



*Quesadillas di pollo fritte ad aria*



*the Combi Wave™ 3 in 1*

\* L'immagine mostra il modello disponibile al di fuori dell'Europa

**Sage®**

# Quesadillas di pollo fritte ad aria



the Combi Wave™ 3 in 1

 Preparazione: 10 minuti / Cottura: 7 minuti

 Per 2 persone

---

*2 tortillas da 20 cm circa  
60 g di formaggio Cheddar grattugiato  
50 g di pollo cotto sminuzzato  
Panna acida, jalapeños sottaceto,  
salsa di pomodoro e coriandolo,  
per guarnire*

---

## Preparazione

1. Ricoprire la metà di ogni tortilla con il formaggio, quindi aggiungere il pollo e piegare a metà.
2. Premere **AIRFRY (FRITTURA AD ARIA)** e impostare a 220 °C per 7 minuti. Mettere la teglia Combi Crisp sul piatto girevole nella posizione alta e premere **START (AVVIO)** per preriscaldarla. Mettere le quesadillas nella teglia già calda e premere **START (AVVIO)** per avviare la cottura. A metà cottura, girare le quesadillas quando richiesto.
3. Tagliare a spicchi e servire con panna acida, jalapenos, salsa di pomodoro e coriandolo.



*Patate ripiene al forno*



the Combi Wave™ 3 in 1

\* L'immagine mostra il modello disponibile al di fuori dell'Europa

**Sage**®

# Patate ripiene al forno



the Combi Wave™ 3 in 1

 Preparazione: 10 minuti / Cottura: 1 ora

 Per 4 persone

**4 fette di pancetta affumicata**  
**4 x 280 g di patate farinose**  
**1 cucchiaio di olio d'oliva**  
**Sale e pepe nero appena macinato,**  
**per condire**

**200 g di formaggio Cheddar grattugiato**  
**120 g di panna acida**  
**1 cipollotto a fettine sottili**

## Preparazione

1. Premere **BACON/4 slices (PANCETTA/4 fette)**. Mettere la teglia **Combi Crisp** sul piatto girevole, premere **START (AVVIO)** e preriscaldarla per 3 minuti. Disporre uno strato di fette di pancetta senza sovrapporle nella teglia già calda e premere **START (AVVIO)** per avviare la cottura per 5 minuti. Togliere dalla teglia e tritare grossolanamente.
2. Premere **FAST COMBI** e impostare a **200 °C** per 45 minuti. Mettere la teglia **Combi Crisp** sul piatto girevole nella posizione alta e premere **START (AVVIO)** per preriscaldarla.
3. Forare ogni patata 4-5 volte con una forchetta o un coltello, strofinare il tutto con l'olio e condire con sale e pepe. Mettere le patatine nella teglia già calda e premere **START (AVVIO)** per avviare la cottura.
4. Lasciar raffreddare le patate per 3 minuti, quindi, con un coltello affilato, fare una croce nella parte superiore di ogni patata e aprirla leggermente. Aggiungere il formaggio.
5. Premere **MICROWAVE (MICROONDE)** e cuocere alla massima potenza per 30 secondi. Premere **START (AVVIO)** per avviare la cottura.
6. Servire con panna acida, pancetta affumicata e cipollotto.



*Cavoletti di Bruxelles con vinaigrette di melograno*



*the Combi Wave™ 3 in 1*

\* L'immagine mostra il modello disponibile al di fuori dell'Europa

**Sage®**

# Cavoletti di Bruxelles con vinaigrette di melograno



the Combi Wave™ 3 in 1

 Preparazione: 15 minuti / Cottura: 20 minuti

 Per 4 persone

300 g di cavoletti di Bruxelles tagliati a metà  
1 cucchiaio di olio d'oliva  
Sale marino e pepe nero appena macinato, per condire  
20 g di insalata mista  
2 cucchiaini di scaglie di mandorle tostate  
40 g di formaggio di capra sbriciolato

## Vinaigrette di melograno

1 cucchiaio di aceto di vino rosso  
2 cucchiaini di melassa di melograno  
1 cucchiaino di sciroppo d'acero puro  
½ cucchiaino di senape di Digione  
½ cucchiaino di foglie di timo fresco  
1 cucchiaio di olio d'oliva  
Sale marino e pepe nero appena macinato, per condire

