 100 gr. Queso parmesano rallado
- 1 Huevo
- 100 gr. Mariposas de pasta / farfalle
- 50 gr. Aceitunas
- 4 Hojas pequeñas de albahaca
- 1 Tomate carnoso
- 2 Cucharadas grandes de vinagre balsámico
- 3 dl. Aceite de oliva virgen extra

## **Preparación**

Extienda los filetes de ternera poniendo encima las hojitas de salvia. Divida las lonchas de Jamón de Parma, y ponga en cada escalope de ternera media loncha. Pínchelo en un pincho largo para barbacoa. Unte la carne ligeramente con aceite de oliva y coloque los pinchos alineados en una fuente. Cocine los escalopes de ternera en la PLANCHA PREMIUM CHEF hasta obtener un tono dorado.

## **ENCHILADAS DE POLLO**

*Ingredientes para 4 personas*

- 2 Pechugas de pollo
- 400 gr. Bistec
- 1 Diente de ajo
- 1 Cebolla pequeña
- 1 Cucharadita de aceite (sambal)
- 1 Trocito de raíz de jengibre
- 10 Hojitas de coriando picadas finas
- 50 gr. Maíz de lata escurrido
- 1 Cucharadita de aceite de maíz
- 1 Aguacate
- 100 gr. Nata líquida
- 1 Limón
- 125 gr. Harina de maíz
- 50 gr. Mantequilla
- 2 Huevos
- 3 dl. Agua hirviendo
- Leche
- Verduras
- Tabasco
- Pimienta y sal

## **Preparación**

### **Tortillas de maíz en la PLANCHA PREMIUM CHEF**

Pique muy finos 50 gr. de maíz de lata. Vierta el agua hirviendo en la harina de maíz hasta que se obtenga un puré uniforme. Añada removiendo los 50 gr. de mantequilla ligera y los dos huevos. Luego añada el maíz, un poco de pimienta, la sal y el tabasco. Remueva todo hasta obtener una masa uniforme. Si queda demasiado gruesa puede añadir un poco de leche. Tan pronto como la PLANCHA PREMIUM CHEF, prepare con esta masa tortillas finas girándolas con las espátulas de madera.

### **Salsa y relleno de pollo**

Corte los filetes de pollo en tiritas y colóquelos en un cuenco. Pique muy finas las cebollas, el ajo y la raíz de jengibre. Mezcle todo esto con el sambal y las hojas de coriandro. Unte el pollo con la mezcla y cúbralo dejándolo marinar en la nevera durante tres horas. Luego caliente la PLANCHA PREMIUM CHEF. Con las 2 espátulas de madera coloque las tiras de pollo marinadas en la plancha, junto con tiras de bistec y de verduras. Gírelas de vez en cuando y cocínelas durante diez minutos. Rellene las tortillas de maíz con el pollo, las tiras de bistec y las verduras. Pele el aguacate y haga puré la pulpa. Mezcle la mitad de la crema fresca con el puré de aguacate. Aderece con un par de gotas de limón, pimienta, sal y tabasco. El resto de la crema fresca puede utilizarla como guarnición.

## FILETE DE TERNERA CON CEBOLLETAS

*Ingredientes para 4 personas*

- *4 Filetes de ternera de unos 100 gr.*
- *300 gr. Judía verde*
- *Manojo de cebolletas de primavera*
- *1 dl. Aceite de maíz sin ácido linoleico*
- *1 Mazorca de maíz, de aprox. 300 gr.*
- *1 Cucharada grande de puré de patata*
- *2 Huevos*
- *Pimienta y sal*

### **Preparación de las verduritas**

Corte la judía verde en largas tiras, hiérvalas durante cuatro minutos en agua y sal. Escúrralas y déjelas enfriar. Limpie las cebolletas y hiérvalas durante cinco minutos en agua y sal. Déjelas escurrir y enfriar. Sazone las judías y las cebolletas con pimienta y un poco de sal. Cocine los vegetales con un poco de aceite a una temperatura media en la PLANCHA PREMIUM CHEF. Remueva los vegetales con la espátula de madera.

### **Pasteles de Maíz**

Haga puré la mitad de maíz; corte fina la otra mitad. Ponga todo el maíz en un tazón y añada luego el puré de patata, los huevos, un poco de pimienta y sal. Mezcle todo bien hasta que forme un puré fino y uniforme. Ponga cada vez una cucharada grande de esta masa en la plancha de asar y cocine los pastelillos.

### **Preparación de los filetes**

Ponga los filetes fuera de la nevera durante una hora y colóquelos en plástico para conservar el frío. Unte la carne con un poquito de aceite .caliente la PLANCHA PREMIUM CHEF y ponga la carne. Cocine los filetes hasta que estén doraditos. Luego sazone ligeramente con pimienta y sal.

## HAMBURGUESA DE SOLOMILLO DE TERNERA CON SEPIA Y CALABACINES

*Ingredientes para 4 personas*

- 600 gr. Solomillo de ternera
- 2 Yemas de huevo
- 50 gr. Orejones
- 1 Sepia limpia
- 1 Calabacín mediano
- Caldo de carne espesante express
- Aceite
- Sal
- Pimienta negra

### **Preparación**

Picar la carne de ternera y los orejones, mezclar con las yemas de huevo, sal y pimienta. Formar las hamburguesas y reservar. Cortar los calabacines en dados y las sepia en cuadrados medianos. Hervir el caldo de carne y espesar. Poner un poquito de aceite en la PLANCHA PREMIUM CHEF y marcar los dados de calabacín y cuando estén casi cocinado colocar también los dados de sepia así como las hamburguesas. La sepia y las hamburguesas deben cocinarse poco tiempo para que queden jugosas. Acompañar con la salsa.

