

FLAMA®

As melhores

---

# Receitas para Micro-Ondas Air Fryer & Forno 3em1

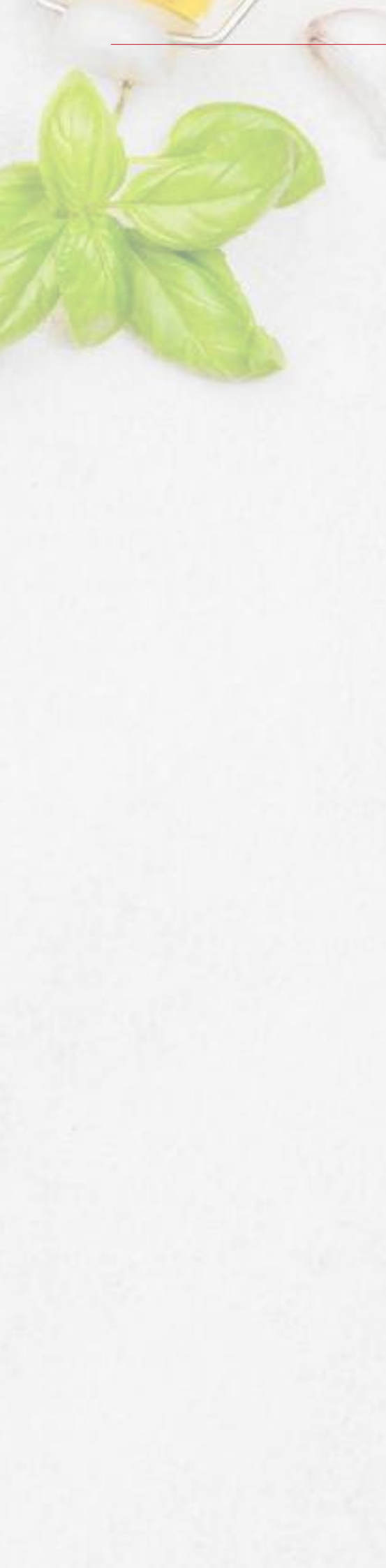
LIVRO DE RECEITAS

12 DICAS ESSENCIAIS  
DE UTILIZAÇÃO





MENUS  
**Práticos  
e Saudáveis**



# INTRODUÇÃO

- 01.** Apresentação  
Micro-Ondas Air Fryer & Forno
- 02.** 12 Dicas Essenciais
- 03.** Entradas
- 04.** Pratos Principais
- 05.** Lanches
- 06.** Sobremesas

# ÍNDICE

PÁGINA

6 **01. Apresentação Micro-Ondas  
Air Fryer & Forno 1892FL**

7 **02. 12 Dicas Essenciais**

12 **03. Entradas**

13 Espargos com Ovos Benedict

14 Folhado de Salmão

15 Tacos de Camarão Panados

16 **04. Pratos Principais**

17 Bacalhau Gratinado com Espinafres

18 Bacalhau Espiritual com Legumes

19 Perna de Peru Recheada

20 Peitos de Frango com Espinafres

21 Pizza de Brócolos

22 Legumes Assados com Quinoa

23 Gratinado de Massa com Frango e Limão

24 Lombo de Porco com Maionese e Ervas

25 Gnochis com Ricotta

26 **05. Lanches**

27 Barritas

28 Panquecas Recheadas

29 Pão de Aveia Fácil

30 **06. Sobremesas**

31 Rabanadas

32 Cookie

33 Brownie Tiramisu

34 Molotoff

35 Maçã Assada





# MICRO-ONDAS AIR FRYER & FORNO 3em1



\*POUPE ATÉ  
**70%**  
NA ENERGIA



1892FL



**1500W**

Potência



**23 PROGRAMAS**

Automáticos



Painel

**TOUCHDIGITAL**



**Micro-ondas**

Aquece rapidamente e cozinha eficientemente todos os pratos.



**Air Fryer**

Cozinhe de forma saudável e com menos óleo e mais sabor.



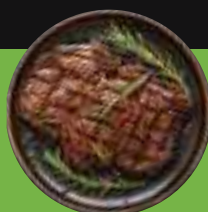
**Forno**

Cozinhe de forma mais tradicional, realçando sabores, com uso reduzido de óleo.

\* Testes efetuados com batatas fritas utilizando pré-programas da Air Fryer, em comparação com um forno convencional.



Prepare Refeições  
mais **saudáveis** e elimine os óleos.



# 12 Dicas

## Essenciais para utilização do seu Micro-Ondas Air Fryer & Forno

### 01.

#### O que fazer antes de utilizar o meu Micro-ondas, Air Fryer & Forno pela primeira vez?

Retire todos os adesivos e proteções que se encontrem quer no interior quer no exterior do mesmo. Retire também todos os acessórios do interior (cesta, tabuleiro, prato). Limpe o aparelho e os acessórios com um pano humedecido e seque-os bem.

### 02.

#### Como posso utilizar as diferentes funções do Micro-ondas, Air Fryer & Forno?

Este produto oferece 3 funções num único eletrodoméstico:



Utilize o **modo MICROWAVE** para cozinhar ou aquecer de forma rápida e prática. Pressione o modo para selecionar o nível de potência.



O **modo AIR FRY** cozinha os alimentos utilizando circulação de ar quente, garantindo uma textura deliciosa e crocante, com pouco ou nenhum óleo. Pressione o modo para programar em modo manual a temperatura e o tempo.



O **modo OVEN** (forno de convecção) distribui o calor de forma uniforme, proporcionando assados perfeitamente dourados e cozinhados de forma homogênea. Pressione o modo para programar em modo manual a temperatura e o tempo.

O menu digital ainda contempla o **modo DEFROST** (descongelação por peso e tempo), **COMBI** (micro-ondas e grill), **POPCORNS** (programas para sacos de pipocas) e **AIR FRY PRESETS** que é onde vai encontrar os 14 programas de predefinidos de Air Fryer.

Consulte o manual de instruções para mais detalhe.



03.

### Posso preparar refeições completas usando todas as funções?

Sim! Por exemplo: Use o micro-ondas para pré-cozinhar vegetais ou aquecer um prato de sopa; a Air Fryer para confeccionar batatas fritas ou carne; e o forno para cozinhar uma lasanha ou até bolos.

04.

### É necessário mexer os alimentos?

Quando realizar cozeduras médias ou longas é importante parar a cozedura a meio do tempo previsto para mexer os alimentos e voltar a colocar o aparelho em funcionamento durante o tempo restante. Desta forma, a cozedura será mais uniforme e não irão existir diferenças de temperatura entre as diferentes zonas do alimento.

05.

### Que tipos de recipientes posso usar?

Para simplificar vamos dividir a utilização do aparelho por modos de confeção:

#### Micro-ondas, Combi, Descongelar e Pipocas:

Utilize recipientes próprios para micro-ondas. Para saber se a sua loiça é adaptada à cozedura no micro-ondas, coloque o aparelho a funcionar na temperatura máxima durante 1 minuto. A peça de loiça que colocou em teste deve estar fria ou apenas morna. Peças em cristal ou com adornos metálicos não são adaptadas. Nunca coloque objetos metálicos no modo micro-ondas.

#### Air Fryer & Forno

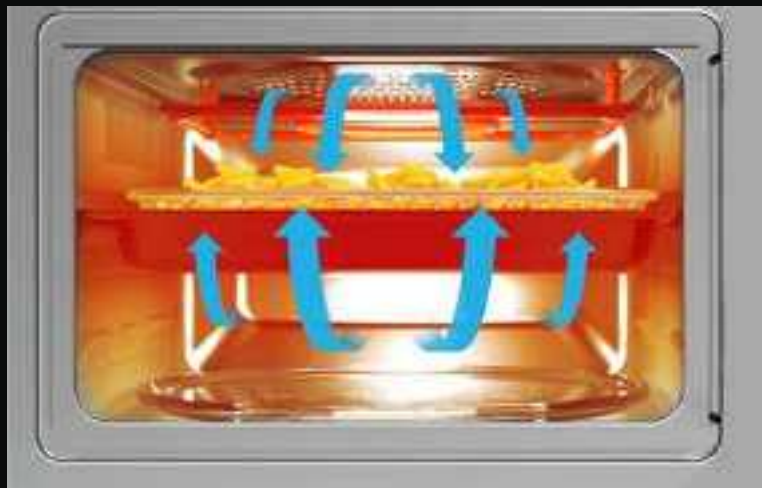
O produto inclui uma cesta de Air Fryer e um tabuleiro de assar que deverá usar sempre que confecciona o alimento, de forma a tirar o maior partido da cozedura através da circulação de ar 360°. Também pode usar recipientes resistentes ao calor, como papel de alumínio, vidro, cerâmica ou silicone. Não use plástico.

O prato rotativo deve permanecer colocado em todos os modos de funcionamento, mesmo que o modo de funcionamento que vá utilizar não permita o uso do prato rotativo. Nos **modos AIR FRY** e **OVEN**, o prato rotativo não roda.



## Tecnologia de Convecção **SUPERSLIM**

Explore a inovação do nosso micro-ondas com resistência e ventoinha na parte superior, garantindo resultados excepcionais, como uma air fryer.



## Ventilador Convecção **TURBOFLOW 360°**

Circulação eficiente de ar com convecção e alcance de 360° para resultados uniformes.



## Acessórios de Confeção **ÚNICOS**

Inclui uma Cesta de Air Fryer e um Tabuleiro para Assar.



## TECNOLOGIA **FAST HEAT**

FRIO

QUENTE



MICROWAVE



AIR FRY



COMBI



OVEN



AIR FRY PRESET



POPCORN



DEFROST



CLOCK/TIMER



KEEP WARM

# 9 Programas Auto + 14 Programas Air Fryer



# 06.

## Consigo ouvir estalidos e ver faíscas dentro do Micro-ondas, Air Fryer & Forno. Que devo fazer?

Certifique-se de que não está a utilizar louça com decorações metálicas ou metal. Verifique se não deixou um garfo ou um utensílio de metal dentro do micro-ondas. Certifique-se de que retirou o papel de alumínio que cobria o tabuleiro e de que não se esqueceu de retirar a tira metálica utilizada para fechar os sacos de congelação.

# 07.

## Existe a função descongelação por peso/tempo. Para que serve?

Esta função simplifica a função de descongelação de alimentos. Possibilita a descongelação por peso ou por tempo, em programas diferentes. No respetivo programa, basta indicar o peso do alimento ou seleccionar o tempo de descongelação.

# 08.

## E a função Keep Warm para que serve?

Trata-se da função manter quente, muito útil quando temos um imprevisto e não queremos que o alimento arrefeça. Basta pressionar a função Keep Warm, rodar o botão multifunções para o tempo desejado e pressionar Start. A sua comida vai estar a ser aquecida a 140°C.

# 09.

## O meu Micro-ondas, Air Fryer & Forno também faz pipocas?

Sim, faz pipocas de Saco e é muito fácil, pressione a tecla POPCORN. Depois, rode o botão multifunções para seleccionar o peso do saco de pipocas, 50 gr ou 100 gr. Pressione o botão Start para iniciar.



# 10.

## **Posso abrir a porta enquanto o aparelho está a funcionar?**

Pode! No modo micro-ondas o aparelho irá interromper o processo. Para reativar, feche a porta e pressione o botão Star.

No modo Air Fryer & Forno é importante que vire os alimentos pelo menos uma vez durante o cozinhado para acelerar o processo ou reorganize os alimentos movendo-os de cima para baixo ou do centro do prato para as extremidades, especialmente carnes e alimentos de grandes proporções.

# 11.

## **No modo Air Fryer & Forno, porque é que a resistência liga e desliga durante o processo de confeção?**

A resistência efetivamente liga e desliga pois está programada para trabalhar de forma a manter a temperatura definida, o que leva a uma melhor rentabilidade e maior nível de poupança de energia.

# 12.

## **O meu Micro-ondas, Air Fryer & Forno, quando termina o programa continua a funcionar. É normal?**

É normal pois o aparelho possui um sistema de arrefecimento para evitar sobreaquecimento e garantir a segurança e durabilidade do mesmo.



RECEITAS

# Entradas

# Espargos com Ovos Benedict



## Ingredientes

- 12 Espargos
- 6 Fatias de presunto
- 4 Ovos
- Cebolinho q.b.
- Pimenta preta q.b.

## Ingredientes Molho Holandês

- 3 Gemas de Ovo
- 1/2 Sumo de Limão
- 1 Colher de sopa de Manteiga



## Passos

1. Comece por lavar os espargos e partir a parte mais rija do caule. Com um descascador de legumes retire a primeira camada de fios dos espargos.
2. Enrole os espargos em fatias de presunto, coloque na cesta com o tabuleiro e leve ao Micro-ondas na função **Air Fryer 8 mins a 180°C**.
3. Para o molho Holandês, coloque 4 gemas de ovo numa taça e o sumo de limão. Envolve bem e leve ao lume em banho-maria. Quando os ovos estiverem mais cozidos ou aumentarem de volume, retire do lume e junte a manteiga. Mexa energeticamente para incorporar. Junte a pimenta preta.
4. Para os ovos escalfados, numa panela com água a ferver, junte uma colher de vinagre, faça um remoinho na água e coloque os ovos. Desta forma, os ovos vão ficar em redondilhas.
5. Retire os espargos do Micro-ondas, coloque os ovos por cima e regue com molho holandês. Polvilhe com cebolinho picado e pimenta preta.

TEMPO



25MIN

DOSES



4

# Folhado de Salmão



## Ingredientes

- 2 Lombos de salmão
- 1 Molho de espinafres
- 1/2 Queijo feta ou ricotta ou queijo ralado
- Brócolos (opcional)
- Alho em pó
- Azeite
- 1 Embalagem de massa folhada



## Passos

**1.** Comece por saltear os espinafres com azeite e alho em pó. Adicione o queijo feta e os brócolos, envolva bem e reserve.

**2.** Estique a massa folhada e corte ao meio. Coloque os lombos de salmão, a mistura de espinafres por cima, feche a massa e vire-a ao contrário. Com uma faca, faça os cortes ligeiros e pincele com ovo.

