

No Fat Grill

Οδηγίες χρήσης

Για την ασφάλειά σας και για να συνεχίσετε να απολαμβάνετε το προϊόν να διαβάσετε πάντα προσεκτικά τις οδηγίες πριν τη χρήση.

Προειδοποιήσεις ασφαλείας

- ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ.
- Για οικιακή χρήση μόνο
- Μην αγγίζετε τις θερμαινόμενες επιφάνειες, χρησιμοποιείτε τη λαβή.
- Για την προστασία από τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας, μην βυθίζετε το καλώδιο, την πρίζα ή τη συσκευή στο νερό ή οποιοδήποτε άλλο υγρό.
- Η αυστηρή επίβλεψη είναι απαραίτητη εάν η συσκευή χρησιμοποιείται ή είναι κοντά σε παιδιά.
- Αποσυνδέστε από την πρίζα, όταν δεν το χρησιμοποιείτε και πριν το καθαρίσετε. Αφήστε να κρυώσει προτού τοποθετήσετε ή αφαιρέσετε εξαρτήματα.
- Μην λειτουργείτε καμία συσκευή με εργοστασιακή ζημιά ή αν έχει υποστεί ζημιά με οποιοδήποτε τρόπο. Για να αποφύγετε τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας, ποτέ μην επισκευάζετε μόνοι σας τη συσκευή. Απευθυνθείτε στο εξουσιοδοτημένο σέρβις, για εξέταση και επισκευή. Ο λανθασμένος τρόπος συναρμολόγησης, μπορεί να προκαλέσει κίνδυνο ηλεκτροπληξίας όταν θα χρησιμοποιηθεί η συσκευή.
- Η χρήση επιπλέον εξαρτημάτων που δεν συνιστώνται από τον κατασκευαστή, μπορεί να προκαλέσουν φωτιά, ηλεκτροπληξία ή κίνδυνο τραυματισμού στο χρήστη.
- Μην χρησιμοποιείτε σε εξωτερικούς χώρους ή για διαφημιστικούς λόγους.
- Μην αφήνετε το καλώδιο τροφοδοσίας να κρέμεται από το τραπέζι ή τον πάγκο ή να έρχεται σε επαφή με θερμές επιφάνειες.
- Μην τοποθετείτε πάνω ή κοντά σε ζεστή εστία αερίου ή ηλεκτρική εστία ή θερμαινόμενο φούρνο.
- Η συσκευή δεν έχει σχεδιαστεί για χρήση με εξωτερικό χρονοδιακόπτη ή ξεχωριστό σύστημα τηλεχειρισμού.
- Αποσυνδέστε τη συσκευή από το ρεύμα όταν τελειώσετε.
- Πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί, όταν μετακινείτε μια συσκευή.
- Η θερμοκρασία στις προσβάσιμες επιφάνειες μπορεί να είναι υψηλή όταν λειτουργεί η συσκευή.
- Προειδοποίηση: Οι επιφάνειες ενδέχεται να θερμανθούν κατά τη χρήση.
- Εάν το καλώδιο είναι κατεστραμμένο, πρέπει να αντικατασταθεί από τον κατασκευαστή, η τον εκπρόσωπο σέρβις ή από κάποιον έμπειρο τεχνικό για την αποφυγή κινδύνων.
- Αυτή η συσκευή δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άτομα (συμπεριλαμβανομένων των παιδιών) με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή νοητικές ικανότητες και από άτομα που δεν έχουν εμπειρία και γνώση, εκτός εάν έχουν την κατάλληλη επίβλεψη ή έχουν λάβει κατάλληλες οδηγίες για την ασφαλή χρήση της από ανθρώπους που είναι υπεύθυνοι για την ασφάλειά τους.
- Τα παιδιά πρέπει να επιβλέπονται για να διασφαλιστεί ότι δεν παίζουν με τη συσκευή.

Εξαρτήματα (Εικ.1)

1. Δίσκος λαδιού
2. Άνω κάλυμμα
3. Λυχνία λειτουργίας
4. Λυχνία ένδειξης ετοιμότητας
5. Αντικολλητικές πλάκες

6. Κάτω κάλυμμα

Πριν τη πρώτη χρήση:

- Διαβάστε όλες τις οδηγίες προσεκτικά και κρατήστε για μελλοντική αναφορά.
- Αφαιρέστε τη συσκευασία.
- Καθαρίστε τις αντικολλητικές πλάκες σκουπίζοντας με ένα σφουγγάρι ή πανί βρεγμένο με χλιαρό νερό.

