

Recetas • Recettes • Recipes

# Freidora de aire

Friteuse a air chaud • Air fryer

Eco Fry



ES

# Características



**Potencia:** 1500 W

**Tensión:** 220-240 V; 50/60 Hz

**Temporizador:** 1 - 60 min

**Rango de temperatura:** 40°C -200°C

**Programas:** 8

**Capacidad cestillo:** 5,5 L

**Capacidad cubeta:** 6,5 L

**Dimensiones cestillo:** 24 x 21,5 x 11,5 cm

**Dimensiones cubeta:** 26 x 23,8 x 13 cm

**Dimensiones:** 41 x 30 x 34,5 cm

**Peso:** 5,40 kg



## “Cocina casera y saludable:

Diseñada para freír, hornear, asar y calentar sin apenas utilizar aceite”



### Base antideslizante

Garantiza máxima estabilidad durante el funcionamiento



### Recipiente/Cestillo extraíble

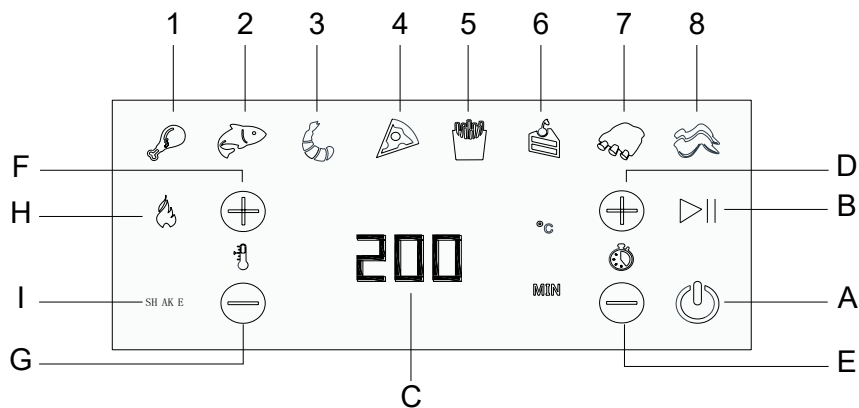
con antiadherente  
100% libre de PFOA  
Libre de BPA



### Fácil limpieza

Accesorios aptos para el lavavajillas

# Panel de control



- A.** - Botón ON/OFF
- B.** - Botón START/PAUSE
- C.** - Display
- D.** - Botón aumento tiempo
- E.** - Botón disminución tiempo
- F.** - Botón aumento temperatura
- G.** - Botón disminución temperatura
- H.** - Indicador calentamiento
- I.** - Indicador Shake



### Pantalla táctil

Se puede ajustar el tiempo (hasta 60 minutos), la temperatura (de 40°C a 200°)



### Precalentamiento

Consigue los mejores resultados



### Shake

Asegura una cocción uniforme, remueva los alimentos a mitad de cocinado



### Tecnología TotalCook:

Distribuye el calor de manera uniforme a través del aire caliente a gran velocidad



### TotalSafe

La carcasa y el asa permanecen frías mientras cocinas

## 8

### Programas Preestablecidos

\*Los tiempos son orientativos, dependen del tamaño/cantidad del alimento. Se pueden personalizar.

1



#### Muslos de pollo

180°C / 20min

2



#### Pescado

180°C / 12min

3



#### Marisco

180°C / 8min

4



#### Pizza

180°C / 10min

5



#### Patatas "fritas"

190°C / 18min

6



#### Repostería

160°C / 10min

7



#### Costillas

180°C / 20min

8



#### Alitas de pollo

180°C / 18min



Locor

180



# Recetas

**6** Patatas “fritas” con salsa alioli

**8** Salmón en papillote

**10** Fingers crujientes de pollo con salsa de mostaza y miel

**12** Brochetas de langostinos con salsa rosa

**14** Costillas barbacoa

**16** Pizza con jamón serrano y rúcula

**18** Alitas de pollo marinadas con salsa de soja y miel

**20** Hojaldritos de manzana

# Patatas fritas con salsa alioli

## Ingredientes (2 Personas):

- 2 patatas grandes
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Para la salsa alioli:

- 1 huevo
- 200 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre
- Una pizca de sal
- Un diente de ajo



**Patatas “fritas”**  
190°C / 18min

## Preparación

- 1.- Pelar y lavar las patatas, cortarlas en juliana y ponerlas a remojo en agua 10 minutos para limpiarlas bien del almidón.
- 2.- Encender la EcoFry en el programa “Patatas fritas” (18 minutos a 190°C) y esperar a que se precaliente. Mientras tanto, sacar las patatas del agua, secar y añadir una cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta. Remover para que se impregnen todas bien.
- 3.- Cuando se haya precalentado, introducir las patatas en la cubeta y remover cada 5-10 minutos para que se cocinen de manera homogénea.
- 4.- Para hacer la salsa alioli: Añadir el huevo y el aceite a un vaso de una batidora. Situar la batidora tocando el fondo y empezar a batir sin moverla unos 20-30 segundos. Cuando comience a emulsionar hacer un movimiento de vaivén muy suave, levantando de un lado y de otro otros 30 segundos. Si ha quedado líquida, se puede añadir más aceite, muy poco a poco, para que espese. Añadir el diente de ajo (medio si se quiere más suave), la sal y la pimienta y terminar de batir.



