



# LIBRO DE RECETAS

**BACK  
TO  
THE CRISP**   
with **SPEEDELIGHT**

## CICLO 1

### PEPITO DE TERNERA



#### INGREDIENTES

- 125 gr Ternera
- 125 gr Pan

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOTAL | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|--------------|------------|---------------|------|-------------|
| 250           | 230           | 45 s         | 15 s       | ANTES         | ON   | 4°C         |

## CICLO 2

### GOURMET SANDWICH CLUB



#### INGREDIENTES

- 60 gr Pan
- 40 gr Pollo
- 20 gr Bacon
- 20 gr Queso
- 20 gr Lechuga
- 20 gr Tomate

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 250           | 230           | 25 s       | 15 s       | ANTES         | ON   | 4°C         |

## CICLO 3 SANDWICH MIXTO



### INGREDIENTES

- 50 gr Pan
- 20 gr Jamón
- 20 gr Queso
- C/S Mantequilla

### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 250           | 230           | 25 s       | 15 s       | ANTES         | ON   | 4°C         |

| 4 Sandwiches | TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|--------------|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
|              | 250           | 230           | 40 s       | 25 s       | ANTES         | ON   | 4°C         |

## CICLO 4

### BOCADILLO DE PANCETA



#### INGREDIENTES

- 70 gr Pan
- 50 gr Panceta

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 250           | 230           | 45 s       | 35 s       | ANTES         | ON   | 4°C         |

## CICLO 5

### PITA DE SALMÓN AHUMADO



#### INGREDIENTES

- 70 gr Pan de pita
- 70 gr Salmón
- 40 gr Lechuga
- 5 gr Pepinillo
- 15 gr Mayonesa

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 250           | 230           | 20 s       | ---        | ---           | ON   | 4°C         |

## CICLO 6

### QUICHE



#### INGREDIENTES

- Quiche pre -cocinada

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOTAL | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|--------------|------------|---------------|------|-------------|
| 250           | 230           | 25 s         | 15 s       | ANTES         | OFF  | 4°C         |

## CICLO 7

### WRAP DE CARNE ASADA



#### INGREDIENTES

- 50 gr Carne asada
- 20 gr Pimiento rojo
- 20 gr Pimiento verde
- 30 gr Cebolla

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 250           | 230           | 25 s       | 15 s       | ANTES         | ON   | 4°C         |



## CICLO 8

### TORTILLA ESPAÑOLA



#### INGREDIENTES

- 175 gr Tortilla Española pre-cocinada

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUES | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 250           | 230           | 35 s       | 35 s       | ANTES         | OFF  | 4°C         |

## CICLO 9

### PIZZA VEGETAL



#### INGREDIENTES

- Pizza pre-cocinada

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 250           | 230           | 40 s       | 20 s       | ANTES         | OFF  | 4°C         |

## CICLO 10

### WRAP VEGETAL



#### INGREDIENTES

- 30 gr Tomate
- 20 gr Lechuga
- 20 gr Rúcula
- 5 gr Mayonesa
- Pan de Wrap
- 1 Espárrago blanco

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 250           | 230           | 15 s       | ---        | ---           | ON   | 4°C         |

## CICLO II

### HAMBURGUESA BARBACOA



#### INGREDIENTES

- 60 gr Pan
- 150 gr Carne de vaca
- 20 gr Bacon
- 20 gr Queso
- 15 gr Salsa BBQ
- 14 gr Cebolla

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 250           | 230           | 45 s       | 35 s       | ANTES         | OFF  | 4°C         |

## CICLO 12

### HAMBURGUESA CON QUESO Y BACON



#### INGREDIENTES

- 60 gr Pan
- 150 gr Carne de vaca
- 20 gr Bacon
- 20 gr Queso
- 20 gr Tomate
- 15 gr Lechuga
- 5 gr Mayonesa

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 250           | 230           | 45 s       | 35 s       | ANTES         | OFF  | 4°C         |

## CICLO 13

### BOCADILLO DE POLLO CON CEBOLLA CARMELIZADA Y QUESO DE CABRA



#### INGREDIENTES

- 100 gr Pan (pan integral y de semillas)
- 60 gr Pechuga de pollo
- 30 gr Queso de cabra
- 20 gr Cebolla caramelizada

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 250           | 230           | 45 s       | 35 s       | ANTES         | ON   | 4°C         |

## CICLO 14

### WRAP DE PRESA IBÉRICA



#### INGREDIENTES

- 50 gr Presa ibérica
- 35 gr Queso cheddar rallado
- 15 gr Tomate picado
- Orégano

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 250           | 230           | 25 s       | 15 s       | ANTES         | ON   | 4°C         |

## LA RECETA

### Proceso

1. Asar la presa ibérica a baja temperatura hasta que alcance los 62°
2. Enfriar la presa ibérica y trocear
3. Rellenar los wraps con los ingredientes



## CICLO 15

### SECRETO IBÉRICO CON RÚCULA Y QUESO



#### INGREDIENTES

- 150 gr Pan de chapata
- 25 gr Rúcula
- 15 gr Queso Emmental
- C/S Secreto Ibérico

