

■.EASY FRY & GRILL ■

en - Recipes
 fr - Recettes
 de - Rezepte
 nl - Recepten
 es - Recetas
 pt - Receitas
 it - Ricette
 tr - Tarifler
 hu - Receptek
 sr - Рецeпти
 bs - Recepti
 bg - рецепти
 sl - Recepti
 pl - Przepisy
 cs - Recepty
 sk - Recepty
 hr - Recepti
 sq - Receta
 ru - Рецепты
 uk - Рецeпти
 ro - Rețete
 et - Retseptid
 lt - Receptai
 lv - Receptes
 ar - وصفات

MECHANICAL



EASY FRY & GRILL CLASSIC



EASY FRY & GRILL CLASSIC+

DIGITAL



EASY FRY & GRILL PRECISION



EASY FRY & GRILL PRECISION+



EASY FRY & GRILL VISION

STARTERS

Empanadas (grill function)
Crispy prawns
Vegetable samosas
Mini pizzas
Chicken spring rolls
Falafels

MAIN COURSES

Beef kofta with coriander
Deluxe burger (grill function)
Beef skewers with teriyaki sauce
Chicken nuggets
Chicken wings
Roast chicken
Lamb chops with lemon (grill function)
New York-style hot dogs
Curried cod
Home-made fish & chips
Home-made chips
Sweet potato fries
Chicken thighs with a yoghurt and rosemary marinade
Roasted cauliflower with a lemon sauce
Grilled sausage (grill function)
Sirloin steak with chimichurri sauce (grill function)
Grilled sea bream with tomatoes and olives (grill function)
Teriyaki salmon (grill function)
Pesto-grilled aubergine
Vegetarian bagel (grill function)
Maple syrup-roasted root vegetables (grill function)

DESSERTS

Chocolate chip muffins
Chocolate soufflé
Almond cigars
Air-dried apple chips

GUIDE



NUMBER OF
PEOPLE



PREPARATION
TIME



MARINATING
TIME



COOKING
TIME



CHIPS



NUGGETS



ROAST
CHICKEN



PIZZA



MEAT



FISH



VEGETABLES



DESSERT



AIR FRYER



GRILL



EMPANADAS

4 ✱ 25 min. 20 min.

INGREDIENTS

2 rolls of shortcrust pastry
350 g minced beef
3 spring onions
1 tbsp. paprika

1 egg yolk
1 tbsp. olive oil
Salt
Pepper

RECIPE

- 1 | Finely chop the onions. Heat the oil in a large frying pan and brown the onions for 3 minutes. Add the meat and cook for a further 10 minutes, then remove and allow to cool.
- 2 | Unroll the pastry, cut out 8 circles approximately 9 cm in diameter, add some of the cooled minced meat, leaving a 1-cm space around the edge, and fold over into a turnover shape.
- 3 | Mix the egg yolk with 1 tbsp. of water. Brush the empanadas with the mixture

and place them in the basket of your Easy Fry & Grill.

- 4 | **Digital version:** Select the GRILL setting and preheat to 200°C for 15 minutes. Cook for 10 minutes and then repeat with the second batch.

Mechanical version: Preheat to 200°C for 15 minutes. Cook for 10 minutes and then repeat with the second batch.

TIP

You can flavour the beef filling of the empanadas with cumin, oregano or chopped garlic. Why not try adding tomato or sweetcorn to the filling for extra flavour?

CRISPY PRAWNS

4 ✱ 20 min. 10 min.



INGREDIENTS

250 g shelled prawns
2 eggs
60 g wheat flour
60 g cornflour

2 tbsp. curry powder
1 tbsp. oil
Salt
Pepper

RECIPE

- 1 | Prepare the ingredients for the breadcrumbs: place the eggs and a pinch of salt and pepper in a bowl and whisk. Pour the wheat flour and curry powder into a second bowl, and the cornflour into a third.
- 2 | Dip the prawns into the different bowls in the following order: first into the curry and wheat flour, then into the eggs and finally into the cornflour. Allow the prawns to drain off as much as possible between bowls to avoid drips.
- 3 | Place the breaded prawns in the basket of your Easy Fry & Grill and drizzle with oil.
- 4 | **Digital version:** Cook on the FISH setting at 170°C for 5 minutes. Turn the prawns over and continue cooking for another 5 minutes.
Mechanical version: Cook at 170°C for 5 minutes, then turn the prawns over and continue cooking for another 5 minutes.

VEGETABLE SAMOSAS

4 (=12 samosas) * 20 min. 2 x 15 min. 

INGREDIENTS

6 brick pastry sheets
100 g feta
150 g frozen peas
250 g cauliflower
1 tsp. curry powder

1 egg yolk
1 tbsp. olive oil
Salt
Pepper

RECIPE

- 1 | Cut the cauliflower into medium-sized florets and rinse. Add the peas and cauliflower florets. Cook on the VEGETABLE setting for 15 minutes.
- 2 | Take out the cooked vegetables and place them in a large bowl. Add the crumbled feta cheese, curry powder and a pinch of salt and pepper. Mash with a fork to reduce to a coarse purée.
- 3 | Cut the brick pastry sheets into two equal pieces. Fold them in half, folding the rounded part toward the middle of the straight edge. Place the equivalent of a tablespoon of filling on one end of the resulting strip and fold into a triangle. Continue folding to completely enclose the filling in the triangle, then brush the excess pastry with a little egg yolk and stick it to the samosa.
- 4 | Repeat until all of the filling has been used up, place the samosas in the basket and brush with oil.
- 5 | **Digital version:** Select the AIR FRY setting and cook at 170°C for 15 minutes, turning halfway through the cooking time.
Mechanical version: Cook at 170°C for 15 minutes, turning halfway through the cooking time.

TIP

You can reheat the first batch of samosas by slipping them into the basket and cooking for a few more minutes.

MINI PIZZAS

4 ✂ 15 min. 8 min.



INGREDIENTS

2 English muffins
8 tbsp. tomato sauce

4 slices mozzarella cheese
4 pitted black olives

RECIPE

- 1** | Cut the muffins in half and place them in the basket of your Easy Fry & Grill. **Digital version:** Select the PIZZA setting and cook at 170°C for 3 minutes. **Mechanical version:** Cook for 3 minutes at 170°C.
- 2** | Spread a large tablespoon of tomato sauce over each muffin. Cut the mozzarella slices into thin strips. Lay them across each muffin, then add the olives, sliced to look like eyes. Place the pizzas in the basket of your Easy Fry & Grill.
- 3** | **Digital version:** Select the PIZZA setting and cook at 170°C for 5 minutes. **Mechanical version:** Cook at 170°C for 5 minutes.

TIP

A fun recipe that kids can easily make themselves, but always with adult supervision to prevent any risk of burns.

CHICKEN SPRING ROLLS

4 (= 16 rolls)



35 min.

20 min.



INGREDIENTS

16 rice paper wrappers
 50 g rice vermicelli
 2 chicken fillets
 200 g mixed stir-fry vegetables
 4 button mushrooms

1 clove garlic
 1 tbsp. flavourless oil
 Salt
 Pepper

RECIPE

- 1 | Rehydrate the rice vermicelli as per the instructions on the packet. Drain them carefully between your hands. Chop coarsely with scissors and leave to cool.
- 2 | Dice the chicken and fry in hot oil with the chopped garlic for 5 minutes. Add the stir-fry vegetables and cook for a further 5 minutes. Add the vermicelli and allow to cool.
- 3 | Have a bowl of warm water and a clean tea towel ready on your worktop. Dip the rice paper wrappers into the water for a few minutes and then put them on the tea towel. Place about 1 spoonful of filling on the wrapper. Fold over the left and right sides to enclose the filling and then roll it up. Repeat until you have used up all of the filling.
- 4 | Place the spring rolls in the basket of your Easy Fry & Grill, spacing them well apart so they don't stick together.
Digital version: Select the AIR FRY setting and cook at 160°C for 20 minutes, turning halfway through the cooking time.
Mechanical version: Cook at 160°C for 20 minutes, turning halfway through the cooking time.

TIP

Serve with mint, salad and soy sauce.

FALAFELS

4 ✂ 20 min. 15 min. 

INGREDIENTS

500 g cooked chickpeas
1 white onion
2 sprigs of parsley
4 sprigs of coriander
1 tsp. cumin

1 clove garlic
1 tbsp. tahini (sesame paste)
1 tbsp. olive oil
Salt
Pepper

RECIPE

- 1** | Mix the chickpeas, parsley leaves, coriander and cumin together with a pinch of salt, a pinch of pepper and the sesame paste (tahini) until coarsely blended.
- 2** | Add the chopped garlic and onion and mix well by hand. Then, shape the mixture into balls. Place them in the basket of your Easy Fry & Grill and drizzle with olive oil.
- 3** | **Digital version:** Select the AIR FRY setting and cook at 170°C for 15 minutes, turning halfway through the cooking time.
Mechanical version: Cook at 170°C for 15 minutes, turning halfway through the cooking time.

TIP

Serve the falafels in hot pitta breads garnished with fresh mint, yoghurt and slices of tomato.

BEEF AND CORIANDER KOFTA

4 ✱ 20 min. 8 min.

INGREDIENTS

350 g minced beef
 2 tbsp. chopped shallots
 2 tbsp. chopped coriander
 1 tbsp. ras el hanout spice mix

1 tsp. cumin
 1 tbsp. olive oil
 Salt
 Pepper

RECIPE

- 1 | Brown the shallots quickly in a frying pan with a dash of olive oil.
- 2 | Mix the minced beef, spices, coriander and cooked shallots together. Season with salt and pepper. Shape them into elongated sausages and slide onto wooden skewers.
- 3 | **Digital version:** Select the ROAST CHICKEN setting and cook at 180°C for 8 minutes, turning halfway through the cooking time.
Mechanical version: Cook at 180°C for 8 minutes, turning halfway through the cooking time.

TIP

Serve the koftas with a mint sauce: mix together 2 pots of Greek yoghurt, 1 tbsp. fresh chopped mint, a splash of olive oil and a dash of lemon juice.



DELUXE HAMBURGER

4 ✱ 25 min. 12 min.



INGREDIENTS

600 g minced beef
4 burger buns
2 tomatoes
6 lettuce leaves
1 clove garlic

3 tsp. soy sauce
2 tbsp. olive oil
Salt
Pepper

RECIPE

- 1 | Mix the beef, crushed garlic, soy sauce and olive oil together. Season. Shape into 4 burgers with your hands.
- 2 | Place the burger buns in the basket of your Easy Fry & Grill.
Digital version: Select the PIZZA setting and cook for 4 minutes.
Mechanical version: Cook at 180°C for 4 minutes.
- 3 | Remove the buns, placing them under a sheet of aluminium foil to keep them warm, then place the burgers in the basket.

Digital version: Select the GRILL setting and cook for 8 minutes, adjusting the cooking time by plus or minus 2 minutes as required.

Mechanical version: Set to 200°C for 8 minutes, adjusting the cooking time by plus or minus 2 minutes as required.

- 4 | Garnish the buns with lettuce leaves, tomato slices and the grilled burgers and serve.

TIP

Make a sauce by mixing together: 1 tbsp. wholegrain mustard, 2 tbsp. hot mustard, 1 egg yolk and 1 tbsp. oil before adding 1 tbsp. of thick crème fraîche.

BEEF SKEWERS WITH TERIYAKI SAUCE

4



20



1



6



INGREDIENTS

12 slices of beef carpaccio
200 g block of Comté cheese
4 tbsp. honey

6 tbsp. soy sauce
Pepper

RECIPE

- 1 | Remove the rind from the cheese and cut into 1.5-cm cubes. Thread the cheese pieces onto 12 skewers and wrap them in the carpaccio.
- 2 | Mix the soy sauce and honey together then marinate the skewers in the mixture for 1 hour in a cool place.
- 3 | Place the skewers in the basket of your Easy Fry & Grill.
Digital version: Select the MEAT setting and cook at 180°C for 6 minutes.
Mechanical version: Cook at 180°C for 6 minutes.

TIP

Serve the skewers with a small bowl of sweet soy sauce.

CHICKEN NUGGETS

4 ✂ 30 min. 10 min.



INGREDIENTS

4 chicken fillets
100 g breadcrumbs
60 g flour
3 eggs

2 tbsp. oil
Salt
Pepper

RECIPE

- 1 | Remove any gristle and fat from the chicken fillets. Cut into pieces of about 4 to 5 cm and season with salt and pepper.
- 2 | Prepare the ingredients for the breadcrumbs: Place the eggs in a bowl with a pinch of salt and pepper and whisk. Pour the flour into a second bowl and place the breadcrumbs in a third.
- 3 | Dip the nuggets into the flour, then into the eggs and finally into the breadcrumbs. For an even more

indulgent bread coating, dip the nuggets into the eggs and breadcrumbs a second time. Place them in the basket of your Easy Fry & Grill and drizzle with olive oil.

4 | Digital version: Select the NUGGETS setting and cook for 10 minutes, turning halfway through the cooking time.

Mechanical version: Cook at 200°C for 10 minutes, turning halfway through the cooking time.

TIP

Make your own ketchup by simmering together 3 tomatoes, 1 onion, 1 tsp. concentrated tomato paste, 1 chopped clove of garlic, 4 tsp. balsamic vinegar, 1 tsp. honey and salt and pepper.

CHICKEN WINGS

4 ✱ 20 min.  12 hr.  17 min. 

INGREDIENTS

1.2 kg chicken wings
4 tbsp. ketchup
2 tbsp. mustard
2 tbsp. paprika

2 tbsp. sweet soy sauce
2 tbsp. olive oil
Salt
Pepper

RECIPE

1 | Cut the chicken wings in half, **3** | Place the chicken wings in the basket separating them at the joint.

2 | Place all of the ingredients in a large bowl and add the chicken wings. Mix well to coat them completely. Cover with cling film and leave to marinate for 12 hours.

Digital version: Select the ROAST CHICKEN setting and cook for 17 minutes, turning after 12 minutes.

Mechanical version: Cook at 170°C for 17 minutes, turning after 12 minutes.

TIP

You can vary the marinade according to your taste: try adding barbecue sauce, spices, chilli or garlic.

ROAST CHICKEN

4* 5 min. 50 min.



INGREDIENTS

1 x 1.2 kg chicken
5 cloves of garlic
2 tbsp. olive oil

Salt
Pepper

RECIPE

- 1** | Peel and chop the garlic. Brush the chicken with oil, season generously and add the garlic.
- 2** | **Digital version:** Select the ROAST CHICKEN setting and cook for 50 minutes.
Mechanical version: Cook at 200°C for 50 minutes.

TIP

The exact cooking time for the chicken will depend on its weight. To check that it is cooked, prick one of the breasts with the point of a knife; the juice that flows out should be clear.

LAMB CHOPS WITH LEMON

4 ✱

15 min. 4 hr. 10 min. 

INGREDIENTS

12 small lamb chops
1 unwaxed lemon
4 cloves of garlic

1 tbsp. olive oil
Salt
Pepper

RECIPE

- 1 | Zest the lemon. Peel the garlic and crush finely with a pestle and mortar. Add the lemon zest and 2 tbsp. of olive oil.
- 2 | Then add the chops and leave to marinate for 4 hours in a cool place.
- 3 | Place the chops in the basket of your Easy Fry & Grill.
Digital version: Select the GRILL setting and preheat to 200°C for 15 minutes. Cook for 10 minutes, turning halfway through the cooking time.
Mechanical version: Set to 200°C and preheat for 15 minutes. Cook for 10 minutes, turning halfway through the cooking time.

TIP

Try adding fresh herbs such as thyme, wild thyme and oregano to your marinade.

NEW YORK-STYLE HOT DOGS

4 ✱ 25 min. 5 min.



INGREDIENTS

4 hot dog buns
4 tbsp. ketchup
4 hot dog sausages
4 gherkins
1 red onion

8 cherry tomatoes
4 slices Cheddar cheese
1 tbsp. oil
Salt
Pepper

RECIPE

- 1 | Prepare the sausages by placing them in a pan of boiling water for the time indicated on the packaging.
- 2 | Slice the onion and fry in hot oil for 5 minutes over a medium heat. Mix with the quartered tomatoes and diced gherkins.
- 3 | Slice the hot dog buns down the middle, spread with ketchup and top with the vegetable mixture, sausages and sliced Cheddar. Place in the basket of your Easy Fry & Grill.
- 4 | **Digital version:** Select the PIZZA setting and cook at 170°C for 5 minutes.
Mechanical version: Cook at 170°C for 5 minutes.

TIP

Have fun drawing in the ketchup or mustard, American style!

CURRIED COD

4* 20 min. 10 min.



INGREDIENTS

500 g cod fillets
3 tbsp. mild Indian curry paste

10 g grated coconut
200 ml coconut cream

RECIPE

1 | Brush the cod fillets with curry paste and place the rest of the curry paste in a small pan with the coconut cream, salt and pepper. Heat the contents of the pan.

2 | Place a square of baking paper in the basket of your Easy Fry & Grill and place the fish on top.

Digital version: Select the FISH setting and cook at 200°C for 10 minutes.

Mechanical version: Cook at 200°C for 10 minutes. Serve the fish topped with curry sauce and sprinkled with coconut.

HOME-MADE FISH & CHIPS

4 ✱ 25 min. 12 min.



INGREDIENTS

4 cod fillets
5 tbsp. flour
5 tbsp. breadcrumbs
2 eggs
50 g butter

1 bunch of tarragon
1 jar of mayonnaise
½ lemon
Salt
Pepper

RECIPE

- 1 | Cut the fish fillets into large pieces about 4 cm square and gently dab with paper towels. Season with salt and pepper.
- 2 | Prepare 3 bowls and place the flour in the first, beaten eggs in the second and breadcrumbs in the third. Mix the mayonnaise with the juice of half a lemon and the chopped tarragon. Set aside in a cool place.
- 3 | Dip the cod pieces into the flour, then into the eggs and finally into

the breadcrumbs. Drain well before moving on to the next bowl. Place the breaded fish pieces in the basket of your Easy Fry & Grill and put a knob of butter on each piece.

- 4 | **Digital version:** Select the FISH setting and cook at 180°C for 12 minutes.
Mechanical version: Cook at 170°C for 12 minutes. Serve with the sauce prepared earlier.

TIP

This recipe will work with any kind of fresh fish, including hake, saithe and pollack.

HOME-MADE CHIPS

4 ✱ 25 min. 50 min.



INGREDIENTS

1 kg potatoes
3 tbsp. paprika

3 tbsp. oil
Salt

RECIPE

- 1 | Peel the potatoes and cut them into chips.
- 2 | Place them in a bowl and add all of the ingredients. Mix well and then divide half into the basket of your Easy Fry & Grill.
- 3 | **Digital version:** Select the CHIPS setting and cook for 25 minutes, mixing halfway through the cooking time.
Mechanical version: Cook at 170°C for 25 minutes, mixing halfway through the cooking time. Repeat for the remainder of the chips.

TIP

Add a tablespoon of red curry paste for a delicious twist.

SWEET POTATO FRIES

4 ✱ 25 min. 50 min.



INGREDIENTS

1 kg sweet potatoes
2 tbsp. flour

4 tbsp. oil
Salt
Pepper

RECIPE

- 1 | Peel and rinse the sweet potatoes and cut them into chips. Place them in a large bowl with the flour, oil, salt and pepper. Mix well.
- 2 | Place the chips in the basket of your Easy Fry & Grill, ideally in 2 or 3 rounds.

Digital version: Select the CHIPS setting and cook for 25 minutes, mixing halfway through the cooking time.

Mechanical version: Cook at 180°C for 25 minutes, mixing halfway through the cooking time. Repeat for the remainder of the chips.

TIP

Serve with a yoghurt sauce flavoured with a little curry powder.

CHICKEN THIGHS WITH A YOGHURT AND ROSEMARY MARINADE

4 ✂ 20 min.  4 hr.  35 min. 

INGREDIENTS

4 chicken thighs
250 g Greek yoghurt
3 tbsp. Dijon mustard

1 sprig of fresh rosemary
4 cloves of garlic
Salt
Pepper

RECIPE


- 1 | Remove the skin from the chicken thighs and place them in a large dish.
- 2 | Mix together the yoghurt, mustard, chopped garlic, a pinch of salt, some pepper and the chopped rosemary leaves. Spread the mixture over the chicken and leave in a cool place. Allow to marinate for 4 hours.
- 3 | **Digital version:** Select the ROAST CHICKEN setting and preheat to 200°C for 15 minutes before placing the chicken thighs in the basket of your Easy Fry & Grill. Cook for 35 minutes, turning halfway through the cooking time.
Mechanical version: Place the chicken thighs in the basket of your Easy Fry & Grill and select 200°C for 30 minutes. Turn them halfway through cooking.

TIP

Serve the grilled chicken thighs with salad and grilled potato slices.



ROASTED CAULIFLOWER WITH A LEMON SAUCE

4 ✱ 15 min. 1 round
15 min. 

INGREDIENTS

1 small cauliflower
2 tbsp. olive oil
30 g tahini

100 ml olive oil
50 ml lemon juice
Salt
Pepper

RECIPE

- 1 | Remove the leaves from the cauliflower, then cut it into quarters and remove the central stem. Cut each part into florets and place them in a large bowl.
- 2 | Add the 2 tablespoons of olive oil, the salt and pepper and mix well. Spread the mixture in the basket of your Easy Fry & Grill (do this in 2 rounds if necessary).

Digital version: Select the CHIPS setting and cook for 15 minutes, mixing halfway through the cooking time.

Mechanical version: Cook at 180°C for 15 minutes, mixing halfway through the cooking time.

- 3 | Meanwhile, mix the tahini, olive oil and lemon juice to make a sauce to serve with the cauliflower.



GRILLED SAUSAGE

4 ✱ 10 min. 10 min.



