

# SOGO®

Human Technology



## Delicious and Healthy bites



Recetas • Recipes • Recettes  
Receitas • Rezepte • Ricette

REF: SS-10130

## ¿Cómo funciona la parrilla de interior sin humo?

Esta parrilla multifunción de interior funciona con un sistema de parrilla de contacto. Esta parrilla está provista de una campana de humos y las fuentes de calor están en la parte base de esta unidad. La campana extractora de humos es la única responsable de evitar que se genere humo y que los alimentos se cocinen con el mismo sabor a parrilla de barbacoa.

## Funcionalidad de la parrilla interior sin humo

Esta parrilla de interior sin humo funciona con tecnología de circulación de aire 360°, que no solo ayuda a cocinar los alimentos de manera homogénea, sino que también brinda el sabor exacto de una parrilla BBQ sin humo. La combinación de la tecnología de circulación de aire y la función de parrilla de contacto brinda la oportunidad de usar este aparato no solo como una parrilla sino también como una freidora de aire, para cocinar muchos tipos de recetas a la vez y ayudarlo a crear diferentes tipos de nuevas recetas de barbacoa.

## Beneficios de la parrilla interior sin humo

Hay múltiples beneficios de la parrilla interior sin humo. El mayor beneficio es que si quieres comida con sabor a barbacoa, puedes tenerla en cualquier momento y sin necesidad de salir a la calle. Puede tenerlo incluso en casa, ya sea que el clima esté lluvioso y nublado o lleno de sol, ya sea una helada noche de invierno o un caluroso día de verano, no necesita nada más que su parrilla eléctrica SOGO sin humo para interiores.

En la barbacoa de carbón, no es fácil controlar la temperatura y, a veces, puede arruinar su comida con la alta temperatura creada por el carbón. Pero en esta parrilla de interior la temperatura está al alcance de tu mano, también hay varias funciones preestablecidas que controlan las temperaturas así como el tiempo de cocción. Con la ayuda de 4 configuraciones de proteínas, puede cocinar una variedad múltiple de platos de carne o vegetales según sus necesidades.

La gran ventaja de la parrilla interior sin humo SOGO es que puede preparar una variedad múltiple de alimentos, ya sea una comida como verduras a la parrilla, pollo a la parrilla, bistec de carne rápida como hamburguesas de pollo, perritos calientes, patatas fritas al aire, etc. Además, en la parrilla de interior sin humo multifunción SOGO también puede preparar platos dulces, como pasteles, galletas, cupcakes, etc.

Y por último, pero no menos importante, todos estos platos se pueden cocinar y disfrutar sin sufrir quemaduras en los ojos y con un perfecto sabor a barbacoa, gracias a su tecnología sin humo.



# Patatas fritas

## INGREDIENTES

500 gramos de patatas, 1 cucharada de aceite de oliva, sal al gusto (opcional)

## MÉTODO

1. Pele las patatas y córtelas de 1,5 cm de medida.
2. Remojar las patatas en agua durante aprox. 15 minutos y luego secar con papel de cocina.
3. Agregue la sal y rocíe el aceite de oliva sobre las patatas fritas.
4. Coloque las patatas fritas en la canasta de la freidora.
5. Seleccione la opción de patatas fritas "AIR CRISP" de los menús preestablecidos de su propia parrilla multifunción sin humo que fríe las patatas a 205°C durante 18 minutos.
6. Para cocinar uniformemente y obtener un resultado más crujiente, agite las patatas fritas a la mitad del proceso de cocción.
7. Una vez que adquiera el color amarillo dorado, sacar y servir.



# Alitas de pollo

## INGREDIENTES

10 alitas de pollo, 1/2 taza de salsa de soja dulce, 1 pieza de jengibre de aproximadamente 2,5 cm (rallada), 1/4 de taza de miel, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 cucharadita de comino en polvo, 1 cucharadita de Chile en polvo (opcional), Sal y pimienta al gusto

## MÉTODO

1. Mezcle todos los ingredientes (menos las alitas de pollo) en un tazón.
2. Agregue las alitas de pollo a la mezcla y colóquelas en la nevera durante aprox. 2 horas.
3. Coloque las alitas de pollo en la canasta de la freidora.
4. Seleccione la opción "BROIL" de los menús preestablecidos de la parrilla multifunción sin humo para cocinar.
5. Gire las alitas de pollo a la mitad para obtenerlas uniformemente cocidas y cocine por 5 minutos más o hasta que la piel esté dorada y crujiente.

**Nota:** Se puede ajustar la temperatura y el tiempo según la necesidad. Para saber como hacer cambio de la temperatura y el tiempo diríjase al Manual.



# Chuletas de cordero fritas con romero y ajo

## INGREDIENTES

10 chuletas de costillas de cordero pequeñas, 2 cucharadas de ajo picado, 1-1/2 cucharada de romero fresco, picado, 1 cucharadita pimienta roja triturado seco, romero fresco ramitas (opcional)

## MÉTODO

1. Precaliente la parrilla multifunción sin humo, seleccionando la opción "AIR CRISP" Seguido por "PREHEAT".
2. En un tazón pequeño, combine el ajo, el romero y el pimienta roja triturado. Añada aproximadamente 1/4 cucharadita de la mezcla sobre ambos lados de cada chuleta de cordero.
3. Espolvorear las chuletas de cordero con sal y poner en un plato, tapar y refrigerar durante aproximadamente 3-4 horas. Cuando esté listo para cocinar, coloque las chuletas de cordero en la canasta de cocción con revestimiento antiadherente.
4. Cocine durante aproximadamente 10-15 minutos, dependiendo de qué tan bien se requiera cocinar la carne. Decore las chuletas de cordero con romero si lo desea y luego sirva.



# Chuletas de cerdo a la parrilla

## INGREDIENTES

Sal kosher al gusto, 1/4 de taza de azúcar, 2 tazas de agua, 2 tazas de agua helada, 4 piezas chuletas de costilla de cerdo, 1 cucharada de aceite de canola, 3 cucharadas de pimentón, 1 cucharadita de ajo en polvo, cebolla en polvo, comino molido y mostaza molida, 1 cucharadita de pimienta molida, 1/2 cucharadita de chile chipotle molido

## MÉTODO

1. En una cacerola grande, combine la sal, el azúcar y 2 tazas de agua; cocine y revuelva a fuego medio hasta que la sal y el azúcar se disuelvan. Retire del fuego. Agregue 2 tazas de agua helada para enfriar la salmuera a temperatura ambiente.
2. Coloque las chuletas de cerdo en un recipiente hermético, agregue la salmuera fría, aspire el recipiente y colóquelo en el refrigerador para refrigerar durante 8-12 horas.
3. Coloque todas las especias en el otro tazón pequeño, mezcle bien y prepare una mezcla para frotar
4. Retire las chuletas de la salmuera; enjuague y seque. Deseche la salmuera. Cepille ambos lados de las chuletas con aceite de canola. Frote la mezcla preparada sobre las chuletas de cerdo. Deje que alcance la temperatura ambiente durante unos 30 minutos.
5. Colóquelo en la placa de la parrilla, con la placa de la parrilla dentro de la olla, de modo que en caso de que caiga un residuo de aceite, caiga dentro de la olla.
6. Encienda la parrilla multifunción sin humo y configúrela en la configuración baja en proteínas, la configuración de tiempo predeterminada es de 20 minutos. Cambiela a 10 minutos y deje que se cocine a 150°C. A la mitad del proceso de cocción, abra la tapa de la parrilla y gire la comida, y deje que se cocine nuevamente por el resto del tiempo.

# Hamburguesa a la parrilla

## INGREDIENTES

50g de carne molida de vacuno, bisonte o pavo, 1 huevo grande, ligeramente batido, 2 cucharadas de salsa de hamburguesa, 1 cucharada de miel negra, 1 cucharadita de ajo en polvo, 1 cucharadita de sal kosher, 1/4 de cucharadita de pimienta negra recién molida, 4 rebanadas de queso, opcional, 4 panes de hamburguesa, salsa de tomate, mostaza, pepinillos, tomates en rodajas, cebollas y lechuga, sugerencias opcionales para servir

## MÉTODO

1. Prepare todos los ingredientes.
2. En un tazón combine la carne molida, el huevo, la salsa de hamburguesa, la miel negra, el ajo en polvo, la sal y la pimienta.
3. Divida la mezcla en varias partes y prepare las bolas redondas. Luego presione suavemente y aplane con la ayuda de sus palmas.
4. Colocar sobre la placa grill, con la placa grill dentro de la olla, para que en caso de que caiga algún residuo de aceite, caiga dentro de la olla.
5. Encienda la parrilla multifunción sin humo y colóquela en la configuración de proteína media baja. La configuración de tiempo predeterminada es de 20 minutos. Cámbielo a 12 minutos y deje que se cocine a 175°C. A la mitad del proceso de cocción, abra la tapa de la parrilla y gire la comida, y deje que se cocine nuevamente por el resto del tiempo.
6. Una vez que las hamburguesas estén listas, retírelas de la parrilla sin humo. Cortar los bollos por el medio y colocarlos en la parte superior de la placa de la parrilla para tostar los bollos hasta que estén dorados.
7. Una vez listos los bollos, untar con la salsa que desee, colocar los tomates, la cebolla o la lechuga en rodajas y disfrutar con ketchup o mayonesa.



# Brochetas de ternera

## INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva, 1 cucharadita de romero fresco picado, unos trozos de dientes de ajo, picados  
500g de lomo de res, recortado y cortado en cubos  
Sal al gusto, 1/2 cucharadita de pimienta negra molida, 2 cucharaditas de jugo de limón fresco, 2 tazas de tomates cherry, 1 pieza de cebolla roja, cortada en trozos pequeños, 1 pieza de pimiento amarillo, cortado en trozos pequeños, 1 pieza de pimiento rojo, cortado en trozos pequeños

## MÉTODO

1. Combine el aceite, el romero y el ajo en una bolsa con cierre hermético y agregue los cubos de carne, selle y deje marinar en el refrigerador durante unas 2 horas.
2. Después de 2 horas, retírelo del refrigerador y deseche la marinada.
3. Añada los cubos de carne, los tomates cherry, el pimiento amarillo, el pimiento rojo y la cebolla con pimienta negra y sal. Y ensártalo uniformemente y de manera alternativa en los 5 pinchos de 12 pulgadas.
4. Colocar sobre la placa grill, con la placa grill dentro de la olla, para que en caso de que caiga algún residuo de aceite, caiga dentro de la olla.
5. Encienda la parrilla multifunción sin humo y colóquela en Max. configuración de proteínas. La configuración de tiempo predeterminada es de 20 minutos. Cámbielo a 10 minutos y déjelo cocer a 230°C, vaya controlando de vez en cuando y gire las brochetas para que se cocinen uniformemente.
6. Una vez cocido retirar de la parrilla y servir con Ketchup y la salsa que desee.

**Nota:** Se puede ajustar la temperatura y el tiempo según la necesidad. Para saber como hacer cambio de la temperatura y el tiempo diríjase al Manual.



# Aros de cebolla

## INGREDIENTES

1 cebolla, 3 g de polvo de paprika ahumado, 3 g de sal de mesa, 150 g de harina para todo uso, 2 g de pimienta molida, 1 huevo, 130 ml de leche

## MÉTODO

1. Lave la cebolla y córtela en aros de aproximadamente 1 cm. Separe con cuidado los anillos entre uno al otro.
2. Cubra la bandeja antiadherente con papel de aluminio. Engrase el papel de aluminio con aceite de canola.
3. Combine la harina, la sal y el pimentón en un tazón mediano y revuelva bien.
4. Combine el huevo, la leche y la sal en otro tazón y revuelva bien.
5. Primero, cubra cada aro de cebolla con la mezcla de harina. En segundo lugar, cubra cada aro con la mezcla de huevo, luego cubra los aros con pan rallado y transfíralo a un molde para hornear.
6. Coloque la bandeja antiadherente. Seleccione la opción de patatas fritas "AIR CRISP" del menú preestablecido de la parrilla multifunción sin humo y fría hasta conseguir el color dorado.



# Brochetas de tofu veg.

## INGREDIENTES

**Para adobo:** 1/3 taza de aceite de oliva virgen extra, 1/3 taza de vinagre balsámico, 2 cucharadas. Jarabe de maple, 5 dientes de ajo frescos y picados, 1 cucharadita. Hojas de albahaca, 1 cucharadita Orégano, 1 cucharadita Sal, 1/2 cucharadita de pimienta negra, 1/2 cucharadita de hojuelas de chile rojo.

**Para brochetas:** 400 g de tofu extra firme (cortado en cubos pequeños de 1"), 1 pimiento rojo cortado en trozos de 1", 1 pimiento verde cortado en trozos pequeños de 1", 1 calabacín cortado en rodajas de 1" de diámetro

## MÉTODO

1. Batir todos los ingredientes para el adobo balsámico en un tazón grande. Agregue trozos de tofu cortado en cubos y cúbralos bien.
2. Cubra con un trapo o papel film y coloque en el refrigerador para marinar durante al menos de 1 hora.
3. Retire el tofu marinado en una bandeja, agregue las verduras en rodajas al tazón bien marinadas y bien mezcladas. Enhebrar el tofu y las verduras marinadas en la bandeja antiadherente de parrilla multifunción sin humo y esparcir un poco de aceite.
4. Pulse la Funcion GRILL de modo LOW y ajuste manualmente la temperatura a 150°C. Luego presione el control táctil de la función PREHEAT. Debe estar terminado en 10-12 min.
5. Cuando el tofu se vuelva marrón claro, retire la brocheta giratoria y sírvala caliente.

# Patatas de yuca

## INGREDIENTES

2 tazas de yuca (Tapioca) (rodajas finas de tamaño uniforme), 2 cucharaditas de aceite de oliva, 1 cucharadita de polvo de chile rojo, 1 cucharadita de comino en polvo, 1 cucharadita de orégano, 1/2 cucharaditas de ajo en polvo, 1 cucharada de perejil seco, sal al gusto

## MÉTODO

1. Corte las rodajas finas de tapioca y de tamaño uniforme. Luego, remójelas en agua fría durante unos 15 minutos. Escurrir y secar bien.
2. Mezcle el aceite y el condimento en un bol. Agregue las rodajas de tapioca y mezcle bien para que todas las rodajas estén cubiertas.
3. Pre-calentar la parrilla multifunción sin humo seleccionando la opción "AIR CRISP" seguido por "PREHEAT".
4. Una vez que este listo, fría al aire las rodajas de tapioca, agite las patatas de tapioca en medio del proceso y vuelva a ponerlas en la parrilla multifunción y cocine de nuevo hasta que cambien de color y se cocinen perfectamente y crujientes.



# Pastel de calabaza

## INGREDIENTES

2 huevos, 125 g de yogur, 250 puré de calabaza (sin pepitas y piel), 125 g de azúcar, 250 g de harina para todo uso, 60 ml de aceite de oliva, 1/4 cucharada de levadura en polvo para hornear, limón rallado, azúcar en polvo

## MÉTODO

1. Mezclar todos los ingredientes líquidos como huevos, yogur, puré de calabaza, aceite y azúcar y batir bien con un batidor.
2. Agregue gradualmente todos los ingredientes secos como harina de todo uso, levadura en polvo y ralladura de limón.
3. Precaliente la parrilla multifunción sin humo seleccionando la opción "BAKE" seguido por "PREHEAT".
4. Preparar un molde redondo con base cubierto con papel vegetal y verter la masa preparada en el molde.
5. Déjelo hornear.
6. Compruébelo con ayuda de cuchillo o brocheta de madera si el bizcocho ha sido horneado o no.
7. Dejar enfriar y espolvorear con azúcar en polvo.
8. Cortar en trozos pequeños y servir.

**Nota:** Se puede ajustar la temperatura y el tiempo según la necesidad. Para saber como hacer cambio de la temperatura y el tiempo diríjase al Manual.

# Langostinos picantes

## INGREDIENTES

1 cucharadita de aceite de oliva, 1 diente de ajo finamente picado, 1 guindilla roja finamente picada, media cucharadita de pimienta negra picante, media cucharadita de pimentón (opcional), 10 gambas enteras

## MÉTODO

1. Cubra ligeramente las gambas con aceite de oliva, luego colóquelas en la canasta de la freidora.
2. Pulse la función "MANUAL" y ajuste la temperatura a 200°C y el tiempo a 6-8 minutos de su Parrilla multifunción sin humo, siempre dé la vuelta a la comida a la mitad.
3. Combine los chiles picados y el ajo, la pimienta negra y el pimentón (opcional), luego mezcle con el aceite de oliva.
4. Use esta mezcla como salsa para mojar y disfrútelo!



# Brownie de chocolate

## INGREDIENTES

70 gramos de trozos de chocolate, 70 gramos de mantequilla sin sal, 1 huevo grande, ligeramente batido, 50 gramos de azúcar moreno, 1/2 cucharadita de extracto de vainilla, 50 gramos de harina con levadura, 30 gramos de nueces (opcional)

## MÉTODO

1. Seleccione la opción "BAKE" para precalentar su Parrilla Multifunción Sin Humo, seguida de "PREHEAT".
2. Derretir el chocolate y la mantequilla juntos en una sartén a fuego lento, mezclar bien, dejar enfriar y reservar.
3. Mezcle los huevos, el azúcar y el extracto de vainilla en un tazón aparte hasta que esté suave y cremoso, luego agregue la mezcla de chocolate, la harina con levadura y remueva bien. Agregue las nueces (opcional)
4. Cubra una bandeja pequeña para hornear con papel de hornear, luego llénela con la mezcla de brownie y coloque la bandeja para hornear sobre el plato de grill antiadherente.
5. Hornee hasta que la superficie esté agradable y crujiente.
6. Retire la bandeja para hornear del horno y déjela enfriar, una vez que esté fría, corte en el tamaño cuadrado deseado y disfrútelo!





# Pizza vegetal

## INGREDIENTES

**Para masa de pizza:** 2 tazas de Harina de todo uso, 1 cucharada de levadura fresca, 1 cucharada de azúcar, 1 vaso de agua tibia, 1 cucharada de aceite de oliva.

