

# GEORGE FOREMAN®

THE LEAN MEAN FAT REDUCING GRILLING MACHINE™

Please Read and Save this Use and Care Book

Por favor lea este instructivo antes de usar el producto



USA/Canada 1-800-231-9786

[www.prodprotect.com/applica](http://www.prodprotect.com/applica)

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

1-800-738-0245



**Models**  
**Modelos**

GR20B

GR20WHT

# 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 electrical shock do not immerse cord, plugs or appliance in water or 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.
- 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.
- To disconnect, turn any control to OFF, then remove plug from wall outlet.
- Do not use this appliance for other than intended use.

## 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

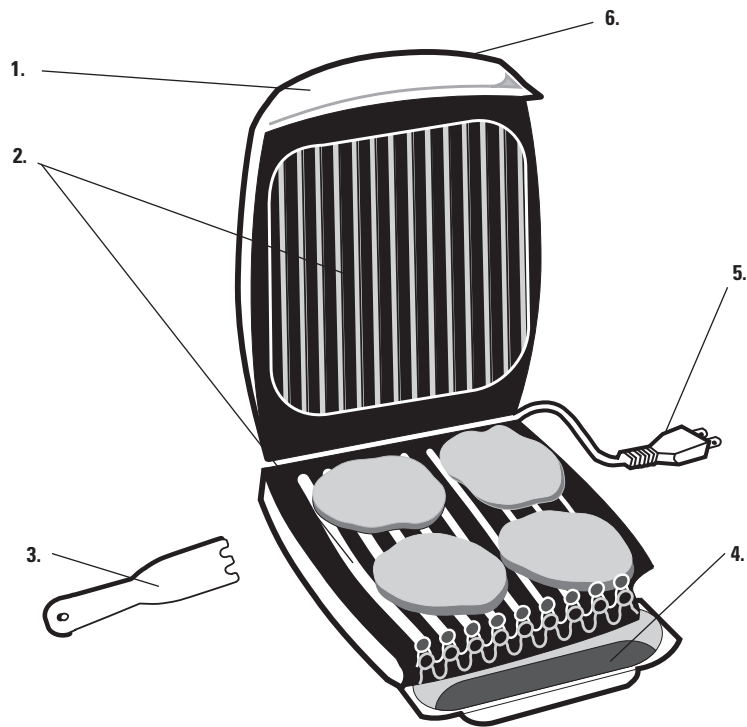
**Warning: This appliance is equipped with a tamper-resistant screw to prevent removal of the outer cover. To reduce the risk of fire or electric shock, do not attempt to remove the outer cover. There are no user-serviceable parts inside. Repair should be done only by authorized service personnel.**

### 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.
- b) Longer detachable power-supply cords or extension cords are available and may be used if care is exercised in their use.
- c) If a long detachable power-supply cord or extension cord is used,
  - 1) The marked electrical rating of the detachable power-supply cord or extension cord should be at least as great as the electrical rating of the appliance,
  - 2) If the appliance is of the grounded type, the extension cord should be a grounding-type 3-wire cord, and
  - 3) The longer cord should be arranged so that it will not drape over the countertop or tabletop where it can be pulled on by children or tripped over.

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

Product may vary slightly from what is illustrated.



1. Grill body

2. Grill plates

† 3. Plastic spatula (Part # 20147)

† 4. Drip tray (Part # 20148)

5. Cord

6. Power light

Note: † indicates consumer replaceable/removable parts

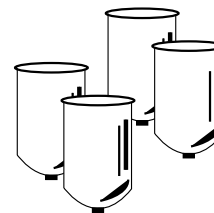
## How to Use

1. Before using the grill for the first time, wipe the grill plates with a damp cloth to remove all dust. Wash the drip tray and spatula in warm, soapy water. Rinse thoroughly and wipe dry.
2. **To preheat:** Close the lid and plug cord into outlet. The power light will go on indicating that the elements are heating. Allow grill to preheat for 5 minutes.
3. Use a pot holder to carefully open the lid.
4. Slide the drip tray under the front of the unit.
5. Carefully place the items to be cooked on the bottom cooking plate.
6. Close the lid and allow the food to cook for the desired time. (Consult the Recipes Section at the back of this book for some suggestions.) The power light will go on when the lid is closed to indicate that the elements are heating up to cook. **Do not leave appliance unattended during use!**
7. After the desired amount of time, the food should be done.
8. Disconnect the plug from the wall outlet.

**Caution: To avoid any sparks at the outlet while disconnecting plug, make sure the power light is off (not illuminated) before disconnecting the plug from the outlet.**

9. Use a pot holder to carefully open the lid.
10. Remove the food using the plastic spatula provided. Be sure to always use either plastic or wooden utensils so as not to scratch the nonstick surface. Never use metal tongs, forks or knives as these can damage the coating on the cooking plates.
11. When cool, the drip tray may be removed and emptied. **Be sure the liquid is cooled before removing drip tray.**

## Extension Feet (not included with all models)



Some GR20 models come with a set of four (4) extension feet, so that you can grill fajitas and taco fillers—and then directly fill hard taco shells from the grill. Simply put the taco shell into one of the drip trays, placing the taco opening at the lip of the grill. Using the spatula, rake the filling directly into the taco.

Top with your favorite veggies & salsa and enjoy!

## Attaching Extension Feet

To put the extension feet onto the grill, follow these simple instructions:

**Note:** The grill must be unplugged and clean (no food inside) when attaching the feet. Do not attempt to attach the feet while the product is plugged into a 120V socket and in use.