**3.** Coloque no tabuleiro para assar, e leve ao Micro-ondas na função **Forno a 200°C** cerca de **30 mins**.

TEMPO



40MIN

DOSES



4

# Tacos de Camarão Panados



TEMPO



20MIN

DOSES



8



## Ingredientes

- 12 Gambas
- Sumo de limão
- 2 Ovos
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- 100g Corn flakes

## Empratamento

- Tacos
- Abacate
- Pimentos
- Tomate
- Pepino
- Cebola
- Azeite
- Vinagre
- Orégãos
- Sumo de lima
- Queijo ralado



## Passos

- 1.** Comece por temperar as gambas com sumo de limão e sal.
- 2.** Passe as gambas por ovo batido e depois pelos corn flakes triturados.
- 3.** Coloque na cesta como tabuleiro e leve ao Micro-ondas na função **Air Fryer** por **8 mins a 180°C**.
- 4.** Corte em cubos pequenos os pimentos, o tomate, o pepino, a cebola roxa e tempere com vinagre, azeite, orégãos, sal e sumo de lima. Envolve bem.
- 5.** Coloque esta mistura nos tacos, adicione o queijo ralado, fatias de abacate e os camarões por cima.
- 6.** Polvilhe com salsa picada e refresque com algumas gotas de lima.



RECEITAS

# Pratos Principais

# Bacalhau Gratinado com Espinafres



## Ingredientes

- 400g Bacalhau
- 600g Couve flor
- 400g Espinafres congelados
- 250ml Queijo quark ou natas de soja ou molho "branco" caseiro
- Fio de azeite
- Queijo ralado (opcional)
- Pão ralado ou broa de milho (opcional)
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Noz moscada q.b.



## Passos

- 1.** Comece por cozer a couve flor e o bacalhau.
- 2.** No tabuleiro, coloque 1 fio de azeite, a couve flor e os espinafres congelados.
- 3.** Adicione o bacalhau desfiado, queijo quark ou natas. Tempere com pimenta e noz moscada, e envolva bem. Verifique se necessita de sal.
- 4.** Polvilhe com queijo ralado e leve ao Microondas na função **Air Fryer** a gratinar **15 mins** a **180/200°C**.



TEMPO



30MIN

DOSES



4

# Bacalhau Espiritual com Legumes

## Ingredientes

- 350g Bacalhau desfiado
- 1 Cebola roxa
- 2 Curgetes
- 4 Cenouras
- 125g Tirinhas de bacon
- 200ml Natas ou creme de soja
- Azeite q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Queijo ralado q.b.
- Pão ralado q.b.

## Passos

- 1.** Numa frigideira coloque o bacon, até derreter e de seguida, junte o azeite, a cebola e deixe saltear.
- 2.** Adicione o bacalhau desfiado previamente cozido e mexa bem. Junte as curgetes e cenouras raladas e retifique os temperos. Deixe cozinhar alguns minutos e adicione o creme de soja/natas.
- 3.** Envolve bem e coloque no tabuleiro de assar.
- 4.** Adicione o queijo e o pão ralado por cima, leve ao Micro-ondas na função **Forno a 20 mins a 200°C**, para gratinar.



TEMPO



30MIN

DOSES



4

# Perna de Peru Recheada



## Ingredientes

- 1 Perna de peru desossada ou peito de peru aberto em livro
- 500g Batatas
- 1 Cebola
- Fio de azeite
- 1 Queijo mozzarella
- 1 Mão cheia de espinafres
- Nozes picadas
- Colorau q.b.
- Alho em pó q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.



## Passos

- 1.** No tabuleiro de assar, comece por colocar as batatas e a cebola às rodelas e tempere com azeite.
- 2.** Tempere a perna de peru com sal, alho em pó, colorau, pimenta, orégãos e junte o recheio (mozzarella, nozes e espinafres). Cuidadosamente feche com o fio de cozinha.
- 3.** Vire a perna de peru, coloque-a no tabuleiro de assar e tempere a parte de fora. Regue com azeite.
- 4.** Leve ao Micro-ondas na função **Air Fryer** cerca de **15 mins a 180°C**.



TEMPO



30MIN

DOSES



4

# Peitos de Frango com Espinafres

## Ingredientes

- 2 Peitos de frango grandes, partidos em 8 bifes
- Queijo mozzarella ou queijo feta
- Espinafres
- 1 Cebola
- Queijo ralado
- 100ml Água ou vinho branco
- Azeite
- Cebolinho ou orégãos q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

## Passos

- 1.** Numa tábua, comece por partir a cebola em meias luas e coloque na cesta de Air Fryer.
- 2.** Abra os peitos de frango ao meio e tempere com uma pitada de sal.
- 3.** Recheie-os com mozzarella e espinafres, e feche cuidadosamente com 2 palitos.
- 4.** Junte os peitos de frango à cesta e coloque-a em cima do tabuleiro. Adicione a água ou vinho branco.
- 5.** Polvilhe com queijo ralado, um fio de azeite, cebolinho e pimenta, a gosto.
- 6.** Leve ao Micro-ondas na função **Air Fryer 12 mins a 200°C**.



TEMPO



25MIN

DOSES



4

# Pizza de Brócolos



## Ingredientes

- 1 Florete brócolo
- 1 Batata doce
- 1 Ovo
- Queijo mozzarella q.b.

## Topping

- Molho de tomate
- Tomate fresco
- Mozzarella
- Lascas de curgete
- Queijo ralado



## Passos

**1.** Primeiramente, coza os brócolos e a batata doce. Depois, desfaça com um garfo, junte o ovo e o queijo ralado e envolva bem.

**2.** Posteriormente, coloque uma folha de papel vegetal numa forma redonda, com máximo de 31 cm e espalhe a massa. Quanto mais fina, mais crocante vai ficar.

**3.** Leve ao Micro-ondas na função **Air Fryer 6 mins a 180°C**.

**4.** Seguidamente, espalhe o molho de tomate, queijo mozzarella, lascas de curgete, orégãos e mais queijo para gratinar.

**5.** Leve novamente ao Micro-ondas na função **Forno** cerca de **10 mins a 200°C** ou até estar bem dourada.



TEMPO



40MIN

DOSES



2

# Legumes Assados com Quinoa

## Ingredientes

- 200g Abóbora partida em cubos
- 100g Cogumelos laminados
- 1 Curgete partida em meias luas
- ½ Cebola roxa
- Tiras de pimento q.b.
- Tomilho q.b.
- Azeite q.b.
- 3 Colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 2 Colheres de sopa de mel
- 125g Quinoa cozida
- Espinafres frescos
- Nozes picadas q.b.

## Passos

1. Comece por colocar todos os legumes numa taça.
2. Junte vinagre balsâmico, mel, tomilho, uma pitada de sal e envolva bem.
3. Passe tudo para a cesta com o tabuleiro de por baixo, e junte um fio de azeite e tape com folha de alumínio.
4. Coloque o tabuleiro no Micro-ondas na função **Air Fryer a 200°C** cerca de **15 mins.** Ajuste o tempo consoante o tipo de legumes e a dimensão dos mesmos.
5. Sirva com espinafres crus ou salteados, quinoa e nozes picadas.



TEMPO



20MIN

DOSES



2

# Gratinado de Massa com Frango e Limão



## Ingredientes

- 4 Peitos frango em cubos
- Azeite
- Alho em pó
- 300g Fusilli tricolor
- 1 Molho de brócolos e couve flor cozidos (ou outros legumes a gosto)
- 200ml Leite ou bebida vegetal
- 200ml Água
- Queijo ralado q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.



## Passos

- 1.** Num tacho comece por colocar um fio de azeite e os peitos de frango. Tempere com alho em pó, sal e pimenta, e deixe cozinhar mexendo.
- 2.** Adicione o leite/bebida vegetal, a água e a massa fusilli. Deixe cozinhar.
- 3.** Quando a massa e a carne estiverem cozinhadas, coloque no tabuleiro de assar e faça camadas com a massa, os legumes e o queijo ralado.
- 4.** Leve ao Micro-ondas na função **Forno** a **200°C** cerca de **15 mins.**



TEMPO



30MIN

DOSES



4

# Lombo de Porco com Maionese e Ervas

## Ingredientes

- 1,5 kg Lombo de porco
- 2 Laranjas
- 300g Batatas ou noisettes
- Sal
- Colorau q.b.
- Azeite
- Alho em pó
- 2 Cebolas

## Ingredientes Maionese

- 150ml Azeite
- 1 Dente de alho
- 1 Ovo
- ½ Limão (sumo)
- Coentros q.b.
- Sal q.b.

## Passos Maionese

Num copo ou liquidificador, coloque o alho, o ovo, coentros, sumo de limão, sal e triture. Vá ajustando o azeite em fio até ganhar consistência.

## Passos

- 1.** Comece por colocar o lombo de porco num recipiente com água e rodela de laranja, preferencialmente na noite anterior (ajuda a carne a ficar mais tenra).
- 2.** Comece por partir as cebolas e coloque no tabuleiro de assar, assim como as restantes rodela de laranja.
- 3.** Junte o lombo de porco, tempere com sal e pimenta, colorau e alho em pó. Coloque as batatas ou noisettes e regue com um fio de azeite. Tape com papel de alumínio e leve ao Micro-ondas na função **Forno a 200°C 25 mins.**
- 4.** Quando passarem 25 mins, destape, junte a maionese de ervas e programe **5 mins** na função **Air Fryer.**
- 5.** Sirva fatiado, com batata, noisettes ou legumes.



TEMPO



20MIN

DOSES



6

# Gnochis com Ricotta



## Ingredientes

- 1 Embalagem de Queijo ricotta
- 200g Gnochis
- 200g de Tomate cherry
- Azeite q.b.
- Oregãos q.b.
- Manjeriço q.b.
- Alho em pó q.b.



## Passos

- 1.** Coloque os legumes e o queijo ricotta (ou feta) na cesta com o tabuleiro por baixo e tempere com azeite, alho em pó e orégãos.
- 2.** Leve ao Micro-ondas na função **Air Fryer** a **180°C** por **10/12 mins.**
- 3.** Desfaça o queijo e misture, junte os gnochis já cozidos, envolva bem e está pronto!



TEMPO



15MIN

DOSES



2



RECEITAS

# Lanches

# Barritas



## Ingredientes

- 2 Chávenas flocos de aveia
- ½ Chávena coco ralado
- ½ Chávena mix de sementes
- ½ Chávena cajus ou frutos secos
- ½ Chávena passas ou tâmaras picadas
- 2 Maçãs
- ½ Chávena manteiga de amendoim



## Passos

- 1.** Comece por triturar as maçãs e envolva bem com a manteiga de amendoim.
- 2.** Numa taça, coloque os flocos de aveia, o coco ralado, as sementes e os frutos secos. Junte as maçãs e a manteiga de amendoim, envolva bem. Coloque no tabuleiro de assar forrado com papel vegetal e pressione bem para as barritas ficarem bem unidas.
- 3.** Leve ao Micro-ondas na função **Forno** durante cerca de **15/20 mins** a **180°C**.
- 4.** Parta em barritas e partilhe com a família.

TEMPO



25MIN

DOSES



8

# Panquecas Recheadas



## Ingredientes

- 4 Bananas
- 4 Ovos
- 1 ½ Chávena farinha de aveia
- 1 Fio de azeite
- Canela em pó
- ¼ Chávena leite ou bebida vegetal
- 1 Colher de café fermento
- 2 a 3 Colheres compota de morango
- 2 a 3 Colheres manteiga de amendoim



## Passos

1. Num robô de cozinha ou liquidificador coloque os ovos, o azeite e o leite.
2. Adicione as bananas, a farinha, a canela e o fermento. Triture até obter uma consistência homogênea.
3. Use o tabuleiro de assar, pincele com óleo de coco ou coloque papel vegetal, e coloque a massa.
4. Depois de colocar a massa, adicione umas colheres de manteiga de amendoim e compota e mexa.
5. Leve ao Micro-Ondas na função **Forno** cerca de **25 mins** a **180°C**.

TEMPO



35MIN

DOSES



4

# Pão de Aveia Fácil



## Ingredientes

- 50g Farinha de aveia
- 2 Ovos
- 1 Colher de café de fermento
- 1 Pitada de sal
- 80g Temperos - orégãos, tomilho e alho (opcional)
- 1 Colher de sementes a gosto - sésamo, abóbora, girassol (opcional)
- 2 Colheres de iogurte natural ou grego



## Passos

1. Coloque todos os ingredientes numa taça de vidro, leve ao **Micro-ondas** cerca de **1 min.** Retire do Micro-ondas, deixe arrefecer e recheie a gosto.

## Sugestão de recheios

- Compota
- Queijo e presunto
- Chocolate
- Banana
- Compota
- Manteiga de amendoim

TEMPO



5MIN

DOSES



2



RECEITAS

# Sobremesas

# Rabanadas



## Ingredientes

- 1 Pão fatiado (do dia anterior)
- 1 L Leite ou bebida vegetal
- 3 Ovos
- 2 Gemas
- 2 Paus de canela
- Mel ou xarope de agave
- 2 Cascas de limão
- Canela em pó q.b.



## Passos

- 1.** Num prato, coloque o leite, os paus de canela e as cascas de limão, deixe aromatizar e demolhe o pão.
- 2.** Noutro prato bata os ovos, adicione um pouco de adoçante ou mel.
- 3.** Passe o pão pelo ovo batido e coloque na cesta com o tabuleiro, forrada com papel vegetal. E leve ao Micro-ondas na função **Air Fryer** e programe **8 mins a 180°C**.
- 4.** Retire e polvilhe com canela e adoçante ou mel a gosto.



# Cookie

## Ingredientes

- 1 Banana madura
- 1 Ovo
- 2 Colheres de sopa manteiga à temperatura ambiente
- 2 Colheres de sopa açúcar ou adoçante
- 225g Farinha trigo ou aveia (adicionar fermento)
- 200g de Chocolate
- Amêndoas picadas

## Passos

1. Numa taça, esmague uma banana madura, adicione o ovo, a manteiga e açúcar ou adoçante e mexa até estar bem envolvido.
2. Pique o chocolate e adicione juntamente com a farinha e as amêndoas picadas.
3. Molde a massa entre 2 folhas de papel vegetal e leve ao frio 1 hora.
4. Antes de levar ao Micro-ondas coloque mais uns quadrados de chocolate (ou pepitas) e escolha a função **Forno 20 mins a 180°C** (ou até ficar douradinho).
5. Retire e decore com as amêndoas picadas.