**Para coberturas:** 1 pepino, 10 champiñones, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 brócoli, 1 cebolla pelada y picada, 1/2 cucharadita de sal, 1 mazorca de maíz, 5 espárragos, 100 gr queso mozzarella, 1 cucharadita de ajo en polvo, salsa de tomate y ajo

## MÉTODO

1. ¿Cómo preparar la masa de pizza? Tomar agua tibia en un bol pequeño, agregar levadura fresca y remuévala y deje reposar durante 5 minutos.
2. Mezclar todos los ingredientes y seguir agregando lentamente el agua tibia, amasar bien con las manos y preparar una masa suave.
3. Corte las verduras en trozos de tamaño similar para que se cocinen de manera uniforme.
4. Deje reposar la masa hasta que se duplique en su tamaño y cuando la masa esté duplicada, trabajarla con las manos y dividirla en bolas redondas y estirla con el rodillo de amasar.
5. Forrar la bandeja para hornear con papel de aluminio y coloque la masa de pizza enrollada.
6. Rociar con aceite de oliva, esparcir la salsa de tomate y ajo, espolvorear con sal y pimienta.
7. Precaliente su parrilla multifunción sin humo seleccionando la opción "PIZZA" seguido por "PREHEAT" y una vez que se precaliente agregue verduras y queso y cocine hasta que el queso se derrita por completo.



# Salmón asado

## INGREDIENTES

250g de salmón, 1/2 manojo de espárragos, recortados, 1 diente de ajo, en rodajas, 1-2 cucharadas (15 a 30ml) de aceite de oliva virgen extra, 1/2 cucharadita (2.5gm) de pimienta negra recién molida, 1/2 taza (125gm) de aceitunas Kalamata, sin hueso y picadas, 1 taza (250gm) de tomates cherry, 1/2 cucharadita (2.5gm) de sal

## MÉTODO

1. Cubra la bandeja para hornear con papel de aluminio. Coloque el salmón, los tomates, los espárragos, las aceitunas y el ajo en la bandeja para hornear. Rocíe con aceite de oliva y espolvoree con sal y pimienta.
2. Colocar la Bandeja de Hornear con el salmón. Poner en función BROIL a 205°C durante 10 minutos de la parrilla multifunción sin humo, cocinar hasta que el salmón esté opaco y las verduras se doren.

**Nota:** Se puede ajustar la temperatura y el tiempo según la necesidad. Para saber como hacer cambio de la temperatura y el tiempo diríjase al Manual.

# Platanos fritos con sabor a jengibre

## INGREDIENTES

2 plátanos maduros, cortados en rodajas finas, 1/2 jugo de limón, pequeña pizca de jengibre molido, pequeña pizca de canela molido

## MÉTODO

1. Elige la opción "DEHYDRATE" de la parrilla multifunción sin humo para usarla como deshidratador. Coloque las rodajas de plátano en una bandeja para hornear forrada con papel de horno antiadherente, rociar con el jugo de limón y espolvorear con polvo de jengibre y canela. Deshidratar por 2 horas hasta que comiencen a dorarse, luego deles la vuelta. Si no se levantan del papel con facilidad, dejar por otros 10 minutos antes de darles la vuelta.
2. "Deshidratar" por 2 horas más hasta que estén dorado oscuro sin manchas visibles de humedad. Dejar enfriar en la bandeja. Deberían estar crujientes después de 5 minutos de enfriamiento. En el caso contrario, devuelva la bandeja en el grill durante 15 minutos o hasta que esté crujiente. Almacene en un recipiente hermético hasta por una semana. **Nota:** Es importante hornear a temperatura baja y un período de tiempo largo para que se deshidrate por completo.



# Berenjena frita

## INGREDIENTES

400 gramos de berenjena, 1 diente de ajo, 1 pimienta pequeña cortada en cubitos, 1 cucharadita de aceite de oliva, media cucharadita de pimienta negra, media cucharadita de polvo de comino, 1 cucharadita de salsa de soja, 1 trozo pequeño de jengibre cortado en cubitos

## MÉTODO

1. Cortar el pedicelo de la berenjena y lavar con agua, luego cortar la berenjena en tiras largas.
2. Pique el ajo, el jengibre y la guindilla, luego combine y agregue la salsa de soja, el comino y el aceite de oliva y esparza uniformemente sobre las tiras de la berenjena.
3. Coloque la berenjena en la bandeja de hornear.
4. Seleccione la opción "ROAST" de la parrilla multifunción sin humo.
5. La textura de la berenjena debe estar agradable y suave. A mitad de proceso de cocción espolvoree el condimento de pimienta negra y comino y cocine por resto del tiempo.

# Verduras asadas

## INGREDIENTES

1 pepino, 10 pzs de champiñones, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 brócoli, 1 cebolla pelada, 1/2 cucharadita de sal, 1 lata de maíz, 5 espárragos, 1 cucharadita de ajo en polvo

## MÉTODO

1. Cubra la bandeja para hornear con papel de aluminio.
2. Corte las verduras en trozos de tamaño similar para que se cocinen uniformemente.
3. Rocíe con aceite de oliva y espolvoree con sal, ajo y pimienta.
4. Seleccione la opción "ROAST" y hornee las verduras a 230°C durante 15 minutos en la parrilla multifunción sin humo.



# Manzanas secas

## INGREDIENTES

2 manzanas medianas

## MÉTODO

1. Usando un cuchillo de emparejamiento o una bola pequeña, quite el corazón de la manzana, luego corte las manzanas en rodajas finas.
2. Seleccione la opción "DEHYDRATE" en la parrilla multifunción sin humo. Coloque las rodajas en la bandeja antiadherente y deje deshidratar.
3. Deje que las rodajas de manzana se enfríen por completo antes de transferirlas a un recipiente hermético para almacenarlas o servir las.

**Nota:** Es importante hornear a baja temperatura y un largo periodo de tiempo para que se deshidrate por completo.

**Nota:** Se puede ajustar la temperatura y el tiempo según la necesidad. Para saber como hacer cambio de la temperatura y el tiempo diríjase al Manual.



## How do smokeless Indoor grill work

This Indoor Multifunction grill works on contact grill system, this grill has provided with a smoke hood and heat sources are on the base part of this unit. The smoke hood is solely responsible to prevent of creating the smoke and cooking the food with the same barbeque grill taste.

## The functionality of Smokeless Indoor Grill

This smokeless Indoor grill works with 360° air circulation technology, which not only helps to cook the food, homogenously, but also provide exact taste of BBQ grill without smoke. The combination of air circulation technology with the contact grill function, gives the opportunity to use this appliance not only as Grill but as air fryer as well, to cook many kinds of recipes at a time and help you to create different kind of new BBQ recipes.

## The Benefits of Smokeless Indoor grill

There are multiple benefits of the smokeless indoor grill, the bigger benefit is that if you want the food with the BBQ flavour, you can have it any time and also there is not any need to go outside. You can have it even staying at home, whether the weather is rainy and cloudy or full of sunshine, whether it is freezing winter night or Hot summer day, you don't need anything except your SOGO electric Smokeless indoor grill.

In the carbon BBQ it is not easy to control the temperature and sometimes you can ruin your food with the high temperature created by the carbon, but in this indoor grill the temperature is at your finger tips, there are also various preset functions which controls the temperatures as well as the time of cooking. With the help of 4 protein settings, you can cook multiple variety of meat or vegetable dishes and as per your needs.

The great advantage of the SOGO smokeless indoor grill is that you can make multiple variety of foods, whether it is proper meal like Grilled vegetables, grilled chicken, meat steak or fast food like chicken burgers, Hot dogs, air fries etc. In addition, in the SOGO Multifunction Smokeless indoor grill you can prepare sweet dishes as well like cakes, biscuits cupcakes etc.

And the last but not least that all these dishes you can cook and enjoy without experiencing eye burns and with perfect BBQ taste, because of smokeless technology.



# French fries

## INGREDIENTS

500 Grams Potatoes, 1 tbsp of Olive oil, salt to taste (optional)

## METHOD

1. Peel potatoes & cut into slices.
2. Soak the Potatoes in water for approx. 15 minutes then dry with paper towel.
3. Add the salt and drizzle olive oil over the French fries.
4. Place the French fries either in the Air fryer basket.
5. Select "AIR CRISP" option from preset menus of your smokeless multifunction grill which fries the potatoes at 205°C for 18 minutes.
6. For achieving even cooking and to get a crunchier result, shake the fries halfway through the cooking process.
7. Once turn into the yellow golden colour, take out and serve.



# Chicken wings

## INGREDIENTS

10 chicken wings, 1/2 cup of sweet soy sauce, 1 approx 2.5cm ginger piece (grated), 1/4 cup of honey, 1 tbsp olive oil, 1 tsp cumin powder, 1 tsp chilli powder (optional), Salt & pepper to taste

## METHOD

1. Mix all ingredients (except chicken wings) in a bowl.
2. Add the chicken wings to the mixture and place in the fridge for approx. 2 hours.
3. Place the chicken wings into the air fryer basket.
4. Select the "BROIL" option from pre-established menus of the smokeless multifunction grill to cook.
5. Rotate the chicken wings at the halfway mark in order to get the evenly cooked food and cook for a further 5 minutes or until the skin is crispy and golden brown.

**Note:** The temperature and time can be adjusted according to need. To know how to change the temperature and time, refer to the Manual.

# Lightly-fried lamb chops

## With rosemary and garlic

### INGREDIENTS

10 small lamb rib chops, 2 tbsp minced garlic, 1-1/2 tbsp fresh rosemary, chopped, 1 tsp dried crushed red pepper, Fresh rosemary sprigs (optional)

### METHOD

1. Preheat the smokeless multifunction grill by selecting option "AIR CRISP" followed by "PREHEAT".
2. In a small bowl, combine the garlic, rosemary and crushed red pepper. Rub about 1/4 tsp of the mixture over both sides of each lamb chop.
3. Sprinkle the lamb chops with salt and put onto a plate, cover and refrigerate for approximately 3- 4 hours. When ready to cook, place the lamb chops into the nonstick coated cooking basket.
4. Cook it for approximately 10-15 minutes, depending upon how well the meat is required to be cooked. Garnish the lamb chops with rosemary if desired and then serve.



# Grilled Pork chops

### INGREDIENTS

Kosher salt as per taste, 1/4 cup sugar, 2 cups water, 2 cups ice water, 4 pieces pork rib chops, 1 tbs canola oil, 3 tbs paprika, 1 tsp. garlic powder, onion powder, ground cumin and ground mustard, 1 tsp. Grounded pepper, 1/2 tsp. grounded chipotle pepper

### METHOD

1. In a large saucepan, combine salt, sugar and 2 cups water; cook and stir over medium heat until salt and sugar are dissolved. Remove from heat. Add 2 cups ice water to cool brine to room temperature.
2. Place pork chops in an air tight container add cold brine and vacuumize the container and place in the refrigerator to Refrigerate it for 8-12 hours.
3. In other small bowl take all the spices, mix well and prepare a rubbing mixture
4. Remove chops from brine; rinse and dry. Discard brine. Brush both sides of chops with canola oil. Rub the prepared mixture over pork chops. Let it come on to the room temperature for around 30 minutes.
5. Place it on the Grill plate, with grill plate inside the cooking pot, so that in case of oil residue falls, falls into the cooking pot.
6. Switch on Smokeless multifunction Grill and set it on to the low protein setting, default time setting in 20 minutes, change it to 10 minutes and let it cook on 150°C, half way of the cooking process open the grill hood and turn the food and let it cook again for the rest of the time.

# Grilled Burger

## INGREDIENTS

50 gms ground beef, bison, or turkey, 1 large egg, lightly beaten, 2 tablespoons Burger sauce, 1 tablespoon black honey, 1 teaspoon garlic powder, 1 teaspoon kosher salt, 1/4 teaspoon freshly ground black pepper, 4 slices cheese, optional, 4 hamburger buns, Ketchup, mustard, pickles, sliced tomatoes, onions, and lettuce, optional serving suggestions

## METHOD

1. Prepare all the ingredients.
2. In a mixing bowl combine the ground meat, egg, burger sauce, black honey, garlic powder, salt and pepper.
3. Divide the mixture in as many parts and prepare the round balls. Then press it gently and flatten it with the help of palms.
4. Place it on the Grill plate, with grill plate inside the cooking pot, so that in case of oil residue falls, falls into the cooking pot.
5. Switch on Smokeless multifunction Grill and set it on to the low med protein setting, default time setting in 20 minutes, change it to 12 minutes and let it cook on 175°C, half way of the cooking process open the grill hood and turn the food and let it cook again for the rest of the time.
6. Once the burgers ready, remove from the smokeless grill. Cut the buns from between and place it on the top of grill plate to toast the buns until golden.
7. Once the buns are ready spread with the sauce you want place the sliced tomatoes, onion or lettuce and enjoy with the ketchup or mayonnaise.



# Beef shish kebabs

## INGREDIENTS

1 tbs Olive oil, 1 tsp chopped fresh rosemary, Few pieces of garlic cloves, minced, 500gm beef tenderloin, trimmed and cut into the cubes, Salt as per taste, 1/2 tsp grounded black pepper, 2 tsp fresh lemon juice, 2 cups cherry tomatoes, 1 pc red onion cut into small pieces, 1 pc yellow bell pepper cut into small pieces 1 pc red bell pepper cut into small pieces

## METHOD

1. Combine oil, rosemary and garlic in a zip lock bag and add beef cubes, seal and marinate into the refrigerator for about 2 hours.
2. After 2 hours remove from the refrigerator and discard the marinade.
3. Rub the beef cubes, cherry tomatoes, yellow bell pepper, red bell pepper and onion with black pepper and salt. And thread it evenly and in a alternative way on to the few 5, 12 inches skewers.
4. Place it on the Grill plate, with grill plate inside the cooking pot, so that in case of oil residue falls, falls into the cooking pot.
5. Switch on Smokeless multifunction Grill and set it on to the Max. protein setting, default time setting in 20 minutes, change it to 10 minutes and let it cook on 230°C, time to time keep checking and turn the skewers in order to cook evenly.
6. Once cooked remove from the Grill and Serve with the Ketchup and any sauce you want.

**Note:** The temperature and time can be adjusted according to need. To know how to change the temperature and time, refer to the Manual.



# Onion rings

## INGREDIENTS

1 Onion, 3 g Smoked Paprika, 3 g table salt, 150 gm All Purpose Flour, 2 g ground pepper, 3 g table salt, 1 Egg, 130ml Milk

## METHOD

1. Rinse the onion and cut into approximately 1 cm rings. Carefully separate the rings from each other.
2. Line non-stick Pan with aluminum foil. Brush foil with canola oil.
3. Combine the flour, salt and paprika powder in a medium bowl and stir well.
4. Combine the egg, milk and salt in an other bowl and stir well.
5. First, coat each onion ring in the flour mixture. Second, coat each ring in the egg mixture, then coat rings in bread crumbs and transfer to baking pan.
6. Put the non-stick pan. Select the "AIR CRISP" cooking option from pre-established menu of the smokeless multifunction grill and fry until Golden Brown color achieved.



# Veggie tofu skewers

## INGREDIENTS

**For marinade:** 1/3 cup extra virgin olive oil, 1/3 cup balsamic vinegar, 2 Tbsp. Maple syrup, 5 fresh and minced garlic cloves, 1tsp. Basil leaves, 1 tsp. Oregano, 1 tsp. Salt, 1/2 tsp- black pepper, 1/2 tsp red chilli flakes

**For skewers:** 400gm extra firm tofu (cut into 1" small cubes), 1 red bell pepper cut into 1" pieces, 1 pc green bell paper cut into 1" small pieces, 1 zucchini sliced into 1" diameter

## METHOD

1. Whisk together all ingredients for the balsamic marinade in large bowl. Add cubed tofu pieces and coat it.
2. Cover and place in the fridge to marinate for atleast 1 hour.
3. Remove marinated tofu to a tray adding sliced veggies into the bowl with the marinade and toss thoroughly. Thread tofu and marinated veggies on to the non-stick tray of the smokeless multifunction grill and spread some oil.
4. Press the GRILL function in LOW mode and set manually the temperature at 150°C. Then press touch control of PREHEAT function. It must be finished in 10 -12 min.
5. When tofu color turn light Brown remove the rotating skewer and serve it hot.



# Cassava chips

## INGREDIENTS

2 cups cassava (evenly sized thin slices), 2 tsp. olive oil, 1 tsp. Red chilli powder, 1 tsp. Cumin powder, 1 tsp. Oregano, 1/2 tsp. Garlic powder, 1 Tbsp. Dried parsley, salt to taste

## METHOD

1. Cut thin, evenly-sized tapioca slices. Then soak them in cold water for about 15 minutes. Drain and dry thoroughly.
2. Mix oil and seasoning in a bowl. Add tapioca slices and mix well so that every slice get coated.
3. Pre-heat the smokeless multifunction grill by selecting the option "AIR CRISP" followed by "PREHEAT".
4. Once the oven airfryer is preheated, fry the cassava chips, shake the cassava chips at half way through the cooking process and put it back into the airfryer and cook again until change the color and cook perfectly and crispy.



# Pumpkin cake

## INGREDIENTS

2 eggs, 125 gm yogurt, 250 pumpkin puree, 125 gm sugar, 250 gm all purpose flour, 60 ml olive oil, 1/4 tbsp baking powder, Lemon zest, Glass sugar

## METHOD

1. Mix all the liquid ingredients such as eggs, yogurt, pumpkin puree, oil, sugar and beat well with a beater or whisker.
2. Add gradually all the dry ingredients like flour, baking powder and lemon zest.
3. Preheat the smokeless multifunction grill by Selecting Option "BAKE" followed by "PREHEAT".
4. Prepare a round mold emparched with emparchment paper and pour the butter into the mold.
5. Let it bake.
6. Check it with the help of knife or wooden skewer if the cake has been baked or not.
7. Let it cool and sprinkle with powdered sugar.
8. Cut into small pieces and serve.

**Note:** The temperature and time can be adjusted according to need. To know how to change the temperature and time, refer to the Manual.



