

Recetas • Recettes • Recipes

# Freidora de aire

Friteuse a air chaud • Air fryer

*Crystal Fry*



**Lacor**

ES

# Características



**Potencia:** 1700 W

**Tensión:** 220-240V; 50/60 Hz

**Temporizador:** 1 - 60 min

**Rango de temperatura:** 40°C - 200°C

**Programas:** 8

**Capacidad:** 7,0 L

**Dimensiones cestillo:**

**Dimensiones:**

**Peso:**



## “Cocina casera y saludable:

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



### Base antideslizante

Garantiza máxima estabilidad durante el funcionamiento



### Cestillo extraíble

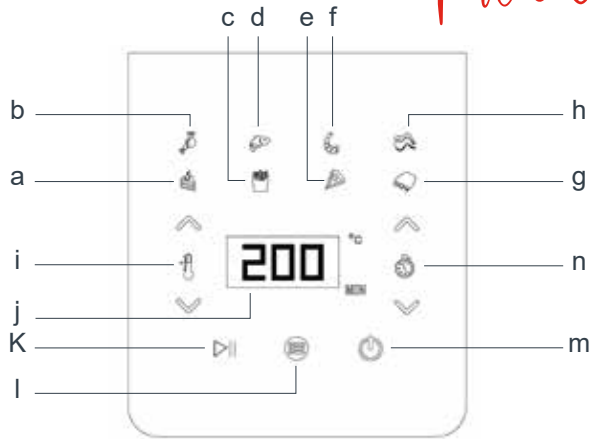
con antiadherente  
100% libre de PFOA  
Libre de BPA



### Fácil limpieza

Accesorios aptos para el lavavajillas

# Panel de control



- a.- Función repostería
- b.- Función muslo de pollo
- c.- Función patatas fritas
- d.- Función pescado
- e.- Función pizza
- f.- Función marisco
- g.- Función costilla

- h.- Función alitas de pollo
- i.- Programación Temperatura
- j.- Display
- k.- Botón START/PAUSE
- l.- Botón Menu
- m.- Botón ON/OFF
- n.- Programación tiempo



## Pantalla táctil

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



## Precalentamiento

Consigue los mejores resultados



## Tecnología TotalCook

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



## Ventana

Ventanal para controlar en todo momento las elaboraciones



## Luz interior

Se enciende cuando comienza el proceso de cocinado



## 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**  
200°C / 30 min

2



**Pescado**  
180°C / 15 min

3



**Marisco**  
180°C / 10 min

4



**Pizza**  
180°C / 12 min

5



**Patatas "fritas"**  
180°C / 22 min

6



**Repostería**  
160°C / 20 min

7



**Costillas**  
180°C / 25 min

8



**Alitas de pollo**  
180°C / 20 min



Lacor

14

CRYSTALFRY

# Recetas

- 6** Alitas de pollo
- 8** Muslos de pollo
- 10** Fingers crujientes de pollo con salsa de mostaza y miel
- 12** Falafel con salsa de yogur
- 14** Costilla barbacoa
- 16** Salmón en papillote
- 18** Brochetas de langostinos con salsa rosa
- 20** Patatas fritas
- 22** Pimientos de padrón
- 24** Lasaña de calabacín
- 26** Pizza con jamón serrano y rúcula
- 28** Magdalenas de limón
- 30** Cookies de chocolate
- 32** Carrot cake
- 34** Hojaldritos de manzana
- 36** Roscón de Reyes

# Alitas de pollo

## Ingredientes (3-4 personas):

- 15-20 alitas de pollo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta



**Alitas de pollo**  
180°C / 20 min

## Preparación

- 1.- Coloca las alitas en un plato y añade una cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta. Remueve para que se impregnen de manera uniforme.
- 2.- Colócalas en la cubeta y enciende la CrystalFry en el modo "Alitas de pollo" (20 minutos a 180°C). Dale la vuelta a mitad de cocción para que se cocinen homogéneamente.



# Muslos de pollo

## Ingredientes (4-5 personas):

- 8-10 muslos de pollo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta



**Muslos de pollo**  
200°C / 30 min

## Preparación

- 1.- Coloca los muslos en un plato y añade una cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta. Remueve para que se impregnen de manera uniforme.
- 2.- Colócalos en la cubeta y enciende la CrystalFry en el modo “Muslos de pollo” (30 minutos a 200°C). Dale la vuelta a mitad de cocción para que se cocinen homogéneamente.





# 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**  
200°C / 30 min

## **Preparación**

- 1.- Corta las pechugas de pollo en tiras y salpimenta.
- 2.- Tritura con los dedos los copos de maíz y colócalos en un bol. En otro bol, bate el huevo. Pasa las tiras de pollo por el huevo y después por los copos triturados.
- 3.- Coloca los fingers de pollo en la cubeta y pulverízalos con un poco de aceite de oliva. Enciende la CrystalFry en el modo "Muslos de pollo" (30 minutos a 200°C) y reduce su tiempo a 20 minutos. Dale la vuelta a mitad de cocción para que se cocinen homogéneamente.
- 4.- Mientras se cocinan, prepara la salsa: mezcla en un bol la mayonesa con la mostaza antigua y la miel.
- 5.- Sirve los fingers con la salsa.



# Falafel con salsa de yogur

## **Ingredientes (2 personas):**

- 180 g de garbanzos
- 1 cebolla
- Jugo de ½ limón
- Un manojo de perejil
- Un manojo de cilantro
- Comino
- Una pizca de sal
- Pan rallado

Para la salsa de yogur:

- 1 yogur griego
- Zumo de medio limón
- 1 diente de ajo
- Un chorrito de aceite de oliva
- Una pizca de pimienta negra
- Una pizca de sal
- Menta

## **Preparación**

- 1.- Pon los garbanzos a remojo la noche anterior unas 12 horas. Asegúrate de cubrirlos con abundante agua, ya que absorberán mucha agua y doblarán casi su volumen.
- 2.- En una picadora, coloca los garbanzos, la cebolla, el jugo de limón, el perejil y el cilantro. Añade medio vaso de agua y tritúralo bien.
- 3.- Vierte la mezcla sobre un bol y agrega comino y sal. Ve añadiendo pan rallado y mezclando hasta que la masa coja consistencia.
- 4.- Lleva la masa al frigorífico durante 30 minutos. Después, forma las bolas con las manos y resévalas.
- 5.- Colócalas en el interior de la CrystalFry, enciéndela y configura el tiempo y la temperatura (15 minutos a 190°C). Dale la vuelta a mitad de cocción para que se cocinen homogéneamente.
- 6.- Mientras se cocinan, prepara la salsa: pica muy bien el ajo y la menta (al gusto), y mezcla todos los ingredientes en un bol hasta que se integren.
- 7.- Sirve el falafel con la salsa.



