



Quesadillas de pollo fritas por aire



the Combi Wave™ 3 in 1

* Se muestra un modelo comercializado en otros mercados

Sage®

Quesadillas de pollo fritas por aire



the Combi Wave™ 3 in 1

 Preparación: 10 minutos / Cocción: 7 minutos

 Porciones: 2

2 tortillas de harina normales (20 cm)

60 g de queso cheddar rallado

50 g de tiras de pollo ya cocinado

**Para acompañar: crema agria,
jalapeños encurtidos, salsa y cilantro**

Elaboración

1. Cubre la mitad de cada tortilla con el queso. Coloca el pollo encima y dobla por la mitad.
2. Pulsa el botón de **FRITURA POR AIRE** y selecciona **220 °C** durante 7 minutos. Coloca la bandeja **Combi Crisp** sobre el plato giratorio en posición alta y pulsa **INICIO** para precalentarla. Coloca las quesadillas sobre la bandeja precalentada y pulsa **INICIO** para comenzar la cocción. Cuando se indique a mitad de la cocción, dale la vuelta a las quesadillas.
3. Córtalas en triángulos y sírvelas con la crema agria, los jalapeños, la salsa y el cilantro por encima.



Patatas asadas rellenas



the Combi Wave™ 3 in 1

* Se muestra un modelo comercializado en otros mercados

Sage®

Patatas asadas rellenas



the Combi Wave™ 3 in 1

 Preparación: 10 minutos / Cocción: 1 hora

 Porciones: 4

4 lonchas de beicon

4 patatas harinosas de unos 280 g cada una

1 cucharada de aceite de oliva

Sal y pimienta negra recién molida para condimentar

200 g de queso cheddar rallado

120 g de crema agria

1 cebolleta cortada en rodajas finas

Elaboración

1. Pulsa **BEICON** y selecciona 4 lonchas. Coloca la bandeja **Combi Crisp** sobre el plato giratorio y pulsa **INICIO** para precalentarla durante 3 minutos. Coloca el beicon sin superponer las lonchas sobre la bandeja precalentada y pulsa **INICIO** para cocinarlo 5 minutos. Retíralo de la bandeja y córtalo en trozos grandes.
2. Pulsa el botón **COMBI RÁPIDO** y selecciona 200 °C durante 45 minutos. Coloca la bandeja **Combi Crisp** sobre el plato giratorio en posición alta y pulsa **INICIO** para precalentarla.
3. Pincha cada patata 4 o 5 veces con un tenedor o un cuchillo pequeño, úntalas bien con el aceite y salpiméntalas. Coloca las patatas sobre la bandeja precalentada y pulsa **INICIO** para comenzar la cocción.
4. Deja que las patatas se enfríen durante 3 minutos y después usa un cuchillo afilado para hacer un corte con forma de cruz en la parte superior de cada patata. Pellízcalas con las manos para abrirlas. Espolvorea el queso.
5. Pulsa el botón de **MICROONDAS** y selecciona la máxima potencia (100 %) durante 30 segundos. Pulsa **INICIO** para empezar a cocinar.
6. Sírvelas con la crema agria, el beicon y la cebolleta por encima.



Coles de Bruselas con vinagreta de granada



the Combi Wave™ 3 in 1

* Se muestra un modelo comercializado en otros mercados

Sage®

Coles de Bruselas con vinagreta de granada



the Combi Wave™ 3 in 1

 Preparación: 15 minutos / Cocción: 20 minutos

 Porciones: 4

300 g de coles de Bruselas cortadas por la mitad
1 cucharada de aceite de oliva
Sal gruesa y pimienta negra recién molida para condimentar
20 g de hojas de ensalada variadas
2 cucharadas de almendras laminadas tostadas
40 g de queso de cabra desmenuzado

Vinagreta de granada

1 cucharada de vinagre de vino tinto
2 cucharaditas de melaza de granada
1 cucharadita de sirope de arce
½ cucharadita de mostaza de Dijon
½ cucharadita de hojas frescas de tomillo
1 cucharada de aceite de oliva
Sal gruesa y pimienta negra recién molida para condimentar

Elaboración

1. Coloca las coles de Bruselas y el aceite en un recipiente mediano. Añade sal y pimienta, y mueve para combinar bien.
2. Pulsa el botón de **Fritura por Aire** y selecciona 200 °C durante 20 minutos. Coloca la bandeja Combi Crisp sobre el plato giratorio en posición alta y pulsa **INICIO** para precalentarla. Coloca las coles de Bruselas (la zona del corte hacia abajo) en una sola capa sobre la bandeja y pulsa **INICIO** para empezar la cocción. Cuando se indique a mitad de la cocción, dales la vuelta.
3. **Prepara la vinagreta de granada.** Agrega el vinagre, la melaza, el sirope, la mostaza y el tomillo en un bol pequeño. Combina batiendo a mano. Agrega el aceite, salpimienta y vuelve a mezclar.
4. Pasa las coles de Bruselas a un recipiente mediano y combínalas con las hojas de ensalada y la vinagreta. Sírvelas con las almendras y el queso de cabra por encima.