INGREDIENTS

700 g Toulouse sausage
in a single piece
1 tbsp. Dijon mustard
1 tbsp. wholegrain mustard

2 tbsp. honey
2 sprigs of thyme
Salt
Pepper

RECIPE

- 1 | Mix together the honey, mustards, thyme and a pinch of salt and pepper.
- 2 | Wind the sausage into a coil and insert two skewers perpendicular to each other to keep it in place. Brush on the mustard mixture.
- 3 | **Digital version:** Select the GRILL setting and allow to preheat to 200°C for 15 minutes. Place the

sausage in the basket and cook for 10 minutes, turning halfway through the cooking time.

Mechanical version: Set to 200°C and allow to preheat for 15 minutes before placing the sausage in the basket. Cook for 10 minutes, turning halfway through the cooking time.

TIP

Serve with a home-made mustard mash: Peel and boil 1 kg of potatoes. Drain and mash together with 25 g of butter, 2 tablespoons of mustard, 150 ml of milk, salt and pepper.



SIRLOIN STEAK WITH CHIMICHURRI SAUCE

4*

15 min.

17 min.

INGREDIENTS

4 sirloin steaks (approximately 200 g each)
2 tbsp. red wine vinegar
1/2 lemon
4 cloves of garlic

6 sprigs of parsley
1/2 tsp. chilli flakes
60 ml olive oil
Salt
Pepper

RECIPE

- 1 | Take the meat out of the fridge and leave at room temperature for at least 30 minutes before cooking.
- 2 | Meanwhile, make the chimichurri sauce: Mix the vinegar, lemon juice, chopped and de-germed garlic, chopped parsley and oil together in a bowl. Add a pinch of salt, pepper and chilli.
- 3 | **Digital version:** Select the GRILL setting and allow to preheat to

200°C for 15 minutes. Season the steaks with salt and pepper, then place them in the basket of your Easy Fry & Grill and cook for 2 minutes on each side.

Mechanical version: Preheat to 200°C then season the steaks with salt and pepper and place them in the basket of your Easy Fry & Grill. Cook for 2 minutes on each side.

TIP

Adjust the cooking time depending on whether you prefer your steak rare or well done.

GRILLED SEA BREAM WITH TOMATOES AND OLIVES

4 ✱ 20 min. 18 min.

INGREDIENTS

4 bream fillets
4 sprigs of parsley
½ lemon
2 tomatoes
4 tbsp. olive oil

1 clove of garlic
2 tomatoes
50 g pitted olives
Salt
Pepper

RECIPE

- 1 | Zest and squeeze the lemon. Chop the parsley and garlic, then dice the tomatoes and slice the olives into rounds. Mix together, add the olive oil and set aside.
- 2 | Brush the bream fillets with oil and season with salt and pepper.

3 | **Digital version:** Select the GRILL setting and allow to preheat to 200°C for 15 minutes, then place the fillets in the basket and continue cooking for a further 5 minutes.

Mechanical version: Place the fillets in the basket and preheat to 200°C for 15 minutes. Cook for 7 minutes.

- 4 | Serve with the sauce.

TIP

Serve the sea bream fillets with rice and vegetables of your choice.

TERIYAKI SALMON

4 ✱

5 min. 30 min. 23 min. 

INGREDIENTS

500 g salmon fillets
8 tbsp. teriyaki sauce
1 tbsp. sesame seeds

RECIPE

- 1 | Marinate the salmon fillets in the teriyaki sauce for 30 minutes.
- 2 | **Digital version:** Preheat on GRILL setting at 200°C for 15 minutes, then place the fish fillets in the basket on the grill plate and cook for 10 minutes.
- 3 | **Mechanical version:** Set to 200°C and allow to preheat well, then place the salmon fillets in the pan on the grill plate and cook for 10 minutes.
- 3 | Sprinkle with sesame seeds and serve with rice.

PESTO-GRILLED AUBERGINE

4  10 min.  27 min. 

INGREDIENTS

2 aubergines
100 g pesto

5 tbsp. olive oil
Salt
Pepper

RECIPE

- 1 | Rinse the aubergines and cut them into slices about 5 mm thick.
- 2 | Brush them with oil, add salt and pepper and place them in a single layer in the basket of your Easy Fry & Grill.
- 3 | **Digital version:** Select the AIR FRY setting and cook at 170°C for 20 minutes, turning halfway through the cooking time. Brush with pesto and cook on AIR FRY for a further 2 minutes.

Mechanical version: Cook at 170°C for 20 minutes, turning halfway through the cooking time, then brush with pesto and cook for a further 2 minutes.

- 4 | Brush with pesto and cook on GRILL for a further 5 minutes (digital version) or at 200°C for 5 minutes (mechanical version).



VEGETARIAN BAGEL

4 ✂ 20 min. 30 min. 

INGREDIENTS

4 bagels
200 g cream cheese
4 tsp. wholegrain mustard
1 red pepper
1 green pepper

4 button mushrooms
1 tsp. oregano
2 tbsp. olive oil
Salt
Pepper

RECIPE

1 | Rinse and de-seed the peppers and cut them into large pieces, about 3 cm square. Rinse the mushrooms and cut into thick slices, removing any damaged stems.

2 | Digital version: Select the GRILL setting and preheat to 200°C for 15 minutes, then place the vegetables in the basket on the grill plate, drizzle with oil and cook for 12 minutes, mixing halfway through the cooking time.

Mechanical version: Set to 200°C and allow to preheat for 15 minutes.

Place the vegetables in the basket on the grill plate, drizzle with oil and cook for 12 minutes, mixing halfway through the cooking time.

3 | Meanwhile, mix the cream cheese with the mustard.

4 | Remove the vegetables and place the bagels, cut in half, in the basket for 5 minutes, on the GRILL setting for the **digital version** and at 200°C for the **mechanical version**. Repeat, then spread the cream cheese on the bread and top with the vegetables.

MAPLE SYRUP-ROASTED ROOT VEGETABLES

4 ✱ 15 min. 30 min.



INGREDIENTS

4 carrots
4 parsnips
350 g sweet potatoes
50 ml maple syrup
1 tsp. thyme

1 orange
20 ml cider vinegar
30 ml sunflower oil
Salt
Pepper

RECIPE

1 | Peel the vegetables and chop the carrots into thick slices, and the parsnips and sweet potato into 2-cm cubes.

2 | Place the vegetables in the basket. Drizzle with about 1 tbsp of olive oil and sprinkle with thyme, salt and pepper.

Digital version: Select the GRILL setting and preheat to 200°C for 15 minutes. Cook for 30 minutes, mixing halfway through the cooking time.

Mechanical version: Set to 200°C and preheat for 15 minutes. Cook for 30 minutes, mixing halfway through the cooking time.

4 | In the meantime, mix the remaining oil with the vinegar, grated zest of half the orange, maple syrup and a pinch of salt and pepper in a bowl. Once the vegetables are cooked, drizzle the dressing over them and serve.

CHOCOLATE CHIP MUFFINS

4 ✱ 15 min. 20 min.



INGREDIENTS

125 g flour
½ sachet of yeast
30 g butter
30 g sugar

50 g chocolate chips
1 egg
120 ml milk

RECIPE

- 1 | Mix the milk, melted butter and eggs together in a large bowl. Mix all of the other ingredients together in a second bowl.
- 2 | Stir the liquid mixture into the dry mixture whilst whisking to avoid lumps.
- 3 | Divide the mixture into lightly buttered muffin tins and place them in the basket.
- 4 | **Digital version:** Select the DESSERT setting and cook at 170°C for 20 minutes.
Mechanical version: Cook at 170°C for 20 minutes.

CHOCOLATE SOUFFLÉS

4 ✱ 20 min. 12 min.



INGREDIENTS

100 g dark chocolate
3 eggs (1 yolk + 3 whites)
100 ml full-fat milk

40 g sugar
1 tsp. cornflour
25 g butter

RECIPE

- 1 | Break the chocolate into pieces and melt in a bain-marie or microwave on low power. Separate the whites from the yolks and keep 3 whites and 1 yolk.
 - 2 | Whisk the yolk with the cornflour in a bowl. Bring the milk and 30 g of sugar to the boil and stir it into the egg yolk-cornflour mixture. Place the mixture back in the pan and cook over a low heat while stirring. Blend in the chocolate and set the mixture aside to cool.
 - 3 | Beat the egg whites until stiff and fold them gently into the warm chocolate cream.
 - 4 | Butter 4 large ramekins, sprinkle with 10 g of sugar and pour the mixture in up to 2/3 the height of the moulds. Place the ramekins in the basket of your Easy Fry & Grill.
- Digital version:** Set the DESSERT setting to 12 minutes at 160°C.
- Mechanical version:** Set to 12 minutes at 160°C.

ALMOND CIGARS

4/6*

30
min.11
min.

INGREDIENTS

190 g ground almonds
30 g butter
6 brick pastry sheets

2 tsp. orange blossom flavouring
1 egg
120 g honey

RECIPE

- 1 | Set aside 3 tbsp. honey. In a large bowl, mix the ground almonds, melted butter, orange blossom flavouring and honey. Shape the paste into a sausage and cut into 7 cm pieces.
- 2 | Cut the brick pastry sheets in half and place a roll of the paste mix on the brick sheet. Brush all over with beaten egg, then start rolling, folding over the edges and finishing by rolling into cigar shapes. Repeat the process until you have rolled them all. Place

a sheet of baking paper in your Easy Fry & Grill and place the rolls in the basket.

- 3 | **Digital version:** Select the DESSERT setting and cook at 180°C for 8 minutes, then add the honey and continue cooking for a further 3 minutes.

Mechanical version: Cook at 180°C for 8 minutes, then add the honey and continue cooking for a further 3 minutes.

AIR-DRIED APPLE CHIPS

4*

15 min.

1 hr.



INGREDIENTS

1 apple
½ lemon

RECIPE

- 1 | Squeeze the half lemon. Wash the apple and remove the core with an apple corer, then cut the fruit into thin strips with a mandoline slicer or a sharp knife.
- 2 | Use a brush to coat both sides of the apple slices with lemon juice and then place them in the basket of your Easy Fry & Grill, spacing them as far apart as possible.
- 3 | **For the digital version only:** Manually set the temperature to 80°C for 4 hours. Once the programme is complete, leave the apples in the basket and switch off your machine. Leave to dry overnight before tasting the following day.

TIP

Store the dried apple slices in an airtight container and eat with granola or as a healthy snack.

ENTRÉES

Empanadas (fonction grill)
Crevettes croustillantes
Samossas de légumes
Mini-Pizzas
Nems au poulet
Falafels

PLATS

Kefta de bœuf à la coriandre
Hamburger deluxe (fonction grill)
Brochettes de bœuf sauce teriyaki
Nuggets de poulet
Ailes de poulet
Poulet rôti du dimanche
Côtelettes d'agneau au citron (fonction grill)
Hot-dog New Yorkais
Cabillaud au curry
Fish & Chips maison
Frites maison
Frites de patates douces
Cuisses de poulet marinés au yaourt et au romarin
Chou-fleur rôti, sauce au citron
Saucisse grillée (fonction grill)
Faux-filet sauce chimichurri (fonction grill)
Dorade grillée à la tomate et aux olives (fonction grill)
Saumon laqué Teriyaki (fonction grill)
Aubergines grillées au pesto
Bagel végétarien (fonction grill)
Légumes racines grillés à l'érable (fonction grill)

DESSERTS

Muffins aux pépites de chocolat
Soufflé au chocolat
Cigares aux amandes
Pomme deshydratées

GUIDE DES PICTOGRAMMES



NOMBRE DE
PERSONNES



TEMPS DE
PRÉPARATION



TEMPS DE
MARINADE



TEMPS DE
CUISON



Frites



NUGGETS



POULET RÔTI



PIZZA



VIANDE



POISSON



LÉGUMES



DESSERT



Friture à air chaud



GRILL



EMPANADAS

4 ✂ 25 min. 20 min. 

ENTRÉES

INGRÉDIENTS

2 rouleaux de pâtes brisées
350 g de bœuf haché
3 oignons verts
1 c. à s. de paprika

1 jaune d'œufs
1 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre

RECETTE

- 1 | Ciselez finement les oignons . Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites-y dorer les oignons 3 mn. Ajoutez la viande et poursuivez 10 mn puis débarrassez et laissez refroidir.
- 2 | Déroulez les pâtes, découpez 8 ronds de 9 cm de diamètre environ, garnissez-les de viande hachée froide en laissant 1 cm de rebord vide puis repliez-les en chaussons.
- 3 | Délayez le jaune d'œuf avec 1 cuil. à soupe d'eau. Badigeonnez les

empanadas avec ce mélange puis déposez-les dans la cuve de votre Easy Fry & Grill.

- 4 | **Version digitale** : programmez le mode GRILL 200°C avec un préchauffage de 15 min. Faire cuire pendant 10 min puis recommencez avec la seconde fournée.

Version mécanique : Préchauffez à 200°C pendant 15 min. Faites cuire pendant 10 min puis recommencez avec la seconde fournée.



Vous pouvez parfumer la farce au bœuf de ces empanadas avec du cumin, de l'origan, de l'ail haché. N'hésitez pas à ajouter une tomate ou du maïs à la farce, elle sera encore plus savoureuse.

CREVETTES CROUSTILLANTES

4 ✱ 20 min. 10 min.



INGRÉDIENTS

250 g de crevettes décortiquées
2 œufs
60 g de farine de blé
60 g de farine de maïs

2 c. à s. de curry en poudre
1 c. à s. d'huile
Sel
Poivre

RECETTE

- 1 |** Préparez les ingrédients de la panure : dans un premier bol, fouettez les œufs avec une pincée de sel et de poivre. Dans un second, versez la farine de blé et le curry, puis dans un dernier versez la farine de maïs.
- 2 |** Passez les crevettes dans les différents bols en respectant l'ordre suivant : d'abord dans la farine de blé au curry, puis dans les œufs et enfin dans la farine de maïs. Egouttez au mieux les crevettes avant chaque changement de bol pour éviter les coulures.
- 3 |** Disposez les crevettes panées dans la cuve de votre Easy Fry & Grill et arrosez-les d'huile.
- 4 |** **Version digitale :** faites cuire en mode POISSON à 170°C pour 5 mn. Retournez les crevettes et poursuivez encore 5 mn.
Version mécanique : Faites cuire à 170°C pendant 5 mn puis retournez les crevettes et poursuivez 5 mn de plus.

SAMOSSAS DE LÉGUMES

4 (= 12 pièces) ✱ 20 min. 2x15 min. 

INGRÉDIENTS

6 feuilles de brick
100 g de feta
150 g de petits pois surgelés
250 g de chou-fleur
1 c. à c. de curry

1 jaune d'œuf
1 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre

RECETTE

- 1 | Coupez le chou-fleur en sommités de taille moyenne et rincez-les. Placez-y les petits pois et les sommités de chou. Lancez le mode LEGUMES pour 15 mn.
- 2 | Récupérez les légumes cuits et placez-les dans un grand bol. Ajoutez la feta émiettée, le curry, une pincée de sel et de poivre. Ecrasez le tout à l'aide d'une fourchette pour réduire en une purée grossière.
- 3 | Coupez les feuilles de brick en deux moitié égales. Pliez-les en deux en rabattant la partie arrondie vers le milieu du bord droit. Disposez l'équivalent d'une cuillère à soupe de farce sur une
- 4 | Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la farce, disposez les samossas dans la cuve et badigeonnez d'huile
- 5 | **Version digitale :** programmez le mode Air Fry 170°C 15 mn en les retournant à mi cuisson.
Version mécanique : Faites cuire à 170°C 15 mn en les retournant à mi cuisson.

ASuCE

Vous pouvez réchauffer la première fournée de samossas en les glissant dans le panier et en prolongeant la cuisson de quelques minutes.

MINI-PIZZAS

4 ✂ 15 min. 8 min.



INGRÉDIENTS

2 muffins anglais
8 cuil. à soupe de sauce tomate

4 tranches de mozzarella
4 olives noires dénoyautées

RECETTE

- 1 | Coupez les muffins en deux dans l'épaisseur et placez-les dans la cuve de votre Easy Fry & Grill.
Version digitale : programmez en PIZZA à 170°C 3 minutes.
Version Mécanique : 3 minutes à 170°C.
- 2 | Recouvrez chaque muffin d'une grosse cuillère de sauce tomate. Détaillez les tranches de mozzarella en fines bandes. Déposez-les sur chaque muffin, puis ajoutez les olives coupées en rondelles comme des yeux. Disposez les pizzas dans la cuve de votre Easy Fry & Grill.
- 3 | **Version digitale :** Programmez le mode PIZZA à 170°C pour 5 mn.
Version mécanique : Programmez à 170°C pour 5 mn.



Une recette amusante que les enfants peuvent réaliser très facilement, toujours sous la surveillance d'un adulte pour éviter tout risque de brûlure.

NEMS AU POULET

4 (= 16 rouleaux) ✱

35 min. 

20 min. 

INGRÉDIENTS

16 feuilles de riz
50 g de vermicelles de riz
2 filets de poulet
200 g de légumes mélangés pour wok
4 champignons de Paris

1 gousse d'ail
1 c. à s. d'huile neutre
Sel
Poivre

RECETTE

- 1 | Réhydratez les vermicelles de riz selon les indications du paquet. Egouttez-les soigneusement entre vos mains. A l'aide d'un ciseau, coupez-les grossièrement et laissez refroidir.
- 2 | Coupez le poulet en dés et faites-le revenir dans l'huile chaude à la poêle avec l'ail haché pendant 5 mn. Ajoutez les légumes pour wok et poursuivez la cuisson 5 mn de plus. Ajoutez les vermicelles et laissez refroidir.
- 3 | Préparez un bol d'eau tiède et un torchon propre sur votre plan de travail. Au fur et à mesure, trempez les feuilles de riz quelques minutes dans l'eau puis

disposez-les sur le torchon. Garnissez-les d'environ 1 cuillère de farce en bas de la feuille. Rabattez d'abord les côté droits et gauches pour enfermer la farce puis roulez l'ensemble. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la farce.

- 4 | Placez les nems dans la cuve de votre Easy Fry & Grill en les espaçant bien pour qu'il se se collent pas entre eux.

Version digitale : Programmez le mode Air Fry à 160°C pour 20 mn en les retournant à mi cuisson.

Version mécanique : Programmez à 160°C pour 20 mn en les retournant à mi cuisson.



Servez avec de la menthe, de la salade et de la sauce soja.

FALAFELS

4 ✂ 20 min. 15 min. 

INGRÉDIENTS

500 g de pois chiches cuits
1 oignon blanc
2 brins de persil
4 brins de coriandre
1 c. à c. de cumin

1 gousse d'ail
1 c. à s. de tahiné (pâte de sésame)
1 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre

RECETTE

1 | Mixez ensemble les pois chiches, les feuilles de persil, de coriandre, le cumin, une pincée de sel, une pincée de poivre et la pâte de sésame (tahiné) jusqu'à obtenir une pâte grossière.

2 | Ajoutez l'ail haché et l'oignon ciselé puis mélangez bien à la main et formez des boulettes. Disposez-les dans la cuve de votre Easy Fry & Grill et arrosez d'huile d'olive.

3 | Version digitale : Programmez le mode AIR FRY à 170°C pour 15 mn en les retournant à mi cuisson.

Version mécanique : Programmez à 170°C pour 15 mn en les retournant à mi cuisson.



Servez les falafels dans des pains à pita chauds garnis de feuilles de menthe, de yaourt et de rondelles de tomates.

KEFTA AU BŒUF ET CORIANDRE

4 ✱ 20 min. 8 min. 

INGRÉDIENTS

350 g de bœuf haché
2 c. à s. d'échalotes hachées
2 c. à s. de coriandre hachée
1 c. à s. de ras-el-hanout

1 c. à c. de cumin
1 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre

RECETTE

- 1** | Faites revenir rapidement dans une poêle les échalotes avec un filet d'huile d'olive.
- 2** | Mélangez la viande de bœuf, les épices, la coriandre et les échalotes cuites. Salez et poivrez. Formez des boulettes allongées et piquez-les d'un pic en bois.
- 3** | **Version digitale :** Programmez le mode POULET RÔTI à 180°C pour 8 mn en les retournant à mi cuisson.
Version mécanique : Programmez à 180°C pour 8 mn en les retournant à mi cuisson.



Servez les keftas avec une sauce à la menthe : mélangez 2 yaourts à la grecque, 1 cuil. à soupe de menthe fraîche hachée, un filet d'huile d'olive et un autre de jus de citron.



HAMBURGER DELUXE

4 ✱ 25 min. 12 min.



INGRÉDIENTS

600 g de bœuf haché
4 pains à burger
2 tomates
6 feuilles de laitue
1 gousse d'ail

3 c. à c. de sauce soja
2 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre

RECETTE

- 1 | Mélangez la viande de bœuf, l'ail pressé, la sauce soja, l'huile d'olive. Salez. Formez 4 steaks en pressant avec vos mains.
- 2 | Placez dans la cuve de votre Easy Fry & Grill les pains à burger.
Version digitale : programmez en mode PIZZA pour 4 mn.
Version mécanique : Programmez à 180 ° pour 4 mn.
- 3 | Débarassez les pains en les plaçant sous une feuille d'aluminium pour conserver la chaleur puis placez les

steaks dans la cuve.

Version digitale : Programmez en mode GRILL pour 8 mn de cuisson en ajustant la cuisson de plus ou moins 2 mn selon la cuisson désirée.

Version mécanique : Programmez 200°C pour 8 mn en ajustant la cuisson de plus ou moins 2 mn selon la cuisson désirée.

- 4 | Garnissez les pains de feuilles de laitue, de tranches de tomate et des steaks grillés puis servez.



Préparez une sauce en mélangeant : 1 cuillère de moutarde à l'ancienne, 2 cuillères de moutarde forte, 1 jaune d'œuf et 1 cuillère d'huile avant d'ajouter 1 cuillère de crème fraîche épaisse.

BROCHETTES DE BŒUF SAUCE TERIYAKI

4 ✱

20 min.

1 h

6 min.



