

GRILL GEORGE FOREMAN®

A GORDURA SAI. O SABOR FICA.

MANUAL DO PROPRIETÁRIO

OWNER'S MANUAL

Recomendamos que você leia e guarde este manual de uso e cuidados

Please Read and Save this Use and Care Book



Brasil
0800-701-7989
www.saltonbrasil.com.br

Modelos Models

- GBZ31SB 127V
- GBZ31SB 220V

MEDIDAS DE SEGURANÇA IMPORTANTES

Algumas medidas de segurança básicas devem ser seguidas sempre que você usa um aparelho elétrico, incluindo as seguintes:

- Leia todas as instruções.
- Nunca toque em superfícies quentes. Para isto, use os cabos ou as alças dos aparelhos.
- Para se proteger contra o risco de choque elétrico, nunca coloque fios elétricos, plugues nem aparelhos dentro d'água nem dentro de nenhum outro líquido.
- Tenha muito cuidado e fique sempre por perto ao deixar crianças usarem um aparelho elétrico ou ao usá-lo na presença de crianças.
- Sempre desligue o aparelho da corrente elétrica quando ele não estiver sendo usado e antes de limpá-lo. Deixe o aparelho esfriar antes de montá-lo ou desmontá-lo.
- Nunca ponha para funcionar um aparelho com um fio danificado. Não torne a ligar à corrente elétrica nenhum aparelho que tenha funcionado mal, esteja com defeito, tenha caído, ou que tenha sido danificado. Leve o aparelho ao centro de assistência técnica mais próximo para ser examinado, consertado ou ajustado. Você pode também telefonar para o serviço de atendimento cujo número para ligações gratuitas aparece na frente deste manual.
- O uso de acessórios não recomendados pelo fabricante do aparelho pode causar ferimentos.
- Nunca use o aparelho ao ar livre.
- Nunca deixe o fio elétrico pendurado à beira de uma mesa ou de um balcão nem em contato com superfícies quentes.
- Nunca coloque o aparelho perto de um fogão a gás ou elétrico nem dentro de um forno quente.
- Tenha muito cuidado ao transportar ou mudar de lugar um aparelho que contenha óleo quente ou outros líquidos quentes.
- Para desligar o aparelho, retire ou plugue da tomada na parede.
- Nunca utilize o aparelho para nenhum uso diferente do que ele foi fabricado para fazer.

FAVOR GUARDAR ESTAS INSTRUÇÕES.

Somente para uso doméstico.

1

Medidas de Segurança Adicionais Importantes

ATENÇÃO, SUPERFÍCIES QUENTES! Este aparelho gera calor e vapor ao ser usado. Tome as precauções necessárias para prevenir o risco de queimaduras, incêndios e outros danos físicos e materiais.

ATENÇÃO! Este aparelho esquenta ao funcionar e permanece quente durante algum tempo após ter sido desligado. Sempre use luvas protetoras ao manusear objetos quentes. Sempre deixe esfriar as superfícies metálicas quentes antes de limpá-las. Nunca coloque nenhum objeto em cima de um aparelho enquanto ele estiver funcionando ou enquanto estiver quente.

1. Todos os usuários deste aparelho devem ler e entender este manual de instruções antes de usar ou limpar o aparelho.
2. Caso o aparelho comece a funcionar mal enquanto está sendo usado, desligue-o imediatamente retirando-o da tomada elétrica. Nunca use o aparelho se ele estiver funcionando mal nem tente consertá-lo você mesmo.
3. Fique sempre perto do aparelho enquanto ele estiver sendo usado.
4. Ao usar este aparelho, deixe um espaço adequado acima e dos lados do aparelho para que o ar possa circular. Não deixe que o aparelho toque nenhuma cortina, parede, roupa, toalha de prato nem outros materiais inflamáveis quando estiver sendo usado.
5. Este aparelho gera vapores. Por isso, nunca deixe o aparelho aberto quando estiver em funcionamento.
6. **Usando um pegador de panelas, segure a tampa (chapa superior) do aparelho ao colocar ou retirar alimentos da chapa inferior para evitar que o aparelho se feche acidentalmente.**

2

Instruções de uso do fio curto

O aparelho está equipado com um fio de conexão elétrica curto para diminuir o risco de o usuário ficar preso ou tropeçar num fio mais longo.

