

GEORGE FOREMAN®

THE LEAN MEAN SPIN FRYING MACHINE™

Please Read and Save this Use and Care Book

Por favor lea este instructivo antes de usar el producto

NEW!

Lean Mean™ Fryer



USA/Canada 1-800-231-9786

www.prodprotect.com/applica

Accessories/Parts (USA/Canada)
Accesorios/Partes (EE.UU./Canadá)

1-800-738-0245

Models
Modelos

GSF026B

GSF026BQVC

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using electrical appliances, basic safety precautions should always be followed, including the following:

- Read all instructions.
- Do not touch hot surfaces. Use handles or knobs.
- To protect against electric shock, do not immerse the heater assembly, main body assembly, cord or plugs in water or any other liquid.
- Close supervision is necessary when any appliance is used by or near children.
- Unplug from outlet when not in use and before cleaning. Allow to cool before putting on or taking off parts, and before cleaning the appliance.
- Do not operate any appliance with a damaged cord or plug, or after the appliance malfunctions or has been damaged in any manner. Return appliance to the nearest authorized service facility for examination, repair or adjustment. Or, call the appropriate toll-free number on the cover of this manual.
- The use of accessory attachments not recommended by the appliance manufacturer may cause injuries.
- Do not use outdoors.
- Do not let cord hang over edge of table or counter, or touch hot surfaces.
- Do not place on or near a hot gas or electric burner, or in a heated oven.
- Extreme caution must be used when moving an appliance containing hot oil or other hot liquids.
- Always attach plug to appliance first, then plug cord in the wall outlet. To disconnect, turn any control to OFF, then remove plug from wall outlet.
- Do not use appliance for other than intended use.
- Extreme caution must be used when moving fryer containing hot oil.
- Be sure handles are properly assembled to basket and locked in place. See detailed assembly instructions.

- Do not operate unattended.
- Always balance food load in basket prior to spinning.
- Make sure there is adequate space from fryer to edge of countertop. The appliance may move during spinning.

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

This product is for household use only.

POLARIZED PLUG (120V Models Only)

This appliance has a polarized plug (one blade is wider than the other). To reduce the risk of electric shock, this plug is intended to fit into a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully into the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician. Do not attempt to modify the plug in any way.

TAMPER-RESISTANT SCREW

Warning: This appliance is equipped with a tamper-resistant screw to prevent removal of the outer cover. To reduce the risk of fire or electric shock, do not attempt to remove the outer cover. There are no user-serviceable parts inside. Repair should be done only by authorized service personnel.

ELECTRICAL CORD

a) A short power-supply cord (or detachable power-supply cord) is to be provided to reduce the risk resulting from becoming entangled in or tripping over a longer cord.

Note: If the power supply cord is damaged, it should be replaced by qualified personnel. In Latin America, by an authorized service center.

THE LEAN MEAN SPIN FRYING MACHINE™

Congratulations on your purchase of the new George Foreman® Lean Mean™ Fryer!

The Lean Mean™ Fryer features our new, patented Smart Spin™ technology that knocks out up to 55%* of fat absorbed during frying. During a special SPIN cycle that follows cooking, your Lean Mean™ Fryer uses centrifugal force to literally spin the added fat and oil off your food. The result is great-tasting, crisp fried foods that please the palate and let you enjoy all the fried foods you love with none of the guilt. That's the George Foreman® commitment!

Results you can see!

The Lean Mean™ Fryer underwent independent 3rd party laboratory testing in order to support the claims being made. Fat content was measured in uncooked food, in food prepared using typical deep frying methods, and then with the Lean Mean™ Fryer. In both the deep frying and Lean Mean™ frying process, food was allowed to rest on a paper towel for two minutes before fat content was measured. As such, the claimed fat reduction percentages below are independent of any standard paper towel oil absorption.

Fat Reduction Values:

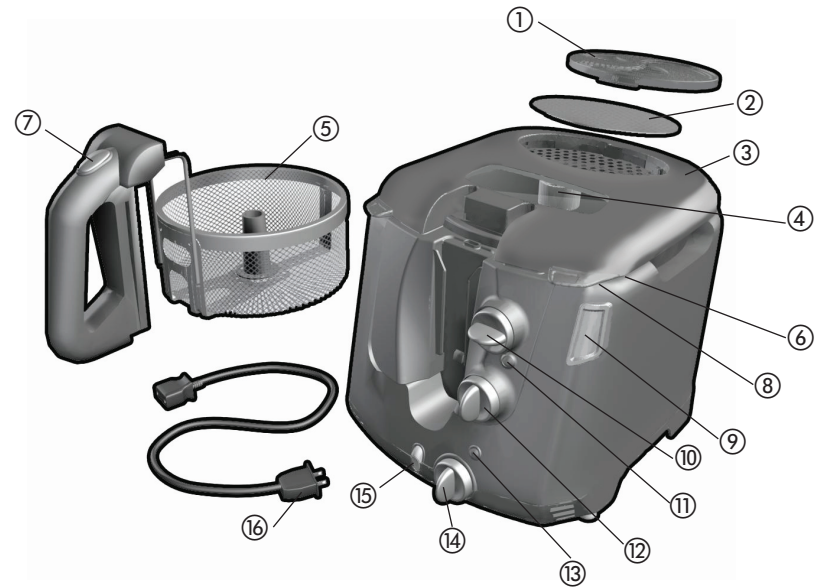
- **Onion Rings: up to 38%* less fat**
- **French Fries: up to 43%* less fat**
- **Breaded Chicken: up to 55%* less fat**

Prepackaged foods selected were the top-selling brands in each category.

***Percentage of fat reduction refers only to the percentage of fat absorbed during frying, in comparison to conventional deep fat fryers. This product does not remove the original fat present in food items prior to frying. Results are based on independent laboratory testing, using a 2 minute spin cycle. Results are not typical and may vary based on food type and brand. Average reduction of absorbed fat of tested food items is 38%. Fried foods should be eaten in moderation and only as part of a well-balanced diet. Consult your physician or nutritionist for dietary advice.**

For more information, go to www.georgeforemancooking.com

Product may vary slightly from what is illustrated.



A

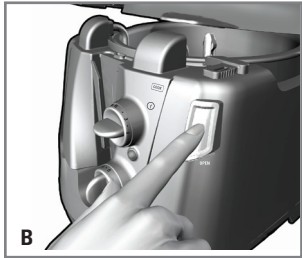
- † 1. Removable filter cover (Part # GSF026B-01)
- † 2. Removable filter (inside) (Part # GSF026B-02)
- 3. Lid
- 4. Viewing window
- † 5. Frying basket (Part # GSF026B-03)
- 6. Cooking pot lock & release tab (inside)
- 7. Basket release switch
- † 8. Nonstick cooking pot (inside) (Part # GSF026B-04)
- 9. Lid release button
- † 10. COOK timer control knob (Part # GSF026B-05)
- 11. COOK temperature indicator light
- † 12. COOK temperature knob (Part # GSF026B-06)
- 13. POWER indicator light
- † 14. SPIN timer control knob (Part # GSF026B-07)
- 15. SPIN speed switch
- † 16. Detachable magnetic power cord (behind unit) (Part # GSF026B-08)

Note: † indicates consumer replaceable/removable parts

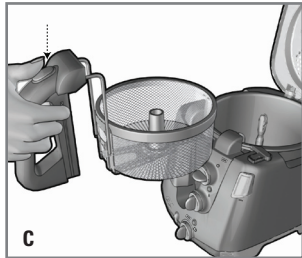
How to use:

This product is for household use only.

GETTING STARTED

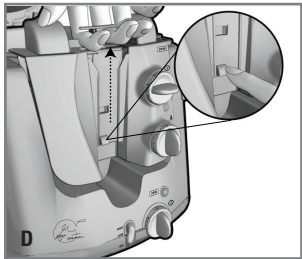


- Remove all packing material and any stickers.
- Remove and save literature.
- Please go to www.prodprotect.com/applica and register your warranty.
- To open fryer, press lid release button on top right side of fryer to release latch on the lid **(B)**.



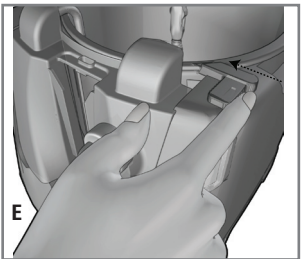
CLEANING FRYER BEFORE FIRST USE

1. Press the button on the top center of the handle of the basket and lift the basket straight up and out of the fryer **(C)**.

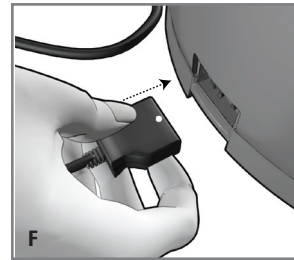


2. Firmly pull up the handle on the heating element and lift it up and out of the cooking pot **(D)**.

Important: Do not immerse heating element assembly in water or any other liquid. In addition, take care not to damage thin wires on heating element; if these become damaged or broken, unit must be replaced.