TEMPO



30MIN

DOSES



4

# Brownie Tiramisu

## Ingredientes

- 6 Ovos
- 200g de Chocolate
- 1 Colher sopa de manteiga
- 2 Colher sopa de farinha

## Ingredientes Recheio e Cobertura

- 3 Gemas
- 1 Queijo mascarpone
- 1 Queijo creme
- 4 Colheres de sopa de açúcar mascavado
- Aroma de baunilha
- 1 Café
- Chocolate para polvilhar

## Passos

**1.** Comece por derreter o chocolate em banho maria, junte com a manteiga ou iogurte.

**2.** Bata os ovos, com o açúcar e junte o chocolate já derretido e envolva bem. Adicione a farinha polvilhada e envolva.

**3.** Coloque na cesta forrada a papel vegetal e leve ao Micro-ondas na função **Air Fryer** durante **8 a 10 mins a 180°C**.

**4.** Numa taça bata as gemas, o queijo (creme e mascarpone), a baunilha e o adoçante até ficar firme e cremoso.

**5.** Retire o brownie, pique com um garfo e barre o creme por cima.

**6.** Finalize polvilhando com chocolate em pó.



TEMPO



20MIN

DOSES



6

# Molotoff

## Ingredientes

- 8 Claras
- 8 Colheres açúcar
- 2 Colheres de caramelo
- Pistachios ou amêndoas para decorar

## Passos

- 1.** Bata as claras em castelo com uma pitada de sal e o açúcar.
- 2.** Unte o tabuleiro de assar com caramelo.
- 3.** Deite colheradas das claras batidas e leve ao Micro-ondas na função **Forno a 180°C**, durante **7 mins**.
- 4.** Deixe dentro do Micro-ondas 30 mins ou até arrefecer (sem abrir a porta do aparelho).
- 5.** Desenforme o molotoff e polvilhe com amêndoa laminada ou os pistachos picados a seu gosto.



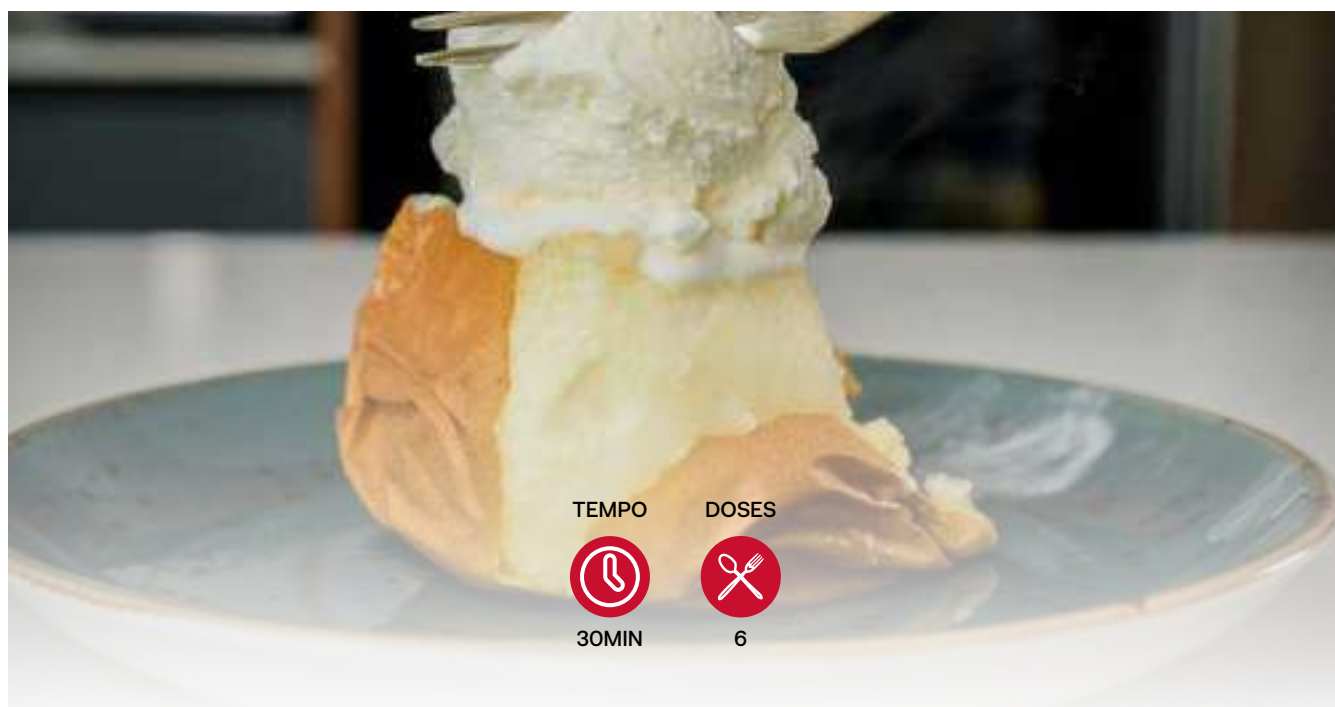
# Maçã Assada

## Ingredientes

- 6 Maçãs reinetas
- 6 Tâmaras
- 6 Paus de canela
- 1 Saqueta de chá de lúcia-lima, hortelã ou outro a gosto

## Passos

- 1.** Primeiramente, comece por lavar bem as maçãs e com um descaroçador retire a parte do meio. Coloque as maçãs no tabuleiro de assar.
- 2.** Coloque uma tâmara no pau de canela e disponha no interior da maçã.
- 3.** Faça cerca de 200/300 ml de chá e regue as maçãs.
- 4.** Leve ao Micro-ondas na função **Air Fyer** cerca de **15 mins** a **200°C** ou na função **Forno** **20/25 mins** a **200°C** (ou até estarem assadas).



TEMPO



30MIN

DOSES



6





**FLAMA**®

Ligue o melhor da vida.

Las mejores

---


**Recetas para  
Microondas  
Air Fryer y Horno**

**3en1**

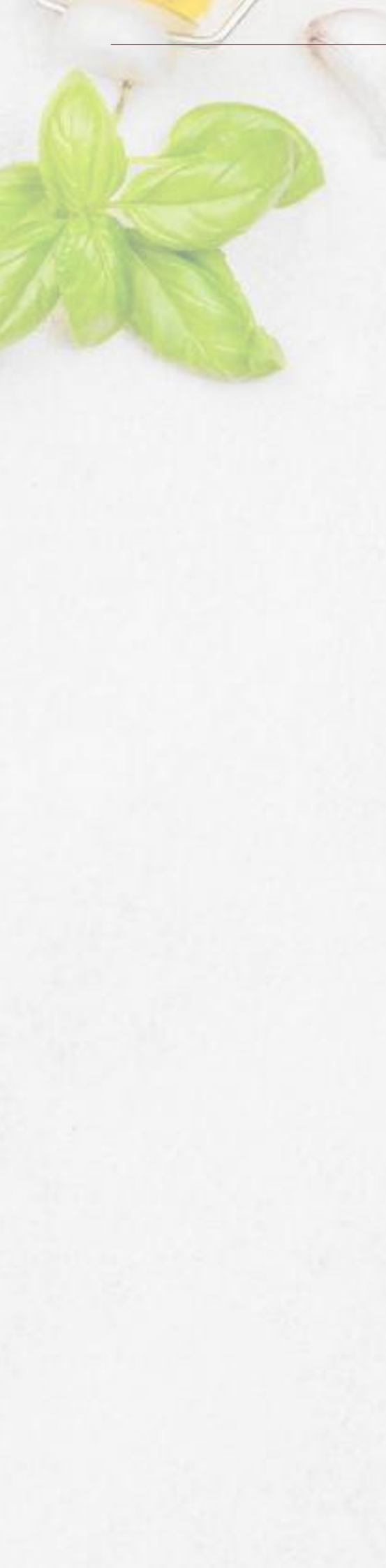
LIBRO DE RECETAS

12 CONSEJOS  
ESENCIALES DE USO





**MENÚS**  
**Prácticos**  
**y Saludables**



# INTRODUCCIÓN

- 01.** Presentación  
Microondas, Air Fryer y Horno
- 02.** 12 Consejos Esenciales
- 03.** Entrantes
- 04.** Platos principales
- 05.** Tentempiés
- 06.** Postres

# ÍNDICE

PÁGINA

6 **01. Presentación Microondas  
Air Fryer y Horno 1892FL**

7 **02. 12 Consejos Esenciales**

12 **03. Entrantes**

- 13 Espárragos con Huevos Benedict
- 14 Hojaldre de Salmón
- 15 Tacos de Camarones Empanados

16 **04. Platos principales**

- 17 Bacalao Gratinado con Espinacas
- 18 Bacalao Espiritual con Verduras
- 19 Muslo de Pavo Relleno
- 20 Pechugas de Pollo con Espinacas
- 21 Pizza de Brócoli
- 22 Verduras Asadas con Quinoa
- 23 Pasta Gratinada con Pollo y Limón
- 24 Lomo de Cerdo con Mayonesa y Hierbas
- 25 Gnocchi con Ricotta

26 **05. Tentempiés**

- 27 Barritas
- 28 Tortitas Rellenas
- 29 Pan de Avena Fácil

30 **06. Postres**

- 31 Tostadas Francesas
- 32 Cookies
- 33 Brownie Tiramisu
- 34 Molotoff
- 35 Manzana al Horno





# MICROONDAS AIR FRYER Y HORNO 3en1



\* AHORRE HASTA  
**70%**  
EN ENERGÍA



1892FL

 **1500W**  
Potencia

 **23 PROGRAMAS**  
Preestablecidos

 Panel digital  
**TOUCHDIGITAL**



## Microondas

Se calienta rápidamente y cocina todos los platos de manera eficiente.



## Air Fryer

Cocina de forma saludable, con menos aceite y más sabor.



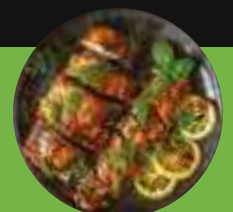
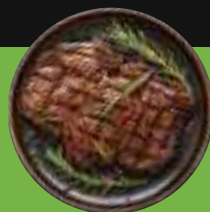
## Horno

Cocina de forma más tradicional, realzando sabores, utilizando aceite reducido.

\* Pruebas realizadas con patatas fritas utilizando programas predefinidos de la Air Fryer, en comparación con un horno convencional.



Prepare comidas más **saludables** y elimine los aceites.



# 12 Consejos

## Esenciales para el uso de su Microondas Air Fryer y Horno

### 01.

#### ¿Qué debo hacer antes de usar mi Microondas, Air Fryer y Horno por primera vez?

Retire todas las pegatinas y protecciones tanto del interior como del exterior del aparato. Saque todos los accesorios del interior (cesta, bandeja, plato). Limpie el aparato y los accesorios con un paño húmedo y séquelos bien.

### 02.

#### ¿Cómo puedo utilizar las diferentes funciones del Microondas, Air Fryer y Horno?

Este producto ofrece 3 funciones en un solo electrodoméstico:



Modo **MICROWAVE**: Para cocinar o calentar de forma rápida y práctica. Presione el modo para seleccionar el nivel de potencia.



Modo **AIR FRY**: Cocina los alimentos utilizando circulación de aire caliente, garantizando una textura deliciosa y crujiente, con poco o ningún aceite. Presione el modo para programar manualmente la temperatura y el tiempo.



Modo **OVEN** (horno de convección): Distribuye el calor de forma uniforme, proporcionando asados perfectamente dorados y cocinados de forma homogénea. Presione el modo para programar manualmente la temperatura y el tiempo.

El menú digital también incluye los modos **DEFROST** (descongelación por peso y tiempo), **COMBI** (microondas y grill), **POPCORNS** (programas para bolsas de palomitas) y **AIR FRY PRESETS**, donde encontrará los 14 programas predefinidos de la Air Fryer.

Consulte el manual de instrucciones para más detalles.



## 03.

### ¿Puedo preparar comidas completas utilizando todas las funciones?

¡Sí! Por ejemplo: Use el microondas para precocinar verduras o calentar un plato de sopa; la Air Fryer para cocinar patatas fritas o carne; y el horno para cocinar una lasaña o incluso pasteles.

## 04.

### ¿Es necesario remover los alimentos durante la cocción?

Cuando realice cocciones medias o largas, es importante detener la cocción a mitad del tiempo previsto para remover los alimentos y volver a poner el aparato en funcionamiento durante el tiempo restante. De esta forma, la cocción será más uniforme y no habrá diferencias de temperatura entre las diferentes zonas del alimento.

## 05.

### ¿Qué tipos de recipientes puedo usar?

Para simplificar, dividamos el uso del aparato por modos de cocción:

#### Microondas, Combi, Descongelar y Palomitas

Utilice recipientes aptos para microondas. Para saber si su vajilla es adecuada para la cocción en microondas, coloque el aparato a funcionar a la temperatura máxima durante 1 minuto. La pieza de vajilla que puso a prueba debe estar fría o solo tibia. Piezas de cristal o con adornos metálicos no son adecuadas. Nunca coloque objetos metálicos en el modo microondas.

#### Air Fryer y Horno

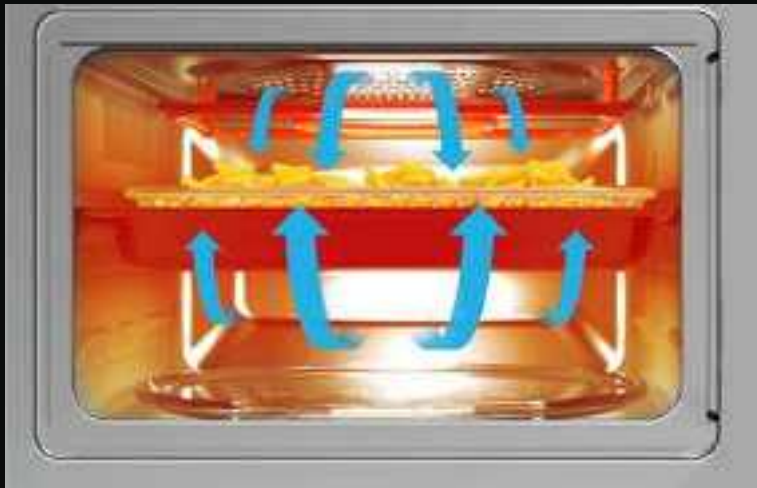
El producto incluye una cesta de Air Fryer y una bandeja para hornear que debe usar siempre que cocine alimentos, para aprovechar al máximo la cocción mediante la circulación de aire 360°. También puede usar recipientes resistentes al calor, como papel de aluminio, vidrio, cerámica o silicona. No use plástico.