## Preparazione

1. In una ciotola di medie dimensioni, mescolare i cavoletti di Bruxelles con un po' d'olio, sale e pepe.
2. Premere AIRFRY (FRITTURA AD ARIA) e impostare a 200 °C per 20 minuti. Mettere la teglia Combi Crisp sul piatto girevole nella posizione alta e premere START (AVVIO) per preriscaldarla. Nella teglia, posizionare i cavoletti di Bruxelles con la parte tagliata verso il basso senza sovrapporli e premere START (AVVIO) per avviare la cottura. A metà cottura, girare i cavoletti di Bruxelles quando richiesto.
3. Come preparare la vinaigrette di melograno. In una piccola ciotola, mettere l'aceto, la melassa, lo sciroppo d'acero, la senape e il timo e mescolare bene per amalgamarli. Aggiungere olio e condire con sale e pepe.
4. Trasferire i cavoletti di Bruxelles in una ciotola di medie dimensioni e mescolare con le foglie di insalata e la vinaigrette. Servire con le mandorle e il formaggio di capra.



*Bistecche di cavolfiore con salsa rossa Zhug*



*the Combi Wave™ 3 in 1*

\* L'immagine mostra il modello disponibile al di fuori dell'Europa

**Sage®**

# Bistecche di cavolfiore con salsa rossa Zhug



the Combi Wave™ 3 in 1

 Preparazione: 20 minuti / Cottura: 25 minuti

 Per 4 persone

**1 cavolfiore medio (circa 800 g)**

**2 cucchiaini di olio d'oliva**

**Sale marino e pepe nero appena macinato, per condire**

**Salsa rossa Zhug**

**4 peperoncini rossi lunghi, tagliati grossolanamente**

**15 g di foglie di coriandolo**

**1 spicchio d'aglio schiacciato**

**½ cucchiaino di coriandolo macinato**

**½ cucchiaino di cumino macinato**

**1 cucchiaino e ½ di sale marino**

**2 cucchiaini di olio d'oliva**

**1 cucchiaino di succo di limone**

## Preparazione

### 1. Come preparare la salsa rossa Zhug.

Mettere tutti gli ingredienti in un piccolo robot da cucina e lavorarli finché non sono ben amalgamati, quindi trasferirli in una piccola ciotola, coprirli e metterli da parte.

2. Togliere le foglie e tagliare il gambo, lasciando intatto il cuore del cavolfiore. Tagliare il cavolfiore dall'alto verso il basso in 2 bistecche di 4 cm ognuna. Strofinare entrambi i lati del cavolfiore con l'olio, quindi condire con sale e pepe.

3. Premere AIRFRY (FRITTURA AD ARIA) e impostare a 230 °C per 25 minuti. Mettere la teglia Combi Crisp sul piatto girevole nella posizione alta e premere START (AVVIO) per preriscaldarla. Mettere il cavolfiore nella teglia già calda e premere START (AVVIO) per avviare la cottura. A metà cottura, girare il cavolfiore quando richiesto.
4. Servire il cavolfiore con la salsa rossa Zhug.

**SUGGERIMENTO:** se avanzano pezzi di cavolfiore tagliati, metterli nella teglia Combi Crisp preriscaldata aggiungendo un po' d'olio e lasciarli cuocere con il programma AIRFRY (COTTURA AD ARIA) per 15 minuti o fino a doratura.