# Spicy prawns

## INGREDIENTS

1 tsp of olive oil, 1 clove of garlic, fine chopped, 1 red chilli, fine chopped, Half tsp spicy black pepper, Half tsp paprika (optional), 10 whole prawns

## METHOD

1. Lightly coat the prawns with olive oil, then place them into your air fryer basket
2. Press the "MANUAL" function and set the temperature to 200°C and the time to 6-8 minutes from your smokeless multifunction grill, always turn around the food at halfway mark.
3. Combine the chopped chillies and garlic, black pepper and paprika (optional), then mix in the olive oil.
4. Use this mixture as your dipping sauce and enjoy!



# Chocolate brownie

## INGREDIENTS

70gr chocolate pieces, 70gr unsalted butter, 1 large egg, lightly beaten, 50 Grams brown sugar, 1/2 tsp vanilla extract, 50 Grams self-raising flour, 30 Grams walnuts (optional)

## METHOD

1. Preheat your smokeless multifunction grill selecting option "BAKE" followed by "PREHEAT".
2. Melt the chocolate and butter together in a pan on the stove at a low heat, mixing thoroughly, allow them to cool and set aside.
3. Mix the eggs, sugar, vanilla extract in a separate mixing bowl until light and creamy, then add the chocolate mixture, self-raising flour, and stir well. Add the walnuts (optional)
4. Line a small baking tray with baking paper then fill the tray with the brownie mixture and place the baking tray on a non-stick grill plate.
5. Bake until the top is nice and crispy.
6. Remove the baking tray from oven and allow it to cool down, once cool slice into desired square size and enjoy!



# Veg. Pizza

## INGREDIENTS

**For Pizza Dough:** 2 cups all purpose flour, 1 Tbsp fresh yeast, 1 Tbsp Sugar, 1 Glass warm water, 1 Tbsp olive oil  
**For toppings:** 1 Cucumber, 10 mushrooms, 2 tablespoons olive oil, 1 Broccoli, 1 peeled and chopped onion, 1/2 teaspoon salt, 1 ear of corn, 5 asparagus, 100 gr mozzarella cheese, 1 teaspoon garlic powder, Tomato garlic paste

## METHOD

1. How to prepare the Pizza dough? Take warm water in small bowl, add fresh yeast and let it activate for 5 minutes.
2. Mix all the ingredients together and keep adding slowly the warm water and prepare soft dough and knead it well.
3. Cut the vegetables into similar size pieces so they cook evenly.
4. Let the dough rest until it is doubled in size and when the dough is doubled, work it with your hands and divide it into round balls and roll it out with the rolling pin.
5. Line the Baking Pan with aluminum foil and place the pizza dough
6. Drizzle with olive oil, spread the tomato and garlic paste and sprinkle with salt and garlic pepper.
7. Preheat your smokeless multifunction grill by selecting the option "Pizza" followed by "PREHEAT" and once it is preheated, add Vegetables and Cheese and cook until cheese is completely melted.



# Roasted salmon

## INGREDIENTS

250g wild salmon, 1/2 bunch asparagus, trimmed, 1 garlic clove, sliced, 1-2 tablespoons (15 to 30ml) extra virgin olive oil, 1/2 teaspoon (1ml) freshly ground black pepper, 1/2 cup (125ml) Kalamata olives, pitted and roughly chopped, 1 cup (250ml) cherry tomatoes, 1/2 teaspoon (2.5ml) salt

## METHOD

1. Line Baking Pan with aluminum foil. Put salmon, tomatoes, asparagus, olives and garlic onto the Baking Pan. Drizzle with olive oil and sprinkle with salt and pepper.
2. Put the Baking Pan with the salmon. Select "BROIL" function of your smokeless multifunction grill to cook at 205°C for 10 min, Cook until salmon is opaque and vegetables are browned

**Note:** The temperature and time can be adjusted according to need. To know how to change the temperature and time, refer to the Manual.



# Ginger banana chips

## INGREDIENTS

2 ripe bananas, sliced into thin rounds, 1/2 lemon juice, small pinch of ground ginger, small pinch of ground cinnamon

## METHOD

1. Select the option "DEHYDRATE" of your smokeless multifunction grill to use it as dehydrator. Arrange the banana slices on a baking tray lined with nonstick baking paper, then brush it with the lemon juice and sprinkle with ginger and cinnamon. Dehydrate for 2 hrs until they begin to turn golden, then flip over. If they don't lift off the paper easily, bake for another 10 mins before turning.
2. DEHYDRATE again for 2 hrs until dark golden with no visible patches of moisture. Leave to cool on the tray. They should crisp up after 5 mins cooling. If they don't, return the tray to the grill for 15 mins or until crisp. Store in an airtight container for up to a week.

**Note:** It is important to bake on low temperature and long period of time to dehydrate completely.



# Fried chilli eggplant

## INGREDIENTS

400 grams of eggplant, 1 clove of garlic, 1 small chilli diced  
1 tsp of olive oil, half tsp black pepper, half tsp cumin,  
1 tsp soy sauce, 1 small piece of ginger diced

## METHOD

1. Cut off the pedicle of the egg plant and rinse in water, then slice the eggplant into strips
2. Mince the garlic, ginger & chilli then combine and add in the soy sauce, cumin and olive oil and evenly spread onto the eggplant flesh.
3. Place the egg plant onto the baking tray.
4. Select the "ROAST" option of the smokeless multifunction grill.
5. The eggplant flesh should be nice and soft. At the halfway cooking process sprinkle the seasoning of black pepper & cumin and Cook for rest of the time.

# Roasted vegetables

## INGREDIENTS

1 Cucumber, 10 mushrooms, 2 tablespoons olive oil,  
1 Broccoli, 1 onions, peeled, 1/2 teaspoon salt, 1 ear of  
corn, 5 asparagus, 1 teaspoon garlic powder

## METHOD

1. Line the Baking Pan with aluminum foil.
2. Cut the vegetables into similar size pieces so they cook evenly.
3. Drizzle with olive oil and sprinkle with salt, garlic and pepper.
4. Choose the "ROAST" option and bake the vegetables for 15 minutes at 230°C in the smokeless multifunction grill.



# Dried apples

## INGREDIENTS

2 medium size apples

## METHOD

1. Using a pairing knife or a melon baller core the apple, then cut the apples into 4 inch rounds.
2. Select "DEHYDRATE" option of the smokeless multifunction grill. Place the slices on the non-stick tray and let dehydrate.
3. Let the apples slices cool completely before transferring to an airtight container to store or to serve.

**Note:** It is important to bake on low temperature and long period of time to dehydrate completely.

**Note:** The temperature and time can be adjusted according to need. To know how to change the temperature and time, refer to the Manual.



## Comment fonctionne le grill intérieur sans fumée?

Ce grill multifonction d'intérieur SOGO fonctionne sur un système de grill à contact. Ce grill est muni d'une hotte anti-fumée et les sources de chaleur se trouvent sur la partie inférieure de cet appareil. La hotte à fumée est seule responsable d'éviter de créer de la fumée et de cuire les aliments avec le même goût de barbecue.

## Fonctionnalité du grill intérieur sans fumée

Ce grill d'intérieur sans fumée SOGO fonctionne avec la technologie de circulation d'air à 360°, qui non seulement aide à cuire les aliments de manière homogène, mais fournit également le goût exact d'un grill de barbecue sans fumée. La combinaison de la technologie de circulation d'air et de la fonction de grill par contact, donne la possibilité d'utiliser cet appareil non seulement comme grill mais aussi comme friteuse à air, pour cuisiner de nombreux types de recettes à la fois et vous aider à créer différents types de nouveaux Recettes de barbecue.

## Avantages du grill intérieur sans fumée

Le grill intérieur sans fumée présente de nombreux avantages. Le plus grand avantage est que si vous voulez de la nourriture avec une saveur de barbecue, vous pouvez l'avoir à tout moment et sans avoir besoin de sortir. Vous pouvez l'avoir même à la maison, que le temps soit pluvieux et nuageux ou ensoleillé, qu'il fasse une nuit glaciale d'hiver ou une chaude journée d'été, vous n'avez besoin de rien d'autre que de votre grill intérieur électrique sans fumée SOGO.

Dans les barbecues au charbon, il n'est pas facile de contrôler la température et parfois vous risquez de gâcher vos aliments avec la température élevée créée par le charbon. Mais dans ce grill d'intérieur, la température est au bout des doigts, il existe également diverses fonctions prédéfinies qui contrôlent les températures ainsi que le temps de cuisson. Avec l'aide de 4 réglages de protéines, vous pouvez cuisiner une multitude de plats de viande ou de légumes et selon vos besoins.

Le grand avantage du grill intérieur sans fumée SOGO est que vous pouvez préparer plusieurs variétés d'aliments, qu'il s'agisse d'un bon repas comme des légumes grillés, du poulet grillé, du steak de viande ou de la restauration rapide comme des hamburgers au poulet, des hot-dogs, des frites, etc. dans le grill intérieur multifonction sans fumée SOGO, vous pouvez également préparer des plats sucrés, comme des gâteaux, des biscuits, des cupcakes, etc. Et enfin, mais non des moindres, tous ces plats peuvent être cuisinés et dégustés sans se brûler les yeux et avec un goût de barbecue parfait, grâce à sa technologie sans fumée.



# Frites

## INGRÉDIENTS

500g de pommes de terre rouges, un peu d'huile d'olive pour la pulvérisation, 1 cuillères a café (5 ml) de sel casher ou assaisonné

## ETAPES

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les à 1,5 cm de long.
2. Faites tremper les pommes de terre dans l'eau pendant env. 15 minutes puis sécher avec du papier absorbant.
3. Ajoutez le sel et versez l'huile d'olive sur les frites.
4. Placez les frites dans le panier de la friteuse.
5. Sélectionnez l'option Frites "AIR CRISP" dans les menus prédéfinis de votre Gril sans fumée multifonction qui fait frire les pommes de terre à 205°C pendant 18 minutes.
6. Pour une cuisson uniforme et croustillante, secouez les frites à la moitié du processus de cuisson.
7. Une fois jaune doré, retirer et servir.



# Ailes de poulet

## INGRÉDIENTS

10 ailes de poulet, 1/2 tasse de sauce soja sucrée, 1 morceau de gingembre d'environ 2,5 cm (râpé), 1/4 tasse de miel, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de cumin moulu, 1 cuillère à café de poudre de chili (facultatif), Sel et poivre au goût

## ETAPES

1. Combinez tous les ingrédients (sauf les ailes de poulet) dans un bol.
2. Ajouter les ailes de poulet au mélange et mettre au réfrigérateur pendant env. 2 heures.
3. Placez les ailes de poulet dans le panier de la friteuse.
4. Sélectionnez l'option "BROIL" dans les menus pré-réglés de le Gril sans fumée multifonction pour la cuisson.
5. Tourner les ailes de poulet en deux pour obtenir une cuisson uniforme et cuire 5 minutes de plus ou jusqu'à ce que la peau soit dorée et croustillante.

**Remarque:** la température et le temps peuvent être ajustés en fonction des besoins. Pour savoir comment modifier la température et l'heure, reportez-vous au manuel.



# Chopes d'agneau frites au romarin et ail

## INGRÉDIENTS

10 petits carrés de côtelettes d'agneau, 2 cuillères à soupe d'ail émincé, 1-1/2 cuillère à soupe de romarin frais, émincé, 1 cuillère à café, poivron rouge broyé séché, Romarin frais, brindilles (facultatif)

## ETAPES

1. Préchauffez le Gril sans fumée multifonction en sélectionnant l'option «AIR CRISP» suivie de «PREHEAT».
2. Dans un petit bol, mélanger l'ail, le romarin et le poivron rouge écrasé. Frottez environ 1/4 cuillère à café du mélange sur les deux côtés de chaque côtelette d'agneau.
3. Saupoudrer les côtelettes d'agneau de sel et mettre sur une assiette, couvrir et réfrigérer pendant environ 3-4 heures. Lorsque vous êtes prêt à cuire, placez les côtelettes d'agneau dans un panier de cuisson à revêtement antiadhésif.
4. Cuire environ 10 à 15 minutes, selon la qualité de la cuisson de la viande. Garnir les côtes d'agneau de romarin si désiré, puis servir.



# Côtelettes de porc grillées

## INGRÉDIENTS

Sel casher selon le goût 1/4 tasse de sucre, 2 tasses d'eau, 2 tasses d'eau glacée, 4 morceaux de côtes de porc, 1 cuillère à soupe d'huile de canola, 3 cuillères à soupe de paprika, 1 cuillère à café d'ail en poudre, d'oignon en poudre, de cumin moulu et de moutarde moulu, 1 cuillère à café de poivre moulu, 1/2 cuillère à café de piment chipotle moulu

## ETAPES

1. Dans une grande casserole, mélanger le sel, le sucre et 2 tasses d'eau; cuire et remuer à feu moyen jusqu'à ce que le sel et le sucre soient dissous. Retirer du feu. Ajouter 2 tasses d'eau glacée pour refroidir la saumure à température ambiante.
2. Placez les côtelettes de porc dans un récipient hermétique, ajoutez la saumure froide, passez l'aspirateur dans le récipient et placez-le au réfrigérateur pour réfrigérer pendant 8 à 12 heures.
3. Mettez toutes les épices dans l'autre petit bol, mélangez bien et préparez un mélange à friction.
4. Retirez les côtelettes de la saumure; rincer et sécher. Jeter la saumure. Badigeonner les deux côtés des côtelettes d'huile de canola. Frotter le mélange préparé sur les côtelettes de porc. Laissez-le revenir à température ambiante pendant environ 30 minutes.
5. Placez-le sur la plaque du gril, avec la plaque du gril à l'intérieur de la marmite, de sorte qu'en cas de chute de résidus d'huile, ils tombent dans la marmite.
6. Allumez le gril multifonction sans fumée et réglez-le sur le réglage faible en protéines, le réglage de la durée par défaut est de 20 minutes. Changez-le à 10 minutes et laissez-le cuire à 150°C. À mi-cuisson, ouvrez le capot du gril et retournez les aliments, et laissez-les cuire à nouveau pour le reste du temps.



# Burger grillé

## INGRÉDIENTS

50 g de bœuf haché, de bison ou de dinde, 1 gros œuf, légèrement battu, 2 cuillères à soupe de sauce burger, 1 cuillère à soupe de miel noir, 1 cuillère à café d'ail en poudre, 1 cuillère à café de sel casher, 1/4 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu, 4 tranches de fromage, facultatif, 4 pains à hamburger, Ketchup, moutarde, cornichons, tomates tranchées, oignons et laitue, suggestions de service facultatives

## ETAPES

1. Préparez tous les ingrédients.
2. Dans un bol à mélanger, mélanger la viande hachée, l'œuf, la sauce burger, le miel noir, la poudre d'ail, le sel et le poivre.
3. Divisez le mélange en plusieurs parties et préparez les boules rondes. Appuyez ensuite doucement et aplatissez à l'aide de vos paumes.
4. Placer sur la plaque du gril, avec la plaque du gril à l'intérieur de la marmite, de sorte qu'en cas de chute de résidus d'huile, elle tombe dans la marmite.
5. Allumez le gril multifonction sans fumée et réglez-le sur le réglage faible teneur en protéines. Le réglage de l'heure par défaut est de 20 minutes. Changez-le à 12 minutes et laissez-le cuire à 175°C. À mi-cuisson, ouvrez le capot du gril et retournez les aliments, et laissez-les cuire à nouveau pour le reste du temps.
6. Une fois que les hamburgers sont prêts, retirez-les du gril sans fumée. Coupez les petits pains entre les deux et placez-les sur le dessus de la plaque du gril pour faire griller les petits pains jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
7. Une fois les pains prêts, étalez la sauce que vous voulez, placez les tranches de tomates, d'oignon ou de laitue et dégustez avec du ketchup ou de la mayonnaise.



# Brochettes de boeuf

## INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de romarin frais haché, Quelques morceaux de gousses d'ail, émincés, 500 g de filet de bœuf, paré et coupé en cubes, Sel selon le goût, 1/2 cuillère à café de poivre noir moulu, 2 cuillères à café de jus de citron frais, 2 tasses de tomates cerises, 1 pièce d'oignon rouge, coupé en petits morceaux, 1 poivron jaune, coupé en petits morceaux, 1 poivron rouge, coupé en petits morceaux

## ETAPES

1. Mélanger l'huile, le romarin et l'ail dans un sac à fermeture éclair et ajouter les cubes de bœuf, sceller et laisser mariner au réfrigérateur pendant environ 2 heures.
2. Au bout de 2 heures, sortir du réfrigérateur et jeter la marinade.
3. Frotter les cubes de bœuf, les tomates cerises, le poivron jaune, le poivron rouge et l'oignon avec du poivre noir et du sel. Et enfiler-le uniformément et de manière alternative sur les 5 brochettes de 12 pouces.
4. Placer sur la plaque du gril, avec la plaque du gril à l'intérieur de la marmite, de sorte qu'en cas de chute de résidus d'huile, elle tombe dans la marmite.
5. Allumez le gril multifonction sans fumée et réglez-le sur Max. réglage des protéines. Le réglage de l'heure par défaut est de 20 minutes. Changez-le à 10 minutes et laissez-le cuire à 230°C, continuez à vérifier de temps en temps et tournez les brochettes afin de cuire uniformément.
6. Une fois cuit, retirez du gril et servez avec du ketchup et la sauce de votre choix.

**Remarque:** la température et le temps peuvent être ajustés en fonction des besoins. Pour savoir comment modifier la température et l'heure, reportez-vous au manuel.