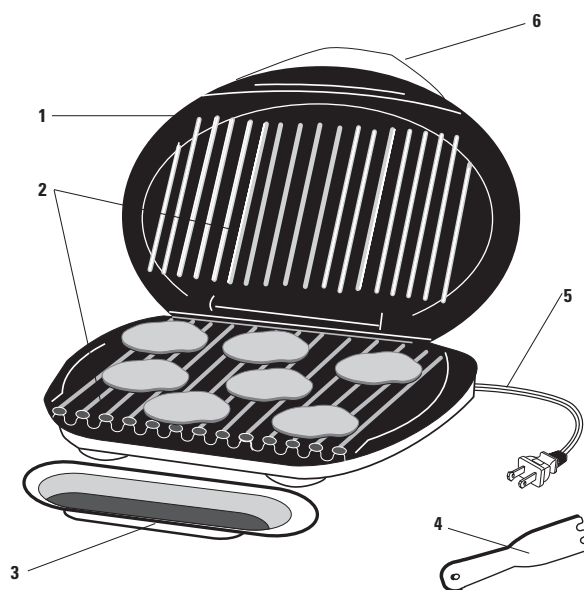
Nunca use um fio de extensão com o aparelho.

Alimentação elétrica

É possível que seu aparelho não funcione corretamente se o circuito elétrico estiver sobrecarregado com outros aparelhos. Sempre conecte seu aparelho a um circuito elétrico separado de outros aparelhos.

ATENÇÃO! Para impedir a transferência de plastificantes ao tampo da mesa ou da superfície, coloque um descanso que **NAO** seja de plástico entre o aparelho e o tampo da mesa. Caso isto não seja feito, é possível que a superfície fique encardida e escurecida ou que apareçam manchas ou descolorações permanentes.

Apresentação da sua grelha



1. Corpo da grelha
2. Placas da grelha
3. Bandeja coletora, de cor preta
4. Espátula plástica
5. Fio elétrico
6. Luz indicadora de funcionamento

Como usar sua grelha George Foreman®

1. Antes de usar sua grelha pela primeira vez, limpe as placas com um pano úmido para remover a poeira, se for o caso. Lave a bandeja coletora e a espátula com água morna e sabão. Enxágüe bem e enxugue completamente..
2. **Para preaquecer:** Feche a tampa e conecte a grelha a uma tomada elétrica. A luz se acenderá indicando que os elementos estão se aquecendo. Deixe a grelha aquecer durante 5 minutos.
3. Abra cuidadosamente o aparelho usando um pegador de objetos quentes para proteger suas mãos.
4. Coloque a bandeja coletora na frente do aparelho.
5. Coloque cuidadosamente os alimentos a serem grelhados na placa inferior da grelha.
6. Feche a tampa e deixe assar os alimentos durante o tempo desejado. (Veja algumas sugestões de receitas na seção "Receitas" no verso deste manual.) A luz se acenderá quando o aparelho for fechado indicando que os elementos estão se aquecendo para começar a cozinhar. **Fique sempre perto do aparelho quando ele estiver sendo usado!**
7. Após o tempo de cozimento desejado, os alimentos devem estar prontos para serem servidos.
8. Desconecte o aparelho da corrente elétrica.
ATENÇÃO! Para evitar faíscas na tomada ao desconectar o aparelho, verifique se a luz indicadora está desligada (apagada) antes de retirar o plugue da tomada.
9. Abra cuidadosamente o aparelho usando um pegador de objetos quentes para proteger suas mãos.
10. Retire os alimentos usando a espátula plástica fornecida. Sempre use utensílios de plástico ou madeira para não arranhar a superfície antiaderente. Nunca use objetos metálicos tais como pinças, garfos ou facas, para não danificar o revestimento das placas da grelha.
11. Depois que o aparelho estiver frio, você poderá remover e esvaziar a bandeja. **Não esqueça de deixar o líquido esfriar antes de retirar a bandeja.**