3. Push out the tab on the front top right of the fryer under the lip of the cooking pot **(E)**.
4. Twist the nonstick cooking pot counterclockwise and lift out of the fryer.
5. Wash all removable parts as instructed in CARE AND CLEANING section of this manual.
6. Select a location where this unit is to be used allowing enough space for back and top of the appliance and the wall and bottom of cabinets to allow heat to flow without damage to cabinets and walls (about 6 inches).

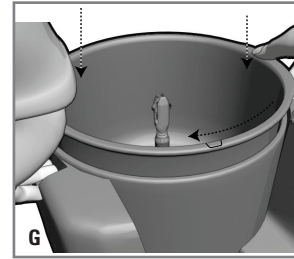


7. This fryer has a detachable cord with a magnetic power attachment to be inserted to the rear of the fryer. This must be inserted with the white dot facing upward **(F)**.

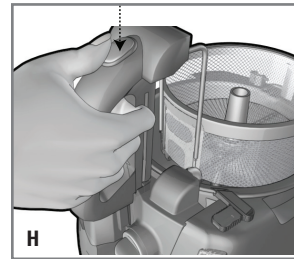
Important: Never plug in the fryer unless there is oil in the cooking pot.

PREHEATING THE FRYER

1. Lower the cooking pot into fryer with L hook on the bottom of the pot at approximately 11 o'clock (the oil level markings inside the pot will be in approximately the same position facing you) with the small detent on the top of the pot over the UNLOCK  signage on the front of the fryer. The L hook must drop into the slot on the bottom of the fryer. Once it is engaged turn the pot clockwise toward the LOCK  signage until it is locked in position. (The oil level markings will be directly in the center back of the fryer.) Push the tab at the right front of the fryer to the left until it is engaged under the cooking pot **(G)**.




2. Insert heating element into cooking pot and lower it firmly into the bottom of the pot until it sits flush into the front insert of the fryer.
3. Fill cooking pot from MIN (8²/₃ cups / 2.1 liters – do not use less) up to MAX (11¹/₄ cups / 2.8 liters do not use more) line at the back of the cooking pot with clean vegetable, corn, peanut or canola oil. Do not use olive, sunflower or flavored oils.



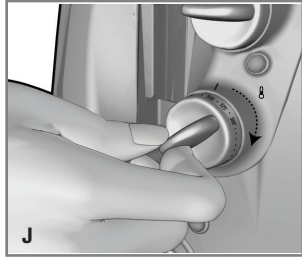
4. Place basket in cooking pot and press button on handle to lower it into its resting position making sure the handle area is centered within the grooves of the control panel on the front of the fryer **(H)**.
5. Close the lid on the fryer.
6. Plug unit into standard electrical outlet. The green temperature light and the red power light will be illuminated.

Important: When in use, the oil in the fryer is extremely hot. Use caution at all times. Do not touch any of the metal parts, such as the basket or cooking pot once the appliance is heating.

COOKING IN THE FRYER

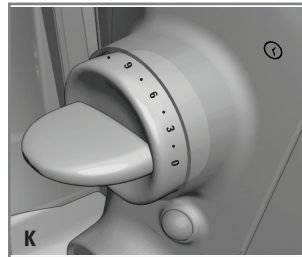
1. Preheat oil by selecting the desired cooking temperature and turning the knob  to the right of the handle so that the white line above the knob is directly at the desired temperature.


Note: Use the graphics on the front of the appliance and the charts and recipes found in the Use & Care as a guide to determine temperature and amounts of foods to be cooked in each batch.



2. While appliance is heating the thermostat light will be off. The light will turn back on when the selected temperature has been reached (**J**).
3. With the lid closed, raise the basket by pressing the handle release button and lifting it until it clicks into place.
4. Allow the basket to drain several seconds. Press the lid release button to open the fryer.


5. Fill basket with foods to be cooked. Do not overfill.
6. Close the lid firmly and lower the basket into the fryer by pressing the handle release button and lowering the handle until it locks into place at the bottom of the cooking pot.



7. Set the cooking timer  on the top right of the fryer (**K**).
8. The timer counts down in minutes; there is an audible signal when the timer reaches zero.
9. To turn food during cooking, lift the basket, open the lid and carefully turn food using heat resistant tongs or slotted spoon. Reclose lid; lower the basket and allow food to continue cooking.

10. When cooking is complete, with lid closed press the handle release button and lift the basket until it clicks into the upper position.



11. Turn the SPIN TIMER  dial on the bottom right of the fryer (**L**) to the desired spin time. (See the chart or recipes for average time to select.) Press the speed button to setting Low (1) or High (2) depending upon the speed desired.
12. The light at the bottom of the fryer is illuminated and the fryer begins to spin.

Note: Do not try to open the fryer when the fryer is spinning. The spinning will stop.

13. When the spinning is complete, press the OPEN button to open the fryer and

carefully remove the basket and turn the food out onto a paper towel lined plate to drain or use tongs to take the food from the basket to a serving plate.

14. Replace the basket in the appliance. Close the lid and lower the basket. Allow the fryer to regain the set temperature (about 1 minute) before frying another batch of food.
15. Repeat this process as necessary to cook additional food.
16. When cooking is complete, set dial on fryer to 0 and unplug the appliance.

HELPFUL HINTS ABOUT YOUR FRYER

- Preheat oil before first frying. Also, allow the oil to return to preset temperature before cooking another batch of food. The green light will turn on when the selected temperature has been reached.
- Never overfill the fryer. There must be room for the hot oil to rise when food has been added.
- Be sure the foods to be cooked are fully covered by the oil.
- If food is cooking too quickly on the outside before the center can be fully cooked:
 - Check the temperature of the oil with a deep frying thermometer and check the freshness of the oil. It may be time to discard oil and start fresh.
 - Lower the temperature on the fryer.
- Season fried foods after frying when they are still hot and fresh from the fryer.
- High heat, water and burnt food particles break down the oil. Always strain cooled used oil through a cheese cloth or paper towel lined strainer after each use.
- To preserve the life of your oil, store used oil tightly sealed in a cool dark place between usages. On average, oil can be reused about 4 to 6 times before discarding.
- Oil should be discarded after frying if you notice:
 - Extreme smoking at normal frying temperatures
 - Very darkened oil
 - Rancid smelling oil
 - Excessive foaming around food being fried
- Dry foods fry best. Dry foods with a paper towel. Make sure there are no ice crystals on frozen foods to be fried.
- Make sure to remove excess breading and batter before placing food in hot oil.
- Keep foods to a uniform size and thickness.
- For better fresh French fries, soak cut potatoes in cold water for ½ hour before frying. Drain well and dry thoroughly before frying. Fry in small batches and allow temperature of oil to recover before frying another batch.
- Preheating the basket helps to prevent foods from sticking to the basket.

FRYING CHART

| FOOD | TEMPERATURE | COOKING TIME | SPINNING SETTING AND TIME | COOKING TIPS |
|---|------------------------------|--|---------------------------|---|
| Fresh chicken | 350°F 177°C | 4 to 5 minutes | High for 2 minutes | Coat evenly in flour, then milk and finish with seasoned flour or bread crumbs. |
| Frozen chicken breast tenders, 4 – 5 | 350°F 177°C | 4 minutes | High for 2 minutes | Do not over crowd food. |
| Boneless chicken breasts, 2 – 4 | 350°F 177°C | 4 to 6 minutes | High for 2 minutes | Coat evenly in flour, then milk and finish with seasoned flour or bread crumbs. |
| Fish fillets, 2 | 350°F 177°C | 4 to 5 minutes | Low for 1 minute | Substitute cracker crumbs instead of flour for a different flavor. |
| Shrimp, large, about 8 | 350°F 177°C | 4 to 5 minutes | High for 2 minutes | Peel, leaving tail intact; coat as for fish. |
| Frozen snack foods, such as chicken nuggets, mushrooms and zucchini | 350 to 375°F 177 to 190°C | | High for 2 minutes | Follow package directions. |
| Frozen French fries, all varieties | 375°F 190°C | 3 to 4 minutes | High for 2 minutes | Follow package directions. |
| Frozen onion rings | 375 °F 190°C | 2½ to 3 minutes | High for 2 minutes | 6 to 10 oz. |
| Fresh French fries | 375°F 190°C | Fry twice: first at 330° F for 2 minutes; cool for 5 min. Fry at 365° F for 3 min. until golden. | High for 2 minutes | Dry well before frying. |
| Fresh sweet potato chips and fries | 375°F 190°C | 3 to 4 minutes | High for 2 minutes | Remove excess batter before frying. |

| FOOD | TEMPERATURE | COOKING TIME | SPINNING SETTING AND TIME | COOKING TIPS |
|---|----------------|---------------------------------------|---------------------------|---|
| Doughnuts, cut from refrigerator biscuits | 375°F 190°C | About 4 minutes, turn after 2 minutes | Low for 1 minutes | Cut biscuits in half and shape into ball. |
| Fresh vegetables, such as zucchini, mushrooms, eggplant | 350°F 177°C | 4 to 5 minutes | High for 1 minute | Coat evenly in flour, then milk and finish with seasoned flour or bread crumbs. |

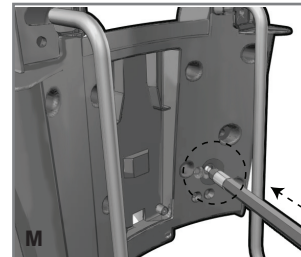
OVERHEAT PROTECTION SYSTEM

This appliance is equipped with an overheating security feature. If you:

- plug in the fryer without oil or an insufficient amount of oil
- use old oil that has become too thick
- allow the appliance to become overheated

The appliance will shut off automatically. The power light will go off.