Turn the grill over so that all four legs are in the air. Place one foot at a time on the leg and push downwards until the foot is secure in place. After all four feet are attached, turn the grill over so that it is standing upright. Make certain that the grill is stable and all four legs are even. There shouldn't be any wobbling! If there is wobbling, adjust the foot in question, so that it is even with the others.

**Note:** Never use this product with only a partial set of feet. It is not intended for use with less than all four feet at one time.

## To Detach the Feet

After use, unplug the unit and wait until it is cooled down and the grilling plates are cleaned. When you have established that the unit is unplugged, cooled down and cleaned, simply turn it over and pull off the feet. When all four feet are removed, turn the unit back over to an upright position.

## User Maintenance Instructions

**Caution:** To avoid accidental burns, allow your grill to cool thoroughly before cleaning.

1. Before cleaning, unplug the grill from the wall outlet and allow to cool.
2. **Inside cleaning:** Place the drip tray under the front of the grill. Using the specially designed spatula, scrape off any excess fat and food particles. Wipe the plates with absorbent paper towel or a sponge. Run off will drip into the drip tray.
3. **Stubborn build-up:** Use a non-metallic scrubbing pad to clean the plates.
4. Empty the drip tray and clean with warm soapy water. Wipe dry.
5. **Outside cleaning:** Wipe with a warm, wet sponge and dry with a soft, dry cloth.
6. Do not use steel wool, scouring pads, or abrasive cleaners on any part of the grill.
7. **DO NOT IMMERSE IN WATER OR OTHER LIQUID.**
8. Any servicing requiring disassembly other than the above cleaning must be performed by a qualified electrician.
9. Make sure to hold the top cover (lid) by hand while cleaning to prevent accidental closing and injury.

## Suggested Cooking Chart

	Rare 145°F (63°C)*	Medium 160°F (71°C)*	Well 170°F (77°C)*
Salmon Filet	2½ min.	3 min.	4½ min.
Salmon Steak	4 min.	6 min.	10 min.
Sword Fish	7 min.	9 min.	10 min.
Tuna Steak	6 min.	8 min.	10 min.
White Fish	4 min.	5½ min.	7 min.
Shrimp	1½ min.	2½ min.	3½ min.
4 oz. Turkey Burgers			5 min.
8 oz. Turkey Burgers			6 min.
Pork Loin		5 min.	6 min.
4 oz. Burgers	7 min.	8 min.	9 min.
8 oz. burgers	8 min.	9 min.	10 min.
Chicken Breast (boneless/skinless)			9 min.
Link sausage		4 min.	5 min.
Sliced Sausage (¾" thick)		6 min.	7 min.
Fajita Beef (½" thick slices)	1½ min.	2 min.	2½ min.
T-Bone	8 min.	9 min.	10 min.
NY Strip	4 min.	7 min.	10 min.
Flank Steak	7 min.	8 min.	10 min.
Onions and Peppers (brush with olive oil)		8½ min.	

**Note:** Most meats were 1" thick. These are recommended guidelines only. Personal taste and thickness of cut may vary cooking times. Always check for doneness and always use fresh, refrigerated foods.

**Please note: The USDA recommends that meats such as beef and lamb, etc. should be cooked to an internal temperature of 145°F (63°C). Pork should be cooked to an internal temperature of 160°F (71°C) and poultry products should be cooked to an internal temperature of 170°F (77°C) - 180°F (82°C) to be sure any harmful bacteria has been killed. When reheating meat/poultry products, they should also be cooked to an internal temperature of 165°F (73°C).**

\*Internal Food Temperatures

## Recipes

**Note:** For all recipes, please remember to place drip tray in front of the grill to catch drippings from the cooking process.

### The Champ's Sausage without Guilt

You can start your day with a sizzling sausage patty that not only tastes good, but is also good for you. This moist, flavorful sausage, served with a country-style biscuit, makes the complete breakfast. Choose ground turkey breast, which is lower in fat than ground turkey containing dark meat and skin. Turkey, especially the light meat, is a good source of niacin, which is an important B vitamin needed to maintain a healthy nervous system.

1 slightly beaten egg white  
 1/3 cup finely chopped onion  
 1/4 cup finely snipped dried apples or  
 1/2 cup finely chopped fresh red Delicious apple  
 1/4 cup seasoned bread crumbs  
 2 tbsp. snipped fresh parsley  
 1/2 tsp. sea salt  
 1/2 tsp. ground sage  
 1/4 tsp. ground nutmeg  
 1/4 tsp. black pepper  
 1/8 tsp. cayenne pepper  
 1/2 lb. lean ground turkey breast

- In a medium-sized mixing bowl, combine the egg white, onion, dried or fresh apples, bread crumbs, parsley, salt, sage, nutmeg, black pepper and cayenne pepper. Add the ground turkey and mix well.
- Shape the mixture into eight or nine 2-inch wide patties.
- Preheat the grill and place the patties two at a time. Close the lid. Cook for 5 minutes or until the meat is no longer pink and the juices run clear, turning once or twice.

Yield: 8 - 9 patties

This recipe is from "The Healthy Gourmet" (Clarkson Potter) by Cherie Calbom.

## George Foreman® Sausage Texas Style

A spicy sausage with true Southwestern zip! These breakfast sausages are great served with a sautéed vegetable or fresh salsa and egg scramble. Buy 90% lean ground beef for the least-fat sausage. Ninety percent lean beef has 9 grams of fat with 4 of those grams being saturated fat; whereas 73% lean beef has 18 grams of fat with 7 of the grams being saturated.