Tempos de cozimento sugeridos

	Mal passado 62°C (145°F)*	Médio 71°C (160°F)*	Bem passado 76°C (170°F)*
Filé de salmão	2 ½ min	3 min	4½ min
Posta de salmão	4 min	6 min	10 min
Peixe-espada	7 min	9 min	10 min
Posta de atum	6 min	8 min	10 min
Peixe de carne branca	4 min	5½ min	7 min
Camarão	1½ min	2½ min	3½ min
Hambúrguer de peru 113 g			5 min
Hambúrguer de peru 226 g			6 min
Lombo de porco		5 min	6 min
Hambúrguer de 113 g	7 min	8 min	9 min
Hambúrguer de 226 g	8 min	9 min	10 min
Peito de frango (sem osso/sem pele)			9 min
Salsicha		4 min	5 min
Lingüiça cortada (1,8 cm espessura)		6 min	7 min
Bife para fajitas (1,3 cm espessura)	1½ min	2 min	2½ min
Bife T-Bone	8 min	9 min	10 min
Bife NY Strip	4 min	7 min	10 min
Bife de flanco	7 min	8 min	10 min
Cebolas e pimentões (com azeite de oliva)			8½ min

NOTA: A maioria dos cortes usados foram de 2,5 cm de espessura. Estes valores são apenas uma recomendação. O tempo de cozimento pode variar segundo suas preferências pessoais e a espessura dos cortes usados. Sempre verifique se os alimentos estão cozidos antes de retirá-los da grelha e sempre use alimentos frescos, refrigerados.

ATENÇÃO! O USDA recomenda que carnes tais como carne de boi e carneiro, etc. devem ser cozidas até uma temperatura interna de 62°C (145°F). A carne de porco deve ser cozida até uma temperatura interna de 71°C (160°F) and a carne de aves deve ser cozida até uma temperatura interna de 76°C (170°F) a 82°C (180°F) para garantir que quaisquer bactérias perigosas sejam mortas. Ao reaquecer carnes ou aves, elas devem ser cozidas até uma temperatura interna de 73°C (165°F).

* Temperaturas internas dos alimentos.

Instruções de manutenção

ATENÇÃO! A fim de evitar queimaduras acidentais, sempre deixe a grelha esfriar completamente antes de limpar.

1. Antes de limpar, desligue a grelha da alimentação elétrica e deixe esfriar.

ATENÇÃO! Para evitar faíscas na tomada ao desconectar o aparelho, verifique se a luz indicadora está desligada antes de retirar o plugue da tomada.

2. **Para limpar a parte de dentro do aparelho:** coloque a bandeja coletora na frente da grelha. Usando a espátula, raspe o excesso de gordura e pedaços de alimentos. Limpe as placas com uma toalha de papel absorvente ou uma esponja. Os resíduos restantes escorrerão para a bandeja.
3. **Resíduos difíceis de limpar:** Use uma esponja molhada para limpar as placas.
4. Esvazie a bandeja e limpe-a com água morna e sabão. Enxugue com uma toalha.
5. **Para limpar a parte de fora do aparelho:** Limpe com uma esponja úmida morna, e enxugue com um pano seco macio.
6. Nunca use palha de aço, ou esponjas ásperas e materiais abrasivos em nenhuma parte da grelha.
7. **NUNCA COLOQUE A GRELHA DENTRO D'ÁGUA NEM DE NENHUM OUTRO LÍQUIDO.**
8. Contate um electricista qualificado, para fazer qualquer outra manutenção (além de limpeza) que exija que o aparelho seja desmontado.
9. Sempre segure a tampa do aparelho com as mãos ao limpá-lo para evitar que ele se feche acidentalmente causando danos.

Receitas

NOTA: Não esqueça de colocar a bandeja na frente da grelha para coletar o líquido quando grelhar seus alimentos.