# Rondelles d'oignon

## INGRÉDIENTS

1 oignon, 3 g de paprika fumé, 3 g de sel de table, 150 g de farine tout usage, 2 g de poivre moulu, 3 g de sel de table, 1 œuf, 130 ml de lait

## ETAPES

1. Rincer l'oignon et le couper en rondelles d'environ 1 cm. Séparer soigneusement les anneaux les uns des autres.
2. Tapisser la plaque antiadhésif de papier d'aluminium. Badigeonner le papier d'aluminium d'une couche d'huile de canola, réserver.
3. Mélanger la farine, le sel et le paprika dans un bol moyen et bien mélanger.
4. Mélanger l'œuf, le lait et le sel dans un autre bol et bien mélanger.
5. Tout d'abord, enrober chaque rondelle d'oignon du mélange de farine. Ensuite, enrober chaque anneau du mélange d'œufs, puis enrober les anneaux de chapelure et les transférer dans un plat four.
6. Placez la plaque antiadhésif. Sélectionnez l'option de cuisson des frites "AIR CRISP" dans le menu prédéfini de le Gril sans fumée multifonction et faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



# Brochette tofu veg

## INGRÉDIENTS

**Pour la marinade:** 1/3 tasse d'huile d'olive extra vierge, 1/3 tasse de vinaigre balsamique, 2 cuillères à soupe. Sirop d'érable, 5 gousses d'ail fraîches, émincées, 1 cuillère à café Feuilles de basilic, 1 cuillère à café d'origan, 1 cuillère à café de sel, 1/2 cuillère à café de poivre noir, 1/2 cuillère à café de flocons de piment rouge

**Pour les brochettes:** 400 g de tofu extra ferme (coupé en petits cubes de 1 po), 1 poivron rouge coupé en morceaux de 1 po, 1 poivron vert coupé en petits morceaux de 1", 1 courgette coupée en tranches de 1 po de diamètre

## ETAPES

1. Fouettez ensemble tous les ingrédients de la marinade balsamique dans un grand bol. Ajouter les morceaux de tofu en dés et couvrir hermétiquement.
2. Couvrir d'un linge ou d'une pellicule plastique et placer au réfrigérateur, pour mariner, pendant au moins 1 heure.
3. Retirer le tofu mariné dans un plat, ajouter les légumes tranchés dans le bol, bien marinés et bien mélangés. Mettez le tofu et les légumes marinés sur le plateau antiadhésif de le Gril sans fumée multifonction et arrosez un peu d'huile.
4. Appuyez sur Fonction GRILL en mode LOW pré-réglée et réglez manuellement la température à 150°C. Appuyez ensuite sur la commande tactile de la fonction "PREHEAT". Il doit être terminé en 10 -12 min.
5. Lorsque le tofu devient brun clair, retirez la brochette rotative et servez chaud.

# Pommes de terre au manioc

## INGRÉDIENTS

2 tasses de manioc (tapioca) (fines tranches de taille uniforme), 2 cuillères à café d'huile d'olive, 1 cuillère à café Piment rouge en poudre, 1 cuillère à café Poudre de cumin, 1 cuillère à café Origan, 1/2 cuillère à café. Poudre d'ail, 1 cuillère à soupe. Persil séché, Sel au goûtseco

## ETAPES

1. Coupez le tapioca en fines tranches de même taille. Ensuite, faites-les tremper dans de l'eau froide pendant environ 15 minutes. Egouttez et séchez bien.
2. Mélangez l'huile et l'assaisonnement dans un bol. Ajouter les tranches de tapioca et bien mélanger pour que toutes les tranches soient couvertes.
3. Préchauffez le Gril sans fumée multifonction en sélectionnant l'option "AIR CRISP" suivi de "PREHEAT".
4. Une fois le gril prêt, faites frire à l'air les tranches de tapioca, secouez les pommes de terre tapioca au milieu du processus et remettez-les dans gril et faites cuire à nouveau jusqu'à ce qu'elles changent de couleur et soient parfaitement cuites et croustillantes.



# Gâteau à la citrouille

## INGRÉDIENTS

2 oeufs, 125 g de yaourt, 250 purée de potiron (sans pépins ni peau), 125g de sucre, 250g de farine tout usage, 60 ml d'huile d'olive, 1/4 cuillère à soupe de levure chimique, Citron râpé, Sucre en poudre

## ETAPES

1. Mélangez tous les ingrédients liquides, tels que les oeufs, le yogourt, la purée de citrouille, l'huile et le sucre, et battez bien avec un mélangeur.
2. Ajoutez graduellement tous les ingrédients secs, comme la farine tout usage, la poudre à pâte et le zeste de citron.
3. Préchauffez le Gril sans fumée multifonction en sélectionnant l'option « BAKE » suivi de « PREHEAT ».
4. Préparez un moule rond, avec une base recouverte de papier sulfurisé et versez la pâte préparée dans le moule.
5. Laissez cuire.
6. Vérifiez à l'aide d'un couteau ou d'une brochette en bois si le gâteau a été cuit ou non.
7. Laisser refroidir et saupoudrer de sucre en poudre.
8. Couper en petits morceaux et servir.

**Remarque:** la température et le temps peuvent être ajustés en fonction des besoins. Pour savoir comment modifier la température et l'heure, reportez-vous au manuel.



# Crevettes épicées

## INGRÉDIENTS

1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 gousse d'ail finement hachée, 1 piment rouge finement haché, une demi-cuillère à café de poivre noir chaud, une demi-cuillère à café de paprika (facultatif), 10 crevettes entières

## ETAPES

1. Enrobez légèrement les crevettes d'huile d'olive, puis placez-les dans le panier de la friteuse.
2. Appuyez sur la fonction "MANUAL" et réglez la température à 200°C et le temps à 6-8 minutes de votre grill multifonction sans fumée, tournez toujours les aliments à moitié.
3. Mélanger les piments hachés et l'ail, le poivre noir et le paprika (facultatif), puis mélanger avec l'huile d'olive.
4. Utilisez ce mélange comme trempette et dégustez!



# Brownie au chocolat

## INGRÉDIENTS

70 grammes de morceaux de chocolat, 70 grammes de beurre non salé, 1 gros oeuf, légèrement battu, 50 grammes de cassonade, 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille, 50 grammes de farine de levure, 30 grammes de noix (facultatif)

## ETAPES

1. Sélectionnez l'option «BAKE» suivie de «PREHEAT» pour préchauffer votre Gril sans fumée multifonction.
2. Faites fondre le chocolat et le beurre ensemble dans une poêle à feu doux. Bien mélanger, laisser refroidir et réserver.
3. Mélanger les oeufs, le sucre et l'extrait de vanille dans un autre bol, jusqu'à consistance lisse et crémeuse, puis ajouter le mélange de chocolat, la farine de levure et bien mélanger. Ajouter les noix (facultatif)
4. Tapiser une petite plaque à pâtisserie de papier sulfurisé, puis la remplir du mélange à brownie et placer la plaque à pâtisserie sur la grille.
5. Cuire jusqu'à ce que le dessus soit bien croustillant.
6. Retirer la plaque de cuisson du grill et laisser refroidir, une fois refroidie coupée à la taille de carré désirée et déguster!

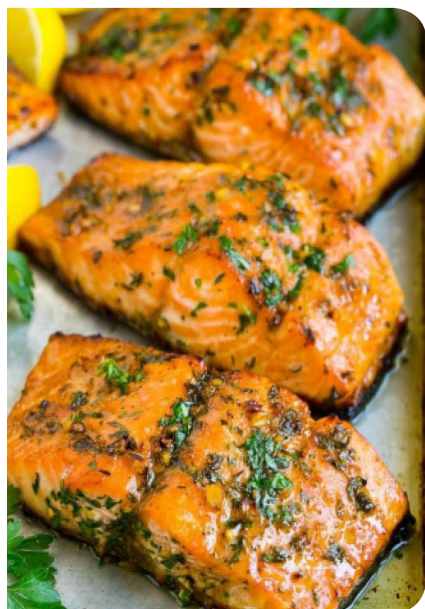
# Pizza aux légumes

## INGRÉDIENTS

**Pour la pâte à pizza:** 2 tasses de farine tout usage, 1 cuillère à soupe de levure fraîche, 1 cuillère à soupe de sucre, 1 verre d'eau tiède, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
**Pour la couverture:** 1 concombre, 10 champignons, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 brocoli, 1 oignon, pelé et haché, 1/2 cuillère à café de sel, 1 épi de maïs, 5 asperges, 100 gr de fromage mozzarella, 1 cuillère à café d'ail en poudre, Sauce tomate et ail

## ETAPES

1. Comment préparer la pâte à pizza? Mettez de l'eau tiède dans un petit bol, ajoutez la levure fraîche et remuez. Laissez reposer 5 minutes.
2. Mélangez tous les ingrédients et continuez à ajouter lentement l'eau tiède, pétrissez bien avec vos mains et préparez une pâte lisse.
3. Coupez les légumes en morceaux de taille similaire pour qu'ils cuisent uniformément.
4. Laissez reposer la pâte jusqu'à ce qu'elle double de volume et quand la pâte a doublé, la travailler avec les mains et la diviser en boules rondes et l'étaler avec le rouleau à pâtisserie.
5. Tapiser la plaque à pâtisserie de papier d'aluminium et déposer la pâte à pizza roulée.
6. Arroser d'huile d'olive, saupoudrer de sauce tomate à l'ail, saupoudrer de sel et de poivre.
7. Préchauffez votre Gril sans fumée multifonction en sélectionnant l'option « Pizza » suivie de « PRÉHEAT » et une fois qu'elle est préchauffée, ajoutez les légumes et le fromage et faites cuire jusqu'à ce que le fromage soit complètement fondu.



# Saumon rôti

## INGRÉDIENTS

250g de saumon sauvage, 1/2 bouquet d'asperges, parées, 1 gousse d'ail, tranchée, 1 à 2 cuillères à soupe (15 à 30 ml) d'huile d'olive extra vierge, 1/2 cuillères à café (2,5gm) de poivre noir fraîchement moulu, 1/2 tasse (125 gm) d'olives Ka la mata, dénoyautées et hachées grossièrement, 1 tasse (250 gm) de tomates cerises, 1/2 cuillères a café (2,5gm) de sel

## ETAPES

1. Tapiser le plata four de papier d'aluminium. Mettez le saumon, les tomates, les asperges, les olives et l'ail sur le plat de cuisson. Arroser d'huile d'olive et saupoudrer de sel et de poivre.
2. Mettre le plata four avec le saumon. Mettez le Gril sans fumée multifonction sur "BROIL" à 230°C pendant 10-12 minutes de le Gril sans fumée multifonction, faites cuire jusqu'à ce que le saumon soit opaque et que les légumes soient dorés.

**Remarque:** la température et le temps peuvent être ajustés en fonction des besoins. Pour savoir comment modifier la température et l'heure, reportez-vous au manuel.

# Banane frite

## à la saveur de gingembre

### INGRÉDIENTS

2 bananes mûres, tranchées finement, jus de 1/2 citron, petite pincée de gingembre moulu, une petite pincée de cannelle moulue

### ETAPES

1. Choisissez l'option "DEHYDRATE" de le Gril sans fumée multifonction à utiliser comme déshydrateur. Déposer les tranches de banane sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé antiadhésif. Arroser de jus de citron et saupoudrer de gingembre et de cannelle. Faites frire pendant 2 heures jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer, puis retournez. S'ils ne soulèvent pas facilement le papier, faites-les frire encore 10 minutes avant de les retourner.
2. Déshydrateur au four pendant 2 heures jusqu'à ce qu'ils soient brun doré foncé, sans taches d'humidité visibles. Laisser refroidir dans le bac. Ils devraient être croustillants après 5 minutes de refroidissement. Sinon, remettez la plaque au gril pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Conserver dans un contenant hermétique jusqu'à une semaine.  
**Remarque:** Il est important de cuire à basse température et pendant une longue période pour se déshydrater complètement.



# Aubergine frite

### INGRÉDIENTS

400 grammes d'aubergine, 1 gousse d'ail, 1 petit poivron coupé en dés, 1 cuillère à café d'huile d'olive, une demi-cuillère à café de poivre noir, une demi-cuillère à café de cumin en poudre, 1 cuillère à café de sauce soja, 1 petit morceau de gingembre coupé en dés

### ETAPES

1. Coupez le pédoncule de l'aubergine et lavez à l'eau, puis coupez l'aubergine en longues lanières.
2. Hachez l'ail, le gingembre et le piment, puis mélangez et ajoutez la sauce soja, le cumin et l'huile d'olive et répartissez uniformément sur les lanières d'aubergine.
3. Placez l'aubergine dans le plaque de cuisson.
4. Sélectionnez l'option "ROAST" dans le Gril sans fumée multifonction.
5. La texture de l'aubergine doit être agréable et lisse. Au milieu de cuisson saupoudrer l'assaisonnement de poivre noir et de cumin et cuire le reste du temps.

# Légumes grillés

## INGRÉDIENTS

1 concombre, 10 champignons, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 brocoli, 1 oignon, pelé, 1/2 cuillères à café de sel, 1 épi de maïs, 5 asperges, 1 cuillères à café d'ail en poudre

## ETAPES

1. Tapisser le plateau four de papier d'aluminium.
2. Couper les légumes en morceaux de taille similaire afin qu'ils cuisent uniformément.
3. Arroser d'huile d'olive et saupoudrer de sel et de poivre à l'ail.
4. Sélectionnez l'option "ROAST" et cuire les légumes à 230°C pendant 15 minutes dans le Gril sans fumée multifonction.



# Rondelles de pommes seches

## INGRÉDIENTS

2 pommes moyennes

## ETAPES

1. À l'aide d'un couteau ou d'une petite boule, retirez le cœur de la pomme, puis coupez les pommes en fines tranches.
2. Sélectionnez l'option «DEHYDRATE» du Gril sans fumée multifonction. Placez les tranches sur le plateau anti-adhésif et laissez déshydrater.
3. Laisser les tranches de pomme refroidir complètement avant de les transférer dans un contenant hermétique pour les conserver ou les servir.

**Remarque:** Il est important de cuire à basse température et pendant une longue période pour se déshydrater complètement.

**Remarque:** la température et le temps peuvent être ajustés en fonction des besoins. Pour savoir comment modifier la température et l'heure, reportez-vous au manuel.



## Como funciona a churrasqueira interna sem fumaça?

Este grill multifuncional interno funciona em um sistema de grade de contato. Esta grelha é fornecida com um exaustor de fumo e as fontes de calor encontram-se na parte inferior desta unidade. O exaustor é o único responsável por evitar a formação de fumaça e cozinhar os alimentos com o mesmo sabor da churrasqueira.

## Funcionalidade da churrasqueira interna sem fumaça

Esta churrasqueira interna sem fumaça SOGO funciona com tecnologia de circulação de ar 360°, que não só ajuda a cozinhar os alimentos de forma homogênea, mas também proporciona o sabor exato de uma churrasqueira sem fumaça. A combinação da tecnologia de circulação de ar e a função de grill de contato, dá a oportunidade de usar este aparelho não apenas como grill, mas também como fritadeira, para cozinhar vários tipos de receitas ao mesmo tempo e ajudá-lo a criar diferentes tipos de novas receitas de churrasco.

## Benefícios da churrasqueira interna sem fumaça

Existem vários benefícios da churrasqueira interna sem fumaça SOGO. A maior vantagem é que, se você quer comida com sabor de churrasco, pode comê-la a qualquer hora e sem precisar sair de casa. Você pode tê-lo mesmo ficando em casa, se o tempo estiver chuvoso e nublado ou cheio de sol, seja uma noite gelada de inverno ou um dia quente de verão, você não precisa de nada, exceto sua churrasqueira interna elétrica sem fumaça SOGO.

No churrasco de carbono, não é fácil controlar a temperatura e às vezes você pode estragar sua comida com a alta temperatura criada pelo carbono. Mas neste grelhador interior a temperatura está na ponta dos dedos, existem também várias funções predefinidas que controlam as temperaturas, bem como o tempo de cozedura. Com a ajuda de 4 configurações de proteína, você pode cozinhar uma variedade múltipla de pratos de carne ou vegetais e de acordo com suas necessidades.

A grande vantagem da churrasqueira interna sem fumaça SOGO é que você pode fazer várias variedades de alimentos, seja uma refeição adequada como legumes grelhados, frango grelhado, bife de carne ou fast food como hambúrgueres de frango, cachorros-quentes, batatas fritas etc. no grelhador interior sem fumo multifunções SOGO também pode preparar pratos doces, como bolos, biscoitos, cupcakes, etc.

E por último, mas não menos importante, todos esses pratos podem ser preparados e apreciados sem causar queimaduras nos olhos e com um sabor perfeito de churrasco, devido à sua tecnologia sem fumaça.





# Batata frita

## INGREDIENTES

500 gramas de batatas, 1 colher de sopa de azeite, Sal a gosto (opcional)

## MÉTODO

1. Descasque as batatas e corte-as com 1,5 cm de comprimento.
2. Mergulhe as batatas em água por aprox. 15 minutos e depois seque com papel de cozinha.
3. Adicione o sal e regue com o azeite as batatas fritas.
4. Coloque as batatas fritas no cesto da fritadeira.
5. Selecione a opção de batatas fritas "AIR CRISP" nos menus predefinidos de seu Grelhador sem fumaça multifuncional, que frita as batatas a 205°C por 18 minutos.
6. Para cozinhar uniformemente e ficar crocante, mexa as batatas fritas na metade do processo de cozimento.
7. Depois de amarelo dourado, retire e sirva.



# Asas de frango

## INGREDIENTES

10 asas de frango, 1/2 xícara de molho de soja doce, 1 pedaço de gengibre de aproximadamente 2,5 cm (ralado), 1/4 xícara de mel, 1 colher de sopa de azeite, 1 colher de chá de cominho moído, 1 colher de chá de pimenta em pó (opcional), Sal e pimenta a gosto

## MÉTODO

1. Combine todos os ingredientes (exceto as asas de frango) em uma tigela.
2. Adicione as asas de frango à mistura e leve à geladeira por aprox. 2 horas.
3. Coloque as asas de frango no cesto da fritadeira.
4. Selecione a opção de "BROIL" nos menus predefinidos do Grelhador sem fumaça multifuncional para cozinhar.
5. Vire as asas de frango ao meio para ficar uniformemente cozido e cozinhe por mais 5 minutos ou até que a pele esteja dourada e crocante.

**Nota:** A temperatura e o tempo podem ser ajustados de acordo com a necessidade. Para saber como alterar a temperatura e o tempo, consulte o Manual.