El plato giratorio debe permanecer colocado en todos los modos de funcionamiento, incluso si el modo de funcionamiento que va a utilizar no permite el uso del plato giratorio. En los **modos AIR FRY** y **OVEN**, el plato giratorio no gira.



### Tecnología de Convección **SUPERSLIM**

Descubra la innovación de nuestro microondas con resistencia y ventilador en la parte superior, garantizando resultados excepcionales, como una air fryer.



### Ventilador de Convección **TURBOFLOW 360°**

Circulación eficiente del aire con convección y alcance de 360° para resultados uniformes.



### Accesorios de Cocción **ÚNICOS**

Incluye una cesta de air fryer y una bandeja para hornear.



### TECNOLOGIA **FAST HEAT**

FRÍO

CALIENTE



## 9 Programas Auto + 14 Programas Air Fryer



# 06.

## Escucho chasquidos y veo chispas dentro del aparato. ¿Qué debo hacer?

Asegúrese de que no está utilizando vajilla con decoraciones metálicas o metal. Verifique si no dejó un tenedor o un utensilio de metal dentro del microondas. Asegúrese de haber retirado el papel de aluminio que cubría la bandeja y de no haber olvidado retirar la tira metálica utilizada para cerrar las bolsas de congelación.

# 07.

## ¿Para qué sirve la función de descongelación por peso/tiempo?

Esta función simplifica la descongelación de alimentos. Permite la descongelación por peso o por tiempo, en programas diferentes. En el programa correspondiente, basta con indicar el peso del alimento o seleccionar el tiempo de descongelación.

# 08.

## ¿Para qué sirve la función Keep Warm?

Se trata de la función mantener caliente, muy útil cuando tenemos un imprevisto y no queremos que el alimento se enfríe. Basta con presionar la función Keep Warm, girar el botón multifunción para el tiempo deseado y presionar Start. Su comida se mantendrá caliente a 140°C.

# 09.

## ¿Mi Microondas, Air Fryer y Horno también hace palomitas?

Sí, hace palomitas de bolsa y es muy fácil. Presione la tecla PALOMITAS. Luego, gire el botón multifunción para seleccionar el peso de la bolsa de palomitas, 50 g o 100 g. Presione el botón Start para iniciar.



## 10. ¿Puedo abrir la puerta mientras el aparato está en funcionamiento?

¡Puede! En el modo microondas, el aparato interrumpirá el proceso. Para reactivarlo, cierre la puerta y presione el botón Start.

En el modo Air Fryer y Horno, es importante que gire los alimentos al menos una vez durante la cocción para acelerar el proceso o reorganice los alimentos moviéndolos de arriba hacia abajo o del centro del plato hacia los bordes, especialmente carnes y alimentos de gran tamaño.

## 11. En el modo Air Fryer y Horno, ¿por qué la resistencia se enciende y apaga durante la cocción?

La resistencia efectivamente se enciende y apaga, ya que está programada para trabajar de forma que mantenga la temperatura definida, lo que lleva a una mejor eficiencia y mayor nivel de ahorro de energía.

## 12. Mi Microondas, Air Fryer y Horno sigue funcionando después de que termina el programa. ¿Es normal?

Es normal, ya que el aparato posee un sistema de enfriamiento para evitar el sobrecalentamiento y garantizar la seguridad y durabilidad del mismo.



RECETAS

# Entrantes

# Espárragos con Huevos Benedict



## Ingredientes

- 12 Espárragos
- 6 Lonchas de jamón
- 4 Huevos
- Cebollino al gusto
- Pimienta negra al gusto

## Ingredientes salsa holandesa

- 3 Yemas de huevo
- Zumo de ½ limón
- 1 Cucharada sopera de mantequilla



## Procedimiento

1. Comience lavando los espárragos y cortando la parte más dura del tallo. Con un pelador de verduras, retire la primera capa de hebras de los espárragos.
2. Enrolle los espárragos en lonchas de jamón, colóquelos en la cesta con la bandeja y métalos en el microondas con la función **Air Fryer** durante **8 minutos a 180 °C**.
3. Para la salsa holandesa, ponga 4 yemas de huevo en un bol y añada el zumo de limón. Revuelva bien y llévelo al fuego al baño María. Cuando los huevos estén más cocidos o aumenten de volumen, retírelos del fuego y añada la mantequilla. Remueva enérgicamente hasta que se incorpore. Añada la pimienta negra.
4. Para escalfar los huevos, en una cacerola con agua hirviendo, añada una cucharada de vinagre, haga un remolino revolviendo el agua y añada los huevos. De esta forma, los huevos quedarán redonditos.
5. Retire los espárragos del microondas, coloque los huevos encima y riéguelos con la salsa holandesa. Espolvoree con cebollino picado y pimienta negra.

TIEMPO



25MIN

RACIONES



4

# Hojaldre de Salmón



## Ingredientes

- 2 Lomos de salmón
- Salsa de espinacas
- ½ Queso feta o ricotta o queso rallado
- Brócoli (opcional)
- Ajo en polvo
- Aceite
- 1 Paquete de hojaldre



## Procedimiento

1. Empiece salteando las espinacas con aceite y ajo en polvo. Añada el queso feta y el brócoli, mezcle bien y reserve.
2. Estire la masa de hojaldre y córtela por la mitad. Coloque los lomos de salmón, la mezcla de espinacas por encima, cierre la masa y dele la vuelta. Con un cuchillo, haga cortes no muy profundos y pinte con huevo.
3. Póngala en una bandeja para hornear y métala en el microondas con la función **Horno** a **200 °C** durante unos **30 minutos**.

TIEMPO



40MIN

RACIONES



4

# Tacos de Camarones Empanados



TIEMPO

RACIONES



20MIN



8



## Ingredientes

- 2 Gambas
- Zumo de limón
- 2 Huevos
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 100 g de Corn flakes

## Emplatado

- Tacos
- Aguacate
- Pimientos
- Tomate
- Pepino
- Cebolla
- Aceite
- Vinagre
- Orégano
- Zumo de lima
- Queso rallado



## Procedimiento

- 1.** Empiece sazonando las gambas con zumo de limón y sal.
- 2.** Pasa las gambas por el huevo batido y luego por los corn flakes triturados.
- 3.** Colóquelas en la cesta como bandeja y méta en el microondas con la función **Air Fryer** durante **8 minutos a 180 °C**.
- 4.** Corte en cubitos pequeños los pimientos, el tomate, el pepino, la cebolla morada y sazone con vinagre, aceite de oliva, orégano, sal y zumo de lima. Remuévalo todo bien.
- 5.** Ponga esta mezcla en los tacos, añada el queso rallado, las rodajas de aguacate y las gambas por encima.
- 6.** Espolvoree con perejil picado y añada el toque refrescante con unas gotas de lima.



RECETAS

# Platos Principales

# Bacalao Gratinado con Espinacas

## Ingredientes

- 400 g Bacalao
- 600 g Coliflor
- 400 g Espinacas congeladas
- 250 ml de Quark o nata de soja o salsa “blanca” casera
- Chorrillo de aceite de oliva
- Queso rallado (opcional)
- Pan rallado o pan de maíz (opcional)
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Nuez moscada al gusto

## Procedimiento

- 1.** Empiece cocinando la coliflor y el bacalao.
- 2.** En la bandeja, eche un chorrillo de aceite de oliva y ponga la coliflor y las espinacas congeladas.
- 3.** Añada el bacalao desmenuzado, el queso quark o la nata. Sazone con pimienta y nuez moscada, y mézclelo todo bien. Compruebe si necesita sal.
- 4.** Espolvoréelo con queso rallado y llévelo al microondas en la función **Air Fryer** para gratinar durante **15 minutos** a **180/200 °C**.



TIEMPO



30MIN

RACIONES



4

# Bacalao Espiritual con Verduras

## Ingredientes

- 350 g Bacalao desmenuzado
- 1 Cebolla roja
- 2 Calabacines
- 4 Zanahorias
- 125 g de Tiras de bacon
- 200 ml de Nata o crema de soja para cocinar
- Aceite al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Queso rallado al gusto
- Pan rallado al gusto



## Procedimiento

- 1.** En una sartén, ponga a cocinar el bacon hasta que se derrita la grasa y, a continuación, añada el aceite de oliva, la cebolla y saltéelo todo.
- 2.** Añada el bacalao desmenuzado previamente cocido y remueva bien. Añada los calabacines y las zanahorias ralladas y rectifique el punto de sal y pimienta a su gusto. Deje cocer unos minutos y añada la crema de soja/nata.
- 3.** Remueva bien y coloque la mezcla anterior en la bandeja del horno.
- 4.** Añada el queso y el pan rallado por encima, lleve al microondas en la función **Horno** durante **20 minutos** a **200 °C** para gratinar.



TIEMPO



30MIN

RACIONES



4

# Muslo de Pavo Relleno



## Ingredientes

- 1 Muslo de pavo deshuesado o pechuga de pavo abierta a modo librito
- 500g de Patatas
- 1 Cebolla
- Chorrillo de aceite de oliva
- 1 Queso mozzarella
- 1 Puñado de espinacas
- Nueces picadas
- Colorante al gusto
- Ajo en polvo al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto



## Procedimiento

- 1.** En la bandeja del horno, comience colocando las patatas y la cebolla cortadas en rodajas y eche un chorrillo de aceite de oliva.
- 2.** Sazone la pata de pavo con sal, ajo en polvo, pimentón, pimienta, orégano y añada el relleno (mozzarella, nueces y espinacas). Cierre cuidadosamente con hilo de cocina.
- 3.** Gire el muslo de pavo, colóquelo en la bandeja del horno y sazone la parte exterior. Riéguela con aceite.
- 4.** Cocine en el microondas con la función **Air Fryer** durante unos **15 minutos** a **180 °C**.



TIEMPO



30MIN

RACIONES



4

# Pechugas de Pollo con Espinacas

## Ingredientes

- 2 Pechugas de pollo grandes, cortadas en 8 filetes
- Queso mozzarella o queso feta
- Espinacas
- 1 Cebolla
- Queso rallado
- 100 ml de agua o vino blanco
- Aceite
- Cebollino o orégano al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto



## Procedimiento

1. En una tabla, comience cortando la cebolla en medias lunas y póngala en la cesta de la Air Fryer.
2. Abra las pechugas de pollo por la mitad y sazone con una pizca de sal.
3. Rellénelos con mozzarella y espinacas, y ciérrelos con cuidado con dos palillos.
4. Añada las pechugas de pollo a la cesta y colóquela sobre la bandeja. Añada el agua o el vino blanco.
5. Espolvoree con queso rallado, un chorrito de aceite de oliva, cebollino y pimienta al gusto.
6. Cocine en el microondas con la función **Air Fryer** durante unos **15 minutos** a **200 °C**.



TIEMPO



25MIN

RACIONES



4

# Pizza de Brócoli



## Ingredientes de la masa

- 1 Arbolito de brócoli
- 1 Boniato
- 1 Huevo
- Queso mozzarella al gusto

## Topping

- Salsa de tomate
- Tomate fresco
- Mozzarella
- Tiras de calabacín
- Queso rallado



## Procedimiento

- 1.** Primero, cueza el brócoli y el boniato. A continuación, tritúrelos con un tenedor, añada el huevo y el queso rallado y mézclelo bien.
- 2.** Después, coloque una hoja de papel vegetal en un molde redondo, de 31 cm como máximo, y extienda la masa. Cuanto más fina sea la masa, más crujiente quedará.
- 3.** Cocine en el microondas con la función **Air Fryer** durante unos **6 minutos a 180°C**.
- 4.** A continuación, esparza la salsa de tomate, el queso mozzarella, las rodajas de calabacín, el orégano y más queso para gratinar.
- 5.** Vuelva a meterlo en el microondas con la función **Horno** durante unos **10 minutos a 200 °C** o hasta que esté bien dorada.



# Verduras Asadas con Quinoa



## Ingredientes

- 200 g de Calabaza cortada en cubos
- 100 g de Champiñones laminados
- 1 Calabacín cortado en medias lunas
- ½ Cebolla roja
- Tiras de pimiento (cantidad al gusto)
- Tomillo al gusto
- Aceite al gusto
- 3 Cucharadas soperas de vinagre balsámico
- 2 Cucharadas soperas de miel
- 125 g de Quinoa cocida
- Espinacas frescas
- Nueces picadas al gusto



## Procedimiento

- 1.** Comience poniendo todas las verduras en un bol.
- 2.** Añada el vinagre balsámico, la miel, el tomillo, una pizca de sal y mezcle bien.
- 3.** Pase todo a la cesta con la bandeja debajo, añada un chorrito de aceite de oliva y cubra con papel de aluminio.
- 4.** Coloque la bandeja en el microondas con la función **Air Fryer** a **200 °C** durante unos **15 minutos**. Ajuste el tiempo de cocción según el tipo y el tamaño de las verduras.
- 5.** Sirva con espinacas crudas o salteadas, quinoa y nueces picadas.



TIEMPO



20MIN

RACIONES



2

# Pasta Gratinada con Pollo y Limón



## Ingredientes

- 4 Pechugas de pollo cortadas en cubitos
- Aceite
- Ajo en polvo
- 300 g de Fusilli tricolor
- Salsa de brócoli y coliflor cocidos (u otras verduras al gusto)
- 200 ml de Leche o bebida vegetal
- 200 ml de Agua
- Queso rallado al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto



## Procedimiento

- 1.** Comience vertiendo un chorrito de aceite de oliva y las pechugas de pollo en una cacerola. Sazone con ajo en polvo, sal y pimienta, y deje que se cocine mientras va removiendo.
- 2.** Añada la leche/bebida vegetal, el agua y la pasta fusilli. Deje que se vaya cocinando.
- 3.** Cuando la pasta y la carne estén cocidas, colóquelas en la bandeja del horno y forme capas con la pasta, las verduras y el queso rallado.
- 4.** Llévelo al microondas en la función **Horno** a **200 °C** durante unos **15 minutos**.



