

# Tefal<sup>®</sup>

## OptiGrill<sup>™</sup> (+)



# SOMMAIRE SUMMARY INHALT INHOUD

# ÍNDICE ÍNDICE Περιεχόμενα



---

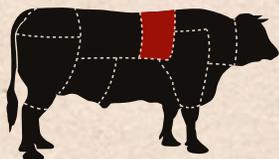
FR	ENTRECÔTES GRILLÉES À LA SAUCE CHIMICHURRI	4
	SAUMON ET SA SAUCE À LA CRÈME ET À L'ANETH	5
	AUBERGINE GRILLÉE	6
<b>Retrouvez toutes les recettes OptiGrill sur tefal.com</b>		
EN	GRILLED RIB EYE STEAKS WITH CHIMICHURRI SAUCE	7
	SALMON WITH DILL CREAM SAUCE	8
	GRILLED EGGPLANT	9
<b>Find on tefal.com all the OptiGrill recipes</b>		
DE	GEGRILLTE ENTRECÔTES MIT CHIMICHURRI	10
	LACHS IN DILLSAHNE-SOSSE	11
	GEGRILLTE AUBERGINE	12
<b>Alle OptiGrill Rezepte finden Sie auf tefal.com</b>		
NL	GEGRILDE CHIMICHURRI ENTRECOTES	13
	ZALM EN ZIJN SAUS MET ROOM EN DILLE	14
	GEGRILDE AUBERGINE	15
<b>Voor meer OptiGrill recepten kijk op tefal.com</b>		
ES	ENTRECOT A LA PARRILLA CON SALSA CHIMICHURRI	16
	SALMÓN CON SALSA DE ENELDO	17
	BERENJENA A LA PARRILLA	18
<b>Encuentra todas las recetas disponibles para Optigrill+ en tefal.es</b>		
PT	ENTRECÔTES GRELHADOS COM MOLHO CHIMICHURRI	19
	SALMÃO COM MOLHO DE NATAS E ENDRO	20
	BERINGELA GRELHADA	21
<b>Descubra todas as receitas Optigrill em www.tefal.pt</b>		
EL	ΨΗΤΕΣ ΣΠΑΛΟΜΠΡΙΖΟΛΕΣ ΜΕ ΣΩΣ ΤΣΙΜΙΤΣΟΥΡΙ	22
	ΣΟΛΩΜΟΣ ΜΕ ΚΡΕΜΩΔΗ ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΑΝΙΘΟ	23
	ΨΗΤΗ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ	24
<b>Βρείτε όλες τις συνταγές για το Optigrill στο <a href="http://www.tefal.gr">www.tefal.gr</a></b>		



# ENTRECOT A LA PARRILLA CON SALSA CHIMICHURRI

2 personas / Tiempo de preparación: 15 min

Programa:



## Ingredientes

- 2 entrecots de 175g
- 2 c.s.\* de vinagre
- 1 c.s. de zumo de limón
- 4 dientes de ajo picados finamente
- Sal y pimienta
- 1 pizca de pimienta picante de cayenne
- 1 hoja de laurel
- 3 c.s. de aceite
- 1 manojo de hojas de perejil picadas finamente

\*cucharada sopera

1. Mezcle el vinagre con el zumo de limón, los ajos, la sal, la pimienta, la pimienta de cayenne y la hoja de laurel. Verter el aceite de oliva en la mezcla, a continuación, añadir el perejil. Dejar reposar durante unos 15 minutos y retirar la hoja de laurel.
2. Acto seguido, seque los entrecots con papel absorbente. Salpimiente ambos lados de cada entrecot.
3. Seleccione el programa  y pulse . Unte ligeramente las placas con aceite. Cuando la luz del display se vuelva de color morado, coloque la carne sobre las placas y cierre la tapa.
4. Deje cocinar los entrecots hasta que la luz del display indique el punto de cocción deseado: amarillo para carne poco hecha, naranja para carne al punto o rojo para carne hecha. Sacamos la carne y la servimos en un plato; Cubrir el plato con papel de aluminio. Dejar reposar 5 minutos. Servir los entrecots con la salsa chimichurri en un lado del plato.

## Consejos

- Acompañe el plato con una buena ensalada fresca de tomate y tomillo.
- Puede sustituir los entrecots por filetes.



POCO HECHO



AL PUNTO



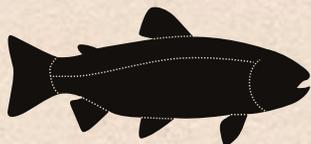
HECHO



# SALMÓN CON SALSA DE ENELDO

4 personas / Tiempo de preparación: 15 min

Programa:



## Ingredientes

- 4 filetes de salmón de 125g cada filete
- ¼ manojo de eneldo
- ½ cebolla picada
- 2 c.s.\* de zumo de limón
- Ralladura de piel de limón
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta
- 50 ml de aceite
- 125 ml de nata

\*cucharada sopera

1. Añada el eneldo, la cebolla, el zumo de limón, la ralladura de la piel del limón, el ajo y la mitad de sal y pimienta (misma proporción) en una licuadora. Mezclar y picar finamente. Mientras la licuadora esta mezclando, añada lentamente el aceite de oliva hasta obtener una salsa homogénea. Divida la salsa en dos partes. Mezclar la mitad de la salsa con la nata y dejar reposar. Salpimente el salmón y unte el salmón con el resto de la salsa de eneldo.
2. Seleccione el programa  y pulse . Unte ligeramente las placas con aceite. Cuando la luz del display se vuelva de color morado, coloque el salmón sobre las placas y cierre la tapa.
3. Cocinar el salmón hasta que la luz del display se vuelva de color amarillo. Añada la salsa que guardó anteriormente al salmón.

## Consejos

- Sirva el salmón con espinacas frescas.



POCO HECHO



# BERENJENA A LA PARRILLA

4 personas / Tiempo de preparación: 10 min  
Programa:



*¡Soy  
un chef!*

## Ingredientes

- Berenjena entera con la piel
- Aceite
- Pesto fresco
- Sal y pimienta

1. Encienda Optigrill+. Seleccione el programa  escoja el color naranja del modo manual y pulse **OK**.
2. Lave la berenjena y córtela a rodajas (2-3cm de grosor). Añada aceite a cada rodaja y úntelas con pesto. Salpimente las rodajas.
3. Al final del precalentamiento, abra la parrilla y coloque las rodajas de berenjena y cierre la parrilla. Cocine las rodajas de 3 a 5 minutos. Puede servir las berenjenas calientes o frías. ¡Buen provecho!

## Consejos

- Sirva las berenjenas con un aperitivo.
- Puede aliñar las berenjenas con vinagre balsámico o acompañarlas de queso de cabra y hierbas aromáticas.



AL PUNTO

# Tefal<sup>®</sup>

## OptiGrill<sup>™</sup>+



[www.tefal.com](http://www.tefal.com)

2100096568