# Costilla 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



**Costillas**

180°C / 25 min

## Preparación

- 1.- Prepara la salsa barbacoa: añade en un cazo todos los Ingredientes de la salsa, remueve y deja reducir a fuego medio 20 minutos.
- 2.- Corta el costillar en 4 porciones, salpimenta y píntalos con la salsa con la ayuda de un pincel de cocina.
- 3.- Colócalas en la cubeta y enciende la CrystalFry en el modo “Costilla” (25 minutos a 180°C). Dale la vuelta a mitad de cocción para que se cocinen homogéneamente.



# 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 / 15 min

## Preparación

- 1.- Lava y seca bien todas las verduras. Pela las zanahorias y córtalas junto al resto de las verduras en juliana.
- 2.- Coloca sobre dos trozos de papel vegetal el lomo de salmón con la piel mirando hacia abajo y a los lados las verduras.
- 3.- Añade un chorrito de aceite de oliva sobre el pescado y las verduras, salpimenta y cierra el papel vegetal como si fuese un paquete.
- 4.- Enciende la CrystalFry en el modo "Pescado" (15 minutos a 180°C) y espera a que el programa finalice.





# Brochetas de langostinos con salsa rosa

## Ingredientes (2-4 personas):

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

Para la salsa rosa:

- 3 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 15 ml de brandy
- 15 ml de zumo de naranja
- Unas gotitas de tabasco (opcional)



**Marisco**

180°C / 10 min

## Preparación

- 1.- Seca muy bien con papel absorbente los langostinos y salpimenta. Pásalos por harina, huevo batido, pínchalos en una brocheta y pásalos por pan rallado. Resérvalos.
- 2.- Introduce las brochetas en la cubeta, pulverízalas con aceite de oliva y enciende la CrystalFry en el modo "Marisco" (10 minutos a 180°C). Dales la vuelta a mitad de cocción para que se cocinen homogéneamente.
- 3.- Mientras tanto, prepara la salsa rosa: mezcla en un bol la mayonesa, la salsa de tomate, el brandy y el zumo de naranja. Añade unas gotas de tabasco.
- 4.- Sirve las brochetas con la salsa.



# Patatas fritas

## Ingredientes (2-4 personas):

- 2-3 patatas medianas
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta



**Patatas “fritas”**  
180°C / 22 min

## Preparación

- 1.- Lava y pela las patatas, córtalas en forma de bastón y añade una cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta. Remueve para que las patatas se impregnen de manera uniforme.
- 2.- Introduce las patatas en la cubeta y enciende la CrystalFry en el modo “Patatas fritas” (22 minutos a 180°C). Remueve a mitad de cocción para que se cocinen homogéneamente.



# Pimientos de padrón

## Ingredientes:

- Pimientos de padrón
- Aceite de oliva
- Sal gruesa



**Patatas “fritas”**  
180°C / 22 min

## Preparación

- 1.- Lava y seca los pimientos, hazles un pequeño corte y colócalos en un plato.  
Agrega una cucharada de aceite de oliva y remueve para que se impregnen de manera uniforme.
- 2.- Colócalos en la cubeta y enciende la CrystalFry en el modo “Patatas fritas” (20 minutos a 200°C) y reduce su tiempo a 8 minutos.  
Remueve a mitad de cocción para que se cocinen homogéneamente.
- 3.- Sirve y añade sal gruesa al gusto.



# Lasaña de calabacín

## Ingredientes (2-4 personas):

- 1 calabacín grande
- 400 g de carne picada o soja texturizada previamente hidratada
- 400 g de salsa de tomate
- Queso mozzarella rallado
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta y orégano

## Preparación

- 1.- Añade un chorro de aceite de oliva en una sartén, y cuando ya esté caliente, incorpora la carne picada o la soja texturizada previamente hidratada en su defecto. Cocínala durante unos minutos y agrega la salsa de tomate; salpimenta.  
Deja que la mezcla reduzca 5 minutos a fuego medio. Resérvala.
- 2.- Con la ayuda de una mandolina, corta el calabacín en tiras finas y sécalas muy bien con papel absorbente.
- 3.- Escoge un recipiente apto para horno y coloca la primera capa de tiras de calabacín y la mezcla de salsa boloñesa. Repite el proceso hasta acabar con toda la carne picada.  
Cubre con queso mozzarella rallado al gusto y añade orégano.
- 4.- Introduce la lasaña en el interior de la CrystalFry, enciéndela y configura el tiempo y la temperatura (20 minutos a 190°C).  
Espera a que el programa finalice.





# Pizza con jamón serrano y rúcula

## Ingredientes (1-2 personas):

Para la masa:

- 400 g de harina de trigo
- 220 ml de agua
- 15 g de sal
- Un sobre de levadura de panadería
- 15 ml de aceite de oliva

Para la pizza:

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



**Pizza**

180°C / 12 min

## Preparación

- 1.- Añade la harina en un bol, haz un hueco en el centro y agrega en él el agua y la levadura. Remueve durante 2 minutos.
- 2.- Añade la sal y el aceite de oliva hasta que se integren bien y lleva la masa a una superficie limpia enharinada. Amasa durante 5 minutos y deja que la masa repose otros 5 minutos.
- 3.- Amasa durante 10 minutos más, forma una bola y déjala reposar en un bol engrasado con aceite de oliva 1h 30 minutos.
- 4.- Transcurrido ese tiempo, divide la masa en dos y estira una mitad sobre papel vegetal.  
**Es importante dejar la masa muy fina.**
- 5.- Agrega la salsa de tomate, el orégano y el queso rallado.
- 6.- Coloca la pizza sobre la cubeta de la CrystalFry, enciéndela en el modo "Pizza" (12 minutos a 180°C) y espera a que el programa finalice.
- 7.- Saca la pizza y añade las lonchas de jamón, la rúcula y un hilo de aceite de oliva.



# Magdalenas de limón

## Ingredientes (6 unidades):

- 3 huevos
- 120 g de azúcar moreno de caña integral
- 180 g de nata
- 100 g de aceite de oliva
- Ralladura de 1 limón
- 2 cucharadas soperas de zumo de limón
- 270 g de harina de trigo normal
- 12 g de levadura para repostería
- 1 pizca de sal



**Repostería**

160°C / 20 min

## Preparación

- 1.- Bate bien los huevos con el azúcar hasta que doblen su volumen con la ayuda de una batidora de varillas.
- 2.- Añade la nata, el aceite de oliva, la ralladura y el zumo de limón, y bate hasta que esté todo integrado.
- 3.- Tamiza la harina junto a la levadura y añádela a la mezcla. Bate hasta que esté todo integrado.
- 4.- Rellena 6 moldes individuales con  $\frac{3}{4}$  partes de la masa y colócalos en la cubeta. Introduce la cubeta en el interior de la CrystalFry y enciéndela en modo "Repostería" (20 minutos a 160°C). Una vez finalice el programa, introduce un palillo y comprueba que salga limpio.
- 5.- Déjalas enfriar sobre una rejilla y desmóldalas con cuidado.