TIEMPO



30MIN

RACIONES



4

# Lomo de Cerdo con Mayonesa y Hierbas

## Ingredientes

- 1,5 kg Lomo de cerdo
- 2 Naranjas
- 300 g de Patatas o patatas noisettes
- Sal
- Colorante al gusto
- Aceite
- Ajo en polvo
- 2 Cebollas

## Ingredientes para la mayonesa

- 150 ml de Aceite
- 1 Diente de ajo
- 1 Huevo
- Zumo de ½ limón
- Cilantro al gusto
- Sal al gusto

## Procedimiento mayonesa

En un vaso o licuadora, coloque el ajo, el huevo, el cilantro, el zumo de limón, la sal y tritúrelo todo. Añada el aceite poco a poco hasta que adquiera consistencia.

## Procedimiento

- 1.** Comience poniendo el lomo de cerdo en un recipiente con agua y rodajas de naranja, preferiblemente la noche anterior (de esta manera la carne quedará más tierna).
- 2.** Corte las cebollas y colóquelas en la bandeja del horno, junto con las rodajas de naranja restantes.
- 3.** Añada el lomo de cerdo, sazone con sal y pimienta, pimentón y ajo en polvo. Ponga las patatas o las noisettes y rocielas con un chorrito de aceite de oliva. Cubra con papel de aluminio y métalo todo en el microondas en la función **Horno a 200 °C** durante **25 minutos**.
- 4.** Cuando hayan pasado 25 minutos, destape, añada la mayonesa de hierbas y programe **5 minutos** en la función **Air Fryer**.
- 5.** Sírvalo cortado a lonchas, con patatas, noisettes o verduras.



TIEMPO



20MIN

RACIONES



6

# Gnocchi con Ricotta



## Ingredientes

- 1 Paquete de queso ricotta
- 200 g de Gnocchi
- 200 g de Tomate cherry
- Aceite al gusto
- Orégano al gusto
- Albahaca al gusto
- Ajo en polvo al gusto



## Procedimiento

- 1.** Coloque las verduras y el queso ricotta (o feta) en la cesta con la bandeja debajo y sazone con aceite de oliva, ajo en polvo y orégano.
- 2.** Llévelo al microondas con la función **Air Fryer** a **180 °C** durante **10-12 minutos**.
- 3.** Deshaga el queso y mézclelo, añada los gnocchi ya cocidos, remueva bien y ¡listo!



TIEMPO

RACIONES



15MIN



2



RECETAS

# Tentempiés

# Barritas



## Ingredientes

- 2 Tazas de copos de avena
- ½ Taza de coco rallado
- ½ Taza de mezcla de semillas
- ½ Taza de anacardos o frutos secos
- ½ Taza de pasas o dátiles picados
- 2 Manzanas
- ½ Taza de mantequilla de cacahuete



## Procedimiento

- 1.** Empiece triturando las manzanas y mézclelas bien con la mantequilla de cacahuete.
- 2.** En un bol, ponga los copos de avena, el coco rallado, las semillas y los frutos secos. Añada las manzanas y la mantequilla de cacahuete ya mezcladas, y remueva bien para incorporarlo todo. Coloque la mezcla en una bandeja de horno forrada con papel vegetal, presionando bien para que las barritas queden bien compactas.
- 3.** Llévela al microondas en la función **Horno** durante unos **15/20 minutos a 180 °C**.
- 4.** Córtele en barritas, ¡y a disfrutarlas en familia!

TIEMPO



25MIN

RACIONES



8

# Tortitas Rellenas



## Ingredientes

- 4 Plátanos
- 4 Huevos
- 1 ½ Taza de harina de avena
- 1 Chorrito de aceite de oliva
- Canela en polvo
- ¼ Taza de leche o bebida vegetal
- 1 Cucharadita de levadura
- 2 o 3 Cucharadas de mermelada de fresa
- 2 o 3 Cucharadas de mantequilla de cacahuete



## Procedimiento

1. En una batidora o licuadora, ponga los huevos, el aceite de oliva y la leche.
2. Añada los plátanos, la harina, la canela y la levadura. Triture hasta obtener una consistencia homogénea.
3. Unte una bandeja de horno con aceite de coco o cúbrala con papel vegetal y vierta la masa.
4. Después, añada unas cucharadas de mantequilla de cacahuete y mermelada y remueva.
5. Llévelo al microondas en la función **Horno** durante unos **25 minutos a 180 °C**.

TIEMPO



35MIN

RACIONES



4

# Pan de Avena Fácil



## Ingredientes

- 50 g de Harina de avena
- 2 Huevos
- 1 Cucharadita de café de levadura
- 1 Pizca de sal
- 80 g de Especias: orégano, tomillo y ajo (opcional)
- 1 Cucharada de semillas al gusto: sésamo, calabaza, girasol (opcional)
- 2 Cucharadas de yogur natural o griego



## Procedimiento

1. Ponga todos los ingredientes en un recipiente de cristal, métalo en el **Microondas** durante aproximadamente **1 minuto**. Retírelo del microondas, déjelo enfriar y rellene al gusto.

## Sugerencias de rellenos

- Compota
- Jamón y queso
- Chocolate
- Plátano
- Compota
- Mantequilla de cacahuete

TIEMPO



5MIN

RACIONES



2



RECETAS

# Postres

# Tostadas Francesas



## Ingredientes

- 1 Pan de molde (del día anterior)
- 1 L de Leche o bebida vegetal
- 3 Huevos
- 2 Yemas
- 2 Ramitas de canela
- Miel o sirope de agave
- Piel de 2 limones
- Canela en polvo al gusto



## Procedimiento

- 1.** En un plato, ponga la leche, las ramas de canela y las piel de los limones, deje que la leche se perfume y, entonces, remoje el pan.
- 2.** En otro plato, bata los huevos y añada un poco de edulcorante o miel.
- 3.** Pase el pan por el huevo batido y colóquelo en la cesta con la bandeja, forrada con papel vegetal. Llévela al microondas con la función **Air Fryer** y prográmelo durante **8 minutos a 180 °C**.
- 4.** Retire y espolvoree con canela y edulcorante o miel al gusto.



TIEMPO



15MIN

RACIONES



6

# Cookies

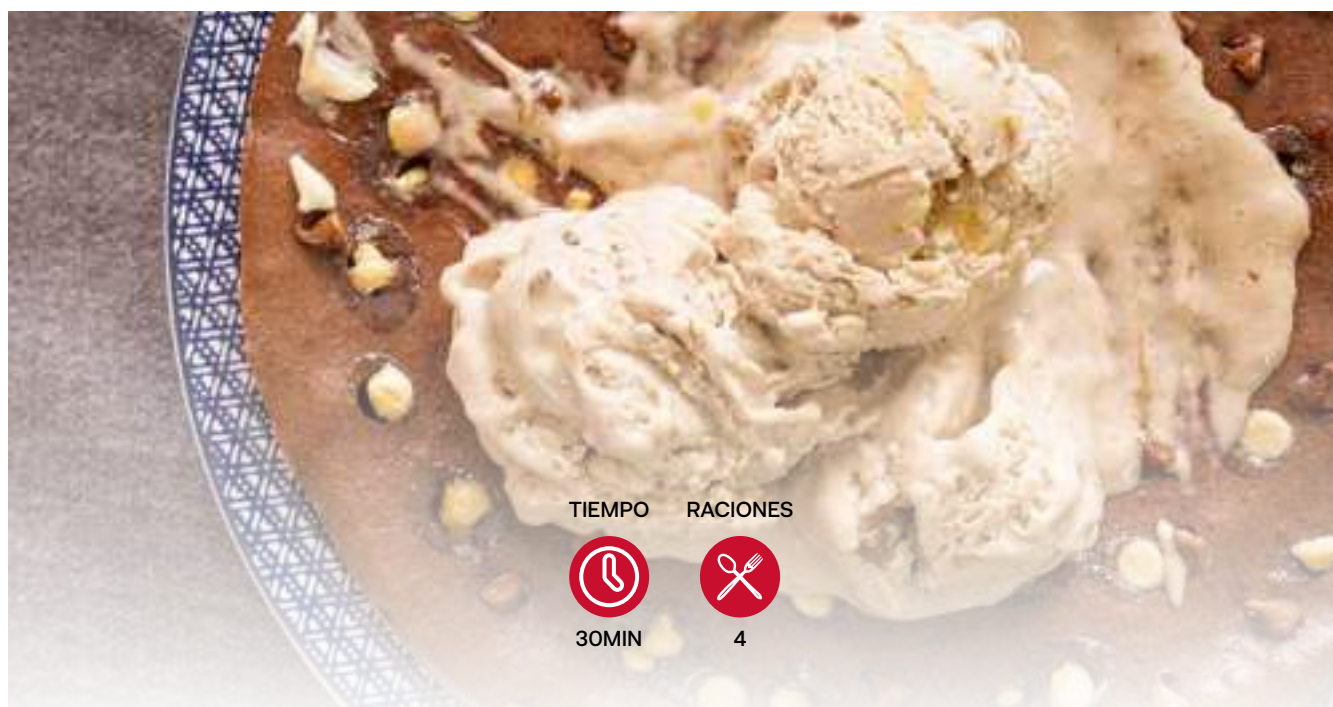
## Ingredientes

- 1 Plátano maduro
- 1 Huevo
- 2 Cucharadas soperas de mantequilla a temperatura ambiente
- 2 Cucharadas soperas de azúcar o edulcorante
- 225 g de Harina de trigo o avena (añadir levadura)
- 200 g de Chocolate
- Almendras picadas



## Procedimiento

- 1.** En un bol, triture un plátano maduro, añada el huevo, la mantequilla y el azúcar o edulcorante y remueva hasta que quede bien mezclado.
- 2.** Pique el chocolate y añádalo junto con la harina y las almendras picadas.
- 3.** Ponga la masa entre dos hojas de papel vegetal y déjela enfriar durante 1 hora.
- 4.** Antes de llevarlo al microondas, añada trocitos de chocolate (o pepitas) y seleccione la función **Horno a 180 °C** durante **20 minutos** (o hasta que se dore).
- 5.** Retire y decore con las almendras picadas.



TIEMPO

RACIONES



30MIN



4

# Brownie Tiramisu

## Ingredientes

- 6 Huevos
- 200 g de Chocolate
- 1 Cucharada sopera de mantequilla
- 2 Cucharadas soperas de harina

## Ingredientes Relleno y Cobertura

- 3 Yemas
- 1 Queso mascarpone
- 1 Queso crema
- 4 Cucharadas soperas de azúcar moreno
- Aroma de vainilla
- Café
- Chocolate para espolvorear



## Procedimiento

- 1.** Comience derritiendo el chocolate al baño María, añada la mantequilla o el yogur.
- 2.** Bata los huevos con el azúcar, añada el chocolate ya derretido y mezcle bien. Añada la harina espolvoreada y mezcle bien.
- 3.** Colóquelo en la cesta forrada con papel vegetal y métalo en el microondas con la función **Air Fryer** durante **8-10 minutos a 180 °C**.
- 4.** En un bol, bata las yemas, el queso (crema y mascarpone), la vainilla y el edulcorante hasta obtener una mezcla firme y cremosa.
- 5.** Retire el brownie, píquelo con un tenedor y unte la crema por encima.
- 6.** Termine espolvoreando chocolate en polvo.



TIEMPO



20MIN

RACIONES



6

# Molotoff

## Ingredientes

- 8 Claras
- 8 Cucharadas de azúcar
- 2 Cucharadas de caramelo
- Pistachos o almendras para decorar

## Procedimiento

- 1.** Bata las claras a punto de nieve con una pizca de sal y el azúcar.
- 2.** Unte la bandeja para hornear con caramelo.
- 3.** Incorpore cucharadas de las claras batidas y lleve al microondas en la función **Horno** a **180 °C** durante **7 minutos**.
- 4.** Llévelo al microondas durante 30 minutos o hasta que se enfríe (sin abrir la puerta).
- 5.** Desmolde el molotoff y espolvoree con almendras laminadas o pistachos picados al gusto.



TIEMPO



15MIN

RACIONES



8

# Manzana al Horno



## Ingredientes

- 6 Manzanas reineta
- 6 Dátiles
- 6 Ramitas de canela
- 1 Bolsita de té de limoncillo, menta u otro a gusto



## Procedimiento

- 1.** Primero, lave bien las manzanas y, con un descorazonador, retire la parte central. Coloque las manzanas en la bandeja de hornear.
- 2.** Coloque la piel de la naranja en el palito de canela y colóquelos dentro de la manzana.
- 3.** Prepare unos 200/300 ml de té y rocíe las manzanas.
- 4.** Métalo en el microondas con la función **Air Fryer** durante unos **15 minutos a 200 °C** o con la función **Horno** durante **20-25 minutos a 200 °C** (o hasta que estén horneados).



TIEMPO



30MIN

RACIONES



6





**FLAMA**®

Ligue o melhor da vida.