# Salmon en papillote

## Ingredientes (2 Personas):

- 2 lomos de salmón
- Un puerro
- 2 zanahorias
- 8 espárragos trigueros
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta



**Pescado**  
180°C / 12min

## Preparación

- 1.- Cortar en juliana el puerro y las zanahorias. Lavar los espárragos.
- 2.- Colocar sobre papel vegetal el lomo de salmón, con la piel por abajo, y a los lados las verduras.
- 3.- Añadir un chorrito de aceite de oliva sobre el pescado y las verduras, salpimentar y cerrar el papel vegetal como si fuese un paquete.
- 4.- Encender la EcoFry en modo “Pescado” (12 minutos a 180°C).
- 5.- Cuando haya alcanzado la temperatura, introducir el paquete y dejar que se cocine.
- 6.- Una vez haya terminado abrir con cuidado el paquete ya que sale vapor y servir.





# Fingers crujientes de pollo con salsa de mostaza y miel

## **Ingredientes (2 Personas):**

- 2 pechugas de pollo
- 100 g de copos de maíz sin azúcar
- Un huevo
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Para la salsa de mostaza y miel:

- 3 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de mostaza antigua
- 1 cucharada de miel



**Muslos de pollo**  
180°C / 20min

## **Preparación**

- 1.- Cortar las pechugas de pollo en tiras y salpimentar.
- 2.- Triturar con los dedos los copos de maíz y poner en un bol. En otro bol batir un huevo.
- 3.- Pasar las tiras de pollo salpimentadas por el huevo y después por los copos triturados.
- 4.- Encender la EcoFry modo “Muslo de pollo” (20 minutos a 180°C) y reducir el tiempo a 14min.
- 5.- Cuando haya alcanzado la temperatura, colocar los fingers en la cubeta y pulverizar aceite de oliva sobre cada uno.
- 6.- Cuando se encienda el icono “Shake” darles la vuelta.
- 7.- Mientras se cocinan, preparar la salsa: mezclar en un bol la mayonesa con la mostaza antigua y la miel.
- 8.- Servir los fingers con la salsa.



# Brochetas de langostinos con salsa rosa

## **Ingredientes (2 Personas):**

- 200 g de langostinos crudos y pelados
- Un huevo
- Harina
- Pan rallado
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Para la salsa rosa:

- 3 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 15 ml de brandy
- 15 ml de zumo de naranja
- Opcional, unas gotitas de tabasco



**Marisco**

180°C / 8min

## **Preparación**

- 1.- Preparar las brochetas: secar muy bien con papel absorbente los langostinos y salpimentarlos. Pasarlos por harina, huevo batido, pinchar en una brocheta y pasar por pan rallado. Reservar.
- 2.- Encender la EcoFry en modo “Marisco” (8 minutos a 180°C).
- 3.- Una vez haya alcanzado la temperatura, introducir las brochetas en la cubeta y pulverizar con aceite de oliva.
- 4.- Cuando se encienda el icono “Shake” darles la vuelta.
- 5.- Preparar la salsa rosa: mezclar en un bol la mayonesa, la salsa de tomate, el brandy y el zumo de naranja. Añadir, si así se desea, unas gotas de tabasco.
- 6.- Servir las brochetas con la salsa.







# Costillas barbacoa

## **Ingredientes (2 Personas):**

- Un costillar de cerdo
- Sal y pimienta

Para la salsa barbacoa:

- 180 ml de vinagre de sidra
- 100 g de salsa de tomate
- 60 g de azúcar moreno
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 cucharadita de chile en polvo

- Para acompañar una ensalada de lechuga, tomate y cebolla



**Costillas**

180°C / 20min

## **Preparación**

- 1.- Lo primero es preparar la salsa barbacoa, para ello añadir a un cazo todos los ingredientes de la salsa. Remover y dejar reducir a fuego medio 20 minutos.
- 2.- Cortar el costillar en 3 trozos, salpimentar y pintar cada uno de ellos con la salsa.
- 3.- Encender la EcoFry en modo “Costillas” (20 minutos a 180°C).
- 4.- Una vez alcance la temperatura, colocar las costillas en la cubeta.
- 5.- Cuando se encienda el icono “Shake” (a mitad de cocción) darles la vuelta.
- 6.- Servir junto con la ensalada.



# Pizza con jamón serrano y rúcula

## **Ingredientes (2 Personas):**

- Orégano
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 6 lonchas de jamón serrano
- 150 g de mozzarella rallada
- Rúcula

Para la masa:

- 320 g de harina de trigo
- 190 ml de agua
- Una cucharadita de sal
- Un sobre de levadura de panadería
- 10 ml de aceite de oliva