A lingüiça do campeão sem culpa

Por que não começar seu dia ouvindo o frigrir de um hambúrguer de lingüiça não somente gostoso, mas também bom para sua saúde? O seu café-da-manhã não será completo sem este saboroso hambúrguer, servido num pãozinho caseiro. Escolha uma carne de baixo teor de gordura como, por exemplo, peito de peru moído que contém menos gordura do que a carne escura com a pele. A carne de peru, particularmente a carne branca, é uma boa fonte de niacina, uma vitamina B importante necessária para a saúde do sistema nervoso.

- 1 clara de ovo ligeiramente batida
- 1/3 xícara de cebolas finamente picadas
- 1/4 xícara de maçãs secas em fatias finas ou
- 1/2 xícara de maçã vermelha fresca em fatias finas
- 1/4 xícara de migalhas de pão temperadas
- 2 colher de sopa de salsinha fresca picada
- 1/2 colher de chá de sal marinho
- 1/2 colher de chá de sálvia moída
- 1/4 colher de chá de noz-moscada moída
- 1/4 colher de chá de pimenta-do-reino
- 1/8 colher de chá de pimenta forte
- 227 g de peito de peru magro moído

- Numa tigela de tamanho médio, misture a clara de ovo, cebola, maçã seca ou fresca, migalhas de pão, salsa, sal, sálvia, noz-moscada, pimenta-do-reino e pimenta forte. Acrescente o peru moído e misture bem.
- Faça oito ou nove hambúrgueres de 5 cm de diâmetro.
- Preaqueça a grelha e coloque os hambúrgueres para assar, dois de cada vez. Feche a tampa. Asse por 5 minutos ou até que a carne não esteja mais vermelha e o líquido seja transparente. Vire uma ou duas vezes ao assar.
- Dá para 8 - 9 hambúrgueres.

Receita retirada do livro "The Healthy Gourmet" (Clarkson Potter), de Cherie Calbom.

Hambúrguer George estilo texano

Um hambúrguer picante com um autêntico sabor do sul dos EEUU! Torne seu café-da-manhã especial com este hambúrguer acompanhado de verduras salteadas ou molho de tomate e ovos mexidos. Para obter um hambúrguer com um teor de gordura baixíssimo, use carne de boi moída magra 90%. A carne moída a 90% sem gordura tem 9 gramas de gordura e, desse valor, 4 gramas são de gordura saturada; por outro lado, a carne de boi moída a 73% tem 18 gramas de gordura das quais 7 gramas são de gordura saturada.

1 clara de ovo ligeiramente batida
1/3 xícara de cebolas finamente picadas
1/4 xícara de migalhas de pão temperadas
1/4 xícara de pimenta verde forte picada
1 dente (grande) de alho, finamente picado
2 colher de sopa de coentro fresco
1 colher de sopa de vinagre de sidra
1-1/2 colher de chá de pimenta forte em pó
1/4 colher de chá de sal marinho
1/8 colher de chá de pimenta vermelha forte
227 g de carne de boi magra moída

- Numa tigela de tamanho médio, misture a clara de ovo, cebola, migalhas de pão, pimenta verde picada, alho, coentro, vinagre, pimenta forte em pó, sal e pimenta vermelha forte. Acrescente a carne moída e misture bem.
- Faça hambúrgueres de 7,5 cm de diâmetro.
- Preaqueça a grelha durante 3 - 5 minutos e coloque os hambúrgueres para assar, dois de cada vez.
- Feche a tampa. Asse por 5 minutos ou até que a carne não esteja mais vermelha e o líquido seja transparente. Vire uma ou duas vezes ao assar.
- Dá para 8 hambúrgueres.

Receita retirada do livro "The Healthy Gourmet" (Clarkson Potter), de Cherie Calbom.

PowerBurger de George Foreman®

Um hambúrguer ainda mais saboroso do que o hambúrguer de carne a 100%!

Por que não preparar refeições com uma quantidade menor de carne? Para diminuir a quantidade de gordura saturada num hambúrguer comum, você pode substituir a carne por ingredientes de origem vegetal. Esta receita contém migalhas de pão e verduras em pedaços. Você pode também experimentar com arroz cozido ou outros grãos e cereais.