*Piatto unico a base di pollo*



*the Combi Wave™ 3 in 1*

\* L'immagine mostra il modello disponibile al di fuori dell'Europa

**Sage®**

# Piatto unico a base di pollo



the Combi Wave™ 3 in 1

 Preparazione: 10 minuti / Cottura: 9 minuti

 Per 1 persona

225 g di filetto di petto di pollo,  
tagliato in fette di circa 1 cm  
170 g di patate dolci, pelate e tagliate  
a rondelle di 1 cm  
Sale marino e pepe nero appena  
macinato, per condire  
60 ml di brodo di pollo  
100 g di broccoletti senza le foglie  
Fette di limone, per guarnire

Marinata di senape e sciroppo d'acero  
2 cucchiaini di olio d'oliva  
1 cucchiaino di senape con semi interi  
2 cucchiaini di sciroppo d'acero puro  
1 spicchio d'aglio schiacciato  
1 cucchiaino di scorza di limone  
grattugiata grossolanamente  
2 cucchiaini di succo di limone  
 $\frac{1}{2}$  cucchiaino di sale marino

## Preparazione

1. **Come preparare la marinata di senape e sciroppo d'acero.** Unire gli ingredienti per la marinata in una ciotola di medie dimensioni e mescolare bene. Togliere metà della marinata e tenere da parte.
2. Aggiungere il pollo alla marinata nella ciotola e mescolare per cospargerlo uniformemente.
3. Mettere la patata dolce su un piatto per microonde, condire con sale e pepe e versarvi sopra il brodo. Coprire il piatto con un coperchio forato o della pellicola e posizionarlo sul piatto girevole. Premere **MICROWAVE (MICROONDE)** e cuocere alla massima potenza per 5 minuti. Premere **START (AVVIO)** per avviare la cottura.
4. Disporre i pezzi di pollo sopra la patata dolce e i broccoletti accanto al pollo. Coprire e rimettere sul piatto girevole. Premere **MICROWAVE (MICROONDE)** e cuocere alla massima potenza per 4 minuti. Premere **START (AVVIO)** per avviare la cottura.
5. Lasciar riposare per 2 minuti. Condire il pollo con la marinata rimasta e guarnire con gli spicchi di limone.



*Gamberi croccanti con panatura panko e salsa tartara*



*the Combi Wave™ 3 in 1*

\* L'immagine mostra il modello disponibile al di fuori dell'Europa

**Sage®**

# Gamberi croccanti con panatura panko e salsa tartara



the Combi Wave™ 3 in 1

 Preparazione: 20 minuti / Cottura: 7 minuti

 Per 4 persone

## 2 cucchiaini di farina

$\frac{1}{2}$  cucchiaino di peperoncino in polvere

$\frac{1}{4}$  di cucchiaino di sale marino

1 uovo grande, leggermente sbattuto

25 g di panatura panko

12 gamberoni crudi, sgusciati e puliti lasciando intatte le code

Olio da cucina spray

Prezzemolo e lime, per guarnire

## Salsa tartara

100 g di maionese

2 cucchiaini di succo di limone

2 cucchiaini di capperi, lavati, sciacquati e tagliati grossolanamente

2 cucchiaini di cetriolini finemente tritati

1 cipollotto tritato finemente

1 cucchiaino di prezzemolo a foglia piatta tritato finemente

## Preparazione

1. **Come preparare la salsa tartara.** Mettere tutti gli ingredienti in una piccola ciotola.
2. In una ciotola di medie dimensioni, unire la farina, il peperoncino e il sale. In due ciotole diverse, mettere l'uovo e la panatura panko.
3. Passare prima i gamberi nella farina e togliere eventuali eccessi. Immergerli poi nell'uovo e lasciarli scolare leggermente, quindi passarli nel panko assicurandosi che la panatura li ricopra in modo uniforme. Mettere i gamberi su un vassoio senza sovrapporli, ricoprirli con la pellicola e riporli in frigorifero fino al momento della cottura.
4. Premere AIRFRY (FRITTURA AD ARIA) e impostare a 230 °C per 7 minuti. Mettere la teglia Combi Crisp sul piatto girevole nella posizione alta e premere START (AVVIO) per preriscaldarla. Mettere i gamberi nella teglia già calda, spuzzarvi sopra un po' d'olio e premere START (AVVIO) per avviare la cottura. Non girare i gamberi durante la cottura.
5. Cospargere i gamberi di prezzemolo e guarnire con la salsa tartara e il lime.