Wait until the heating element has completely cooled. Remove the heating element and turn it so the part that would be in the cooking pot is facing you. To reset the fryer, press the red reset button on the right side using any small round non-metallic object such as a pencil eraser or a Q-tip.



Be sure to fill the cooking pot to at least the MIN marking inside the cooking pot with oil before plugging in the appliance again **(M)**.

CARE AND CLEANING

This product contains no user serviceable parts. Refer service to qualified service personnel.

Important: Always unplug the unit and allow it to cool completely before discarding the oil and cleaning.

STORING OIL

Note: You do not have to change the oil after each use. Oil can be reused until it gets dark or there is visible debris (such as batter or bits of food) in it.

1. Unplug unit from wall outlet.
2. Remove magnetic end of power cord from the unit socket.
3. Be sure the oil is completely cool before removing the cooking pot.
4. Store the cooled oil in its original container.

CLEANING

Cooking Pot and Frying Basket

1. Wash frying basket in the dishwasher, or wash by hand with a nonabrasive liquid cleanser using a nylon pad to remove any remaining oil.
2. Wash cooking pot by hand with a nonabrasive liquid cleanser using a sponge or nylon pad to remove remaining oil.
 - Do not use any abrasive cleaners, coarse cleansers, or metal pads as they may damage the nonstick coated surface.
 - Be careful not to bang the pot as any dents can affect future performance.

Note: To remove tough stains or dried-on foods stuck to the surface of the cooking pot, we recommend a mild cleanser such as soft scrub for easier removal.

3. After washing, dry the cooking pot, frying basket and handle thoroughly.

Note: Over time and repeated use, there may be some fat buildup in the pot and on the basket. This is normal.

EXTERIOR SURFACES

Important: Do not immerse appliance in water or any other liquid.

Wipe exterior surfaces clean with a damp sponge or cloth and liquid detergent.

HEATING ELEMENT

Important: Do not immerse heating element assembly in water or any other liquid. In addition, take care not to damage thin wires on heating element; if these become damaged or broken, unit must be replaced.

TROUBLESHOOTING

| PROBLEM | POSSIBLE CAUSE | SOLUTION |
|---|---|---|
| The fryer is not heating. | <ul style="list-style-type: none"> • It is not plugged in. • The overheat protection has been activated. | <ul style="list-style-type: none"> • Check to be sure appliance is plugged in to a working outlet; check that the magnetic plug is correctly placed into the back of the fryer. • Check the directions for the reset function of the fryer. |
| The oil in the fryer overflows. | <ul style="list-style-type: none"> • There may be too much oil in the fryer. • The food being fried is too wet. • There may be too much food in the basket. | <ul style="list-style-type: none"> • Check that the oil does not exceed the MAX line in the fryer. • Remove any ice from frozen foods and dry thoroughly. • Remove some of the food from the basket; do not overfill the basket. • Make sure to use only one type of oil to fill the fryer. |
| The food remains soft and does not have a golden color. | <ul style="list-style-type: none"> • The food is not dry enough or is cut too thick. • There is too much food in the basket. • The frying temperature is not hot enough. | <ul style="list-style-type: none"> • Make sure food is dry and cut into thinner pieces, if necessary. • Do not overfill the basket. Cook in 2 batches instead of 1. • Make sure the set temperature is correct. • Raise the frying temperature about 15 degrees. |
| Freshly made French fries stick together. | Potatoes were not soaked before frying. | Frying French fries in 2 steps results in crisp fries that are separated. |
| Oil has an unpleasant aroma. | Oil is old or has been used too many times. | <ul style="list-style-type: none"> • Empty cooking pot; wash it thoroughly. • Add good quality vegetable oil. Do not mix oils in fryer. • Filter oil after each use and store it in a cool dark place. |

RECIPES

CHICKEN TENDERS WITH CUCUMBER YOGURT SAUCE

¼ cup seasoned flour

1 egg, slightly beaten

1 tbsp. water

½ cup bread crumbs

1 lb chicken tenders or chicken breasts cut into thin strips

1 cup plain fat free yogurt

¼ cup diced cucumber

1 tbsp. snipped fresh dill

1 tbsp. slivered lemon peel

1 tbsp. fresh lemon juice

Oil for frying

In a shallow plate, place flour. In shallow bowl, combine egg and water; blend well. In second plate, place bread crumbs.

Coat chicken on all sides in flour; dip in egg and then in bread crumbs being sure to completely coat all sides of chicken.

Arrange in single layer on waxed paper. Cover and refrigerate at least 30 minutes.

Meanwhile, in medium bowl combine yogurt, cucumber, dill, lemon peel and lemon juice; blend well. Cover and refrigerate until ready to fry chicken.

Add oil to "MAX" fill in **George Forman® Lean Mean™ Fryer**; heat to 350°F. Fry chicken for 3½ to 4 minutes until chicken is golden and cooked through (chicken will register 170°F when tested with a meat thermometer).

Spin on high for 2 minutes.

Serve with cucumber sauce.

Makes 4 to 6 servings.

CORN FRITTERS WITH ROASTED PEPPER SAUCE

1 jar (6.5 oz.) roasted red peppers, well drained

¼ cup vegetable broth

1 tbsp. balsamic vinegar

¼ cup cilantro leaves

1 large clove garlic, minced

Oil for frying

1 cup unsifted all-purpose flour

1 tsp. chili powder

1 tsp. salt

¼ tsp. ground cumin

2 eggs

½ cup milk

1 tsp. olive oil

2 cups whole kernel corn

½ cup minced green onion

2 tbsp. chopped parsley

In bowl of Black & Decker® mini chopper or food processor, combine first 5 ingredients. Using PULSE, process mixture until well-blended and smooth. Place in serving bowl; cover with plastic wrap and refrigerate until ready to serve.

Add oil to "MAX" fill in **George Forman® Lean Mean™ Fryer**; heat to 350°F.

Meanwhile, in medium size mixing bowl, combine flour, chili powder, salt and cumin. In second bowl, combine egg, milk and oil; blend well.

Make a well in the center of the flour mixture; add the egg mixture all at once. Blend just until moistened. Stir in corn, green onions and parsley.

Drop by tablespoons into hot oil. Do not crowd the fryer; cook about 6 at a time. Fry until golden brown on all sides and cooked through, about 4 minutes.

Spin on high for 2 minutes. Drain on paper towels.

Serve with red pepper sauce.

Makes about 2½ dozen.

FRESH VEGETABLE WONTONS

Oil for frying

¼ cup low sodium soy sauce

1 tbsp. sherry

1 medium clove garlic, minced

2 tsp. chopped fresh ginger

1 cup chopped bok choy

½ cup chopped snow peas

¼ cup chopped bean sprouts

¼ cup chopped red pepper

¼ cup chopped water chestnuts

½ tbsp chopped fresh ginger

1 large clove garlic, minced

½ tsp. salt

¼ tsp. pepper

30 wonton wrappers

Add oil to “MAX” fill in **George Forman® Lean Mean™ Fryer**; heat to 350°F.

Meanwhile, in small bowl, combine soy sauce, sherry, medium garlic clove and 2 tsp. ginger; set aside.

In medium bowl, combine remaining ingredients except wontons.

Place 6 wrappers on a cutting board. Brush the edges of 2 adjacent sides of the wrapper with water. Place about 1 tbsp. filling in center of wrapper. Fold in half forming a triangle and having 2 dry sides close on wet sides. Pinch to seal.

Place closed wontons in fryer basket and lower into hot oil. Fry about 3 minutes until golden brown on both sides and cooked through, about 5 minutes.

Spin on high for 1 minutes.

Drain on paper towels. Keep warm. Repeat with remaining wontons.

Serve dipping sauce with wontons.

Makes 6 to 8 servings.

YUCA STICKS WITH AIOLI SAUCE

1 pkg. (1 lb.) frozen yuca

Oil for Frying

½ cup extra virgin olive oil

2 tbsp. fresh lemon juice

¼ cup minced green onion

2 tbsp. chopped fresh Italian parsley

2 large cloves garlic, minced

Cook yuca according to package directions. Drain and place in bowl. Cover and refrigerate until cold or overnight.