Além disso, prefira pão integral que, em geral, contém menos gorduras ou pão com um teor reduzido de calorias. Caso você prefira fazer um hambúrguer com queijo, prefira queijo suíço que contém uma grama de gordura a menos do que os queijos cheddar, americano ou monterey jack, que têm 8 gramas de gordura contra 9 em cada 28 gramas de queijo. Porém, os queijos com teor de gordura reduzido como, por exemplo, cheddar ou suíço contêm metade da gordura com 4 gramas por 28 gramas. A mostarda contém 1 grama de gordura por colher de sopa, em comparação com 11 gramas de gordura numa colher de sopa de maionese. Complete seu hambúrguer saudável com alface ou folhas verdes escuras, repolho cortado fino, coentro fresco, manjeriço ou espinafre.

1/4 xícara de verduras cortadas como, por exemplo, cebolas amarelas ou verdes, abobrinha, salsa (pode ser salteada)

1/4 xícara de migalhas de pão temperadas

340 g de carne moída magra

- Numa tigela de tamanho médio, misture as verduras e as migalhas de pão. Acrescente a carne moída e misture bem.
- Faça hambúrgueres de 10 cm de diâmetro.
- Preaqueça a grelha durante 3 - 5 minutos e coloque os hambúrgueres para assar, dois de cada vez.
- Feche a tampa. Asse por 5 - 6 minutos ou até que a carne não esteja mais vermelha e o líquido fique transparente. Vire uma ou duas vezes ao assar.
- Dá para 4 hambúrgueres.

Receita retirada do livro "The Healthy Gourmet" (Clarkson Potter), de Cherie Calbom.

Verduras grelhadas

6 fatias de beringela, 1,3 cm de espessura (ou use 2 beringelas pequenas)

2 cebolas pequenas, cortadas em fatias de 1,3 cm de espessura

2 tomates pequenos em cubos

2 abobrinhas pequenas cortadas

4 dentes de alho grandes, descascados e cortados

4 - 6 cogumelos em fatias

1 colher de chá de azeite de oliva (opcional)

- Preaqueça a grelha durante 3 - 5 minutos. Caso você queira, espalhe um pouco de azeite de oliva.
- Acrescente as fatias de beringela e o alho. Feche a tampa e deixe assar durante 3 minutos.
- Acrescente as fatias de cebola, abobrinha e cogumelos. Cubra e deixe assar durante 3 - 5 minutos.
- Retire e coloque a beringela e os pedaços de abobrinha e cogumelo num prato.
- Acrescente os tomates à cebola e ao alho. Cubra e deixe assar durante 1 minuto.
- Retire e sirva sobre a beringela, abobrinha e cogumelos.
- Dá para 2 - 4 porções.

Sirva como prato de acompanhamento para carnes e massas ou use como recheio para um sanduíche vegetariano de pão pita ou francês.

Costeletas de carneiro com alecrim

4 costeletas de carneiro, ombro ou lombo

2 colher de chá de alecrim fresco picado (ou 1/2 colher de chá seco)

pimenta-do-reino moída a gosto

- Cubra as costeletas com alecrim e pimenta.
- Preaqueça a grelha durante 3 - 5 minutos.
- Feche a tampa e deixe assar durante 5 minutos, caso queira o cozimento médio (com um pouco de vermelho no meio) e 7 minutos, caso queira as costeletas bem passadas.
- Sirva imediatamente.
- Dá para 4 porções.

Peitos de frango com limão e mostarda

2 colheres de sopa mostarda

2 colheres de sopa vinagre balsâmico

3 colheres de sopa de suco de limão

2 dentes de alho picados

1 colher de chá páprica

4 fatias de 170 g de peito de frango cortado no meio e sem a pele

- Preaqueça a grelha durante 3 - 5 minutos.
- Misture os 5 primeiros ingredientes.
- Acrescente o peito de frango e deixe de molho durante pelo menos 1/2 hora na geladeira.
- Coloque o frango temperado na grelha e feche a tampa. Deixe assar durante 3½ minutos.
- Retire e sirva.
- Dá para 4 porções.