INGRÉDIENTS

12 tranches de carpaccio de bœuf
200 g de comté en bloc
4 c. à s. de miel

6 c. à s. de sauce soja
Poivre

RECETTE

- 1 | Retirez les croûtes du fromage et coupez-le en cubes d'environ 1,5 cm de côté. Enfilez les morceaux de fromage sur 12 piques à brochette puis entourez-les de carpaccio.
- 2 | Mélangez le soja et le miel puis mettez les brochettes à mariner dans la préparation pendant 1h en les plaçant au frais.
- 3 | Déposez les brochettes dans la cuve de votre Easy Fry & Grill.
Version digitale : programmez le mode VIANDE à 180°C pour 6 mn.
Version mécanique : Programmez à 180°C 6 mn.



Servez ces brochettes avec une petite coupelle de sauce soja sucrée.

NUGGETS DE POULET

4 ✱ 30 min. 10 min.



INGRÉDIENTS

4 filets de poulet
100 g de chapelure
60 g de farine
3 œufs

2 c. à s. d'huile
Sel
Poivre

RECETTE

- 1 | Retirez les éventuels nerfs et morceaux de gras dans les filets de poulet. Coupez les en morceaux d'environ 4 à 5 cm de côté puis assaisonnez-les de sel et de poivre.
- 2 | Préparez les ingrédients de la panure : dans un premier bol, fouettez les œufs avec une pincée de sel et de poivre. Dans un second, versez la farine et dans un dernier placez la chapelure.
- 3 | Plongez les nuggets dans la farine puis les œufs et enfin la chapelure. Pour une

panure encore plus gourmande, passez de nouveau les nuggets dans les œufs puis dans la chapelure. Disposez les nuggets dans la cuve de votre Easy Fry & Grill et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

4 | Version digitale : Programmez le mode NUGGETS pour 10 mn en les retournant à mi cuisson.

Version mécanique : Programmez à 200°C pour 10 mn en les retournant à mi cuisson.

AsTuCe

Préparez un ketchup maison en faisant mijoter 3 tomates, 1 oignon, 1 cuillère à café de concentré de tomates, 1 gousse d'ail hachée, 4 cuillères à café de vinaigre balsamique, 1 cuillère à café de miel, du sel et du poivre.

AILES DE POULET

4 ✱ 20 min. 12 h 17 min.



INGRÉDIENTS

1,2 kg d'ailes de poulet
4 c. à s. de ketchup
2 c. à s. de moutarde
2 c. à s. de paprika

2 c.. à s. de sauce soja sucrée
2 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre

RECETTE

- 1** | Découpez les ailes de poulet en deux, en les séparant au niveau des jointures.
- 2** | Rassemblez tous les ingrédients dans un grand saladier et placez-y les ailes de poulet. Mélangez bien pour les enrober complètement. Recouvrez de film alimentaire et laissez mariner pendant 12 heures.
- 3** | Placez les ailes de poulet dans la cuve de l'Easy Fry & Grill.
- Version digitale :** Programmez le mode POULET RÔTI pour 17 mn en les retournant au bout des 12 premières minutes.
- Version mécanique :** Programmez à 170°C pour 17 mn en les retournant au bout des 12 premières minutes.



Variez les marinades selon votre goût : sauce barbecue, épices, piment, ail, etc.

POULET RÔTI DU DIMANCHE

4 ✱ 5 min. 50 min. 

INGRÉDIENTS

1 poulet de 1,2 kg
5 gousses d'ail
2 c. à s. d'huile d'olive

Sel
Poivre

RECETTE

- 1** | Pelez et hachez l'ail. Badigeonnez le poulet d'huile puis assaisonnez généreusement et ajoutez l'ail.
- 2** | **Version digitale** : Programmez le mode POULET ROTI pour 50 mn.
Version mécanique : Programmez à 200°C pour 50 mn.

AsTuCe

Le temps de cuisson exact du poulet dépend de son poids. Pour vérifier sa cuisson, piquez un blanc avec la pointe d'un couteau : le jus qui s'écoule doit être clair.

CÔTELETTES D'AGNEAU AU CITRON

4 ✱

15 min. 4 h 10 min. 

INGRÉDIENTS

12 petites côtelettes d'agneau

1 citron non traité

4 gousses d'ail

1 c. à s. d'huile d'olive

Sel

Poivre

RECETTE

1 | Prélevez le zeste du citron. Pelez l'ail et hachez le finement dans un mortier. Ajoutez le zeste du citron et 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.

2 | Placez les côtelettes dans cette préparation et laissez mariner 4h au frais.

3 | Placez les côtelettes dans la cuve de votre Easy Fry & Grill.

Version digitale : programmez le mode GRILL 200°C avec un préchauffage de 15 min. Faire cuire pendant 10 min en les retournant à mi cuisson.

Version mécanique : programmez à 200°C avec un préchauffage de 15 min. Faire cuire pendant 10 min en les retournant à mi cuisson.



Ajoutez des herbes fraîches : du thym, du serpolet, de l'origan lorsque vous faites mariner la viande.

HOT-DOG NEW YORKAIS

4 ✱ 25 min. 5 min.



INGRÉDIENTS

4 pains à hot-dog
4 c. à s. de ketchup
4 saucisses
4 cornichons à la russe
1 oignon rouge

8 tomates cerises
4 tranches de cheddar
1 c. à s. d'huile
Sel
Poivre

RECETTE

- 1 | Préparez les saucisses en les plongeant dans une casserole d'eau bouillante selon le temps indiqué sur l'emballage.
- 2 | Emincez l'oignon et faites-le revenir à la poêle dans l'huile chaude pendant 5 mn à feu moyen. Mélangez avec les tomates coupés en quatre et les cornichons en dés.
- 3 | Ouvrez les pains à hot-dog en deux, étalez le ketchup puis garnissez-les du mélange de légumes, des saucisses et du cheddar en tranches. Placez le tout dans la cuve de votre Easy Fry & Grill.
- 4 | **Version digitale :** Programmez le mode PIZZA à 170°C pour 5 mn.
Version mécanique : Programmez 170°C 5 mn.



Amusez-vous à faire des dessins avec du ketchup ou de la moutarde comme aux USA.

CABILLAUD AU CURRY

4 ✱ 20 min. 10 min.



INGRÉDIENTS

500 g de pavés de cabillaud
3 c. à s. de pâte de curry doux indien

10 g de noix de coco râpée
20 cl de crème de coco.

RECETTE

- 1 | Badigeonnez les pavés de cabillaud de pâte de curry et placez le reste de curry dans une petite casserole avec la crème de coco, du sel et du poivre. Faites chauffer le contenu de la casserole.
- 2 | Déposez un carré de papier sulfurisé dans la cuve de votre Easy Fry & Grill et placez les pavés de poisson par dessus.

Version digitale : programmez en mode POISSON à 200°C pour 10 mn.

Version mécanique : Programmez à 200°C pour 10 mn. Servez le poisson nappé de sauce curry et saupoudré de noix de coco.

FISH & CHIPS MAISON

4 ✱ 25 min. 12 min.



INGRÉDIENTS

4 filets de cabillaud
5 c. à s. de farine
5 c. à s. de chapelure
2 œufs
50 g de beurre

1 bouquet d'estragon
1 pot de mayonnaise
½ citron
Sel
Poivre

RECETTE

- 1 | Coupez les filets de poisson en gros morceaux d'environ 4 cm de côté et épongez-les délicatement sur du papier absorbant. Salez et poivrez.
- 2 | Préparez 3 bols contenant pour le premier la farine, le second les œufs battus et le dernier la chapelure. Mélangez la mayonnaise avec le jus du demi citron et l'estragon haché. Réservez la préparation au frais.
- 3 | Passez les morceaux de cabillaud dans la farine puis les œufs et enfin

la chapelure. Egouttez bien entre chaque passage dans un bol. Placez les morceaux de poisson panés dans la cuve de votre Easy Fry & Grill et déposez une noisette de beurre sur chaque morceaux.

4 | Version digitale : Programmez le mode POISSON à 180°C pour 12 mn.

Version mécanique : Programmez à 170°C 12 mn. Servez avec la sauce réservée plus tôt.



Une recette qui marche avec toute sorte de poissons frais du marché : merlu, lieu noir, lieu jaune, etc.

FRITES MAISON

4 ✱ 25 min. 50 min.



INGRÉDIENTS

1 kg de pomme de terre
3 c. à s. de paprika

3 c. à s. d'huile
Sel

RECETTE

- 1** | Epluchez les pommes de terre et coupez-les en frites.
- 2** | Placez-les dans un saladier et ajoutez tous les ingrédients. Mélangez bien puis répartissez la moitié dans la cuve de votre Easy Fry & Grill.
- 3** | **Version digitale** : Programmez en mode FRITES 25 mn en mélangeant à mi-cuisson.
Version mécanique : Programmez à 170°C 25 mn en mélangeant à mi-cuisson. Répétez l'opération avec le reste de frites.



Ajoutez une cuillère à soupe de pâte de curry rouge, c'est délicieux aussi.

FRITES DE PATATES DOUCES

4 ✱ 25 min. 50 min.



INGRÉDIENTS

1 kg de patate douce
2 c. à s. de farine

4 c. à s. d'huile
Sel
Poivre

RECETTE

- 1 | Epluchez puis rincez les patates douces et coupez-les en frites. Placez-les dans un grand bol avec la farine, l'huile, du sel et du poivre. Mélangez bien.
- 2 | Placez les frites dans la cuve de votre Easy Fry & Grill, l'idéal étant de procéder en 2 ou 3 tournées.

Version digitale : Programmez le mode FRITES pour 25 mn en mélangeant à mi-cuisson.

Version mécanique : programmez à 180°C pour 25 mn en mélangeant à mi cuisson. Répétez l'opération avec le reste de frites.



Servez avec une sauce au yaourt parfumée avec une pointe de curry.

CUISSES DE POULET MARINÉS AU YAOURT ET AU ROMARIN

4 ✂ 20 min. 4 h 35 min.

INGRÉDIENTS

4 cuisses de poulet
250 g de yaourt à la grec
3 c. à s. de moutarde de Dijon

1 brin de romarin frais
4 gousses d'ail
Sel
Poivre


RECETTE

- 1 | Retirez la peau des cuisses de poulet puis placez-les dans un grand plat.
- 2 | Mélangez le yaourt, la moutarde, l'ail haché, une pincée de sel, du poivre et les feuilles de romarin hachées. Répartissez la préparation sur le poulet et placez le tout au frais. Laissez mariner 4h.
- 3 | **Version digitale** : Programmer le mode POULET RÔTI à 200°C avec un préchauffage de 15min et placez les cuisses de poulet dans la cuve de votre Easy Fry & Grill. Faites cuire 35 mn en retournant à mi cuisson.
Version mécanique : Placez les cuisses de poulet dans la cuve de votre Easy Fry & Grill et programmez 200°C 30 mn. Retournez à mi-cuisson.



Servez les cuisses de poulet grillées avec de la salade et des rondelles de pommes de terre grillées.

CHOU-FLEUR RÔTI, SAUCE AU CITRON

4 ✱ 15 min. 1 tournée 
15 min.

INGRÉDIENTS

1 petit chou-fleur
2 c. à s. d'huile d'olive
30 g de tahini

10 cl d'huile d'olive
5 cl de jus de citron
Sel
poivre

RECETTE

- 1 | Retirez les feuilles du chou-fleur puis coupez-le en quatre et retirez le tronc central. Détaillez chaque partie en fleurette et placez-les dans un grand bol.
- 2 | Ajoutez les 2 c. à s. d'huile d'olive, du sel, du poivre et mélangez bien. Répartissez le tout dans la cuve de votre Easy Fry & Grill (procédez en 2 tournées si nécessaire).

Version digitale : Programmez le mode FRITES pendant 15 mn en mélangeant à mi-cuisson.

Version mécanique : programmez 180°C pendant 15 mn en mélangeant à mi-cuisson.

- 3 | Pendant ce temps, mélangez le tahini, l'huile d'olive et le jus de citron pour réaliser une sauce que vous servirez avec le chou-fleur.

SAUCISSE GRILLÉES

4 ✱ 10 min. 10 min.



INGRÉDIENTS

700 g de saucisse de Toulouse
en un seul morceau
1 c. à s. de moutarde de Dijon
1 c. à s. de moutarde en grains

2 c. à s. de miel
2 brins de thym
Sel
Poivre

RECETTE

- 1 | Mélangez le miel, les moutardes, le thym, une pincée de sel et de poivre.
- 2 | Enroulez la saucisse sur elle-même et piquez deux piques à brochettes perpendiculairement pour la bloquer. Badigeonnez de la préparation à la moutarde au pinceau.
- 3 | **Version digitale** : Programmez le mode GRILL 200°C et laissez préchauffer 15 mn. Placez la saucisse dans la cuve et faites cuire 10 mn en

retournant à mi-cuisson.

Version mécanique : programmez à 200°C, laissez préchauffer 15 min puis déposez la saucisse dans la cuve. Faites cuire 10 mn en retournant à mi-cuisson.

AsTuCe

Servez avec une purée maison à la moutarde: épluchez et faites cuire à l'eau 1kg de pommes de terre. Egouttez-les et écrasez-les avec 25g de beurre, 2 c. à soupe de moutarde, 150ml de lait, du sel et du poivre.

FAUX-FILET SAUCE CHIMICHURRI

4 ✱ 15 min. 17 min.

INGRÉDIENTS

4 faux filet d'environ 200 g chacun
2 c. à s. de vinaigre de vin rouge
1/2 citron
4 gousses d'ail

6 brins de persil
1/2 c. à c. de flocon de piment
6 cl d'huile d'olive
Sel
Poivre

RECETTE

- 1 | Sortez la viande du frigo et laissez-la à température ambiante au moins 30 mn avant de la cuire.
- 2 | Pendant ce temps réalisez la sauce chimichurri : mélangez dans un bol le vinaigre, le jus de citron, l'ail dégermé et haché, le persil haché et l'huile. Ajoutez une pincée de sel, de poivre et le piment.
- 3 | **Version digitale** : programmez en mode GRILL 200°C et laissez préchauffer pendant 15 mn.

Assaisonnez les steaks en sel et poivre puis disposez-les dans la cuve de votre Easy Fry & Grill et faites cuire 2 mn de chaque côté.

Version mécanique : préchauffez à 200°C puis assaisonnez les steaks en sel et poivre et disposez-les dans la cuve de votre Easy Fry & Grill. Faites cuire 2 mn de chaque côté.



Ajustez le temps de cuisson suivant si vous aimez l'entrecôte saignante ou bien cuite.

DORADE GRILLÉE À LA TOMATE ET AUX OLIVES

4  20 min.  18 min. 

INGRÉDIENTS

4 filets de dorade
4 brins de persil
½ citron
2 tomates
4 c. à s. d'huile d'olive

1 gousse d'ail
2 tomates
50 g d'olives dénoyautées
Sel
Poivre

RECETTE

- 1 | Râpez les zestes du citron puis pressez-le. Hachez le persil et l'ail puis coupez les tomates en cubes et les olives en rondelles. Mélangez l'ensemble, ajoutez l'huile d'olive et réservez.
- 2 | Badigeonnez d'huile les filets de dorade puis salez et poivrez.
- 3 | **Version digitale** : programmez le mode GRILL 200°C et laissez préchauffer 15 mn puis placez les filets et poursuivez la cuisson 5 mn.
Version mécanique : placez les filets dans la cuve et programmez à 200°C avec un préchauffage de 15 min. Faire cuire pendant 7 min.
- 4 | Servez avec la sauce.



Servez les filets de dorade avec les légumes de votre choix et du riz.

SAUMON LAQUÉ TERIYAKI

4 ✱ 5 min. 30 min. 23 min.



INGRÉDIENTS

500 g de pavé de saumon
8 c. à s. de sauce teriyaki
1 c. à s. de graines de sésame

RECETTE

- 1 | Faites mariner les filets de saumon dans la sauce teriyaki pendant 30 mn.
- 2 | **Version digitale :** faites préchauffer en mode GRILL 200°C pendant 15 mn puis placez les filets de poisson dans la cuve munie de la plaque grill et faites cuire 10 mn.
- 3 | **Version mécanique :** Programmez à 200°C en laissant bien préchauffer, puis placez les filets de saumon dans la cuve munie de la plaque grill et faites cuire 10 mn.
- 3 | Saupoudrez de graines de sésame et servez avec du riz.

AUBERGINES GRILLÉES AU PESTO

4 ✱ 10 min. 27 min.

INGRÉDIENTS

2 aubergines
100 g de pesto

5 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre

RECETTE

- 1 | Rincez les aubergines et coupez-les en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur.
- 2 | Badigeonnez-les d'huile au pinceau puis salez, poivrez et disposez-les en une seule couche dans la cuve de votre Easy Fry & Grill.
- 3 | **Version digitale :** programmez en AIR FRY à 170°C pour 20 mn en les retournant à mi-cuisson. Badigeonnez

de pesto et relancez en AIR FRY 2 mn.

Version mécanique : programmez à 170°C 20 mn en les retournant à mi-cuisson puis badigeonnez-les de pesto et prolongez la cuisson de 2 mn.

- 4 | Badigeonnez de pesto au pinceau et relancez en GRILL pour 5 mn (version digitale) et à 200°C pour 5 min (version mécanique).



BAGEL VÉGÉTARIEN

4 ✱ 20 min. 30 min. 

INGRÉDIENTS

4 pains à bagel
200 g de fromage frais
4 c. à c. de moutarde en grain
1 poivron rouge
1 poivron vert

4 champignons de Paris
1 c. à c. d'origan
2 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre

RECETTE

1 | Rincez et épépinez les poivrons puis coupez-les en gros morceaux d'environ 3 cm de côté. Rincez les champignons, retirez la partie abîmée des pieds et coupez-les en tranches épaisses.

2 | **Version digitale** : Lancez le mode GRILL 200°C en préchauffage 15 mn puis placez les légumes dans la cuve munie de la plaque grill, arrosez d'huile et laissez cuire 12 mn en les mélangeant à mi cuisson.

Version mécanique : Programmez à 200°C et laissez préchauffer 15 min.

Placez les légumes dans la cuve munie de la plaque grill, arrosez d'huile et laissez cuire 12 mn en les mélangeant à mi cuisson.

3 | Pendant ce temps mélangez le fromage frais avec la moutarde.

4 | Débarrassez les légumes et placez les pains coupés en deux dans la cuve pour 5 mn, toujours en GRILL pour la **version digitale** et à 200°C pour la **version mécanique**. Procédez en deux fois puis tartinez les pains de fromage frais et garnissez-les de légumes.

LÉGUMES RACINES GRILLÉS À L'ÉRABLE

4 ✱ 15 min. 30 min.



INGRÉDIENTS

4 carottes
4 panais
350 g de patate douce
5 cl de sirop d'érable
1 c. à c. de thym

1 orange
2 cl de vinaigre de cidre
3 cl d'huile de tournesol
Sel
Poivre

RECETTE

- 1 | Epluchez les légumes puis coupez les carottes en rondelles épaisses et les panais et la patate douce en cube de 2 cm de côté.
- 2 | Placez les légumes dans la cuve. Arrosez d'environ 1 c. à s. d'huile d'olive puis saupoudrez de thym, salez et poivre.

Version digitale : Programmez le mode GRILL 200°C avec un préchauffage de 15 min. Faire cuire pendant 30 min en mélangeant à mi-cuisson.

Version mécanique : Programmez à

200°C avec un préchauffage de 15 min. Faire cuire pendant 30 min en mélangeant à mi-cuisson.

- 4 | Pendant ce temps, mélangez dans un bol le reste d'huile avec le vinaigre, les zestes râpés de la moitié de l'orange, le sirop, une pincée de sel et de poivre. Une fois les légumes cuits, arrosez-les de la vinaigrette et servez.

MUFFINS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

4 ✱ 15 min. 20 min.



INGRÉDIENTS

125 g de farine
½ sachet de levure
30 g de beurre
30 g de sucre

50 g de pépites de chocolat
1 œuf
12 cl de lait.

RECETTE

- 1 | Dans un grand bol, mélangez le lait, le beurre fondu et les œufs. Dans un deuxième bol mélangez tous les autres ingrédients.
- 2 | Incorporez le mélange liquide au mélange solide tout en fouettant pour éviter les grumeaux.
- 3 | Répartissez la préparation dans des moules à muffins légèrement beurrés puis placez-les dans la cuve.
- 4 | **Version digitale :** programmez le mode DESSERT à 170°C pour 20 mn.
Version mécanique : programmez à 170° 20 mn.

SOUFFLÉS AU CHOCOLAT

4 ✱ 20 min. 12 min.



INGRÉDIENTS

100 g de chocolat noir
3 œufs (1 jaune + 3 blancs)
10 cl de lait entier

40 g de sucre
1 c. à c. de Maïzena
25 g de beurre

RECETTE

- 1 |** Faites fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie ou au micro-onde à faible puissance. Séparez les blancs des jaunes pour conserver 3 blancs et 1 jaune d'œuf.
- 2 |** Fouettez le jaune avec la Maïzena dans un bol. Portez le lait et 30 g de sucre à ébullition puis versez-le sur le mélange jaune d'œufs/maïzena tout en mélangeant. Remettez la préparation dans la casserole et faites cuire sur feu doux tout en mélangeant. Incorporez le chocolat et réservez la crème hors du feu pour la faire refroidir.
- 3 |** Montez les blancs d'œufs en neige puis incorporez-les délicatement à la crème au chocolat tiède.
- 4 |** Beurrez 4 gros ramequins, saupoudrez l'intérieur de 10 g de sucre et répartissez la préparation jusqu'au 2/3 de la hauteur des moules. Placez les ramequins dans la cuve du Easy Fry & Grill.
Version digitale : utilisez le mode DESSERT en programmant 12 mn à 160°C.
Version mécanique : Programmez 12 mn à 160°C.

CIGARES AUX AMANDES

4/6

30
min.11
min.*INGRÉDIENTS*

190 g de poudre d'amande
30 g de beurre
6 feuilles de brick

2 c. à s. d'arôme de fleur d'oranger
1 œuf
120 g de miel.