## HAMBURGUESAS DE POLLO, FRUTOS SECOS Y CURRY

*Ingredientes para 4 personas*

- 400 gr. Pechuga de pollo
- 2 Huevos
- 2 Cucharaditas de Curry
- 100 gr. Frutos secos
- 4 Panecillos
- Sal y pimienta

### **Preparación**

Cortar las pechugas en daditos pequeños. Poner el curry, los frutos secos,, la sal, la pimienta y los huevos en un recipiente y mezclarlo todo junto con los dados de pollo. Pasarlo por la tritadora y luego dar forma a las hamburguesas. Conectar la PLANCHA PREMIUM CHEF al máximo y dorar las hamburguesas y los panecillos al gusto.

### **Guarnición Mermelada de Cebollas**

- 2 Tomates verdes
- 2 Cebollas grandes
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1 Cucharada de Tabasco
- 2 Cucharadas de zumo de piña

Cortar el tomate en daditos y las cebollas en aros. Ponerlo todo junto con el tabasco en una sartén y saltar con una cucharadita de aceite a fuego fuerte. Remover constantemente y cuando el tomate esté desecho y la cebolla esté de color transparente añadir el zumo de piña. Cocer hasta que la cebolla esté hecha. Cubrir las hamburguesas con la salsa y meter en los panecillos.

## HAMBURGUESAS DE TERNERA CON PEPINILLO

*Ingredientes para 4 personas*

- 400 gr. Ternera picada
- 200 gr. Salami
- 2 Pepinillos
- 2 Cebollas
- 4 Lonchas de queso Havarti
- 4 Panecillos
- 4 Lonchas de Bacon
- Salsa Ketchup

### **Preparación**

Poner la ternera picada en un recipiente, cortar en dados muy finos el salami con el pepinillo y la cebolla. Mezclar bien todo y moldear las hamburguesas. Poner las lonchas de bacón y las hamburguesas en la PLANCHA PREMIUM CHEF con el termostato al máximo y gírelas con las espátulas de madera hasta dorarlas al gusto. Decorar las hamburguesas con las lonchas de queso y las tiras de bacón y colocar en el panecillo con salsa ketchup al gusto.

## HAMBURGUESAS DE TERNERA Y CHAMPIÑONES

### *Ingredientes para 4 personas*

- 400 gr. Ternera picada
- 200 gr. Champiñones
- 2 Cebollas Escalonias
- 1/2 Ramillete de perejil
- 4 Cucharadas de Mahonesa
- 2 Cucharadas de Ketchup
- 2 Dientes de ajo
- Salsa Worchester
- Sal y pimienta

### **Preparación**

Cortar los champiñones en dados. Picar el perejil muy fino, cortar la cebolla muy fina y condimentar con sal y pimienta, luego dorarlo un poco en la PLANCHA PREMIUM CHEF enfriar un poco y poner en un recipiente junto con la carne picada y dar forma a las hamburguesas. Dorar las hamburguesas al gusto en la PLANCHA PREMIUM CHEF, volteándolas con las espátulas de madera. Colocar en los panecillos.

### **Salsa**

Picar el ajo muy fino y mezclarlo con la mahonesa, unas gotas de Worchester y el ketchup.

## HUEVOS Y HAMBURGUESITAS DE SOLOMILLO CON ALCACHOFAS Y SETAS

### *Ingredientes para 4 personas*

- 600 gr. Solomillo
- 4 Huevos
- Aceitunas verdes deshuesadas
- 2 Yemas de huevo
- 50 gr. Queso picón
- 6 Corazones alcachofa
- 1/4 kg. Boletus
- 4 Huevos
- ¼ L. Caldo de carne
- Almidón de maíz
- Aceite de oliva y sal

### **Preparación**

Salpimentamos la carne y mezclamos con 2 yemas de huevo, un poquito de maicena, las aceitunas verdes deshuesadas y el queso en trocitos. Preparamos con esta mezcla las hamburguesitas. Conectamos la PLANCHA PREMIUM CHEF y extendemos con un pincel un poquito de aceite (también se puede hacer sin aceite). Colocamos las hamburguesitas sobre la plancha con las espátulas de madera. Cortamos los boletus y los colocamos sobre la plancha, junto con los corazones de alcachofa. Cuando todo esté doradito y listo retiramos y servimos en una fuente. A continuación preparamos los huevos a la plancha con un poco de sal y sin necesidad de añadir aceite, también se pueden hacer a la americana volteándolos sobre la plancha con las espátulas de madera. Este plato se puede preparar al momento, colocando la PLANCHA PREMIUM CHEF en el centro de la mesa y disfrutando de una divertida comida con los amigos y la familia.

## SOLOMILLO A LA PARRILLA CON ARROZ, ALCAPARRAS Y MELÓN

### *Ingredientes para 4 personas*

- 400 gr. Solomillo de cerdo
- 400 gr. Filete de ternera
- 1 Melón
- 1 Dl. Jarabe de jengibre
- 1 Pimiento
- 1 Cebolla
- 1 Col blanca
- 8 Trozos de chalota
- 400 gr. Arroz
- 7 Dl. Kombu dasji
- 2 Cucharadas grandes de sake
- 50 gr. Alcaparras
- 3 Cucharadas grandes de semillas de sésamo blancas o negras
- 6 Cucharadas grandes de salsa de soja
- 2 Cucharadas grandes de Dasji Arroz
- El zumo de un limón

### **Preparación de la carne y de las verduras**

Corte el solomillo en trozos pequeños de dos centímetros y coloque en una bandeja. Corte el filete de ternera en láminas finas y colóquelas en la bandeja. Corte el melón en trozos y retire las tiras de semillas. Pele el melón y unte los trozos del mismo con el jarabe de jengibre. Corte la cebolla y el pimiento en aros quitando las tiras de semillas, elimine las listas de los trozos de chalota y corte la col en tirillas. Coloque las verduras y el melón en una fuente.