1 slightly beaten egg white  
1/3 cup finely chopped onion  
1/4 cup seasoned bread crumbs  
1/4 cup diced green chili peppers  
1 clove (large) garlic, finely minced  
2 tbsp. snipped fresh cilantro  
1 tbsp. apple cider vinegar  
1-1/2 tsp. chili powder  
1/4 tsp. sea salt  
1/8 tsp. cayenne pepper  
1/2 lb. lean ground beef

- In a medium-sized mixing bowl, combine the egg white, onion, bread crumbs, green chili peppers, garlic, cilantro, vinegar, chili powder, salt and cayenne pepper. Add the ground beef and mix well.
- Shape the mixture into eight 3-inch wide patties.
- Preheat the grill for 3 - 5 minutes and place the patties two at a time.
- Close the lid and cook for 5 minutes or until the meat is no longer pink and the juices run clear, turning once or twice.

Yield: 8 patties

This recipe is from "The Healthy Gourmet" (Clarkson Potter) by Cherie Calbom.

## George Foreman® Power Burger

A flavorful hamburger that we think tastes even better than its all-meat cousin! It pays to eat meals that minimize meat. To reduce saturated fat in a typical burger, you can cut back on the amount of meat and make up for it with plant-based ingredients. Bread crumbs and chopped vegetables have been added in this recipe. You could also try cooked rice, other grains or cereal. In addition, choose whole wheat buns; they typically contain one less fat gram than regular or even reduced-calorie buns.

If you settle for nothing less than a cheeseburger, Swiss cheese is 1 gram lower in fat than Cheddar, American or Monterey Jack with 8 grams of fat versus 9 in each ounce of cheese. However, reduced fat cheeses like Cheddar or Swiss contain half the fat with 4 grams per ounce. Mustard contains 1 gram of fat per tablespoon versus a whopping 11 grams of fat in a tablespoon of mayonnaise.

Top your burger in healthful style with dark, leafy green lettuce, shredded cabbage, fresh cilantro, basil or spinach.

1/4 cup chopped vegetables such as yellow onions, green onions, zucchini, parsley (can be sautéed)  
1/4 cup seasoned bread crumbs  
3/4 lb. lean ground beef

- In a medium size mixing bowl, combine the vegetables and bread crumbs. Add the ground beef and mix well.
- Shape the mixture into four 4-inch wide patties.
- Preheat the grill for 3 - 5 minutes and place the patties on the grill two at a time.
- Close the lid and cook for 5 - 6 minutes or until the meat is no longer pink and the juices run clear, turning once.

Yield: Serves 4

This recipe is from "The Healthy Gourmet" (Clarkson Potter) by Cherie Calbom.

## Grilled Vegetables

6 slices eggplant, 1/2" thick (or use 2 baby eggplants)  
2 small onions, sliced 1/2" thick  
2 small tomatoes, diced  
2 small zucchini, sliced  
4 large cloves of garlic, peeled and sliced  
4 - 6 mushrooms, sliced  
1 tsp. olive oil (optional)

- Preheat the grill for 3 - 5 minutes. At this time, also spread on olive oil if desired.
- Add the sliced eggplant and garlic, close the lid and cook 3 minutes.
- Add the slices of onion, zucchini, and mushrooms. Cover and cook 3 - 5 minutes.
- Remove the eggplant and zucchini and mushroom slices to a plate.
- Add tomatoes to the onion and garlic. Cover and cook for one minute.
- Remove and serve over the eggplant, zucchini, and mushrooms.

Yield: Serves 2 - 4

Serve as an accompaniment to meat and pasta, or stuff them into a piece of pita or french bread for a grilled vegetable sandwich.

## Rosemary Lamb Chops

4 lamb chops, shoulder or loin  
2 tsp. fresh chopped rosemary (or 1/2 tsp dried)  
ground black pepper to taste

- Coat chops with rosemary and pepper.
- Preheat the grill for 3 - 5 minutes.
- Close lid and cook for 5 minutes for medium (a hint of pink in the middle) and 7 minutes for well done.
- Serve immediately.

Yield: Serves 4

## Mustard Lemon Chicken Breasts

2 tbsp. mustard  
2 tbsp. balsamic vinegar  
3 tbsp. lemon juice  
2 cloves garlic, minced  
1 tsp. paprika  
4, 6 oz. chicken breasts halved with the skin taken off

- Preheat the grill for 3 - 5 minutes.
- Mix first 5 ingredients.
- Add chicken breast and let it marinate for at least 1/2 hour in the refrigerator.
- Place marinated chicken on grill and close lid. Let cook for 3-1/2 minutes.
- Remove and serve.

Yield: Serves 4

## Sole with Tomatoes

2 tsp. olive oil or red wine (optional)  
2 small onions, diced  
2 cloves garlic, minced  
2 small tomatoes, chopped  
2 tbsp. fresh basil or 1/2 tsp. dried, chopped  
1 tbsp. fresh parsley, chopped  
1 tbsp. ground pepper  
1 tbsp. lemon juice  
1 lb. fillet of sole (or any white fish fillet)

- Preheat the grill for 3 - 5 minutes.
- Sauté the onion and garlic in oil or wine for 2 minutes, stirring occasionally.
- Add the tomato, half of the herbs and a few grinds of pepper. Lay the fish on top, add the lemon juice and remaining herbs.
- Cover and let cook for 2 - 3 minutes.
- Lift the fish and the vegetables onto a plate. If any juices have dripped into the drip tray, use as a sauce to pour on top of the fillet.
- Serve with fresh bread or rice.