**Pizza**  
180°C / 10min

## **Preparación**

- 1.- Para hacer la masa: añadir en un bol la harina, hacer un hueco en el centro y en él añadir el agua y la levadura.
- 2.- Remover 2 minutos, añadir la sal y el aceite de oliva, integrar y llevar la masa a una superficie limpia enharinada. Amasar 5 minutos y dejar reposar la masa otros 5 minutos.
- 3.- Amasar 10 minutos, formar una bola y dejar reposar la masa en un bol engrasado con aceite de oliva 1h 30 minutos.
- 4.- Transcurrido ese tiempo, dividir la masa en dos y estirar una mitad sobre papel vegetal. Es importante dejar la masa muy fina. La otra mitad se puede guardar o cocinar más adelante.
- 5.- Encender la EcoFry en modo "Pizza" (10 minutos a 180°C).
- 6.- Cuando se haya precalentado, introducir la masa, añadir sobre ella un hilo de aceite de oliva y cocinar 4 minutos.
- 7.- Sacar la masa de la pizza (se habrá hinchado ligeramente, no pasa nada), darle la vuelta y, ahora sí, añadir las 2 cucharadas de salsa de tomate, el orégano y el queso rallado. Volver a introducir en la cubeta para que termine de hacerse.
- 8.- Una vez hecha, añadir las lonchas de jamón y la rúcula, terminar con un hilo de aceite de oliva.





# Alitas de pollo marinadas con salsa soja y miel

## **Ingredientes (2 Personas):**

- 12 alitas de pollo

Para la salsa:

- 60 g de salsa de soja
- 60 g de miel, 50 ml de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de salsa Hoisin
- 1 cda. de aceite de sésamo
- 4 dientes de ajo
- 1 guindilla



**Alitas de pollo**  
180°C / 18min

## **Preparación**

- 1.- Añadir todos los ingredientes de la salsa en un recipiente, remover y añadir las alitas para que marinen durante un mínimo de 8 horas. Removerlas de vez en cuando para que se impregnen bien.
- 2.- Encender la EcoFry, modo “Alitas de pollo” (18 minutos a 180°C).
- 3.- Cuando haya alcanzado la temperatura, introducir las alitas una a una en la cubeta, cocinar y darles la vuelta cuando se encienda el icono “Shake”.
- 4.- Mientras tanto, reducir en un cazo a fuego medio la salsa del marinado durante 10 minutos o hasta que espese.
- 5.- Sacar las alitas una vez hechas y pincelarlas con su salsa.





# Hojaldritos de manzana

## **Ingredientes (2 Personas):**

- 2 manzanas
- 60 gramos de mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar moreno integral
- 1 cucharada de zumo de limón
- Una pizca de canela
- Una pizca de jengibre
- Una pizca de pimienta negra molida
- Un poquito de agua
- 10 gramos de maizena
- Masa de hojaldre



**Repostería**  
160°C / 10min

## **Preparación**

- 1.- En un cazo añadir las manzanas peladas y cortadas en trozos pequeños con los 60 gramos de mantequilla, las dos cucharadas de azúcar moreno, la cucharada de zumo de limón y las especias. Añadir dos o tres cucharadas de agua, si vemos que necesita más, añadir otra. Dejar que se deshaga la manzana durante 15 minutos más o menos.
- 2.- Diluir la maizena con 25 mililitros de agua fría y añadir al cazo, ya apartado del fuego, remover para que se espese.
- 3.- Una vez frío, empezar a formar los hojaldres: cortar 8 cuadrados de hojaldre, añadir compota en el centro de 4 de ellos, tapar con los cuadrados de hojaldre restantes y sellar todo el perímetro con un tenedor. Reservar en la nevera.
- 4.- Encender la EcoFry en modo “Repostería” (10 minutos a 160°C) y cuando haya alcanzado la temperatura, colocar los hojaldres en el cesto. Pincelar cada uno con huevo batido y marcar en el centro pinchando con un tenedor (así se evita que el hojaldre hinche y rompa).
- 5.- Cocinar y cuando se encienda el indicador “Shake”, abrir, darles la vuelta y pincelar con huevo batido. Cocinar los 5 minutos restantes.





FR

# Specifications



**Puissance :** 1500 W  
**Tension :** 220-240 V; 50/60 Hz  
**Minuterie :** 1 - 60 min  
**Plage de température :** 40°C -200°C  
**Programmes :** 8  
**Capacité du panier :** 5,5 L  
**Capacité du bac :** 6,5 L  
**Dimensions du panier :** 24 x 21,5 x 11,5 cm  
**Dimensions du bac:** 26 x 23,8 x 13 cm  
**Dimensions :** 41 x 30 x 34,5 cm  
**Poids :** 5,40 kg



## “Cuisine maison saine :

conçue pour la friture, la cuisson au four, le rôtissage et le chauffage sans presque utiliser d’huile”



### Base antidérapante

Garantit une stabilité maximale pendant l'utilisation



### Récipient/panier amovible

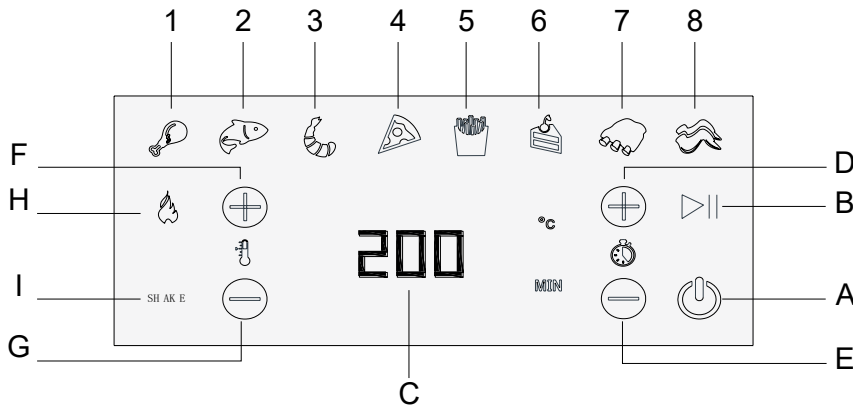
avec antiadhésif  
100 % sans PFOA  
Sans BPA