ΜΗΝ ΒΥΘΙΖΕΤΕ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ ΚΑΙ ΜΗΝ ΡΙΧΝΕΤΕ ΤΡΕΧΟΥΜΕΝΟ ΝΕΡΟ ΑΠΕΥΘΕΙΑΣ ΠΑΝΩ ΣΤΙΣ ΠΛΑΚΕΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

- Στεγνώστε με ένα πανί ή μια πετσέτα.
- Για καλύτερα αποτελέσματα, αλείψτε ελαφρώς ή ψεκάστε με λίγο μαγειρικό λάδι.

Σημείωση: Όταν θερμανθεί η συσκευή για πρώτη φορά, μπορεί να αναδυθεί λίγος καπνός ή κάποια μυρωδιά. Αυτό είναι φυσιολογικό με πολλές θερμαινόμενες συσκευές. Αυτό δεν επηρεάζει την ασφάλεια της συσκευής.

Χρήση:

- Κλείστε τη συσκευή και συνδέστε το ρεύμα, θα παρατηρήσετε ότι η λυχνία λειτουργίας (3) θα ανάψει, που σημαίνει ότι η συσκευή άρχισε να προθερμαίνεται.
- Χρειάζεται περίπου 2-3 λεπτά για να φτάσει στη θερμοκρασία ψησίματος. Η προθέρμανση έχει ολοκληρωθεί, όταν η λυχνία ένδειξης ετοιμότητας έχει ανάψει.
- Ανοίξτε το καπάκι, βάλτε το ψωμί ή άλλα τρόφιμα στην κάτω σχάρα ψησίματος.
- Κλείστε το καπάκι, η λυχνία ετοιμότητας θα σβήσει, που σημαίνει ότι θα αρχίσει να ζεσταίνεται η συσκευή.
- Μαγειρέψτε για περίπου 4-6 λεπτά και η λυχνία ετοιμότητας θα ανάψει ξανά, ή μέχρι να ροδίσει, ρυθμίζοντας το χρόνο ανάλογα με το γούστο σας.
- Όταν το φαγητό είναι έτοιμο, χρησιμοποιήστε τη λαβή για να ανοίξετε το καπάκι. Αφαιρέστε το φαγητό με πλαστική σπάτουλα. Ποτέ μην χρησιμοποιείτε μεταλλικές τσιμπίδες ή μαχαίρια που μπορεί να καταστρέψουν την αντικολλητική επίστρωση των πλακών.
- Μόλις τελειώσετε το μαγείρεμα, αποσυνδέστε από την πρίζα και αφήστε τη συσκευή να κρυώσει.

Καθαρισμός και Συντήρηση

- Αποσυνδέστε τη συσκευή από το ρεύμα και αφήστε την να κρυώσει πριν την καθαρίσετε. Είναι πιο εύκολο να καθαρίσετε τη συσκευή όταν είναι χλιαρή. Δεν υπάρχει λόγος να αποσυναρμολογήσετε τη συσκευή για να την καθαρίσετε. Ποτέ μην βυθίζετε τη συσκευή στο νερό και μην την τοποθετείτε στο πλυντήριο πιάτων.
- Σκουπίστε τις σχάρες ψησίματος με ένα μαλακό πανί, για να αφαιρέσετε τυχόν υπολείμματα φαγητού. Για ψημένα υπολείμματα φαγητού, ρίξτε λίγο ζεστό νερό αναμειγμένο με απορρυπαντικό πάνω από τα υπολείμματα φαγητού, για να τα καθαρίσετε με ένα μη λειαντικό πλαστικό σφουγγάρι ή τοποθετήστε υγρό χαρτί κουζίνας πάνω από τη σχάρα για να βρέξετε και να μαλακώσετε τα υπολείμματα φαγητού.
- Μην χρησιμοποιείτε τίποτα σκληρό που μπορεί να γρατζουνίσει ή να καταστρέψει την αντικολλητική επικάλυψη.
- Μην χρησιμοποιείτε μεταλλικά σκεύη για να αφαιρέσετε το φαγητό, γιατί μπορεί να καταστρέψετε την αντικολλητική επιφάνεια.
- Σκουπίστε την εξωτερική επιφάνεια της συσκευής με ένα νωπό πανί μόνο. Μην καθαρίζετε την εξωτερική επιφάνεια με κανένα διαβρωτικό σκληρό σφουγγάρι ή σύρμα, γιατί θα καταστρέψετε την επιφάνεια. Μην βυθίζετε σε νερό ή οποιοδήποτε άλλο υγρό.
- Μην τοποθετείτε στο πλυντήριο πιάτων.