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 250           | 230           | 45 s       | 22 s       | ANTES         | OFF  | 4°C         |

## CICLO 16

### PAN PITA DE SALMÓN Y RICOTTA AL CEBOLLINO



#### INGREDIENTES

- 50 gr Pan de pita
- 30 gr Ricotta
- 45 gr Cebollino
- 30 gr Salmón

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 250           | 230           | 25 s       | ---        | ---           | ON   | 4°C         |

## CICLO 17

### SANDWICH DE PANCETA & TOMATE & QUESO EMMENTAL



#### INGREDIENTES

- 70 gr Pan
- 50 gr Bacon
- 20 gr Tomate
- 20 gr Queso Emmental

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 250           | 230           | 45 s       | 35 s       | ANTES         | ON   | 4°C         |

## CICLO 18

### COCA DE SARDINAS CON RÚCULA



#### INGREDIENTES

- Coca pre-cocinada

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 250           | 230           | 40 s       | 15 s       | ANTES         | OFF  | 4°C         |

## CICLO 19

## SALMÓN



### INGREDIENTES

- Salmón

### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 250           | 230           | 60 s       | ---        | ---           | OFF  | 4°C         |

CICLO 20  
SANDWICH MIXTO



INGREDIENTES

- Total 210-230 GR
- Pan 120 GR (2X60GR)
- Mostaza 6-10 GR
- Jamón 50 GR
- Queso cheddar 35 GR

CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 60 s       | 12 s       | ANTES         | ON   | 3°C         |

CICLO 21  
PANINI DE TOMATE Y MOZZARELLA



INGREDIENTES

- Total 240-280 gr
- Pan 110 gr
- Mozzarella 60 gr
- Tomate 70 gr
- Hojas de albahaca 5 gr

CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 80 s       | 8 s        | ANTES         | ON   | 3°C         |

**CICLO 22**  
**SANDWICH GOURMET**



**INGREDIENTES**

- Total 350-380 GR
- Pan 220 GR (2X60GR)
- Mayonesa 20 GR
- Queso Edam 35 GR (2 SLICES)
- Jamón 40 GR
- Rodajas de tomate 50 GR
- Lechuga 25 GR

TIPS: Recuerde, el queso en la parte inferior y lo fresco/verde en la superior

**CICLO DE COCINADO**

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 60 s       | 20 s       | ANTES         | ON   | 3°C         |



## CICLO 23

### SANDWICH VEGETERIANO (FALAFEL & MEZCLA DE VERDES)



#### INGREDIENTES

- Total 210-230 GR
- Pan 105 GR (2X60GR)
- Mayonesa 10 GR
- Queso emmental 25 GR (2 lonchas)
- Mezcla de verduras a la parrilla 50 GR
- Rodajas de tomate 30 GR
- Lechuga 10 GR

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 75 s       | 25 s       | ANTES         | ON   | 3°C         |

## CICLO 24

### PIZZA



#### INGREDIENTES

- Total 200-220 GR
- Longitud 1 15CM
- Longitud 2 20CM
- Altura 2 CM
- Relleno TOMATO & MOZZARELLA

TIPS: pizza congelada, pequeña, redondeada, de Carrefour

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 45 s       | 18 s       | ANTES         | ON   | 3°C         |

## CICLO 25

### WRAP VEGETERIANO



#### INGREDIENTES

- Total 170-200 GR
- Pan 100 GR
- Verduras a la parrilla 700CM
- Espinacas frescas 10 CM
- Yogurt 20 GR

TIPS: 25 cm de pan de pita (bajo en grasa) de Carrefour

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 75 s       | 25 s       | ANTES         | ON   | 3°C         |

**CICLO 26**  
**LASAGNA VEGETERIANA**



**INGREDIENTES**

- Total 4 PCS X 45/50 GR
- Envase Recipiente de vidrio
- Queso parmesano rallado 3 GR

TIPS: fresca, Buitoni o Barilla, Carrefour.

**CICLO DE COCINADO**

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 0.30       | 0.30       | ---           | OFF  | 3°C         |

## CICLO 27

### BIZCOCHO DE DOBLE CHOCOLATE (sin gluten) CON CREMA



#### INGREDIENTES

- Total 4 PCS X 25 GR (sin crema)
- Crema doble 1 Spray (crema doble + café)
- Azúcar Mascabado 0,5 GR (en la parte superior)

TIPS: Alternativa, tarta de zanahoria // Siempre 4 PCS, 30 s

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 30 s       | 30 s       | ---           | OFF  | 3°C         |

## LA RECETA

Ingredientes (36 vasos de papel de café)

- 125 gr Harina de almendras
- 4 pcs Huevos
- 8 gr Levadura
- 20 gr Polvo de cacao
- 80 gr Azúcar glas
- 200 gr 34% Crema doble (como topping)

### Proceso

1. Mezcla todos los ingredientes secos
2. Añádelos a los huevos y mezcla todo junto
3. Rellena cada vaso de papel de café con 25 gr de la mezcla
4. Coloca 4 de los vasos en el Speedelight un total de 30 segundos en el modo microondas
5. Adorna con crema batida azucarada con un toque de café y espolvoree una pizca de azúcar Mascabado

### CHEF TIPS

Es posible preparar la mezcla con antelación directamente en tazas y guardarla en el frigorífico.