# Cookies de chocolate

## Ingredientes (15-20 unidades aprox.):

- 115 g de mantequilla derretida
- 80 g de azúcar moreno
- 80 g de azúcar blanco
- 1 huevo
- 200 g de harina
- 1 cucharadita de levadura
- Una pizca de sal
- 100 g de chips de chocolate negro



**Repostería**

160°C / 20 min

## Preparación

- 1.- Derrite la mantequilla en un cazo y viértelo en un bol junto a los azúcares. Añade el huevo y mézclalo bien.
- 2.- Agrega la harina, levadura, sal y chips de chocolate y mezcla hasta formar la masa. Deja que la mezcla se enfríe en el frigorífico al menos durante 30 minutos.
- 3.- Forma las bolas del tamaño de unas pelotas de ping-pong y colócalas sobre papel de horno en el interior de la CrystalFry. Enciéndela en modo “Repostería” (20 minutos a 160°C) y reduce su tiempo a 10 minutos.
- 4.- Déjalas enfriar antes de sacarlas de la cubeta.



# Carrot cake

## Ingredientes:

- 200 g de azúcar
- 200 g de aceite de oliva virgen extra
- 2 huevos
- 200 g de harina normal
- 10 g de levadura de repostería
- 1 cucharadita de jengibre
- 1 pizca de sal
- 200 g de zanahoria rallada

Para la crema de queso:

- 6 cucharadas de yogur griego natural
- 1 cucharada de miel



**Repuestos**

160°C / 20 min

## Preparación

- 1.- Bate el azúcar, el aceite y los huevos hasta que se forme una crema.
- 2.- Tamiza la harina, la levadura, la canela, el jengibre y la sal. Añade también la zanahoria rallada. Mezcla e integra todo muy bien e incorpora la mezcla a un molde de silicona.
- 3.- Introduce el molde en el interior de la CrystalFry, enciéndela en modo “Repuestos” (20 minutos a 160°C) y aumenta su tiempo a 30 minutos. Una vez finalice el programa, introduce un palillo y comprueba que salga limpio.
- 4.- Mientras tanto, prepara la crema de queso: mezcla el yogur con la miel hasta que se integre por completo.
- 5.- Deja que el bizcocho se enfríe por completo sobre una rejilla y añade la crema de queso por toda la superficie.





# Hojaldritos de manzana

## Ingredientes (4 unidades):

- 2 manzanas
- 60 g 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 g de maicena
- Masa de hojaldre



**Repostería**  
160°C / 20 min

## Preparación

- 1.- En un cazo añade las manzanas peladas y cortadas en trozos pequeños junto con la mantequilla, el azúcar, el zumo de limón y las especias. Añade 2-3 cucharadas de agua y deja que la manzana se deshaga durante 15 minutos aproximadamente a fuego medio.
- 2.- Diluye la maicena en 25 ml de agua fría y añádela al cazo ya apartado del fuego. Remueve para que se espese y déjalo enfriar.
- 3.- Una vez frío, empieza a formar los hojaldres: corta el hojaldre en 8 cuadrados, añade la compota en el centro de 4 de ellos, tápalos con los cuadrados de hojaldre restantes y séllalos con la ayuda de un tenedor. Resérvalos en la nevera.
- 4.- Coloca los hojaldres en interior de la CrystalFry, enciéndela en modo “Repostería” (20 minutos a 160°C) y reduce su tiempo a 15 minutos.
- 5.- A mitad de cocción, dales la vuelta y pincela con huevo batido. Déjalos que se cocinen hasta que el programa finalice.



# Roscón de Reyes

## Ingredientes (2 unidades):

- 3 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/2 cubito levadura fresca (aprox. 13 g)
- 300 g de harina
- 30 g de azúcar
- Una pizca de sal
- 100 ml de leche
- 1/2 cucharadita de agua de azahar
- Ralladura de 1 naranja
- 40 g de mantequilla



**Repostería**

160°C / 20 min

## Preparación

- 1.- Activa la levadura: disuelve la levadura fresca en agua templada y añade la cucharadita de azúcar.
- 2.- Mezcla el resto de los ingredientes (excepto la mantequilla) en un bol y añade la mezcla de la levadura. Amasa durante unos 8-10 minutos con la ayuda de una batidora-amasadora.
- 3.- A medio amasado, añade la mantequilla en trozos y termina de amasar (la mantequilla debe estar a temperatura ambiente).
- 4.- Forma una bola y déjala que fermente hasta que doble su volumen. Lo puedes dejar fuera y hacerlo en 2-3 horas o dejarlo en la nevera toda la noche para que adquiera más sabor.
- 5.- Divide la masa en 2 bolas, haz un agujero en el centro y ve formando dos discos con las manos. Colócalos sobre de papel de hornear y añade los toppings que más te gusten, como por ejemplo, el chocolate y las almendras.
- 6.- Introdúcelas en el interior de la CrystalFry y enciéndela en modo “Repostería” (20 minutos a 160°C). Una vez finalice el programa, introduce un palillo y comprueba que salga limpio.



FR

# Specifications



**Puissance :** 1700 W

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

**Minuterie :** 1 - 60 min

**Plage de température :** 40°C - 200°C

**Programmes :** 8

**Capacité :** 7,0 L

**Dimensions du panier :**

**Dimensions:**

**Poids :**



## “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



### Panier amovible

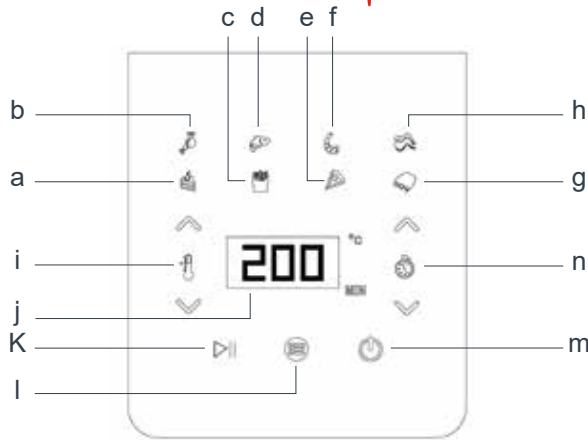
avec antiadhésif 100% sans PFOA Sans BPA



### Facile à nettoyer

Accessoires peuvent être lavés au lave-vaisselle

# Panneau de commande



- a.- Fonction pâtisserie
- b.- Fonction cuisse de poulet
- c.- Fonction frites
- d.- Fonction poisson
- e.- Fonction pizza
- f.- Fonction fruits de mer
- g.- Fonction côtelettes

- h.- Fonction ailes de poulet
- i.- Programmation Température
- j.- Écran
- k.- Bouton START/STOP
- l.- Bouton Menu
- m.- Bouton ON/OFF
- n.- Programmation durée