Add oil to “MAX” fill in **George Forman® Lean Mean™ Fryer**; heat to 375°F.

Combine oil, lemon juice, green onions, parsley and garlic; set aside.

Cut yuca into strips. Place about 24 strips in fryer basket and lower into hot oil. Fry about 3 minutes until golden brown on all sides and cooked through.

Spin on high for 1 to 2 minutes.

Serve with aioli dipping sauce.

Makes 6 to 8 servings.

CINNAMON ORANGE DONUT DROPS

Oil for frying

2 cups unsifted all-purpose flour

2½ tsp. baking powder

½ tsp baking soda

½ tsp. salt

2 tbsp. grated orange peel

2 large eggs

1 cup sugar

½ cup sour cream

1 tsp. vanilla extract

1 tsp. ground cinnamon

Add oil to “MAX” fill in **George Forman® Lean Mean™ Fryer**; heat to 375°F.

Meanwhile, in large bowl, combine flour, baking powder, baking soda and salt. Add orange peel.

In small bowl, beat eggs until foamy; gradually beat in ½ cup sugar until thoroughly blended.

Stir in sour cream and vanilla. Add to dry ingredients and blend just until moistened. Dough will be soft.

Drop by tablespoons into hot oil. Do not crowd the fryer; cook about 6 at a time. Fry until golden brown on all sides and cooked through, about 5 minutes.

Spin on low for 1 minute.

Drain on paper towels.

Combine remaining ½ cup sugar with cinnamon. Roll doughnut rounds in cinnamon sugar.

Note: If desired stir in ½ cup mini chocolate morsels into batter just before frying.

Makes about 2½ dozen.

FRIED CHEESECAKE SQUARES

1 pint strawberries, hulled and sliced

1 tbsp. sugar

1 pkg. frozen New York style cheesecake

3 eggs, beaten

3 cups graham cracker crumbs

Oil for frying

Fresh mint

In bowl, combine strawberries and sugar; toss to blend. Cover and let stand at room temperature or in refrigerator until ready to serve (strawberries will create their own syrup).

Cut frozen cheesecake into 1-inch squares. Place eggs in a bowl and blend in 2 tbsp. water. Place crumbs in a second bowl. Coat squares of cheese cake in crumbs. Dip into egg mixture and turn to coat all sides. Return to crumbs and coat evenly. Repeat coating cheesecakes in egg and crumbs. Arrange in single layer on platter. Cover lightly and return to freezer for several minutes.

Add oil to “MAX” fill in **George Forman® Lean Mean™ Fryer**; heat to 350°F.

Place about 6 squares in fryer basket and lower into hot oil. Fry about 30 seconds to 1 minute until golden brown.

Spin on low for 30 seconds.

Drain on paper towels. Serve with strawberries and garnish with fresh mint leaves.

Makes 6 to 8 servings.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Cuando se usan aparatos eléctricos, siempre se deben respetar las siguientes medidas básicas de seguridad:

- Por favor lea todas las instrucciones.
- No toque las superficies calientes. Use las asas o las perillas.
- A fin de proteger contra un choque eléctrico, no sumerja el elemento calefactor, el cuerpo de la freidora, el cable ni los enchufes en agua ni en ningún otro líquido.
- Todo aparato eléctrico usado en la presencia de los niños o por ellos mismos requiere la supervisión de un adulto.
- Desconecte el aparato de la toma de corriente cuando no esté en uso y antes de limpiarlo. Espere que el aparato se enfríe antes de instalarle o retirarle piezas y antes de limpiarlo.
- No use ningún aparato eléctrico que tenga el cable o el enchufe averiado, que presente un problema de funcionamiento o que esté dañado. Acuda a un centro de servicio autorizado para que lo examinen, reparen o ajusten o llame gratis al número correspondiente en la cubierta de este manual.
- El uso de accesorios no recomendados por el fabricante del aparato puede ocasionar incendio, choque eléctrico o lesiones a las personas.
- No use este aparato a la intemperie.
- No permita que el cable cuelgue del borde de la mesa o del mostrador ni que entre en contacto con superficies calientes.
- No coloque el aparato sobre ni cerca de las hornillas de gas o eléctricas ni adentro de un horno caliente.
- Se debe tener muchísimo cuidado al mover un aparato cuando tiene aceite u otros líquidos calientes.
- Siempre conecte primero el cable al aparato y después, enchúfelo a la toma de corriente. Para desconectar, ajuste todo control a la posición de apagado (OFF) y después, retire el enchufe de la toma de corriente.
- Este aparato se debe usar únicamente con el fin previsto.
- Se debe tener muchísimo cuidado al mover la olla de freír cuando tiene aceite caliente.

- Asegúrese que las asas estén bien enganchadas al cesto y aseguradas en su lugar. Consulte en detalle las instrucciones de montaje.
- No utilice sin vigilancia.
- Equilibre siempre los alimentos en la cesta de freír antes del ciclo de rotación.
- Asegúrese de que la freidora se encuentre lo suficientemente alejada del borde de la encimera, ya que el aparato puede moverse durante el ciclo de rotación.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES.

Este aparato eléctrico es para uso doméstico únicamente.

ENCHUFE POLARIZADO (Solamente para los modelos de 120V)

Este aparato cuenta con un enchufe polarizado (un contacto es más ancho que el otro). A fin de reducir el riesgo de un choque eléctrico, este enchufe encaja en una toma de corriente polarizada en un solo sentido. Si el enchufe no entra en la toma de corriente, inviértalo y si aun así no encaja, consulte con un electricista. Por favor no trate de alterar esta medida de seguridad.

TORNILLO DE SEGURIDAD

Advertencia: Este aparato cuenta con un tornillo de seguridad para evitar la remoción de la cubierta exterior del mismo. A fin de reducir el riesgo de incendio o de choque eléctrico, por favor no trate de remover la cubierta exterior. Este producto no contiene piezas reparables por el consumidor. Toda reparación se debe llevar a cabo únicamente por personal de servicio autorizado.

CABLE ELÉCTRICO

a) El producto debe proporcionarse con un cable corto (o uno desmontable) para reducir el riesgo de enredarse o de tropezar con un cable largo.

Nota: Si el cordón de alimentación está dañado, en América Latina se debe sustituirse por un personal calificado o por el centro de servicio autorizado.

THE LEAN MEAN SPIN FRYING MACHINE™

¡Felicitaciones por la compra de su nueva freidora George Foreman® Lean Mean™!

La freidora Lean Mean™ cuenta con nuestra nueva y patentada tecnología Smart Spin™ que elimina hasta 55%* de la grasa que absorben los alimentos. Durante un ciclo especial de ROTACIÓN, su freidora Lean Mean™ aprovecha la fuerza centrífuga para literalmente alejar el exceso de grasa de sus alimentos. Gracias a este proceso, los alimentos fritos resultan crujientes y sabrosos para satisfacer el paladar sin culpabilidad alguna, siempre en cumplimiento con el lema George Foreman®.

¡ Resultados palpables!

La freidora Lean Mean™ ha sido sometida a pruebas terceras independientes de laboratorio, a fin de apoyar las ventajas citadas anteriormente. El contenido de grasa ha sido medido en alimentos crudos, en alimentos preparados usando el método típico de fritura por inmersión y finalmente, con la freidora Lean Mean™. Tanto con el proceso de fritura corriente como con la freidora Lean Mean™, los alimentos se dejaron reposar sobre papel toalla por dos minutos antes de medirse el contenido de grasa. Como tal, las reducciones de porcentaje de grasa citadas abajo, son independientes de cualquier otra absorción de aceite en papel de toalla corriente.

Valores de la reducción de grasa

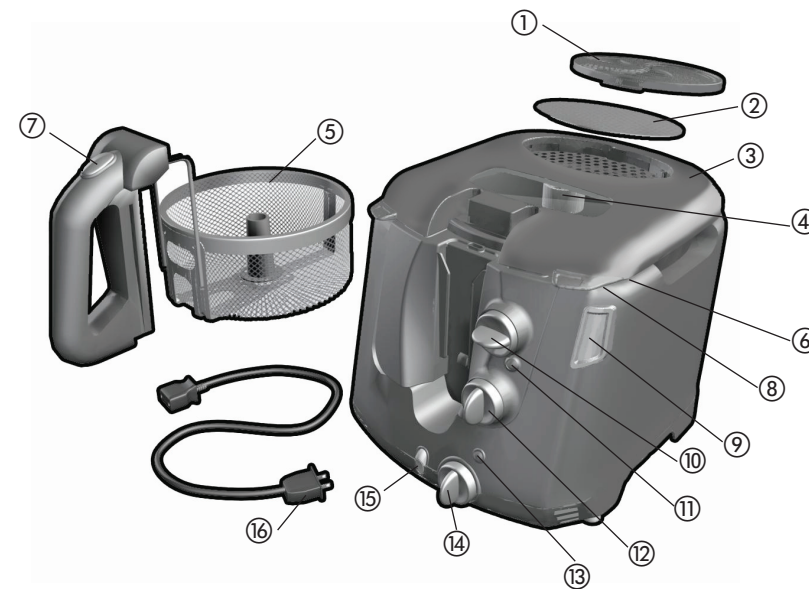
- **Aros de Cebollas: hasta 38%* menos grasa**
- **Papas francesas: hasta 43%* menos grasa**
- **Pollo empanizado: hasta 55%* menos grasa**

Los alimentos preempaquetados, seleccionados fueron las marcas más destacadas en cada categoría.