RECETTE

1 | Réservez 3 c. à s. de miel. Mélangez dans un grand bol la poudre d'amande avec le beurre fondu, l'arôme de fleur d'oranger et le miel. Façonnez la pâte en boudin puis coupez des tronçons de 7 cm environ.

2 | Coupez les feuilles de brick en deux puis placez un boudin de pâte sur le bas de la brick. Badigeonnez tout autour d'œuf battu puis commencez à rouler, rabattez les rebords et terminez de rouler les cigares. Répétez

l'opération jusqu'à les avoir tous roulés. Disposez une feuille de papier sulfurisé dans votre Easy Fry & Grill et placez les bricks dans la cuve.

3 | Version digitale : Lancez le mode DESSERT à 180°C pour 8 mn puis ajoutez le miel et poursuivez 3 mn.

Version mécanique : Programmez à 180°C pour 8 mn puis ajoutez le miel et poursuivez 3 mn.

POMME DESHYDRATÉES



INGRÉDIENTS

1 pomme
½ citron

RECETTE

- 1 | Pressez le demi citron. Lavez la pomme et retirez le trognon à l'aide d'un vide pomme, puis taillez-la en lamelles fines à l'aide d'une mandoline ou d'un bon couteau.
- 2 | Utilisez un pinceau pour enduire de chaque côté les tranches de pomme de jus de citron puis placez-les dans la cuve de votre Easy Fry & Grill en les espaçant le plus possible entre elles.
- 3 | **Uniquement pour la version digitale :** programmez manuellement la température à 80°C pour une durée de 4h. A la fin du programme laissez les pommes dans la cuve et éteignez votre machine. Laissez sécher une nuit avant de déguster dès le lendemain.



Conservez les lamelles de pommes séchées dans une boîte hermétique et ajoutez-les à un Granola ou mangez-les en snack healthy.

VORSPEISEN

Empanadas (Grillfunktion)
Knusprige Garnelen
Gemüse-Samosas
Mini-Pizzen
Frühlingsrollen mit Hühnchen
Falafel

HAUPTGERICHTE

Köfte vom Rind mit Koriander
Deluxe Burger (Grillfunktion)
Rinderspieße mit Teriyaki-Sauce
Chicken-Nuggets
Hähnchenflügel
Brathähnchen
Lammkoteletts mit Zitrone (Grillfunktion)
Hot Dogs New York-Style
Kabeljau mit Curry
Hausgemachte Fish & Chips
Hausgemachte Chips
Süßkartoffel-Pommes
Hähnchenschenkel mit Joghurt- und Rosmarin-Marinade
Gerösteter Blumenkohl mit Zitronensauce
Grillwurst (Grillfunktion)
Filetsteak mit Chimichurri-Sauce (Grillfunktion)
Gegrillte Seebrasse mit Tomaten und Oliven (Grillfunktion)
Teriyaki-Lachs (Grillfunktion)
Gegrillte Aubergine mit Pesto
Vegetarischer Bagel (Grillfunktion)
In Ahornsirup geröstetes Wurzelgemüse (Grillfunktion)

DESSERTS

Muffins mit Schokostückchen
Schokoladen-Soufflé
Mandelzigarren
Luftgetrocknete Apfelchips

ANLEITUNG


ANZAHL
PERSONEN

VORBEREITUNG
ZEIT

MARINIEREN
ZEIT

GAREN
ZEIT


POMMES-FRITES



NUGGETS



BRATHÄHNCHEN



PIZZA



FLEISCH



FISCH



GEMÜSE



DESSERT



HEISSLUFTFRITTEUSE



GRILL



EMPANADAS

4 ✂ 25 Min.  20 Min. 

ZUTATEN

2 Rollen Mürbeteig
350 g Rinderhack
3 Frühlingszwiebeln
1 EL Paprikapulver

1 Eigelb
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

REZEPT

- 1 | Die Zwiebeln fein hacken. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, darin die Zwiebeln 3 Minuten anbraten. Das Fleisch hinzugeben, 10 Minuten garen und dann zum Abkühlen beiseite stellen.
- 2 | Den Teig ausrollen, 8 Kreise ausschneiden, Durchmesser circa 9 cm. Das abgekühlte Hackfleisch auf den Teig geben, am Rand ca. 1 cm Platz lassen und den Teig darüber zu einem Umschlag falten.
- 3 | Eigelb mit 1 EL Wasser mischen. Die Empanadas mit dieser Mischung bestreichen und dann in den Korb Ihres Easy Fry & Grill legen.
- 4 | **Digitale Version:** Die GRILL-Einstellung wählen und 15 Minuten bei 200° C vorheizen. 10 Minuten garen und dann mit der zweiten Portion wiederholen.
Mechanische Version: 15 Minuten bei 200° C vorheizen. 10 Minuten garen und dann mit der zweiten Portion wiederholen.

TIPP

Sie können die Rindfleischfüllung der Empanadas mit Kreuzkümmel, Oregano oder gehacktem Knoblauch würzen. Warum nicht für eine neue Geschmacksrichtung Tomaten oder Zuckermais zur Füllung geben?

KNUSPRIGE GARNELEN

4  20 Min.  10 Min. 

ZUTATEN

250 g Garnelen ohne Schale
2 Eier
60 g Weizenmehl
60 g Maismehl

2 EL Currypulver
1 EL Öl
Salz
Pfeffer

REZEPT

- 1 | Zubereitung der Zutaten für die Panade: die Eier in einer Schüssel mit einer Prise Salz und Pfeffer verschlagen. Weizenmehl und Currypulver in eine zweite Schüssel und das Maismehl in eine dritte Schüssel geben.
- 2 | Die Garnelen in folgender Reihenfolge in die Schüsseln tauchen: erst in die Curry-/Weizenmehlmischung, dann in die Eier und abschließend in das Maismehl. Die Garnelen vor dem Wechsel zur nächsten Schüssel gut abtropfen lassen.
- 3 | Die panierten Garnelen in den Korb Ihres Easy Fry & Grill geben und mit dem Öl beträufeln.
- 4 | **Digitale Version:** 5 Minuten im FISH-Modus (Modus FISCH) bei 170° C garen. Die Garnelen wenden und weitere 5 Minuten garen.
Mechanische Version: 5 Minuten bei 170° C garen. Die Garnelen dann wenden und weitere 5 Minuten garen.



GEMÜSE-SAMOSAS

4 (= 12 Samosas) ✱ 20 Min.  2x 15 Min. 

ZUTATEN

6 Bricketeigblätter
 100 g Feta
 150 g gefrorene Erbsen
 250 g Blumenkohl
 1 TL Currypulver

1 Eigelb
 1 El Olivenöl
 Salz
 Pfeffer

REZEPT

- 1 | Den Blumenkohl in mittelgroße Stücke schneiden und waschen. Die Erbsen und die Blumenkohlstücke dazugeben. 15 Minuten im VEGETABLE-Modus (Modus GEMÜSE) garen.
- 2 | Das Gemüse herausnehmen und in eine große Schüssel geben. Den zerbröckelten Feta-Käse, das Currypulver, eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen. Mit einer Gabel zu einem groben Püree zerkleinern.
- 3 | Die Bricketeigblätter in zwei gleichgroße Stücke schneiden. Die Scheiben in der Mitte falten, indem der abgerundete Teil in Richtung der Mitte der rechten Kante gefaltet wird. Einen Esslöffel der Füllung auf ein Ende des letzten Streifens geben und zu einem Dreieck falten. Weiter falten, um die Füllung vollständig in dem Dreieck einzuschließen. Überstehenden Teig mit etwas Eigelb bestreichen und auf das Samosa kleben.
- 4 | Wiederholen Sie den Vorgang, bis die gesamte Füllung verbraucht ist. Legen Sie die Samosas in den Korb und bestreichen Sie sie mit Öl.
- 5 | **Digitale Version:** Die AIR FRY-Einstellung (Modus FRITTIEREN) wählen und 15 Minuten bei 170° C garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.
Mechanische Version: 15 Minuten bei 170° C garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

TIPP

Sie können die erste Portion Samosas wieder erwärmen, indem Sie sie in den Korb legen und noch einige Minuten garen.

MINI-PIZZEN

4 ✱ 15 Min.  8 Min. 

ZUTATEN

2 Englische Muffins
8 EL Tomatensauce

4 Scheiben Mozzarella-Käse
4 entsteinte schwarze Oliven

REZEPT

- 1 | Die Muffins halbieren und in den Korb Ihres Easy Fry & Grill legen.
Digitale Version: Die PIZZA-Einstellung wählen und 3 Minuten bei 170° C garen.
Mechanische Version: 3 Minuten bei 170° C garen.
- 2 | Einen großen EL Tomatensauce über jedem Muffin verteilen. Die Mozzarella-Scheiben in dünne Streifen schneiden. Auf jeden Muffin legen und die in Scheiben geschnittenen Oliven mit der Öffnung nach oben dazu geben. Legen Sie die Pizzen in den Korb Ihres Easy Fry & Grill.
- 3 | **Digitale Version:** Die PIZZA-Einstellung wählen und 5 Minuten bei 170° C garen.
Mechanische Version: 5 Minuten bei 170° C garen.

TIPP

Ein spaßiges Rezept, das Kinder leicht selbst herstellen können, aber immer unter Aufsicht eines Erwachsenen, um Verbrennungen zu vermeiden.

FRÜHLINGSROLLEN MIT HÜHNCHEN

4 (= 16 Rollen) ✱ 35 Min. 20 Min.



ZUTATEN

16 Reispapierblätter	1 Knoblauchzehe
50 g Reismudeln	1 El neutrales Öl
2 Hähnchenfilets	Salz
200 g gemischtes, gebratenes Gemüse	Pfeffer
4 Champignons	

REZEPT

- 1 | Die Reismudeln gemäß den Packungsangaben vorbereiten. Vorsichtig zwischen den Händen abtropfen lassen. Mithilfe einer Schere grob zerteilen und abkühlen lassen.
- 2 | Hähnchenbrust würfeln und 5 Minuten in heißem Öl gemeinsam mit dem gehackten Knoblauch anbraten. Das gebratene Gemüse hinzugeben und weitere 5 Minuten garen. Die Reismudeln hinzugeben und abkühlen lassen.
- 3 | Bereiten Sie auf der Arbeitsplatte eine Schale mit warmen Wasser und ein sauberes Geschirrtuch vor. Die Reispapierblätter einige Minuten in das warme Wasser tauchen und dann auf das Geschirrtuch legen. Geben Sie etwa 1 Löffel der Füllung auf die Blätter. Zuerst die linke und die rechte Seite falten, um die Füllung zu fixieren, dann alles zusammenrollen. Wiederholen, bis die Füllung aufgebraucht ist.
- 4 | Die Frühlingsrollen mit ausreichendem Abstand zueinander (damit sie nicht zusammenkleben) in den Korb ihres Easy Fry & Grill legen.
Digitale Version: Die AIR FRY-Einstellung (Modus FRITTIEREN) wählen und 20 Minuten bei 160° C garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.
Mechanische Version: 20 Minuten bei 160° C garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

TIPP

Mit Minze, Salat und Sojasauce servieren.

FALAFEL

4 ✱ 20 Min. 15 Min. 

ZUTATEN

500 g gegarte Kichererbsen
 1 weiße Zwiebel
 2 Stängel Petersilie
 4 Stängel frischer Koriander
 1 TL Kreuzkümmel

1 Knoblauchzehe
 1 EL Tahini (Sesampaste)
 1 EL Olivenöl
 Salz
 Pfeffer

REZEPT

- 1 | Kichererbsen, Petersilienblätter, Koriander und Kreuzkümmel mit einer Prise Salz, Pfeffer und der Sesampaste (Tahini) grob mixen.
- 2 | Gehackten Knoblauch und Zwiebel von Hand unterrühren. Die Mischung dann zu Kugeln formen. Die panierten Garnelen in den Korb Ihres Easy Fry & Grill geben und mit dem Öl beträufeln.

3 | **Digitale Version:** Die AIR FRY-Einstellung (Modus FRITTIEREN) wählen und 15 Minuten bei 170° C garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

Mechanische Version: 15 Minuten bei 170° C garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

TIPP

Servieren Sie die Falafel in warmem Pitabrot, garniert mit frischer Minze, Joghurt und Tomatenscheiben.

KÖFTE VOM RIND MIT KORIANDER

4 ✂ 20 Min.  8 Min. 

ZUTATEN

350 g Rinderhack	1 TL Kreuzkümmel
2 El gehackte Schalotten	1 El Olivenöl
2 El gehackter Koriander	Salz
1 El Gewürzmischung mit Ras-el Hanout	Pfeffer

REZEPT

- 1 | Die Schalotten schnell in einer Bratpfanne mit etwas Olivenöl anbraten.
- 2 | Hackfleisch, Gewürze, Koriander und die gegarten Schalotten mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu länglichen Würstchen formen und auf Holzspieße schieben.
- 3 | **Digitale Version:** Die ROAST CHICKEN-Einstellung (Modus HÄHNCHEN) wählen und 8 Minuten bei 180° C garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.
Mechanische Version: 8 Minuten bei 180° C garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

TIPP

Die Köfte mit einer Minzsoße servieren: 2 Becher griechischer Joghurt, 1 El frische, gehackte Minze, einem Spritzer Olivenöl und einem Schuss Zitronensaft mischen.



DELUXE-HAMBURGER

4 ✱ 25 Min. 12 Min. 



ZUTATEN

600 g Rinderhack
4 Hamburger-Buns
2 Tomaten
6 Salatblätter
1 Knoblauchzehe

3 TL Sojasauce
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

REZEPT

- 1 Das Rindfleisch, den zerdrückten Knoblauch, die Sojasoße und das Olivenöl miteinander mischen. Würzen. Mit den Händen 4 Burger formen.
- 2 | Die Hamburger-Buns in den Korb Ihres Easy Fry & Grills legen.
Digitale Version: Die PIZZA-Einstellung wählen und 4 Minuten garen.
Mechanische Version: 4 Minuten bei 180° C garen.
- 3 | Die Buns herausnehmen, unter einem Bogen Alufolie warmhalten, dann die Burger in den Korb legen.

Digitale Version: Die GRILL-Einstellung wählen und 8 Minuten garen. Die Garzeit ggf. um 2 Minuten plus/minus anpassen.

Mechanische Version: 8 Minuten bei 200° C garen. Die Garzeit ggf. um 2 Minuten plus/minus anpassen.

- 4 | Die Buns mit Salatblättern, Tomatenscheiben und den gegrillten Burgern garnieren und servieren.

TIPP

**Aus den folgenden Zutaten eine Sauce herstellen:
1 EL körniger Senf, 2 EL scharfer Senf, 1 Eigelb und
1 EL Öl, dann 1 EL feste Crème fraîche dazugeben.**

RINDERSPIESSE MIT TERIYAKI-SAUCE

4  20 Min.  1 Std.  6 Min. 

ZUTATEN

12 Scheiben Rindercarpaccio
200 g Comté-Käse am Stück
4 EL Honig

6 EL Sojasauce
Pfeffer

REZEPT

- 1 | Die Käserinde entfernen und den Käse in Würfel von 1,5 cm schneiden. Den Käse auf 12 Spieße stecken und mit dem Carpaccio umwickeln.
- 2 | Sojasauce und Honig mischen und die Spieße 1 Stunde an einem kühlen Ort in dieser Mischung marinieren.
- 3 | Die Spieße in den Korb Ihres Easy Fry & Grill legen
Digitale Version: Die MEATEinstellung (Modus FLEISCH) wählen und 6 Minuten bei 180°C garen.
Mechanische Version: 6 Minuten bei 180° C garen.

TIPP

Servieren Sie die Spieße mit der süßen Sojasauce in einer kleinen Schüssel.

CHICKEN-NUGGETS

4 ✂ 30 Min.  10 Min. 

ZUTATEN

4 Hähnchenfilets
100 g Semmelbrösel
60 g Mehl
3 Eier

2 El Öl
Salz
Pfeffer

REZEPT

- 1 | Die Hähnchenbrustfilets von Knorpel und Fett befreien. In etwa 4 bis 5 cm große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 | Die Zutaten für die Panade vorbereiten: Die Eier mit einer Prise Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und verrühren. Geben Sie das Mehl in eine zweite Schüssel und die Semmelbrösel in eine dritte Schüssel.
- 3 | Die Nuggets erst im Mehl, dann in den Eiern und schließlich im Paniermehl wälzen. Für eine stärkere

Panade die Nuggets ein zweites Mal in die Eiern tauchen und erneut im Paniermehl wälzen. Die panierten Garnelen in den Korb Ihres Easy Fry & Grill geben und mit dem Öl beträufeln.

4 | Digitale Version: Die NUGGETS-Einstellung wählen und 10 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

Mechanische Version: 10 Minuten bei 200° C garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

TIPP

Eigene Ketchup-Zubereitung: 3 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 TL Tomatenmark, 1 gehackte Knoblauchzehe, 4 TL Balsamico-Essig, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer auf kleiner Flamme köcheln lassen.

HÄHNCHENFLÜGEL

4 ✱ 20 Min.  12 Std.  17 Min. 

ZUTATEN

1,2 kg Hähnchenflügel
4 EL Ketchup
2 EL Senf
2 EL Paprikapulver

2 EL süße Sojasauce
2 EL Olivenöl
Salz,
Pfeffer

REZEPT

1 | Die Hähnchenflügel am Gelenk **3** | Die Hähnchenflügel in den Korb Ihres trennen, um sie zu halbieren. Easy Fry & Grills legen.

2 Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und die Hähnchenflügel hinzugeben. Gut mischen, um sie vollständig damit zu bedecken. Mit Frischhaltefolie abdecken und 12 Stunden marinieren.

Digitale Version: Die ROASTCHICKEN-Einstellung (Modus HÄHNCHEN) wählen und 17 Minuten garen. Nach 12 Minuten wenden.

Mechanische Version: 17 Minuten bei 170° C garen. Nach 12 Minuten wenden.

TIPP

Sie können die Marinade nach Ihrem Geschmack variieren: Sie könnten Barbecue-Sauce, Gewürze, Chili oder Knoblauch hinzuzufügen.

BRATHÄHNCHEN

4  5 Min.  50 Min. 

ZUTATEN

1 x 1,2 kg Hähnchen
5 Knoblauchzehen
2 El Olivenöl

Salz
Pfeffer

REZEPT

- 1 | Den Knoblauch schälen und hacken.. Das Hähnchen mit Öl bestreichen, großzügig würzen und den Knoblauch dazugeben.
- 2 | **Digitale Version:** Die ROAST CHICKEN-Einstellung (Modus HÄHNCHEN) wählen und 50 Minuten garen.
Mechanische Version: 50 Minuten bei 200° C garen.

TIPP

Die exakte Garzeit des Hähnchen hängt von dessen Gewicht ab. Um zu prüfen, ob das Fleisch gar ist, eine der Hähnchenbrüste mit der Spitze eines Messers anstechen: Der herausfließende Saft sollte klar sein.

LAMMKOTELETTS MIT ZITRONE

4 ✱

15
Min.4
Std.10
Min.

ZUTATEN

12 kleine Lammkoteletts
1 unbehandelte Zitrone
4 Knoblauchzehen

1 El Olivenöl
Salz
Pfeffer

REZEPT

- 1 | Zesten von der Zitrone abziehen. Den Knoblauch schälen, fein hacken und im Mörser zerkleinern. Die Zitronenzesten und 2 El Olivenöl hinzugeben.
- 2 | Dann die Koteletts hinzugeben und 4 Stunden lang an einem kühlen Ort marinieren.
- 3 | Die Koteletts in den Korb Ihres Easy Fry & Grill legen.
Digitale Version: Die GRILL-Einstellung wählen und 15 Minuten bei 200° C vorheizen. 10 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.
Mechanische Version: Auf 200° C einstellen und 15 Minuten vorheizen. 10 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

TIPP

Fügen Sie Ihrer Marinade doch einmal frische Kräuter hinzu, wie Thymian, Feldthymian oder Oregano.

HOT DOGS NEW YORK-STYLE

4 ✱ 25 Min. 5 Min. 

ZUTATEN

4 Hot Dog-Buns
4 El Ketchup
4 Hot Dog-Würstchen
4 Essiggurken
1 rote Zwiebel

8 Kirschtomaten
4 Scheiben Cheddar-Käse
1 El Öl
Salz
Pfeffer

REZEPT

- 1 | Die Würstchen gemäß der Packungsanleitungen in einer Pfanne in kochendem Wasser vorbereiten.
- 2 | Zwiebel in Scheiben schneiden und 5 Minuten bei mittlerer Hitze in heißem Öl braten. Mit den geviertelten Tomaten und den gewürfelten Gurken mischen.
- 3 | Die Hot Dog-Buns halbieren, Ketchup darauf verteilen, mit der Gemüsemischung, den Würstchen und den Cheddarscheiben belegen. In den Korb Ihres Easy Fry & Grill legen.
- 4 | **Digitale Version:** Die PIZZA-Einstellung wählen und 5 Minuten bei 170° C garen.
Mechanische Version: 5 Minuten bei 170° C garen.

TIPP

Zeichnen Sie ein lustiges Bild mit Ketchup oder Senf, der American Style!

KABELJAU MIT CURRY

4  20 Min.  10 Min. 



ZUTATEN

500 g Kabeljaufilets
3 EL milde indische Currypaste

10 g Kokosraspel
200 ml Kokoscreme

REZEPT

- 1 | Die Kabeljaufilets mit der Currypaste bestreichen und den Rest der Currypaste mit der Kokoscreme, Salz und Pfeffer in einen kleinen Topf geben. Den Inhalt des Topfes erhitzen.
- 2 | Ein quadratisches Stück Backpapier in den Korb Ihres Easy Fry & Grill geben und den Fisch darauflegen.
Digitale Version: Die FISH-Einstellung (Modus FISCH) wählen und 10 Minuten bei 200° C garen.

Mechanische Version: 10 Minuten bei 200° C garen. Zum Servieren den Fisch mit der Currysauce napieren und mit den Kokosraspeln bestreuen.