# Costeletas de cordeiro fritas com alecrim e alho

## INGREDIENTES

10 costeletas de cordeiro, 2 colheres de sopa de alho picado, 1-1/2 colheres de sopa de alecrim fresco, picado 1 colher de chá, pimenta vermelha seca moída e alecrim fresco, galhos (opcional)

## MÉTODO

1. Pré-aqueça o Grelhador sem fumaça multifuncional selecionando a opção "AIR CRISP" seguido de "PRÉHEAT".
2. Em uma tigela pequena, misture o alho, o alecrim e a pimenta vermelha amassada. Esfregue cerca de 1/4 colher de chá da mistura em ambos os lados de cada costeleta de cordeiro.
3. Polvilhe as costeletas de cordeiro com sal e coloque em um prato, tampe e leve à geladeira por aproximadamente 3-4 horas. Quando estiver pronto para cozinhar, coloque as costeletas de cordeiro em uma cesta de cozinha com revestimento antiaderente.
4. Cozinhe por aproximadamente 10-15 minutos, dependendo de quão bem a carne precisa ser cozida. Enfeite as costeletas de cordeiro com alecrim, se desejar, e sirva.



# Costeletas de porco grelhadas

## INGREDIENTES

Sal Kosher a gosto, 1/4 xícara) de açúcar, 2 xícaras de água, 2 xícaras de água gelada, 4 unidades de costelinha de porco, 1 c.s. de óleo de canola, 3 colheres de páprica, 1 colher de chá de alho em pó, cebola em pó, cominho moído e mostarda moída, 1 colher de chá de pimenta moída, 1/2 colher de chá de pimenta chipotle moída

## MÉTODO

1. Em uma panela grande, misture sal, açúcar e 2 xícaras de água; cozinhe e mexa em fogo médio até que o sal e o açúcar estejam dissolvidos. Retire do fogo. Adicione 2 xícaras de água gelada para esfriar a salmoura à temperatura ambiente.
2. Coloque as costeletas de porco em um recipiente hermético, adicione a salmoura fria, aspire o recipiente e coloque-o na geladeira para refrigerar por 8-12 horas.
3. Coloque todas as especiarias na outra tigela pequena, misture bem e prepare uma mistura de fricção
4. Retire as costeletas da salmoura; enxágue e seque. Descarte a salmoura. Pincele ambos os lados das costeletas com óleo de canola. Esfregue a mistura preparada sobre as costeletas de porco. Deixe chegar à temperatura ambiente por cerca de 30 minutos.
5. Coloque-o sobre a chapa de grelha, com a chapa de grelha dentro da panela, para que em caso de queda de óleo, caia na panela.
6. Ligue o grill multifuncional sem fumaça e coloque-o na configuração de baixa proteína, o tempo padrão é de 20 minutos. Mude para 10 minutos e deixe cozinhar a 150°C. A meio do processo de cozedura, abra o exaustor e vire os alimentos e deixe cozinhar novamente pelo resto do tempo.

# Hambúrguer grelhado

## INGREDIENTES

50 g de carne moída, bisonho ou peru, 1 ovo grande, levemente batido, 2 colheres de sopa de molho de hambúrguer, 1 colher de sopa mel preto, 1 colher de chá de alho em pó, 1 colher de chá sal kosher, 1/4 colher de chá pimenta preta moída na hora, 4 fatias de queijo, opcional, 4 pães de hambúrguer, Ketchup, mostarda, pickles, tomate fatiado, cebola e alface, sugestões de serviço opcionais

## MÉTODO

1. Prepare todos os ingredientes.
2. Em uma tigela misture a carne moída, o ovo, o molho do hambúrguer, o mel preto, o alho em pó, o sal e a pimenta.
3. Divida a mistura em várias partes e prepare as bolinhas redondas. Em seguida, pressione suavemente e alise com a ajuda das palmas das mãos.
4. Coloque na chapa de grelhar, com a chapa de grelhar dentro da panela, de modo que em caso de queda de óleo, caia na panela.
5. Ligue o grelhador multifunções sem fumo e coloque-o na definição de proteína baixa med. A configuração de tempo padrão é de 20 minutos. Mude para 12 minutos e deixe cozinhar a 175°C. A meio da cozedura, abra a tampa do grelhador e vire os alimentos e deixe cozinhar novamente durante o resto do tempo.
6. Quando os hambúrgueres estiverem prontos, retire da grelha sem fumaça. Corte os pãezinhos do meio e coloque-os na parte superior da chapa para torrar os pãezinhos até dourar.
7. Quando os pãezinhos estiverem prontos, regue com o molho que desejar, coloque os tomates fatiados, a cebola ou a alface e saboreie com ketchup ou maionese.



# Shish kebabs de carne

## INGREDIENTES

1 cs de azeite, 1 colher de chá de alecrim fresco picado, Alguns pedaços de dentes de alho picados, 500g de filé mignon desossado e cortado em cubos, Sal a gosto, 1/2 colher de chá de pimenta preta moída, 2 colheres de chá de suco de limão fresco, 2 xícaras de tomate cereja, 1 unidade de cebola roxa, cortada em pedaços pequenos, 1 pedaço de papel sino amarelo, cortado em pedaços pequenos, 1 pedaço de papel de sino vermelho, cortado em pedaços pequenos

## MÉTODO

1. Misture o óleo, o alecrim e o alho em um saco com zíper e adicione os cubos de carne, se e deixe marinar na geladeira por cerca de 2 horas.
2. Após 2 horas retire da geladeira e descarte a marinada.
3. Esfregue os cubos de carne, os tomates cereja, o papel de sino amarelo, o papel de sino vermelho e a cebola com papel preto e sal. E enfie-o uniformemente e de forma alternativa nos 5 espetos de 12 polegadas.
4. Coloque na chapa de grelhar, com a chapa de grelhar dentro da panela, de modo que em caso de queda de óleo, caia na panela.
5. Ligue o grelhador multifunções sem fumo e coloque-o na posição Max. configuração de proteínas. A configuração de tempo padrão é de 20 minutos. Mude para 10 minutos e deixe cozinhar a 230°C, vá verificando de vez em quando e vire os espetos para cozinhar uniformemente.
6. Depois de cozido retire da grelha e sirva com Ketchup e o molho que desejar.

**Nota:** A temperatura e o tempo podem ser ajustados de acordo com a necessidade. Para saber como alterar a temperatura e o tempo, consulte o Manual.



# Anéis de cebola

## INGREDIENTES

1 cebola, 3 g de páprica em pó defumada, 3 g de sal de cozinha, 150 g de farinha multiuso, 2 g de pimenta moída, 3 g de sal de cozinha, 1 ovo, 130 ml de leite

## MÉTODO

1. Lave a cebola e corte em rodelas de cerca de 1 cm. Separe cuidadosamente os anéis uns dos outros.
2. Cubra a bandeja antiaderente com papel alumínio. Unte a folha de alumínio com óleo de canola.
3. Misture a farinha, o sal e a páprica em uma tigela média e mexa bem.
4. Misture o ovo, o leite e o sal em outra tigela e mexa bem.
5. Primeiro, cubra cada anel de cebola com a mistura de farinha. Em segundo lugar, cubra cada anel com a mistura de ovo, cubra os anéis com pão ralado e transfira para uma assadeira.
6. Coloque a bandeja antiaderente. Selecione a opção de cozimento de batatas fritas "AIR CRISP" no menu predefinido do Grelhador sem fumaça multifuncional e frite até dourar.



# Espeto de tofu

## INGREDIENTES

**Para marinada:** 1/3 xícara de azeite de oliva extra virgem, 1/3 xícara de vinagre balsâmico, 2 colheres de sopa. Xarope de maple, 5 dentes de alho frescos, picados, 1 colher de chá. Folhas de manjeriço, 1 colher de chá de orégano, 1 colher de chá de sal, 1/2 colher de chá de pimenta preta,

**Para espetos:** 400g de tofu extra firme (cortado em cubos pequenos de 1"), 1 pimentão vermelho cortado em pedaços de 1", 1 pimentão verde cortada em pequenos pedaços de 1", 1 abobrinha cortada em fatias de 1" de diâmetro

## MÉTODO

1. Misture todos os ingredientes da marinada balsâmica em uma tigela grande. Adicione pedaços de tofu em cubos e cubra bem.
2. Cubra com um pano ou filme plástico e leve à geladeira, para marinar, por pelo menos 1 hora.
3. Retire o tofu marinado para uma bandeja, coloque os vegetais fatiados na tigela, bem marinado e bem misturado. Coloque o tofu e os vegetais marinados na Bandeja antiaderente do Grelhador sem fumaça multifuncional e regué com um pouco de azeite.
4. Pressione o Função GRILL no modo LOW predefinido e ajuste manualmente a temperatura em 150°C. Em seguida, pressione o controle de toque da função PREHEAT. Deve ser concluído em 10 -12 min.
5. Quando o tofu ficar marrom claro, remova o espeto giratório e sirva quente.

# Batatas de mandioca

## INGREDIENTES

2 xícaras de mandioca (tapioca) (fatias finas de tamanho uniforme), 2 colheres de chá de azeite, 1 colher de chá. Pimenta vermelha em pó, 1 colher de chá. Pó de cominho, 1 colher de chá. Orégano, 1/2 colher de chá. Pó de alho, 1 colher de sopa. Secas salsa, Sal a gosto

## MÉTODO

1. Corte a tapioca em fatias finas e uniformes. Em seguida, mergulhe-os em água fria por cerca de 15 minutos. Escorra e seque bem.
2. Misture o óleo e os temperos em uma tigela. Adicione as rodela de tapioca e misture bem para cobrir todas as rodela.
3. Pré-aqueça o Grelhador sem fumaça multifuncional selecionando a opção "AIR CRISP" seguido de "PREHEAT".
4. Assim que o Grelhador estiver pronto, frite as rodela de tapioca, sacuda as batatas no meio do processo e coloque-as de volta na Grelhador e cozinhe novamente até que mudem de cor e estejam perfeitamente cozidas e crocantes.



# Bolo de abóbora

## INGREDIENTES

2 ovos, 125 g de iogurte, 250 purê de abóbora (sem sementes e sem casca), 125g de açúcar, 250g de flúor para todos os fins, 60 ml de azeite, 1/4 colher de sopa de fermento em pó, Limão ralado, Açúcar em pó

## MÉTODO

1. Misture todos os ingredientes líquidos, como ovos, iogurte, purê de abóbora, óleo e açúcar e bata bem na batedeira.
2. Gradualmente, adicione todos os ingredientes secos, como farinha de trigo, fermento em pó e raspas de limão.
3. Pré-aqueça o Grelhador sem fumaça multifuncional selecionando a opção "BAKE" seguido de "PREHEAT".
4. Prepare uma forma redonda, com a base forrada com papel vegetal e despeje a massa preparada na forma.
5. Deixe assar.
6. Verifique com a ajuda de uma faca ou espeto de madeira se o bolo está assado ou não.
7. Deixe esfriar e polvilhe com açúcar de confeiteiro.
8. Corte em pedaços pequenos e sirva.

**Nota:** A temperatura e o tempo podem ser ajustados de acordo com a necessidade. Para saber como alterar a temperatura e o tempo, consulte o Manual.

# Camarões picantes

## INGREDIENTES

1 colher de chá de azeite, 1 dente de alho picado, 1 pimenta vermelha picada, Meia colher de chá de pimenta preta picante, Meia colher de chá de páprica (opcional), 10 camarões inteiros

## MÉTODO

1. Cubra levemente os camarões com azeite de oliva e coloque no cesto da fritadeira.
2. Pressione a função "MANUAL" e defina a temperatura para 200°C e o tempo para 6-8 minutos do seu Grill Multifuncional sem Fumaça SOGO, sempre vire os alimentos até a metade.
3. Misture as pimentas picadas e o alho, a pimenta-do-reino e o colorau (opcional) e misture com o azeite.
4. Use esta mistura como molho e divirta-se!



# Brownie de chocolate

## INGREDIENTES

70 gramas de pedaços de chocolate, 70 gramas de manteiga sem sal, 1 ovo grande, ligeiramente batido, 50 gramas de açúcar mascavo, 1/2 colher de chá de extrato de baunilha, 50 gramas de farinha de fermento, 30 gramas de nozes (opcional)

## MÉTODO

1. Selecione a opção "BAKE" Seguido de "PREHEAT" para pré-aquecer a seu Grelhador sem fumaça multifuncional.
2. Derreta o chocolate e a manteiga em uma frigideira em fogo baixo. Misture bem, deixe esfriar e reserve.
3. Misture os ovos, o açúcar e o extrato de baunilha em uma tigela separada, até ficar homogêneo e cremoso, em seguida, adicione a mistura de chocolate, a farinha de fermento e mexa bem. Adicione as nozes (opcional)
4. Forre uma assadeira pequena com papel manteiga, preencha com a mistura de brownie e coloque a panela antiaderente.
5. Asse até que o topo esteja bem crocante.
6. Retire a assadeira do forno e deixe esfriar, uma vez fria corte no tamanho quadrado desejado e divirta-se!



# Pizza vegetal

## INGREDIENTES

**Para massa de pizza:** 2 xícaras de farinha de trigo, 1 colher de sopa de fermento fresco, 1 colher de açúcar, 1 copo de água morna, 1 colher de sopa de azeite

**Para coberturas:** 1 pepino, 10 cogumelos, 2 colheres de sopa de azeite, 1 brócolis, 1 cebola descascada e picada, 1/2 colher de chá de sal, 1 espiga de milho, 5 aspargos, 100 gr de queijo mussarela, 1 colher de chá de alho em pó, molho de tomate e alho

## MÉTODO

1. Como preparar a massa da pizza? Coloque água morna em uma tigela pequena, acrescente o fermento fresco e mexa. Deixe repousar por 5 minutos.
2. Misture todos os ingredientes e continue adicionando a água morna aos poucos, amasse bem com as mãos e prepare uma massa lisa.
3. Corte os vegetais em pedaços de tamanhos semelhantes para que cozinhem uniformemente.
4. Deixe a massa descansar até dobrar de tamanho e quando a massa dobrar de volume, trabalhe-a com as mãos e divida-a em bolas redondas e abra com o rolo.
5. Forre a assadeira com papel alumínio e coloque a massa de pizza enrolada.
6. Regue com azeite, salpique com o molho de tomate e alho, salpique com sal e pimenta.
7. Pré-aqueça seu Grelhador sem fumaça multifuncional selecionando a opção "Pizza" seguida de "PREHEAT" e, uma vez pré-aquecido, adicione Legumes e Queijo e cozinhe até que o queijo esteja completamente derretido



# Salmão assado

## INGREDIENTES

250 g de salmão, 1/2 cacho de aspargos, aparados, 1 dente de alho fatiado, 1-2 colheres de sopa (15 a 30 ml) de azeite de oliva extra virgem, 1/2 colher de chá (2,5g) de pimenta preta moída na hora, 1/2 xícara (125g) de azeitonas Kalamata, sem caroço e picado, 1 xícara (250g) de tomate cereja, 1/2 colher de chá (2,5 g) de sal

## MÉTODO

1. Cubra a assadeira com papel alumínio. Coloque o salmão, tomate, aspargos, azeitonas e alho na assadeira. Regue com azeite e polvilhe com sal e pimenta.
2. Coloque o tabuleiro com o salmão na grelha. Coloque a função "BROIL" a 205°C durante 10 minutos o Grelhador sem fumaça multifuncional, cozinhe até que o salmão fique opaco e os legumes dourem.

**Nota:** A temperatura e o tempo podem ser ajustados de acordo com a necessidade. Para saber como alterar a temperatura e o tempo, consulte o Manual.

# Banana fritada com sabor de gengibre

## INGREDIENTES

2 bananas maduras, cortadas em fatias finas, suco de 1/2 limão, pequena pitada de gengibre em pó, pequena pitada de canela em pó

## MÉTODO

1. Selecione a opção "DEHYDRATE" do Grelhador sem fumaça multifuncional para usar como desidratador. Coloque as rodela de banana em uma assadeira forrada com papel manteiga antiaderente. Regue com o suco de limão e polvilhe com gengibre em pó e canela. Frite por 2 hora até que comecem a dourar, depois vire. Se eles não saírem do papel facilmente, frite por mais 10 minutos antes de virar.
2. Desidratar por 2 horas até o marrom dourado escuro, sem manchas visíveis de umidade. Deixe esfriar na bandeja. Eles devem estar crocantes após 5 minutos de resfriamento. Caso contrário, coloque a bandeja de volta no grelhador por 15 minutos ou até que esteja crocante. Armazene em um recipiente hermético por até uma semana.  
**Nota:** É importante assar em temperatura baixa e por um longo período para desidratar completamente.



# Berinjela fritada

## INGREDIENTES

400 gramas de berinjela, 1 dente de alho, 1 pimenta pequena em cubos, 1 colher de chá de azeite, meia colher de chá de pimenta-do-reino, meia colher de chá de cominho em pó, 1 colher de chá de molho de soja, 1 pequeno pedaço de gengibre em cubos

## MÉTODO

1. Corte o pedicelo da berinjela e lave com água, depois corte a berinjela em tiras longas.
2. Pique o alho, o gengibre e a pimenta malagueta, depois misture e acrescente o molho de soja, o cominho e o azeite de oliva e espalhe uniformemente sobre as tiras de berinjela.
3. Coloque a berinjela na assadeira.
4. Selecione a opção "ROAST" do Grelhador sem fumaça multifuncional.
5. A textura da berinjela deve ser agradável e macia. Na metade do processo de cozimento, polvilhe com pimenta-do-reino e tempero de cominho e cozinhe o resto do tempo.



# Vegetais Assados

## INGREDIENTES

1 pepino, 10 peças de cogumelos, 2 colheres de sopa de azeite, 1 brócolis, 1 cebola descascada, 1/2 colher de chá de sal, 1 lata de milho, 5 aspargos, 1 colher de chá de alho em pó

## MÉTODO

1. Cubra a assadeira com papel alumínio.
2. Corte os vegetais em pedaços de tamanhos semelhantes para que cozinhem uniformemente.
3. Regue com azeite e polvilhe com sal, alho e pimenta.
4. Escolha a opção "ROAST" e cozinhe os legumes a 230°C durante 15 minutos do Grelhador sem fumaça multifuncional.