Les meilleures

# Recettes pour Micro-Ondes Friteuse à air chaud et four 3en1

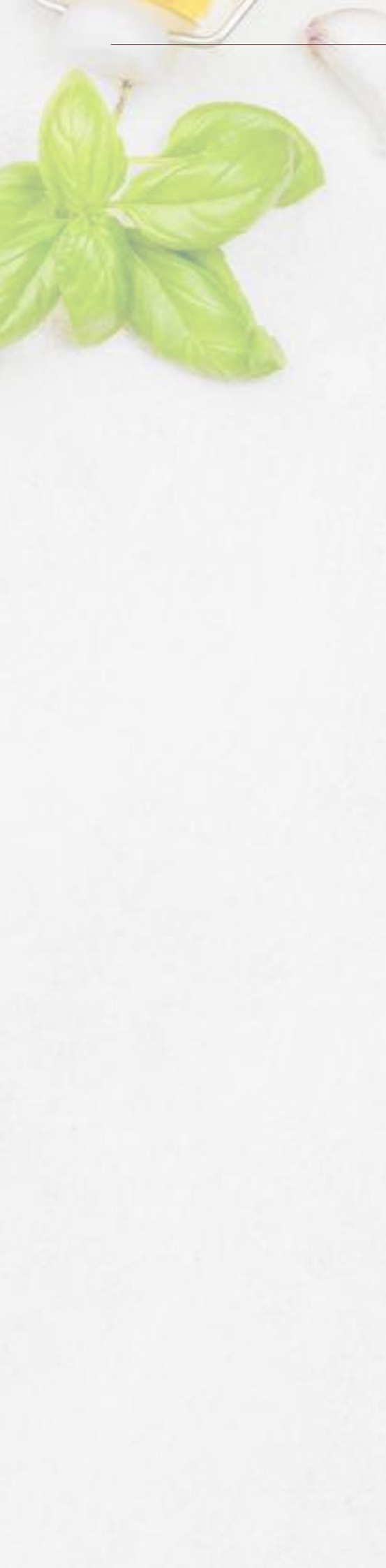
LIVRE DE RECETTES

12 CONSEILS ESSENTIELS  
D'UTILISATION





MENUS  
**Pratiques  
et Sains**



# INTRODUCTION

- 01. Présentation**  
Micro-ondes, friteuse à air chaud et four
- 02. 12 Conseils Indispensables**
- 03. Entrées**
- 04. Plats Principaux**
- 05. Collations**
- 06. Desserts**

# SOMMAIRE

PAGE

- 6 **01. Présentation du Four à Micro-ondes et Friteuse à air chaud 1892FL**
  
- 7 **02. 12 Conseils indispensables**
  
- 12 **03. Entrées**
  - 13 Asperges aux œufs Bénédicte
  - 14 Feuilleté au saumon
  - 15 Tacos de crevettes panées
  
- 16 **04. Plats principaux**
  - 17 Gratin de morue aux épinards
  - 18 Morue à la spirituelle aux légumes
  - 19 Cuisse de dinde farcie
  - 20 Filets de poulet aux épinards
  - 21 Pizza aux brocolis
  - 22 Légumes rôtis au quinoa
  - 23 Gratin de pâtes au poulet et au citron
  - 24 Filet de porc à la mayonnaise et aux herbes
  - 25 Gnochis à la ricotta
  
- 26 **05. Collations**
  - 27 Barres de céréales
  - 28 Crêpes fourrées
  - 29 Pain d'avoine facile
  
- 30 **06. Desserts**
  - 31 Beignets au lait
  - 32 Biscuits
  - 33 Brownie Tiramisu
  - 34 Molotov
  - 35 Pommes au four





# MICRO-ONDES FRITEUSE À AIR CHAUD ET FOUR 3en1



\*ÉCONOMISEZ JUSQU'À

**70%**  
D'ÉNERGIE



1892FL



**1500W**

Puissance



**23 PROGRAMMES**

Automatiques



Panneau

**TOUCHDIGITAL**



**Micro-ondes**

Il chauffe rapidement et cuit efficacement tous les plats.



**Friteuse à air chaud**

Cuisinez sainement, avec moins d'huile et plus de saveur.



**Four**

Cuisinez de manière plus traditionnelle, en rehaussant les saveurs, avec une utilisation réduite d'huile.

\* Tests réalisés avec des frites en utilisant les programmes prédéfinis de l'Air Fryer, par rapport à un four traditionnel.



Préparez des repas plus **sains** et éliminez les huiles.



# 12 Conseils

Indispensables pour  
l'utilisation de votre

## Micro-ondes

## Friteuse à air chaud et four

### 01.

**Que dois-je faire avant d'utiliser mon micro-ondes, ma friteuse à air chaud et mon four pour la première fois ?**

Retirez tous les autocollants et protections présents à l'intérieur et à l'extérieur de l'appareil. Retirez également tous les accessoires situés à l'intérieur (panier, plateau, assiette). Nettoyez l'appareil et les accessoires à l'aide d'un chiffon humide, puis séchez-les soigneusement.

### 02.

**Comment utiliser les différentes fonctions du micro-ondes, de la friteuse à air chaud et du four ?**

Cet appareil offre trois fonctions en un seul appareil électroménager :



Utilisez le **mode MICRO-ONDES** pour cuisiner ou réchauffer rapidement et facilement. Appuyez sur le mode pour sélectionner le niveau de puissance.



Le **mode AIR FRY** cuit les aliments grâce à la circulation d'air chaud, garantissant une texture délicieuse et croustillante, avec peu ou pas d'huile. Appuyez sur ce mode pour régler manuellement la température et la durée.



Le **mode OVEN** (four à convection) répartit la chaleur de manière uniforme, pour des plats parfaitement dorés et cuits de manière homogène. Appuyez sur ce mode pour régler manuellement la température et la durée.

Le menu numérique comprend également les **modes DEFROST** (décongélation en fonction du poids et du temps), **COMBI** (micro-ondes et grill), **POPCORNS** (programmes pour sachets de pop-corn) et **AIR FRY PRESETS**, où vous trouverez les 14 programmes prédéfinis de l'Air Fryer.

Consultez le mode d'emploi pour plus de détails.



## 03.

### Puis-je préparer des repas complets en utilisant toutes les fonctions ?

Oui! Par exemple: utilisez le micro-ondes pour précuire des légumes ou réchauffer un bol de soupe; l'Air Fryer pour faire des frites ou cuire de la viande ; et le four pour cuire une lasagne ou même des gâteaux.

## 04.

### Faut-il remuer les aliments ?

Lors de cuissons moyennes ou longues, il est important d'interrompre la cuisson à mi-parcours pour remuer les aliments, puis de remettre l'appareil en marche pour le temps restant. De cette façon, la cuisson sera plus homogène et il n'y aura pas de différences de température entre les différentes parties de l'aliment.

## 05.

### Quels types de récipients puis-je utiliser ?

Pour simplifier, nous allons classer l'utilisation de l'appareil par mode de cuisson :

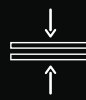
#### **Micro-ondes, Combi, Décongélation et Pop-corn:**

Utilisez des récipients adaptés au micro-ondes. Pour savoir si votre vaisselle est adaptée à la cuisson au micro-ondes, faites fonctionner l'appareil à la température maximale pendant 1 minute. Le récipient que vous avez testé doit être froid ou à peine tiède. Les récipients en cristal ou comportant des ornements métalliques ne sont pas adaptés. Ne placez jamais d'objets métalliques en mode micro-ondes.

#### **Air Fryer & Four**

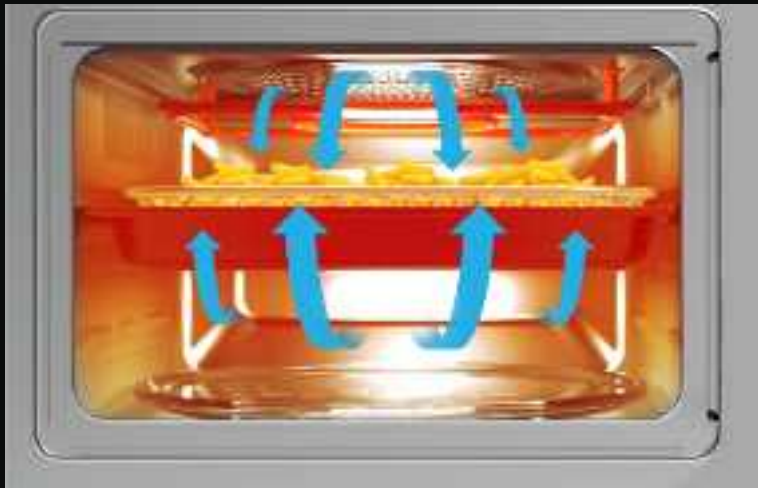
Le produit comprend un panier Air Fryer et une plaque de cuisson que vous devez utiliser à chaque fois que vous préparez un plat, afin de tirer le meilleur parti de la cuisson grâce à la circulation d'air à 360°. Vous pouvez également utiliser des récipients résistants à la chaleur, tels que du papier d'aluminium, du verre, de la céramique ou du silicone. N'utilisez pas de plastique.

Le plateau tournant doit rester en place dans tous les modes de fonctionnement, même si le mode que vous utilisez ne permet pas son utilisation. Dans les modes AIR FRY et OVEN, le plateau tournant ne tourne pas.



## Technologie de convection **SUPERSLIM**

Découvrez l'innovation de notre micro-ondes équipé d'une résistance et d'un ventilateur en haut, garantissant des résultats exceptionnels, à l'instar d'une friteuse à air chaud.



## Ventilateur à convection **TURBOFLOW 360°**

Circulation d'air efficace par convection et couverture à 360° pour des résultats uniformes.



## Accessoires de cuisson **UNIQUES**

Comprend un panier pour friteuse à air chaud et une plaque de cuisson.



## TECHNOLOGIE **FAST HEAT**

Froid

Chaud



**9 Programmes Auto +  
14 Programmes Air Fryer**



## 06. **J'entends des crépitements et je vois des étincelles à l'intérieur de mon micro-ondes, de ma friteuse à air chaud et de mon four. Que dois-je faire ?**

Assurez-vous de ne pas utiliser de vaisselle comportant des décorations métalliques ou contenant du métal. Vérifiez que vous n'avez pas laissé une fourchette ou un ustensile en métal à l'intérieur du micro-ondes. Assurez-vous d'avoir retiré le papier d'aluminium qui recouvrait le plateau et de ne pas avoir oublié d'enlever la bande métallique utilisée pour fermer les sachets de congélation.

## 07. **Il existe une fonction de décongélation par poids/temps. À quoi sert-elle ?**

Cette fonction simplifie la décongélation des aliments. Elle permet de décongeler par poids ou par durée, selon différents programmes. Dans le programme correspondant, il suffit d'indiquer le poids de l'aliment ou de sélectionner la durée de décongélation.

## 08. **Et à quoi sert la fonction Keep Warm ?**

Il s'agit de la fonction de maintien au chaud, très utile lorsque vous avez un imprévu et que vous ne voulez pas que les aliments refroidissent. Il suffit d'appuyer sur la fonction Keep Warm, de tourner le bouton multifonctions sur la durée souhaitée et d'appuyer sur Start. Vos aliments seront réchauffés à 140 °C.

## 09. **Mon micro-ondes, friteuse à air chaud et four peut-il aussi faire du pop-corn ?**

Oui, il fait du pop-corn en sachet et c'est très facile : appuyez sur la touche POPCORN. Ensuite, tournez le bouton multifonctions pour sélectionner le poids du sachet de pop-corn, 50 g ou 100 g. Appuyez sur le bouton Start pour démarrer.



# 10.

## **Puis-je ouvrir la porte pendant que l'appareil fonctionne?**

Oui! En mode micro-ondes, l'appareil interrompra le processus. Pour le redémarrer, fermez la porte et appuyez sur le bouton Start.

En mode Air Fryer & Four, il est important de retourner les aliments au moins une fois pendant la cuisson afin d'accélérer le processus, ou de les réorganiser en les déplaçant de haut en bas ou du centre du plat vers les bords, en particulier les viandes et les aliments de grande taille.

# 11.

## **En mode Air Fryer & Four, pourquoi la résistance s'allume-t-elle et s'éteint-elle pendant la cuisson?**

La résistance s'allume et s'éteint effectivement car elle est programmée pour fonctionner de manière à maintenir la température définie, ce qui permet une meilleure efficacité et une plus grande économie d'énergie.

# 12.

## **Mon Micro-ondes, Air Fryer & Four continue de fonctionner une fois le programme terminé. Est-ce normal?**

C'est normal, car l'appareil est équipé d'un système de refroidissement destiné à éviter la surchauffe et à garantir sa sécurité et sa longévité.



RECETTES

# Entrées

# Asperges aux œufs Bénédicté



## Ingrédients

- 12 asperges
- 6 tranches de jambon
- 4 oeufs
- Ciboulette, selon votre goût
- Poivre noir, selon votre goût

## Ingrédients Sauce hollandaise

- 3 jaunes d'oeufs
- 1/2 jus de citron
- 1 cuillère à soupe de beurre



## Étapes

1. Commencez par laver les asperges et coupez la partie la plus dure de la tige. À l'aide d'un épluche-légumes, retirez la première couche de fils des asperges.
2. Enroulez les asperges dans des tranches de jambon, placez-les dans le panier avec le plateau et faites-les cuire au micro-ondes en mode **Air Fryer pendant 8 minutes à 180 °C**.
3. Pour la sauce hollandaise, mettez 4 jaunes d'oeufs dans un bol avec le jus de citron. Mélangez bien et faites chauffer au bain-marie. Lorsque les oeufs sont plus cuits ou ont augmenté de volume, retirez du feu et ajoutez le beurre. Mélangez énergiquement pour l'incorporer. Ajoutez le poivre noir.
4. Pour les oeufs pochés, dans une casserole d'eau bouillante, ajoutez une cuillère à soupe de vinaigre, créez un tourbillon dans l'eau et plongez-y les oeufs. Ainsi, les oeufs resteront bien ronds.
5. Retirez les asperges du micro-ondes, disposez les oeufs par-dessus et nappez de sauce hollandaise. Saupoudrez de ciboulette hachée et de poivre noir.

TEMPS



25MIN

PORTIONS



4

# Feuilleté au saumon



## Ingrédients

- 2 filets de saumon
- 1 botte d'épinards
- 1/2 feta, ricotta ou fromage râpé
- Brocoli (facultatif)
- Ail en poudre
- Huile d'olive
- 1 pâte feuilletée



## Étapes

- 1.** Commencez par faire revenir les épinards avec de l'huile d'olive et de l'ail en poudre. Ajoutez la feta et les brocolis, mélangez bien et réservez.
- 2.** Étalez la pâte feuilletée et coupez-la en deux. Disposez les filets de saumon, puis le mélange d'épinards par-dessus, refermez la pâte et retournez-la. À l'aide d'un couteau, faites de légères entailles et badigeonnez d'oeuf battu.
- 3.** Placez-les sur une plaque de cuisson et faites-les cuire au micro-ondes en mode **four** à **200 °C** pendant environ **30 minutes**.