Yield: Serves 3 - 4



## Strip Steak Polynesian

4 Tbsp. soy sauce  
2 cloves garlic, minced  
2 tsp. honey  
4,6 oz. strip steaks

- Combine first 3 ingredients.
- Marinate the strip steak in the mixture for approximately one hour in the refrigerator.
- Preheat the grill for 3 - 5 minutes.
- Place the marinated strip steak onto the preheated grill. Close the lid.
- Grill for 3 minutes, open grill, add the rest of the marinade sauce to the top of the steaks. Close the lid.
- Grill for 1 minute, open grill and serve on a bed of rice.

Yield: Serves 4

## Burritos

2 small onions, chopped  
4 cloves garlic, minced  
4 cups ground meat, shredded beef, or chicken cubed  
2-1/2 cups canned red chili sauce  
2 tsp. salt  
1 tsp. cinnamon & cumin

- Preheat the grill for 3 - 5 minutes.
- Add onions and garlic, close the lid, and sauté for 1 minute.
- Add meat/chicken, close the lid and cook for 3 minutes or until cooked through.
- Add red chili sauce and seasoning until mixed through and hot.
- Remove from grill.

Yield: Makes 8 burritos

Roll into warmed flour tortilla and top with your choice of guacamole, sour cream, shredded Jack cheese.

## Frequently Asked Questions

Question	Response
<b>1. Can I cook frozen food on my George Foreman® Grill?</b>	Yes, but of course, the cooking time will be longer. And it is preferable that food be defrosted before placing on the George Foreman® Grill. Please refer to the SUGGESTED COOKING CHART in this manual for examples.
<b>2. Why does the power light turn ON &amp; OFF?</b>	As stated in the manual, the power light goes ON to indicate when the grill's elements are heating. The power light goes OFF when the proper temperature has been reached. The thermostat will cycle ON & OFF throughout the cooking process to maintain proper temperature.
<b>3. Can I cook kabobs on the George Foreman® Grill?</b>	Yes. In order to protect the nonstick surface use wooden skewers. We recommend that you soak the skewers first in water for about 20 minutes. This will keep the skewers from burning.
<b>4. After cooking with garlic, how can I remove the smell of the garlic from the surface of my George Foreman® Grill?</b>	After cleaning your George Foreman® Grill according to the USER MAINTENANCE INSTRUCTIONS make a paste of baking soda and water and spread on the surface of the grill. Allow it to sit for a few minutes and then wipe away with a damp sponge or cloth.
<b>5. How can I cook hot dogs on my George Foreman® Grill?</b>	Preheat your grill for 5-minutes. Place the hot dogs lengthwise on the grill. Close the lid and cook for 2-1/2 minutes or until desired browning is achieved.
<b>6. Can hash browns be prepared on my George Foreman® Grill?</b>	Yes, self-browning hash browns can be prepared by preheating the grill for 5 minutes. Add hash browns onto the grill surface, close the Lid, and cook for approximately half the time stated on the package for oven preparation.
<b>7. Any other cooking suggestions?</b>	Fresh peppers can be grilled for 2-3 minutes for skinning purposes.  Grilled cheese sandwiches can also be cooked on your George Foreman® Grill.



# 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 protegerse contra un choque eléctrico y lesiones a las personas, no sumerja el cable, los enchufes ni el aparato 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.
- Tome mucha precaución al mover de un lugar a otro un aparato que contenga aceite u otros líquidos calientes.
- 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.

## CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES.

**Este aparato eléctrico es para uso doméstico solamente.**

### 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

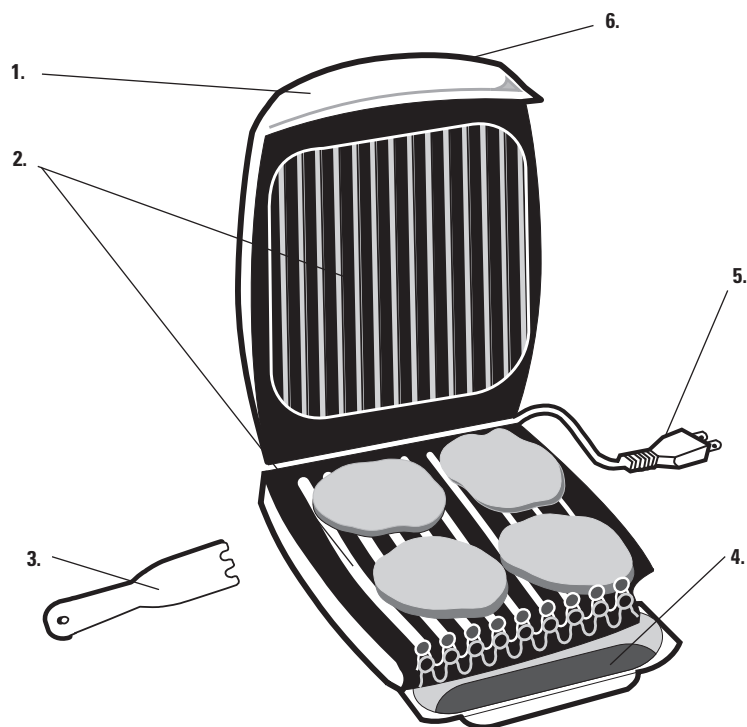
**Advertencia: Este aparato cuenta con un tornillo de seguridad para evitar la remoción de la cubierta exterior del mismo. A fin de reducir el riesgo de incendio o de choque eléctrico, por favor no trate de remover la cubierta exterior. Este producto no contiene piezas reparables por el consumidor. Toda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