### Facile à nettoyer

Accessoires peuvent être lavés au lave-vaisselle

# Panneau de commande



- A.- Bouton ON/OFF
- B.- Bouton START/PAUSE
- C.- Display
- D.- Bouton d'augmentation du temps
- E.- Bouton de diminution du temps
- F.- Bouton d'augmentation de la temp.
- G.- Bouton de diminution de la temp.
- H.- Indicateur de chauffage
- I.- Indicateur Shake



## Écran tactile

Vous pouvez régler le temps (jusqu'à 60 minutes), la température (de 40°C à 200°)



## Préchauffage

Obtenez les meilleurs résultats



## Shake

Assure une cuisson uniforme, remuez les aliments à mi-cuisson



## Technologie TotalCook:

Distribue la chaleur de manière homogène à travers l'air chaud à grande vitesse



## TotalSafe

Le boîtier et la poignée restent froids pendant la cuisson

# 8

## Programmes Préconfigurations

\*Les délais sont indicatifs, ils dépendent de la taille/quantité des aliments. Peut être personnalisé.

1



### Cuisses de poulet

180°C / 20min

2



### Poisson

180°C / 12min

3



### Fruits de mer

180°C / 8min

4



### Pizza

180°C / 10min

5



### Les frites

190°C / 18min

6



### Pâtisserie

160°C / 10min

7



### Côtes

180°C / 20min

8



### Ailes de poulet

180°C / 18min





Lacor

180

# Recettes

- 26** Frites avec de la sauce aïoli
- 28** Saumon en papillote
- 30** Nuggets de poulet croustillants avec sauce moutarde et miel
- 32** Brochettes de gambas avec sauce rose
- 34** Côtes de porc à la sauce barbecue
- 36** Pizza au jambon serrano et roquette
- 38** Ailes de poulet marinées avec sauce soja et miel
- 40** Petits feuilletés aux pommes

# Frites avec de la sauce aïoli

## Ingrédients (2 personnes) :

- 2 grandes pommes de terre
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Pour la sauce aïoli :

- 1 œuf
- 200 ml d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillerée de vinaigre
- Une pincée de sel
- Une gousse d'ail



**Les frites**  
190°C / 18min

## Préparation :

- 1.- Éplucher et laver les pommes de terre, les couper en julienne et les faire tremper dans de l'eau pendant 10 minutes pour bien les nettoyer de leur amidon.
- 2.- Mettre l'EcoFry en marche sur le programme « Frites » (18 minutes à 190°C) et attendre qu'il préchauffe. Pendant ce temps, retirer les pommes de terre de l'eau, les sécher et ajouter une cuillerée d'huile d'olive, du sel et du poivre. Remuer pour qu'elles soient toutes bien imprégnées.
- 3.- Lorsque l'appareil a préchauffé, mettre les pommes de terre dans la cuve et remuer toutes les 5-10 minutes pour obtenir une cuisson homogène.
- 4.- Pour faire la sauce aïoli : Mettre l'œuf et l'huile dans le bol d'un mixeur. Faire en sorte que le fouet touche le fond du bol et commencer à mélanger sans le bouger pendant environ 20-30 secondes. Quand le mélange commence à émulsionner, faire un mouvement de va-et-vient très léger, en soulevant le bol d'un côté et de l'autre pendant 30 secondes supplémentaires. Dans le cas où la sauce serait trop liquide, ajouter un peu plus d'huile, petit à petit, pour qu'elle épaississe. Ajouter la gousse d'ail (ou la moitié pour un résultat plus doux), le sel et le poivre puis finir de mélanger.





# Saumon en papillote

## **Ingrédients (2 personnes) :**

- 2 pavés de saumon
- Un poireau
- 2 carottes
- 8 asperges sauvages
- Huile d'olive
- Sel et poivre



**Poisson**  
180°C / 12min

## **Préparation :**

- 1.- Couper en julienne le poireau et les carottes. Laver les asperges.
- 2.- Poser le pavé de saumon sur du papier sulfurisé avec la peau vers le bas et les légumes à côté.
- 3.- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le poisson et les légumes, saler et poivrer et refermer le papier sulfurisé comme s'il s'agissait d'un paquet.
- 4.- Mettre en marche l'EcoFry sur le programme « Poisson » (12 minutes à 180°C).
- 5.- Lorsque la température souhaitée a été atteinte, y déposer le paquet et laisser cuire.
- 6.- Une fois la cuisson terminée, ouvrir délicatement le paquet car il en émanera de la vapeur, et servir.



# Nuggets de poulet croustillants avec sauce moutarde et miel

## Ingrédients (2 personnes) :

- 2 filets de poulet
- 100 g de corn flakes
- Un œuf
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Pour la sauce moutarde et miel :

- 3 cuillerées de mayonnaise
- 1 cuillerée de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillerée de miel.