HAUSGEMACHTE FISH & CHIPS

4 ✱ 25 Min.  12 Min. 

ZUTATEN

4 Kabeljaufilets
5 El Mehl
5 El Paniermehl
2 Eier
50 g Butter

1 Bund Estragon
1 Glas Mayonnaise
½ Zitrone
Salz
Pfeffer

REZEPT

- 1 | Die Fischfilets in Würfel von ca. 4 cm schneiden und mit einem Papiertuch vorsichtig abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 | Bereiten Sie drei Schüsseln vor: Geben Sie das Mehl in die erste die verschlagenen Eier in die zweite und das Paniermehl in die dritte Schüssel. Mixen Sie die Mayonnaise mit dem Saft einer halben Zitrone und dem gehackten Estragon. Stellen Sie sie an einem kühlen Ort beiseite.
- 3 | Die Kabeljaustücke erst im Mehl, dann in den Eiern und schließlich im Paniermehl wälzen. Vor dem Wechsel zur nächsten Schüssel gut abtropfen lassen. Legen Sie die panierten Fischstücke in den Korb des Easy Fry & Grill und geben Sie auf jedes ein Stück Butter.
- 4 | **Digitale Version:** Die FISH-Einstellung (Modus FISCH) wählen und 12 Minuten bei 180° C garen.
Mechanische Version: 12 Minuten bei 170° C garen. Mit der zuvor zubereiteten Sauce servieren.

TIPP

Dieses Rezept eignet sich für alle Arten von frischem Fisch, einschließlich Seehecht, Seelachs und Dorsch.

HAUSGEMACHTE CHIPS

4 ✱ 25 Min. 50 Min. 



ZUTATEN

1 kg Kartoffeln
3 EL Paprikapulver

3 EL Öl
Salz

REZEPT

- 1 Die Kartoffeln schälen und zu Chips schneiden.
- 2 | Mit allen Zutaten in eine Schüssel geben. Alles gut mischen und die Hälfte der Zubereitung in den Korb des Easy Fry & Grill geben.
- 3 | **Digitale Version:** Die CHIPS-Einstellung (Modus POMMES) wählen und 25 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit durchmischen.

Mechanische Version: 25 Minuten bei 170° C garen. Nach der Hälfte der Garzeit durchmischen. Wiederholen Sie den Vorgang für die restlichen Chips.

TIPP

Für eine köstliche Note geben Sie einen Esslöffel rote Currypaste hinzu.

SÜSSKARTOFFEL-POMMES

4 ✱ 25 Min. 50 Min. 

ZUTATEN

1 kg Süßkartoffeln
2 El Mehl

4 El Öl
Salz
Pfeffer

REZEPT

1 Die Kartoffeln schälen und zu Fritten schneiden. In eine große Schüssel mit Mehl, Öl, Salz und Pfeffer geben. Gut mischen.

2 | Die Fritten, idealerweise in 2 oder 3 Portionen, in den Korb Ihres Easy Fry & Grill legen.

Digitale Version: Die CHIPS-Einstellung (Modus POMMES)

wählen und 25 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit durchmischen.

Mechanische Version: 25 Minuten bei 180° C garen. Nach der Hälfte der Garzeit durchmischen. Wiederholen Sie den Vorgang für die restlichen Chips.

TIPP

Mit einer Joghurtsauce mit etwas Currypulver servieren.



HÄHNCHENSCHENKEL MIT JOGHURT- UND ROSMARIN-MARINADE

4  20 Min.  4 Std.  35 Min. 

ZUTATEN

4 Hähnchenschinkel
250 g griechischer Joghurt
3 EL Dijon-Senf

1 Zweige frischer Rosmarin
4 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer

REZEPT

- 1 | Die Haut von den Hähnchenschinkel lösen und die Schenkel in eine große Schale legen.
- 2 | Joghurt, Senf, gehackten Knoblauch, ein Prise Salz, etwas Pfeffer und die gehackten Rosmarinblätter mischen. Die Mischung über die Hähnchenschinkel geben und an einem kühlen Ort aufbewahren. 4 Stunden marinieren.
- 3 | **Digitale Version:** Die ROAST CHICKEN-Einstellung (Modus HÄHNCHEN) wählen und 15 Minuten bei 200° C vorheizen. Dann die Hähnchenschinkel in den Korb Ihres Easy Fry & Grill legen. 35 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.
Mechanische Version: Die Hähnchenschinkel in den Korb Ihres Easy Fry & Grill legen und 30 Minuten bei 200° C garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

TIPP

Die gegrillten Hähnchenschinkel mit Salat und gegrillten Kartoffelscheiben servieren.

GERÖSTETER BLUMENKOHL MIT ZITRONENSAUCE

4

15
Min.1 Runde
15 Min.

ZUTATEN

1 kleiner Blumenkohl
2 EL Olivenöl
30 g Tahini

100 ml Olivenöl
50 ml Zitronensaft
Salz
Pfeffer

REZEPT

- 1 | Die Blätter vom Blumenkohl lösen. Den Blumenkohl vierteln und den Strunk entfernen. Die Viertel zu Röschen schneiden und in eine große Schüssel legen.
- 2 | 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer dazugeben und gut mischen. Die Mischung im Korb Ihres Easy Fry & Grill verteilen (gegebenenfalls in zwei Runden).

Digitale Version: Die CHIPS-Einstellung (Modus POMMES) wählen und 15 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit durchmischen.

Mechanische Version: 15 Minuten bei 180° C garen. Nach der Hälfte der Garzeit durchmischen.

- 3 | Zwischenzeitlich Tahini, Olivenöl und Zitronensaft mischen. Diese Sauce mit dem Blumenkohl servieren.



GRILLWURST

4  10 Min.  10 Min. 

ZUTATEN

700 g Saucisse de Toulouse
(Bratwurst) am Stück
1 EL Dijon-Senf
1 EL körniger Senf

2 EL Honig
2 Zweige Thymian
Salz,
Pfeffer

REZEPT

- 1 | Honig, die beiden Senfsorten, Thymian, eine Prise Salz und Pfeffer mischen.
- 2 | Die Wurst zusammenrollen und zwei gegenüberliegende Spieße einstecken, um die Rolle zusammenzuhalten. Mit der Senfmischung bestreichen.
- 3 | **Digitale Version:** Die GRILL-Einstellung wählen und 15 Minuten bei 200° C vorheizen. Die Wurst in den Korb legen und 10 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

Mechanische Version: Auf 200° C einstellen und 15 Minuten vorheizen lassen, bevor die Wurst in den Korb gelegt wird. 10 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

TIPP

Mit hausgemachtem Senfpüree servieren: 1 kg Kartoffeln schälen und kochen. Abtropfen lassen und mit 25 g Butter, 2 EL Senf, 150 ml Milch, Salz und Pfeffer pürieren.

LENDENSTEAK MIT CHIMICHURRI-SOSSE

4  15 Min.  17 Min. 

ZUTATEN

4 Filetsteaks (jeweils ca. 200 g)
2 El Rotweinessig
1/2 Zitrone
4 Knoblauchzehen

6 Stängel Petersilie
½ TL Chiliflocken
60 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer

REZEPT

- 1 |** Das Fleisch mindestens 30 Minuten vor dem Garen aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.
- 2 |** Mittlerweile die Chimichurri-Sauce zubereiten: Essig, Zitronensaft, den gehackten Knoblauch (Keim entfernen), die gehackte Petersilie und das Öl in einer Schüssel mischen. Fügen Sie eine Prise Salz, Pfeffer und Chili hinzu.
- 3 | Digitale Version:** Die GRILL-Einstellung wählen und 15 Minuten bei 200° C vorheizen. Die Steaks salzen und pfeffern und in den Korb Ihres Easy Fry & Grill legen. Auf jeder Seite 2 Minuten garen.
- Mechanische Version:** Auf 200° C vorheizen. Die Steaks salzen und pfeffern und in den Korb Ihres Easy Fry & Grill legen. Auf jeder Seite 2 Minute garen.

TIPP

Passen Sie die Garzeit an, je nachdem, ob Sie Ihr Steak blutig oder durchgebraten bevorzugen.

GEGRILLTE SEEBRASSE MIT TOMATEN UND OLIVEN

4  20 Min.  18 Min. 

ZUTATEN

4 Seebrassen-Filets
4 Stängel Petersilie
½ Zitrone
2 Tomaten
4 El Olivenöl

1 Knoblauchzehe
2 Tomaten
50 g entsteinte Oliven
Salz
Pfeffer

REZEPT

- 1 | Zesten von der Zitrone abziehen und die Zitrone auspressen. Knoblauch und Petersilie hacken, die Tomaten würfeln und die Oliven in Scheiben schneiden. Mischen, das Olivenöl dazugeben und beiseite stellen.
- 2 | Die Seebrassen-Filets mit Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 | **Digitale Version:** Die GRILL-Einstellung wählen und 15 Minuten bei 200° C vorheizen. Dann die Filets in den Korb legen und weitere 5 Minuten garen.
Mechanische Version: Die Filets in den Korb legen und 15 Minuten bei 200° C vorheizen. 7 Minuten garen.
- 4 | Mit der Sauce servieren.

TIPP

Die Seebrassen-Filets mit Reis und Gemüse nach Wahl servieren.

TERIYAKI-LACHS

4

5
Min.30
Min.23
Min.

ZUTATEN

500 g Lachsfilet
8 EL Teriyaki-Sauce
1 EL Sesamsaat

REZEPT

- 1 | Die Lachsfilets 30 Minuten in der Teriyaki-Sauce marinieren.
- 2 | **Digitale Version:** Die GRILL-Einstellung wählen und 15 Minuten bei 200° C vorheizen. Die Fischfilets dann in den Korb auf der Grillplatte legen und 10 Minuten garen.
- 3 | **Mechanische Version:** 200° C wählen und gut vorheizen. Die Fischfilets dann in die Pfanne auf der Grillplatte legen und 10 Minuten garen.
- 3 | Mit Sesamsaat bestreuen und mit Reis servieren.

GEGRILLTE AUBERGINE MIT PESTO

4  10 Min.  27 Min. 

ZUTATEN

2 Auberginen
100 g Pesto

5 El Olivenöl
Salz
Pfeffer

REZEPT

- 1 | Auberginen waschen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.
- 2 | Mit Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Scheiben in einer Lage in den Korb Ihres Easy Fry & Grill legen.
- 3 | **Digitale Version:** Die AIR FRY-Einstellung (Modus FRITTIEREN) wählen und 20 Minuten bei 170° C garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden. Mit Pesto bestreichen und weitere 2 Minuten Heißluftfrittieren (AIR FRY).

Mechanische Version: 20 Minuten bei 170° C garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden. Dann mit dem Pesto bestreichen und weitere 2 Minuten garen.

- 4 | Mit Pesto bestreichen und weitere 5 Minuten auf dem GRILL garen (digitale Version) oder 5 Minuten bei 200° C (mechanische Version).



VEGETARISCHER BAGEL

4 ✂ 20 Min.  30 Min. 

ZUTATEN

4 Bagel
200 g Frischkäse
4 TL körniger Senf
1 rote Paprika
1 grüne Paprika

4 Champignons
1 TL Oregano
2 El Olivenöl
Salz
Pfeffer

REZEPT

- 1 | Die Paprika waschen, die Kerne entfernen und in große Stücke von je ca. 3 cm schneiden. Die Pilze waschen, in dicke Scheiben schneiden und schadhafte Stellen entfernen.
- 2 | **Digitale Version:** Die GRILL-Einstellung wählen und 15 Minuten bei 200° C vorheizen. Die Gemüse dann in den Korb auf der Grillplatte geben. Mit Öl beträufeln und 12 Minuten garen, nach der Hälfte der Garzeit durchmischen.
Mechanische Version: Auf 200° C einstellen und 15 Minuten vorheizen. Die Gemüse in den Korb auf der Grillplatte geben. Mit Öl beträufeln und 12 Minuten garen, nach der Hälfte der Garzeit durchmischen.
- 3 | In der Zwischenzeit den Frischkäse mit dem Senf vermischen.
- 4 | Die Gemüse herausnehmen und die halbierten Bagel für 5 Minuten in den Korb geben. Die GRILL-Einstellung wählen. **Digitale Version:** 5 Minuten.
Mechanische Version: 200° C. Wiederholen Sie den Vorgang, verteilen Sie dann den Frischkäse auf dem Bagel und geben Sie das Gemüse darüber.

IN AHORNSIRUP GERÖSTETES WURZELGEMÜSE

4  15 Min.  30 Min. 

ZUTATEN

4 Karotten
4 Pastinaken
350 g Süßkartoffeln
50 ml Ahornsirup
1 TL Thymian

1 Orange
20 ml Apfelessig
30 ml Sonnenblumenöl
Salz
Pfeffer

REZEPT

1 | Das Gemüse schälen und die Karotten in dicke Scheiben und die Pastinaken und die Süßkartoffel in 2 cm große Würfel schneiden.

2 | Die Gemüse in den Korb geben. Mit ca. 1 EL Olivenöl beträufeln und dann mit Thymian, Salz und Pfeffer bestreuen.

Digitale Version: Die GRILL-Einstellung wählen und 15 Minuten bei 200° C vorheizen. 30 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

Mechanische Version: Auf 200° C einstellen und 15 Minuten vorheizen. 30 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

4 | In der Zwischenzeit das restliche Öl mit dem Essig, der abgeriebenen Zitronenschale, dem Ahornsirup und einer Prise Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Sobald das Gemüse gar ist, beträufeln Sie es vor dem Servieren mit dem Dressing.



MUFFINS MIT SCHOKOSTÜCKCHEN

4  15 Min.  20 Min. 

ZUTATEN

125 g Mehl
½ Beutel Trockenhefe
30 g Butter
30 g Zucker

50 g Schokoladenstückchen
1 Ei
120 ml Milch

REZEPT

- 1 | Milch, geschmolzene Butter und Eier in einer großen Schüssel misch. Alle anderen Zutaten in einer weiteren Schüssel mischen.
- 2 | Rühren Sie die flüssige Mischung unter das feste Gemisch und vermeiden Sie die Bildung von Klumpen.
- 3 | Die Mischung in leicht gebutterte Muffinförmchen füllen und in den Korb stellen.
- 4 | **Digitale Version:** Die DESSERT-Einstellung wählen und 20 Minuten bei 170° C garen.
Mechanische Version: 20 Minuten bei 170° C garen.



SCHOKOLADEN-SOUFFLÉS

4 ✱ 20 Min.  12 Min. 

ZUTATEN

100 g dunkle Schokolade
3 Eier (1 Eigelb und 3 Eiweiß)
100 ml Vollmilch

40 g Zucker
1 TL Maismehl
25 g Butter

REZEPT

- 1 | Die Schokolade in Stücke brechen und im Wasserbad oder bei geringer Hitze in der Mikrowelle schmelzen. Eigelb und Eiweiß trennen. 3 Eiweiß und 1 Eigelb beiseite stellen.
 - 2 | Eigelb und Maismehl in einer Schüssel verquirlen. Die Milch und 30 g Zucker zum Kochen bringen und in die Eigelb-Maismehlmischung rühren. Die Mischung wieder in den Topf geben und unter Rühren bei geringer Hitze erwärmen. Die Schokolade einrühren und die Mischung zum Abkühlen beiseite stellen.
 - 3 | Die Eiweiß steif schlagen und dann vorsichtig unter warme Schokoladenmischung heben.
 - 4 | 4 große Förmchen ausbuttern, mit 10 g Zucker auskleiden und die Mischung bis zu 2/3 der Höhe der Formen einfüllen. Die Förmchen in den Korb Ihres Easy Fry & Grill stellen.
- Digitale Version:** Stellen Sie die DESSERT-Einstellung auf 12 Minuten bei 160° C ein.
- Mechanische Version:** Auf 12 Minuten bei 160° C einstellen



MANDELZIGARREN

4/6 * 30 Min. 11 Min.



ZUTATEN

190 g gemahlene Mandeln
30 g Butter
6 Brückteigblätter

2 TL Orangenblütenaroma
1 Ei
120 g Honig

REZEPT

- 1 | 3 EL Honig beiseite stellen.. In einer großen Schüssel die gemahlenden Mandeln mit der geschmolzenen Butter, dem Orangenblütenaroma und Honig mischen. Den Teig zu einer Rolle formen und in 7 cm große Stücke schneiden.
- 2 | Die Brückteigblätter halbieren und eine Rolle der Mischung auf das Brückteigblatt legen. Rundum mit dem verquirlten Ei bestreichen. Dann aufrollen, die Ränder einschlagen und in eine Zigarrenform rollen. Wiederholen Sie den Vorgang,

bis Sie alle gerollt haben. Ein quadratisches Stück Backpapier in den Easy Fry & Grill legen und die Rollen in den Korb geben.

- 3 | **Digitale Version:** Die DESSERT-Einstellung wählen und 8 Minuten bei 180° C vorheizen. Den Honig dazugeben und weitere 3 Minuten garen.

Mechanische Version: 8 Minuten bei 180° C vorheizen. Den Honig dazugeben und weitere 3 Minuten garen.

LUFTGETROCKNETE APFELCHIPS

4 ✱ 15 Min.  1 Std. 

ZUTATEN

1 Apfel
½ Zitrone

REZEPT

- 1** | Die halbe Zitrone auspressen. Den Apfel waschen, die Kerne mit einem Apfelfernter ausstechen, den Apfel mit einer Mandoline oder einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.
- 2** | Beide Seiten der Apfelscheiben mithilfe eines Pinsels mit Zitronensaft bestreichen und mit möglichst viel Abstand zueinander in den Korb Ihres Easy Fry & Grill legen.
- 3** | **Nur für die digitale Version:** Die Temperatur manuell für 4 Stunden auf 80° C einstellen. Nach dem Ende des Programms belassen Sie die Äpfel im Korb. Schalten Sie Ihr Gerät ab. Vor dem Genießen am nächsten Tag Übernacht trocknen lassen.

TIPP

Die getrockneten Apfelscheiben in einem luftdicht verschließbaren Behälter aufbewahren und zu Granola oder als gesunden Snack genießen.



VOORGERECHTEN

Empanada's (grillfunctie)
Krokante garnalen
Groentesamosa's
Minipizza's
Kiploempia's
Falafel

HOOFDGERECHTEN

Kofta van rundvlees met koriander
Luxe burger (grillfunctie)
Rundvleesspiesjes met teriyakisaus
Kipnuggets
Kippenvleugels
Gebraden kip
Lamskoteletjes met citroen (grillfunctie)
Hotdogs in New York-stijl
Currykabeljauw
Zelfgemaakte fish & chips
Zelfgemaakte friet
Zoete-aardappelfrites
Kippendijen met marinade van yoghurt en rozemarijn
Geroosterde bloemkool met citroensaus
Gegrilde worst (grillfunctie)
Entrecote met chimichurrisaus (grillfunctie)
Gegrilde zeebrasem met tomaten en olijven (grillfunctie)
Teriyaki-zalm (grillfunctie)
Gegrilde aubergine met pesto
Vegetarische bagel (grillfunctie)
Geroosterde wortelgroenten met ahornsiroop (grillfunctie)

NAGERECHTEN

Chocolate chip muffins
Chocoladesoufflé
Amandelsigaren
Luchtgedroogde appelchips

HANDLEIDING



AANTAL
PERSONEN



VOORBEREIDINGS-
TIJD



MARINEER-
TIJD



KOOK-
TIJD



FRIET



NUGGETS



GEBRADEN KIP



PIZZA



VLEES



VIS



GROENTEN



DESSERT



HETE LUCHT



GRILL



EMPANADA'S

4 ✱ 25 min. 20 min.

INGREDIËNTEN

2 broodjes van zanddeeg
350 g gehakt
3 bosuitjes
1 el paprikapoeder

1 eierdooier
1 el olijfolie
Zout
Peper

RECEPT

- 1 | Hak de uien fijn. Verhit de olie in een grote braadpan en bak de uien gedurende 3 minuten. Voeg het vlees toe en bak nog 10 minuten. Haal vervolgens uit de pan en laat afkoelen.
- 2 | Rol het deeg uit, snijd er 8 cirkels uit met een doorsnede van ongeveer 9 cm, voeg wat van het afgekoelde gehakt toe, laat 1 cm ruimte rond de rand en vouw dicht tot een omgeslagen vorm.
- 3 | Meng de eierdooier met 1 el water. Bestrijk de empanada's met het

mengsel en plaats ze in het mandje van uw Easy Fry & Grill.

- 4 | **Digitale versie:** Kies de GRILL-stand en verwarm gedurende 15 minuten voor op 200°C. Bak 10 minuten en herhaal met de tweede partij.

Mechanische versie: Verwarm voor op 200°C gedurende 15 minuten. Bak 10 minuten en herhaal met de tweede partij.

TIP

U kunt de rundvleesvulling van de empanada's op smaak brengen met komijn, oregano of gehakte knoflook. Probeer wat tomaat of suikermais aan de vulling toe te voegen voor extra smaak.

KROKANTE GARNALEN

4 ✂ 20 min. 10 min.



INGREDIËNTEN

250 g ongepelde garnalen
2 eieren
60 g tarwebloem
60 g maizena

2 el kerriepoeder
1 el olie
Zout
Peper

RECEPT

- 1 | Maak de ingrediënten voor het paneermeel klaar: doe de eieren en een snufje zout en peper in een kom en klop met een garde. Doe de tarwebloem en het kerriepoeder in een tweede kom en de maizena in een derde.
- 2 | Dompel de garnalen in de verschillende kommen in de volgende volgorde: eerst in de kerrie en de tarwebloem, dan in de eieren en tot slot in de maizena. Laat de garnalen tussen de kommen zoveel mogelijk uitlekken om druppelen te voorkomen.
- 3 | Leg de gepaneerde garnalen in het mandje van uw Easy Fry & Grill en besprenkel ze met olie.
- 4 | **Digitale versie:** Kies de VIS-stand en bak gedurende 5 minuten op 170°C. Draai de garnalen om en laat ze nog eens 5 minuten garen.
Mechanische versie: Bak op 170°C gedurende 5 minuten, draai de garnalen dan om en laat ze nog eens 5 minuten garen.