CICLO 28  
COCA DE ALCACHOFAS



INGREDIENTES

- Total X 1 PCS
- 8 Cocas rectangulares
- 75g Hummus
- 10ea Cuartos de alcachofa
- 20gr Cebolla Roja Juliana
- 8ea Tomates asados
- 10ea Mitades de Oliva de Kalamata
- 100g Queso Feta
- 10ea Rúcula
- 20g Aceite de oliva
- 2 Hojas de albahaca (Chiffonade)

CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 249           | 50 s       | 20 s       | DESPUÉS       | OFF  | 3°C         |

## LA RECETA

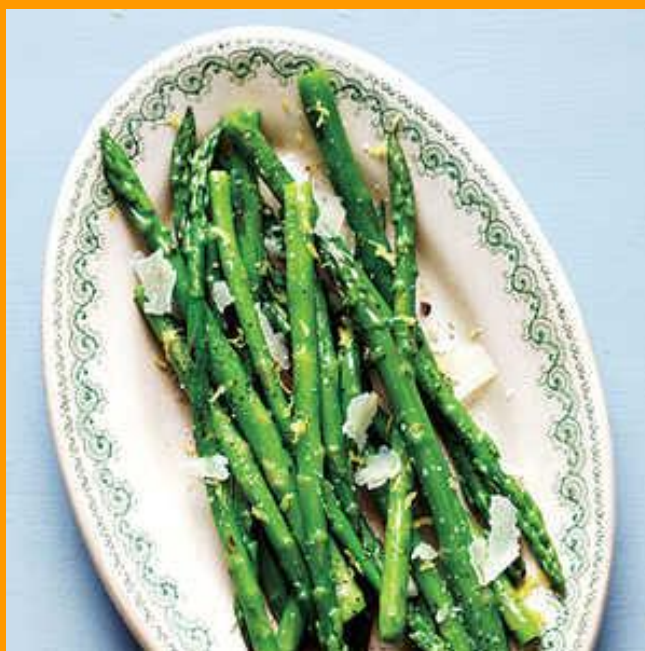
### Proceso

1. Untar el hummus sobre la coca
2. Añadir todos los ingredientes a la coca y hornearla en el SpeeDelight
3. Adornarla con rúcula y aceite de oliva



## CICLO 29

### ESPÁRRAGOS CON QUESO PECORINO



#### INGREDIENTES

- Total X 1 PCS
- 15ea Espárragos verdes
- 10g Agua
- 50g Queso Pecorino
- 10g Frutos secos tostados
- 20g Aceite de oliva
- 2 Hojas de albahaca
- 1g Sal de mar ahumada
- 20g Vinagreta de limón

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 238           | 227           | 35 s       | 35 s       | DESPUÉS       | ON   | 3°C         |

## LA RECETA

### Proceso

1. Colocar los espárragos en la superficie de cocinado del SpeeDelight junto con un poco de agua.
2. Realizar un ciclo de cocción de 35 segundos y retirar los espárragos a un recipiente.
3. Sazonar con vinagreta de limón, aceite de olive, sal ahumada, frutos secos tostados, queso pecorino y albahaca.

## CICLO 30

### SANDWICH DE BACON, HUEVO & QUESO



#### INGREDIENTES

- Total X 1 PCS
- 1 Muffin inglesa
- 1 Huevo Cocinado
- 2 Piezas de Bacon
- 1 Loncha de queso americano

#### CICLO DE COCINADO

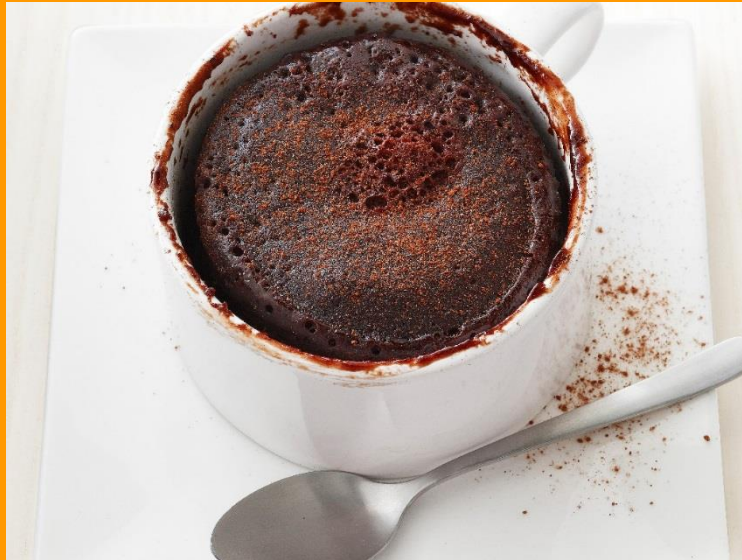
| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 238           | 227           | 45 s       | 30 s       | DESPUÉS       | ON   | 3°C         |