### **Preparación del arroz**

Mezcle el sake y el kombu dasji con el arroz durante una hora. Cocine el arroz según la indicación señalada en el paquete. Mezcle finalmente las alcaparras cuidadosamente con el arroz cocinado.

Caliente la PLANCHA PREMIUM CHEF. Dore la carne rápidamente por ambos lados. Después, cocine el melón en la placa removiéndolo con las espátulas de madera.

## TOURNEDÓ DE TERNERA CON PUERRO

### *Ingredientes para 4 personas*

- 4 Solomillos de Ternera
- 1 Puerro
- Verduritas al gusto: zanahorias, tomatitos cherry, cebollitas tiernas
- Pimienta y sal

### **Preparación**

Ponga sal y pimienta en los solomillos. Envuelva la carne con tiras de apio y átelos con cuerda de cocina. Conecte la PLANCHA PREMIUM CHEF y cocine los solomillos hasta que estén bien doraditos y al punto. Ponga las verduritas en la parrilla y dórelas al gusto.



## CREPES DE CHOCOLATE CON FRUTOS SECOS

*Ingredientes para 4 personas*

### **Masa**

- 300 gr. Harina
- 6 Huevos
- 2 dl. Leche
- 40 gr. Mantequilla
- 1/2 dl. Brandy
- 15 gr. Azúcar
- 1 pizca Sal

### **Relleno**

- Azúcar glasé
- 50 gr. Frutos secos variados
- 100 gr. Cobertura de chocolate
- 2 dl. Nata

### **Preparación**

Mezclar en un recipiente la harina, los huevos, la leche, el azúcar, la mantequilla y el brandy, hasta obtener una pasta de textura fina. Fundir la cobertura de chocolate y mezclar con la nata. Conectar la PLANCHA PREMIUM CHEF a temperatura media y poner pequeñas cantidades de la crema para crêpes sobre la plancha con un cucharón y extender la pasta con las espátulas de madera hasta darles la forma y tamaño deseados y girar. Poner la temperatura al mínimo y cubrir cada crêpe con un poco de la crema de chocolate y unos frutos secos. Enrollar y servir en el plato. Espolvorear con azúcar glasé.

## CREPES DE FRUTAS CARAMELIZADAS

*Ingredientes para 4 personas*

### **CREPES**

- 1 vaso Harina
- 1 vaso Leche
- 2 Huevos
- 50 gr. Mantequilla
- 100 gr. Azúcar
- Cointreau
- Reducción de vino dulce
- Menta
- Helado de nata (opcional)

### **FRUTAS VARIADAS**

- Fresas
- Manzana
- Plátano
- Kiwi

## **Preparación**

Poner en la Batidoras los ingredientes de la masa de crepes y batir hasta conseguir que no queden grumos. Reservar. Cortar las frutas en dados, colocar en la en la PLANCHA PREMIU CHEF y rociar con el azúcar y la mantequilla, removiendo, de vez en cuando, para conseguir que se doren con el azúcar. Mientras ir haciendo las crepes, rellenándolas con las frutas, en la misma plancha. Una vez cerrada la crepe, rociar el licor, emplatar y decorar con un cordón de vino dulce y una hoja de menta.

## **ENCHILADAS DE POLLO**

*Ingredientes para 4 personas*

- 2 Pechugas de pollo
- 400 gr. Bistec
- 1 Diente de ajo
- 1 Cebolla pequeña
- 1 Cucharadita de aceite (sambal)
- 1 Trocito de raíz de jengibre
- 10 Hojitas de coriando picadas finas
- 50 gr. Maíz de lata escurrido
- 1 Cucharadita de aceite de maíz
- 1 Aguacate
- 100 gr. Nata líquida
- 1 Limón
- 125 gr. Harina de maíz
- 50 gr. Mantequilla
- 2 Huevos
- 3 dl Agua hirviendo
- Leche
- Verduras
- Tabasco
- Pimienta y sal

## **Tortillas de maíz en la PLANCHA PREMIU CHEF**

Pique muy finos 50 gr. de maíz de lata. Vierta el agua hirviendo en la harina de maíz hasta que se obtenga un puré uniforme. Añada removiendo los 50 gr. de mantequilla ligera y los dos huevos. Luego añada el maíz, un poco de pimienta, la sal y el tabasco. Remueva todo hasta obtener una masa uniforme. Si queda demasiado gruesa puede añadir un poco de leche. Tan pronto como la PLANCHA PREMIUM CHEF, prepare con esta masa tortillas finas girándolas con las espátulas de madera.

## **Salsa y relleno de pollo**

Corte los filetes de pollo en tiritas y colóquelos en un cuenco. Pique muy finas las cebollas, el ajo y la raíz de jengibre. Mezcle todo esto con el sambal y las hojas de coriandro. Unte el pollo con la mezcla y cúbralo dejándolo marinar en la nevera durante tres horas. Luego caliente la PLANCHA PREMIUM CHEF. Con las 2 espátulas de madera coloque las tiras de pollo marinadas en la plancha, junto con tiras de bistec y de verduras. Gírelas de vez en cuando y cocínelas durante diez minutos. Rellene las tortillas de maíz con el pollo, las tiras de bistec y las verduras. Pele el aguacate y haga puré la pulpa. Mezcle la mitad de la crema fresca con el puré de aguacate. Aderece con un par de gotas de limón, pimienta, sal y tabasco. El resto de la crema fresca puede utilizarla como guarnición. Pueden acompañar de helado. (Para niños no rociar con el licor.)rellenar al gusto con ingredientes dulces (helado, frutas, nata, etc.) o salados (jamón, queso, etc.).