## Écran tactile

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



## Préchauffage

Obtenez les meilleurs résultats



## Technologie TotalCook:

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



## Fenêtre

Fenêtre pour contrôler à tout moment les élaborations



## Eclairage intérieur

Il s'allume lorsque le processus de cuisson commence



## 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

200°C / 30 min

2



### Poisson

180°C / 15 min

3



### Fruits de mer

180°C / 10 min

4



### Pizza

180°C / 12 min

5



### Les frites

180°C / 22 min

6



### Pâtisserie

160°C / 20 min

7



### Côtes

180°C / 25 min

8



### Ailes de poulet

180°C / 20 min



Lacor

14

CRYSTALFRY



# Recettes

- 42** Ailes de poulet
- 44** Cuisses de poulet
- 46** Bâtonnets croustillants de poulet avec sauce à la moutarde et au miel
- 48** Falafel avec sauce au yaourt
- 50** Côtelette barbecue
- 52** Saumon en papillote
- 54** Brochettes de crevettes avec sauce cocktail
- 56** Pommes de terre frites
- 58** Piments de Padrón (vert)
- 60** Lasagne de courgettes
- 62** Pizza au jambon cru et roquette
- 64** Madeleines au citron
- 66** Cookies au chocolat
- 68** Carrot cake
- 70** Petits feuilletés aux pommes
- 72** Galette des Rois

# Ailes de poulet

## Ingrédients (3-4 personnes) :

- 15-20 ailes de poulet
- Huile d'olive
- Sel et poivre



**Ailes de poulet**  
180°C / 20 min

## Préparation

- 1.- Placer les ailes dans une assiette et ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Remuer pour qu'elles s'imprègnent uniformément.
- 2.- Les placer dans le bac et mettre la CrystalFry en mode « Ailes de poulet » (20 minutes à 180°C). Les retourner à mi-cuisson pour qu'elles cuisent uniformément.



# Cuisses de poulet

## Ingrédients (4-5 personnes) :

- 8-10 cuisses de poulet
- Huile d'olive
- Sel et poivre



**Cuisses de poulet**  
200°C / 30 min

## Préparation

- 1.- Placer les cuisses dans une assiette et ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Remuer pour qu'elles s'imprègnent uniformément.
- 2.- Les placer dans le bac et mettre la CrystalFry en mode « Cuisses de poulet » (30 minutes à 200°C). Les retourner à mi-cuisson pour qu'elles cuisent uniformément.



# Bâtonnets croustillants de poulet avec sauce à la moutarde et au miel

## Ingrédients (2 personnes) :

- 2 blancs de poulet
- 100 g de flocons de maïs sans sucre
- Un œuf
- Sel et poivre

Pour la sauce à la moutarde et au miel :

- 3 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à soupe de miel



**Cuisses de poulet**  
200°C / 30 min

## Préparation

- 1.- Couper les blancs de poulet en lanières et les assaisonner de sel et de poivre.
- 2.- Écraser les flocons de maïs avec les doigts et les placer dans un bol. Dans un autre bol, battre l'œuf. Tremper les lanières de poulet dans l'œuf, puis dans les flocons de maïs écrasés.
- 3.- Placer les bâtonnets de poulet dans le bac et les vaporiser d'un peu d'huile d'olive. Mettre la CrystalFry en mode « Cuisses de poulet » (30 minutes à 200°C) et réduire le temps à 20 minutes. Les retourner à mi-cuisson pour qu'elles cuisent uniformément.
- 4.- Pendant la cuisson, préparer la sauce : mélanger la mayonnaise avec la moutarde et le miel dans un bol.
- 5.- Servir les bâtonnets avec la sauce.



# Falafel avec sauce au yaourt

## Ingrédients (2 personnes) :

- 180 g de pois chiches
  - 1 oignon
  - Jus de 1/2 citron
  - Un bouquet de persil
  - Un bouquet de coriandre
  - Cumin
  - Une pincée de sel
  - Chapelure
- Pour la sauce au yaourt :
- 1 yaourt grec
  - Jus de 1/2 citron
  - 1 gousse d'ail
  - Un filet d'huile d'olive
  - Une pincée de poivre noir
  - Une pincée de sel
  - Menthe

## Préparation

- 1.- Faire tremper les pois chiches la veille pendant environ 12 heures. Veiller à les couvrir d'une grande quantité d'eau, car ils vont absorber beaucoup d'eau et presque doubler de volume.
- 2.- Dans un mixeur, mettre les pois chiches, l'oignon, le jus de citron, le persil et la coriandre. Ajouter un demi-verre d'eau et bien mixer.
- 3.- Verser le mélange dans un bol et ajouter le cumin et le sel. Ajouter la chapelure et mélanger jusqu'à ce que la pâte ait une certaine consistance.
- 4.- Mettre la pâte au réfrigérateur pendant 30 minutes. Former ensuite des boules avec les mains, puis réserver.
- 5.- Les placer dans la CrystalFry, l'allumer et régler le temps et la température (15 minutes à 190°C). Les retourner à mi-cuisson pour qu'elles cuisent uniformément.
- 6.- Pendant la cuisson, préparer la sauce : hacher finement l'ail et la menthe (à votre goût) et mélanger tous les ingrédients dans un bol.
- 7.- Servir le falafel avec la sauce.





# Côtelette barbecue

## Ingrédients (2 personnes) :

- Un travers de porc
- Sel et poivre

Pour la sauce barbecue :

- 180 ml de vinaigre de cidre
- 100 g de sauce tomate
- 60 g de sucre brun
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 cuillère à café de poudre de chili



**Côtes**

180°C / 25 min

## Préparation

- 1.- Préparer la sauce barbecue : mettre tous les ingrédients de la sauce dans une casserole, remuer et laisser réduire à feu moyen pendant 20 minutes.
- 2.- Couper le travers en 4 portions, saler et poivrer et les badigeonner de sauce à l'aide d'un pinceau de cuisine.
- 3.- Les placer dans le bac et mettre la CrystalFry en mode « Côtelette » (25 minutes à 180°C). Les retourner à mi-cuisson pour qu'elles cuisent uniformément.



# Saumon en papillote

## Ingrédients (2 personnes) :

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



**Poisson**

180°C / 15 min

## Préparation

- 1.- Laver et bien sécher tous les légumes. Éplucher les carottes et les couper, ainsi que le reste des légumes, en julienne.
- 2.- Placer sur deux morceaux de papier sulfurisé le filet de saumon avec la peau vers le bas et sur les côtés les légumes.
- 3.- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le poisson et les légumes, assaisonner de sel et de poivre et fermer le papier sulfurisé comme un paquet.
- 4.- Mettre la CrystalFry en mode « Poisson » (15 minutes à 180°C) et attendre la fin du programme.