## LA RECETA

### Proceso

1. Coloca el huevo en la mitad inferior del muffin seguido del bacon, el queso y la segunda mitad del muffin.

CICLO 31  
TARTA DE CHOCOLATE



INGREDIENTES

- Total X 1 PCS
- 40 g Huevos
- 1 Yema de huevo
- 160g Azúcar
- 3g Sal
- 42g Harina
- 210g Chocolate negro derretido

CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 238           | 227           | :30        | 25         | DESPUÉS       | OFF  | 3°C         |

## LA RECETA

### Proceso

1. Mezclar todos los alimentos en una licuadora
2. Colar a través de un colador fino en un sifón
3. Cargar y rellenar el vaso hasta la mitad
4. Cocinar durante 30 segundos

## CICLO 32

### SANDWICH CUBANO



#### INGREDIENTES

- Total X 1 PCS
- 60 g Mostaza
- 4 Rodajas de pepinillo
- 175g Rodajas de jamón
- 175g Carne de cerdo desmenuzado
- 100g Queso suizo
- 60g Mayonesa

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 238           | 60 s       | 45 s       | DESPUÉS       | ON   | 3°C         |

## LA RECETA

### Proceso

1. Cortar el pan por la mitad y untar de la parte de arriba de mostaza y mayonesa.
2. Colocar el jamón en el pan superior, seguido del cerdo desmenuzado, los pepinillos y el queso.
3. Unir ambas mitades del pan



CICLO 33  
HAMBURGUESA FUNDIDA



INGREDIENTES

- Total X 1 PCS
- 2 Rodajas de pan de centeno
- 170g Hamburguesa cocida
- 100g Queso suizo
- 100g Cebolla caramelizada

CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 238           | 60 s       | 45 s       | DESPUÉS       | ON   | 3°C         |

## LA RECETA

### Proceso

1. Untar un poco de mantequilla sobre el exterior de ambas piezas de pan.
2. Colocar la hamburguesa cocinada en la mitad inferior del pan.
3. Añadir la cebolla encima, seguida del queso y la parte de arriba del pan.

CICLO 34  
REUBEN SANDWICH



INGREDIENTES

- TOTAL X 1 PCS
- 2 Rebanadas de pan de centeno
- 250g Carne en conserva
- 75g Chucrut (Col)
- 100g Queso suizo
- 50g Salsa mil islas

CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 238           | 227           | 60 s       | 45 s       | DESPUÉS       | Off  | 3°C         |

## LA RECETA

### Proceso

1. Este sandwich se cocinará por separado y luego se servirá todo junto como un sandwich.
2. En una de las mitades del pan colocar la salsa, el queso y el chucrut
3. En la otra mitad colocar la carne en conserva y cocinar.

### CHEF TIPS

\* Cocinar cada rebanada de pan de este sandwich por separado y después juntarlas para formar un sandwich.

## CICLO 35

### SANDWICH MIXTO



#### INGREDIENTES

- Total 210-230 GR
- Pan 120 GR (2X60GR)
- Mostaza 6-10 GR
- Jamón 50 GR
- Queso Quedar 35 GR

#### CHEF TIPS

Acuerdate: Coloca el queso en la parte inferior y el jamón en la superior, añade un poco de mostaza Dijon para darle un toque picante.

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 70 s       | 10 s       | ANTES         | ON   | 3°C         |

**CICLO 36**  
**SANDWICH GOURMET**



**INGREDIENTES**

- Total 350-380 GR
- Pan 220 GR (2X60GR)
- Mayonesa 20 GR
- Queso Edam 35 GR (2 SLICES)
- Carne de vaca en rodajas 90 GR
- Espinacas 15 GR

**CHEF TIPS**

Acuerdate: colocar el queso en la parte inferior y los brotes verdes en la superior

**CICLO DE COCINADO**

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 60 s       | 20 s       | ANTES         | ON   | 3°C         |

## CICLO 37

### SANDWICH VEGETERIANO



#### INGREDIENTES

- Total 210-230 GR
- Pan 105 GR (2X60GR)
- Mayonesa 10 GR
- Queso philadelpia 30 GR
- Rodajas de aguacate 80 GR
- Brotes verdes 10 GR

#### CHEF TIPS

Añadir cilantro fresco para conseguir más sabor o zanahorias para obtener un crujiente adicional.

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 75 s       | 25 s       | ANTES         | ON   | 3°C         |

## CICLO 38

### PIZZA- pala



#### INGREDIENTES

- Total 200-250 GR
- Longitud 1 15CM
- Longitud 2 20CM
- Altura 2 CM
- Relleno Tomate & Mozzarella

#### CHEF TIPS

Puedes utilizar la misma receta para la base que la de la Foccacia Elux, reduciendo a la mitad la cantidad de levadura fresca

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 85 s       | 25 s       | ANTES         | ON   | 3°C         |



CICLO 39  
WRAP VEGETERIANO



INGREDIENTES

- Total 200-250 GR
- Pan 90 GR
- Verduras cocinadas 100 GR
- Espinacas baby 10 CM
- Yogur sazonado 30 GR

CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 85 s       | 18 s       | ANTES         | ON   | 3°C         |

## CYCLE 40

### BIZCOCHO DE CHOCOLATE Y CREMA SIN GLUTEN



#### INGREDIENTES

- Total 4 PCS X 25/30 GR (sin crema)
- Crema doble 1 SPRAY (crema doble + café)
- Azúcar mascabado 0,5 GR (parte superior)

#### CHEF TIPS

Poner un poco de café en polvo dentro de la crema fresca, antes de que la nata se monte.