*Insalata di quinoa con vinaigrette al sidro di mele*



*the Combi Wave™ 3 in 1*

\* L'immagine mostra il modello disponibile  
al di fuori dell'Europa

**Sage®**

# Insalata di quinoa con vinaigrette al sidro di mele



the Combi Wave® 3 in 1

 Preparazione: 20 minuti / Cottura: 22 minuti / Tempo di riposo: 10 minuti

 Per 4 persone

200 g di quinoa rossa, sciacquata e sgocciolata  
500 ml di acqua  
100 g di cime di cavolfiore  
1 carota media, grattugiata grossolanamente  
2 cipollotti a fettine sottili  
60 g di foglie di prezzemolo a foglia piatta, tritate grossolanamente  
140 g di pomodori ciliegini tagliati a metà  
80 gr di scaglie di mandorle tostate  
100 g di feta sbriciolata  
Sale marino e pepe nero appena macinato, per condire

Vinaigrette al sidro di mele  
2 cucchiaini di aceto di mele  
1 cucchiaino di miele  
1 cucchiaino di senape di Digione  
60 ml di olio extra vergine d'oliva  
Sale marino e pepe nero appena macinato, per condire

## Preparazione

1. Disporre la quinoa in una capiente ciotola per microonde. Aggiungere l'acqua e posizionarla sul piatto girevole.
2. Premere **MICROWAVE (MICROONDE)** e cuocere alla massima potenza per 15 minuti. Premere **START (AVVIO)** per avviare la cottura.
3. Lasciare riposare per 10 minuti, quindi mescolare e lasciare raffreddare a temperatura ambiente.
4. Mettere il cavolfiore in una ciotola per microonde con 1 cucchiaino d'acqua, coprire con un coperchio forato o con della pellicola e posizionarlo sul piatto girevole. Premere il pulsante **FOOD MENU (MENU ALIMENTI)**, selezionare **COOK (COTTURA)**, quindi **SOFT VEG (VERDURA MORBIDA)**, 100g. Premere **START (AVVIO)** per avviare la cottura. Lasciare raffreddare a temperatura ambiente.
5. **Come preparare la vinaigrette al sidro di mele.** In una piccola ciotola, amalgamare bene l'aceto, il miele, la senape e l'olio quindi condire con sale e pepe.
6. Quando la quinoa e il cavolfiore si sono raffreddati, metterli in una ciotola capiente insieme alla carota, i cipollotti, il prezzemolo, i pomodori, le mandorle e la feta.
7. Versare la vinaigrette sull'insalata, condire con sale e pepe e mescolare. Servire freddo o a temperatura ambiente.



*Manzo in crosta di spezie e salsa Chimichurri*



*the Combi Wave™ 3 in 1*

\* L'immagine mostra il modello disponibile al di fuori dell'Europa

**Sage®**

# Manzo in crosta di spezie e salsa Chimichurri



the Combi Wave™ 3 in 1

 Preparazione: 15 minuti / Cottura: 50 minuti / Tempo di riposo: 15 minuti

 Per 6-8 persone

1,5 kg di arrosto di manzo disossato e sgrassato

2 cucchiaini di olio d'oliva

1 cucchiaino di sale fino

1 cucchiaino di paprika

1 cucchiaino di senape in polvere

2 cucchiaini di cumino macinato

1 cucchiaino di pepe nero appena macinato

## Salsa Chimichurri

125 ml di olio extra vergine d'oliva

15 g di foglie di prezzemolo a foglia piatta, tritate finemente

15 g di foglie di coriandolo, tritate finemente

60 ml di aceto di sherry

1 scalogno piccolo, finemente tritato

2 spicchi d'aglio schiacciati

1 cucchiaino di peperoncino secco tritato

Sale marino per condire

## Preparazione

1. Con lo spago da cucina, legare la carne di manzo ogni 2 cm. Unire l'olio, il sale e le spezie in una piccola ciotola e strofinare il mix su tutta la carne.
2. Mettere la teglia Combi Crisp sul piatto girevole nella posizione bassa, premere FAST COMBI e impostare a 200 °C per 50 minuti. Premere START (AVVIO) per preriscaldare la teglia. Mettere la carne nella teglia già calda e premere START (AVVIO) per avviare la cottura.
3. **Come preparare la salsa Chimichurri.** Mescolare tutti gli ingredienti in una piccola ciotola, condire con sale e mettere da parte.
4. Trasferire la carne di manzo su un vassoio e lasciarla riposare, leggermente coperta, per 15 minuti prima di togliere lo spago. Affettare e servire con la salsa Chimichurri.