## HAMBURGUESAS DE BACALAO Y CANGREJO CON ALCAPARRAS

### *Ingredientes para 4 personas*

- 200 gr. Filete de bacalao
- 400 gr. Patas de cangrejo
- 2 Huevos
- 20 gr. Alcaparras
- 2 Tomates de ensalada
- 2 Cebollas
- 1 Lechuga
- 4 Panecillos
- 1 Gotas de Bourbon
- 4 Cucharadas de mahonesa
- Unas gotas de jarabe de jengibre
- Unas gotas de tabasco
- Ketchup
- 1 Diente de ajo
- Una pizca de curry, pimienta y sal marina

### **Preparación**

Triturar muy fino el bacalao, el curry y el huevo. Cortar en trozos la carne del cangrejo. Poner todo en un recipiente junto con las alcaparras y mezclar bien. Moldear las hamburguesas y dorar al gusto en la PLANCHA PREMIUM CHEF volteándolas con las espátulas de madera.

### **Salsa**

Poner la mahonesa en un tazón untado con medio diente de ajo. Mezclarla con el burbon, el tabasco, el jarabe de jengibre, removerlo bien todo y condimentar con sal.

## HAMBURGUESAS DE LENGUADO Y SALMÓN

### *Ingredientes para 4 personas*

- 200 gr. Filetes de salmón
- 200 gr. Filetes de lenguado
- 2 Huevos
- 1 Manojito de cebollino
- 1/2 Escarola
- 2 Pepinos
- 2 Cucharadas de soja
- 2 Cucharadas de vinagre de Modena
- 1 Cucharada de azúcar
- 4 Panecillos de sésamo
- Sal y pimienta

### **Preparación**

Triturar muy fino 100gr. de filetes de lenguado con dos huevos. Poner el relleno en un recipiente y mezclarlo con el cebollino picado. Cortar en daditos con un cuchillo fino el salmón y el resto del lenguado, salpimentar y mezclarlo todo. Moldear las hamburguesas y dorarlas junto con los panecillos al gusto en la PLANCHA PREMIUM CHEF

### **Guarnición**

Cortar el pepino en rodajas muy finas. Calentar la PLANCHA PREMIUM CHEF poner el pepino y rociarlo con azúcar, vinagre, sal y pimienta; removerlo todo. Colocarlo como guarnición a las hamburguesas.

## HAMBURGUESAS DE POLLO, FRUTOS SECOS Y CURRY

*Ingredientes para 4 personas*

- 400 gr. Pechuga de pollo
- 2 Huevos
- 2 Cucharaditas de Curry
- 2 Jengibres confitados
- 100 gr. Frutos secos
- 4 Panecillos
- Sal y pimienta

### **Preparación**

Cortar las pechugas en daditos pequeños. Poner el curry, los frutos secos, el jengibre, la sal, la pimienta y los huevos en un recipiente y mezclarlo todo junto con los dados de pollo. Pasarlo por la trituradora y luego dar forma a las hamburguesas. Conectar la PLANCHA PREMIUM CHEF al máximo y dorar las hamburguesas y los panecillos al gusto.

### **Guarnición Mermelada de Cebollas**

- 2 Tomates verdes
- 2 Cebollas grandes
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1 Cucharada de Tabasco
- 2 Cucharadas de zumo de piña

## BROCHETA DE CARABINEROS, VIEIRAS Y GAMBAS CON TOMATE Y QUESO CAMELIZADO

*Ingredientes para 4 personas*

- 8 Carabineros
- 8 Vieiras
- 8 Gambas
- 8 Tomates Cherry
- 1 Cuña queso manchego
- Azúcar
- Aceite de Oliva
- 2 Cucharadas de zumo de piña

### **Preparación**

Preparar las brochetas con pinchos de madera en los que colocaremos gambas, vieiras, un tomatito cherry . Colocar las brochetas en una fuente y los carabineros y el queso cortado en tiras en otra fuente y poner todo en la mesa. Colocar en el centro de la mesa la PLANCHA PREMIUM CHEF. Colocar las brochetas, los carabineros y las tiras de queso (no es necesario poner aceite, ni mantequilla) e ir girando con las espátulas. Estas brochetas se pueden acompañar además de ensalada, verduritas a la parrilla. Además se pueden condimentar con salsa bearnesa, mahonesa, etc. aros. Ponerlo todo junto con el tabasco en una sartén y saltear con una cucharadita de aceite a fuego fuerte. Remover constantemente y cuando el tomate esté desecho y la cebolla esté de color transparente añadir el zumo de piña. Cocer hasta que la cebolla esté hecha. Cubrir las hamburguesas con la salsa y meter en los panecillos.

## FILETE DE BACALAO CON JAMÓN DE PARMA, LIMÓN Y PEREJIL

*Ingredientes para 4 personas*

- 1 kg. Bacalao
- 3 Lonchas de jamón de Parma de 4 mm. de grosor
- 1 Limón
- 1/2 Manojito de perejil
- 1 Cucharada grande de aceite de oliva o de maíz
- Pimienta negra y sal

### **Preparación**

Compre el filete de bacalao descamado pero manteniendo la piel. Separe en casa la parte fina del filete. Corte el bacalao en cuatro trozos iguales con un cuchillo afilado en cortes transversales. Corte las lonchas de jamón en tiras. Coloque las tiras jamón de Parma en los cortes transversales del bacalao. Caliente el PLANCHA PREMIUM CHEF unte el lado de la piel del pescado con muy poco aceite. Ponga el bacalao a continuación con el lado de la piel sobre la placa durante 6 minutos. Dé la vuelta al pescado con la espátula de madera y dórelo durante otros ocho minutos. Rocé el pascado con zumo de limón y rodee el bacalao con perejil como guarnición.