Linguado com tomates

2 colher de chá de azeite de oliva ou vinho tinto (opcional)
2 cebolas pequenas em cubos
2 dentes de alho picados
2 tomates pequenos cortados em pedaços
2 colher de sopa de manjeriçã fresco ou 1/2 colher de chá seco, cortado
1 colher de sopa salsa fresca cortada
1 colher de sopa de pimenta moída
1 colher de sopa de suco de limão
454 gramas de filé de linguado (ou qualquer outro peixe de carne branca)

- Preaqueça a grelha durante 3 - 5 minutos.
- Salteie a cebola e o alho em óleo ou vinho durante 2 minutos, mexendo de vez em quando.
- Acrescente o tomate, metade das ervas e um pouco de pimenta. Coloque o peixe por cima. Acrescente o suco de limão e o restante das ervas.
- Cubra e deixe cozinhar durante 2 - 3 minutos.
- Coloque o peixe e as verduras num prato. Se houver algum líquido que escorreu para a bandeja, use-o como molho para o peixe.
- Sirva com arroz ou pão fresco.
- Dá para 3 - 4 porções.

13

Bife em fatias à moda polinésia

4 colheres de sopa de molho de soja
2 dentes de alho picados
2 colheres de chá de mel
4 fatias de 168 g de bife

- Misture os três primeiros ingredientes.
- Tempere o bife com a mistura e deixe de molho na geladeira durante cerca de 1 hora.
- Preaqueça a grelha durante 3 - 5 minutos.
- Coloque os bifos temperados na grelha preaquecida. Feche a tampa.
- Deixe grelhar durante 3 minutos. Abra a grelha e acrescente o restante do molho por cima da carne. Feche a grelha.
- Deixe grelhar durante 1 minuto. Abra a grelha e sirva por cima de arroz.
- Dá para 4 porções.

Burritos

2 cebolas pequenas picadas
4 dentes de alho picados
4 xícaras de carne moída ou fatiada ou frango em cubos
2-1/2 xícaras de molho de tomate picante em lata
2 colher de chá de sal
1 colher de chá de canela e cominho

- Preaqueça a grelha durante 3 - 5 minutos.
- Acrescente as cebolas e o alho. Feche a grelha e deixe fritar durante 1 minuto.
- Acrescente a carne ou frango. Feche a grelha e deixe assar durante 3 minutos ou até que a carne esteja completamente cozida.
- Acrescente o molho de tomate picante e os temperos até que fique bem misturado e quente.
- Retire da grelha.
- Dá para 8 burritos.

Enrole em tortilhas de farinha de trigo e cubra com guacamole, creme azedo ou queijo Jack desfiado.

14

Perguntas Frequentes

Pergunta	Resposta
1. É possível assar alimentos congelados na minha grelha George Foreman® ?	Sim, claro. Porém, os alimentos levarão mais tempo para grelhar. É preferível descongelar os alimentos antes de assá-los na grelha George Foreman®. Veja alguns exemplos na tabela de tempos de cozimento fornecida com este manual.
2. Por que a luz indicadora fica acendendo e apagando?	Tal como explicado no manual, a luz se acende para indicar que os elementos estão esquentando. A luz se apaga quando a grelha atinge a temperatura correta. A luz fica acendendo e apagando para indicar que o termostato está mantendo a temperatura correta durante o cozimento.
3. É possível assar espetinhos na grelha George Foreman®?	Sim. Porém, para proteger a superfície antiaderente, use espetos de madeira. Recomendamos que você deixe os espetos de molho em água durante cerca de 20 minutos para evitar que eles queimem durante o cozimento dos alimentos.
4. O que devo fazer para eliminar o cheiro de alho da grelha George Foreman® depois de ter cozinhado com alho?	Depois de limpar sua grelha George Foreman®, tal como explicado nas instruções de manutenção, faça uma pasta de bicarbonato de soda e água e espalhe a pasta na superfície da grelha. Deixe trabalhar durante alguns minutos e em seguida limpe com um pano úmido ou esponja.
5. É possível grelhar cachorros-quentes m minha grelha George Foreman®?	Preaqueça a grelha durante 5 minutos. Coloque as salsichas na grelha no sentido do comprimento. Feche a tampa e grelhe durante 2 1/2 minutos
6. É possível preparar bolinhos de batatas em minha grelha George Foreman®?	Sim. Os bolinhos hash-brown podem ser preparados preaquecendo a grelha durante 5 minutos. Coloque os hash-browns na superfície da grelha, feche a tampa, e asse por cerca da metade do tempo indicado na embalagem para a preparação no forno.
7. Alguma outra sugestão?	Grelhe pimentões frescos durante 2-3 minutos para retirar a pele. Você pode também preparar sanduíches de queijo grelhado na sua grelha George Foreman®.