*Nota: i tempi di cottura indicati corrispondono a una cottura della carne media.*



*Torta soffice di mele e cannella*



the Combi Wave™ 3 in 1

\*L'immagine mostra il modello disponibile al di fuori dell'Europa

**Sage**®

# Torta soffice di mele e cannella



the Combi Wave™ 3 in 1

 Preparazione: 30 minuti / Cottura: 50 minuti / Tempo di riposo: 10 minuti

 Per 8 persone

**225 g di farina**

**2 cucchiaini di lievito in polvere**

**125 g di burro non salato a temperatura ambiente e altri 20 g di burro fuso da spennellare sulle mele**

**100 g di zucchero finissimo, più 2 cucchiaini extra**

**2 cucchiaini di estratto di vaniglia**

**2 uova grandi**

**180 ml di latte**

**1 mela Granny Smith media, pelata, senza torsolo e tagliata a fettine sottili**

**½ cucchiaino di cannella macinata**

**Zucchero a velo, da spolverare**

**Panna montata e lamponi, per guarnire**

## Preparazione

1. Rivestire con carta da forno una tortiera tonda da 20 cm.
2. Setacciare insieme la farina e il lievito in polvere.
3. Utilizzando una planetaria, sbattere il burro, lo zucchero e la vaniglia fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungere le uova, una alla volta, fino ad amalgamarle nel composto.
4. Con una spatola di gomma, incorporare gradualmente e delicatamente la farina all'interno del composto, alternandola con il latte.
5. Stendere il composto nella tortiera e ricoprirlo con le fette di mela, sovrapponendole leggermente. Spennellare con il burro fuso. Mescolare insieme la cannella e i 2 cucchiaini di zucchero extra, quindi cospargere le mele.
6. Posizionare il sottopentola sul piatto girevole, premere **OVEN (FORNO)** e impostare a **160 °C** per 50 minuti. Premere **START (AVVIO)** per avviare il preriscaldamento. Quando il preriscaldamento è terminato, posizionare la tortiera sul sottopentola e premere **START (AVVIO)** per iniziare la cottura.
7. Lasciare riposare la torta per 10 minuti, quindi capovolgerla su una griglia e lasciarla raffreddare.
8. Spolverare con zucchero a velo. Guarnire con panna montata e lamponi.



*Torta in tazza ai mirtilli e vaniglia con glassa al formaggio spalmabile*



the Combi Wave™ 3 in 1

\* L'immagine mostra il modello disponibile al di fuori dell'Europa

**Sage®**

# Torta in tazza ai mirtilli e vaniglia con glassa al formaggio spalmabile



the Combi Wave™ 3 in 1

 Preparazione: 10 minuti / Cottura: 1 minuto e mezzo

 Per 1 persona

2 cucchiaini di olio vegetale

1 cucchiaio di latte

1 tuorlo

25 g di zucchero finissimo

Un pizzico di sale

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

35 g di farina

$\frac{1}{4}$  di cucchiaino di lievito in polvere

40 g di mirtilli freschi o surgelati

30 g di formaggio spalmabile,  
a temperatura ambiente

1 cucchiaino di zucchero a velo

## Preparazione

1. In una piccola ciotola, unire l'olio, il latte, il tuorlo d'uovo, lo zucchero, il sale e la vaniglia. Setacciare insieme la farina e il lievito in polvere. Incorporare delicatamente i mirtilli. Con un cucchiaio, mettere l'impasto in una tazza da 375 ml in ceramica per microonde e posizionare la tazza sul piatto girevole.
2. Premere **MICROWAVE (MICROONDE)**, impostare alla massima potenza per 1 minuto e mezzo e premere **START (AVVIO)**.
3. Nel frattempo, versare il formaggio spalmabile e lo zucchero a velo in una piccola ciotola e amalgamarli bene.
4. Togliere la torta dal microonde e lasciarla riposare per 1 minuto. Servire la torta calda accompagnata con la glassa al formaggio spalmabile.