## FILETE DE TERNERA CON CEBOLLETAS

*Ingredientes para 4 personas*

- 4 Filetes de ternera de unos 100 gr.
- 300 gr. Judía verde
- 1 Manojito de cebolletas de primavera
- 1 dl. Aceite de maíz sin ácido linoico
- 1 Mazorca de maíz de aprox. 300 gr.
- 1 Cucharada grande de puré de patata
- 2 Huevos
- Pimienta y sal

### **Preparación de las verduritas**

Corte la judía verde en largas tiras, hiérvalas durante cuatro minutos en agua y sal. Escúrralas y déjelas enfriar. Limpie las cebolletas y hiérvalas durante cinco minutos en agua y sal. Déjelas escurrir y enfriar. Sazone las judías y las cebolletas con pimienta y un poco de sal. Cocine los vegetales con un poco de aceite a una temperatura alta en la PLANCHA PREMIUM CHEF. Remueva los vegetales con la espátula de madera.

### **Pasteles de Maíz**

Haga puré la mitad de maíz; corte fina la otra mitad. Ponga todo el maíz en un tazón y añada luego el puré de patata, los huevos, un poco de pimienta y sal. Mezcle todo bien hasta que forme un puré fino y uniforme. Ponga cada vez una cucharada grande de esta masa en la plancha de asar y cocine los pastelillos.

### **Preparación de los filetes**

Ponga los filetes fuera de la nevera durante una hora y colóquelos en plástico para conservar el frío. Unte la carne con un poquito de aceite. Caliente la PLANCHA PREMIUM CHEF y ponga la carne. Cocine los filetes hasta que estén doraditos. Luego sazone ligeramente con pimienta y sal.

## FILETES DE CABALLA BRASEADOS CON ESPÁRRAGOS VERDES Y VINAGRETA DE ACEITUNA NEGRA

*Ingredientes para 4 personas*

- 4 Caballas grandes
- 18 Espárragos verdes frescos
- Aceitunas negras amargas
- Aceite de oliva virgen
- Sal de Maldon

### **Preparación**

Separar las puntas de los espárragos del tallo. Escaldar los tallos de los espárragos y triturar con la batidora para conseguir un puré ligero, emulsionar con aceite de oliva colar y reservar. Filetear la caballa quitándoles todas las espinas, brasear en la **PLANCHA PREMIUM CHEF** junto con las puntas de los espárragos. Triturar la carne de las aceitunas negras con la batidora y mezclar con aceite de oliva y un poco de vinagre de jerez. Colocar la caballa y las puntas de los espárragos en un plato hondo y servir con la crema de espárragos y la vinagreta de aceitunas.

## LANGOSTINOS A LA PARRILLA CON VERDURITAS

*Ingredientes para 4 personas*

- 20 Langostinos
- 400 gr. Arroz
- 3 Cucharadas grandes de semillas de sésamo negras
- 6 Cucharas grandes de salsa de soja
- 1 Cucharadita de pasta de rábano blanco 2 Cucharadas grandes de zumo de limón
- 1 Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- 1dl. Aceite de maíz
- 8 Trozos de chalota
- 1 Pimiento
- 1 Col

### **Salsa**

Tueste 3 cucharadas grandes de semillas de sésamo negras en la sartén. Machaque las semillas bien finas y mézclelas con salsa de soja, el zumo de limón, la pasta de rábano blanco. Mezcle todo bien entre sí. La salsa está lista.

### **Preparación**

Prepare arroz blanco para cuatro personas y póngalo de acompañamiento en cuencos individuales.

Pele las colas y quite a los langostinos el canal digestivo del lomo. Corte la berenjena y la cebolla en rodajas muy finas. Coloque las rodajas de berenjena durante 15 minutos en agua fría y séquelas a continuación con papel de cocina antes de cocinarlas. Retire las tiras de semillas. Corte la col en tirillas finas y coloque todos los ingredientes en una fuente.

Coloque la **PLANCHA PREMIUM CHEF** en el centro de la mesa y caliéntela durante 5 minutos. Saltee los vegetales con un poquito de aceite y sal gorda. Coloque en la plancha de asar los langostinos con un poco de sal gorda y cocínelos por todos los lados hasta que obtengan un tono pardo.

## LENGUADO CON VERDURAS

### *Ingredientes*

- 4 Lenguados de 300 gr.
- 4 Setas grandes
- 1 Cebolla roja
- 1 Calabacín
- 1 Diente de ajo
- 1 Tomate
- 1 Ramita de tomillo
- 1 Ramita de romero
- 100 gr. Margarina ligera

### **Preparación**

Retire las espinas dorsales, corte la cabeza y lave bien los lenguados y séquelos con papel de cocina. Corte los vegetales en pequeños dados de medio centímetro. Pique fino el romero y el tomillo, haga lo mismo con el ajo y la cebolla. Pele el tomate, haga dos mitades y separe las pepitas; corte el tomate en pequeños dados. Caliente la PLANCHA PREMIUM CHEF y ponga dos cucharaditas de margarina ligera o un chorrito de aceite. Cocine todos los vegetales en la plancha de asar; remueva de vez en cuando con las espátulas de madera. Caliente una fuente y ponga en ella las verduras ya cocinadas. Caliente de nuevo la plancha de asar y añada dos cucharaditas de mantequilla o un chorrito de aceite. Sazone con pimienta y sal los lenguados; cocínelos por ambos lados hasta que estén doradito.

## MEJILLONES CON ALGAS Y SOJA

### *Ingredientes*

- 2 kg. Mejillones
- 1 Cebolla
- 1 Zanahoria
- 125 gr. Algas de mar
- 2 Dl. Aceite de maíz
- 1 dl. Mirin
- Pimienta
- Sal
- 1 Cucharada grande de azúcar
- 1 Cucharada grande de mostaza
- 4 Cucharadas grandes de salsa de soja
- 1 Yema de huevo
- 1 Chalota

### **Preparación**

Hierva la alga durante diez minutos en agua; déjelas después secar en un escurridor. Cepille los mejillones bien bajo el grifo y quítele sus barbas. Compruebe si las conchas están cerradas, abra los mejillones. Corte la cebolla, ralle la zanahoria y córtela en láminas finas.