Filetes de coliflor con salsa Skhug roja



the Combi Wave™ 3 in 1

* Se muestra un modelo comercializado en otros mercados

Sage®

Filetes de coliflor con salsa Skhug roja



the Combi Wave™ 3 in 1

 Preparación: 20 minutos / Cocción: 25 minutos

 Porciones: 4

*1 coliflor mediana (aprox. 800 g)
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal gruesa y pimienta negra recién molida
para condimentar*

Salsa Skhug roja

*4 chiles rojos largos, cortados en trozos grandes
15 g de hojas de cilantro
1 diente de ajo machacado
½ cucharadita de cilantro molido
½ cucharadita de comino molido
1½ cucharadita de sal gruesa
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de zumo de limón*

Elaboración

- 1. Prepara la salsa Skhug roja. Coloca todos los ingredientes en un procesador de alimentos pequeño y tritura hasta que estén bien combinados. Trasládalos a un bol, cúbrelo y reserva.*
- 2. Retira las hojas y corta el tallo de la coliflor, sin dañar el centro. Corta la coliflor desde la parte superior a la base para crear 2 filetes de 4 cm de grosor. Unta ambos lados de la coliflor con el aceite. Añade sal y pimienta.*
- 3. Pulsa el botón de FRITURA POR AIRE y selecciona 230 °C durante 25 minutos. Coloca la bandeja Combi Crisp sobre el plato giratorio en posición alta y pulsa INICIO para precalentarla. Coloca la coliflor sobre la bandeja precalentada y pulsa INICIO para comenzar la cocción. Cuando se indique a mitad de la cocción, dale la vuelta.*
- 4. Sirve la coliflor con la salsa Skhug roja.*

CONSEJO: Si sobran trozos de coliflor sin cocinar, recúbrelos con aceite de oliva y colócalos en la bandeja Combi Crisp precalentada para cocinarlos con el programa FRITURA POR AIRE durante 15 minutos o hasta que estén dorados.



Pollo para uno



the Combi Wave™ 3 in 1

* Se muestra un modelo comercializado en otros mercados

Sage

Pollo para uno



the Combi Wave™ 3 in 1

 Preparación: 10 minutos / Cocción: 9 minutos

 Porciones: 1

1 pechuga de pollo de unos 225 g, cortada en filetes de 1 cm de grosor

1 boniato de 170 g, pelado y cortado en rodajas de 1 cm de grosor

Sal gruesa y pimienta negra recién molida para condimentar

60 ml de caldo de pollo

100 g de bimi recortado

Cuñas de limón para servir

Marinada de mostaza y arce

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de mostaza a la antigua

2 cucharadas de sirope de arce puro

1 diente de ajo machacado

1 cucharadita de ralladura gruesa de limón

2 cucharadas de zumo de limón

½ cucharadita de sal gruesa

Elaboración

- Prepara la marinada de mostaza y arce.** Coloca todos los ingredientes para la marinada en un recipiente mediano y combina batiendo a mano. Reserva la mitad de la marinada.
- Agrega el pollo al recipiente de la marinada y muévelo para recubrirlo bien.
- Coloca el boniato en una fuente apta para microondas. Salpimenta y añade el caldo. Cubre la fuente con una tapa o film con orificios de ventilación, y colócala sobre el plato giratorio. Pulsa el botón de MICROONDAS y selecciona la máxima potencia (100 %) durante 5 minutos. Pulsa INICIO para empezar a cocinar.
- Coloca los filetes de pollo sobre el boniato y el bimi al lado. Cubre la fuente y vuelve a colocarla en el plato giratorio. Pulsa el botón de MICROONDAS y selecciona la máxima potencia (100 %) durante 4 minutos. Pulsa INICIO para empezar a cocinar.
- Deja que repose 2 minutos. Vierte la marinada reservada sobre el pollo. Sírvelo con las cuñas de limón.