***El porcentaje de reducción de grasa se refiere únicamente al porcentaje de grasa absorbida durante el proceso de fritura, en comparación a las ollas de freír convencionales. Este producto no elimina la grasa que se encuentra presente antes de freír los alimentos. Los resultados son conforme a pruebas independientes de laboratorio, basados en ciclos de 2 minutos. Los resultados no son comunes y pueden variar según la marca y el tipo de alimento. La reducción promedio de la grasa absorbida en los alimentos analizados es el 38%. Los alimentos fritos se deben comer moderadamente y sólo como parte de una dieta bien balanceada. Para consejos dietéticos, acuda a su médico o nutricionista.**

Para más información, por favor visite www.georgeforemancooking.com

El producto puede variar ligeramente del que aparece ilustrado aquí.



A

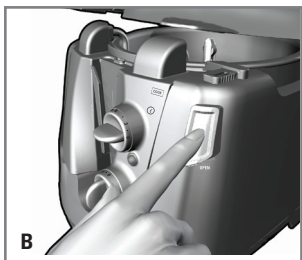
- † 1. Tapa removible del filtro (Pieza N° GSF026B-01)
- † 2. Filtro removible (adentro) (Pieza N° GSF026B-02)
- 3. Tapa
- 4. Ventanilla transparente
- † 5. Cesta de freír (Pieza N° GSF026B-03)
- 6. Lengüeta para trabar y destrabar la olla (adentro)
- 7. Interruptor para desenganchar la cesta
- † 8. Olla antiadherente de cocinar (adentro) (Pieza N° GSF026B-04)
- 9. Botón para desprender la tapa
- † 10. Botón de control del cronómetro del ciclo de cocción (Pieza N° GSF026B-05)
- 11. Luz indicadora del ciclo de cocción
- † 12. Control del ciclo de cocción (Pieza N° GSF026B-06)
- 13. Luz indicadora de funcionamiento (POWER)
- † 14. Control de tiempo del ciclo de rotación (SPIN) (Pieza N° GSF026B-07)
- 15. Interruptor de velocidad del ciclo de rotación (SPIN)
- † 16. Cable eléctrico magnético, separable (detrás del aparato) (Pieza N° GSF026B-08)

Nota: † indica piezas desmontables/reemplazables por el consumidor

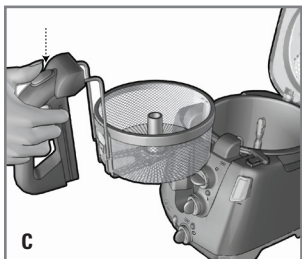
Como usar:

Este producto está diseñado únicamente para uso doméstico.

PASOS PRELIMINARES

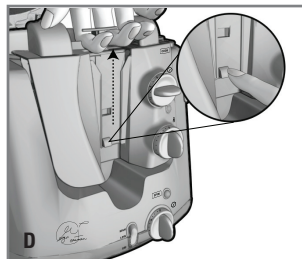


- Retire todo el material de embalaje y toda calcomanía.
- Retire y guarde todo el material de literatura.
- Visite la página www.prodprotect.com/applica y registre su garantía.
- Para abrir la freidora, presione el botón en la parte superior derecha de la freidora, para desenganchar la aldaba de la tapa (B).



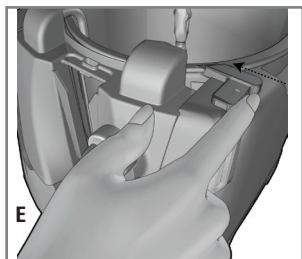
LIMPIE LA FREIDORA ANTES DE USARLA

1. Presione el botón en la superior central del mango de la cesta y levante la cesta para arriba y fuera de la freidora (C).



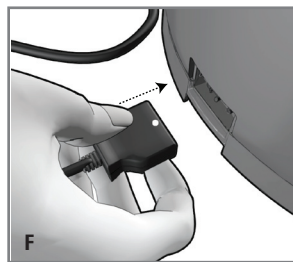
2. Sujete el mango del elemento calefactor y hale firmemente para arriba y hacia fuera de la olla de cocinar (D).

Importante: No sumerja el elemento calefactor en agua ni en ningún otro líquido. Además, procure no dañar los cables finos que se encuentran en el elemento calefactor; si se dañan o se rompen, se deberá reemplazar el aparato.



3. Presione para fuera la lengüeta en la parte superior derecha de la freidora, debajo del labio de la olla de cocinar (E).
4. Gire la olla antiadherente de cocinar hacia la izquierda para retirarla de la freidora.
5. Lave todas las piezas removibles, según las instrucciones en la sección de CUIDADO Y LIMPIEZA en este manual.


6. Coloque la freidora en un lugar adecuado, asegurándose de que haya aproximadamente 6 pulgadas de distancia entre el aparato y la pared, al igual que entre la parte inferior de los gabinetes para que el flujo de calor no ocasione daño alguno.

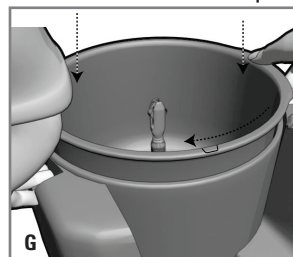



7. Esta freidora tiene un cable separable con un enchufe magnético que se inserta en la parte trasera del aparato. Asegúrese de conectar el enchufe con el punto blanco orientado hacia arriba (F).

Importante: Nunca enchufe la freidora a menos que haya aceite en la olla.

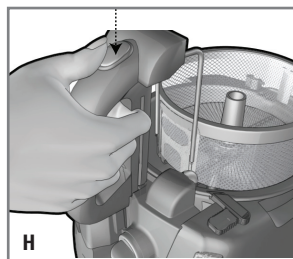
COMO PRECALENTAR LA FREIDORA

1. Sumerja la olla de cocinar adentro de la freidora, con el gancho en "L" del fondo de la olla, orientado aproximadamente hacia las 11:00 (las marcas de los niveles de aceite se encuentran casi en la misma posición, orientados hacia usted) con el pequeño retén en la parte superior de la tapa de la olla, sobre el icono de desbloqueo (UNLOCK)  en la parte delantera de la freidora.



El gancho en "L" debe encajar en la muesca en el fondo de la freidora. Una vez enganchado, gire la olla a la derecha hacia el icono de cierre (LOCK)  hasta quedar bien cerrada (Las marcas del nivel de aceite quedan directamente en el centro trasero de la freidora). Presione la lengüeta en la parte delantera derecha de la freidora, hacia la izquierda hasta quedar enganchada debajo de la olla de cocinar (G).


2. Inserte el elemento calefactor en la freidora y baje firmemente hasta el fondo de la olla hasta quedar rasado en el inserto delantero de la freidora.
3. Llene la freidora con aceite vegetal limpio de maíz, maní o de canola, desde el nivel de llenado MIN de 2,1 litros (8²/₃ tazas; sin usar menos) hasta el nivel de llenado MAX de 2,8 litros (11³/₄ sin exceder). No use aceites sazonados, de girasol ni de oliva..



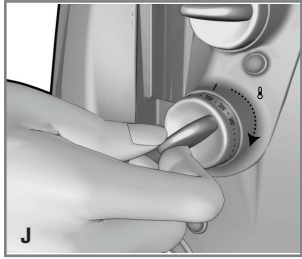
4. Coloque la cesta en la freidora y presione el botón del mango para bajarla a su posición de descanso, asegurándose que el área del mango esté centrada dentro de las ranuras del panel de control en la parte delantera de la freidora (H).
5. Cierre la tapa de la freidora.
6. Enchufe a una toma de corriente estándar. La luz verde de temperatura y la luz roja de funcionamiento se iluminan.

Importante: Cuando la freidora está en uso, el aceite permanece sumamente caliente. Use cautela en todo momento. No toque las partes de metal, tales como la cesta u olla de cocinar una vez que el aparato se esté calentando.