GROENTESAMOSA'S

4 (= 12 samosa's) * 20 min. 2x 15 min.



INGREDIËNTEN

6 vellen filodeeg
100 g feta
150 g diepvrieserwten
250 g bloemkool
1 tl kerriepoeder

1 eierdooier
1 el olijfolie
Zout
Peper

RECEPT

- 1 | Snijd de bloemkool in middelgrote roosjes en spoel deze af. Voeg de erwten en bloemkoolroosjes toe. Kies de GROENTE-stand en bak gedurende 15 minuten.
- 2 | Haal de gekookte groenten eruit en plaats ze in een grote schaal. Voeg de verkrumelde fetakaas, kerriepoeder en een snufje peper en zout toe. Prak de ingrediënten met een vork tot grove puree.
- 3 | Snijd de vellen filodeeg in twee gelijke stukken. Vouw ze dubbel door het ronde deel naar het midden van de rechte rand te vouwen. Doe een eetlepel vulling op het ene uiteinde van het laatste gedeelte en vouw deze in een driehoek. Blijf vouwen om de vulling volledig in de driehoek te sluiten, bestrijk dan het overtollige deeg met een beetje eierdooier en druk het aan de samosa vast.
- 4 | Herhaal dit tot alle vulling is opgebruikt, leg de samosa's in het mandje en bestrijk ze met olie.
- 5 | **Digitale versie:** Kies de HETELUCHT-stand en bak op 170°C gedurende 15 minuten. Draai de samosa's halverwege de baktijd om.
Mechanische versie: Bak gedurende 15 minuten op 170°C en draai halverwege de baktijd om.

TIP

U kunt de eerste partij samosa's opnieuw opwarmen door ze in het mandje te plaatsen en nog een paar minuten te bakken.

MINIPIZZA'S

4 ✂ 15 min. 8 min.

VOORGERECHTEN

INGREDIËNTEN

2 Engelse muffins
8 el tomatensaus

4 plakjes mozzarella
4 pitloze zwarte olijven

RECEPT

1 | Snijd de muffins doormidden en plaats ze in het mandje van uw Easy Fry & Grill.

Digitale versie: Kies de PIZZA-stand en bak op 170°C gedurende 3 minuten.

Mechanische versie: Bak gedurende 3 minuten op 170°C.

2 | Verdeel een grote eetlepel tomatensaus over elke muffin. Snijd de plakjes mozzarella in dunne reepjes. Leg ze over elke muffin en voeg vervolgens de olijven toe, in plakjes gesneden om ze op ogen te lijken. Leg de pizza's in het mandje van uw Easy Fry & Grill.

3 | **Digitale versie:** Kies de PIZZA-stand en bak op 170°C gedurende 5 minuten.

Mechanische versie: Bak 5 minuten op 170 °C.

TIP

Een leuk recept dat kinderen gemakkelijk zelf kunnen maken, maar altijd onder toezicht van een volwassene om elk risico op brandwonden te voorkomen.

KIPLOEMPIA'S

4 (= 16 loempia's) *

35 min. 20 min. 

INGREDIËNTEN

16 wikkels van rijstpapier
 50 g rijstvermicelli
 2 kipfilets
 200 g gemengde roerbakgroenten
 200 g champignons

1 teentje knoflook
 1 el smaakloze olie
 Zout
 Peper

RECEPT

- 1 | Laat de rijstvermicelli wellen volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat ze voorzichtig tussen uw handen uitlekken. Knip grof met een schaar en laat afkoelen.
- 2 | Snijd de kip in blokjes en bak deze 5 minuten in hete olie met de gehakte knoflook. Voeg de roerbakgroenten toe en bak nog eens 5 minuten. Voeg de vermicelli toe en laat afkoelen.
- 3 | Zet een kom met warm water en een schone theedoek klaar op uw werkblad. Dompel de wikkels van rijstpapier een paar minuten in het water en leg ze dan op de

theedoek. Doe ongeveer 1 lepel vulling op de wikkel. Vouw de linker- en rechterkant om de vulling heen en rol het op. Herhaal dit totdat u alle vulling hebt gebruikt.

- 4 | Leg de loempia's in het mandje van uw Easy Fry & Grill en zorg dat ze goed uit elkaar liggen zodat ze niet aan elkaar plakken.

Digitale versie: Kies de HETELUCHT-stand en bak op 160°C gedurende 20 minuten. Draai de loempia's halverwege de baktijd om.

Mechanische versie: Bak gedurende 20 minuten op 160°C en draai halverwege de baktijd om.

TIP

Serveer met munt, salade en sojasaus.

FALAFEL

4 ✂ 20 min. 15 min.

VOORGERECHTEN

INGREDIËNTEN

500 g gekookte kikkererwten
1 witte ui
2 takjes peterselie
4 takjes koriander
1 tl komijn

1 teentje knoflook
1 eetlepel tahini (sesampasta)
1 el olijfolie
Zout
Peper

RECEPT

- 1 | Meng de kikkererwten, peterselieblaadjes, koriander en komijn samen met een snufje zout, een snufje peper en de sesampasta (tahini) tot een grof mengsel.
- 2 | Voeg de fijngehakte knoflook en ui toe en meng goed met de hand. Maak vervolgens balletjes van het mengsel. Leg deze in het mandje van uw Easy Fry & Grill en besprenkel ze met olijfolie.

3 | Digitale versie: Kies de HETELUCHT-stand en bak op 170°C gedurende 15 minuten. Draai de balletjes halverwege de baktijd om.

Mechanische versie: Bak gedurende 15 minuten op 170°C en draai halverwege de baktijd om.

TIP

Serveer de falafel in warme pitabroodjes gegarneerd met verse munt, yoghurt en plakjes tomaat.

KOFTA VAN RUNDVLEES EN KORIANDER

4 ✱ 20 min. 8 min.

INGREDIËNTEN

350 g gehakt
 2 el gehakte sjalotten
 2 el gehakte koriander
 1 el kruidenmix ras el hanout

1 tl komijn
 1 el olijfolie
 Zout
 Peper

RECEPT

- 1 | Bak de sjalotten snel aan in een koekenpan met een scheutje olijfolie.
- 2 | Meng het gehakt, de kruiden, de koriander en de gekookte sjalotten door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Maak er langwerpige worstjes van en steek ze op houten spiesjes.
- 3 | **Digitale versie:** Kies de GEBRADEN KIP-stand en bak op 180°C gedurende 8 minuten. Draai de spiesjes halverwege de baktijd om.
Mechanische versie: Bak gedurende 8 minuten op 180°C en draai halverwege de baktijd om.

TIP

Serveer de kofta met een muntsaus: meng 2 bakjes Griekse yoghurt, 1 eetlepel verse gehakte munt, een scheutje olijfolie en een scheutje citroensap door elkaar.

LUXE HAMBURGER

4 ✱ 25 min. 12 min.



INGREDIËNTEN

600 g gehakt
4 hamburgerbroodjes
2 tomaten
6 slabladeren
1 teentje knoflook

3 tl sojasaus
2 el olijfolie
Zout
Peper

RECEPT

- 1 | Meng het rundvlees, de uitgeperste knoflook, de sojasaus en de olijfolie door elkaar. Breng op smaak. Maak er met uw handen 4 hamburgers van.
- 2 | Leg de broodjes in het mandje van uw Easy Fry & Grill.
Digitale versie: Kies de PIZZA-stand en bak gedurende 4 minuten.
Mechanische uitvoering: Bak 4 minuten op 180°C.
- 3 | Haal de broodjes uit het mandje, leg ze onder een vel aluminiumfolie

om ze warm te houden en leg de hamburgers in het mandje.

Digitale versie: Selecteer de GRILL-stand en bak gedurende 8 minuten, pas de kooktijd naar wens aan met 2 minuten meer of minder.

Mechanische versie: Stel in op 200°C gedurende 8 minuten en pas de kooktijd naar wens aan met 2 minuten meer of minder.

- 4 | Garneer de broodjes met slablaadjes, plakjes tomaat en de gegrilde burgers en serveer.

TIP

Maak een saus door het volgende te mengen: 1 el grove mosterd, 2 el hete mosterd, 1 eierdooier en 1 el olie voordat u 1 el dikke crème fraîche toevoegt.

RUNDVLEESPIESJES MET TERIYAKISAUS

4 *

20 min.

1 uur

6 min.



INGREDIËNTEN

12 plakjes rundercarpaccio
Een blok van 200 g Comté-kaas
4 el honing

6 el sojasaus
Peper

RECEPT

- 1 | Verwijder de korst van de kaas en snijd de kaas in blokjes van 1,5 cm. Rijg de kaasblokjes aan 12 spiesjes en wikkel ze in de carpaccio.
- 2 | Meng de sojasaus en honing en laat de spiesjes hierin gedurende 1 uur op een koele plaats marineren.
- 3 | Leg de spiesjes in het mandje van uw Easy Fry & Grill.
Digitale versie: Kies de VLEES-stand en bak op 180°C gedurende 6 minuten.
Mechanische versie: Bak 6 minuten op 180°C.

TIP

Serveer de spiesen met een kleine kom zoete sojasaus.

KIPNUGGETS



30
min.



10
min.

INGREDIËNTEN

4 kipfilets
100 g paneermeel
60 g bloem
3 eieren

2 el olie
Zout
Peper

RECEPT

- 1 | Verwijder al het kraakbeen en vet van de kipfilets. Snijd in stukken van ongeveer 4 tot 5 cm en breng op smaak met zout en peper.
- 2 | Bereid de ingrediënten voor het paneermeel voor: Doe de eieren in een kom met een snufje zout en peper en klop ze los. Doe de bloem in een tweede kom en het paneermeel in een derde.
- 3 | Doop de nuggets eerst in de bloem, vervolgens in de eieren en tot slot in het paneermeel. Voor een nog

lekkerder broodlaagje, dompelt u de nuggets een tweede keer in de eieren en het paneermeel. Leg ze in het mandje van uw Easy Fry & Grill en besprenkel ze met olijfolie.

4 | Digitale versie: Kies de NUGGETS-stand en bak gedurende 10 minuten. Draai de nuggets halverwege de baktijd om.

Mechanische versie: Bak gedurende 10 minuten op 200°C en draai halverwege de baktijd om.

TIP

Maak uw eigen ketchup door 3 tomaten, 1 ui, 1 tl geconcentreerde tomatenpuree, 1 fijngehakt teentje knoflook, 4 tl balsamicoazijn, 1 tl honing en zout en peper samen te laten sudderen.

KIPPENVLEUGELS

4 ✱

20 min. 12 uur 17 min. 

INGREDIËNTEN

1,2 kg kippenvleugels
 4 el ketchup
 2 el mosterd
 2 el paprikapoeder

2 el zoete sojasaus
 2 el olijfolie
 Zout
 Peper

RECEPT

- 1 | Snijd de kippenvleugels doormidden en scheid ze bij het gewricht.
- 2 | Doe alle ingrediënten in een grote kom en voeg de kippenvleugels toe. Meng goed om ze volledig te bedekken. Dek af met huishoudfolie en laat 12 uur marineren.
- 3 | Leg de kippenvleugels in het mandje van de Easy Fry & Grill.
Digitale versie: Kies de GEBRADEN KIP-stand en bak 17 minuten. Draai de vleugels na 12 minuten om.
Mechanische versie: Kook op 170°C gedurende 17 minuten. Draai ze na 12 minuten om.

TIP

U kunt de marinade aanpassen aan uw smaak door bijv. barbecuesaus, kruiden, chilipeper of knoflook toe te voegen.

GEBRADEN KIP

4* 5 min. 50 min.



INGREDIËNTEN

1 x 1,2 kg kip
5 teentjes knoflook
2 el olijfolie

Zout
Peper

RECEPT

- 1 | Schil de knoflook en hak deze fijn. Bestrijk de kip met olie, breng royaal op smaak en voeg de knoflook toe.
- 2 | **Digitale versie:** Selecteer de GEBRADEN KIP-stand en laat 50 minuten bakken.

Mechanische versie: Bak 50 minuten op 200°C.

TIP

De exacte bereidingstijd voor de kip is afhankelijk van het gewicht. Om te controleren of de kip gaar is, prikt u met de punt van een mes in de borst; het uittredende sap moet helder zijn.

LAMSKOTELETJES MET CITROEN

4



15 min.



4 uur



10 min.



INGREDIËNTEN

12 kleine lamskoteletjes
1 ongewassen citroen
4 teentjes knoflook

1 el olijfolie
Zout
Peper

RECEPT

- 1 | Rasp de citroen. Pel de knoflook en plet deze fijn met een vijzel en stamper. Voeg de citroenschil en 2 el olijfolie toe.
- 2 | Voeg vervolgens de koteletjes toe en laat ze 4 uur marinieren op een koele plaats.
- 3 | Leg de koteletjes in het mandje van uw Easy Fry & Grill
Digitale versie: Kies de GRILL-stand en verwarm gedurende 15 minuten voor op 200°C. Bak gedurende 10 minuten en draai halverwege de baktijd om.
Mechanische versie: Stel in op 200°C en verwarm 15 minuten voor. Bak gedurende 10 minuten en draai halverwege de baktijd om.

TIP

Probeer verse kruiden zoals tijm, wilde tijm en oregano aan uw marinade toe te voegen.

HOTDOGS IN NEW YORK-STIJL

4  25 min.  5 min. 

INGREDIËNTEN

4 hotdogbroodjes
4 el ketchup
4 hotdogworstjes
4 augurken
1 rode ui

8 cherrytomaten
4 plakjes cheddar
1 el olie
Zout
Peper

RECEPT

- 1 | Bereid de worstjes door ze in een pan met kokend water te leggen gedurende de op de verpakking aangegeven tijd.
- 2 | Snijd de ui in plakjes en bak deze in hete olie gedurende 5 minuten op een matig vuur. Meng met de in vieren gesneden tomaten en de in blokjes gesneden augurken.
- 3 | Snijd de hotdogbroodjes doormidden, besmeer ze met ketchup en beleg ze met het groentemengsel, de worstjes en de plakjes cheddar. Plaats in het mandje van uw Easy Fry & Grill
- 4 | **Digitale versie:** Kies de PIZZA-stand en bak op 170°C gedurende 5 minuten. **Mechanische versie:** Bak 5 minuten op 170 °C.

TIP

Veel plezier met het tekenen in de ketchup of mosterd, in een Amerikaanse stijl!

CURRYKABELJAUW

4* 20 min. 10 min.



INGREDIËNTEN

500 g kabeljauwfilet
3 el milde Indiase currypasta

10 g geraspte kokosnoot
200 ml kokosroom

RECEPT

- 1 | Bestrijk de kabeljauwfilets met kerriepasta en doe de rest van de kerriepasta in een kleine pan met de kokosroom, zout en peper. Verhit de inhoud van de pan.
- 2 | Leg een vierkant stuk bakpapier in het mandje van uw Easy Fry & Grill en leg de vis erop.

Digitale versie: Kies de VIS-stand en bak op 200°C gedurende 10 minuten.

Mechanische versie: Bak 10 minuten op 200°C. Serveer de vis met currysaus en bestrooi met kokos.

ZELFGEMAAKTE FISH & CHIPS

4* 25 min. 12 min.



INGREDIËNTEN

4 kabeljauwfilets
5 el bloem
5 el paneermeel
2 eieren
50 g boter

1 bosje dragon
1 pot mayonaise
½ citroen
Zout
Peper

RECEPT

- 1 | Snijd de visfilets in grote stukken van ongeveer 4 cm en dep ze voorzichtig af met keukenpapier. Breng op smaak met zout en peper.
- 2 | Zet 3 kommen klaar en doe de bloem in de eerste, de losgeklopte eieren in de tweede en het paneermeel in de derde. Meng de mayonaise met het sap van een halve citroen en de gehakte dragon. Zet op een koele plaats.
- 3 | Doop de stukken kabeljauw in de bloem, dan in de eieren en tot slot in

het paneermeel. Laat goed uitlekken voordat u naar de volgende kom gaat. Leg de gepaneerde stukken vis in het mandje van uw Easy Fry & Grill en leg op elk stuk een klontje boter.

- 4 | **Digitale versie:** Kies de VIS-stand en bak op 180°C gedurende 12 minuten.

Mechanische versie: Bak 12 minuten op 170 °C. Serveer met de saus die u eerder hebt bereid.

TIP

Dit recept is geschikt voor alle soorten verse vis, met inbegrip van heek, koolvis en pollak.

ZELFGEMAAKTE FRIET

4* 25 min. 50 min.



INGREDIËNTEN

1 kg aardappelen
3 el paprikapoeder

3 el olie
Zout

RECEPT

- 1 | Schil de aardappelen en snijd ze in de vorm van friet.
- 2 | Doe ze in een kom en voeg alle ingrediënten toe. Meng goed en doe dan de helft in het mandje van uw Easy Fry & Grill.
- 3 | **Digitale versie:** Kies de FRIET-stand en bak gedurende 25 minuten. Schud de friet halverwege de baktijd om.
Mechanische versie: Bak op 170°C gedurende 25 minuten, schud halverwege de baktijd om. Herhaal dit met de rest van de friet.

TIP

Voeg een eetlepel rode currypasta toe voor een heerlijke twist.

ZOETE-AARDAPPELFrites

4* 25 min. 50 min.



INGREDIËNTEN

1 kg zoete aardappelen
2 el bloem

4 el olie
Zout
Peper

RECEPT

- 1 | Schil de zoete aardappelen, spoel ze af en snijd ze in de vorm van friet. Doe ze in een grote kom met de bloem, olie, zout en peper. Meng goed.
- 2 | Leg de friet in het mandje van uw Easy Fry & Grill, het liefst in 2 of 3 verschillende partijen.

Digitale versie: Kies de FRIET-stand en bak gedurende 25 minuten. Schud de friet halverwege de baktijd om.

Mechanische versie: Bak op 180°C gedurende 25 minuten, schud halverwege de baktijd om. Herhaal dit met de rest van de friet.

TIP

Serveer met een yoghurtsaus met een beetje kerriepoeder.

KIPPENDIJEN MET MARINADE VAN YOGHURT EN ROZEMARIJN

4 ✂ 20 min. 4 uur 35 min.

INGREDIËNTEN

4 kippendijen
250 g Griekse yoghurt
3 el Dijon-mosterd

1 takje verse rozemarijn
4 teentjes knoflook
Zout
Peper

RECEPT

- 1 | Verwijder het vel van de kippendijen en leg ze in een grote schaal.
- 2 | Meng de yoghurt, mosterd, gehakte knoflook, een snufje zout, wat peper en de gehakte rozemarijnblaadjes. Verdeel het mengsel over de kip en laat het op een koele plaats staan. Laat 4 uur marineren.
- 3 | **Digitale versie:** Kies de GEBRADEN KIP-stand en verwarm gedurende 15 minuten voor op 200°C voordat u de kippendijen in het mandje van uw Easy Fry & Grill legt. Bak gedurende 35 minuten en draai halverwege de baktijd om.
Mechanische versie: Plaats de kippendijen in het mandje van uw Easy Fry & Grill en selecteer 200°C gedurende 30 minuten. Keer ze halverwege de baktijd om.

TIP

Serveer de gegrilde kippendijen met salade en gegrilde aardappelschijfjes.

GEROOSTERDE BLOEMKOOL MET
CITROENSAUS15
min.1 ronde
15 min.

INGREDIËNTEN

1 kleine bloemkool
2 el olijfolie
30 g tahini

100 ml olijfolie
50 ml citroensap
Zout
Peper

RECEPT

- 1 | Verwijder de bladeren van de bloemkool, snijd hem vervolgens in vieren en verwijder de middensteel. Snijd elk deel in roosjes en doe deze in een grote kom.
- 2 | Voeg de 2 el olijfolie, het zout en de peper toe en meng goed. Verdeel het mengsel in het mandje van uw Easy Fry & Grill (doe dit eventueel in 2 partijen).

Digitale versie: Kies de FRIET-stand en bak gedurende 15 minuten. Schud halverwege de baktijd om.

Mechanische versie: Bak op 180°C gedurende 15 minuten, schud halverwege de baktijd om.

- 3 | Meng ondertussen de tahini, de olijfolie en het citroensap tot een saus om bij de bloemkool te serveren



GEGRILDE WORST



INGREDIËNTEN

700 g Toulouse-worst
aan één stuk
1 el Dijon-mosterd
1 el volkoren mosterd

2 el honing
2 takjes tijm
Zout
Peper

RECEPT

- 1 | Meng de honing, mosterd, tijm en een snufje zout en peper door elkaar.
- 2 | Leg de worst in een spiraal en steek er twee spiesen loodrecht ten opzichte van elkaar doorheen om de worst op zijn plaats te houden. Bestrijk ze met het mosterdmengsel.
- 3 | **Digitale versie:** Kies de GRILL-stand en verwarm gedurende 15 minuten voor op 200°C. Leg de worst in het mandje en bak gedurende 10 minuten. Draai halverwege de baktijd om.

Mechanische versie: Stel in op 200°C en laat 15 minuten voorverwarmen voordat u de worst in het mandje legt. Bak gedurende 10 minuten en draai halverwege de baktijd om.

TIP

Serveer met een zelfgemaakte mosterdpuree: Schil en kook 1 kg aardappelen. Giet de aardappelen af en pureer ze met 25 g boter, 2 eetlepels mosterd, 150 ml melk, zout en peper.

ENTRECOTE MET CHIMICHURRISAUS

4 ✱ 15 min. 17 min.

INGREDIËNTEN

4 entrecotes (ongeveer 200 g elk)
2 el rode wijnazijn
1/2 citroen
4 teentjes knoflook

6 takjes peterselie
½ tl chilivlokken
60 ml olijfolie
Zout
Peper

RECEPT

- 1 | Haal het vlees uit de koelkast en laat het minstens 30 minuten opwarmen bij kamertemperatuur voordat u het gaat bereiden.
- 2 | Maak ondertussende chimichurrisaus: Meng de azijn, het citroensap, de gehakte en ontkiemde knoflook, de gehakte peterselie en de olie samen in een kom. Voeg een snufje zout, peper en chilivlokken toe.
- 3 | **Digitale versie:** Kies de GRILL-stand en verwarm gedurende 15 minuten

voor op 200°C. Kruid de entrecotes met zout en peper, leg ze in het mandje van uw Easy Fry & Grill en bak ze 2 minuten aan elke kant.