# Maças secas

## INGREDIENTES

2 maçãs médias

## MÉTODO

1. Usando uma faca ou uma pequena bola, remova o caroço da maçã e corte as maçãs em fatias finas.
2. Selecione a opção "DEHYDRATE" do Grelhador sem fumaça multifuncional. Coloque as fatias uniformemente na grelha do forno. Coloque as fatias na bandeja anti-aderente e deixe desidratar.
3. Deixe as fatias de maçã esfriarem completamente antes de transferi-las para um recipiente hermético para armazenamento ou serviço.

**Nota:** É importante assar em temperatura baixa e por um longo período para desidratar completamente.

**Nota:** A temperatura e o tempo podem ser ajustados de acordo com a necessidade. Para saber como alterar a temperatura e o tempo, consulte o Manual.



## Wie funktioniert der rauchfreie Indoor-Grill?

Dieser Indoor-Multifunktionsgrill arbeitet mit einem Kontaktgrillsystem. Dieser Grill ist mit einer Rauchhaube ausgestattet und die Wärmequellen befinden sich im unteren Teil dieses Geräts. Die Dunstabzugshaube ist allein dafür verantwortlich, die Rauchentwicklung zu verhindern und die Speisen mit dem gleichen Grillgeschmack zu garen.

## Funktionsweise des rauchfreien Indoor-Grills

Dieser rauchfreie Indoor-Grill arbeitet mit einer 360-Grad-Umlufttechnologie, die nicht nur hilft, das Essen homogen zu garen, sondern auch den genauen Geschmack eines BBQ-Grills ohne Rauch liefert. Die Kombination aus Luftzirkulationstechnologie und der Kontaktgrillfunktion bietet die Möglichkeit, dieses Gerät nicht nur als Grill, sondern auch als Heißluftfritteuse zu verwenden, viele Arten von Rezepten gleichzeitig zuzubereiten und Ihnen dabei zu helfen, verschiedene neue Arten zu kreieren Grillrezepte.

## Vorteile des rauchfreien Indoor-Grills

Der rauchfreie Indoor-Grill SOGO hat mehrere Vorteile. Der größte Vorteil ist, dass Sie, wenn Sie Essen mit BBQ-Geschmack möchten, es jederzeit haben können, ohne nach draußen gehen zu müssen. Sie können ihn sogar zu Hause lassen, ob regnerisch und bewölkt oder voller Sonnenschein, ob eiskalte Winternacht oder ein heißer Sommertag, Sie brauchen nichts außer Ihrem elektrischen rauchfreien Indoor-Grill SOGO.

Beim Kohlegrill ist es nicht einfach, die Temperatur zu kontrollieren und manchmal können Sie Ihr Essen durch die hohe Temperatur, die durch die Kohle erzeugt wird, ruinieren. Aber bei diesem Indoor-Grill haben Sie die Temperatur immer im Griff, es gibt auch verschiedene voreingestellte Funktionen, die die Temperaturen sowie die Garzeit steuern. Mit Hilfe von 4 Proteineinstellungen können Sie eine Vielzahl von Fleisch- oder Gemüsegerichten nach Ihren Wünschen zubereiten.

Der große Vorteil des rauchfreien Indoor-Grills SOGO besteht darin, dass Sie eine Vielzahl von Speisen zubereiten können, egal ob es sich um eine ordentliche Mahlzeit wie gegrilltes Gemüse, gegrilltes Hühnchen, Fleischsteak oder Fast Food wie Hühnchenburger, Hot Dogs, Air Fries usw. handelt. Im SOGO multifunktionalen rauchfreien Indoor-Grill können Sie auch süße Speisen wie Kuchen, Kekse, Cupcakes etc. zubereiten.

Und nicht zuletzt können all diese Gerichte dank der rauchfreien Technologie ohne Augenbrennen und mit perfektem BBQ-Geschmack zubereitet und genossen werden.



# Chips

## ZUTATEN

500 Gramm Kartoffeln, 1 Esslöffel Olivenöl, Salz nach Geschmack (optional)

## ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und auf 1,5 cm Länge schneiden.
2. Die Kartoffeln ca. 15 Minuten und dann mit Küchenpapier trocknen.
3. Fügen Sie das Salz hinzu und beträufeln Sie die Pommes mit dem Olivenöl.
4. Legen Sie die Pommes in den Frittierkorb.
5. Wählen Sie die Option Pommes Frites "AIR CRISP" aus den voreingestellten Menüs Ihrer eigenen Rauchfreier Grill multifunktion, die die Kartoffeln 18 Minuten lang bei 205°C brät.
6. Für gleichmäßiges Kochen und Knusprigkeit verwenden, rühren Sie die Pommes nach der Hälfte des Garvorgangs um.
7. Einmal goldgelb, herausnehmen und servieren.



# Hühnerflügel

## ZUTATEN

10 Hühnerflügel, 1/2 Tasse süße Sojasauce, 1 Stück Ingwer von ca. 2,5cm (gerieben), 1/4 Tasse Honig, 1 Esslöffel Olivenöl, 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel, 1 Teelöffel Chilipulver (optional), Salz und Pfeffer nach Geschmack

## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten (außer Hühnerflügel) in einer Schüssel vermischen.
2. Fügen Sie die Hühnerflügel zu der Mischung hinzu und stellen Sie sie für ca. 2 Stunden.
3. Legen Sie die Hühnerflügel in den Frittierkorb.
4. Wählen Sie die Option "BROIL" aus den voreingestellten Menüs der Rauchfreier Grill multifunktion zum Kochen.
5. Hähnchenflügel halbieren, um gleichmäßig zu kochen, und weitere 5 Minuten kochen lassen oder bis die Haut goldbraun und knusprig ist.

**Hinweis:** Temperatur und Zeit können nach Bedarf angepasst werden. Informationen zum Ändern von Temperatur und Zeit finden Sie im Handbuch.



# Gebratene Lammkoteletts mit Rosmarin und Knoblauch

## ZUTATEN

10 kleine Lammkoteletts, 2 Esslöffel gehackter Knoblauch, 1-1/2 Esslöffel frischer Rosmarin, gehackt 1 Teelöffel, getrockneter zerkleinerter roter Pfeffer Frischer Rosmarin, Zweige (optional)

## ZUBEREITUNG

1. Heizen Sie die Rauchfreier Grill multifunktion vor, indem Sie die Option "ROAST" Gefolgt von "PREHEAT".
2. In einer kleinen Schüssel Knoblauch, Rosmarin und zerkleinerten roten Pfeffer vermischen. Reiben Sie ungefähr 1/4 Teelöffel der Mischung über beide Seiten jedes Lammkoteletts.
3. Die Lammkoteletts mit Salz bestreuen und auf einen Teller legen, abdecken und ca 3-4 Stunden im Kühlschrank lagern. Wenn Sie bereit sind zu kochen, legen Sie Lammkoteletts in einen beschichteten Kochkorb.
4. Kochen Sie ca. 10-15 Minuten, je nachdem, wie gut das Fleisch gekocht werden muss. Die Lammkoteletts auf Wunsch mit Rosmarin garnieren und servieren.



# Gegrillte Schweinekoteletts

## ZUTATEN

Koscheres Salz nach Geschmack, 1/4 Tasse Zucker, 2 Tassen Wasser, 2 Tassen Eiswasser, 4 Stück Schweinerippchen, 1 EL Rapsöl, 3 EL Paprika, 1 TL Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, gemahlener Kreuzkümmel und gemahlener Senf, 1 TL gemahlener Pfeffer, 1/2 TL gemahlener Chipotle-Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. In einem großen Topf Salz, Zucker und 2 Tassen Wasser mischen; kochen und bei mittlerer Hitze rühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Von der Hitze nehmen. Fügen Sie 2 Tassen Eiswasser hinzu, um die Sole auf Raumtemperatur abzukühlen.
2. Legen Sie die Schweinekoteletts in einen luftdichten Behälter, fügen Sie die kalte Salzlake hinzu, vakuumieren Sie den Behälter und stellen Sie ihn für 8-12 Stunden in den Kühlschrank.
3. Alle Gewürze in die andere kleine Schüssel geben, gut vermischen und eine Reibmischung zubereiten
4. Die Koteletts aus der Salzlake nehmen; spülen und trocknen. Entsorgen Sie die Sole. Beide Seiten der Koteletts mit Rapsöl bestreichen. Reiben Sie die vorbereitete Mischung über die Schweinekoteletts. Etwa 30 Minuten auf Zimmertemperatur kommen lassen.
5. Legen Sie es auf die Grillplatte, mit der Grillplatte in den Kochtopf, damit, falls Ölreste fallen, diese in den Kochtopf fallen.
6. Schalten Sie den rauchfreien Multifunktionsgrill ein und stellen Sie ihn auf die eiweißarme Einstellung, die Standardzeiteinstellung beträgt 20 Minuten. Ändern Sie es auf 10 Minuten und lassen Sie es bei 150°C kochen. Öffnen Sie nach der Hälfte des Garvorgangs die Grillhaube, wenden Sie das Grillgut und lassen Sie es die restliche Zeit erneut garen.

# Gegrillter Burger

## ZUTATEN

50 g Rinderhackfleisch, Bison oder Pute, 1 großes Ei, leicht geschlagen, 2 Esslöffel Burgersauce, 1 Esslöffel schwarzer Honig, 1 Teelöffel Knoblauchpulver, 1 Teelöffel koscheres Salz, 1/4 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 4 Scheiben Käse, optional, 4 Hamburgerbrötchen, Ketchup, Senf, Gurken, Tomatenscheiben, Zwiebeln und Salat, optionale Serviervorschläge

## ZUBEREITUNG

1. Bereiten Sie alle Zutaten vor.
2. In einer Rührschüssel das Hackfleisch, das Ei, die Burgersauce, den schwarzen Honig, das Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Teilen Sie die Masse in viele Teile und bereiten Sie die runden Kugeln vor. Dann sanft andrücken und mit Hilfe der Handflächen flach drücken.
4. Auf die Grillplatte legen, mit der Grillplatte in den Kochtopf, damit eventuelle Ölrreste in den Kochtopf fallen.
5. Schalten Sie den rauchfreien Multifunktionsgrill ein und stellen Sie ihn auf die niedrige med Protein-Einstellung. Die Standardzeiteinstellung beträgt 20 Minuten, Ändern Sie es auf 12 Minuten und lassen Sie es bei 175 ° C kochen. Öffnen Sie nach der Hälfte des Garvorgangs die Grillhaube, wenden Sie das Grillgut und lassen Sie es die restliche Zeit erneut garen.
6. Sobald die Burger fertig sind, vom rauchfreien Grill nehmen. Schneiden Sie die Brötchen dazwischen und legen Sie sie auf die Grillplatte, um die Brötchen goldbraun zu toasten.
7. Sobald die Brötchen fertig sind, mit der gewünschten Sauce bestreichen, die geschnittenen Tomaten, Zwiebeln oder Salat darauf legen und mit Ketchup oder Mayonnaise genießen.



# Schaschlikspieße mit Rindfleisch

## ZUTATEN

1 EL Olivenöl, 1 TL gehackter frischer Rosmarin, Einige Stücke Knoblauchzehen, gehackt, 500 g Rinderfilet, gepulvert und in Würfel geschnitten Salz nach Geschmack, 1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer, 2 TL frischer Zitronensaft, 2 Tassen Kirschtomaten, 1 Stück rote Zwiebel, in kleine Stücke geschnitten 1 Stück gelbes Glockenpapier, in kleine Stücke geschnitten 1 Stück rotes Glockenpapier, in kleine Stücke geschnitten

## ZUBEREITUNG

1. Öl, Rosmarin und Knoblauch in einem Zip-Lock-Beutel mischen und die Rindfleischwürfel dazugeben, verschließen und ca. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.
2. Nach 2 Stunden aus dem Kühlschrank nehmen und die Marinade entsorgen.
3. Reiben Sie die Rindfleischwürfel, die Kirschtomaten, das gelbe Glockenpapier, das rote Glockenpapier und die Zwiebel mit schwarzem Papier und Salz ein. Und fädeln Sie es gleichmäßig und alternativ auf die 5 Spieße von 12 Zoll.
4. Auf die Grillplatte legen, mit der Grillplatte in den Kochtopf, damit eventuelle Ölrreste in den Kochtopf fallen.
5. Schalten Sie den rauchfreien Multifunktionsgrill ein und stellen Sie ihn auf den Max. Protein-Einstellung. Die Standardzeiteinstellung beträgt 20 Minuten. Ändern Sie es auf 10 Minuten und lassen Sie es bei 230°C garen, überprüfen Sie von Zeit zu Zeit und drehen Sie die Spieße, um gleichmäßig zu garen.
6. Nach dem Garen vom Grill nehmen und mit Ketchup und beliebiger Sauce servieren.

**Hinweis:** Temperatur und Zeit können nach Bedarf angepasst werden. Informationen zum Ändern von Temperatur und Zeit finden Sie im Handbuch.

# Zwiebelringe

## ZUTATEN

1 Zwiebel, 3g Geraucherte Paprika, 3g Speisesalz, 150g Allzweckmehl, 2g gemahlener Pfeffer, 3g Speisesalz  
1 Ei, 130ml Milch

## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel abspülen und in ca. 1 cm große Ringe schneiden. Trennen Sie die Ringe vorsichtig voneinander.
2. Linie Antihaft-Tablett mit Aluminiumfolie. Folie mit einer Schicht Rapsöl bestreichen, beiseite stellen.
3. Mehl, Salz und Paprika in einer mittelgroßen Schüssel vermischen und gut umrühren.
4. Kombinieren Sie das Ei, Milch und Salz in einer anderen Schüssel und rühren Sie gut um.
5. Zuerst jeden Zwiebelring mit der Mehlmischung bestreichen. Zweitens jeden Ring mit der Eimischung bestreichen, dann die Ringe mit Semmelbröseln bestreichen und in eine Backform geben.
6. Stellen Sie die Antihaft-Tablett. Wählen Sie die Kartoffelchip-Option "AIR CRISP" aus dem voreingestellten Menü der Rauchfreier Grill multifunktion und braten Sie sie goldbraun.



# Tofu-Gemüse-Spießchen

## ZUTATEN

**Für Marinade:** 1/3 Tasse natives Olivenöl extra, 1/3 Tasse Balsamico-Essig, 2 EL. Ahornsirup, 5 frische Knoblauchzehen, gehackt, 1 Teelöffel. Basilikumblätter, 1 Teelöffel Oregano, 1 Teelöffel Salz, 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer, 1/2 Teelöffel rote Chilliflocken,

**Für Spieße:** 400 g extra fester Tofu (in kleine 1-Zoll-Würfel schneiden), 1 rote Paprika in 1-Zoll-Stücke geschnitten, 1 Stück in kleine 1" Stücke geschnitten, 1 Zucchini in Scheiben von 1 Zoll Durchmesser schneiden

## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für die Balsamico-Marinade in einer großen Schüssel verquirlen. Fügen Sie gewürfelte Tofu-Stücke hinzu und bedecken Sie sie fest.
2. Mit einem Tuch oder Plastikfolie abdecken und zum Marinieren mindestens 1 Stunde lang in den Kühlschrank stellen.
3. Nehmen Sie den marinierten Tofu auf ein Tablett, geben Sie das geschnittene Gemüse in die Schüssel, gut mariniert und gut gemischt. Den Tofu und das marinierte Gemüse auf den Antihaft-Tablett Rauchfreier vom Grill multifunktion legen und etwas Öl darüber träufeln.
4. Drücken Sie die voreingestellte Grillfunktion im LOW-Modus und stellen Sie die Temperatur manuell auf 150°C ein. Drücken Sie dann die Berührungssteuerung der Funktion VORHEIZEN. Es muss in 10 -12 Minuten fertig sein.
5. Wenn der Tofu hellbraun wird, entfernen Sie den rotierenden Spieß und servieren Sie ihn heiß.

# Maniok-kartoffeln

## ZUTATEN

2 Tassen Maniok (Tapioka) (dünne Scheiben von einheitlicher Größe), 2 Teelöffel Olivenöl, 1 Teelöffel. Rotes Chilipulver, 1 Teelöffel. Kreuzkümmelpulver, 1 Teelöffel. Oregano, 1/2 Teelöffel. Knoblauchpulver, 1 Esslöffel. Getrocknete Petersilie, Salz nach Geschmackseco

## ZUBEREITUNG

1. Schneiden Sie die Tapioka in dünne, gleichmäßige Scheiben. Dann etwa 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Gut abtropfen lassen und trocknen.
2. Öl und Gewürze in einer Schüssel mischen. Fügen Sie die Tapioka-Scheiben hinzu und mischen Sie gut, so dass alle Scheiben bedeckt sind.
3. Heizen Sie die Rauchfreier Grill multifunktion vor, indem Sie die Option auswählen "AIR CRISP" gefolgt von "PREHEAT".
4. Sobald der Rauchfreier Grill fertig ist, die Tapiokascheiben an der Luft braten, schütteln Tapioka-Kartoffeln in der Mitte des Prozesses und legen Sie sie zurück in die Rauchfreier Grill und wieder kochen, bis sie ihre Farbe ändern und sind perfekt und knusprig kochen.



# Kürbiskuchen

## ZUTATEN

2 Eier, 125 g Joghurt, 250 Kürbispüree (ohne Samen und Haut), 125 g Zucker, 250 g Allzweckmehl, 60 ml Olivenöl, 1/4 Esslöffel Backpulver, Geriebene Zitrone, Puderzucker

## ZUBEREITUNG

1. Alle flüssigen Zutaten wie Eier, Joghurt, Kürbispüree, Öl und Zucker mischen und mit einem Mixer gut verrühren.
2. Fügen Sie nach und nach alle trockenen Zutaten wie Allzweckmehl, Backpulver und Zitronenschale hinzu.
3. Heizen Sie die Rauchfreier Grill multifunktion vor, indem Sie Option auswählen "BAKE" gefolgt von "PREHEAT".
4. Bereiten Sie eine runde Form mit einem mit Pergamentpapier bedeckten Boden vor und gießen Sie den vorbereiteten Teig in die Form.
5. Lass es backen.
6. Überprüfen Sie mit Hilfe eines Messers oder eines Holzspießes, ob der Kuchen gebacken wurde oder nicht.
7. Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.
8. In kleine Stücke schneiden und servieren.