**Cuisses de poulet**  
180°C / 20min

## Préparation :

- 1.- Couper les filets de poulet en lamelles, puis saler et poivrer.
- 2.- Triturer les corn flakes avec les doigts et les mettre dans un récipient.  
Dans un autre récipient, battre un œuf.
- 3.- Passer les lamelles de poulet salées et poivrées dans l'œuf et ensuite dans les corn flakes triturés.
- 4.- Mettre en marche l'EcoFry sur le programme « Cuisse de poulet » (20 minutes à 180°C) et réduire le temps à 14 mn.
- 5.- Lorsque la température souhaitée a été atteinte, mettre les nuggets dans la cuve et pulvériser de l'huile d'olive de chaque côté de celle-ci.
- 6.- Lorsque l'icône « Shake » s'allumera, les retourner.
- 7.- Pendant leur cuisson, préparer la sauce : mélanger dans un bol la mayonnaise avec la moutarde à l'ancienne et le miel.
- 8.- Servir les nuggets avec la sauce.





# Brochettes de gambas avec sauce rose

## **Ingrédients (2 personnes) :**

- 200 g de gambas crues et épluchées
- Un œuf
- Farine
- Chapelure
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Pour la sauce rose

- 3 cuillerées de mayonnaise
- 1 cuillerée de sauce tomate
- 15 ml de brandy
- 15 ml de jus d'orange
- Option, quelques gouttes de tabasco



**Fruits de mer**  
180°C / 8min

## **Préparation :**

- 1.- Préparer les brochettes : Bien sécher les gambas avec du papier absorbant puis les saler et les poivrer. Les passer dans la farine et l'œuf battu, les piquer sur une brochette et les passer dans la chapelure. Réserver.
- 2.- Mettre en marche l'EcoFry sur le programme « Fruits de mer » (8 minutes à 180°C).
- 3.- Lorsque la température souhaitée a été atteinte, mettre les brochettes dans la cuve et pulvériser de l'huile d'olive dans cette dernière.
- 4.- Lorsque l'icône « Shake » s'allumera, les retourner.
- 5.- Préparer la sauce rose : mélanger dans un bol la mayonnaise, la sauce tomate, le brandy et le jus d'orange. Si souhaité, ajouter quelques gouttes de tabasco.
- 6.- Servir les brochettes avec la sauce.



# Côtes de porc à la sauce barbecue

## **Ingrédients (2 personnes) :**

- Un carré de côtes de porc
- Sel et poivre

Pour la sauce barbecue :

- 180 ml de vinaigre de cidre
  - 100 g de sauce tomate
  - 60 g de sucre roux
  - 1 cuillerée de paprika doux
  - 1 petite cuillerée de piment chile en poudre
- 
- Pour accompagner : une salade de laitue, tomates et oignons



**Côtes**

180°C / 20min

## **Préparation :**

- 1.- Tout d'abord, préparer la sauce barbecue. Pour cela, mettre dans une casserole tous les ingrédients de la sauce. Remuer et faire réduire à feu moyen pendant 20 minutes.
- 2.- Couper le carré de côtes de porc en 3 morceaux. Saler et poivrer et badigeonner chacun des morceaux avec la sauce.
- 3.- Mettre en marche l'EcoFry sur le programme « Côtes » (20 minutes à 180°C).
- 4.- Lorsque la température souhaitée a été atteinte, mettre les côtes de porc dans la cuve.
- 5.- Lorsque l'icône « Shake » s'allumera (à mi-cuisson), les retourner.
- 6.- Servir avec la salade.







# Pizza au jambon serrano et roquette

## **Ingrédients (2 personnes) :**

- Origan
- 2 cuillerées de sauce tomate
- 6 tranches de jambon serrano
- 150 g de mozzarella râpée
- Roquette

Pour la pâte :

- 320 g de farine de blé
- 190 ml d'eau, 15 g de sel
- Une cuillère à café de sel
- Un sachet de levure de boulangerie
- 10 ml d'huile d'olive.



**Pizza**  
180°C / 10min

## **Préparation :**

- 1.- Pour faire la pâte : Dans un récipient, mettre la farine puis y faire un creux au centre pour y mettre l'eau et la levure.
- 2.- Remuer pendant 2 minutes, ajouter le sel et l'huile d'olive, mélanger et poser la pâte sur une surface propre et farinée. La pétrir pendant 5 minutes et la laisser reposer 5 minutes supplémentaires.
- 3.- Pétrir la pâte pendant 10 minutes, faire une boule et la laisser reposer dans un récipient graissé avec de l'huile d'olive pendant 1h30.
- 4.- Une fois ce temps écoulé, diviser la pâte de deux et étaler une moitié sur du papier sulfurisé. Il est important que la pâte soit très fine. L'autre moitié peut être conservée ou cuisinée plus tard.
- 5.- Mettre en marche l'EcoFry sur le programme « Pizza » (8 minutes à 180°C).
- 6.- Lorsqu'il est préchauffé, mettez-y la pâte, ajoutez un filet d'huile d'olive et faites cuire pendant 4 minutes.
- 7.- Retirez la pâte de la pizza (elle aura légèrement gonflé, ce n'est pas grave), retournez-la et ajoutez les 2 cuillères à soupe de sauce tomate, l'origan et le fromage râpé. Remettre dans le bol pour terminer la cuisson.
- 8.- Une fois terminée, ajoutez les tranches de jambon et la roquette et terminez par un filet d'huile d'olive.