#### COOKING CYCLE

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 30 s       | 30 s       | ---           | OFF  | 3°C         |

## LA RECETA

Ingredientes (18 tazas de café de papel)

- 
- 125 gr Harina de almendra
- 4 pcs Huevos
- 8 gr Levadura
- 20 gr Polvo de cacao
- 80 gr Azúcar glas
- 200 gr 34% crema doble (como topping)

### Proceso

1. Mezclar todos los ingredientes secos
2. Añadir a los huevos y mezclar todo junto
3. Llenar la taza de café de 25 a 30 gr cada
4. Colocar 4 tazas de café en el SpeedDelight (3 veces)
5. Decorar con crema endulzada batida con sabor a café y espolvorear una pizca de azúcar mascabado

### CHEF TIPS

Es posible preparar la mezcla de antemano directamente en tazas y guardarlas en la nevera

CYCLE 41  
ESPÁRRAGOS A LA PARRILLA



INGREDIENTES

- Total 10-15 PCS (sin piel)
- Condimento 10 GR (5GR Sal + 5 GR Azúcar) (50-50%)
- Otros 3 GR aceite de oliva

CHEF TIPS

Pre-cocinado, al vapor, envasado, 95°C de 8 a 10 minutos, abatido a +3 y acompañado con almendras tostadas

CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 30 s       | 30 s       | ---           | OFF  | 3°C         |

CICLO 42  
SANDWICH DE QUESO Y PATATA



INGREDIENTES

- Total 120 GR
- Pan 40GR (2X20GR)
- Mostaza 2 GR
- Relleno 60 GR
- Pizca de sal

CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 50 s       | 15 s       | ANTES         | ON   | 3°C         |

## RELLENO DEL SANWICH DE QUESO Y PATATA

### Ingredientes (18 Pizzas)

|      |                                  |
|------|----------------------------------|
| 500g | Cebolla roja                     |
| 1pcs | Chili rojo Padi                  |
| 1g   | Semillas de mostaza              |
| 200g | Patata hervida (cuadrados finos) |
| 20g  | Aceite vegetal                   |
| 3g   | Mezcla de especias               |
| 1g   | Cúrcuma                          |
| 1g   | Chili en polvo                   |
| 2g   | Cilantro en polvoj               |
| 160g | Queso cheddar rallado            |
| 160g | Queso Maasdam rallado            |

### Proceso

1. Corta en láminas muy finas la cebolla roja y el chili padi, coge las patatas hervidas y cortalas en 1cmx1cm.
2. Añade el aceite en en la sartén y frie la cebolla, las semillas de mostaza y el chili
3. Añade las patatas y continua friendo durante otros 3 minutos.
4. Añade las especias y frie durante otro 2 minutos.
5. Colocalo en el abatidor air-o-chill y dejalo enfriar durante 15 minutos
6. Combina todos los ingredientes y conservalos para un uso futuro

## CICLO 43 SANDWICH KAYA



### INGREDIENTES

- Total 90 GR
- Pan de harina blanca - 62 GR (2X31GR)
- KAYA untado 15 GR
- Mantequilla 24 GR (2X12GR)

INFO: Es muy importante que este plato esté a una temperatura de 3 °C

### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 20<br>s    | ---        | ---           | ON   | 3°C         |

## CYCLE 44 BANH MI



### INGREDIENTES

|                           |                  |
|---------------------------|------------------|
| - Total                   | 300 GR (2X150GR) |
| - Baguette francesa       | 120 GR (2X60GR)  |
| - Pollo salteado*         | 100 GR (2X50G)   |
| - Salsa*                  | 10 GR (2X5GR)    |
| - Pepino local en láminas | 30GR (2X15GR)    |
| - Tomate en rodajas       | 30GR (2X15GR)    |
| - Pepinillos*             | 30GR (2X15GR)    |
| - Cilantro                | 4GR (2X2GR)      |

### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 70 s       | 8 s        | ANTES         | ON   | 3°C         |



## POLLO MARINADO VIETNAMITA

### Ingredientes (12 Sandwich)

|       |                  |
|-------|------------------|
| 24pcs | Filete de pollo  |
| 30g   | Hierba de limón  |
| 10g   | Ajo              |
| 80g   | Salsa de pescado |
| 75g   | Azúcar moreno    |
| 30g   | Cebolla roja     |
|       | Pimienta negra   |

### Proceso

1. Mezcla todos los ingredientes (excepto el pollo) en una licuadora hasta que se quede una fina pasta.
2. Añadir al pollo y mezclar todo junto
3. Colocar la mezcla en una bolsa de envasado al vacío y envasarlo
4. Realizar el baño maría o colocar en un horno combi a 60°C durante dos horas
5. Enfriar lo más rápido posible y guardar hasta que se utilice