Gambas con crujiente rebozado panko y salsa tártara



the Combi Wave™ 3 in 1

* Se muestra un modelo comercializado en otros mercados

Sage®

Gambas con crujiente rebozado panko y salsa tártara



the Combi Wave™ 3 in 1

 Preparación: 20 minutos / Cocción: 7 minutos

 Porciones: 4

2 cucharadas de harina común
½ cucharadita de chile molido
¼ cucharadita de sal gruesa
1 huevo grande ligeramente batido
25 g de pan rallado estilo japonés (panko)
12 gambas crudas grandes, sin cáscara ni intestinos pero con cola
Aceite en spray para cocinar
Perejil y lima para servir

Salsa tártara
100 g de mayonesa
2 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de alcaparras enjuagadas, escurridas y troceadas
2 cucharadas de pepinillos picados finamente
1 cebolleta picada finamente
1 cucharada de hojas de perejil plano picadas finamente

Elaboración

1. **Prepara la salsa tártara.** Combina todos los ingredientes en un bol pequeño.
2. En un recipiente mediano, combina la harina, el chile molido y la sal. Agrega el huevo a un recipiente y el panko a otro.
3. En tandas, reboza las gambas en harina y sacude para eliminar cualquier exceso. Mójalas en el huevo y deja que escurra el exceso, después pásalas por el panko. Presiona el pan rallado sobre las gambas para asegurar que queden bien rebozadas. Coloca las gambas en una sola capa sobre una bandeja, cúbrela con film y mételas en el frigorífico hasta que las necesites.
4. Pulsa el botón de FRITURA POR AIRE y selecciona 230 °C durante 7 minutos. Coloca la bandeja Combi Crisp sobre el plato giratorio en posición alta y pulsa INICIO para precalentarla. Coloca las gambas en la bandeja precalentada, rocíalas con el aceite y pulsa INICIO para comenzar la cocción. No les des la vuelta a las gambas durante la cocción.
5. Espolvorea el perejil y sirve con la salsa tártara y la lima.



Ensalada de quinoa con vinagreta de sidra de manzana



the Combi Wave™ 3 in 1

* Se muestra un modelo comercializado en otros mercados

Sage®

Ensalada de quinoa con vinagreta de sidra de manzana



the Combi Wave™ 3 in 1

 Preparación: 20 minutos / Cocción: 22 minutos / Reposo: 10 minutos

 Porciones: 4

200 g de quinoa roja enjuagada y escurrida
500 ml de agua
100 g de flores de coliflor
1 zanahoria mediana rallada de forma gruesa
2 cebolletas cortadas en rodajas finas
60 g de hojas de perejil plano picadas de forma gruesa
140 g de tomates cherry cortados por la mitad
80 g de almendras laminadas tostadas
100 g de queso feta desmenuzado
Sal gruesa y pimienta negra recién molida para condimentar

Vinagreta de sidra de manzana
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
1 cucharadita de miel
1 cucharadita de mostaza de Dijon
60 ml de aceite de oliva virgen extra
Sal gruesa y pimienta negra recién molida para condimentar

Elaboración

1. Coloca la quinoa en un recipiente grande apto para microondas. Agrega el agua y colócalo sobre el plato giratorio.
2. Pulsa el botón de MICROONDAS y selecciona la máxima potencia (100 %) durante 15 minutos. Pulsa INICIO para empezar a cocinar.
3. Deja reposar durante 10 minutos. Luego, remueve y deja enfriar a temperatura ambiente.
4. Coloca la coliflor en un recipiente apto para microondas con 1 cucharada de agua. Cúbrelo con una tapa o film con orificios de ventilación, y colócalo sobre el plato giratorio. Presiona el botón de MENÚ DE COMIDA y selecciona COCINAR, VERDURAS BLANDAS, 100 g. Pulsa INICIO para empezar a cocinar. Remueve a mitad del ciclo. Deja enfriar a temperatura ambiente.
5. **Prepara la vinagreta de sidra de manzana.** Mezcla el vinagre, la miel, la mostaza y el aceite en un bol pequeño. Condimenta con sal y pimienta.
6. Una vez que la quinoa y la coliflor se hayan enfriado, colócalas en un recipiente grande junto con la zanahoria, la cebolleta, el perejil, los tomates, las almendras y el queso feta.
7. Vierte la vinagreta sobre la ensalada, condimenta con sal y pimienta, y mezcla bien. Sírvela fría o a temperatura ambiente.