Lacor

# Ailes de poulet marinées avec sauce soja et miel

## **Ingrédients (2 personnes) :**

- 12 ailes de poulet

Pour la sauce

- 60 g de sauce soja
- 60 g de miel
- 50 ml de vinaigre de riz
- 2 cuillerées de sauce Hoisin
- 1 cuillerée d'huile de sésame
- 4 gousses d'ail
- 1 piment



**Ailes de poulet**  
180°C / 18min

## **Préparation :**

- 1.- Mettre tous les ingrédients de la sauce dans un récipient, remuer et ajouter les ailes pour les faire mariner pendant 8 heures minimum. Les remuer de temps en temps pour qu'elles soient bien imprégnées.
- 2.- Mettre en marche l'EcoFry sur le programme « Ailes de poulet » (18 minutes à 180°C).
- 3.- Lorsque la température souhaitée a été atteinte, mettre les ailes une par une dans la cuve, les faire cuire et les retourner lorsque l'icône « Shake » s'allumera.
- 4.- Pendant ce temps, faire réduire dans une casserole à feu moyen la sauce de la marinade pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle épaississe.
- 5.- Retirer les ailes une fois cuites et les badigeonner avec la sauce.







# Petits feuilletés aux pommes

## **Ingrédients (2 personnes) :**

- 2 pommes
- 60 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de sucre roux intégral
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de gingembre
- 1 pincée de poivre noir moulu
- Un petit peu d'eau
- 10 g de maïzena
- Pâte feuilletée



**Pâtisserie**  
160°C / 10min

## **Préparation :**

- 1.- Dans une casserole, ajoutez les pommes pelées et coupées en petits morceaux, les 60 g de beurre, les deux cuillères à soupe de sucre roux, la cuillère à soupe de jus de citron et les épices. Ajoutez deux ou trois cuillères à soupe d'eau, s'il en faut plus, ajoutez-en une autre. Laissez fondre la pomme pendant environ 15 minutes.
- 2.- Diluez la maïzena dans 25 millilitres d'eau froide et ajoutez-la dans la casserole, retirez du feu et remuez pour faire épaissir.
- 3.- Une fois froide, commencez à former la pâte feuilletée : coupez 8 carrés de pâte feuilletée, ajoutez la compote au centre de 4 d'entre eux, couvrez avec les carrés de pâte feuilletée restants et scellez tout le tour avec une fourchette. Réservez au réfrigérateur
- 4.- Allumez l'EcoFry en mode « Pâtisserie » (12 minutes à 160°C) et lorsqu'il a atteint la température, placez les pâtes feuilletées dans le panier. Badigeonnez chacune d'elles d'œuf battu et faites une marque au centre en piquant avec une fourchette (cela évite que la pâte feuilletée ne gonfle et ne se brise).
- 5.- Faites cuire pendant 5 minutes, ouvrez, retournez-les, badigeonnez-les d'œuf battu et faites-les cuire encore pendant 5 minutes.



EN

# Features



**Power:** 1500 W

**Voltage:** 220-240 V; 50/60 Hz

**Timer:** 1 - 60 min

**Temperature range:** 40°C -200°C

**Programs:** 8

**Basket capacity:** 5,5 L

**Container capacity:** 6,5 L

**Basket dimensions:** 24 x 21,5 x 11,5 cm

**Container dimensions:** 26 x 23,8 x 13 cm

**Dimensions:** 41 x 30 x 34,5 cm

**Weight:** 5,40 kg



## “Homemade healthy cooking:

It's designed for frying, baking, roasting and heating with hardly any oil”



### Non-slip base

Ensures maximum stability during use



### Removable basket/container

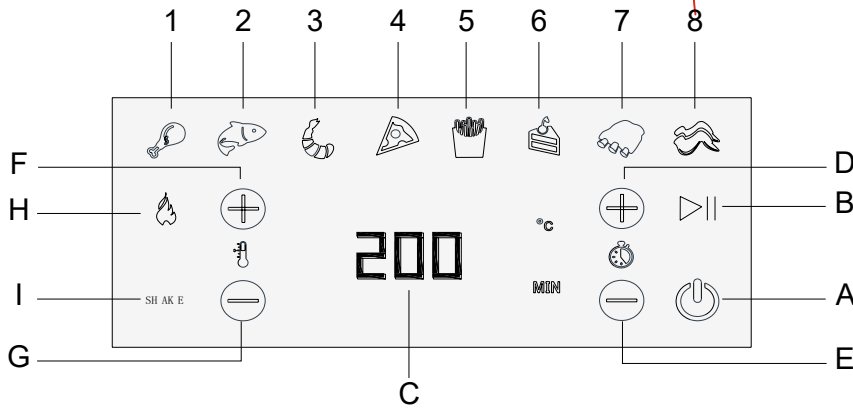
with 100% PFOA-free non-stick BPA free



### Easy to clean:

The accessories are dishwasher safe

# Control panel



- A.** - ON/OFF button
- B.** - START/PAUSE button
- C.** - Display
- D.** - Increase time button
- E.** - Reduce time button
- F.** - Temp. increase button
- G.** - Temp. reduce button
- H.** - Heating indicator
- I.** - Shake indicator



### Touch screen

You can adjust the time (up to 60 minutes), the temperature (from 40°C to 200°)



### Preheating

Get the best results



### Shake

Ensures uniform cooking, stir food halfway through cooking



### TotalCook Technology:

It distributes heat uniformly with high speed hot air.