### CABLE ELÉCTRICO

- a) El producto se debe proporcionar con un cable eléctrico corto (o uno separable), a fin de reducir el riesgo de tropezar o de enredarse en un cable más largo.
- b) Existen cables eléctricos más largos y separables o cables de extensión que uno puede utilizar si toma el cuidado debido.
- c) Si se utiliza un cable separable o de extensión
  - 1) El régimen nominal del cable separable o del cable de extensión debe ser, como mínimo, igual al del régimen nominal del aparato.
  - 2) Si el aparato es de conexión a tierra, el cable de extensión debe ser un cable de tres alambres de conexión a tierra.
  - 3) Uno debe de acomodar el cable más largo de manera que no cuelgue del mostrador o de la mesa, para evitar que un niño tire del mismo o que alguien se tropiece.

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

El producto puede variar ligeramente del que aparece ilustrado aquí.



1. Cuerpo de la parrilla
2. Placas acanaladas de la parrilla
- † 3. Espátula de plástico (Pieza N°20147)
- † 4. Bandeja colectora (Pieza N°20148)
5. Cordón
6. Luz de encendido

Nota: † indica piezas desmontables/reemplazables por el consumidor

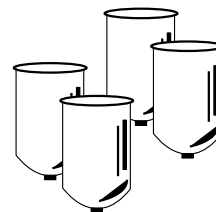
## Como usar

1. Antes de usar la parrilla George Foreman® por primera vez, retire las placas del aparato, lávelas en agua caliente jabonada y séquelas bien. Asegúrese de que ambas placas estén bien afianzadas al aparato.
2. **Pre calentamiento:** Cierre la tapa de la parrilla y enchufe el cable a una toma de corriente. La luz indicadora de funcionamiento se enciende, indicando que los elementos se están calentando. Espere que la parrilla se caliente por 7 minutos.
3. Use una agarradera de ollas para sujetar el asa y abrir con cuidado la tapa de la parrilla.
4. Deslice la bandeja de goteo por debajo de la parte delantera del aparato.
5. Coloque cuidadosamente los alimentos a cocinar sobre la placa inferior de la parrilla.
6. Cierre la tapa y cocine los alimentos por el tiempo deseado. (Consulte la sección de recetas en este manual para algunas sugerencias.) La luz indicadora de funcionamiento brilla intermitentemente durante el proceso de cocción. **¡No desatienda el aparato mientras está en uso!**
7. Los alimentos deberán estar listos después del tiempo programado.
8. Desconecte el enchufe de la toma de corriente.

**Precaución: Asegúrese que la luz indicadora de funcionamiento esté apagada (no iluminada) para evitar chispas al desconectar el enchufe de la toma de corriente.**

9. Use una agarradera de ollas para abrir la tapa del aparato.
10. Retire los alimentos con la espátula plástica provista. Asegúrese de usar utensilios plásticos o de madera para no estropear la superficie antiadherente. Nunca use tenazas, tenedores ni cuchillos de metal.
11. Espere que la bandeja de goteo se enfríe antes de retirarla y vaciarla. **Asegúrese que el contenido se haya enfriado antes de retirar la bandeja.**

## Pies de extensión (no se incluye con todos los modelos)



Algunos modelos GR20 incluyen un conjunto de cuatro (4) pies de extensión para que usted pueda preparar el relleno para fajitas y tacos, además de llenar los tacos de tostada directamente de la parrilla. Simplemente coloque el taco de tostada en una de las bandejas colectoras con la abertura del mismo en el borde de la parrilla. Use la espátula para empujar el relleno directamente hacia el taco. Cubra con los vegetales y la salsa que prefiera.

## Cómo colocar los pies de extensión

Para colocar los pies de extensión en la parrilla, siga las siguientes instrucciones:

**Nota:** Para colocar los pies, la parrilla debe estar desenchufada, limpia y sin alimentos en su interior. No coloque los pies cuando la unidad esté enchufada en una toma de corriente de 120V y en uso.

Voltee la parrilla para que quede con las cuatro patas para arriba. Coloque un pie en cada pata y empújelo hasta que quede bien sujeto. Después de colocar los cuatro pies, voltee nuevamente la parrilla para que quede en posición normal. Asegúrese de que la parrilla esté firme y las cuatro patas queden parejas. No deben quedar desparejas ni tambalearse. Si se tambalean, ajuste el pie que cause el problema para que esté al mismo nivel que los otros.

**Nota:** Nunca use este producto con un juego incompleto de pies. Se debe usar con los cuatro pies al mismo tiempo.

## Para quitar los pies

Después de usar, desenchufe la unidad y espere a que se enfríe y que las placas acanaladas estén limpias.

Cuando haya comprobado que la unidad está desenchufada, fría y limpia, simplemente voltéela y jale los pies.

Después de quitar los cuatro pies, vuelva a colocar la unidad en posición normal.