COMO COCINAR EN LA FREIDORA

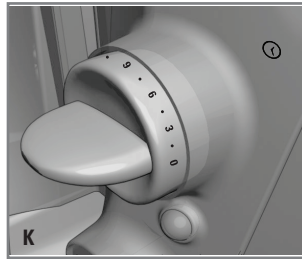
1. Ajuste la temperatura deseada, a fin de precalentar el aceite. Gire la perilla  hacia la derecha del mango, de manera que la línea blanca en la perilla indique justamente la temperatura deseada.


Nota: Use las gráficas en la parte delantera del aparato y las tablas y recetas en el manual de Uso y Cuidado, como una guía para determinar la temperatura y el tamaño de las porciones que debe cocinar en cada tanda.



2. La luz indicadora del termostato permanece apagada mientras el aparato se está calentando. Esta luz se enciende nuevamente cuando el aparato alcanza la temperatura programada (**J**).
3. Cierre la tapa y eleve la cesta. Presione el botón de desenganche del mango y levante hasta engancharlo en su lugar.

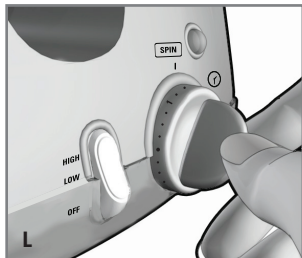
4. Permita que la cesta se escurra varios segundos. Presione el botón de desenganche de la tapa para abrir la freidora.
5. Introduzca los alimentos en la cesta de cocinar. No la llene demasiado.
6. Cierre la tapa firmemente y presione el botón de desenganche del mango para bajar la cesta adentro de la freidora hasta enganchar en su lugar en el fondo de la olla de cocinar.




7. Ajuste el cronómetro de cocinar  situado en la parte superior derecha de la freidora (**K**).
8. El cronómetro lleva un recuento regresivo de los minutos; el aparato produce una señal audible cuando el cronómetro alcanza cero.
9. Para voltear los alimentos durante el proceso de cocción, levante la cesta, abra la tapa y voltee los alimentos cuidadosamente con tenazas o una

cuchara agujereada. Cierre la tapa nuevamente, sumerja la cesta y permita que los alimentos se continúen cocinando.

10. Cuando finalice el ciclo de cocción y siempre con la tapa cerrada, presione el botón de desenganche del mango y levante la cesta hasta enganchar en posición superior.



11. Gire la perilla del cronómetro (SPIN TIMER)  situado en la parte inferior derecha de la freidora (**L**), y programe el tiempo de giro deseado (Consulte una aproximación de tiempo en la tabla o las recetas). Presione y ajuste el botón de velocidad baja LOW (1) o ALTA (2) según su criterio.

12. La luz indicadora en la parte inferior de la freidora se ilumina y el aparato comienza a girar.

Nota: No trate de abrir el aparato durante el ciclo giratorio. El ciclo finaliza.

13. Al finalizar el ciclo giratorio, presione el botón OPEN para abrir la freidora y retirar cuidadosamente la cesta. Vierta los alimentos sobre un plato forrado con papel toalla para drenarlos o use tenazas para llevar los alimentos desde la cesta a un plato de servir.
14. Coloque la cesta en el aparato. Cierre la tapa y baje la cesta. Permita que la freidora alcance la temperatura programada (cerca de 1 minuto) antes de freír otra tanda de alimentos.
15. Repita este proceso las veces necesarias para cocinar los demás alimentos.
16. Cuando termine de cocinar, ajuste el control de la freidora a la posición (0) y desconecte el aparato.

CONSEJOS PRÁCTICOS SOBRE SU FREIDORA

- Precaliente el aceite antes de comenzar a freír. También permita que el aceite regrese a la temperatura de precalentamiento antes de cocinar otra tanda de alimentos. La luz verde se enciende cuando el aparato alcanza la temperatura programada.
- Nunca sobrellene la freidora. Debe haber suficiente campo para que el aceite caliente suba cuando los alimentos han sido añadidos.
- Asegúrese que los alimentos que desea cocinar estén bien sumergidos en e aceite,
- Si los alimentos se están cocinando demasiado rápido por fuera pero no por dentro:
 - Verifique la temperatura del aceite con un termómetro para fritura de cocción profunda y supervise la frescura del aceite. Puede ser necesario desechar el aceite y comenzar con uno fresco.
 - Reduzca la temperatura en la freidora.
- Sazone los alimentos después de freírlos cuando aun están calientes, recién salidos de la freidora.
- Las temperaturas elevadas, el agua y las partículas de alimentos quemados descomponen el aceite. Después de cada uso, siempre filtre el aceite usado ya enfriado a través de una estopilla o de papel toalla.
- Para conservar la vida del aceite usado, guárdelo sellado herméticamente en un lugar oscuro entre usos. Generalmente el aceite se puede usar de 4 a 6 veces antes de tener que desecharlo.

- Después de freír, el aceite se debe desechar si usted nota:
 - Demasiado humo a temperaturas de fritura normales
 - Aceite demasiado oscuro
 - Aceite con olor rancio
 - Exceso de espuma en torno a los alimentos friéndose
- Los alimentos secos se fríen mejor. Seque los alimentos con papel de toalla. Asegúrese de que no hayan cristales de hielo en los alimentos congelados que desea freír.
- Asegúrese de retirar el exceso de rebose de pan o masa antes de introducir los alimentos en el aceite caliente.
- Conserve los alimentos de un tamaño uniforme.
- Para mejores papas fritas estilo francés, remoje las papas en agua fría por ½ hora antes de freírlas. Escorra y seque bien antes de freírlas. Fría las papas en porciones pequeñas y espere que la temperatura de la freidora se recupere antes de introducir otra tanda.
- El precalentar la freidora ayuda a evitar que los alimentos se adhieran a la cesta.

GUÍA DE FREÍR

| ALIMENTO | TEMPERATURA | TIEMPO DE COCCIÓN | CICLO GIRATORIO Y TIEMPO | CONSEJOS |
|---|----------------------------|-------------------|--------------------------|--|
| Alas de pollo fresco, unas 8 | 350°F 177°C | De 4 a 5 minutos | Alto por 2 minutos | Cubra bien con harina, después con leche y finalmente, con una capa de harina sazonada o miga de pan. |
| Filetes de pechuga de pollo congelada, de 4 a 5 | 350°F 177°C | 4 minutos | Alto por 2 minutos | No colocar demasiadas piezas. |
| Pechugas de pollo sin hueso, de 2 a 4 | 350°F 177°C | De 4 a 6 minutos | Alto por 2 minutos | Cubra bien con harina, después con leche y finalmente, con una capa de harina sazonada o miga de pans. |
| Filetes de pescado, 2 | 350°F 177°C | De 4 a 5 minutos | Bajo por 1 minuto | En vez de harina, sustituya con galleta migajada para un sabor diferente. |
| Camarones grandes, 8 | 350°F 177°C | De 4 a 5 minutos | Alto por 2 minutos | Pelar, dejando intacta la cola; cubrir como el pescado. |
| Bocadillos congelados, como los medallones de pollo, hongos y calabacines | 350 a 375°F 177 a 190°C | | Alto por 2 minutos | Siga las direcciones del paquete. |
| Papas francesas congeladas, toda variedad | 375°F 190°C | De 3 a 4 minutos | Alto por 2 minutos | Siga las direcciones del paquete. |
| Aros de cebolla congelados | 375°F 190°C | De 2½ a 3 minutos | Alto por 2 minutos | De 6 a 10 oz. |

| ALIMENTO | TEMPERATURA | TIEMPO DE COCCIÓN Y TIEMPO | CICLO GIRATORIO | CONSEJOS |
|---|----------------|---|--------------------|---|
| Papas francesas, frescas | 375°F 190°C | Freír dos veces: Primero a 330° F por 2 minutos; dejar enfriar por 5 min. Freír a 365°F por 3 min. Hasta dorar | Alto por 2 minutos | Seque bien antes de freír. |
| Fresh sweet potato chips and fries | 375°F 190°C | De 3 a 4 minutos | Alto por 2 minutos | Remove el exceso de pasta antes de freír. |
| Buñuelos, confeccionados de masa refrigerada para bollitos | 375°F 190°C | Cerca de 4 minutos; voltear después de 2 minutos | Bajo por 1 minuto | Cortar los bollitos por mitad y formar en bolas. |
| Vegetales frescos, como los calabacines, hongos y berenjena | 350°F 177°C | De 4 a 5 minutos | Alto por 2 minutos | Cubra bien con harina, después con leche y finalmente, con una capa de harina sazonada o miga de pan. |

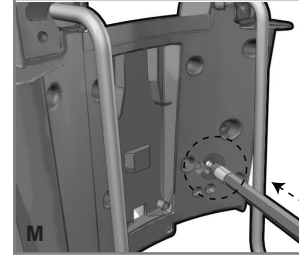
SISTEMA DE PROTECCIÓN CONTRA SOBRECALENTAMIENTO ELECTRICAL

Este aparato cuenta con un dispositivo de seguridad contra sobrecalentamiento en caso de que:

- la freidora se enchufe sin o con demasiado poco aceite
- se use aceite añejo que se ha espesado demasiado
- que el aparato se sobrecaliente

El aparato se apaga automáticamente, al igual que la luz indicadora de funcionamiento.