# Brochettes de crevettes avec sauce cocktail

## Ingrédients (2-4 personnes) :

- 250 g de crevettes crues et décortiquées
  - Un œuf
  - Farine
  - Chapelure
  - Huile d'olive
  - Sel et poivre
- Pour la sauce cocktail :
- 3 cuillères à soupe de mayonnaise
  - 1 cuillère à soupe de sauce tomate
  - 15 ml de brandy
  - 15 ml de jus d'orange
  - Quelques gouttes de Tabasco (en option)



**Fruits de mer**  
180°C / 10 min

## Préparation

- 1.- Bien sécher les crevettes avec du papier absorbant et les assaisonner de sel et de poivre.  
Les saupoudrer de farine, les tremper dans l'œuf battu, lesembrocher sur une brochette et les enrober de chapelure. Réserver.
- 2.- Placer les brochettes dans le bac, les vaporiser d'huile d'olive et mettre la CrystalFry en mode « Fruits de mer » (10 minutes à 180°C). Les retourner à mi-cuisson pour qu'elles cuisent uniformément.
- 3.- Pendant ce temps, préparer la sauce cocktail : mélanger la mayonnaise, la sauce tomate, le brandy et le jus d'orange dans un bol. Ajouter quelques gouttes de Tabasco.
- 4.- Servir les brochettes avec la sauce.



# Pommes de terre frites

## Ingrédients (2-4 personnes) :

- 2-3 pommes de terre moyennes
- Huile d'olive
- Sel et poivre



**Les frites**

180°C / 22 min

## Préparation

- 1.- Laver et éplucher les pommes de terre, les couper en bâtonnets et ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Remuer pour que les pommes de terre soient uniformément imprégnées.
- 2.- Placer les pommes de terre dans le bac et mettre la CrystalFry en mode « Pommes de terre frites » (22 minutes à 180°C). Remuer à mi-cuisson pour que les pommes de terre cuisent uniformément.





# Piments de Padrón (vert)

## Ingrédients :

- Piments de Padrón (vert)
- Huile d'olive
- Gros sel



**Les frites**

180°C / 22 min

## Préparation

- 1.- Laver et sécher les piments, les inciser et les placer dans une assiette.  
Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive et remuer pour les imprégner uniformément.
- 2.- Les placer dans le bac et mettre la CrystalFry en mode « Pommes de terre frites » (20 minutes à 200°C) et réduire le temps à 8 minutes.  
Remuer à mi-cuisson pour que les pommes de terre cuisent uniformément.
- 3.- Servir et ajouter du gros sel à votre goût.



# Lasagne de courgettes

## Ingrédients (2-4 personnes) :

- 1 grande courgette
- 400 g de viande hachée ou soja texturisé préalablement hydraté
- 400 g de sauce tomate
- Fromage mozzarella râpé
- Huile d'olive
- Sel, poivre et origan

## Préparation

- 1.- Verser un filet d'huile d'olive dans une poêle et, lorsqu'elle est chaude, ajouter la viande hachée ou le soja texturé préalablement hydraté. Laisser cuire quelques minutes et ajouter la sauce tomate; saler et poivrer. Laisser réduire le mélange pendant 5 minutes à feu moyen. Réserver.
- 2.- À l'aide d'une mandoline, couper la courgette en fines lamelles et bien les sécher avec du papier absorbant.
- 3.- Choisir un plat allant au four et placer la première couche de lamelles de courgettes et le mélange de sauce bolognaise. Répéter l'opération jusqu'à ce que toute la viande hachée soit utilisée. Recouvrir de mozzarella râpée selon les goûts de chacun et ajouter de l'origan.
- 4.- Placer les lasagnes dans la CrystalFry, l'allumer et régler la durée et la température (20 minutes à 190°C). Attendre la fin du programme.



# Pizza au jambon cru et roquette

## Ingrédients (1-2 personnes) :

Pour la pâte :

- 400 g de farine de blé
- 220 ml d'eau
- 15 g de sel
- Un sachet de levure de boulanger
- 15 ml d'huile d'olive

Pour la pizza :

- Origan
- 2 cuillères à soupe de sauce tomate
- 6 tranches de jambon cru
- 150 g de mozzarella râpée
- Roquette



**Pizza**

180°C / 12 min

## Préparation

- 1.- Ajouter la farine dans un bol, faire un puits au centre et ajouter l'eau et la levure.  
Remuer pendant 2 minutes.
- 2.- Ajouter le sel et l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien intégrés et retourner la pâte sur une surface propre et farinée.  
Pétrir pendant 5 minutes et laisser reposer la pâte pendant 5 minutes supplémentaires.
- 3.- Pétrir à nouveau pendant 10 minutes, former une boule et laisser reposer dans un bol graissé d'huile d'olive pendant 1 h 30 minutes.
- 4.- Une fois les 1 h 30 écoulées, diviser la pâte en deux et étaler une moitié sur du papier sulfurisé.  
Il est important de laisser la pâte très fine.
- 5.- Ajouter la sauce tomate, l'origan et le fromage râpé.
- 6.- Placer la pizza sur le bac de la CrystalFry, la mettre en mode « Pizza » (12 minutes à 180°C) et attendre la fin du programme.
- 7.- Retirer la pizza et ajouter les tranches de jambon, la roquette et un filet d'huile d'olive.



# Madeleines au citron

## Ingrédients (6 unités) :

- 3 œufs
- 120 g de sucre de canne complet
- 180 g de crème fraîche
- 100 g d'huile d'olive
- Zeste d'un citron
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 270 g de farine de blé normale
- 12 g de levure chimique
- Une pincée de sel



**Pâtisserie**

160°C / 20 min

## Préparation

- 1.- Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils aient doublé de volume à l'aide d'un batteur électrique.
- 2.- Ajouter la crème fraîche, l'huile d'olive, le zeste et le jus de citron et battre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 3.- Tamiser la farine avec la levure et l'ajouter au mélange. Battre jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- 4.- Remplir 6 moules individuels avec  $\frac{3}{4}$  de la pâte et les placer dans le bac. Placer le bac dans la CrystalFry et la mettre en mode « Pâtisserie » (20 minutes à 160°C). À la fin du programme, insérer un cure-dent et vérifier qu'il ressort propre.
- 5.- Les laisser refroidir sur une grille et les démouler avec précaution.





# Cookies au chocolat

## Ingrédients (15-20 unt. environ) :

- 115 g de beurre fondu
- 80 g de sucre brun
- 80 g de sucre blanc
- 1 œuf
- 200 g de farine
- 1 cuillère à café de levure
- Une pincée de sel
- 100 g de pépites de chocolat noir



**Pâtisserie**

160°C / 20 min

## Préparation

- 1.- Faire fondre le beurre dans une casserole et le verser dans un bol avec les sucres.  
Ajouter l'œuf et bien mélanger.
- 2.- Ajouter la farine, la levure, le sel et les pépites de chocolat et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte.  
Laisser le mélange refroidir au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.
- 3.- Former des boules de la taille d'une balle de ping-pong et les placer sur du papier sulfurisé à l'intérieur de la CrystalFry. Mettre la CrystalFry en mode « Pâtisserie » (20 minutes à 160°C) et réduire le temps de cuisson à 10 minutes.
- 4.- Les laisser refroidir avant du bac.