### **Salsa**

Corte la chalota fina y mézclela con el mirin, el azúcar y la mostaza en la batidora durante tres minutos, añada luego la soja y después de dos minutos el aceite, la yema de huevo y un poco de pimienta y sal.

Mantener con preferencia esta salsa a 12° C de temperatura en la parte baja de la nevera.

Caliente la **PLANCHA PREMIUM CHEF** y coloque la cebolla y la zanahoria. Luego ponga una cuarta parte de los mejillones y sobre ellos las algas, puede rodearlos con la guarnición de cebolla y zanahoria. Repita la misma operación para cada ración.

### PARRILLADA DE VERDURAS BABY CON ROMESCO DE PIÑONES

*Ingredientes para 4 personas*

- 4 Espárragos blancos
- 4 Espárragos verdes
- 4 Flores de calabacín
- 4 Berenjenas baby
- Pimientos de Guernica
- Tomates Cherry
- 30 gr. Piñones
- Pan duro
- Ajos
- Vinagre
- 1 Tomate maduro
- Aceite de oliva y sal

#### **Preparación**

Conectamos la **PLANCHA PREMIUM CHEF** al máximo. Ponemos los espárragos, verdes y blancos, flores de calabacín, berenjenas baby, tomates cherry, zanahorias, etc., recordando que no es necesario utilizar ni aceite ni mantequilla. Girar con las espátulas de madera y cuando estén listas colocar en una fuente.

Para la salsa de romesco poner en un mortero los ajos en filetes y los piñones asados previamente en **PLANCHA PREMIUM CHEF**. Añadimos un poco de pan duro del día anterior y el tomate pelado. Comenzamos a majar. Añadimos sal, unas gotas de vinagre y un chorrillo de aceite. Y la salsa está lista. Poner en una salsera.

### SOLOMILLO A LA PARRILLA CON ARROZ, ALCAPARRAS Y MELÓN

*Ingredientes para 4 personas*

- 400 gr. Solomillo de cerdo
- 400 gr. Filete de ternera
- 1 Melón
- 1 dl. Jarabe de jengibre
- 1 Pimiento
- 1 Cebolla
- 1 Col blanca
- 8 Trozos de chalota
- 400 gr. Arroz
- 7 dl. Kombu dasji
- 2 Cucharadas grandes de sake
- 50 gr. Alcaparras
- 3 Cucharadas grandes de semillas de sésamo blancas o negras
- 6 Cucharadas grandes de salsa de soja
- 2 Cucharadas grandes de Dasji Arroz



### **Preparación de la carne y de las verduras**

Corte el solomillo en trozos pequeños de dos centímetros y coloque en una bandeja. Corte el filete de ternera en láminas finas y colóquelas en la bandeja. Corte el melón en trozos y retire las tiras de semillas. Pele el melón y unte los trozos del mismo con el jarabe de jengibre. Corte la cebolla y el pimiento en aros quitando las tiras de semillas, elimine las listas de los trozos de chalota y corte la col en tirillas. Coloque las verduras y el melón en una fuente.

### **Preparación del arroz**

Mezcle el sake y el kombu dasji con el arroz durante una hora. Cocine el arroz según la indicación señalada en el paquete. Mezcle finalmente las alcaparras cuidadosamente con el arroz cocinado.

Calientela PLANCHA PREMIUM CHEF. Dore la carne rápidamente por ambos lados. Después, cocine el melón en la placa removiéndolo con las espátulas de madera.

### **TEPPAN YAKI**

#### ***ROLLITOS DE HUEVO***

*Ingredientes para 4 personas*

- 4 huevos
- sal y pimienta
- cebolleta / puerro

#### **Preparación**

Bata los huevos con sal y pimienta. Esparza la mezcla por toda la PLANCHA PREMIUM CHEF y deje que el huevo cuaje en la posición más baja de la PLANCHA PREMIUM CHEF. Ponga la tortilla en una tabla de cortar, córtela en tiras y enróllelas. Átelas con un tallito de cebolleta o con una cinta de puerro. Vuelva a ponerlo todo en la PLANCHA PREMIUM CHEF para que se mantenga caliente.

### ***POLLO TERIYAKI***

*Ingredientes para 4 personas*

- 4 filetes de pollo
- 1 dl de salsa de soja oscura
- 2 cucharadas de vinagre
- de arroz
- 2 cucharadas de sake

#### **Preparación**

Corte los filetes de pollo a lo largo en tiras finas. Póngalos a marinar en una mezcla de 1dl de salsa de soja oscura con 2 cucharadas de vinagre de arroz y 2 cucharadas de sake. Ensarte las tiras en pinchos haciendo onda y fríalas durante unos 10 minutos en la PLANCHA PREMIUM CHEF

### BROCHETA DE CARABINEROS, PANCETA AHUMADA Y QUESO MANCHEGO

#### *Ingredientes para 4 personas*

- 8 Carabineros
- 1/2 Panceta ahumada en un trozo
- 1 Cuña de queso manchego
- Sal
- Pimentón
- Aceite

#### **Preparación**

Limpiar los ingredientes y cortarlos en cuadrados. Marcar en la PLANCHA PREMIUM CHEF los dados de panceta y retirar cuando estén casi a punto. Terminar la brocheta pinchando los dados de carabinero y de queso y volver a la plancha durante medio minuto por cada lado. Terminar con sal y pimentón.