TEMPS



40MIN

PORTIONS



4

# Tacos de crevettes panés



TEMPS

PORTIONS



20MIN



8



## Ingrédients

- 12 crevettes
- Jus de citron
- 2 œufs
- Sel, selon votre goût
- Poivre, selon votre goût
- 100 g de corn flakes

## Présentation

- Tacos
- Avocat
- Poivrons
- Tomate
- Concombre
- Oignon
- Huile d'olive
- Vinaigre
- Origan
- Jus de citron vert
- Fromage râpé



## Étapes

- 1.** Commencez par assaisonner les crevettes avec du jus de citron et du sel.
- 2.** Passez les crevettes dans l'oeuf battu, puis dans les corn flakes écrasés.
- 3.** Placez-les dans le panier et faites-les cuire au micro-ondes en mode **Air Fryer** pendant **8 minutes à 180 °C**.
- 4.** Coupez les poivrons, la tomate, le concombre et l'oignon rouge en petits dés, puis assaisonnez-les avec du vinaigre, de l'huile d'olive, de l'origan, du sel et du jus de citron vert. Mélangez bien.
- 5.** Répartissez ce mélange dans les tacos, ajoutez le fromage râpé, des tranches d'avocat et les crevettes par-dessus.
- 6.** Saupoudrez de persil haché et rafraîchissez avec quelques gouttes de citron vert.



RECETTES

# Plats principaux

# Gratin de morue aux épinards



## Ingrédients

- 400 g de morue
- 600 g de chou-fleur
- 400 g d'épinards surgelés
- 250 ml de fromage frais, de crème de soja ou de sauce « blanche » maison
- Un filet d'huile d'olive
- Fromage râpé facultatif
- Chapelure ou pain de maïs facultatif
- Sel, selon votre goût
- Poivre, selon votre goût
- Noix de muscade, selon votre goût



## Étapes

- 1.** Commencez par faire cuire le chou-fleur et le morue.
- 2.** Dans le plat, versez un filet d'huile d'olive, ajoutez le chou-fleur et les épinards surgelés.
- 3.** Ajoutez la morue effilochée, le fromage quark ou la crème. Assaisonnez avec du poivre et de la noix de muscade, puis mélangez bien. Vérifiez l'assaisonnement et ajoutez du sel si nécessaire.
- 4.** Saupoudrez de fromage râpé et faites gratiner au micro-ondes en mode **Air Fryer** pendant **15 minutes à 180/200 °C**.



TEMPS



30MIN

PORTIONS



4

# Morue à la spirituelle aux légumes

## Ingrédients

- 350 g de morue effilochée
- 1 oignon rouge
- 2 courgettes
- 4 carottes
- 125 g de lardons
- 200 ml de crème ou de crème de soja
- Huile d'olive, selon votre goût
- Sel, selon votre goût
- Poivre, selon votre goût
- Fromage râpé, selon votre goût
- Chapelure, selon votre goût

## Étapes

- 1.** Dans une poêle, faites revenir le bacon jusqu'à ce qu'il soit. Faites fondre le beurre, puis ajoutez l'huile d'olive et l'oignon et faites revenir.
- 2.** Ajoutez la morue effilochée préalablement cuite et mélangez bien. Ajoutez les courgettes et les carottes râpées et rectifiez l'assaisonnement. Laissez cuire quelques minutes et ajoutez la crème de soja/crème fraîche.
- 3.** Mélangez bien et versez le tout dans un plat à four.
- 4.** Saupoudrez de fromage et de chapelure, puis enfournez au micro-ondes en mode **four** à **200 °C** pendant **20 minutes** pour faire gratiner.



TEMPS



30MIN

PORTIONS



4

# Cuisse de dinde farcie



## Ingrédients

- 1 cuisse de dinde désossée ou une poitrine la dinde ouverte en livre
- 500g de pommes de terre
- 1 oignon
- Un filet d'huile d'olive
- 1 boule de mozzarella
- 1 poignée d'épinards
- Noix hachées
- Paprika selon votre goût
- Ail en poudre, selon votre goût
- Sel, selon votre goût
- Poivre selon votre goût



## Étapes

- 1.** Dans un plat à rôtir, commencez par placer les pommes de terre et l'oignon coupés en rondelles et assaisonnez avec de l'huile d'olive.
- 2.** Assaisonnez la cuisse de dinde avec du sel, de l'ail en poudre, du paprika, du poivre, de l'origan et ajoutez la farce (mozzarella, noix et épinards). Fermez soigneusement avec de la ficelle de cuisine.
- 3.** Retournez la cuisse de dinde, placez-la sur la plaque de cuisson et assaisonnez l'extérieur. Arrosez d'huile d'olive.
- 4.** Faites cuire au micro-ondes en mode **Air Fryer** pendant environ **15 minutes** à **180 °C**.



TEMPS



30MIN

PORTIONS



4

# Filets de poulet aux épinards

## Ingrédients

- 2 gros blancs de poulet, coupés en deux en 8 morceaux
- Fromage mozzarella ou feta
- Épinards
- 1 oignon
- Fromage râpé
- 100 ml d'eau ou de vin blanc
- Huile d'olive
- Ciboulette ou origan, selon votre goût
- Sel, selon votre goût
- Poivre, selon votre goût

## Étapes

- 1.** Sur une planche à découper, commencez par couper l'oignon en demi-lunes et placez-les dans le panier de l'Air Fryer.
- 2.** Coupez les blancs de poulet en deux et assaisonnez-les d'une pincée de sel.
- 3.** Farcissez-les de mozzarella et d'épinards, puis refermez-les soigneusement à l'aide de 2 cure-dents.
- 4.** Ajoutez les blancs de poulet dans le panier et placez-le sur la plaque. Ajoutez l'eau ou le vin blanc.
- 5.** Saupoudrez de fromage râpé, d'un filet d'huile d'olive, de ciboulette et de poivre, selon votre goût.
- 6.** Faites cuire au micro-ondes en mode **Air Fryer pendant 12 minutes à 200 °C.**



TEMPS



25MIN

PORTIONS



4

# Pizza aux brocolis



## Ingrédients

- 1 fleuret de brocoli
- 1 patate douce
- 1 œuf
- Fromage mozzarella, selon votre goût

## Garniture

- Sauce tomate
- Tomates fraîches
- Mozzarella
- Copeaux de courgette
- Fromage râpé



## Étapes

- 1.** Commencez par faire cuire les brocolis et la patate douce. Écrasez-les ensuite à la fourchette, ajoutez l'œuf et le fromage râpé, puis mélangez bien le tout.
- 2.** Ensuite, placez une feuille de papier sulfurisé dans un moule rond d'un diamètre maximal de 31 cm et étalez la pâte. Plus elle sera fine, plus elle sera croustillante.
- 3.** Faites-le passer au micro-ondes en mode **Air Fryer 6 mins à 180°C**.
- 4.** Répartissez ensuite la sauce tomate, la mozzarella, les lamelles de courgette, l'origan et encore un peu de fromage pour gratiner.
- 5.** Remettez-le au micro-ondes en mode **Four** pendant environ **10 minutes à 200°C** ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré.



TEMPS



40MIN

PORTIONS



2

# Légumes rôtis au quinoa



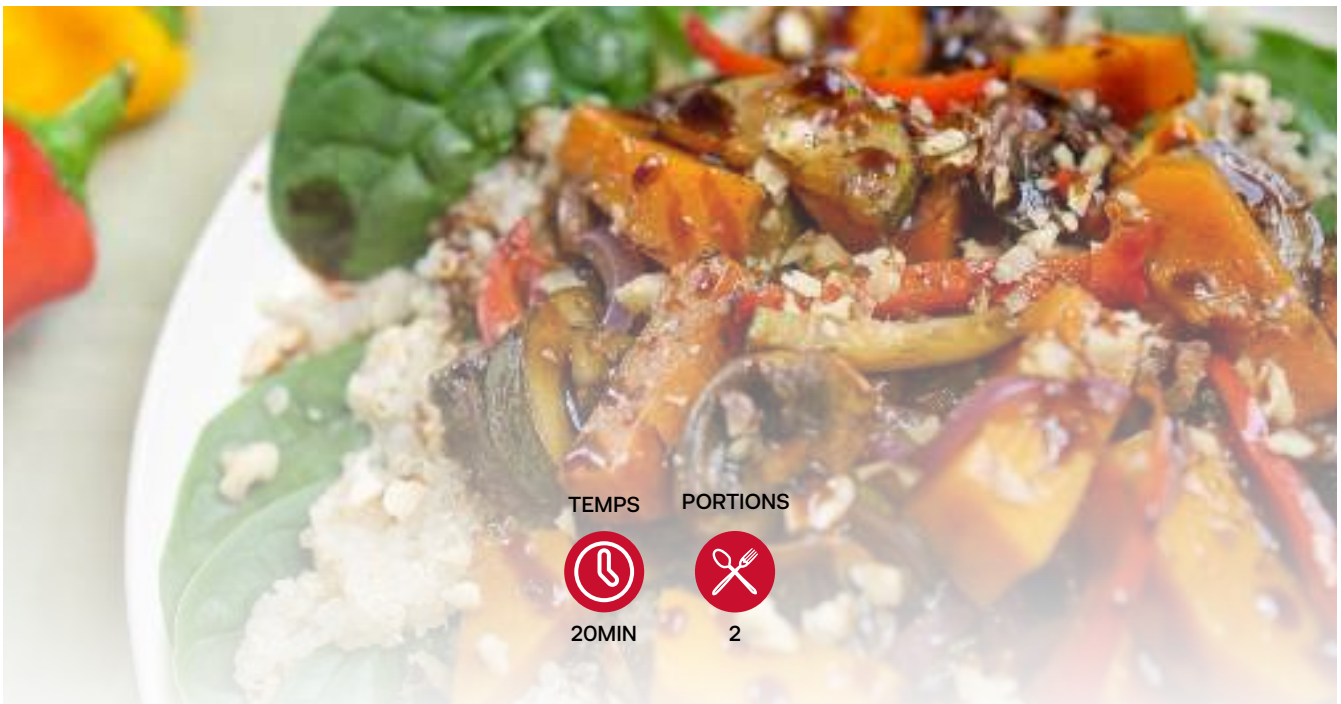
## Ingrédients

- 200 g de potiron coupé en cubes
- 100 g de champignons émincés
- 1 courgette coupée en demi-lunes
- ½ oignon rouge
- Lanières de poivron selon votre goût
- Thym selon votre goût
- Huile d'olive selon votre goût
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe de miel
- 125 g de quinoa cuit
- Épinards frais
- Noix hachées, selon votre goût



## Étapes

- 1.** Commencez par mettre tous les légumes dans un saladier.
- 2.** Mélangez le vinaigre balsamique, le miel, le thym et une pincée de sel, puis mélangez bien.
- 3.** Transférez le tout dans le panier posé sur la plaque du bas, ajoutez un filet d'huile d'olive et couvrez de papier d'aluminium.
- 4.** Placez le plateau au micro-ondes en mode **Air Fryer à 200 °C** pendant environ **15 minutes**. Réglez la température en fonction du type et de la taille des légumes.
- 5.** Servez avec des épinards crus ou sautés, du quinoa et des noix hachées.



TEMPS



20MIN

PORTIONS



2

# Gratin de pâtes au poulet et au citron



## Ingrédients

- 4 blancs de poulet coupés en dés
- Huile d'olive
- Ail en poudre
- 300 g de fusilli tricolores
- 1 bouquet de brocolis et de chou-fleur cuits (ou autres légumes au choix)
- 200 ml de lait ou de boisson végétale
- 200 ml d'eau
- Fromage râpé, selon votre goût
- Sel, selon votre goût
- Poivre, selon votre goût



## Étapes

- 1.** Dans une casserole, commencez par verser un filet d'huile d'olive et ajoutez les blancs de poulet. Assaisonnez avec de l'ail en poudre, du sel et du poivre, puis laissez cuire en remuant.
- 2.** Ajoutez le lait ou la boisson végétale, l'eau et les fusilli. Laissez cuire.
- 3.** Une fois les pâtes et la viande cuites, disposez-les dans un plat à four et alternez les couches de pâtes, de légumes et de fromage râpé.
- 4.** Faites cuire au micro-ondes en mode **Four** à **200 °C** pendant environ **15 minutes**.



TEMPS



30MIN

PORTIONS



4

# Filet de porc à la mayonnaise et aux herbes

## Ingrédients

- 1,5 kg de filet de porc
- 2 oranges
- 300 g de pommes de terre ou de pommes de terre noisettes
- Sel
- Paprika, selon votre goût
- Huile d'olive
- Ail en poudre
- 2 oignons

## Ingrédients pour la mayonnaise

- 150 ml d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 œuf
- ½ citron (jus)
- Coriandre, selon votre goût
- Sel, selon votre goût

## Étapes de la mayonnaise

Dans un bol ou un mixeur, mettez l'ail, l'œuf, la coriandre, le jus de citron et le sel, puis mixez. Ajoutez l'huile d'olive en filet jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

## Étapes

- 1.** Commencez par mettre la longe de porc dans un récipient rempli d'eau et de rondelles d'orange, de préférence la veille au soir (cela aide à attendrir la viande).
- 2.** Commencez par couper les oignons et disposez-les sur la plaque de cuisson, ainsi que les autres rondelles d'orange.
- 3.** Ajoutez le filet de porc, assaisonnez-le avec du sel, du poivre, du paprika et de l'ail en poudre. Ajoutez les pommes de terre ou les noisettes et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Couvrez de papier d'aluminium et faites cuire au micro-ondes en mode **Four à 200 °C** pendant **25 minutes**.
- 4.** Au bout de **25 minutes**, retirez le couvercle, ajoutez la mayonnaise aux herbes et réglez l'appareil sur 5 minutes en mode **Air Fryer**.
- 5.** Servez en tranches, accompagné de pommes de terre, de noisettes ou de légumes.