# Carrot cake

## Ingrédients :

- 200 g de sucre
- 200 g d'huile d'olive vierge extra
- 2 œufs
- 200 g de farine normale
- 10 g de levure chimique
- 1 cuillère à café de gingembre
- Une pincée de sel
- 200 g de carotte râpée

Pour la crème :

- 6 cuillères à soupe de yaourt grec naturel
- 1 cuillère à soupe de miel



**Pâtisserie**

160°C / 20 min

## Préparation

- 1.- Battre le sucre, l'huile et les œufs jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
- 2.- Incorporer la farine, la levure, la cannelle, le gingembre et le sel. Ajouter la carotte râpée. Mélanger et bien incorporer le tout et verser le mélange dans un moule en silicone.
- 3.- Placer le moule dans la CrystalFry, la mettre en marche en mode « Pâtisserie » (20 minutes à 160°C) et augmenter le temps à 30 minutes. À la fin du programme, insérer un cure-dent et vérifier qu'il ressort propre.
- 1.- Pendant ce temps, préparer la crème : mélanger le yaourt avec le miel jusqu'à ce qu'il soit bien incorporé.
- 5.- Laisser le gâteau refroidir complètement sur une grille et étaler la crème sur toute la surface.



# Petits feuilletés aux pommes

## Ingrédients (4 unt.) :

- 2 pommes
- 60 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de sucre brun complet
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Une pincée de cannelle
- Une pincée de gingembre
- Une pincée de poivre noir moulu
- Un filet d'eau
- 10 g de maïzena
- Pâte feuilletée



**Pâtisserie**

160°C / 20 min

## Préparation

- 1.- Dans une casserole, ajouter les pommes épluchées et coupées en petits morceaux avec le beurre, le sucre, le jus de citron et les épices. Ajouter 2 à 3 cuillères à soupe d'eau et laisser fondre les pommes pendant environ 15 minutes à feu moyen.
- 2.- Diluer la maïzena dans 25 ml d'eau froide et l'ajouter à la casserole hors du feu. Remuer pour épaissir et laisser refroidir.
- 3.- Une fois refroidie, commencer à former la pâte feuilletée : couper la pâte feuilletée en 8 carrés, ajouter la compote au centre de 4 d'entre eux, les recouvrir avec les carrés de pâte feuilletée restants et les sceller à l'aide d'une fourchette. Réserver au réfrigérateur.
- 4.- Placer la pâte feuilletée dans la CrystalFry, mettre la CrystalFry en mode « Pâtisserie » (20 minutes à 160°C) et réduire le temps de cuisson à 15 minutes.
- 5.- À mi-cuisson, les retourner et les badigeonner d'œuf battu. Les laisser cuire jusqu'à la fin du programme.



# Galette des Rois

## Ingrédients (2 unt.) :

- 3 cuillères à soupe d'eau
- 1 cuillère à café de sucre
- 1/2 cube de levure fraîche (environ 13g)
- 300 g de farine
- 30 g de sucre
- Une pincée de sel
- 100 ml de lait
- 1/2 cuillère à café de fleur d'oranger
- Zeste d'une orange
- 40 g de beurre



**Pâtisserie**  
160°C / 20 min

## Préparation

- 1.- Activer la levure : dissoudre la levure fraîche dans de l'eau tiède et ajouter la cuillère à café de sucre.
- 2.- Mélanger le reste des ingrédients (sauf le beurre) dans un bol et ajouter le mélange de levure. Pétrir pendant 8 à 10 minutes à l'aide d'un pétrin.
- 3.- Au milieu du pétrissage, ajouter le beurre en morceaux et terminer le pétrissage (le beurre doit être à température ambiante).
- 4.- Former une boule et la laisser lever jusqu'à ce qu'elle double de volume. Vous pouvez la laisser dehors et la faire lever en 2 ou 3 heures ou la laisser au réfrigérateur toute la nuit pour qu'elle ait plus de goût.
- 5.- Diviser la pâte en deux boules, faire un trou au centre et former deux disques avec vos mains. Les placer sur du papier sulfurisé et ajouter vos garnitures préférées, comme du chocolat et des amandes.
- 6.- Les placer dans la CrystalFry et la mettre en mode « Pâtisserie » (20 minutes à 160°C). À la fin du programme, insérer un cure-dent et vérifier qu'il ressort propre.





EN

# Features



**Power:** 1700 W

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

**Timer:** 1 - 60 min

**Temperature range:** 40°C - 200°C

**Programs:** 8

**Capacity:** 7,0 L

**Basket dimensions:**

**Dimensions:**

**Weight:**



## “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**

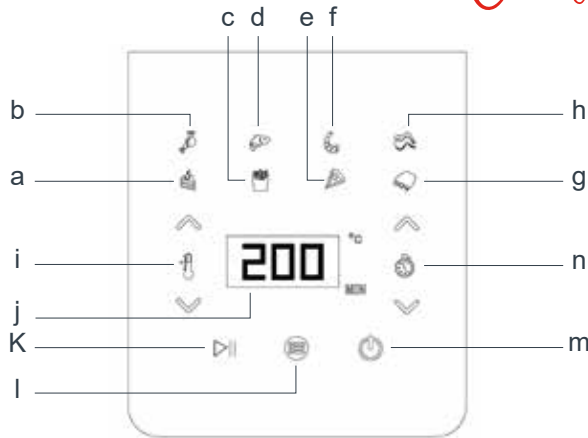
with 100% PFOA-free non stick BPA free



### **Easy to clean:**

The accessories are dishwasher safe

# Control panel



- a. - Pastry function
- b. - Chicken leg function
- c. - Chips function
- d. - Fish function
- e. - Pizza function
- f. - Seafood function
- g. - Ribs function

- h. - Chicken wings function
- i. - Temperature setting
- j. - Display
- k. - START/STOP button
- l. - Menu button
- m. - ON/OFF button
- n. - Time setting



### Touch screen

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



### Preheating

Get the best results



### TotalCook Technology:

It distributes heat uniformly with high speed hot air.



### Window

Window to control the processing at all times



### Interior light

Lights up when the cooking process starts







### 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**  
200°C / 30 min
- 2  **Fish**  
180°C / 15 min
- 3  **Shellfish**  
180°C / 10 min
- 4  **Pizza**  
180°C / 12 min

- 5  **Chips**  
180°C / 22 min
- 6  **Pastry**  
160°C / 20 min
- 7  **Ribs**  
180°C / 25 min
- 8  **Chicken wings**  
180°C / 20 min



Lacor

14

CRYSTALFRY

# Recipes

- 78** Chicken wings
- 80** Chicken thighs
- 82** Crispy chicken fingers with honey mustard sauce
- 84** Falafel with yoghurt sauce
- 86** Barbecue ribs
- 88** Salmon en papillote
- 90** Prawns brochettes with salsa rosa
- 92** Chips
- 94** Padrón peppers
- 96** Courgette lasagne
- 98** Pizza with serrano ham and rocket
- 100** Lemon magdalena muffins
- 102** Chocolate cookies
- 104** Carrot cake
- 106** Apple puff pastries
- 106** Three King's cake

# Chicken wings

## Ingredients (3-4 people):

- 15-20 chicken wings
- Olive oil
- Salt and pepper



**Chicken wings**  
180°C / 20 min

## Preparation

- 1.- Put the chicken wings on a plate and add a tablespoon of olive oil, salt and pepper.  
Stir until evenly saturated.
- 2.- Put them in the basket and turn on the CrystalFry in “chicken wings” mode (20 minutes at 180°C).  
Flip them over halfway through the cooking cycle so they come out even.