## VERDURAS EN ESCABECHE VIETNAMITAS

### Ingredientes (12 Sandwich)

|       |                          |
|-------|--------------------------|
| 250g  | Zanahoria rallada        |
| 250g  | Daikon rallado           |
| 240ml | Agua                     |
| 150g  | Vinagre de arroz         |
| 5g    | Pimienta negra molida    |
| 2pcs  | Clove                    |
| 130g  | Azúcar                   |
| 42g   | Jengibre (cortar en 6pc) |
| 2pcs  | Ajo                      |
| 2pcs  | Chili Padi               |

### Proceso

1. Mezclar todos los ingredientes, envasarlos al vacío y guardarlo en la nevera al menos durante dos días.

## BANH MI DRESSING

### Ingredientes (12 Sandwich)

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| 120g           | Mayonesa        |
| 20g<br>pescado | Salsa de        |
| 1pc            | Cáscara de lima |
| 10g            | Lima Jus        |

### Proceso

1. Mezclar todos los ingredientes en un bol para un uso futuro

**CICLO 45**  
**ROTI JOHN (CON RELLENO DE POLLO)**



**INGREDIENTES**

- Total 580 GR
- Pollo francés local 110 GR
- Pollo Rendang\* 200 GR
- Huevo frito\* 100 GR
- Salsa de tomate Chilli \* 15 GR
- Mayonesa\* 15 GR

Es necesario cortar el sandwich por la mitad para meterlo en el Speeddelight

**CICLO DE COCINADO**

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 60 s       | 30 s       | ANTES         | ON   | 3°C         |

# POLLO RENDANG

## Ingredientes 5KG

4kg Muslo de pollo, sin piel, sin huesos cortado  
1.5L 4pcs Crema de coco

## Spice Mix:

6pcs Hierba de limón  
60g Gula Melaca  
25g Copos de chili  
10g Hojas de lima  
35g Sal  
18g Cilantro molido  
1g Cúrcuma molida  
15g Polvo de curry de carne roja  
10g Polvo de Chili

## Pasta:

800g Cebolla roja pelada  
50g Ajo pelado  
100g Jengibre pelado  
75g Galanga

} Mezclar

## Proceso

1. Junta todos los ingredientes en una olla a presión y cocinalos durante 15 minutos.
2. Después de la cocción, deja que el líquido se reduzca hasta que este espesa y cremosa.
3. Enfríalo lo más rápido posible y guardalo hasta su futuro uso.

## HUEVOS FRITOS

### Ingredientes (1 Sandwich)

|          |                                |
|----------|--------------------------------|
| 2pcs     | Huevo                          |
| 1pcs     | Chili Padi (láminas finas)     |
| 60g      | Cebolla roja (cuadrados finos) |
| Sal      | Al gusto                       |
| Pimienta | Al gusto                       |

### Proceso

1. Mezcla todos los ingredientes y frielos en una sartén, hasta que este en un 85% cocinado
2. Llévalo al refrigerador

## SALSA CHILI PARA ROTI JOHN

Ketchup  
Salsa Chili  
Agua

### Proceso

Mezclar todo los ingredientes en un bol y dejalo reposar para un futuro uso.

## SALSA MAYO PARA ROTI JOHN

### Ingredientes:

|      |          |
|------|----------|
| 100g | Mayonesa |
| 20g  | Leche    |

### Proceso

Mezclar todo los ingredientes en un bol y dejalo reposar para un futuro uso.

CICLO 46  
PIZZA MARGARITA (FRESCA) O PAN DE PIZZA (FRESCO)



INGREDIENTES

- Total 250-300 GR
- Diametro 14CM-16CM

CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 95 s       | 30 s       | ANTES         | ON   | 3°C         |

## PIZZA MARGARITA

### Ingredientes (18 Pizzas)

|        |                              |
|--------|------------------------------|
| 2000g  | Harina fuerte                |
| 50g    | Sal                          |
| 30g    | Levadura seca                |
| 1300ml | Agua Helada                  |
| 200g   | Aceite de Oliva Virgen extra |
| 800g   | Salsa de pizza               |
| 600g   | Mozzarella rallada           |

## CICLO 47

### CHAPATTI RELLENO DE POLLO MALAI TIKKA



#### INGREDIENTES

|   |                    |               |
|---|--------------------|---------------|
| - | Total              | 280GR         |
| - | Chapatti (ø 16CM)  | 80GR (2X40GR) |
| - | Pollo malai tikka* | 50GR          |
| - | Raita*             | 50GR          |
| - | Paneer rallado     | 100GR         |

INFO: Es una quesadilla india

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 40 s       | 16 s       | ANTES         | ON   | 3°C         |



## POLLO MALAI TIKKA

### Ingredientes (7 Porciones)

|          |                                     |
|----------|-------------------------------------|
| 800g     | Muslo de pollo (sin huesos ni piel) |
| 6pcs 70g | Yogur                               |
| 70g      | Queso Cheddar rallado               |
| 30g      | Cilantro con tallo                  |
| 50g      | Pasta de ajo y jengibre             |
| 8pcs     | Chili verde Padi (picado muy fino)  |
| 2g       | Nuez moscada molida                 |
| 20g      | Aceite vegetal                      |
| 60ml     | Jus Lima                            |
| 16g      | Sal                                 |
| 5g       | Pimienta molida                     |