### TotalSafe





The body and handle stay cool while you cook.

## 8

### Pre-set Programs

\*The times are indicative, they depend on the size / quantity of the food. Can be customized.

- 1**  **Chicken thigh**  
180°C / 20min
- 2**  **Fish**  
180°C / 12min
- 3**  **Shellfish**  
180°C / 8min
- 4**  **Pizza**  
180°C / 10min

- 5**  **Chips**  
190°C / 18min
- 6**  **Pastry**  
160°C / 10min
- 7**  **Ribs**  
180°C / 20min
- 8**  **Chicken wings**  
180°C / 18min





# Recipes

**46** Chips with aioli sauce

**48** Salmon in papillote

**50** Crispy chicken fingers with honey mustard sauce

**52** Prawn skewers with pink sauce

**54** BBQ ribs

**56** Serrano ham and rocket pizza

**58** Chicken wings marinated in soy sauce and honey

**60** Apple turnover

# Chips with aioli sauce

## **Ingredients (2 people):**

- 2 large potatoes
- Olive oil
- Salt and pepper

For the aioli sauce:

- 1 egg
- 200 ml of extra virgin olive oil
- 1 tablespoon of vinegar
- A pinch of salt
- A clove of garlic



**Chips**  
190°C / 18min

## **Preparation**

- 1.- Peel and wash the potatoes, cut them into julienne strips and soak them in water for 10 minutes to clean the starch away thoroughly.
- 2.- Turn on the EcoFry, in the “Chips” program (18 minutes at 190°C) and wait for it to heat up. Meanwhile, remove the potatoes from the water, pat dry and add a tablespoon of olive oil, salt and pepper. Stir so that they are all well coated.
- 3.- When preheating is complete, place the potatoes in the bucket and stir every 5 - 10 minutes to ensure that they cook evenly.
- 4.- For the aioli sauce: Put the egg and oil into a mixer jug. Place the mixer so that it is touching the bottom and start beating without moving it for about 20-30 seconds. When it begins to emulsify, make a very gentle back and forth movement, lifting from one side and the other for another 30 seconds. If it is still liquid, you can add more oil, little by little, so that it thickens. Add the garlic clove (half if you want a milder sauce), salt and pepper and finish beating.





# Salmon in papillote

## **Ingredients (2 people):**

- 2 salmon fillets
- One leek
- 2 carrots
- 8 wild asparagus
- Olive oil
- Salt and pepper



**Fish**  
180°C / 12min

## **Preparation**

- 1.- Julienne the leek and carrots. Wash the asparagus.
- 2.- Place the salmon fillet on greaseproof paper, with the skin on the bottom, and the vegetables on the sides.
- 3.- Drizzle olive oil on the fish and vegetables, season and close the greaseproof paper like a parcel.
- 4.- Switch on the EcoFry in “Fish” mode (12 minutes at 180°C).
- 5.- When it has reached temperature, insert the parcel and let it cook.
- 6.- When finished open the parcel carefully, as steam comes out, and serve.



# Crispy chicken fingers with honey mustard sauce

## **Ingredients (2 people):**

- 2 chicken breasts
- 100 g of corn flakes
- One egg
- Salt and pepper
- Olive oil

For the honey mustard sauce

- 3 tablespoons of mayonnaise
- 1 tablespoon of mustard
- 1 tablespoon of honey



**Chicken thigh**  
180°C / 20min

## **Preparation**

- 1.- Cut the chicken breasts into strips and season.
- 2.- Crumble the corn flakes with your fingers and put in a bowl. Beat an egg in another bowl.
- 3.- Dip the seasoned chicken strips in the egg and then coat in the crushed flakes.
- 4.- Switch on the EcoFry in “Chicken thigh” mode (20 minutes at 180°C) and reduce the cooking time to 14 min.
- 5.- When it has reached the right temperature, place the fingers in the bucket and spray olive oil on each one.
- 6.- When the “Shake” icon lights up, turn them over.
- 7.- While they cook, prepare the sauce: mix the mayonnaise with the mustard and honey in a bowl.
- 8.- Serve the fingers with the sauce.





# Prawn skewers with pink sauce

## **Ingredients (2 people):**

- 200 g of raw, peeled prawns
- One egg
- Flour
- Bread crumbs
- Salt and pepper
- Olive oil

For the pink sauce:

- 3 tablespoons of mayonnaise
- 1 tablespoon of tomato sauce
- 15 ml of brandy
- 15 ml of orange juice
- A few drops of tabasco (optional)



**Shellfish**  
180°C / 8min

## **Preparation**

- 1.- Prepare the skewers: dry the prawns very well with absorbent paper and season. Coat them in flour, beaten egg, put on the skewer and dip in breadcrumbs. Set aside.
- 2.- Switch on the EcoFry in “Seafood” mode (8 minutes at 180°C).
- 3.- When it has reached the right temperature, place the skewers in the bucket and spray with olive oil.
- 4.- When the “Shake” icon lights up, turn them over.
- 5.- Prepare the pink sauce: mix the mayonnaise, tomato sauce, brandy and orange juice in a bowl. Add a few drops of tabasco if desired.
- 6.- Serve the skewers with the sauce.