Espere hasta que el elemento calefactor se haya enfriado por completo. Retire el elemento calefactor y sujételo de manera que la parte que se introduce en la



freidora quede orientada hacia usted. Para reajustar la freidora, presione el botón rojo de reajuste en el lado derecho, usando cualquier objeto pequeño no metálico, como la punta de un borrador o de un limpia oídos. Asegúrese de llenar la freidora con aceite por lo menos hasta el nivel MIN marcado adentro de la olla de cocinar, antes de enchufar el aparato nuevamente **(M)**.

Cuidado y limpieza

Este producto no contiene piezas reparables por el consumidor. Para asistencia, por favor acuda a personal de servicio calificado.

Importante: Siempre desconecte el aparato y permita que se enfríe por completo antes de desechar el aceite y limpiar la freidora.

COMO GUARDAR EL ACEITE

Nota: No es necesario cambiar el aceite después de cada uso. El aceite se puede usar repetidas veces hasta que se oscurezca o ensucie con residuos de comida.

1. Desconecte el aparato de la toma de corriente.
2. Retire el extremo magnético del cable de alimentación, conectado al aparato.
3. Asegúrese de que el aceite se haya enfriado bien antes de retirar la olla de cocinar.
4. Después de enfriar, guarde el aceite en el recipiente original.

LIMPIEZA

Olla de cocinar y cesta de freír

1. Lave la cesta de freír en la máquina lavaplatos, o a mano con un detergente líquido, no abrasivo y con una almohadilla de nailon para remover todo el aceite.
2. Lave a mano la olla de cocinar, con un limpiador líquido no abrasivo y con una esponja o almohadilla de nailon para eliminar todo residuo de aceite.
 - Para evitar daño a la superficie de revestimiento antiadherente, no use limpiadores abrasivos ni almohadillas ásperas ni de metal.
 - Tenga cuidado de no golpear la olla ya que cualquier abolladura puede perjudicar el futuro rendimiento del aparato.

Nota: Para remover las manchas persistentes o los alimentos adheridos a la olla de cocinar, se recomienda un limpiador o una almohadilla suave.

3. Después de lavar, seque bien la olla, la cesta de freír y el mango.

Nota: Con el tiempo y el uso repetido, es normal que se pueda formar cierta acumulación de grasa en la olla y en la cesta de freír.

SUPERFICIES EXTERIORES

Importante: No sumerja el aparato en agua ni en ningún otro líquido.

Limpie las superficies exteriores con una esponja o paño humedecido y detergente líquido.

ELEMENTO CALEFACTOR

Importante: No sumerja el elemento calefactor en agua ni en ningún otro líquido.

Además, procure no dañar los cables finos que se encuentran en el elemento calefactor; si se dañan o se rompen, se deberá reemplazar el aparato.

DETECCIÓN DE FALLAS

| PROBLEMA | CAUSA POSIBLE | SOLUCIÓN |
|--|---|--|
| La freidora no calienta. | <ul style="list-style-type: none"> • No está enchufada. • El dispositivo de protección contra sobrecalentamiento ha sido activado. | <ul style="list-style-type: none"> • Verifique que el aparato esté enchufado a una toma de corriente activa; asegúrese de que el contacto magnético esté bien conectado a la parte trasera de la freidora. • Consulte las direcciones sobre la función de reajuste de al freidora. |
| El aceite en la freidora se desborda. | <ul style="list-style-type: none"> • Puede haber demasiado aceite en la freidora. • Los alimentos que se están friendo están demasiado húmedos. • Puede haber demasiados alimento en la cesta. | <ul style="list-style-type: none"> • Verifique que el aceite no exceda la línea de llenado MAX en la freidora. • Verifique que el aceite no exceda la línea de llenado MAX en la freidora. • Retire todo el hielo de los alimentos congelados y séquelos bien. • Retire cierta comida de la cesta y no lleve la cesta excesivamente. • Asegúrese de usar solamente un tipo de aceite para llenar la freidora. |
| Los alimentos permanecen blandos y no tienen color dorado. | <ul style="list-style-type: none"> • Los alimentos no están bien secos. • Hay demasiados alimentos en las cesta. • La temperatura de freír no está lo suficientemente caliente. | <ul style="list-style-type: none"> • Asegúrese que los alimentos esté secos y cortados en pedazos más delgados si es necesario. • No llene el cesto demasiado. Cocine e 2 tandas en vez de 1. • Asegúrese de haber programado la temperatura correcta. • Aumente la temperatura de freír por 15 grados. |

| PROBLEMA | CAUSA POSIBLE | SOLUCIÓN |
|--|---|--|
| Las papas francesas frescas se pegan unas con otras. | Las papas no reposaron e agua antes de freírlas. | El freír las papas francesas en dos etapas, resulta en papas separadas y crujientes. |
| El aceite tiene un aroma desagradable. | El aceite está añejo o se ha usado repetidas veces. | <ul style="list-style-type: none"> • Vacíe y lave bien la olla de bien. • Agregue aceite de cocinar de buena calidad. No mezcle los aceites en la freidora. • Filtre el aceite después de cada uso y guárdelo en un lugar oscuro. |

RECETAS

FILETES DE POLLO CON SALSA DE YOGUR Y PEPINO

¼ taza harina sazónada

1 huevo ligeramente batido

1 cda agua

½ taza pan rallado

1 lb filetes de pollo o pechugas cortadas en tiras finas

1 taza yogur simple, sin grasa

¼ taza pepino, cortado en cubitos

1cda eneldo fresco, picado

1 cda cáscara de limón en tiras

1 cda jugo fresco de limón

Aceite para freír

Coloque la harina en un plato seco. En un tazón poco profundo, combine el huevo y el agua; mezcle bien. En un segundo plato seco, coloque el pan rallado.

Reboce el pollo en la harina cubriéndolo por todos lados; sumérjalo en el huevo y luego colóquelo sobre el pan rallado y cubra todos los lados del pollo.

Arregle en una sola capa sobre papel encerado. Cubra y refrigere por lo menos 30 minutos.

Mientras tanto, en un tazón mediano, combine el yogur, el pepino, el eneldo, la cáscara de limón y el jugo de limón; mezcle bien. Cubra y refrigere hasta que se prepare a freír el pollo,

Agregue aceite hasta la marca MAX en la freidora **George Forman® Lean Mean™**; caliéntelo a 350°F.

Fría el pollo durante 3½ a 4 minutos hasta que dore y se cocine bien (el pollo registrará 170°F cuando se prueba con un termómetro para carnes).

Gire en velocidad alta durante 2 minutos.

Sirva con la salsa de pepino.

Rinde de 4 a 6 porciones.

FRITURAS DE MAÍZ CON SALSA DE CHILE PIMIENTO ASADO

1 frasco de pimientos rojos asados, escurridos (6.5 oz)

¼ taza caldo de vegetales

1 cda vinagre balsámico

¼ taza hojas de cilantro

1 diente de ajo, picadito

Aceite para freír

1 taza harina todo propósito, sin cernir

1 cda chile en polvo

1 cda sal

¼ cda cominos molidos

2 huevos

½ taza leche

1 cda aceite de oliva

2 tazas maíz entero

½ taza cebollina verde, picadita

2 cdas perejil picado

Combine los primeros 5 ingredientes en el tazón del procesador o mini picador Black & Decker®. Procese utilizando PULSE hasta que esté suave y bien mezclada. Coloque en un tazón; cubra con envoltura de plástico y refrigere hasta que se vaya a servir.

Agregue aceite hasta la marca MAX en la freidora **George Forman® Lean Mean™**; caliéntelo a 350°F.

Mientras tanto, en un tazón mediano, combine la harina, el chile en polvo, la sal y el comino. En otro tazón combine el huevo, la leche y el aceite de oliva; mezcle bien.

Haga una depresión en el centro de la mezcla de harina; agregue la mezcla del huevo de una sola vez. Mezcle sólo hasta humedecer. Añada el maíz, la cebollina verde y el perejil.

Deje caer por cucharadas en el aceite caliente. No llene la freidora; cocine alrededor de 6 a la vez. Déjelas freír hasta que doren por todos lados y se cocinen bien, algunos 4 minutos.

Gire en velocidad alta durante 2 minutos.

Escorra sobre papel toalla.

Sirva con la salsa de chiles rojos.

Rinde aproximadamente 2½ docenas.