## Instrucciones para el mantenimiento

**Precaución:** Para evitar quemaduras, deje que la parrilla se enfríe por completo antes de limpiarla.

1. Antes de limpiar, desenchufe la parrilla de la toma de corriente y deje que se enfríe.
2. **Limpieza del interior:** Coloque la bandeja colectora debajo de la parte delantera de la parrilla. Utilice la espátula diseñada especialmente para quitar cualquier exceso de grasa o de comida. Limpie las placas acanaladas con toallas de papel absorbente o con una esponja. Los restos caerán sobre la bandeja colectora.
3. **Residuos difíciles de limpiar:** Use una esponja para restregar que no sea metálica para limpiar los platos.
4. Vacíe la bandeja colectora y limpie con agua jabonosa tibia. Pase un trapo para secar.
5. **Limpieza del exterior:** Limpie con una esponja humedecida en agua tibia y seque con un trapo suave y seco.
6. No use lana de acero, esponjillas para fregar o limpiadores abrasivos en ninguna parte de la parrilla.
7. **NO LA SUMERJA EN AGUA NI EN NINGÚN OTRO LÍQUIDO.**
8. Un electricista competente tendrá que realizar todo aquello que requiera desarmar la parrilla, con la excepción de la limpieza antes mencionada.
9. Sujete la tapa superior con la mano mientras limpie la parrilla para evitar cualquier accidente y lesión al cerrarse.

## Tabla de tiempos de cocción sugeridos

	Vuelta y Vuelta 63 °C (145 °F)*	A punto 71 °C (160 °F)*	Bien cocido 77 °C (170 °F)*
Filete de salmón	2½ min.	3 min.	4½ min.
Bistec de salmón	4 min.	6 min.	10 min.
Peces espadas	7 min.	9 min.	10 min.
Bistec de atún	6 min.	8 min.	10 min.
Pescado blanco	4 min.	5½ min.	7 min.
Camarones	1½ min.	2½ min.	3½ min.
Hamburguesas de pavo, 115 g			5 min.
Hamburguesas de pavo, 225 g			6 min.
Lomo de cerdo		5 min.	6 min.
Hamburguesas, 115 g	7 min.	8 min.	9 min.
Hamburguesas, 225 g	8 min.	9 min.	10 min.
Pechuga de pollo (deshuesada, sin piel)			9 min.
Salchicha		4 min.	5 min.
Salchicha para desayuno (tajadas de 2 cm)		6 min.	7 min.
Carne de res para fajitas (tiritas de 1,3 cm)	1½ min.	2 min.	2½ min.
Chuleta de res	8 min.	9 min.	10 min.
Bistec	4 min.	7 min.	10 min.
Falda o matambre	7 min.	8 min.	10 min.
Cebollas y pimientos (pinte con aceite de oliva)		8½ min.	

**Nota:** La mayoría de las carnes son de 2,5 cm de espesor. Estas son sólo recomendaciones. El tiempo de cocción varía según el gusto personal y el espesor del corte. Siempre compruebe el grado de cocción y utilice ingredientes frescos o refrigerados.

**Recuerde:** El Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA) recomienda cocinar la carne de res y de cordero hasta alcanzar una temperatura interna de 63 °C (145 °F). La carne de cerdo debe cocinarse hasta alcanzar una temperatura interna de 71 °C (160 °F) y los productos derivados de las aves, hasta una temperatura interna de 77 °C (170 °F) – 82 °C (180 °F) para eliminar cualquier riesgo de bacterias. Cuando se vuelve a calentar productos derivados de la carne o de las aves, también deben cocinarse hasta alcanzar una temperatura interna de 73 °C (165 °F).

\* Temperatura interna de la comida.

## Recetas

**Nota:** Para todas las recetas, recuerde que debe colocar la bandeja colectora en la parte delantera de la parrilla para atrapar la grasa durante la cocción.

### Salchicha del campeón sin remordimiento

Puede comenzar su día con una tortita hecha con carne de salchicha que no sólo tiene buen sabor sino que también es saludable. Esta salchicha jugosa y muy sabrosa acompañada de un bollo al estilo campestre se sirve como desayuno completo. Elija pechuga de pavo molida, la cual contiene menos grasa que la carne negra de pavo molida con piel. El pavo, en especial la carne blanca, es una buena fuente de niacina, un componente de la vitamina B, la cual es importante para mantener el sistema nervioso saludable.

1 clara de huevo ligeramente batida  
 80 ml de cebolla picada fina  
 60 ml de manzanas disecadas en trozos, o bien 1/2 taza de manzana deliciosa picada fina  
 60 ml taza de pan rallado sazonado  
 30 ml de perejil fresco  
 2,5 ml cucharadita de salvia molida  
 2,5 ml de nuez moscada  
 1,2 ml de pimienta negra  
 1 ml de pimienta de cayena  
 225 g de pechuga de pavo molida

- En un bol mediano, combine la clara de huevo, la cebolla, las manzanas disecadas o frescas, el pan rallado, perejil, sal, salvia, nuez moscada, pimienta negra y pimienta de cayena. Agregue la carne de pavo molida y mezcle bien.
- Divida la mezcla en ocho o nueve tortitas de 5 cm de diámetro.
- Caliente la parrilla y coloque las tortitas de a dos por vez. Cierre la tapa. Cocine 5 minutos o hasta que la carne pierda su color rosado y los jugos no tengan más color; volteo una o dos veces.

Porciones: 8 - 9 tortitas

Esta receta es del libro "The Healthy Gourmet" (Clarkson Potter) por Cherie Calbom.

## Salchicha a la tejana de George Foreman®

Una salchicha bien condimentada con un verdadero sabor a la cocina del sudoeste estadounidense. Estas salchichas para el desayuno son fabulosas cuando se las acompaña con verduras saltadas o con una salsa de tomates fresca y huevos revueltos. Compre carne de res molida sin grasa en un 90% para lograr una salchicha que sea lo más magra posible. La carne magra en un 90% tiene 9 gramos de grasa, de los cuales 4 gramos son de grasas saturadas; mientras que la carne magra en un 73% tiene 18 gramos de grasa y 7 de esos gramos son de grasas saturadas.