TEMPS



20MIN

PORTIONS



6

# Gnocchis à la ricotta



## Ingrédients

- 1 paquet de ricotta
- 200 g de gnocchis
- 200 g de tomates cerises
- Huile d'olive, selon votre goût
- Origan, selon votre goût
- Basilic, selon votre goût
- Ail en poudre, selon votre goût



## Étapes

- 1.** Placez les légumes et la ricotta (ou la feta) dans le panier posé sur la lèchefrite et assaisonnez avec de l'huile d'olive, de l'ail en poudre et de l'origan.
- 2.** Faites-le passer au micro-ondes en mode **Air Fryer à 180°C** por **10/12 minutes**.
- 3.** Émiettez le fromage et mélangez-le, puis ajoutez les gnocchis une fois cuits, enrobez-les bien et c'est prêt!



TEMPS



15MIN

PORTIONS



2



RECETTES

# Collations

# Barres de céréales



## Ingrédients

- 2 tasses de flocons d'avoine
- ½ tasse de noix de coco râpée
- ½ tasse de mélange de graines
- ½ tasse de noix de cajou ou de fruits secs
- ½ tasse de raisins secs ou de dattes hachées
- 2 pommes
- ½ tasse de beurre de cacahuète



## Étapes

- 1.** Commencez par réduire les pommes en purée et mélangez-les bien avec le beurre de cacahuète.
- 2.** Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, la noix de coco râpée, les graines et les fruits secs. Ajoutez les pommes et le beurre de cacahuète, puis mélangez bien. Disposez le tout sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et tassez bien pour que les barres tiennent bien ensemble.
- 3.** Faites cuire au micro-ondes en mode **Four** pendant environ **15 à 20 minutes à 180 °C**.
- 4.** Coupez-le en barres et partagez-le avec votre famille.

TEMPS



25MIN

PORTIONS



8

# Crêpes fourrées



## Ingrédients

- 4 Bananes
- 4 œufs
- 1 ½ tasse de farine d'avoine
- 1 filet d'huile d'olive
- Cannelle en poudre
- ¼ de tasse de lait ou de boisson végétale
- 1 cuillère à café de levure
- 2 à 3 cuillères à soupe de confiture de fraises
- 2 à 3 cuillères à soupe de beurre de cacahuète



## Étapes

- 1.** Dans un robot ménager ou un mixeur, mettez les œufs, l'huile d'olive et le lait.
- 2.** Ajoutez les bananes, la farine, la cannelle et la levure chimique. Mixez jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- 3.** Utilisez une plaque de cuisson, badigeonnez-la d'huile de coco ou recouvrez-la de papier sulfurisé, puis disposez-y la pâte.
- 4.** Une fois la pâte versée, ajoutez quelques cuillères de beurre de cacahuète et de confiture, puis mélangez.
- 5.** Faites cuire au micro-ondes en mode **Four** pendant environ **25 minutes à 180 °C**.

TEMPS



35MIN

PORTIONS



4

# Pain d'avoine facile



## Ingrédients

- 50 g de farine d'avoine
- 2 œufs
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 80 g d'assaisonnement : origan, thym et ail (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de graines au choix : sésame, courge, tournesol (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de yaourt nature ou grec



## Étapes

1. Mettez tous les ingrédients dans un bol en verre, passez-le au micro-ondes pendant environ 1 minute. Sortez-le du micro-ondes, laissez refroidir et garnissez à votre goût.

## Idées de garnitures

- Confiture
- Fromage et jambon
- Chocolat
- Banane
- Confiture
- Beurre de cacahuète

TEMPS



5MIN

PORTIONS



2



RECETTES

# Desserts

# Beignets au lait



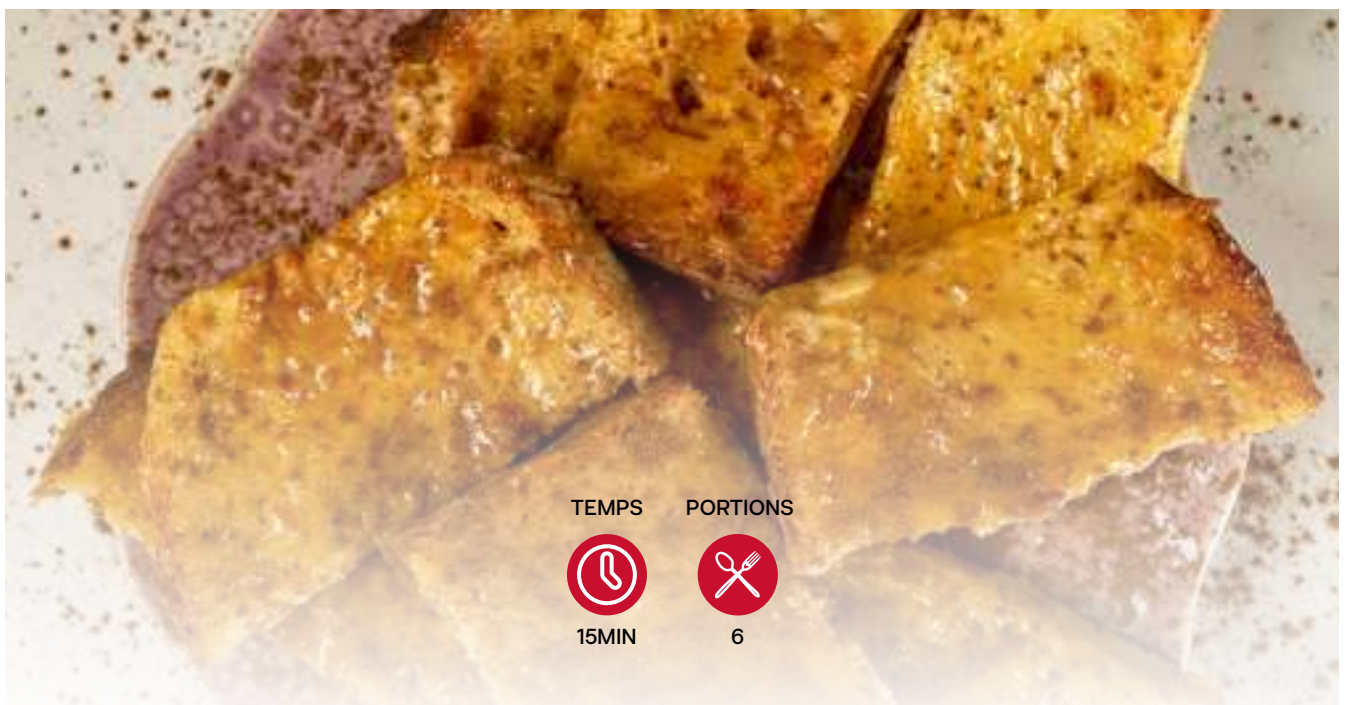
## Ingrédients

- 1 pain de mie (de la veille)
- 1 l de lait ou de boisson végétale
- 3 œufs
- 2 jaunes d'œufs
- 2 bâtons de cannelle
- Miel ou sirop d'agave
- 2 zestes de citron
- Cannelle en poudre, selon votre goût



## Étapes

- 1.** Dans un plat, versez le lait, ajoutez les bâtons de cannelle et les zestes de citron, laissez infuser et faites tremper le pain.
- 2.** Dans un autre plat, battez les œufs, puis ajoutez un peu d'édulcorant ou de miel.
- 3.** Trempez le pain dans l'œuf battu, puis placez-le dans le panier posé sur la plaque, recouverte de papier sulfurisé. Enfourez-le au micro-ondes en mode **Air Fryer** et réglez-le sur **8 minutes à 180 °C**.
- 4.** Retirez-les du four et saupoudrez-les de cannelle et d'édulcorant ou de miel, selon votre goût.



TEMPS



15MIN

PORTIONS



6

# Biscuits

## Ingrédients

- 1 banane mûre
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de beurre à température ambiante
- 2 cuillères à soupe de sucre ou d'édulcorant
- 225 g de farine de blé ou d'avoine (ajouter de la levure chimique)
- 200 g de chocolat
- Amandes hachées

## Étapes

**1.** Dans un saladier, écrasez une banane mûre, ajoutez l'œuf, le beurre et le sucre ou l'édulcorant, puis mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène.

**2.** Hachez le chocolat et ajoutez-le avec la farine et les amandes hachées.

**3.** Étalez la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé et placez-la au frais pendant 1 heure.

**4.** Avant de le mettre au micro-ondes, ajoutez quelques carrés de chocolat (ou des pépites) supplémentaires et sélectionnez la fonction **Four** pendant **20 minutes à 180 °C** (ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré).

**5.** Retirez-le et décorez-le avec les amandes hachées.



TEMPS

PORTIONS



30MIN



4

# Brownie Tiramisu



## Ingrédients

- 6 œufs
- 200 g de chocolat
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine

## Ingrédients Garniture et nappage

- 3 jaunes d'œufs
- 1 mascarpone
- 1 fromage à la crème
- 4 cuillères à soupe de sucre roux
- Arôme de vanille
- 1 café
- Chocolat à saupoudrer



## Étapes

- 1.** Commencez par faire fondre le chocolat au bain-marie, puis ajoutez-y le beurre ou le yaourt.
- 2.** Battez les œufs avec le sucre, ajoutez le chocolat déjà fondu et mélangez bien. Incorporez la farine tamisée et mélangez.
- 3.** Placez-les dans le panier recouvert de papier sulfurisé et faites-les cuire au micro-ondes en mode **Air Fryer** pendant **8 à 10 minutes à 180 °C**.
- 4.** Dans un saladier, battez les jaunes d'œufs, le fromage (crème et mascarpone), la vanille et l'édulcorant jusqu'à obtenir une texture ferme et onctueuse.
- 5.** Sortez le brownie du four, piquez-le à l'aide d'une fourchette et étalez la crème dessus.
- 6.** Terminez en saupoudrant de cacao en poudre.



TEMPS



20MIN

PORTIONS



6

# Molotov

## Ingrédients

- 8 blancs d'œufs
- 8 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe de caramel
- Des pistaches ou des amandes pour la décoration

## Étapes

**1.** Battez les blancs en neige avec une pincée de sel et le sucre.

**2.** Badigeonnez le plat de cuisson de caramel.

**3.** Versez des cuillerées de blancs d'œufs battus et faites cuire au micro-ondes en mode **Four à 180 °C pendant 7 minutes.**

**4.** Laissez reposer au micro-ondes pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le plat ait refroidi (sans ouvrir la porte de l'appareil).

**5.** Démoulez le molotov et saupoudrez-le d'amandes effilées ou de pistaches hachées, selon votre goût.



TEMPS



15MIN

PORTIONS



8

# Pommes au four



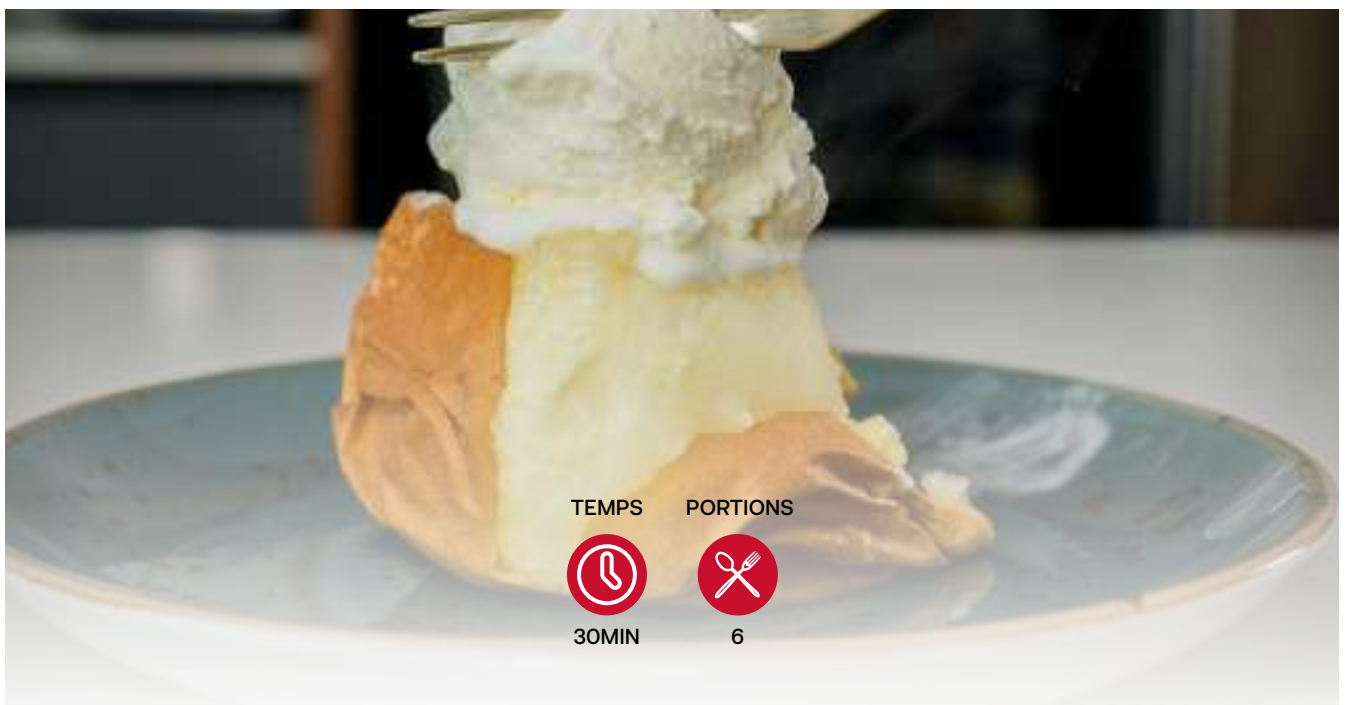
## Ingrédients

- 6 pommes reinettes
- 6 dattes
- 6 bâtons de cannelle
- 1 sachet de thé à la lime, à la menthe ou autre, selon vos goûts



## Étapes

- 1.** Commencez par bien laver les pommes, puis retirez le cœur à l'aide d'un vide-pomme. Disposez les pommes sur la plaque de cuisson.
- 2.** Enfilez une datte sur le bâton de cannelle et placez-la à l'intérieur de la pomme.
- 3.** Préparez environ 200 à 300 ml de thé et arrosez-en les pommes.
- 4.** Faites cuire au micro-ondes en mode **Air Fryer** pendant environ **15 minutes à 200 °C** ou en mode **Four** pendant **20 à 25 minutes à 200 °C** (ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites).







**FLAMA**®

Connect the best of life.