# Chicken thighs

## Ingredients (4-5 people):

- 8-10 chicken thighs
- Olive oil
- Salt and pepper



**Chicken thigh**  
200°C / 30 min

## Preparation

- 1.- Put the chicken thighs on a plate and add a tablespoon of olive oil, salt and pepper.  
Stir until evenly saturated.
- 2.- Put them in the basket and turn on the CrystalFry in “chicken thigh” mode (30 minutes at 200°C).  
Flip them over halfway through the cooking cycle so they come out even.





# Crispy chicken fingers with honey mustard sauce

## Ingredients (2 people):

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

For the honey mustard sauce:

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



**Chicken thigh**  
200°C / 30 min

## Preparation

- 1.- Cut the chicken breasts into strips and season them with salt and pepper.
- 2.- Grind the corn flakes up with your fingers and put them in a bowl. Beat the egg in another bowl. Dip the chicken strips in the egg and then in the ground up corn flakes.
- 3.- Put the chicken fingers in the basket and sprinkle them with a little olive oil. Turn on the CrystalFry in “chicken thigh” mode (30 minutes at 200°C) and shorten the time to 20 minutes. Flip them over halfway through the cooking cycle so they come out even.
- 4.- Prepare the sauce while they’re cooking. Mix the mayonnaise with the aged mustard and honey in a bowl.
- 5.- Serve the chicken fingers with the sauce.



# Falafel with yoghurt sauce

## Ingredients (2 people):

- 180 g chickpeas
- 1 onion
- Juice from ½ lemon
- A handful of parsley
- A handful of cilantro
- Cumin
- A pinch of salt
- Grated bread

## For the yoghurt sauce:

- 1 Greek yoghurt
- Juice from half a lemon
- 1 garlic clove
- A splash of olive oil
- A pinch of black pepper
- A pinch of salt
- Mint

## Preparation

- 1.- Soak the chickpeas the night before for around 12 hours. Make sure to cover them with plenty of water, because they absorb a lot of water and they will nearly double in size.
- 2.- Put the chickpeas, onion, lemon juice, parsley and cilantro in a chopper. Add half a glass of water and chop thoroughly.
- 3.- Pour the mixture into a bowl and add cumin and salt. Gradually add the grated bread and mix until the dough gets body.
- 4.- Put the dough in the refrigerator for 30 minutes. Afterwards, make the balls of dough with your hands and set them aside.
- 5.- Put them in the CrystalFry, turn it on and set the time and temperature (15 minutes at 190°C). Flip them over halfway through the cooking cycle so they come out even.
- 6.- Make the sauce while they cook. Finely chop the garlic and mint (to taste) and mix all the ingredients in a bowl until they are incorporated.
- 7.- Serve the falafel with the sauce.



# Barbecue ribs

## Ingredients (2 people):

- A rack of pork ribs
- Salt and pepper

For the barbecue sauce:

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



**Ribs**  
180°C / 25 min

## Preparation

- 1.- Make the barbecue sauce: Put all the sauce ingredients in a saucepan, stir and let them reduce at medium heat for 20 minutes.
- 2.- Cut the rack of ribs into 4 portions, season with salt and pepper and brush on the sauce with a cooking brush.
- 3.- Put them in the basket and turn on the CrystalFry in “ribs” mode (25 minutes at 180°C). Flip them over halfway through the cooking cycle so they come out even.



# Salmon in papillote

## Ingredients (2 people):

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



**Fish**  
180°C / 15 min

## Preparation

- 1.- Wash and dry all the vegetables thoroughly. Peel the carrots and julienne them along with the other vegetables.
- 2.- Put the salmon loins on two pieces of parchment with the skin down and put the vegetables next to them.
- 3.- Splash a bit of olive oil on the fish and vegetables, season with salt and pepper and close the parchment up like a package.
- 4.- Turn on the CrystalFry in “fish” mode (15 minutes at 180°C) and wait for the programme to end.





# Prawns brochettes with salsa rosa

## Ingredients (2-4 people):

- 250 g of raw peeled prawns
- One egg
- Flour
- Grated bread
- Olive oil
- Salt and pepper

For the salsa rosa:

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



**Shellfish**

180°C / 10 min

## Preparation

- 1.- Dry the prawns thoroughly with absorbent paper and season with salt and pepper. Pass them through the flour and beaten egg and skewer them with a brochette and pass them through the grated bread. Set them aside.
- 2.- Put the brochettes in the basket, spray them with some olive oil and turn on the CrystalFry in “seafood” mode (10 minutes at 180°C). Flip them over halfway through the cooking cycle so they come out even.
- 3.- Meanwhile, make the sauce. Mix the mayonnaise, tomato sauce, brandy and orange juice in a bowl. Add a few drops of Tabasco sauce.
- 4.- Serve the brochettes with the sauce.



# Chips

## Ingredients (2-4 people):

- 2-3 medium potatoes
- Olive oil
- Salt and pepper



## Chips

180°C / 22 min

## Preparation

- 1.- Wash and peel the potatoes. Cut them into a sticks and add a tablespoon of olive oil and some salt and pepper. Stir so the potatoes become evenly saturated.
- 2.- Put the potatoes in the basket and turn on the CrystalFry in “chips” mode (22 minutes at 180°C). Stir them halfway through the cooking cycle so they come out even.



# Padrón peppers

## Ingredients:

- Padrón peppers
- Olive oil
- Coarse salt



**Chips**

180°C / 22 min

## Preparation

- 1.- Wash and dry the peppers, make small cuts in them and put them on a plate.  
Add a tablespoon of olive oil and stir so they get evenly saturated.
- 2.- Put them in the basket and turn on the CrystalFry in “chips” mode (20 minutes at 200°C) and shorten the time to 8 minutes. Stir them halfway through the cooking cycle so they come out even.
- 3.- Serve and add coarse salt to taste.



# Courgette lasagne

## Ingredients (2-4 people)

- 1 large courgette
- 400 g of ground beef or previously hydrated texturised soya
- 400 g of tomato sauce
- Grated mozzarella cheese
- Olive oil
- Salt, pepper and oregano

## Preparation

- 1.- Put a splash of olive oil in a frying pan and when it's hot add the ground beef or previously hydrated texturised soya instead. Cook it for a few minutes and add the tomato sauce, then season with salt and pepper. Let the mixture reduce for 5 minutes at medium heat. Set aside.
- 2.- Cut the courgette into thin strips using a mandoline slicer and dry them thoroughly with absorbent paper.
- 3.- Find an oven safe container and lay down the first layer of courgette strips and the bolognese sauce mixture. Repeat the same process until you've used all the ground beef. Cover with grated mozzarella cheese to taste and add some oregano.
- 4.- Put the lasagne in the CrystalFry, turn it on and set the time and temperature (20 minutes at 190°C). Wait for the programme to finish.