- Αφαιρέστε και αδειάστε το δίσκο λαδιού μετά από κάθε χρήση και πλύνετε με χλιαρό νερό και σαπούνι. Αποφύγετε τη χρήση διαβρωτικών σφουγγαριών και απορρυπαντικών, γιατί μπορεί να καταστρέψετε την επιφάνεια. Ξεπλύνετε και στεγνώστε προσεκτικά με ένα καθαρό μαλακό πανί και τοποθετήστε ξανά στη θέση του.

Αποθήκευση

- **Πάντα να αποσυνδέετε τη συσκευή από το ρεύμα, πριν την αποθήκευση.**
- **Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή είναι πάντα κρύα και στεγνή πριν την αποθηκεύσετε.**

No Fat Grill Συνταγές

Προθερμαίνετε το No Fat Grill για 5 λεπτά περίπου προτού αρχίσετε το μαγείρεμα.

Χοιρινό φιλέτο με σάλτσα ροκφόρ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 1 χοιρινό φιλέτο
- 100ml κρέμα μαγειρικής
- 150γρμ τυρί ροκφόρ
- αλάτι και πιπέρι

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Αλατίστε και ρίξτε πιπέρι στο φιλέτο. Κόψτε σε φέτες και τοποθετήστε τα κομμάτια στο No Fat Grill. Κλείστε το καπάκι και ψήστε και τις δυο πλευρές.
2. Βάλτε το τυρί ροκφόρ σε ένα μικρό τηγανάκι σε χαμηλή φωτιά. Όταν το τυρί έχει σχεδόν λιώσει, προσθέστε την κρέμα μαγειρικής και ανακατέψτε καλά έως ότου δημιουργηθεί μια απαλή σάλτσα.
3. Όταν το φιλέτο έχει ψηθεί, τοποθετήστε τα κομμάτια σε ένα πιάτο και περιχύστε με τη σάλτσα ροκφόρ (ή μπορείτε να σερβίρετε την σάλτσα σε διαφορετικό μπολ).
4. Μπορείτε να το σερβίρετε με τηγανιτές πατάτες ή με ψητές ιταλικές πιπεριές.

Κοτόπουλο/Γαλοπούλα και σουβλάκια λαχανικών

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 2 στήθη κοτόπουλου ή γαλοπούλας
- 1 κόκκινη πιπεριά, 1 κολοκυθάκι ή 1 μελιτζάνα
- 2-3 κουταλιές της σούπας σάλτσα σόγιας
- πιπέρι, θυμάρι, δενδρολίβανο
- ξυλάκια για σουβλάκια

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Κόψτε το στήθος σε κύβους, ρίξτε αλάτι και πιπέρι για τη γεύση και μαρινάρετε για ένα βράδυ με τη σάλτσα σόγιας, το δενδρολίβανο και το θυμάρι.
2. Πλύντε τα λαχανικά της επιλογής σας και κόψτε σε κύβους.
3. Βυθίστε τα ξυλάκια στο νερό, έτσι ώστε να μην καούν, όταν τα σουβλάκια θα ψήνονται. Περάστε στα ξυλάκια ένα κομμάτι κοτόπουλου ή γαλοπούλας και ένα κομμάτι λαχανικού εναλλάξ.
4. Όταν τα σουβλάκια είναι έτοιμα, τοποθετήστε τα στη σχάρα και ψήστε.
Σημείωση: το στήθος κοτόπουλου ή γαλοπούλας μπορεί να αντικατασταθεί με γαρίδες, μοσχάρι, χοιρινό κτλ.