Carne asada en costra de especias con chimichurri



the Combi Wave™ 3 in 1

* Se muestra un modelo comercializado en otros mercados

Sage®

Carne asada en costra de especias con chimichurri



the Combi Wave™ 3 in 1

 Preparación: 15 minutos / Cocción: 50 minutos / Reposo: 15 minutos

 Porciones: 6-8

1,5 kg de carne de vacuno para asar sin hueso, desgrasada
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de sal fina
1 cucharada de pimentón
1 cucharada de mostaza en polvo
2 cucharaditas de comino molido
1 cucharadita de pimienta negra recién molida

Chimichurri

125 ml de aceite de oliva virgen extra
15 g de hojas de perejil plano picadas finamente
15 g de hojas de cilantro picadas finamente
60 ml de vinagre de Jerez
1 chalota pequeña picada finamente
2 dientes de ajo machacados
1 cucharadita de copos de chile secos
Sal gruesa para sazonar

Elaboración

1. Usa hilo de cocina para atar la carne en intervalos de 2 cm. En un bol pequeño, combina el aceite, la sal y las especias. Frota bien la mezcla por toda la superficie de la carne.
2. Coloca la bandeja Combi Crisp sobre el plato giratorio en posición baja. Pulsa el botón COMBI RÁPIDO y selecciona 200 °C durante 50 minutos. Pulsa INICIO para precalentar la bandeja. Coloca la carne sobre la bandeja precalentada y pulsa INICIO para comenzar la cocción.
3. **Prepara el chimichurri.** Combina todos los ingredientes en un bol pequeño, condimenta con sal y reserva aparte.
4. Transfiere la carne a una bandeja y déjala reposar, ligeramente cubierta, durante 15 minutos antes de retirar el hilo. Filetea y sirve con chimichurri.

Nota: Siguiendo los tiempos de cocción sugeridos la carne se cocinará al punto.



Tarta de manzana con canela



the Combi Wave™ 3 in 1

* Se muestra un modelo comercializado en otros mercados

Sage®

Tarta de manzana con canela



the Combi Wave™ 3 in 1

 Preparación: 30 minutos / Cocción: 50 minutos / Reposo: 10 minutos

 Porciones: 8

225 g de harina común
2 cucharaditas de levadura química
125 g de mantequilla sin sal
a temperatura ambiente, más 20 g
adicionales de mantequilla derretida
para pincelar
100 g de azúcar fino, más 2 cucharaditas
adicionales
2 cucharaditas de extracto de vainilla

2 huevos grandes
180 ml de leche
1 manzana Granny Smith mediana,
sin piel, sin corazón y cortada en rodajas
finas
½ cucharadita de canela molida
Azúcar glas para espolvorear
Nata montada y frambuesas para servir

Elaboración

1. Forra la base y los lados de un molde para tartas redondo de 20 cm de diámetro con papel de horno.
2. Tamiza la harina y la levadura química.
3. En una batidora de sobremesa, bate la mantequilla, el azúcar y la vainilla hasta que la preparación se vea blanquecina y esponjosa. Añade los huevos, uno por uno, batiendo bien después de cada incorporación.
4. Con una espátula de goma, incorpora delicadamente la mezcla de harina y levadura, alternando un tercio de la harina y un tercio de la leche.
5. Esparce la preparación en el molde. Coloca por encima las rodajas de manzanas, superponiéndolas un poco. Pincela con la mantequilla derretida. Combina la canela con las 2 cucharaditas extra de azúcar, y espolvorea la mezcla sobre las manzanas.
6. Coloca el trípode sobre el plato giratorio, pulsa el botón de HORNO y selecciona 160 °C durante 50 minutos. Pulsa INICIO para comenzar el precalentado. Después de precalentar, coloca el molde sobre el trípode y pulsa INICIO para comenzar la cocción.
7. Deja que la tarta repose en el molde durante 10 minutos antes de desmoldar sobre una rejilla y dejarla enfriar con el lado de las manzanas hacia arriba.
8. Espolvorear con azúcar glas. Servir con nata montada y frambuesas.