# Pizza with serrano ham and rocket

## Ingredients (1-2 people):

For the dough:

- 400 g of wheat flour
- 220 ml water
- 15 g of salt
- An envelope of baker's yeast
- 15 ml of olive oil

For the pizza:

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



**Pizza**

180°C / 12 min

## Preparation

- 1.- Put the flour in a bowl, make a dip in the centre and put the yeast and water in it. Stir for 2 minutes.
- 2.- Add the salt and olive oil until they are fully incorporated and carry the dough to a clean surface prepared with flour. Knead the dough for 5 minutes and let it sit for another 5 minutes.
- 3.- Knead the dough for 10 more minutes, make it into a ball and let it sit in a bowl greased with olive oil for an hour and a half.
- 4.- When the time's up, split the dough in two and stretch one half out on the parchment. It's important to make the dough very thin.
- 5.- Add the tomato sauce, oregano and grated cheese.
- 6.- Put the pizza in the basket and turn on the CrystalFry in "pizza" mode (12 minutes at 180°C) and wait for the programme to end.
- 7.- Take out the pizza and add some slices of ham, the rocket and a strand of olive oil.



# Lemon magdalena muffins

## Ingredients (6 muffins):

- 3 eggs
- 120 g of unrefined brown sugar
- 180 g of cream
- 100 g of olive oil
- Zest from 1 lemon
- 2 tablespoons of lemon juice
- 270 g of standard wheat flour
- 12 g of pastry yeast
- 1 pinch of salt



**Pastry**

160°C / 20 min

## Preparation

- 1.- Beat the eggs thoroughly with the sugar using a whisk until it doubles in volume.
- 2.- Add the cream, olive oil, lemon zest and lemon juice and beat until they are completely incorporated.
- 3.- Sift the flour with the yeast and add it to the mixture. Beat until everything is incorporated.
- 4.- Fill 6 single moulds with  $\frac{3}{4}$  parts of the dough and put them in the basket. Put the basket in the CrystalFry, turn it on in "pastry" mode (20 minutes at 160°C).  
After the programme is done, poke one with a toothpick and check if it comes out clean.
- 5.- Let them cool on a rack and carefully de-mould them.



# Chocolate cookies

## Ingredients (approx. 15-20 cookies):

- 115 g melted butter
- 80 g of brown sugar
- 80 g of white sugar
- 1 egg
- 200 g flour
- 1 teaspoon of yeast
- A pinch of salt
- 100 g of dark chocolate chips



**Pastry**

160°C / 20 min

## Preparation

- 1.- Melt the butter in a saucepan and pour it into a bowl with the brown and white sugar. Add the egg and mix thoroughly.
- 2.- Add the flour, yeast, salt and chocolate chips and mix everything together to make the dough. Let the mixture cool in the refrigerator for at least 30 minutes.
- 3.- Make balls about the size of ping-pong balls and put them on some baking paper inside the CrystalFry. Turn it on in "pastry" mode (20 minutes at 160°C) and shorten the time to 10 minutes.
- 4.- Let them cool down before taking them out of the basket.



# Carrot cake

## Ingredients:

- 200 g sugar
- 200 g extra virgin olive oil
- 2 eggs
- 200 g of standard flour
- 10 g of pastry yeast
- 1 teaspoon of ginger
- 1 pinch of salt
- 200 g of grated carrots

For the cheese cream:

- 6 tablespoons of natural Greek yoghurt
- 1 tablespoon of honey



**Pastry**

160°C / 20 min

## Preparation

- 1.- Beat the sugar, olive oil and eggs until they make a cream.
- 2.- Sift the flour, yeast, cinnamon, ginger and salt. Also add the grated carrots.  
Mix and incorporate everything thoroughly and put the mixture in a silicone mould.
- 3.- Put the mould in the CrystalFry, turn it on in “pastry” mode (20 minutes at 160°C) and increase the time to 30 minutes. After the programme is done, poke one with a toothpick and check if it comes out clean.
- 4.- Meanwhile, make the cheese cream. Mix the yoghurt with the honey until it is completely incorporated.
- 5.- Let the sponge cake cool down completely on a rack and spread the cheese cream over the entire surface.





# Apple puff pastries

## Ingredientes (4 unidades):

- 2 apples
- 60 g of butter
- 2 tablespoons of unrefined brown sugar
- 1 tablespoon of lemon juice
- A pinch of cinnamon
- A pinch of ginger
- A pinch of ground black pepper
- A little water
- 10 g of cornstarch
- Puff pastry dough



**Pastry**

160°C / 20 min

## Preparation

- 1.- Peel the apples and chop them into small pieces and put them in a saucepan with the butter, sugar, lemon juice and spices. Add 2-3 tablespoons of water and let the apples break apart for approximately 15 minutes at medium heat.
- 2.- Dilute the cornstarch in 25 ml of cold water and add it to the saucepan, which has been taken off the cooker. Stir so it thickens and let cool.
- 3.- When it has cooled down, start to make the pastry puffs. Cut the dough into 8 squares, add the apple compote in the middle of 4 of them, cover then with the remaining squares and close them with a fork. Keep them in the refrigerator.
- 4.- Put the puff pastries in the CrystalFry, turn it on in “pastry” mode (20 minutes at 160°C) and shorten the time to 15 minutes.
- 5.- When they are halfway done flip them over and brush on the beaten egg. Let them cook until the programme ends.



# Three King's cake

## Ingredients (2 pieces):

- 3 tablespoons of water
- 1 teaspoon of sugar
- 1/2 cube of fresh yeast (approx. 13 g)
- 300 g flour
- 30 g sugar
- A pinch of salt
- 100 ml milk
- 1/2 teaspoon of orange flower water
- Zest from 1 orange
- 40 g of butter



**Pastry**

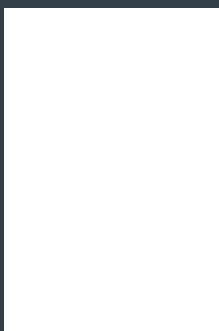
160°C / 20 min

## Preparation

- 1.- Activate the yeast. Dissolve the fresh yeast in warm water and add a teaspoon of sugar.
- 2.- Mix the rest of the ingredients (except the butter) in a bowl and add the yeast mixture. Knead for 8-10 minutes using a mixer-kneader.
- 3.- Halfway through kneading, add the butter in pieces and finish kneading. The butter should be at room temperature.
- 4.- Make a ball and let it ferment until its volume doubles. You can leave it out and do it in 2-3 hours or put it in the refrigerator all night so it gets more flavour.
- 5.- Split the dough into 2 balls. Make a hole in the middle and work it into two disks with your hands. Put the disks on baking paper and add the toppings you like most, like chocolate or almonds.
- 6.- Put them in the CrystalFry and turn it on in "pastry" mode (20 minutes at 160°C). After the programme is done, poke one with a toothpick and check if it comes out clean.



Ref: 00000



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