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, remove plug from wall outlet.
- Do not use this appliance for other than intended use.

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

This appliance is for household use only.

Additional Important Safeguards

CAUTION, HOT SURFACES: *This appliance generates heat and escaping steam during use. Proper precautions must be taken to prevent the risk of burns, fires or other injury to persons or damage to property.*

CAUTION: *This appliance is hot during operation and retains heat for some time after turning off. Always use oven mitts when handling hot materials and allow metal parts to cool before cleaning. Do not place anything on top of the appliance while it is operating or while it is hot.*

1. All users of this appliance must read and understand this Owner's Manual before operating or cleaning this appliance.
2. If this appliance begins to malfunction during use, immediately unplug cord from outlet. Do not use or attempt to repair the malfunctioning appliance.
3. Do not leave this appliance unattended during use.
4. When using this appliance, provide adequate air space above and on all sides for air circulation. Do not allow this appliance to touch curtains, wall coverings, clothing, dish towels or other flammable materials during use.
5. This appliance generates steam — do not operate in open position.
6. **Using pot holder, hold the top cover (lid) open while placing or removing food on the cooking surface to prevent accidental closing and injury.**

Short Cord Instructions

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

Do not use an extension cord with this product.

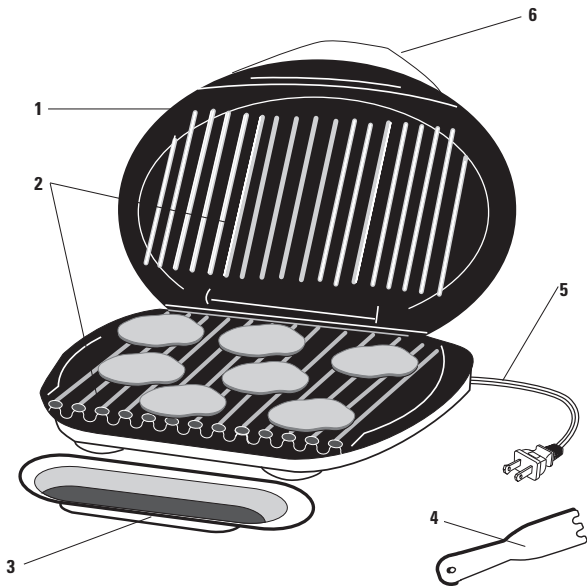
Electric Power

If the electric circuit is overloaded with other appliances, your appliance may not operate properly. It should be operated on a separate electrical circuit from other appliances.

CAUTION: **To prevent plasticizers from migrating from the finish of the counter top or table top or other furniture, place NON-PLASTIC coasters or placemats between the appliance and the finish of the counter top or table top.**

Failure to do so may cause the finish to darken, permanent blemishes may occur or stains can appear.

Getting To Know Your Grill



1. Grill body
2. Grill plates
3. Drip tray, black
4. Plastic spatula
5. Cord
6. Power light

How To Use Your George Foreman® Grill

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 grease catching 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.**

Suggested Cooking Chart

	Rare 145°F (62°C)*	Medium 160°F (71°C)*	Well 170°F (76°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 (62°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 (76°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

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.

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.

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.

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 size 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's 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 size 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's 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
1. Can I cook frozen food on my George Foreman® Grill?	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.
2. Why does the power light turn ON & OFF?	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.
3. Can I cook kabobs on the George Foreman® Grill?	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.
4. After cooking with garlic, how can I remove the smell of the garlic from the surface of my George Foreman® Grill?	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.
5. How can I cook hot dogs on my George Foreman® Grill?	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.
6. Can hash browns be prepared on my George Foreman® Grill?	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.
7. Any other cooking suggestions?	Fresh peppers can be grilled for 2-3 minutes for skinning purposes. Grilled cheese sandwiches can also be cooked on your George Foreman® Grill.