Biscocho de vainilla y arándanos en taza con cobertura de crema de queso



the Combi Wave™ 3 in 1

* Se muestra un modelo comercializado en otros mercados

Sage®

Bizcocho de vainilla y arándanos en taza con cobertura de crema de queso



the Combi Wave™ 3 in 1

 Preparación: 10 minutos / Cocción: 1 minuto 30 segundos

 Porciones: 1

2 cucharadas de aceite vegetal

1 cucharada de leche

1 yema

25 g de azúcar fino

1 pizca de sal

1 cucharadita de extracto de vainilla

35 g de harina común

1/8 cucharadita de levadura química

40 g de arándanos congelados o frescos

30 g de queso de untar a temperatura ambiente

1 cucharadita de azúcar glas

Elaboración

1. En un bol pequeño, combina el aceite, la leche, la yema, el azúcar, la sal y la vainilla. Añade la harina y la levadura química, y mezcla hasta combinar bien todo. Incorpora los arándanos removiendo delicadamente. Pasa la mezcla a una taza de cerámica grande (375 ml) apta para microondas y coloca la taza sobre el plato giratorio.
2. Pulsa el botón de MICROONDAS y selecciona la máxima potencia (100 %) durante 1 minuto 30 segundos. Pulsa INICIO para comenzar.
3. Mientras tanto, mezcla el queso de untar con el azúcar glas en un bol pequeño.
4. Retira la taza del microondas y deja reposar durante 1 minuto. Sirve el bizcocho tibio con la cobertura de queso de untar por arriba.



Bizcocho de plátano fácil



the Combi Wave™ 3 in 1

* Se muestra un modelo comercializado en otros mercados

Sage®

Bizcocho de plátano fácil



the Combi Wave™ 3 in 1

 Preparación: 20 minutos / Cocción: 1 hora 10 minutos / Reposo: 10 minutos

 Porciones: 8

175 g de azúcar fino

140 g de yogur natural

2 huevos grandes

80 ml de aceite vegetal

240 g de plátano machacado, más

1 plátano mediano adicional sin cáscara

225 g de harina común

2 cucharaditas de levadura química

¼ cucharadita de sal fina

1 cucharada de sirope de arce puro
para pincelar

Mantequilla y arándanos para servir

Elaboración

1. Engrasa y forra un molde rectangular de 13 cm x 23 cm con papel de horno.
2. En un recipiente grande, coloca el azúcar, el yogur, los huevos y el aceite. Mezcla bien todo con un batidor de varillas manual. Añade el plátano machacado y remueve. Tamiza la harina y la levadura química sobre la preparación, y mezcla hasta combinar bien todo.
3. Vierte la preparación final en el molde. Corta el plátano extra por la mitad a lo largo y colócalo encima con el lado cortado hacia arriba. Pincela el plátano con el sirope de arce.
4. Coloca el trípode sobre el plato giratorio. Pulsa el botón de HORNO y selecciona 160 °C durante 1 hora 10 minutos. Pulsa INICIO para precalentar el horno. Después de precalentar, coloca el molde sobre el trípode y pulsa INICIO para comenzar la cocción.
5. Deja que el bizcocho repose en el molde durante 10 minutos antes de desmoldar sobre una rejilla y dejarlo enfriar con la base hacia abajo.
6. Servir con mantequilla y arándanos.

Nota: Para machacar los plátanos necesitarás unos 3 plátanos que estén muy maduros.



Brownie de chocolate triple



the Combi Wave™ 3 in 1

* Se muestra un modelo comercializado en otros mercados

Sage®

Brownie de chocolate triple



the Combi Wave™ 3 in 1

 Preparación: 20 minutos / Cocción: 40 minutos / Reposo: 10 minutos

 Porciones: 12

Brownies

60 g de chocolate negro en trozos
125 g de mantequilla sin sal en cubitos
3 huevos grandes a temperatura ambiente
1½ cucharadita de extracto de vainilla
280 g de azúcar fino
35 g de cacao en polvo

110 g de harina común
½ cucharadita de levadura química
100 g de chocolate blanco en trozos
100 g de chocolate con leche en trozos
Salsa de caramelo para servir (opcional)

Elaboración

1. **Prepara los brownies.** Engrasa y forra la base y los lados de un molde para tartas cuadrado de 20 cm con papel de horno.
2. Añade el chocolate negro y la mantequilla en un recipiente grande apto para microondas, y colócalo sobre el plato giratorio. Pulsa el botón para DERRETIR CHOCOLATE, selecciona 100 g y pulsa INICIO. Remueve a mitad del ciclo, cuando el microondas te avise. Al finalizar el programa, remueve hasta obtener una consistencia fina y homogénea. Deja enfriar 10 minutos.
3. Añade los huevos y la vainilla, y mezcla hasta combinar todo. Añade el azúcar y una combinación tamizada del cacao, la harina y la levadura. Mezcla bien, incorporando también los chocolates blanco y con leche. Vierte la preparación sobre el molde y nivélala.
4. Coloca el trípode sobre el plato giratorio. Pulsa el botón de HORNO y selecciona 170 °C durante 40 minutos. Pulsa INICIO para precalentar el horno. Después de precalentar, coloca el molde sobre el trípode y pulsa INICIO para comenzar la cocción.
5. Deja enfriar en el molde.
6. Sirve los brownies con salsa de caramelo (opcional).