## RAITA

### Ingredientes (4 Porciones)

|        |                    |
|--------|--------------------|
| 50g    | Zanahoria          |
| 50g    | Pepino Fine        |
| 20g    | Cebolla            |
| 100g   | Yogur              |
| 4g     | Cilantro picado    |
| 4g     | Hierbabuena picada |
| Alguno | Sal                |
| Alguno | Pimienta molida    |

## RELLENO CHAPATTI

### Ingredientes (4 Porciones)

|      |   |
|------|---|
| 400g | Pollo Malai Tikka (cortar en piezas pequeñas) |
| 200g | Raita   |

## CICLO 48 ARROZ FRITO



### Ingredientes

- Total 150GR
- Arroz Frito\* 150GR

Info: Como decoración puedes utilizar chili, chalotes fritos, cebolla tierna o cilantro.

### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 25 s       | 25 s       | ----          | ON   | 3°C         |

## ARROZ FRITO

### Ingredientes (10 Raciones)

|       |   |
|-------|---|
| 1000g | Arroz cocido al vapor (Enfriar en la nevera por al menos 24h) |
| 50g   | Aceite  |
| 15g   | Aceite  |
| 30g   | Cebolla picada  |
| 40g   | Cebollino chino (rodajas finas)                               |
| 100g  | Dados de zanahoria  |
| 20g   | Cebolla tierna (rodajas finas)                                |
| 5g    | Chili Padi (Picado)   |
| 15g   | Ajo picado  |
| 20g   | Aceite de sesamo  |
| 5g    | Salsa de soja oscura  |
| 50g   | Salsa de soja clara   |
| 30g   | Salsa de ostras   |
| 5g    | Azúcar  |
| 3pcs  | Huevos  |

## CYCLE 49

### ARROZ FRITO CON HUEVO



#### Ingredientes

- Total 200-210G
- Arroz frito\* 150GR
- Huevo 50-60GR

#### INFO:

- Cuando pones el arroz en el plato, deja un hueco en el medio para poner después el huevo crudo.
- Como decoración puedes utilizar chili, chalotes fritos, cebolla tierna o cilantro.

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 35 s       | 35 s       | ---           | ON   | +3°C        |

## CYCLE 50 NOODLES FRITOS



### Ingredientes

- Total 150GR
- Noodles fritos 150GR

INFO: Como decoración puedes utilizar chili, chalotes fritos, cebolla tierna o cilantro.

### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 25 s       | 25 s       | ---           | ON   | +3°C        |

## NOODLES FRITOS

### Ingredientes (10 Raciones)

|       |  |
|-------|--|
| 1000g | Noodles Hong Kong cocinados (Enfriados en la nevera por al menos 2h) |
| 15g   | Aceite   |
| 30g   | Cebolla picada   |
| 40g   | Cebolleta china (finas rodajas)                                      |
| 100g  | Zanahoria en cubos   |
| 20g   | Cebolla tierna (finas rodajas)                                       |
| 5g    | Chili Padi (picado)  |
| 15g   | Ajo picado   |
| 20g   | Aceite de sesamo   |
| 5g    | Salsa de soja oscura   |
| 50g   | Salsa de soja clara  |
| 30g   | Concentrado de verduras  |
| 5g    | Azúcar   |
| 5g    | Sazonamiento Maggi   |

**CYCLE 51**  
**KONG BAK BAO**  
(Relleno de carne de cerdo)



**Ingredientes**

- Total 240GR
- Mantou 138GR (3X46GR)
- Carne de cerdo 90GR (3X30GR)
- Setas 18G (3X6GR)
- Bamboo 30G (3X10GR)

**INFO:**

- Utilizar un spray con agua, y echar agua en la parte superior del Bao antes de ponerlo en el SpeeDelight
- Puedes utilizar la salsa del THE BANH MI y servirlo con el resto del MANTOU

**COOKING CYCLE**

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 30 s       | 30 s       | ---           | ON   | +3°C        |

## CARNE DE CERDO COCINADA

### Ingredientes (10 raciones)

|        |   |         |
|--------|---|---------|
| 4000g  | Carne de cerdo cortada en cubos 7cmx5cm   |         |
| 300g   | Shitake seco                              |         |
| 1000ml | Agua                                      |         |
| 700g   | Ajo pelado                                |         |
| 700g   | Cebolla roja                              | Mezclar |
| 420g   | Frijoles de soja conservados (triturados) |         |
| 600g   | Brotos de bambu en conserva (en rodajas)  |         |
| 50g    | Azúcar Rock                               |         |
| 18g    | Canela en rama                            |         |
| 3g     | Clavos                                    |         |



## CICLO 52 POLLO MALAI TIKKA



### Ingredientes

|                      |       |
|----------------------|-------|
| - Total              | 150GR |
| - Pollo malai tikka* | 150GR |
| - Raita*             | 50GR  |

INFO: servir con lima fresca y Raita

### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 25 s       | 25 s       | ---           | ON   | +3°C        |