### BROCHETA DE CARABINEROS, VIEIRAS Y GAMBAS CON TOMATE Y QUESO CAMELIZADO

#### *Ingredientes para 4 personas*

- 8 Carabineros
- 8 Vieiras
- 8 Gambas
- 8 Tomates Cherry
- 1 Cuña queso manchego
- Azúcar
- Aceite de Oliva

#### **Preparación**

Preparar las brochetas con pinchos de madera en los que colocaremos gambas, vieiras, un tomatito cherry . Colocar las brochetas en una fuente y los carabineros y el queso cortado en tiras en otra fuente y poner todo en la mesa. Colocar en el centro de la mesa la PLANCHA PREMIUM CHEF y conectar. Colocar las brochetas, los carabineros y las tiras de queso (no es necesario poner aceite, ni mantequilla) e ir girando con las espátulas. Estas brochetas se pueden acompañar además de ensalada, verduritas a la parilla. Además se pueden condimentar con salsa bearnesa, mahonesa, etc.

### BROCHETA DE LANGOSTINOS Y SETAS DE TEMPORADA CON ENSALADA Y MAHONESA DE NUECES

#### **Ingredientes para 4 personas**

- 24 Langostinos crudos
- 600 gr. Setas de temporada (hongos, shitake...)
- Variedad de lechugas (escarola, berros, hojas de remolacha)
- Aceite de oliva virgen
- Vinagre balsámico
- Hierbas aromáticas (cebollino, perifollo)
- Sal y pimienta negra
- Mahonesa de nueces

## **Preparación**

Pelar los langostinos y reservar. Limpiar y cortar las setas en trozos medianos y reservar. Pinchar en el palo de brocheta los langostinos y las setas en crudo, salpimentar y saltear en la **PLANCHA PREMIUM CHEF** a temperatura máxima. En un recipiente mezclar las lechugas y aliñar con la vinagreta. Colocar las brochetas en un plato ó fuente y disponer la ensalada como guarnición. Hacer una mahonesa tradicional con la batidora añadiendo nueces peladas

### *FILETE DE BACALAO CON JAMÓN DE PARMA, LIMÓN Y PEREJIL*

*Ingredientes para 4 personas*

- 1 kg. Bacalao
- 3 Lonchas de jamón de Parma de 4 mm. de grosor
- 1 Limón
- 1/2 Manojito de perejil
- 1 Cucharada grande de aceite de oliva o de maíz
- Pimienta negra y sal

## **Preparación**

Compre el filete de bacalao descamado pero manteniendo la piel. Separe en casa la parte fina del filete. Corte el bacalao en cuatro trozos iguales con un cuchillo afilado en cortes transversales. Corte las lonchas de jamón en tiras. Coloque las tiritas jamón de Parma en los cortes transversales del bacalao. Caliente el **PLANCHA PREMIUM CHEF** y unte el lado de la piel del pescado con muy poco aceite. Ponga el bacalao a continuación con el lado de la piel sobre la placa durante 6 minutos. Dé la vuelta al pescado con la espátula de madera y dórelo durante otros ocho minutos. Rocíe el pascado con zumo de limón y rodee el bacalao con perejil como guarnición.

### *FILETES DE CABALLA BRASEADOS CON ESPÁRRAGOS VERDES Y VINAGRETA DE ACEITUNA NEGRA*

*Ingredientes para 4 personas*

- 4 Caballas grandes
- 18 Espárragos verdes frescos
- Aceitunas negras amargas
- Aceite de oliva virgen
- Sal de maldon

## **Preparación**

Separar las puntas de los espárragos del tallo. Escaldar los tallos de los espárragos y triturar con la batidora para conseguir un puré ligero, emulsionar con aceite de oliva colar y reservar. Filetear la caballa quitándoles todas las espinas, brasear en la **PLANCHA PREMIUM CHEF** junto con las puntas de los espárragos. Triturar la carne de las aceitunas negras con la batidora y mezclar con aceite de oliva y un poco de vinagre de jerez. Colocar la caballa y las puntas de los espárragos en un plato hondo y servir con la crema de espárragos y la vinagreta de aceitunas.

## FILETES DE SALMÓN CON RÁBANO COCIDO EN SALSA DE MOSTAZA Y ENELDO

### *Ingredientes para 4 personas*

- 4 Rodajas de salmón de 150 gr.
- 1 Manojito de rábanos grandes
- 20 Patatitas nuevas
- 1/2 Manojito de eneldo
- 1 Tarro de mahonesa
- 1 Tarro pequeño de mostaza de Dijon
- Aceite de maíz

### **Preparación**

Quite la piel del salmón, así como la grasa oscura y las espinas. Pinte las rodajas de salmón con un poquito de aceite. Ponga los rábanos en remojo durante una hora en agua fría y córtelos luego en pequeñas rodajas. Quite los extremos de las habas y córtelas en largas tiritas. A continuación lávelas en un poco de agua con sal. Después de lavar las patatas nuevas, cuézalas en la olla con una pizca de sal. Cuando estén listas, póngalas en la PLANCHA PREMIUM CHEF hasta que se doren.

### **Salsa**

Pique fino el eneldo y colóquelo en un tazón. Añada una cucharada grande de mostaza con la mahonesa, un poco de pimienta y un poco de sal. Ponga todo esto en platos en la mesa y caliente la PLANCHA PREMIUM CHEF. Cocine el salmón, las habas y los rábanos en la placa. Remueva de vez en cuando con las espátulas de madera. Tenga también en cuenta que el salmón debe cocinarse un poco más de tiempo que los vegetales (una rodaja de salmón necesita unos quince minutos)

## HAMBURGUESAS DE BACALAO Y CANGREJO CON ALCAPARRAS

### *Ingredientes para 4 personas*

- 200 gr. Filete de bacalao
- 400 gr. Patas de cangrejo
- 2 Huevos
- 20 gr. Alcaparras
- 2 Tomates de ensalada
- 2 Cebollas
- 1 Lechuga
- 4 Panecillos
- 1 Gotas de Bourbon
- 4 Cucharadas de mahonesa
- Unas gotas de jarabe de jengibre
- Unas gotas de tabasco
- Ketchup
- 1 Diente de ajo
- Una pizca de curry, pimienta y sal marina

### **Preparación**

Triturar muy fino el bacalao, el curry y el huevo. Cortar en trozos la carne del cangrejo. Poner todo en un recipiente junto con las alcaparras y mezclar bien. Moldear las hamburguesas y dorar al gusto en la PLANCHA PREMIUM CHEF volteándolas con las espátulas de madera.