1 clara de huevo ligeramente batida  
80 ml de cebolla picada fina  
60 ml de pan rallado sazonado  
60 ml de ajíes verdes cortados en cubitos  
1 diente grande de ajo, picado fino  
30 ml de cilantro fresco  
15 ml de vinagre de sidra  
7,5 ml de chile en polvo  
1,2 ml de sal  
1 ml de pimienta de cayena  
225 g de carne magra de res molida

- En un bol mediano, combine la clara de huevo, cebolla, pan rallado, ají verde, ajo, cilantro, vinagre, chile en polvo, sal y pimienta de cayena. Agregue la carne molida y mezcle bien.
- Divida la mezcla en ocho o nueve tortitas de 7,5 cm de diámetro.
- Caliente la parrilla durante unos 3 a 5 minutos y coloque las tortitas en la parrilla de a dos por vez. Cierre la tapa.
- Cocine durante 5 minutos, o hasta que la carne pierda su color rosado y los jugos no tengan más color; voltee una o dos veces.

Porciones: 8 tortitas

Esta receta es del libro "The Healthy Gourmet" (Clarkson Potter) por Cherie Calbom.

## Poderosa hamburguesa de George Foreman®

Una sabrosísima hamburguesa que realmente sabe mejor que todas las otras hamburguesas de carne. Vale la pena una buena comida con poco contenido de carne. Para reducir las grasas saturadas de una hamburguesa, puede disminuir la cantidad de carne y suplirla con ingredientes vegetales. A esta receta se han agregado pan rallado y verduras picadas. También puede probar con arroz cocido, otros granos o cereales. Además, elija bollos de trigo integral; por lo general contienen un gramo menos de grasa que los bollos comunes o aquellos con calorías reducidas.

Si no puede conformarse con una hamburguesa sin queso, el queso suizo tiene 8 gramos de grasa por onza de queso, es decir, un gramo menos de grasa que el queso Cheddar, el Americano o el Monterey Jack que contienen 9 gramos. No obstante, los quesos con calorías reducidas como el Cheddar o el suizo contienen la mitad de grasa: 4 gramos por onza. La mostaza contiene 1 gramo de grasa por cucharada, mientras que la misma cantidad de mayonesa contiene 11 gramos de grasa.

Cubra la hamburguesa con lechuga de hoja oscura, repollo rallado, cilantro fresco, albahaca o espinaca.

60 ml de verduras picadas como cebollas amarillas, cebollines, calabacines italianos, perejil (puede estar saltado).

60 ml de pan rallado sazonado  
340 g de carne magra de res molida

- En un bol mediano, combine las verduras con el pan rallado. Agregue la carne molida y mezcle bien.
- Divida la mezcla en cuatro tortitas de 10 cm de diámetro.
- Caliente la parrilla durante unos 3 a 5 minutos y coloque las tortitas en la parrilla de a dos por vez.
- Cierre la tapa y cocine 5 a 6 minutos o hasta que la carne pierda su color rosado y los jugos no tengan más color; voltee una vez.

Porciones: Para 4 personas

Esta receta es del libro "The Healthy Gourmet" (Clarkson Potter) por Cherie Calbom.

## Vegetales a la parrilla

6 rodajas de berenjena de 1,5 cm (o use 2 berenjenas pequeñas)  
2 cebollas pequeñas, en rodajas de 1,5 cm  
2 tomates pequeños, en cubos  
2 calabacines italianos pequeños, en rodajas  
4 dientes de ajo, pelados y cortados  
4 a 6 champiñones, en rodajas  
15 ml de aceite de oliva (optativo)

- Caliente la parrilla durante unos 3 a 5 minutos. Si lo desea, este es el momento para untarla con aceite de oliva.
- Agregue la berenjena cortada en rodajas y el ajo, cubra y cocine 3 minutos.
- Agregue las rodajas de cebolla, calabacines italianos y champiñones. Cubra y cocine 3 a 5 minutos.
- Retire las rodajas de berenjena, calabacines italianos y champiñones y coloque en un plato.
- Agregue los tomates a la cebolla y el ajo. Cubra y cocine un minuto.
- Retire y sirva sobre las berenjenas, calabacines y champiñones.

Porciones: Para 2 a 4 personas

Sirva como acompañamiento para carnes y pastas. O bien, rellene un pan árabe o francés para preparar un sandwich de verduras a la parrilla.

## Chuletas de cordero con romero

4 chuletas de cordero, paleta o lomo  
10 ml de romero fresco picado (o 2,5 ml de romero seco)  
pimienta negra molida, a gusto

- Cubra las chuletas con romero y pimienta
- Caliente la parrilla durante unos 3 a 5 minutos.
- Cierre la tapa y cocine 5 minutos si desea una chuleta con centro rosado y 7 minutos si la desea bien cocida.
- Sirva inmediatamente.

Porciones: Para 4 personas

## Pechugas de pollo con mostaza y limón

30 ml de mostaza  
30 ml de vinagre balsámico  
45 ml de jugo de limón  
2 dientes de ajo picados  
5 ml de paprika  
4 pechugas de pollo de 170 g sin piel

- Caliente la parrilla durante unos 3 a 5 minutos.
- Mezcle los primeros 5 ingredientes
- Agregue las pechugas de pollo y deje marinar por lo menos media hora en el refrigerador.
- Coloque las pechugas de pollo marinadas en la parrilla y cierre la tapa. Cocine durante 3½ minutos.
- Retire y sirva.