TERMO DE GARANTIA LIMITADA

Garantia: este produto, devidamente lacrado, é garantido pela Salton Brasil contra defeitos de material e mão-de-obra, pelo prazo total de um (1) ano a partir da data de Nota Fiscal de venda ao consumidor.

Abrangência: a garantia do produto fica automaticamente inválida se o produto for danificado em consequência de acidentes de transporte ou manuseio, uso inapropriado, descuido, negligência, serviços não autorizados, uso comercial, reparos providos por pessoas ou entidades não credenciadas, desgaste normal, adição de peças ou acessórios que não sejam de fábrica, danos de instalação ou outras causas que não as constatadas como sendo de fabricação. A presente garantia é aplicável somente para produtos adquiridos e utilizados no Brasil e não se estende a produtos que não tenham sido operados de acordo com as instruções de uso e operação especificadas no respectivo Manual do Proprietário fornecido pela Salton Brasil ou que tenham sido modificados ou peças danificadas que tenham tido o número de série removido, modificado, adulterado ou tornado ilegível.

Grantias Implícitas: Esta garantia substitui todas as outras garantias expressas ou implícitas e nenhum representante ou terceiro está autorizado a assumir qualquer outra obrigação relacionada à venda de nossos produtos em nome da Salton Brasil.

Execução da Garantia: durante o prazo de vigência da garantia, o produto defeituoso será reparado ou substituído por um modelo similar equivalente a novo (a critério exclusivo da Salton Brasil) quando for encaminhado à Assistência Técnica autorizada da Salton Brasil ou o valor referente ao preço de compra será devolvido. O produto reparado ou substituído terá garantia pelo prazo remanescente da garantia original do produto e mais um (1) mês adicional. Nenhuma taxa será cobrada pelo reparo ou substituição.

Nas localidades onde não exista Assistência Técnica autorizada pela Salton Brasil, as despesas de transporte do produto correm por conta do consumidor.

Itens Excluídos desta Garantia: esta garantia substitui todas as outras garantias expressas ou implícitas e nenhum representante ou terceiro está autorizado a assumir qualquer outra obrigação relacionada à venda de nossos produtos em nome de Salton Brasil. Sob hipótese alguma a Salton Brasil será responsável por defeitos, mau funcionamento ou deficiência do produto, seja baseado em lei contratual, comercial ou qualquer outra teoria legal, incluindo, sem limitação, negligência, obrigação expressa, quebra da garantia e não cumprimento de cláusula contratual. A Salton Brasil não se responsabilizará por quaisquer danos diretos, indiretos, ou resultantes de uso ou desempenho do produto, ou outros prejuízos relativos a danos de propriedade, ou prejuízos pecuniários.

Assistência Técnica: Em caso de mau funcionamento entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Consumidor Salton no número mencionado abaixo.



Sporte e Serviço

George Foreman uma marca da Salton, Inc. USA.

Para mais informações sobre os produtos da Salton visite nosso site:

www.saltonbrasil.com.br

Salton Brasil Com. Imp. E Exp. De Produtos Eletro-Eletrônicos Ltda

Av. Major Sylvio de Magalhães Padilha, 5200

Edifício Quebec, 8 andar - São Paulo - SP - CEP 05693-000

Todos os Direitos Reservados.

SAC: 0800-701 7989

Código da data/Date code

Modelo: GBZ31SB 127V

Voltagem: 127V

Modelo: GBZ31SB 220V

Voltagem: 220V

Copyright © 2008 Applica Consumer Products, Inc.

Fabricado na República Popular da China

Impresso na República Popular da China

Importado por/Imported by:

CISA Trading S.A.

CNPJ: 39.373.782/0001-40

POR CONTA E ORDEM DE

Salton Brasil Com. Imp/Exp. de Produtos Eletro Eletrônicos Ltda

CNPJ: 05.753.154/0001-78

SAC: 0800 701 7989

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



R12008/3-19-53P/E