Κοτόπουλο με μπαχαρικά

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 2 στήθη κοτόπουλου
- Γλυκιά πάπρικα
- Κουρκουμά
- Αλάτι και πιπέρι
- 1 λεμόνι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- Καυτερή πιπεριά
- Μαϊντανό
- Συμπυκνωμένη ντομάτα
- Ελαιόλαδο/ηλιέλαιο ή λιωμένο βούτυρο/μαργαρίνη

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Μέσα σε ένα μπολ, ανακατέψτε μία κουταλιά του γλυκού γλυκιά πάπρικα, κουρκουμά, αλάτι, πιπέρι, τριμμένο σκόρδο και ξύσμα λεμονιού, μισή καυτερή πιπεριά (κομμένη) και μια χούφτα μαϊντανό. Προσθέστε 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο/ ηλιέλαιο ή λιωμένο βούτυρο/μαργαρίνη και χυμό από μισό λεμόνι. Προσθέστε και 2 κουταλιές της σούπας συμπυκνωμένη ντομάτα.
2. Ανακατέψτε καλά και καλύψτε το στήθος κοτόπουλου με το μείγμα. Μαρινάρετε για 15 λεπτά στο ψυγείο, έτσι ώστε το κοτόπουλο να απορροφήσει τις γεύσεις.
3. Τοποθετήστε το στήθος στο No Fat Grill, όταν είναι καυτό.
4. Ψήστε έως ότου αποκτήσει καφέ χρυσό χρώμα και στις 2 πλευρές και βγάλτε το από τη συσκευή. Μπορείτε να σερβίρετε με ρύζι μπασμάτι, μπρόκολο ή λιωμένες γλυκοπατάτες.

Κοτόπουλο μαριναρισμένο σε τوست

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 1 φιλέτο μπούτι κοτόπουλου χωρίς κόκαλα και δέρμα
- 2-3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο/ηλιέλαιο ή λιωμένο βούτυρο/μαργαρίνη
- 1 σκελίδα σκόρδο
- Δενδρολίβανο
- Καυτερή πιπεριά
- 1 ντομάτα και 1 φέτα ψωμί

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Ανακατέψτε το λάδι ή το λιωμένο βούτυρο/μαργαρίνη με το σκόρδο, το δενδρολίβανο και την καυτερή πιπεριά και μαρινάρετε το κοτόπουλο για 15 λεπτά.
2. Τοποθετήστε το κοτόπουλο στο No Fat Grill και κλείστε το πάνω καπάκι για να ψηθεί και στις δυο πλευρές.
3. Τρίψτε τη ντομάτα και απλώστε τον πολτό στο φρυγανισμένο ψωμί. Μόλις ψηθεί το κοτόπουλο, τοποθετήστε το πάνω στο ψωμί και σερβίρετε.

Ψητά φαχίτας με κοτόπουλο

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 2 στήθη κοτόπουλο
- 1 πράσινη πιπεριά
- 1 κρεμμύδι
- οποιοδήποτε είδος τортίγιας από αλεύρι

Για να μαρινάρετε το κοτόπουλο:

- 1 λεμόνι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- Κόλιανδρο
- Αλάτι, κύμινο και πιπέρι
- Ελαιόλαδο/ηλιέλαιο ή λιωμένο βούτυρο/μαργαρίνη

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Κόψτε το στήθος κοτόπουλου σε λεπτές λωρίδες.
2. Μέσα σε ένα μπολ, ανακατέψτε τα υλικά για να μαρινάρετε το κοτόπουλο. Προσθέστε τις λωρίδες κοτόπουλου, ανακατέψτε καλά και τοποθετήστε στο ψυγείο για μια ώρα.
3. Κόψτε το κρεμμύδι και την πράσινη πιπεριά σε λεπτές λωρίδες, ρίξτε αλάτι και πιπέρι.
4. Ψήστε την πιπεριά και το κρεμμύδι στο No Fat Grill και αφήστε στην άκρη.
5. Ψήστε τις λωρίδες του κοτόπουλου στο No Fat Grill και ανακατέψτε με την πράσινη πιπεριά και το κρεμμύδι.
6. Ζεστάνετε τις τортίγιας.
7. Σερβίρετε με τις τортίγιας για να φτιάξετε φαχίτας.
8. Μπορείτε να σερβίρετε με γκουαμόλε, χυμό λεμόνι ή κρέμα τυριού.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΨΑΡΙΩΝ

Ψητός Σολωμός μαριναρισμένος

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 2 φιλέτα σολωμού

Για να μαρινάρετε το Σολωμό:

- 1 κουταλάκι του γλυκού μουστάρδα ή πάστα wasabi
- 2 κουταλιές της σούπας σάλτσα Worcestershire
- 2 κουταλιές της σούπας σάλτσα σόγιας
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο/ηλιέλαιο ή λιωμένο βούτυρο/μαργαρίνη με μια σκελίδα σκόρδο (κομμένο)
- 2 λοβούς κάρδαμου

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Φτιάξτε την σάλτσα με όλα τα συστατικά και τοποθετήστε σε ένα δοχείο σε μέγεθος όσο περίπου το μέγεθος των φιλέτων του σολωμού. Βάλτε το σολωμό μέσα στο δοχείο και αφήστε να μαριναριστεί στο ψυγείο για τουλάχιστον μία ώρα (γυρίστε το σολωμό σε μισή ώρα περίπου για να μαριναριστούν και οι δυο πλευρές).
2. Μετά το μαρινάρισμα, τοποθετήστε τα φιλέτα του σολωμού στο No Fat Grill και κλείστε το καπάκι για να ψηθούν και οι δυο πλευρές.
3. Μπορείτε να σερβίρετε με άσπρο ρύζι.

Ψητές γαρίδες με λαχανικά

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Γαρίδες
- Τομάτες
- Μανιτάρια
- Σπαράγγια
- Φρέσκο κολοκυθάκι
- Μελιτζάνα
- Κόκκινες πιπεριές

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Κόψτε σε λεπτά κομμάτια τα λαχανικά και τοποθετήστε όλα τα συστατικά στο No Fat Grill. Ψήστε και από τις δυο πλευρές και σερβίρετε.
2. Για τους vegetarian ή vegan, απλά ψήστε μόνο τα λαχανικά.

Ξιφίας με σάλτσα μαϊντανού και ελαιόλαδο

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Μπριζόλα ξιφία
- 2 σκελίδες σκόρδο
- Ψιλοκομμένο μαϊντανό
- Ελαιόλαδο/ηλιέλαιο ή λιωμένο βούτυρο/μαργαρίνη
- Αλάτι
- 1 λεμόνι

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Καθώς προθερμαίνεται το No Fat Grill, χρησιμοποιείτε ένα μπουλ για να ανακατέψετε το σκόρδο, τον κομμένο μαϊντανό και το ελαιόλαδο/ηλιέλαιο ή λιωμένο βούτυρο/μαργαρίνη για τη γεύση.
2. Τοποθετήστε τον ξιφία στη συσκευή με λίγο αλάτι και το χυμό από ένα λεμόνι.
3. Αφού έχει ψηθεί, σερβίρετε σε πιάτο με τη σάλτσα μαϊντανού και ελαιόλαδου.
4. Μπορείτε να σερβίρετε με σαλάτα.

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

Ψητές μπανάνες με μέλι από ζαχαροκάλαμο

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 2 μπανάνες
- Μέλι από ζαχαροκάλαμο
- 1 πορτοκάλι

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Κόψτε τις μπανάνες κατά μήκος.
2. Προθερμάνετε τη συσκευή και ψήστε τις μπανάνες.
3. Κόψτε το πορτοκάλι σε φέτες.
4. Όταν ψηθούν οι μπανάνες, πασπαλίστε με το μέλι και σερβίρετε αμέσως πάνω στις φέτες πορτοκαλιού.

Αχλάδια με κρέμα φουντουκιού

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 2 αχλάδια, κομμένα
- Κρέμα φουντουκιού
- Φουντούκια ή αμύγδαλα, κομμένα
- Βούτυρο/ μαργαρίνη

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1. Κόψτε τα αχλάδια στη μέση, αφαιρέστε τον πυρήνα και κόψτε κατά μήκος.
2. Λαδώστε τη βάση του No Fat Grill με το βούτυρο ή τη μαργαρίνη.
3. Τοποθετήστε τις φέτες του αχλαδιού στη συσκευή και κλείστε το πάνω μέρος για να ψηθούν και οι δύο πλευρές έως ότου αποκτήσουν καφέ χρυσό χρώμα (περίπου 3 λεπτά).
4. Τοποθετήστε τα αχλάδια σε ένα πιάτο και σερβίρετε με την κρέμα φουντουκιού. Διακοσμήστε πασπαλίζοντας με αμύγδαλα ή φουντούκια από πάνω. Προαιρετικά: προσθέστε μια μπάλα παγωτού βανίλιας.