Porciones: Para 4 personas

## Lenguado con tomates

10 ml de aceite de oliva o vino rojo (optativo)  
2 cebollas pequeñas cortadas en cubos  
2 dientes de ajo picados  
2 tomates chicos picados  
30 ml de albahaca fresca picada o 2,5 de albahaca seca  
15 ml de perejil fresco picado  
15 ml de pimienta molida  
15 ml de jugo de limón  
455 g de filete de lenguado o cualquier otro filete de pescado blanco

- Caliente la parrilla durante unos 3 a 5 minutos.
- Salte la cebolla y el ajo en aceite o vino durante 2 minutos, revuelva de vez en cuando.
- Agregue el tomate, la mitad de las hierbas y un poco de pimienta molida. Coloque el pescado sobre la mezcla, agregue el jugo de limón y el resto de las hierbas.
- Cubra y cocine 2 a 3 minutos.
- Retire el pescado y las verduras y coloque sobre un plato. Si han caído jugos en la bandeja colectora, viértalos sobre el filete.
- Sirva con pan fresco o con arroz.

Porciones: Para 3 a 4 personas



## Bistec al estilo de la Polinesia

60 ml de salsa de soja  
2 dientes de ajo picados  
10 ml de miel  
4 bistec de 170 g

- Mezcle los primeros 3 ingredientes.
- Coloque el bistec en la mezcla y deje marinar en la refrigeradora durante aproximadamente una hora.
- Caliente la parrilla durante unos 3 a 5 minutos.
- Coloque el bistec marinado en la parrilla caliente. Cierre la tapa.
- Cierre la tapa y cocine 3 minutos, abra la parrilla y agregue el resto de la marinada o del adobo sobre los bistecs. Cierre la tapa.
- Cierre la tapa y cocine 1 minuto, abra la parrilla, retire y sirva sobre un colchón de arroz.

Porciones: Para 4 personas

## Burritos

2 cebollas pequeñas, picadas  
4 dientes de ajos, finamente picados  
950 ml carne molida, res desmenuzada o pollo en cubitos  
600 ml salsa de chile rojo, envasada  
10 ml sal  
5 ml canela y cominos

- Caliente la parrilla durante unos 3 a 5 minutos.
- Agregue las cebollas y el ajo; cierre la tapa y salte durante 1 minuto.
- Agregue la carne o pollo, cierre la tapa, y cocine 3 minutos o hasta que esté bien cocida.
- Agregue la salsa de chile y las especias hasta que estén bien mezcladas y calientes.
- Retire de la parrilla.

Porciones: 8 burritos

Coloque sobre tortillas de harina calientes, enrolle y cubra con una salsa de guacamole, crema o nata agria, queso Jack rallado.

## Preguntas más comunes

Pregunta	Respuesta
1. <b>¿Puedo cocinar comida congelada en la parrilla de George Foreman®?</b>	Sí, pero el tiempo de cocción será más largo. Es preferible que la comida esté descongelada antes de colocarla en la parrilla de George Foreman®. Consulte la TABLA DE TIEMPOS DE COCCIÓN sugeridos de este manual para obtener ejemplos.
2. <b>¿Por qué se enciende y se apaga la luz de encendido?</b>	Como se describe en el manual, la luz de encendido se enciende para indicar cuando se calientan los elementos de la parrilla. La luz de encendido se apaga cuando se alcanza la temperatura adecuada. El termostato tendrá este ciclo de encendido y apagado durante todo el proceso de cocción para mantener la temperatura adecuada.
3. <b>¿Puedo cocinar carne en brochetas en la parrilla de George Foreman®?</b>	Sí. Para proteger la superficie antiadherente use pinchos de madera. Le recomendamos dejar en agua los pinchos para brochetas durante alrededor de 20 minutos. Ello evitará que los pinchos se quemen.
4. <b>Después de cocinar con ajo, ¿cómo puedo quitar el olor a ajo de la superficie de la parrilla de George Foreman®?</b>	Después de limpiar la parrilla de George Foreman®, según lo que indican las INSTRUCCIONES PARA EL MANTENIMIENTO, haga una pasta con bicarbonato de soda y agua y desparrámela por la superficie de la parrilla. Déjela durante unos pocos minutos y luego limpie bien con una esponja o paño húmedo.
5. <b>¿Puedo cocinar salchichas o perros calientes en la parrilla de George Foreman®?</b>	Precale la parrilla durante 5 minutos. Coloque las salchichas a lo largo de la parrilla. Cierre la tapa y cocine 2-1/2 minutos o hasta que se hayan dorado lo suficiente.
6. <b>¿Se puede preparar tortitas de papas y cebollas en la parrilla de George Foreman®?</b>	Sí, se puede preparar las tortitas de papas y cebollas congeladas después de precalentar la parrilla durante 5 minutos. Coloque las tortitas de papas y cebollas en la parrilla, cierre la tapa y cocine la mitad del tiempo que sugiere la etiqueta del producto para cocción al horno.
7. <b>¿Alguna otra sugerencia para cocinar en la parrilla?</b>	Los pimientos frescos se pueden asar a la parrilla 2 o 3 minutos para después pelarlos.  Los sandwiches de queso derretido también se pueden cocinar en la parrilla de George Foreman®.



## 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.

### **Two-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/aplica](http://www.prodprotect.com/aplica), 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.

### **Dos años 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/aplica](http://www.prodprotect.com/aplica), 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.



R22008/5-9-122E/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