**Hinweis:** Temperatur und Zeit können nach Bedarf angepasst werden. Informationen zum Ändern von Temperatur und Zeit finden Sie im Handbuch.

# Würzige garnelen

## ZUTATEN

1 Teelöffel Olivenöl, 1 fein gehackte Knoblauchzehen, 1 fein gehackte rote Chilim, Einen halben Teelöffel scharfen schwarzen Pfeffer, Ein halber Teelöffel Paprika (optional), 10 ganze Garnelen

## ZUBEREITUNG

1. Garnelen leicht mit Olivenöl bestreichen und in den Frittierkorb legen.
2. Drücken Sie die „MANUAL“-Funktion und stellen Sie die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 6-8 Minuten Ihres SOGO rauchlosen Multifunktionsgrills
3. Kombinieren Sie die gehackten Chilis und den Knoblauch, den schwarzen Pfeffer und den Paprika (optional) und werfen Sie sie dann mit dem Olivenöl.
4. Verwenden Sie diese Mischung als Dip und genießen Sie!



# Schokolade brownie

## ZUTATEN

70 Gramm Schokoladenstücke, 70 Gramm ungesalzene Butter, 1 großes Ei, leicht geschlagen, 50 Gramm brauner Zucker, 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt, 50 Gramm Hefemehl, 30 Gramm Walnüsse (optional)

## ZUBEREITUNG

1. Wählen Sie die Option "BAKE" gefolgt von "PREHEAT" um Ihre Rauchfreier Grill multifunktion vorzuheizen.
2. Schokolade und Butter in einer Pfanne bei schwacher Hitze zusammenschmelzen. Gut mischen, abkühlen lassen und aufbewahren.
3. Eier, Zucker und Vanilleextrakt in einer separaten Schüssel glatt und cremig mischen, dann die Schokoladenmischung und das Hefemehl hinzufügen und gut umrühren. Fügen Sie die Walnüsse hinzu (optional)
4. Ein kleines Backblech mit Pergamentpapier auslegen, dann mit der Brownie-Mischung füllen und das Backblech auf den Rost legen.
5. Backen, bis die Oberseite schön knusprig ist.
6. Das Backblech aus dem Grill nehmen und abkühlen lassen, nach dem Abkühlen auf die gewünschte quadratische Größe schneiden und genießen!



# Gemüse pizza

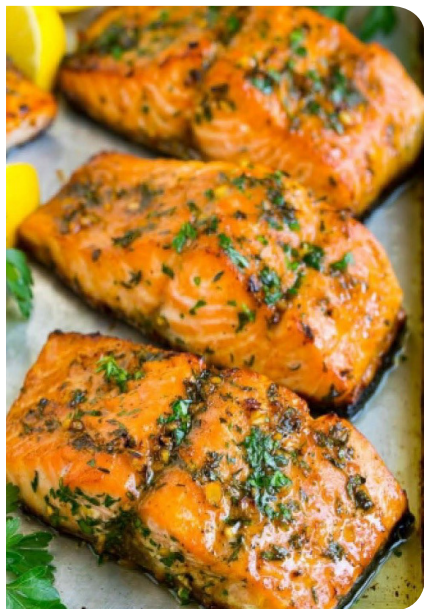
## ZUTATEN

**Für Pizzateig:** 2 Tassen Allzweckmehl, 1 Esslöffel frische Hefe, 1 Löffel Zucker, 1 Glas lauwarmes Wasser, 1 Esslöffel Olivenöl

**Zur Berichterstattung:** 1 Gurke, 10 Pilze, 2 Esslöffel Olivenöl, 1 Brokkoli, 1 Zwiebel, geschält und gehackt, 1/2 Teelöffel Salz, 1 Kornähre, 5 Spargel, 100 gr Mozzarella-Käse, 1 Teelöffel Knoblauchpulver, Und Tomatensauce und Knob!

## ZUBEREITUNG

1. Wie bereitet man den Pizzateig zu Geben Sie warmes Wasser in eine kleine Schüssel, fügen Sie frische Hefe hinzu und rühren Sie um. 5 Minuten stehen lassen.
2. Mischen Sie alle Zutaten und geben Sie das warme Wasser langsam hinzu, kneten Sie gut mit Ihren Händen und bereiten Sie einen glatten Teig vor.
3. Schneiden Sie das Gemüse in ähnlich große Stücke, damit es gleichmäßig kocht.
4. Den Teig ruhen lassen, bis er sich verdoppelt hat und wenn sich der Teig verdoppelt hat, mit den Händen bearbeiten und in runde Kugeln teilen und mit dem Nudelholz ausrollen.
4. Das Backblech mit Aluminiumfolie auslegen und den gerollten Pizzateig darauf legen.
5. Mit Olivenöl beträufeln, mit Tomaten-Knoblauch-Sauce bestreuen, mit Salz und Pfeffer bestreuen.
6. Heizen Sie Ihre Rauchfreier Grill multifunktion vor, indem Sie die Option "PIZZA" gefolgt von "PREHEAT" auswählen und sobald sie vorgeheizt ist, fügen Sie Gemüse und Käse hinzu und kochen Sie, bis der Käse vollständig geschmolzen ist.



# Gebratener lachs

## ZUTATEN

250g wilder Lachs, 1/2 Bund Spargel, geschnitten, 1 Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten, 1-2 Esslöffel (15 to 30 ml) Natives Olivenöl extra, 1/2 teaspoon (2,5GM) frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1/2 cup (125ml) Kala mata Oliven, entkernt und grob gehackt, 1 cup (250ml) Kirschtomaten, 1/2 teaspoon (2,5ml) Salz

## ZUBEREITUNG

1. Linie Backform mit Aluminiumfolie. Lachs, Tomaten, Spargel, Oliven und Knoblauch in die Backform geben. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
2. Stellen Sie die Backform mit dem Lachs. Stellen Sie die "BROIL"-Funktion 10 Minuten lang bei 205°C in der Rauchfreier Grill multifunktion ein und kochen Sie, bis der Lachs durchsichtig und das Gemüse goldbraun ist.

**Hinweis:** Temperatur und Zeit können nach Bedarf angepasst werden. Informationen zum Ändern von Temperatur und Zeit finden Sie im Handbuch.

# Gebratene banane mit ingwergeschmack

## ZUTATEN

2 reife Bananen, dünn geschnitten, Saft von 1/2 Zitrone, kleine Prise gemahlener Ingwer, kleine Prise gemahlener Zimt

## ZUBEREITUNG

1. Wählen Sie auf der Rauchfreier Grill multifunktion die Option "DEHYDRATE", um sie als Dörrgerät zu verwenden. Die Bananenscheiben auf ein mit antihafbeschichtetem Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Ingwerpulver und Zimt bestreuen. 2 Stunden dehydrieren, bis sie anfangen, braun zu werden, dann umdrehen. Wenn sie sich nicht leicht vom Papier abheben lassen, lassen Sie es weitere 10 Minuten stehen, bevor Sie es wenden.
2. "Dehydratisieren" Sie für weitere 2 Stunden, bis sie dunkelgoldbraun sind und keine sichtbaren Feuchtigkeitsflecken aufweisen. Im Blech abkühlen lassen. Sie sollten nach 5 Minuten Abkühlen knusprig sein. Wenn nicht, stellen Sie das Blech für 15 Minuten oder bis es knusprig ist wieder in den Grill. In einem luftdichten Behälter bis zu einer Woche aufbewahren.  
**Hinweis:** Es ist wichtig, bei niedriger Temperatur und über einen langen Zeitraum zu backen, um vollständig zu dehydrieren.



# Gebratene auberginen

## ZUTATEN

400 Gramm Auberginen, 1 Knoblauchzehe, 1 kleiner Pfeffer gewürfelt, 1 Teelöffel Olivenöl, einen halben Teelöffel schwarzen Pfeffer, einen halben Teelöffel Kreuzkümmelpulver, 1 Teelöffel Sojasauce, 1 kleines Stück Ingwerwürfel

## ZUBEREITUNG

1. Schneiden Sie den Stiel der Aubergine ab und waschen Sie ihn mit Wasser. Schneiden Sie dann die Aubergine in lange Streifen.
2. Knoblauch, Ingwer und Chili hacken, dann Sojasauce, Kreuzkümmel und Olivenöl mischen und hinzufügen und gleichmäßig auf den Auberginenstreifen verteilen.
3. Legen Sie die Aubergine in den Backblech.
4. Wählen Sie die Option "ROAST" aus der Rauchfreier Grill multifunktion.
5. Die Textur der Aubergine sollte schön glatt sein. Nach der Hälfte des Kochvorgangs mit schwarzem Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und für den Rest der Zeit kochen.

# Geröstetes Gemüse

## ZUTATEN

1 Gurke, 10 Pilze, 2 Esslöffel Olivenöl, 1 Brokkoli, 1 Zwiebel, geschält, 1/2 Teelöffel Salz, 1 Kornahre, 5 Spargel, 1 Teelöffel Knoblauchpulver

## ZUBEREITUNG

1. Die Backform mit Aluminiumfolie auslegen
2. Schneiden Sie das Gemüse in Stücke ähnlicher Größe, damit es gleichmäßig kocht.
3. Mit Olivenöl betraufeln und mit Salz und Knoblauchpulver bestreuen.
4. Wählen Sie die Option "ROAST" und backen Sie das Gemüse bei 230°C für 15 Minuten in der SOGO Multifunktions-Grill.



# Trockene Äpfel

## ZUTATEN

2 mittelgroße Äpfel

## ZUBEREITUNG

1. Entfernen Sie mit einem Paarungsmesser oder einer kleinen Kugel den Apfelkern und schneiden Sie die Äpfel in dünne Scheiben.
2. Wählen Sie die Option "DEHYDRATE" dem Rauchfreier Grill multifunktion. Legen Sie die Scheiben auf eine antihafbeschichtete Schale und lassen Sie sie austrocknen.
3. Lassen Sie die Apfelscheiben vollständig abkühlen, bevor Sie sie zur Lagerung oder zum Servieren in einen luftdichten Behälter umfüllen.

**Hinweis:** Es ist wichtig, bei niedriger Temperatur und über einen langen Zeitraum zu backen, um vollständig zu dehydrieren.

**Hinweis:** Temperatur und Zeit können nach Bedarf angepasst werden. Informationen zum Ändern von Temperatur und Zeit finden Sie im Handbuch.

## Come funziona la griglia per interni senza fumo?

Questa griglia multifunzione per interni funziona su un sistema di griglia a contatto. Questa griglia è dotata di una cappa per il fumo e le fonti di calore si trovano sulla parte inferiore di questa unità. La cappa da fumo è l'unica responsabile per evitare la creazione di fumo e la cottura del cibo con lo stesso gusto della griglia del barbecue.

## Funzionalità della griglia per interni senza fumo

Questa griglia per interni senza fumo SOGO funziona con la tecnologia di circolazione dell'aria a 360°, che non solo aiuta a cuocere il cibo in modo omogeneo, ma fornisce anche il gusto esatto di una griglia per barbecue senza fumo. La combinazione della tecnologia di circolazione dell'aria e della funzione grill a contatto, dà l'opportunità di utilizzare questo apparecchio non solo come grill ma anche come friggitrice ad aria, per cucinare molti tipi di ricette alla volta e aiutarti a creare diversi tipi di nuovi Ricette barbecue.

## Vantaggi della griglia per interni senza fumo

Ci sono molteplici vantaggi della griglia per interni senza fumo SOGO. Il più grande vantaggio è che se vuoi cibo con il sapore del barbecue, puoi averlo in qualsiasi momento e senza bisogno di uscire. Puoi averlo anche stando a casa, sia che il tempo sia piovoso e nuvoloso o pieno di sole, che sia una gelida notte d'inverno o una calda giornata estiva, non hai bisogno di nient'altro che la tua griglia interna elettrica senza fumo.

Nel barbecue a carbone, non è facile controllare la temperatura e a volte potresti rovinare i tuoi cibi con l'alta temperatura creata dal carbone. Ma in questo grill da interni la temperatura è a portata di mano, ci sono anche varie funzioni preimpostate che controllano le temperature e il tempo di cottura. Con l'aiuto di 4 impostazioni proteiche, puoi cucinare una varietà multipla di piatti di carne o verdure e secondo le tue esigenze.

Il grande vantaggio della griglia interna senza fumo SOGO è che puoi preparare molteplici varietà di cibi, sia che si tratti di un pasto adeguato come verdure grigliate, pollo alla griglia, bistecche di carne o fast food come hamburger di pollo, hot dog, patatine fritte ecc. Inoltre, nel grill interno senza fumo multifunzione SOGO puoi anche preparare piatti dolci, come torte, biscotti, cupcakes ecc.

E infine, ma non meno importante, tutti questi piatti possono essere cucinati e gustati senza scottarsi gli occhi e con un perfetto gusto barbecue, grazie alla sua tecnologia senza fumo.



# Patatine fritte

## INGREDIENTI

500 grammi di patate, 1 cucchiaio di olio d'oliva, Sale qb (opzionale)

## INDICAZIONI

1. Pelare le patate e tagliarle a strisce di 1,5 cm di lunghezza.
2. Mettere le strisce di patate in acqua per 15 minuti e poi asciugare con carta da cucina.
3. Aggiungere il sale e un filo d'olio d'oliva sulle patatine fritte.
4. Posizionare le patatine nel cestello della friggitrice.
5. Seleziona l'opzione patatine fritte "AIR CRISP" dai menu preimpostati dal sua Griglia senza fumo multifunzione che frigge le patate a 230°C per 18 minuti.
6. Per una cottura uniforme e croccante, mescolare le patatine a metà del processo di cottura.
7. Una volta giallo dorato, togliere e servire.



# Ali di pollo

## INGREDIENTI

10 ali di pollo, 1/2 tazza di salsa di soia dolce, 1 pezzo di zenzero di circa 2,5 cm (grattugiato), 1/4 tazza di miele, 1 cucchiaio di olio d'oliva, 1 cucchiaino di cumino macinato, 1 cucchiaino di peperoncino in polvere (opzionale), Sale e pepe a piacere

## INDICAZIONI

1. Unire tutti gli ingredienti (eccetto le ali di pollo) in una ciotola.
2. Aggiungere le ali di pollo al composto e riporre in frigorifero per ca. 2 ore.
3. Posizionare le ali di pollo nel cestello della friggitrice.
4. Selezionare l'opzione "BROIL" dai menu preimpostati di Griglia senza fumo multifunzione per cucinare.
5. Girare le ali di pollo a metà per ottenere una cottura uniforme e cuocere per altri 5 minuti o finché la pelle non è dorata e croccante.

**Nota:** La temperatura e il tempo possono essere regolati in base alle esigenze. Per sapere come modificare la temperatura e l'ora, fare riferimento al Manuale.



# Costolette di agnello fritte con rosmarino e aglio

## INGREDIENTI

10 piccole costolette di agnello, 2 cucchiaini di aglio tritato, 1-1 / 2 cucchiaini di rosmarino fresco, tritato 1 cucchiaino, peperone rosso tritato essiccato Rosmarino fresco, ramoscelli (opzionale)

## INDICAZIONI

1. Preriscaldare sua Griglia senza fumo multifunzione selezionando l'opzione "AIR CRISP" Seguito da "PREHEAT".
2. In una piccola ciotola, unire l'aglio, il rosmarino e il peperoncino tritato. Strofinare circa 1/4 di cucchiaino della miscela su entrambi i lati di ogni costoletta di agnello.
3. Cospargere di sale le costolette di agnello e metterle su un piatto, coprire e conservare in frigorifero per circa 3-4 ore. Al termine della cottura, posizionare le costolette di agnello nel cestello da cucina rivestito antiaderente.
4. Cuocere per circa 10-15 minuti, a seconda di quanto bene deve essere cotta la carne. Guarnire le costolette di agnello con rosmarino se lo si desidera, quindi servire.



# Bracirole di maiale alla griglia

## INGREDIENTI

Sale kosher a piacere, 1/4 tazza di zucchero, 2 tazze d'acqua, 2 tazze di acqua ghiacciata, 4 pezzi di costolette di maiale, 1 cucchiaino di olio di canola, 3 cucchiaini di paprika, 1 cucchiaino di aglio in polvere, cipolla in polvere, cumino macinato e senape macinata, 1 cucchiaino di pepe macinato, 1/2 cucchiaino di peperoncino macinato

## INDICAZIONI

1. In una pentola capiente, unire sale, zucchero e 2 tazze d'acqua; Cuocere e mescolare a fuoco medio fino a quando il sale e lo zucchero non si saranno sciolti. Togliere dal fuoco. Aggiungere 2 tazze di acqua ghiacciata per raffreddare la salamoia a temperatura ambiente.
2. Mettere le bracirole di maiale in un contenitore ermetico, aggiungere la salamoia fredda, aspirare il contenitore e metterlo in frigorifero a refrigerare per 8-12 ore.
3. Mettere tutte le spezie nell'altra ciotolina, mescolate bene e preparate un composto per strofinare
4. Togliere le bracirole dalla salamoia; risciacquare e asciugare. Scartare la salamoia. Spennellare entrambi i lati delle costolette con olio di canola. Strofinare il composto preparato sulle bracirole di maiale. Lasciate che arrivi a temperatura ambiente per circa 30 minuti.
5. Appoggiarlo sulla piastra grill, con la piastra grill all'interno della pentola, in modo che in caso di caduta di residuo d'olio, cada nella pentola.
6. Accendere il grill multifunzione senza fumo e impostarlo sull'impostazione a basso contenuto proteico, il tempo predefinito è 20 minuti. Passate a 10 minuti e lasciate cuocere a 150°C. A metà cottura aprite la cappa del grill e girate il cibo e lasciate cuocere di nuovo per il resto del tempo.

