

# 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

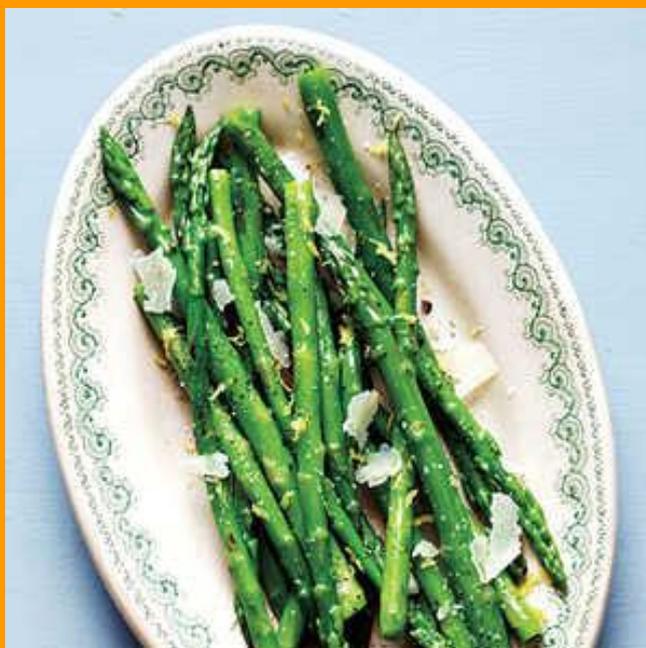
## LA RECETA

### 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 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 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 SpeedDelight
- 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