# BBQ ribs

## Ingredients (2 people):

- A rack of pork
- Salt and pepper

For the bbq sauce:

- 180 ml of cider vinegar
- 100 g of tomato sauce
- 60 g of brown sugar
- 1 tablespoon of sweet paprika
- 1 teaspoon of chilli powder

- A salad of lettuce, tomato and onion



**Ribs**  
180°C / 20min

## Preparation

- 1.- First, prepare the barbecue sauce, by putting all the sauce ingredients in a saucepan. Stir and reduce to the heat to medium for 20 minutes.
- 2.- Cut the ribs into 3 pieces, season and coat each one with the sauce.
- 3.- Switch on the EcoFry in “Ribs” mode (20 minutes at 180°C).
- 4.- When it has reached the right temperature, place the ribs in the bucket.
- 5.- When the “Shake” icon lights up (when they are half-cooked), turn them over.
- 6.- Serve with the salad.





# Serrano ham and rocket pizza

## Ingredients (2 people):

- Oregano
- 2 tablespoons of tomato sauce
- 6 slices of Serrano ham
- 150 g of grated mozzarella
- Rocket

For the dough:

- 320 g of wheat flour
- 190 ml of water
- A teaspoon of salt
- A sachet of baker's yeast
- 15 ml of olive oil



**Pizza**  
180°C / 10min

## Preparation

- 1.- To make the dough: put the flour in a bowl, make a hole in the middle and add the water and yeast to it.
- 2.- Stir for 2 minutes, add the salt and olive oil, mix and turn out the dough onto a clean, floured surface. Knead 5 for minutes and let the dough rest for another 5 minutes.
- 3.- Knead for 10 minutes, form a ball and let the dough rest in a bowl greased with olive oil for 1h30 minutes.
- 4.- After that time, divide the dough in two and roll out one half on greaseproof paper. It is important to ensure that the dough is very thin. The other half can be saved or cooked later.
- 5.- Switch on the EcoFry in “Pizza” mode (10 minutes at 180°C).
- 6.- After preheating, put in the dough. Put a line of olive oil on top and cook for 4 minutes.
- 7.- Take the pizza dough out. It will have raised a bit, but don't worry. Flip it over and now put on the two tablespoons of tomato sauce, oregano and grated cheese. Put it back in the pan so it can finish cooking.
- 8.- When it's done, put on the slices of ham and rocket. Finish it off with a line of olive oil.



# Chicken wings marinated in soy sauce and honey

## **Ingredients (2 people):**

- 12 chicken wings

For the sauce

- 60 g of soy sauce
- 60 g of honey
- 50 ml of rice vinegar
- 2 tablespoons of Hoisin sauce
- 1 tablespoon of sesame oil
- 4 cloves of garlic
- 1 chilli



**Chicken wings**  
180°C / 18min

## **Preparation**

- 1.- Put all the sauce ingredients in a bowl, stir and add the wings to marinate for a minimum of 8 hours. Stir them from time to time so that they marinate well.
- 2.- Switch on the EcoFry in “Chicken wings” mode (18 minutes at 180°C).
- 3.- When it has reached the right temperature, place the wings in the bucket, cook and turn them when the “Shake” icon lights up.
- 4.- Meanwhile, cook the marinade sauce in a saucepan over a medium heat for 10 minutes, or until thickened.
- 5.- Remove the wings once they are done and brush them with their sauce.







# Apple turnover

## Ingredients (2 people):

- 2 apples
- 60 grams butter
- 2 tablespoons whole brown sugar
- 1 tablespoon lemon juice
- A pinch of cinnamon
- A pinch of ginger
- A pinch of ground black pepper
- A little water
- 10 grams Maizena (corn starch)
- Puff pastry dough



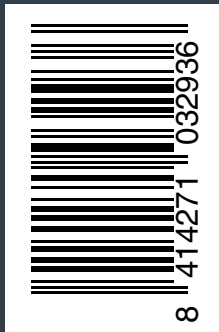
**Pastry**  
160°C / 10min

## Preparation

- 1.- Put the peeled and chopped apples into a pot with the 60 grams of butter, two tablespoons of brown sugar, the tablespoon of lemon juice and the spices. Add two or three tablespoons of water. Add another if it looks like it needs more. Let the apples break down for about 15 minutes.
- 2.- Dilute the corn starch with 25 millilitres of cold water and put it in the pot, which has been taken off the cooker. Stir so it thickens.
- 3.- Start making the puff pastries when it's cool. Cut 8 squares of puff pastry, put some compote in the centre of four of them. Cover the squares of remaining puff pastry and seal around the whole edge with a fork. Put them in the refrigerator.
- 4.- Turn on the EcoFry in "Pastry" mode (12 minutes at 160°C). Put the puff pastry in the basket when it reaches the desired temperature. Brush each one with some beaten egg and mark the centre by poking it with a fork. That will keep the puff pastry from swelling up and breaking.
- 5.- Cook for 5 minutes. Open and flip. Brush with beaten egg and cook 5 more minutes.



Ref: R69511L



[www.lacor.es](http://www.lacor.es)