# Hamburger alla griglia

## INGREDIENTI

50 g di carne macinata, bisonte o tacchino, 1 uovo grande, leggermente sbattuto, 2 cucchiaini di salsa per hamburger, 1 cucchiaino di miele nero, 1 cucchiaino aglio in polvere, 1 cucchiaino di sale kosher, 1/4 di cucchiaino di pepe nero macinato fresco, 4 fette di formaggio, facoltativo, 4 panini per hamburger, Ketchup, senape, sottaceti, pomodori a fette, cipolle e lattuga, suggerimenti di servizio opzionali

## INDICAZIONI

1. Preparare tutti gli ingredienti.
2. In una terrina unire la carne macinata, l'uovo, la salsa per hamburger, il miele nero, l'aglio in polvere, sale e pepe.
3. Dividere il composto in più parti e preparare le palline rotonde. Quindi premere delicatamente e appiattire con l'aiuto dei palmi delle mani.
4. Disporre sulla piastra grill, con la piastra grill all'interno della pentola, in modo che in caso di caduta di residuo d'olio, cada nella pentola.
5. Accendere il grill multifunzione senza fumo e impostarlo sul livello di proteine a basso contenuto di proteine. L'impostazione predefinita dell'ora è 20 minuti. Passate a 12 minuti e lasciate cuocere a 175°C. A metà cottura, aprite la cappa del grill e girate il cibo e lasciate cuocere ancora per il resto del tempo.
6. Una volta che gli hamburger sono pronti, toglieteli dalla griglia senza fumo. Tagliare i panini in mezzo e metterli sulla parte superiore della piastra grill per tostare i panini fino a doratura.
7. Una volta che i panini sono pronti, spalmarli con la salsa che desiderate, adagiare i pomodori a fette, la cipolla o la lattuga e gustarli con ketchup o maionese.



# Shish kebab di manzo

## INGREDIENTI

1 cucchiaino di olio d'oliva, 1 cucchiaino di rosmarino fresco tritato, Pochi pezzi di spicchi d'aglio, tritati, 500 g di filetto di manzo, pulito e tagliato a cubetti, Sale come da gusto, 1/2 cucchiaino di pepe nero macinato, 2 cucchiaini di succo di limone fresco, 2 tazze di pomodorini, 1 pz cipolla rossa, tagliata a pezzetti, 1 pezzo di carta campana gialla, tagliata a pezzetti, 1 pezzo di carta campana rossa, tagliata a pezzetti

## INDICAZIONI

1. Unire l'olio, il rosmarino e l'aglio in un sacchetto con chiusura lampo e aggiungere i cubetti di manzo, sigillare e marinare in frigorifero per circa 2 ore.
2. Dopo 2 ore togliere dal frigorifero ed eliminare la marinata.
3. Strofinare i cubetti di manzo, i pomodorini, la carta campana gialla, la carta campana rossa e la cipolla con carta nera e sale. E infilarlo uniformemente e in modo alternativo sui 5 spiedini da 12 pollici.
4. Disporre sulla piastra grill, con la piastra grill all'interno della pentola, in modo che in caso di caduta di residuo d'olio, cada nella pentola.
5. Accendere il grill multifunzione senza fumo e posizionarlo sul Max. impostazione proteica. L'impostazione predefinita dell'ora è 20 minuti. Passate a 10 minuti e lasciate cuocere a 230°C, continuate a controllare di tanto in tanto e girate gli spiedini per una cottura omogenea.
6. A cottura ultimata togliete dalla griglia e servite con il ketchup e la salsa che volete.

**Nota:** La temperatura e il tempo possono essere regolati in base alle esigenze. Per sapere come modificare la temperatura e l'ora, fare riferimento al Manuale.



# Anello di cipolla

## INGREDIENTI

1 Cipolla, 3g di paprika affumicata, 3g di sale, 150g di farina, 2g pepe macinato, 1 Uovo, 130ml di latte

## INDICAZIONI

1. Sciacquare la cipolla e tagliarla a rondelle di circa 1 cm. Separare con cura gli anelli l'uno dall'altro.
2. Stendere la carta stagnola nel vassoio antiaderente. Spennellare la teglia con olio, mettere da parte.
3. Unire la farina, il sale e la paprika in una ciotola media e mescolare bene.
4. Unire l'uovo, il latte e il sale in un'altra ciotola e mescolare bene.
5. Prima di tutto, ricoprire miscela di farina in ogni anello di cipolla. In secondo luogo, ricoprire miscela di uova in ogni anello, e poi immergi gli anelli di cipolla nel pangrattato e trasferirli nella teglia.
6. Posizionare il vassoio antiaderente. Seleziona l'opzione di cottura delle patatine fritte "AIR CRISP" dal menu preimpostato dal Griglia senza fumo multifunzione e friggi fino a doratura.



# Spiedini veg tofu

## INGREDIENTI

**Per la marinata:** 1/3 di tazza di olio extravergine di oliva, 1/3 di tazza di aceto balsamico, 2 cucchiaini. Sciroppo d'acero, 5 spicchi d'aglio freschi, tritati, 1 cucchiaino. Foglie di basilico, 1 cucchiaino di origano, 1 cucchiaino di sale, 1/2 cucchiaino di pepe nero, 1/2 cucchiaino di fiocchi di, peperoncino rosso  
**Per gli spiedini:** 400 g di tofu extra compatto (tagliato a cubetti da 1 pollice), 1 peperone rosso tagliato a pezzi da 1 pollice, 1 peperone verde tagliato in piccoli pezzi da 1", 1 zucchina tagliata a fette di 1 pollice di diametro

## INDICAZIONI

1. Sbatti insieme tutti gli ingredienti per la marinata balsamica in una ciotola capiente. Aggiungere i pezzi di tofu a dadini e coprire bene.
2. Coprite con un panno o pellicola e mettetle in frigorifero, a marinare, per almeno 1 ora.
3. Togliere il tofu marinato su un vassoio, aggiungere le verdure a fette nella ciotola, ben marinare e ben amalgamate. Mettere il tofu e le verdure marinate sullo bassoio antiaderente della Griglia senza fumo multifunzione e irrorare con un filo d'olio.
4. Remere il funzione GRILL in modalità LOW preimpostato di AIR FRY e impostare manualmente la temperatura a 150°C. Quindi premere il controllo touch della funzione PREHEAT. Deve essere finito in 10 -12 min.
5. Quando il tofu diventa marrone chiaro, rimuovere lo spiedo rotante e servire caldo.



# Patate di manioca

## INGREDIENTI

2 tazze di manioca (tapioca) (fette sottili di dimensioni uniformi), 2 cucchiaini di olio d'oliva, 1 cucchiaino. Peperoncino rosso in polvere, 1 cucchiaino. Polvere di cumino, 1 cucchiaino. Origano, 1/2 cucchiaino. Polvere d'aglio, 1 cucchiaino. Prezzemolo secco, Sale qb

## INDICAZIONI

1. Taglia la tapioca a fette sottili e di dimensioni uguali. Quindi immergerli in acqua fredda per circa 15 minuti. Scolare e asciugare bene.
2. Mescolare l'olio e il condimento in una ciotola. Aggiungere le fette di tapioca e mescolare bene in modo che tutte le fette siano coperte.
3. Preriscaldare sua Griglia senza fumo multifunzione selezionando l'opzione "AIR CRISP" seguito da "PREHEAT".
4. Una volta che il Griglia senza fumo è pronto, friggi le fette di tapioca nell'aria, agita patate tapioca nel mezzo del processo e rimetterle nel in Griglia e cuocere di nuovo fino a quando non cambiano colore e sono cuocere perfettamente e croccante.



# Torta di zucca

## INGREDIENTI

2 uova, 125 g di yogurt, 250 purea di zucca (senza semi e pelle), 125 g di zucchero, 250 g di farina per tutti gli usi, 60 ml di olio d'oliva, 1/4 cucchiaino di lievito in polvere, Limone grattugiato, Zucchero a velo

## INDICAZIONI

1. Mescolare tutti gli ingredienti liquidi, come uova, yogurt, purea di zucca, olio e zucchero, e sbattere bene con un mixer.
2. Aggiungere gradualmente tutti gli ingredienti secchi, come la farina per tutti gli usi, il lievito e la scorza di limone.
3. Preriscaldare sua Griglia senza fumo multifunzione selezionando l'opzione "BAKE" seguito da "PREHEAT".
4. Preparare uno stampo rotondo, con una base ricoperta di carta da forno e versare l'impasto preparato nello stampo.
5. Lascia cuocere.
6. Verificare con l'aiuto di un coltello o di uno spiedino di legno se la torta è stata cotta oppure no.
7. Lasciar raffreddare e spolverare con zucchero a velo.
8. Tagliare a pezzetti e servire.

**Nota:** La temperatura e il tempo possono essere regolati in base alle esigenze. Per sapere come modificare la temperatura e l'ora, fare riferimento al Manuale.



# Gamberi piccanti

## INGREDIENTI

1 cucchiaino di olio d'oliva, 1 spicchio d'aglio tritato finemente, 1 peperoncino rosso tritato finemente, Mezzo cucchiaino di pepe nero piccante, Mezzo cucchiaino di paprika (facoltativo), 10 gamberi interi

## INDICAZIONI

1. Cospargere leggermente i gamberi con olio d'oliva, quindi metterli nel cestello della friggitrice.
2. Premi la funzione "MANUALE" e imposta la temperatura a 200°C e il tempo a 6-8 minuti del tuo grill multifunzione SOGO senza fumo, gira sempre il cibo a metà.
3. Unire i peperoncini tritati e l'aglio, il pepe nero e la paprika (facoltativo), quindi condire con l'olio d'oliva.
4. Usa questa miscela come salsa per immersione e divertiti!



# Brownie al cioccolato

## INGREDIENTI

70 grammi di pezzi di cioccolato, 70 grammi di burro non salato, 1 uovo grande, leggermente sbattuto, 50 grammi di zucchero di canna, 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia, 50 grammi di farina lievitata, 30 grammi di noci (facoltativo)

## INDICAZIONI

1. Seleziona l'opzione "BAKE" seguito da "PREHEAT" per preriscaldare il sua Griglia senza fumo multifunzione.
2. Sciogliere il cioccolato e il burro insieme in una padella a fuoco basso. Mescolate bene, lasciate raffreddare e mettete da parte.
3. Mescolare le uova, lo zucchero e l'estratto di vaniglia in una ciotola a parte, fino a ottenere un composto omogeneo e cremoso, quindi aggiungere il composto di cioccolato, la farina di lievito e mescolare bene. Aggiungere le noci (facoltativo)
4. Rivestire una piccola teglia con carta da forno, quindi riempirla con il composto per brownie e posizionare la teglia sulla griglia.
5. Cuocere fino a quando la parte superiore è piacevole e croccante.
6. Togliete la teglia dal Griglia e lasciate raffreddare, una volta fredda tagliatela nella dimensione quadrata desiderata e divertitevi!



# Pizza vegetale

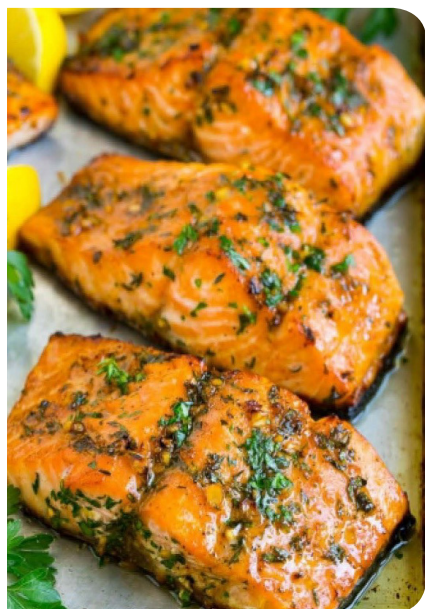
## INGREDIENTI

**Per l'impasto della pizza:** 2 tazze di farina per tutti gli usi, 1 cucchiaino di lievito di birra fresco, 1 cucchiaino di zucchero, 1 bicchiere di acqua tiepida, 1 cucchiaino di olio d'oliva

**Per la copertura:** 1 cetriolo, 10 funghi, 2 cucchiaini di olio d'oliva, 1 broccolo, 1 cipolla, sbucciata e tritata, 1/2 cucchiaino di sale, 1 pannocchia, 5 asparagi, 100 g di mozzarella, 1 cucchiaino di aglio in polvere, salsa di pomodoro e aglio

## INDICAZIONI

1. Come si prepara l'impasto della pizza? Mettere l'acqua tiepida in una piccola ciotola, aggiungere il lievito fresco e mescolare. Lasciar riposare per 5 minuti.
2. Mescolare tutti gli ingredienti e continuare ad aggiungere l'acqua tiepida lentamente, impastare bene con le mani e preparare un impasto liscio.
3. Taglia le verdure in pezzi di dimensioni simili in modo che cuociano in modo uniforme.
4. Fate riposare l'impasto fino al raddoppio e quando l'impasto sarà raddoppiato lavoratelo con le mani e dividetelo in palline rotonde e stendetelo con il mattarello.
4. Foderare la teglia con un foglio di alluminio e posizionare la pasta per pizza arrotolata.
5. Condire con olio d'oliva, cospargere di salsa di pomodoro e aglio, cospargere di sale e pepe.
6. Preriscalda la sua Griglia senza fumo multifunzione selezionando l'opzione "Pizza" seguito da "PREHEAT" e una volta preriscaldato aggiungere Verdur e Formaggio e cuocere fino a quando il formaggio è completamente sciolto.



# Salmone grigliato

## INGREDIENTI

250g di salmone, 1/2 mazzetto di asparagi, 1 spicchio d'aglio, affettato, 1-2 cucchiaini (da 15 a 30 ml) di olio extravergine di oliva, 1/2, cucchiaino (1 ml) di pepe nero appena maciato, 1/2 tazza (125 ml) di olive Kala mata, snocciolate e tritate grossolana-mente, 1 tazza (250 ml) di pomodorini, 1/2 cucchiaino (2,5 ml) di sale

## INDICAZIONI

1. Stendere la carta stagnola sulla teglia. Mettere il salmone, i pomodori, gli asparagi, le olive e l'aglio nella teglia. Condire con olio d'oliva e cospargere di sale e pepe.
2. Mettere la teglia con il salmone nella Griglia. Selezionare funzione "BROIL" di Griglia senza fumo multifunzione a 205° C e 10 minuti, cuocere fino a quando il salmone è opaco e le verdure sono dorate.

**Nota:** La temperatura e il tempo possono essere regolati in base alle esigenze. Per sapere come modificare la temperatura e l'ora, fare riferimento al Manuale.

# Banana frita

## al gusto di zenzero

### INGREDIENTI

2 banane mature, tagliate a fettine sottili, succo di 1/2 limone, un pizzico di zenzero macinato, un pizzico di cannella in polvere

### MÉTODO

1. Seleziona l'opzione "DEHYDRATE" di Griglia senza fumo multifunzione da usare come disidratatore. Adagiare le fette di banana su una teglia, rivestita di carta da forno antiaderente, irrorare con il succo di limone e cospargere di zenzero in polvere e cannella. Friggere per 2 ore finché non iniziano a dorarsi, quindi girare. Se non si sollevano facilmente dalla carta, friggi per altri 10 minuti prima di girarla.
2. Disidratare per altre 2 ore fino a quando non diventa marrone dorato scuro, senza macchie visibili di umidità. Lasciar raffreddare nella teglia. Dovrebbero essere croccanti dopo 5 minuti di raffreddamento. In caso contrario, rimetti la teglia nella Griglia per 15 minuti o finché non diventa croccante. Conservare in un contenitore ermetico per un massimo di una settimana.

**Nota:** è importante cuocere a bassa temperatura e un lungo periodo di tempo per disidratare completamente.



# Melanzane fritte

### INGREDIENTI

400 grammi di melanzane, 1 spicchio d'aglio, 1 peperoncino tagliato a dadini, 1 cucchiaino di olio d'oliva, mezzo cucchiaino di pepe nero, mezzo cucchiaino di cumino in polvere, 1 cucchiaino di salsa di soia, 1 pezzetto di zenzero a dadini

### INDICAZIONI

1. Tagliare il peduncolo delle melanzane e lavarle con acqua, quindi tagliare le melanzane a strisce lunghe.
2. Tritare l'aglio, lo zenzero e il peperoncino, quindi unire e aggiungere la salsa di soia, il cumino e l'olio d'oliva e distribuire uniformemente sulle strisce di melanzane.
3. Mettere le melanzane in teglia.
4. Seleziona l'opzione "ROAST" della Griglia senza fumo multifunzione.
5. La consistenza delle melanzane dovrebbe essere piacevole e liscia. Nel mezzo di cottura cospargere il condimento di pepe nero e cumino e cuocere per il resto del tempo.

# Verdure grigliate

## INGREDIENTI

1 Cetriolo, 10 funghi, 2 cucchiaini di olio d'oliva, 1 Broccoli, 1 cipolla, sbucciata, 1/2 cucchiaino di sale, 1 spiga di grano, 5 Asparagi, 1 cucchiaino di aglio in polvere

## MÉTODO

1. Stendere la carta stagnola sulla teglia.
2. Taglia le verdure in pezzi di dimensioni simili in modo che cuociano in modo uniforme.
3. Condire con olio d'oliva e cospargere di sale e aglio pepe.
4. Scegli il opzione "ROAST" e cuocere le verdure a 230°C per 15 minuti dal Griglia senza fumo multifunzione SOGO.



# Crisp di mele

## INGREDIENTI

2 mele medie

## INDICAZIONI

1. Utilizzando un coltellino o una pallina, rimuovere il torsolo della mela, quindi tagliare le mele a fettine sottili.
2. Seleziona l'opzione "DEHYDRATE" della Griglia senza fumo multifunzione. Posizionare le fette in sulla padella antiaderente e lasciate disidratare.
3. Lascia raffreddare completamente le fette di mela prima di trasferirle in un contenitore ermetico per conservarle.

**Nota:** è importante cuocere a bassa temperatura e un lungo periodo di tempo per disidratare completamente.

**Nota:** La temperatura e il tempo possono essere regolati in base alle esigenze. Per sapere come modificare la temperatura e l'ora, fare riferimento al Manuale.



# SOGO<sup>®</sup>

Human Technology



[www.sogo.es](http://www.sogo.es)  
[www.sogostore.es](http://www.sogostore.es)