Mechanische versie: Verwarm voor op 200°C, kruid de entrecotes met zout en peper en leg ze in het mandje van uw Easy Fry & Grill. Bak ze 2 minuten aan elke kant.

TIP

Kies een bereidingstijd die past bij hoe ver u uw steaks gebakken wilt hebben: rare of doorbakken.

ZEEBRASEM MET TOMATEN EN OLIJVEN

4  20 min.  18 min. 

INGREDIËNTEN

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 4 brasemfilets | 1 teentje knoflook |
| 4 takjes peterselie | 2 tomaten |
| ½ citroen | 50 g olijven zonder pit |
| 2 tomaten | Zout |
| 4 el olijfolie | Peper |

RECEPT

- 1 | Rasp de citroen en pers hem uit. Hak de peterselie en de knoflook fijn, snijd vervolgens de tomaten in blokjes en de olijven in rondjes. Meng alles, voeg de olijfolie toe en zet apart.
- 2 | Bestrijk de brasemfilets met olie en breng op smaak met zout en peper.
- 3 | **Digitale versie:** Kies de GRILL-stand en laat gedurende 15 minuten voorverwarmen tot 200°C, leg de filets dan in het mandje en laat ze nog 5 minuten verder bakken.
Mechanische versie: Plaats de filets in het mandje en verwarm ze 15 minuten voor op 200 °C. Laat 7 minuten bakken.
- 4 | Serveer met de saus.

TIP

Serveer de zeebrasemfilets met rijst en groenten naar keuze.

TERIYAKI-ZALM

4 ✱

5 min. 30 min. 23 min. 

INGREDIËNTEN

500 g zalmfilets
 8 el teriyakisaus
 1 el sesamzaad

RECEPT

- 1 | Marineer de zalmfilets 30 minuten in de teriyakisaus.
- 2 | **Digitale versie:** Verwarm gedurende 15 minuten voor op de GRILL-stand op 200°C, leg de visfilets dan in het mandje op de grillplaat en laat ze gedurende 10 minuten bakken.

Mechanische versie: Stel in op 200°C en laat het goed voorverwarmen, leg daarna de zalmfilets in de pan op de grillplaat en laat 10 minuten bakken.

3 | Bestrooi met sesamzaadjes en serveer met rijst.

GEGRILDE AUBERGINE MET PESTO

4  10 min.  27 min. 

INGREDIËNTEN

2 aubergines
100 g pesto

5 el olijfolie
Zout
Peper

RECEPT

- 1 | Spoel de aubergines af en snijd ze in plakken van ongeveer 5 mm dik.
- 2 | Bestrijk ze met olie, voeg zout en peper toe en leg ze in een enkele laag in het mandje van uw Easy Fry & Grill.
- 3 | **Digitale versie:** Kies de HETELUCHT-stand en bak op 170°C gedurende 20 minuten. Draai de aubergines halverwege de baktijd om. Bestrijk met pesto en bak nog 2 minuten op de HETELUCHT-stand.
- 4 | Bestrijk met pesto en bak nog 5 minuten op GRILL (digitale versie) of 5 minuten op 200°C (mechanische versie).

Mechanische versie: Bak de aubergines op 170°C gedurende 20 minuten, keer ze halverwege de baktijd om, bestrijk ze met pesto en bak ze nog 2 minuten.



VEGETARISCHE BAGEL

4 ✱ 20 min. 30 min.

INGREDIËNTEN

4 bagels
200 g roomkaas
4 tl volkoren mosterd
1 rode paprika
1 groene paprika

200 g champignons
1 tl oregano
2 el olijfolie
Zout
Peper

RECEPT

- 1 | Spoel de paprika's, ontdoe ze van zaadjes en zaadlijsten en snijd ze in grote stukken, vierkantjes van ongeveer 3 cm. Spoel de champignons af en snijd ze in dikke plakken, en verwijder eventueel beschadigde steeltjes.
- 2 | **Digitale versie:** Kies de GRILL-stand en verwarm gedurende 15 minuten voor op 200°C, leg dan de groenten in het mandje op de grillplaat, besprenkel met olie en laat 12 minuten bakken. Schud halverwege de baktijd om.

Mechanische versie: Stel in op 200°C en verwarm 15 minuten voor. Leg de groenten in het mandje op de grillplaat, besprenkel met olie en laat 12 minuten bakken. Schud halverwege de baktijd om.

- 3 | Meng intussen de roomkaas met de mosterd.
- 4 | Verwijder de groenten en leg de doormidden gesneden bagels 5 minuten in het mandje, op de GRILL-stand voor de **digitale versie** en op 200°C voor de **mechanische versie**. Herhaal en smeer vervolgens de roomkaas op het brood en leg de groenten erop.

GEROOSTERDE WORTELGROENTEN MET AHORNSIROOP

4 * 15 min. 30 min.



INGREDIËNTEN

4 wortels
4 pastinaken
350 g zoete aardappelen
50 ml ahornsiroop
1 tl tijm

1 sinaasappel
20 ml ciderazijn
30 ml zonnebloemolie
Zout
Peper

RECEPT

1 | Schil de groenten en snijd de wortels in dikke plakken en de pastinaken en zoete aardappelen in blokjes van 2 cm.

2 | Leg de groenten in het mandje. Besprenkel met ongeveer 1 el olijfolie en bestrooi met tijm, zout en peper.

Digitale versie: Kies de GRILL-stand en verwarm gedurende 15 minuten voor op 200°C. Laat 30 minuten bakken en schud halverwege de baktijd om.

Mechanische versie: Stel in op 200°C en verwarm 15 minuten voor. Laat de groenten 30 minuten bakken en schud ze halverwege de baktijd om.

4 | Meng intussen de resterende olie met de azijn, de geraspte schil van de halve sinaasappel, de ahornsiroop en een snufje zout en peper in een kom. Als de groenten gaar zijn, druppelt u de dressing erover en serveert u ze.

CHOCOLATE CHIP MUFFINS

4* 15 min. 20 min.



INGREDIËNTEN

125 g bloem
½ zakje gist
30 g boter
30 g suiker

50 g chocoladestukjes
1 ei
120 ml melk

RECEPT

- 1 | Meng de melk, de gesmolten boter en de eieren in een grote kom. Meng alle andere ingrediënten samen in een tweede kom.
- 2 | Roer al kloppend het vloeibare mengsel door het droge mengsel om klonten te voorkomen.
- 3 | Verdeel het mengsel over licht beboterde muffinvormpjes en leg ze in het mandje.
- 4 | **Digitale versie:** Kies de DESSERT-stand en bak op 170°C gedurende 20 minuten.
Mechanische versie: Bak 20 minuten op 170 °C.

CHOCOLADESOUFFLÉS

4 ✱ 20 min. 12 min.



INGREDIËNTEN

100 g pure chocolade
3 eieren (1 dooier en 3 eiwitten)
100 ml volle melk

40 g suiker
1 theelepel maizena
25 g boter

RECEPT

- 1 |** Breek de chocolade in stukjes en smelt deze daarna au bain-marie of in de magnetron op laag vermogen. Scheid de eiwitten van de dooiers en bewaar 3 eiwitten en 1 dooier.
 - 2 |** Klop het eiwit met de maizena in een kom. Breng de melk met 30 g suiker aan de kook en roer dit door het mengsel van eiwit en maizena. Giet het mengsel terug in de pan en laat het al roerend op een laag vuur koken. Meng de chocolade erdoor en zet het mengsel opzij om af te koelen.
 - 3 |** Klop de eiwitten op en meng ze voorzichtig door de warme chocoladecrème.
 - 4 |** Smeer 4 grote vormpjes in met boter, bestrooi ze met 10 g suiker en giet het mengsel in de vormpjes totdat ze voor 2/3 zijn gevuld. Plaats de vormpjes in het mandje van uw Easy Fry & Grill.
- Digitale versie:** Stel de DESSERT-stand in op 12 minuten op 160°C.
- Mechanische versie:** Stel in op 12 minuten op 160 °C.

AMANDELSIGAREN

4/6 * 30 min. 11 min.



INGREDIËNTEN

190 g gemalen amandelen
30 g boter
6 vellen filodeeg

2 tl sinaasappelbloesemaroma
1 ei
120 g honing

RECEPT

- 1 |** Zet 3 el honing opzij. Meng de gemalen amandelen, de gesmolten boter, het sinaasappelbloesemaroma en de honing in een grote kom. Vorm van het deeg een worstje en snijd het in stukken van 7 cm.
- 2 |** Snijd de vellen filodeeg doormidden en leg een rol van het deegmengsel op het filodeeg. Bestrijk het geheel met de geklopte eieren en begin met rollen, waarbij u de randen omvouwt en u ze daarna in een sigaarvorm rolt. Herhaal dit proces tot u ze allemaal hebt gerold. Leg een vel bakpapier in uw Easy Fry & Grill en leg de rolletjes in het mandje.
- 3 | Digitale versie:** Kies de DESSERT-stand en bak 8 minuten op 180°C, voeg dan de honing toe en bak de sigaren nog 3 minuten.
- Mechanische versie:** Laat 8 minuten bakken op 180°C, voeg dan de honing toe en laat nog 3 minuten bakken.

LUCHTGEDROOGDE APPELCHIPS

4  15 min.  1 uur 

INGREDIËNTEN

1 appel
½ citroen

RECEPT

- 1 | Pers de halve citroen uit. Was de appel en verwijder het klokhuis met een appelboor, snijd de vrucht dan in dunne reepjes met een mandoline of een scherp mes.
- 2 | Gebruik een kwastje om beide kanten van de appelreepjes met citroensap te bestrijken en leg ze dan in het mandje van uw Easy Fry & Grill, met een zo groot mogelijke afstand tussen de reepjes.
- 3 | **Alleen voor de digitale versie:** Stel de temperatuur handmatig in op 80°C gedurende 4 uur. Als het programma klaar is, laat u de appels in het mandje liggen en zet u uw machine uit. Laat een nacht drogen en proef de volgende dag.

TIP

Bewaar de gedroogde appelschijfjes in een luchtdicht bakje en eet ze met granola of als gezonde snack.

ENTRANTES

Empanadas (función de grill)
Gambas crujientes
Samosas vegetales
Minipizzas
Rollitos de primavera de pollo
Falafels

PLATOS PRINCIPALES

Koftas de ternera y cilantro
Hamburguesa deluxe (función de grill)
Brochetas de ternera con salsa teriyaki
Nuggets de pollo
Alitas de pollo
Pollo asado
Chuletas de cordero con limón (función de grill)
Perritos calientes al estilo de Nueva York
Bacalao al curry
Pescado y patatas fritas caseros
Patatas fritas caseras
"Patatas fritas" de boniato
Muslos de pollo marinados con yogur y romero
Coliflor asada con salsa de limón
Salchicha a la parrilla (función de grill)
Solomillo con chimichurri (función de grill)
Dorada a la parrilla con tomates y aceitunas (función de grill)
Salmón teriyaki (función de grill)
Berenjena a la parrilla con pesto
Bagel vegetariano (función de grill)
Tubérculos asados en jarabe de arce (función de grill)

POSTRES

Magdalenas con pepitas de chocolate
Soufflé de chocolate
Cigarros de almendra
Manzana deshidratada

GUÍA



NÚMERO DE PERSONAS



TIEMPO DE PREPARACIÓN



TIEMPO DE MACERACIÓN



TIEMPO DE COCCIÓN



PATATAS FRITAS



NUGGETS



POLLO ASADO



PIZZA



CARNE



PESCADO



VERDURAS



POSTRE



Air Fry
FREIDORA DE AIRE



Grill
GRILL



EMPANADAS

4 ✂ 25 min 20 min

INGREDIENTES

2 rollos de masa quebrada

350 g de ternera picada

3 cebolletas

1 cucharada sopera de pimentón

1 yema de huevo

1 cucharada sopera de aceite de oliva

Sal

Pimienta

RECETA

1 | Pica las cebolletas. Calienta el aceite en una sartén grande y dóralas 3 minutos. Añade la carne y cocínala durante otros 10 minutos; a continuación, aparta la sartén y deja que se enfríe.

2 | Desenrolla la masa, corta 8 círculos de aproximadamente 9 cm de diámetro. Ponles un poco de la carne picada enfriada, dejando un espacio de 1 cm alrededor del borde y dóblalas para darle forma.

3 | Mezcla la yema de huevo con 1 cucharada sopera de agua. Pincela las empanadas con la mezcla y colócalas en el cesto del Easy Fry & Grill.

4 | Versión digital: Selecciona el ajuste GRILL y precalienta a 200 °C durante 15 minutos. Cocina durante 10 minutos y, a continuación, repite con el segundo lote.

Versión mecánica: Precalienta a 200 °C durante 15 minutos. Cocina durante 10 minutos y, a continuación, repite con el segundo lote.

CoNsEjO

Puedes condimentar el relleno de carne de las empanadas con comino, orégano o ajo picado. ¿Por qué no pruebas a añadir tomate o maíz dulce al relleno para conseguir un sabor diferente?

GAMBAS CRUJIENTES

4 ✱ 20 min 10 min



INGREDIENTES

250 g de gambas peladas
2 huevos
60 g de harina de trigo
60 g de harina de maíz

2 cucharadas soperas de curry en polvo
1 cucharada sopera de aceite
Sal
Pimienta

RECETA

- 1 | Prepara los ingredientes para el rebozado. En un recipiente, bate los huevos con un poco de sal y pimienta. Vierte la harina de trigo y el curry en un segundo recipiente y, en un tercer recipiente, pon la harina de maíz.
- 2 | Reboza las gambas, pasándolas por los recipientes en el siguiente orden: primero en el curry y la harina de trigo, luego en el huevo y, por último, en la harina de maíz. Escurre las gambas lo máximo posible antes de cambiar de recipiente para evitar salpicaduras.
- 3 | Pon las gambas rebozadas en el cesto del Easy Fry & Grill y rocía con un poco de aceite.
- 4 | **Versión digital:** Cocina en el ajuste PESCADO a 170 °C durante 5 minutos. Da la vuelta a las gambas y sigue cocinándolas durante otros 5 minutos.
Versión mecánica: Cocina a 170 °C durante 5 minutos, da la vuelta a las gambas y sigue cocinándolas durante otros 5 minutos.

SAMOSAS VEGETALES

4 (= 12 samosas) ✱

20 min 

2 x 15 min 

INGREDIENTES

6 hojas de pasta brick
100 g de queso feta
150 g de guisantes congelados
250 g de coliflor
1 cucharada de postre de curry en polvo

1 yema de huevo
1 cucharada sopera de aceite de oliva
Sal
Pimienta

RECETA

- 1 | Corta la coliflor en trozos medianos y lávala. Añade los guisantes y la coliflor. Cocina en el ajuste VERDURAS durante 15 minutos.
- 2 | Aparta las verduras cocidas en un cuenco grande. Añade el queso feta desmenuzado, el curry en polvo y una pizca de sal y pimienta. Aplasta con un tenedor hasta obtener un puré espeso.
- 3 | Corta las láminas de pasta brick en dos trozos iguales. Dóblalos por la mitad llevando la parte redondeada hacia la mitad del borde recto. Pon el equivalente a una cucharada sopera de relleno en un extremo de la tira de
- masa y plégala formando un triángulo. Sigue haciendo pliegues para envolver por completo el relleno en el triángulo y, a continuación, pincela la pasta brick sobrante con un poco de yema de huevo y cierra la samosa.
- 4 | Repite el proceso hasta usar todo el relleno, pon las samosas en el cesto y pincélaslas con aceite.
- 5 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste FREIDORA DE AIRE y cocina a 170 °C durante 15 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.
Versión mecánica: Cocina a 170 °C durante 15 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

CoNsEjo

Puedes recalentar el primer lote de samosas en el cesto, cocinando durante unos minutos más.

MINIPIZZAS

4 ✂ 15 min 8 min



INGREDIENTES

2 panecillos
8 cucharadas soperas de salsa de tomate

4 lonchas de queso mozzarella
4 aceitunas negras sin hueso

RECETA

1 | Corta los panecillos por la mitad y colócalos en el cesto del Easy Fry & Grill.

Versión digital: Selecciona el ajuste PIZZA y cocina a 170 °C durante 3 minutos.

Versión mecánica: Cocina durante 3 minutos a 170 °C.

las pizzas en el cesto del Easy Fry & Grill.

3 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste PIZZA y cocina a 170 °C durante 5 minutos.

Versión mecánica: Cocina a 170 °C durante 5 minutos.

2 | Extiende una cucharada soperas de tomate sobre cada mitad del panecillo. Corta las rodajas de mozzarella en tiras finas. Repártelas por los panecillos y añade las aceitunas, que habrás cortado en rodajas como si fueran ojos. Coloca



Una receta divertida que los niños pueden hacer fácilmente, pero siempre con la supervisión de un adulto para evitar cualquier riesgo de quemaduras.

ROLLITOS DE PRIMAVERA DE POLLO

4 (= 16 rollitos)

35 min

20 min



INGREDIENTES

16 obleas de papel de arroz
50 g de fideos de arroz de tipo vermicelli
2 filetes de pollo
200 g de verduras variadas para saltear
4 champiñones

1 diente de ajo
1 cucharada sopera de aceite de sabor neutro
Sal
Pimienta

RECETA

- 1 | Rehidrata los fideos de arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Escúrrelos con cuidado con las manos. Córtalos en trozos grandes con unas tijeras y deja que se enfríen.
- 2 | Trocea el pollo y fríelo en aceite caliente con el ajo picado durante 5 minutos. Añade las verduras y cocina durante otros 5 minutos. Añade los fideos y deja que se enfríen.
- 3 | Ten preparado en la encimera un recipiente con agua templada y un paño de cocina limpio. Sumerge las obleas de papel de arroz en el agua durante unos minutos y extiéndelas en

el paño de cocina. Pon 1 cucharada de relleno en cada oblea. Dobla los lados izquierdo y derecho para envolver el relleno y, a continuación, enrolla hacia arriba. Repite los pasos con el resto de la masa.

- 4 | Coloca los rollitos de primavera en el cesto del Easy Fry & Grill separados unos de otros para que no se peguen.
Versión digital: Selecciona el ajuste FREIDORA DE AIRE y cocina a 160 °C durante 20 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.
Versión mecánica: Cocina a 160 °C durante 20 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

CoNsEJO

Sirve con hierbabuena, ensalada y salsa de soja.

FALAFELS

4 ✂ 20 min 15 min

INGREDIENTES

500 g de garbanzos cocidos
1 cebolla blanca
2 ramitas de perejil
4 ramitas de cilantro fresco
1 cucharada de postre de comino
1 diente de ajo

1 cucharada sopera de tahini (pasta de sésamo)
1 cucharada sopera de aceite de oliva
Sal
Pimienta

RECETA

- 1 | Tritura los garbanzos, las hojas de perejil, el cilantro y el comino junto con una pizca de sal, una pizca de pimienta y la pasta de sésamo (tahini) hasta que estén bien mezclados.
- 2 | Añade el ajo y la cebolla picados, y mezcla bien a mano. A continuación, forma bolitas con la mezcla. Colócalas en el cesto del Easy Fry & Grill y rocíalas con aceite de oliva.

3 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste FREIDORA DE AIRE y cocina a 170 °C durante 15 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

Versión mecánica: Cocina a 170 °C durante 15 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

CoNsEJO

Sirve los falafels en pan de pita caliente aderezados con hierbabuena fresca, yogur y rodajas de tomate.

KOFTAS DE TERNERA Y CILANTRO

4 ✂ 20 min 8 min



INGREDIENTES

350 g de ternera picada
2 cucharadas soperas de chalotas picadas
2 cucharadas soperas de cilantro picado
1 cucharada sopera de mezcla de espe-

cias ras el hanout
1 cucharada de postre de comino
1 cucharada sopera de aceite de oliva
Sal
Pimienta

RECETA

- 1 | Dora las chalotas en una sartén con una pizca de aceite de oliva.
- 2 | Mezcla la carne picada, las especias, el cilantro y las chalotas. Sazona con sal y pimienta. Forma salchichas alargadas e insértalas en brochetas de madera.

3 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste POLLO ASADO y cocina a 180 °C durante 8 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

Versión mecánica: Cocina a 180 °C durante 8 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

CoNsEJO

Sirve las koftas con salsa de menta: mezcla 2 yogures griegos, 1 cucharada sopera de hierbabuena fresca picada, un chorrito de aceite de oliva y un poco de zumo de limón.

HAMBURGUESA DELUXE

4 ✱ 25 min 12 min



INGREDIENTES

600 g de ternera picada
4 bollos de pan de hamburguesa
2 tomates
6 hojas de lechuga
1 diente de ajo

3 cucharadas de postre de salsa de soja
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
Sal
Pimienta

RECETA

- 1 | Mezcla la ternera, el ajo machacado, la salsa de soja y el aceite de oliva. Sazona. Forma 4 hamburguesas con las manos.
- 2 | Colocalosbollosdepandehamburguesa en el cesto del Easy Fry & Grill.
Versión digital: Selecciona el ajuste PIZZA y cocina durante 4 minutos.
Versión mecánica: Cocina a 180 °C durante 4 minutos.
- 3 | Saca los bollos y tápalos con papel de aluminio para que se mantengan calientes. Coloca las hamburguesas en el cesto.

Versión digital: Selecciona el ajuste GRILL y cocina durante 8 minutos; aumenta o reduce el tiempo de cocción en 2 minutos según sea necesario.

Versión mecánica: Ajusta a 200 °C durante 8 minutos, aumenta o reduce el tiempo de cocción en 2 minutos según sea necesario.