## **Salsa**

Poner la mahonesa en un tazón untado con medio diente de ajo. Mezclarla con el burbon, el tabasco, el jarabe de jengibre, removerlo bien todo y condimentar con sal.

## **HAMBURGUESAS DE LENGUADO Y SALMÓN**

*Ingredientes para 4 personas*

- 200 gr. Filetes de salmón
- 200 gr. Filetes de lenguado
- 2 Huevos
- 1 Manojito de cebollino
- 1/2 Escarola
- 2 Pepinos
- 2 Cucharadas de soja
- 2 Cucharadas de vinagre de Modena
- 1 Cucharada de azúcar
- 4 Panecillos de sésamo
- Sal y pimienta

## **Preparación**

Triturar muy fino 100gr. de filetes de lenguado con dos huevos. Poner el relleno en un recipiente y mezclarlo con el cebollino picado. Cortar en daditos con un cuchillo fino el salmón y el resto del lenguado, salpimentar y mezclarlo todo. Moldear las hamburguesas y dorarlas junto con los panecillos al gusto en la PLANCHA PREMIUM CHEF

## **Guarnición**

Cortar el pepino en rodajas muy finas. Calentar la PLANCHA PREMIUM CHEF durante poner el pepino y rociarlo con azúcar, vinagre, sal y pimienta; removerlo todo. Colocarlo como guarnición a las hamburguesas

## **SALMONETES CON HIERBAS DE PROVENZA**

*Ingredientes para 4 personas*

- 8 Salmonetes
- Mantequilla Aceite
- Romero
- Tomillo
- Pimienta y sal gorda

## **Preparación**

Descame el pescado bien y limpie con agua abundante y elimine la tripas. Ponga un chorrillo de aceite, sal y pimienta sobre él. Ralle con las especias. Fría los salmonetes en la PLANCHA PREMIUM CHEF durante unos 20 minutos, volteándolos de vez en cuando con las espátulas de madera. A los 10 minutos cubra con papel de aluminio para que el vapor deje la carne del pescado más jugosa. Servir y acompañar con una copita de vino blanco.

## MILHOJAS DE VERDURAS Y HONGOS CON QUESO DEL ESPÍRITU DEL BOSQUE

*Ingredientes para 4 personas*

### **VERDURAS**

Calabacín  
Berenjena  
Tomate  
Calabaza

### **HONGOS**

Champiñón  
Seta de cardo  
Boletus

### **QUESO**

Curado de cabra

Aceite  
Sal maldon  
Albahaca

### **Preparación**

Cortar las verduras en rodajas redondas y finas. Hacer lo mismo con los hongos. Reservar. Partir el queso en dos lonchas circulares de 15 cm. de diámetro aprox. Y 1 cm. de grosor. Colocar una de las lonchas en la en la PLANCHA PREMIUM CHEF a fuego fuerte, dorando por ambas caras y colocar en el plato de servir. Dorar las verduras y hongos en la plancha e ir colocando encima del queso, alternativamente, formando varias capas y añadiendo cristales de sal maldon entre ellas. Coronar con el queso restante, también dorado, y decorar con un cordón de aceite de albahaca

**VEGETARIANO**

## BROCHETAS TRI COLORE

- Ingredientes para 4 personas
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento verde

### **Preparación**

Quíteles las semillas a los pimientos y córtelos en taquitos. Ensártelos en los pinchos alternando los colores y fría las brochetas durante unos 5 minutos dándoles vueltas.

### CHAMPIÑONES CON TIRABEQUES

#### *Ingredientes para 4 personas*

- 250 gr. de champiñones
- Tirabeques
- 1 puerro
- Sal y pimienta

#### *Preparación*

Limpie los champiñones con papel de cocina y córtelos en rodajas. ponga durante unos 5 minutos en PLANCHA PREMIUM CHEF. Aderece con sal y pimienta. A continuación lave los tirabeques y cuézalos brevemente en un dedo de agua. Una vez listos, haga montoncitos con los tirabeques y átelos con cintas de puerro.

### MASA CREPES PARA RELLENAR

#### *Ingredientes para 12 unidades*

- 2 Huevos
- 300gr. de harina de repostería
- 400 cc. de leche

Mezclar todos los Ingredientes y batir durante unos segundos con la batidora eléctrica. Si se hacen con la batidora manual, primero batir bien los huevos, e ir añadiendo poco a poco harina y leche alternativamente, para que no se formen grumos. No se debe añadir azúcar ni sal, para que cada uno los rellene a su gusto. Una vez hechos los crepes, se pueden rellenar de alimentos dulces o salados: azúcar, miel, mermelada, leche condensada, chocolate, vainilla, fresa, caramelo liquido, frutas, cualquier tipo de licor, queso, jamón, carne, marisco ,etc.

Si la masa quedara muy liquida añadir un poco mas de harina y si quedara muy espesa mas leche.

-----  
-----  
***INTERGIMAR GROUP SL.***

***FECHA Y FIRMA***

*Pol. Ind. Ventorro del cano  
C/ Valdemorillo 50 A  
28925 Alcorcón Madrid  
Telf. 902109467 – 916797161  
[www.juansancheztv.com](http://www.juansancheztv.com)*

-----  
-----