## POLLO MALAI TIKKA

### Ingredientes (7 Raciones)

|      |  |
|------|--|
| 800g | Muslo de pollo (sin huesos ni piel) cortar en 6pcs |
| 70g  | Yogur  |
| 70g  | Queso Cheddar rallado                              |
| 30g  | Cilantro con tallos                                |
| 50g  | Pasta de Jengibre-Ajo                              |
| 8pcs | Chili Verde Padi (picado fino)                     |
| 2g   | Nuez moscada molida                                |
| 20g  | Aceite vegetal                                     |
| 60ml | Lima Jus   |
| 16g  | Sal  |
| 5g   | Pimienta molida                                    |

## RAITA

### Ingredientes (4 Raciones)

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| 50g     | Zanahoria en cubos    |
| 50g     | Pepino en cubos       |
| 20g     | Cebolla fina en cubos |
| 100g    | Yogur                 |
| 4g      | Cilantro picado       |
| 4g      | Hierbabuena picada    |
| Algusto | Sal                   |
| Algusto | Pimienta molida       |

## CICLO 53

### EDAMAME AL VAPOR CON SDAL AHUMADA



#### Ingredientes

- Total 150GR
- Edamame 150GR
- Agua 20GR

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 55 s       | 55 s       | ---           | ON   | +3°C        |

**CYCLE 54**  
**RELLENO BAO'S**  
(POLLO, CERDO, FRIJOLES ROJOS....)



**Ingredientes**

- Total 80GR
- Pollo 80GR

INFO: Utilizar un spray con agua, y echar agua en la parte superior del Bao antes de ponerlo en el SpeedLight

**COOKING CYCLE**

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 12 s       | 12 s       | ---           | ON   | 3°C         |

## CYCLE 55

### TARTA DE COCO CON CREMA PANDAN



#### Ingredientes

|                |                                |
|----------------|--------------------------------|
| Total          | 4 PCS X 25 GR (sin crema)      |
| Masa de coco * | 4 PCS X 25 GR                  |
| Crema doble *  | 1 spray (Crema doble + pandan) |
| Coco           | 0,5 GR (en la parte superior)  |

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 230           | 30 s       | 30 s       | ---           | ON   | 3°C         |

## TARTA DE COCO CON CREMA PANDAN

### Ingredientes (12 tazas de cafe)

|        |                                |
|--------|--------------------------------|
| 40g    | Harina de repostería           |
| 3pcs   | Huevos                         |
| 5g     | Extracto de Pandan             |
| 12g    | Levadura química               |
| 60g    | Leche de coco                  |
| 80g    | Azúcar molido                  |
| 20g    | Coco                           |
| 250 gr | 34% crema doble (para topping) |
| 4g     | Comida de color verde          |
| 20g    | Azúcar en polvo                |

### Proceso

1. Mezclar todos los ingredientes secos
2. Añade la mezcla a los huevos y a la leche de coco y mezcla todo 3.  
Rellenar cada taza de cage con 30 gr
4. Coloca 4 tazas de cafe en el SpeedDelight un total de 30 seg (microondas)
5. Adornalo con crema batida azucarada y espolvorea una pizca de azúcar moreno y coco.

## CYCLE 56 HUEVO CON "SUCUK"



### Ingredientes

50 gr. Sucuk

20 gr. Mantequilla

1 Huevo

Sal

### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 240           | 230           | 45 s       | 30 s       | ANTES         | ON   | 3°C         |

## CYCLE 57

### ROLL DE LUBINA CON VERDURAS A LA PARRILLA



#### Ingredientes

1 Lubina (cruda)

Verduras a la parrilla

Sal

10 gr Aceite de oliva

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 240           | 230           | 30 s       | 30 s       | ---           | ON   | 3°C         |



CYCLE 58  
TRADICIONAL "SU BÖREĞI" TURCA



Ingredientes

Su böreği (cocinada)

CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUES | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 240           | 230           | 15 s       | 15 s       | ---           | ON   | 3°C         |

## CICLO 59

### TOSTADA INTEGRAL DE JAMÓN, QUESO Y HUEVO



#### Ingredientes

- Total 210-230 GR
- Pan 120 GR (2X60GR)
- Mostaza 6-10 GR
- Jamón 50 GR
- Queso Cheddar 35 GR
- Huevo 1 PCS, 60 GR (pre-cocinado en el microondas)

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 220           | 75 s       | 8 s        | DESPUÉS       | ON   | 3°C         |

## CICLO 60

### PASTEL DE NATA -2 PCS-



#### Ingredientes

- Total 2 PASTEL DE NATA

#### CHEF TIPS

Añade 10 segundos (cantital total) y 3 segundos (microondas) si quieres hacer 4 raciones en vez de 2

#### CICLO DE COCINADO

| TEMP SUPERIOR | TEMP INFERIOR | TIEMPO TOT | MICROONDAS | ANTES/DESPUÉS | FLEX | TEMP COMIDA |
|---------------|---------------|------------|------------|---------------|------|-------------|
| 249           | 220           | 20 s       | 8 s        | DESPUÉS       | ON   | 3°C         |