*Banana bread super facile*



the Combi Wave™ 3 in 1

\* L'immagine mostra il modello disponibile al di fuori dell'Europa

**Sage®**

# Banana bread super facile



the Combi Wave™ 3 in 1

 Preparazione: 20 minuti / Cottura: 1 ora e 10 minuti / Tempo di riposo: 10 minuti

 Per 8 persone

175 g di zucchero finissimo

140 g di yogurt bianco

2 uova grandi

80 ml di olio vegetale

240 g di banana schiacciata, più un'altra banana media pelata

225 g di farina

2 cucchiaini di lievito in polvere

¼ di cucchiaino di sale fine

1 cucchiaio di sciroppo d'acero puro da spennellare sulla torta

Burro e mirtili, per guarnire

## Preparazione

1. Oliare e rivestire con carta da forno una teglia di 13 x 23 cm.
2. In una ciotola capiente, mescolare bene lo zucchero, lo yogurt, le uova e l'olio. Incorporare quindi la banana schiacciata. Setacciare insieme la farina e il lievito in polvere sul composto alla banana e amalgamare bene.
3. Versare il composto nella tortiera. Tagliare la banana extra a metà per il lungo e appoggiarla sopra al composto con la parte tagliata rivolta all'insù. Spennellare la banana con lo sciroppo d'acero.
4. Posizionare il sottopentola sul piatto girevole, premere **OVEN (FORNO)** e impostare a 160 °C per 1 ora e 10 minuti. Premere **START (AVVIO)** per preriscaldare il forno. Quando il preriscaldamento è terminato, posizionare la tortiera sul sottopentola e premere **START (AVVIO)** per iniziare la cottura.
5. Lasciare riposare il banana bread per 10 minuti, quindi capovolgerlo su una griglia e lasciarlo raffreddare.
6. Servire con burro e mirtili.

*Nota: per ottenere una purea di banane della consistenza giusta saranno necessarie 3 banane molto mature.*



*Brownies al triplo cioccolato*



*the Combi Wave™ 3 in 1*

\* L'immagine mostra il modello disponibile al di fuori dell'Europa

**Sage®**

# Brownies al triplo cioccolato



the Combi Wave™ 3 in 1

 Preparazione: 20 minuti / Cottura: 40 minuti / Tempo di riposo: 10 minuti

 Per 12 persone

## Brownies

60 g di cioccolato fondente, tritato

125 g di burro non salato a pezzetti

3 uova grandi a temperatura ambiente

1 cucchiaino e ½ di estratto di vaniglia

280 g di zucchero finissimo

35 g di cacao in polvere

110 g di farina

½ cucchiaino di lievito in polvere

100 g di cioccolato bianco, tritato grossolanamente

100 g di cioccolato al latte, tritato grossolanamente

Salsa al caramello, per guarnire, facoltativa

## Preparazione

1. **Come preparare i brownies.** Oliare e rivestire con carta da forno una tortiera quadrata da 20 cm.
2. Mettere il cioccolato fondente e il burro in una ciotola capiente per microonde e posizionarla sul piatto girevole. Premere il pulsante di scelta rapida MELT CHOCOLATE (FONDI CIOCCOLATO), selezionare 100 g e premere START (AVVIO). Quando richiesto, mescolare a metà cottura. A fine cottura, mescolare fino a rendere il cioccolato omogeneo e senza grumi. Lasciare raffreddare per 10 minuti.
3. Aggiungere le uova e la vaniglia e amalgamare bene, quindi aggiungere lo zucchero e il cacao setacciato, la farina e il lievito in polvere e mescolare per unire il cioccolato bianco e quello al latte. Versare nella teglia e livellare la superficie.
4. Posizionare il sottopentola sul piatto girevole, Premere OVEN (FORNO) e impostare a 170 °C per 40 minuti. Premere START (AVVIO) per preriscaldare il forno. Quando il preriscaldamento è terminato, posizionare la tortiera sul sottopentola e premere START (AVVIO) per iniziare la cottura.
5. Lasciare raffreddare i brownies senza sfomarli.
6. Se lo si desidera, guarnire con la salsa al caramello.