WONTONES DE VEGETALES FRESCOS

Aceite para freír

¼ taza salsa de soya de bajo contenido de sodio

1 cda jerez

1 ajo mediano, picadito

2 cdas jengibre fresco, picado

1 taza bok choy, picado

½ taza vainas tiernas de guisantes, picadas

¼ taza retoños de frijoles, picados

¼ taza chile pimiento rojo, picado

¼ taza castañas de agua, picadas

½ cda jengibre fresco, picado

1 ajo grande, picadito

½ cda sal

¼ cda pimienta

30 envolturas de wontones

Agregue aceite hasta la marca MAX en la freidora **George Forman® Lean Mean™**; caliéntelo a 350°F.

Mientras tanto, en un tazón pequeño, combine la salsa de soya, el jerez, el ajo mediano y 2 cdas de jengibre; ponga aparte.

En un tazón mediano combine los ingredientes restantes exceptuando los wontones.

Coloque 6 envolturas en una tabla de cortar. Cepille 2 de las orillas adyacentes de la envoltura con agua. Coloque más o menos una cda de relleno en el centro de la envoltura. Doble a la mitad formando un triángulo y teniendo 2 lados secos cerrar en los lados mojados. Pellízquelos para sellarlos.

Coloque los wontones cerrados en la canasta de freír y sumérgala en el aceite caliente. Fría por 3 minutos hasta que doren por ambos lados y se cocinen bien, aproximadamente 5 minutos.

Gire en velocidad alta durante 1 minuto.

Escorra sobre papel toalla. Mantenga calientes. Repita con los wontones restantes.

Sirva la salsa con los wontones.

Rinde de 6 a 8 porciones.

PALITOS DE YUCA CON SALSA AIOLI

1 paquete yuca congelada, (1 lb)

Aceite para freír

½ taza aceite de oliva, extra virgen

2 cdas jugo fresco de limón

¼ taza cebollinas verdes, finamente picadas

2 cdas perejil italiano, picado

2 dientes ajos grandes, picaditos

Cocine la yuca según las instrucciones en el paquete. Escurra y coloque en un tazón. Cubra y refrigere hasta que este fría o hasta el día siguiente.

Agregue aceite hasta la marca MAX en la freidora **George Forman® Lean Mean™**; caliéntelo a 375°F.

Combine el aceite de oliva, el jugo de limón, las cebollinas verdes, el perejil y el ajo; ponga aparte.

Corte la yuca en tiras. Coloque cerca de 24 tiras en la canasta de freír y sumérgala en el aceite caliente. Fría por 3 minutos hasta que doren por ambos lados y que se cocinen bien.

Gire en velocidad alta durante 1 a 2 minutos.

Sirva con la salsa de aioli.

DONAS DE CANELA Y NARANJA

Aceite para freír

2 tazas harina todo propósito, sin cernir

2½ cda polvo de hornear

½ cda soda de hornear

½ cda sal

2cdas ralladura de naranja

2 huevos grandes

1 taza azúcar

½ taza crema agria

1 cda extracto de vainilla

1 cda canela molida

Agregue aceite hasta la marca MAX en la freidora **George Forman® Lean Mean™**; caliéntelo a 375°F.

Mientras tanto, en un tazón grande combine la harina, el polvo de hornear, la soda y la sal. Agregue la ralladura de naranja.

En un tazón pequeño, bata los huevos hasta que estén espumosos y agregue gradualmente ½ taza de azúcar batiendo hasta que estén bien mezclados.

Mezcle la crema agria y vainilla. Añada a los ingredientes secos y mezcle hasta humedecerlos. La masa estará suave.

Deje caer por cucharadas en el aceite caliente. No llene la freidora; cocine cerca de 6 a la vez.

Déjelas freír hasta que doren por todos lados y se cocinen bien, algunos 5 minutos.

Gire en velocidad baja durante 1 minuto.

Escurra sobre papel toalla.

Combine la ½ taza de azúcar restante con la canela. Reboce las donas en la mezcla de canela y azúcar.

Nota: Si así lo desea, mezcle ½ taza de chocolates pequeños para repostería justo antes de freír.

Rinde cerca de 2½ docenas.

CUADRITOS DE PASTEL DE QUESO FRITOS

2 tazas fresas, sin hojas y en tajadas

1 cda azúcar

1 pastel de queso tipo New York; congelado

3 huevos batidos

3 tazas migas de galletas tipo graham

Aceite para freír

Menta fresca

En un tazón combine las fresas y el azúcar; mezcle bien. Cubra y deje reposar a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta que se vaya a servir (las fresas harán su propio almíbar.)

Corte el pastel congelado en cuadros de 1 pulgada. Coloque los huevos en un tazón y mézcleles 2 cdas de agua. En otro tazón coloque las migas de galleta. Reboce los cuadros de pastel en las migas de galletas. Sumérjalos en la mezcla de huevo y cubra bien todos los lados. Vuelva a cubrirlos con galleta. Repita el cubrir los cuadros de pastel con huevo y migas de galleta. Arregle en una sola capa sobre una fuente. Cubra ligeramente y colóquelos nuevamente en el congelador por varios minutos.

Agregue aceite hasta la marca MAX en la freidora **George Forman® Lean Mean™**; caliéntelo a 350°F.

Coloque cerca de 6 cuadros en la canasta de freír y sumérjala en el aceite caliente. Fría de 30 segundos a 1 minuto hasta que doren.

Gire en velocidad baja durante 30 segundos.

Escurra sobre papel toalla. Sirva con las fresas y adorne con hojas de hierbabuena fresca.

Rinde de 6 a 8 porciones.

NOTES/NOTAS

NEED HELP?

For service, repair or any questions regarding your appliance, call the appropriate 800 number on cover of this book. Please DO NOT return the product to the place of purchase. Also, please DO NOT mail product back to manufacturer, nor bring it to a service center. You may also want to consult the website listed on the cover of this manual.

One-Year Limited Warranty (Applies only in the United States and Canada)

What does it cover?

- Any defect in material or workmanship provided; however, Aplica's liability will not exceed the purchase price of product.

For how long?

- Two years after the date of original purchase.

What will we do to help you?

- Provide you with a reasonably similar replacement product that is either new or factory refurbished.

How do you get service?

- Save your receipt as proof of date of sale.
- Check our on-line service site at www.prodprotect.com/applica, or call our toll-free number, 1-800-231-9786, for general warranty service.
- If you need parts or accessories, please call 1-800-738-0245.

What does your warranty not cover?

- Damage from commercial use
- Damage from misuse, abuse or neglect
- Products that have been modified in any way
- Products used or serviced outside the country of purchase
- Glass parts and other accessory items that are packed with the unit
- Shipping and handling costs associated with the replacement of the unit
- Consequential or incidental damages (Please note, however, that some states do not allow the exclusion or limitation of consequential or incidental damages, so this limitation may not apply to you.)

How does state law relate to this warranty?

- This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights that vary from state to state or province to province.

¿NECESITA AYUDA?

Para servicio, reparaciones o preguntas relacionadas al producto, por favor llame gratis al número "800" que aparece en la cubierta de este manual. No devuelva el producto al establecimiento de compra. No envíe el producto por correo al fabricante ni lo lleve a un centro de servicio. También puede consultar el sitio web que aparece en la cubierta de este manual.

Un año de garantía limitada (Aplica solamente en Estados Unidos o Canadá)

¿Qué cubre la garantía?

- La garantía cubre cualquier defecto de materiales o de mano de obra. Aplica no se responsabiliza por ningún costo que exceda el valor de compra del producto.

¿Por cuánto tiempo es válida la garantía?

- Por dos años a partir de la fecha original de compra.

¿Qué clase de asistencia recibe el consumidor?

- El consumidor recibe un producto de reemplazo nuevo o restaurado de fábrica, parecido al original.

¿Cómo se obtiene el servicio necesario?

- Conserve el recibo original como comprobante de la fecha de compra.
- Se puede visitar el sitio web de asistencia al consumidor www.prodprotect.com/applica, o se puede llamar gratis al número 1-800-231-9786, para obtener información relacionada al servicio de garantía.
- Si necesita piezas o accesorios, por favor llame gratis al 1-800-738-0245.

¿Qué aspectos no cubre esta garantía?

- Los daños al producto ocasionados por el uso comercial
- Los daños ocasionados por el mal uso, abuso o negligencia
- Los productos que han sido alterados de cualquier manera
- Los productos utilizados o reparados fuera del país original de compra
- Las piezas de vidrio y demás accesorios empacados con el aparato
- Los gastos de tramitación y embarque relacionados con el reemplazo del producto
- Los daños y perjuicios indirectos o incidentales (sin embargo, por favor observe que algunos estados no permiten la exclusión ni la limitación de los daños y perjuicios indirectos ni incidentales, de manera que esta restricción podría no aplicar a usted).

¿Qué relación tiene la ley estatal con esta garantía?

- Esta garantía le otorga derechos legales específicos y el consumidor podría tener otros derechos que varían de una región a otra.



R22008/4-25-115E/S

Copyright © 2008 Applica Consumer Products, Inc.

Made in People's Republic of China
Printed in People's Republic of China

Fabricado en la República Popular de China
Impreso en la República Popular de China