- 4 | Para servir, rellena los bollos con hojas de lechuga, rodajas de tomate y las hamburguesas.

CoNsEJO

Prepara una salsa mezclando los siguientes ingredientes:
1 cucharada sopera de mostaza a la antigua,
2 cucharadas soperas de mostaza picante, 1 yema de
huevo y 1 cucharada sopera de aceite, antes de añadir
1 cucharada sopera de crème fraîche.

BROCHETAS DE TERNERA CON SALSA TERIYAKI

4 ✱ 20 min  1 h  6 min 

INGREDIENTES

12 lonchas de carpaccio de ternera
200 g de queso Comté
4 cucharadas soperas de miel

6 cucharadas soperas de salsa de soja
Pimienta

RECETA

- 1** | Quita la corteza al queso y córtalo en dados de 1,5 cm. Inserta los dados de queso en 12 brochetas y envuélvelos en el carpaccio.
- 2** | Mezcla la salsa de soja y la miel y, a continuación, deja macerar las brochetas en la mezcla durante 1 hora refrigeradas.
- 3** | Coloca las brochetas en el cesto del Easy Fry & Grill.
Versión digital: Selecciona el ajuste CARNE y cocina a 180 °C durante 6 minutos.
Versión mecánica: Cocina a 180 °C durante 6 minutos.

CoNsEJO

Sirve las brochetas con un pequeño cuenco de salsa de soja dulce.

NUGGETS DE POLLO

4 ✂ 30 min 10 min



INGREDIENTES

4 filetes de pollo
100 g de pan rallado
60 g de harina
3 huevos

2 cucharadas soperas de aceite
Sal
Pimienta

RECETA

- 1 | Retira los cartílagos y la grasa de los filetes de pollo. Córtalos en trozos de unos 4 a 5 cm y sazona con sal y pimienta.
- 2 | Prepara los ingredientes del empanado: Bate los huevos en un recipiente con un poco de sal y pimienta. Vierte la harina en otro recipiente y el pan rallado en un tercero.
- 3 | Pasa los nuggets por la harina, a continuación, por el huevo y, por último, por el pan rallado. Para

obtener un empanado aún más crujiente, pasa los nuggets por el huevo y, a continuación, por el pan rallado una segunda vez. Colócalos en el cesto del Easy Fry & Grill y rocíalos con aceite de oliva.

4 | Versión digital: Selecciona el ajuste NUGGETS y cocina durante 10 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

Versión mecánica: Cocina a 200 °C durante 10 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

CoNsEJo

Prepara ketchup casero cociendo a fuego lento 3 tomates, 1 cebolla, 1 cucharada de postre de pasta de tomate concentrada, 1 diente de ajo picado, 4 cucharadas de postre de vinagre balsámico, 1 cucharada de postre de miel, sal y pimienta.

ALITAS DE POLLO

4



20
min



12
h



17
min



INGREDIENTES

1,2 kg de alitas de pollo
4 cucharadas soperas de ketchup
2 cucharadas soperas de mostaza
2 cucharadas soperas de pimentón
2 cucharadas soperas de salsa de soja

dulce
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
Sal
Pimienta

RECETA

1 | Corta las alitas de pollo por la mitad, **3** | Coloca las alitas de pollo en el cesto separándolas por la articulación. del Easy Fry & Grill.

2 | Coloca todos los ingredientes en un recipiente grande con las alitas de pollo. Mezcla bien para cubrir las por completo. Tapa con film transparente y déjalas marinar durante 12 horas.

Versión digital: Selecciona el ajuste POLLO ASADO y cocina durante 17 minutos. Dales la vuelta a los 12 minutos.

Versión mecánica: Cocina a 170 °C durante 17 minutos, da la vuelta a los 12 minutos.

CoNsEJO

Puedes variar la marinada a tu gusto: prueba a añadir salsa barbacoa, especias, chile o ajo.

POLLO ASADO

4 ✱ 5 min 50 min



INGREDIENTES

1 pollo de 1,2 kg
5 dientes de ajo
2 cucharadas soperas de aceite de oliva

Sal
Pimienta

RECETA

1 | Pela los ajos y pícalos. Unta el pollo con aceite, sazona generosamente y añade el ajo.

2 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste POLLO ASADO y cocina durante 50 minutos.

Versión mecánica: Cocina a 200 °C durante 50 minutos.

CoNsEJo

El tiempo de cocción exacto del pollo dependerá de su peso. Para comprobar que está cocido, pincha la pechuga con la punta de un cuchillo; el jugo que salga debe ser transparente.

CHULETAS DE CORDERO CON LIMÓN

4 ✱

15 min

4 h

10 min



INGREDIENTES

12 chuletas de cordero pequeñas
1 limón sin ceras
4 dientes de ajo

1 cucharada sopera de aceite de oliva
Sal
Pimienta

RECETA

- 1 | Ralla la piel del limón. Pela los ajos y machácalos bien en el mortero. Añade la ralladura de limón y 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 2 | A continuación, marina las chuletas durante 4 horas refrigeradas.
- 3 | Coloca las chuletas en el cesto del Easy Fry & Grill.
Versión digital: Selecciona el ajuste GRILL y precalienta a 200 °C durante 15 minutos. Cocina durante 10 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.
Versión mecánica: Ajusta a 200 °C y precalienta durante 15 minutos. Cocina durante 10 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.



Prueba a añadir hierbas frescas como tomillo, tomillo silvestre y el orégano a tu marinada.

PERRITOS CALIENTES AL ESTILO DE NUEVA YORK

4 ✱ 25 min 5 min



INGREDIENTES

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| 4 bollos de perritos calientes | 8 tomates cherry |
| 4 cucharadas sobera de ketchup | 4 lonchas de queso cheddar |
| 4 salchichas para perritos calientes | 1 cucharada sobera de aceite |
| 4 pepinillos agri-dulces | Sal |
| 1 cebolla roja | Pimienta |

RECETA

- 1 | Prepara las salchichas colocándolas en un cazo con agua hirviendo durante el tiempo indicado en el envase.
- 2 | Corta la cebolla en rodajas y fríela en aceite caliente durante 5 minutos a fuego medio. Mézclala con los tomates en cuartos y el pepinillo en dados.
- 3 | Corta los bollos para perritos calientes por la mitad, úntalos con ketchup y rellénalos con las verduras, las salchichas y las lonchas de queso. Colócalos en el cesto del Easy Fry & Grill.
- 4 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste PIZZA y cocina a 170 °C durante 5 minutos.
Versión mecánica: Cocina a 170 °C durante 5 minutos.



Diviértete dibujando con el ketchup o la mostaza, al estilo americano.

BACALAO AL CURRY

4 ✱ 20 min 10 min



INGREDIENTES

500 g de bacalao

10 g de coco rallado

3 cucharadas soperas de pasta de curry
india suave

200 ml de crema de coco

RECETA

1 | Unta los trozos de bacalao con la pasta de curry y pon el resto de la pasta en un cazo pequeño con la crema de coco, sal y pimienta. Pon el cazo al fuego.

2 | Pon un cuadrado de papel para el horno en el cesto del Easy Fry & Grill y coloca encima el pescado.

Versión digital: Selecciona el ajuste PESCADO y cocina a 200 °C durante 10 minutos.

Versión mecánica: Cocina a 200 °C durante 10 minutos. Sirve el pescado con salsa de curry y espolvoreado con coco.

PESCADO Y PATATAS FRITAS CASEROS

4 ✱ 25 min 12 min



INGREDIENTES

4 filetes de bacalao
5 cucharadas soperas de harina
5 cucharadas soperas de pan rallado
2 huevos
50 g de mantequilla

1 manojo de estragón
1 bote de mayonesa
½ limón
Sal
Pimienta

RECETA

- 1 | Corta los filetes de pescado en dados de 4 cm y sécalos con papel de cocina. Sazona con sal y pimienta.
- 2 | Prepara 3 recipientes y coloca la harina en el primero, los huevos batidos en el segundo y el pan rallado en el tercero. Mezcla la mayonesa con el zumo de medio limón y el estragón picado. Reserva y refrigera.
- 3 | Pasa los trozos de bacalao por la harina, a continuación, por el huevo y, por último, por el pan rallado.

Escurre bien antes de pasar al siguiente recipiente. Coloca los trozos de pescado empanados en el cesto del Easy Fry & Grill con un poco de mantequilla en cada trozo.

- 4 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste PESCADO y cocina a 180 °C durante 12 minutos.

Versión mecánica: Cocina a 170 °C durante 12 minutos. Sirve con la salsa preparada anteriormente.

CoNsEJo

Esta receta funcionará con cualquier tipo de pescado blanco fresco, como merluza, carbonero y abadejo.

PATATAS FRITAS CASERAS

4* 25 min 50 min



INGREDIENTES

1 kg de patatas
3 cucharadas soperas de pimentón
3 cucharadas soperas de aceite
Sal

RECETA

- 1 | Pela las patatas y córtalas en bastones.
- 2 | Ponlas en un recipiente con el resto de los ingredientes. Mezcla bien y pon la mitad de las patatas en el cesto del Easy Fry & Grill.
- 3 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste PATATAS FRITAS y cocina durante 25 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

Versión mecánica: Cocina a 170 °C durante 25 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción. Repite el proceso para el resto de las patatas.

CoNsEJO

Añade una cucharada sopera de pasta de curry rojo para darle un toque delicioso.

"PATATAS FRITAS" DE BONIATO

4 ✱ 25 min 50 min



INGREDIENTES

1 kg de boniatos
2 cucharadas soperas de harina

4 cucharadas soperas de aceite
Sal
Pimienta

RECETA

- 1 | Pela los boniatos, lávalos y córtalos en bastones, como cuando preparas patatas fritas. Ponlos en un cuenco grande con la harina, el aceite, la sal y la pimienta. Mézclalo todo bien.
- 2 | Coloca los bastones en el cesto del Easy Fry & Grill, idealmente en 2 o 3 tandas.

Versión digital: Selecciona el ajuste PATATAS FRITAS y cocina durante 25 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

Versión mecánica: Cocina a 180 °C durante 25 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción. Repite el proceso para con el resto de bastones de boniato.



Sirve con una salsa de yogur condimentada con un poco de curry en polvo.

MUSLOS DE POLLO MARINADOS CON YOGUR Y ROMERO

4 ✂ 20 min 4 h 35 min

INGREDIENTES

4 muslos de pollo
250 g de yogur griego
3 cucharadas soperas de mostaza de Dijon

1 ramita de romero fresco
4 dientes de ajo
Sal
Pimienta

RECETA

- 1 | Retira la piel de los muslos de pollo y disponlos en un plato grande.
- 2 | Mezcla el yogur, la mostaza, el ajo picado, una pizca de sal, un poco de pimienta y las hojas de romero picadas. Esparce la mezcla sobre el pollo y refrigera. Deja marinar durante 4 horas.
- 3 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste POLLO ASADO y precalienta a 200 °C durante 15 minutos antes de colocar los muslos de pollo en el cesto del Easy Fry & Grill. Cocina durante 35 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.
Versión mecánica: Pon los muslos de pollo en el cesto del Easy Fry & Grill y selecciona 200 °C durante 30 minutos. Dale la vuelta a la mitad de la cocción.

CoNsEJO

Sirve los muslos de pollo a la parrilla con ensalada y rodajas de patatas hechas también a la parrilla.

COLIFLOR ASADA CON SALSA DE LIMÓN

4*

15 min

1 tanda
15 min



INGREDIENTES

1 coliflor pequeña

2 cucharadas soperas de aceite de oliva

30 g de tahini

100 ml de aceite de oliva

50 ml de zumo de limón

Sal

Pimienta

RECETA

1 | Retira las hojas de la coliflor, córtala en cuartos y quita el tallo central. Corta cada trozo en ramilletes y ponlos en un cuenco grande.

2 | Agrega las 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, la sal y la pimienta y mezcla bien. Distribuye la mezcla por el cesto del Easy Fry & Grill (hazlo en 2 tandas si es necesario).

Versión digital: Selecciona el ajuste

PATATAS FRITAS y cocina durante 15 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

Versión mecánica: Cocina a 180 °C durante 15 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

3 | Mientras tanto, mezcla el tahini, el aceite de oliva y el zumo de limón para hacer una salsa que servirás con la coliflor.



SALCHICHA A LA PARRILLA

4  10 min  10 min 

INGREDIENTES

700 g de salchichas Toulouse
en una sola pieza
1 cucharada sopera de mostaza de
Dijon
1 cucharada sopera de mostaza a la

antigua
2 cucharadas soperas de miel
2 ramitas de tomillo
Sal
Pimienta

RECETA

- 1 | Mezcla la miel, las mostazas, el tomillo y una pizca de sal y pimienta.
- 2 | Enrolla la salchicha en forma de espiral e inserta dos brochetas perpendiculares entre sí para sujetarla. Pincela con la mezcla de mostaza.
- 3 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste GRILL y precalienta a 200 °C durante 15 minutos. Coloca la salchicha en el cesto y cocina

durante 10 minutos, dándole la vuelta a mitad de cocción.

Versión mecánica: Ajusta a 200 °C y deja que se precaliente durante 15 minutos antes de colocar la salchicha en el cesto. Cocina durante 10 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción.

CoNsEJo

Sirve con puré de patatas casero con mostaza: Pela y hierve 1 kg de patatas. Escurre y tritura con 25 g de mantequilla, 2 cucharadas soperas de mostaza, 150 ml de leche, sal y pimienta.

SOLOMILLO CON CHIMICHURRI

4*

15
min17
min

INGREDIENTES

4 filetes de solomillo (aproximadamente 200 g cada uno)
2 cucharadas soperas de vinagre de vino tinto
1/2 limón
4 dientes de ajo

6 ramitas de perejil
½ cucharada de postre de chile en copos
60 ml de aceite de oliva
Sal
Pimienta

RECETA

- 1 | Saca la carne del frigorífico y déjala a temperatura ambiente durante al menos 30 minutos antes de cocinar.
- 2 | Mientras, prepara la salsa chimichurri: Mezcla en un recipiente el vinagre, el zumo de limón, el ajo picado sin el germen, el perejil picado y el aceite. Añade una pizca de sal, pimienta y el chile.
- 3 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste GRILL y precalienta a 200 °C durante 15 minutos. Sazona los filetes con

sal y pimienta y, a continuación, colócalos en el cesto del Easy Fry & Grill y cocina durante 2 minutos por cada lado.

Versión mecánica: Precalienta a 200 °C, sazona los filetes con sal y pimienta y colócalos en el cesto del Easy Fry & Grill. Cocina durante 2 minutos por cada lado.

CONSEJO

Ajusta el tiempo de cocción en función de si prefieres que la carne esté poco o muy hecha.

DORADA CON TOMATES Y ACEITUNAS

4*

20
min



18
min



INGREDIENTES

4 filetes de dorada

4 ramitas de perejil

½ limón

2 tomates

4 cucharadas soperas de aceite de oliva

1 diente de ajo

2 tomates

50 g de aceitunas deshuesadas

Sal

Pimienta

RECETA

1 | Ralla la piel del limón y exprime el jugo. Pica el perejil y el ajo, pica los tomates y corta las aceitunas en rodajas. Mezcla bien lo anterior con el aceite de oliva y reserva.

2 | Pincela los filetes de dorada con aceite y sazona con sal y pimienta.

3 | Versión digital: Selecciona el ajuste GRILL y precalienta a 200 °C durante 15 minutos. A continuación, coloca los filetes en el cesto y cocina durante 5 minutos.

Versión mecánica: Coloca los filetes en el cesto y precalienta a 200 °C durante 15 minutos. Cocina durante 7 minutos.

4 | Sirve con la salsa.



Acompaña los filetes de dorada con arroz y verduras a tu gusto.

SALMÓN TERIYAKI

4 ✱ 5 min 30 min 23 min



INGREDIENTES

500 g de salmón
8 cucharadas soperas de salsa teriyaki
1 cucharada soperas de semillas de
sésamo

RECETA

- 1 | Marina los filetes de salmón en la salsa teriyaki durante 30 minutos.
- 2 | **Versión digital:** Precalienta en el ajuste GRILL a 200 °C durante 15 minutos. A continuación, coloca los filetes de pescado en el cesto sobre la placa de grill y cocina durante 10 minutos.
- 3 | **Versión mecánica:** Ajusta a 200 °C y deja que se precaliente bien. A continuación, coloca los filetes de salmón en la sartén sobre la placa de grill y cocínalos durante 10 minutos.

3 | Espolvorea con las semillas de sésamo y sirve con arroz.

BERENJENA A LA PARRILLA CON PESTO

10
min27
min

INGREDIENTES

2 berenjenas
100 g de pesto

5 cucharadas soperas de aceite de oliva
Sal
Pimienta

RECETA

- 1 | Lava las berenjenas y córtalas en rodajas de 5 mm de grosor.
- 2 | Pincéalas con aceite, añade sal y pimienta y colócalas en una sola capa en el cesto del Easy Fry & Grill.
- 3 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste FREIDORA DE AIRE y cocina a 170 °C durante 20 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción. Pincela con pesto y cocina

en el modo FREIDORA DE AIRE durante 2 minutos más.

Versión mecánica: Cocina a 170 °C durante 20 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción. Luego pincela con pesto y cocina durante otros 2 minutos.

- 4 | Pincela con pesto y cocina en modo GRILL durante 5 minutos (versión digital) o a 200 °C durante 5 minutos (versión mecánica).



BAGEL VEGETARIANO

4 ✱ 20 min 30 min

INGREDIENTES

4 bagels
200 g de queso en crema
4 cucharadas de postre de
mostaza a la antigua
1 pimiento rojo
1 pimiento verde

4 champiñones
1 cucharada de postre de orégano
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
Sal
Pimienta

RECETA

1 | Lava los pimientos, quítales las semillas y córtalos en trozos grandes de unos 3 cm. Lava los champiñones y córtalos en láminas gruesas. Quítales las partes dañadas del pie.

2 | Versión digital: Selecciona el ajuste GRILL y precalienta a 200 °C durante 15 minutos. A continuación, coloca las verduras en el cesto sobre la placa de grill, rocía con el aceite y cocina durante 12 minutos. Remueve a mitad de la cocción.

Versión mecánica: Ajusta a 200 °C y precalienta durante 15 minutos.

Coloca las verduras en el cesto sobre la placa de grill, rocía con el aceite y cocina durante 12 minutos. Remueve a mitad de la cocción.

3 | Mientras tanto, mezcla el queso en crema con la mostaza.

4 | Retira las verduras y coloca los bagels cortados por la mitad en el cesto durante 5 minutos, en el ajuste GRILL para la **versión digital** y a 200 °C para la **versión mecánica**. Repite el proceso y, a continuación, unta el queso en crema sobre el pan y añade las verduras.

TUBÉRCULOS ASADOS EN JARABE DE ARCE

4  15 min  30 min 

INGREDIENTES

4 zanahorias
4 chirivías
350 g de boniatos
50 ml de jarabe de arce
1 cucharada de postre de tomillo

1 naranja
20 ml de vinagre de sidra
30 ml de aceite de girasol
Sal
Pimienta

RECETA

1 | Pela las verduras, corta las zanahorias en rodajas gruesas y trocea las chirivías y el boniato en dados de 2 cm.

2 | Coloca las verduras en el cesto. Rocía con 1 cucharada sopera de aceite de oliva y sazona con tomillo, sal y pimienta.

Versión digital: Selecciona el ajuste GRILL y precalienta a 200 °C durante 15 minutos. Cocina durante 30 minutos y remueve a mitad de cocción.

Versión mecánica: Ajusta a 200 °C y precalienta durante 15 minutos. Cocina durante 30 minutos y remueve a mitad de cocción.

4 | Mientras tanto, mezcla el aceite restante con el vinagre, la ralladura de media naranja, el jarabe de arce y una pizca de sal y pimienta en un recipiente. Cuando las verduras estén cocinadas, aliñalas con el aderezo y sirve.



MAGDALENAS CON PEPITAS DE CHOCOLATE

4 ✱ 15 min 20 min



INGREDIENTES

125 g de harina
½ sobre de levadura
30 g de mantequilla
30 g de azúcar

50 g de pepitas de chocolate
1 huevo
120 ml de leche

RECETA

- 1 | Mezcla la leche, la mantequilla derretida y los huevos en un recipiente grande. Mezcla el resto de ingredientes en otro recipiente.
- 2 | Mezcla la masa líquida con los ingredientes secos batiendo con unas varillas para evitar que se formen grumos.
- 3 | Reparte la mezcla en moldes para magdalenas engrasados y colócalos en el cesto.
- 4 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste POSTRE y cocina a 170 °C durante 20 minutos.
Versión mecánica: Cocina a 170 °C durante 20 minutos.

SOUFFLÉS DE CHOCOLATE



INGREDIENTES

100 g de chocolate negro
3 huevos (1 yema + 3 claras)
100 ml de leche entera
40 g de azúcar

1 cucharada de postre de harina de
maíz
25 g de mantequilla

RECETA

- 1 |** Trocea el chocolate y fúndelo al baño maría o en el microondas, a baja potencia. Separa las claras de las yemas y guarda 3 claras y 1 yema.
- 2 |** Bate la yema con la harina de maíz en un recipiente. Hierve la leche y 30 g de azúcar e incorpóralos a la yema de huevo y la harina de maíz. Vuelve a colocar la mezcla en un cazo y cocina a baja temperatura mientras remueves. Incorpora el chocolate y aparta la mezcla a un lado para que se enfríe.
- 3 |** Monta las claras hasta formar picos rígidos e incorpora la crema de chocolate templada con movimientos envolventes.
- 4 |** Engrasa con mantequilla 4 moldes individuales grandes, espolvoréalos con 10 g de azúcar y llénalos con la mezcla hasta 2/3. Coloca los moldes en el cesto del Easy Fry & Grill.
Versión digital: Utiliza el ajuste POSTRE durante 12 minutos a 160 °C.
Versión mecánica: Ajusta a 12 minutos a 160 °C.



CIGARROS DE ALMENDRA

4/6 ✱ 30 min 11 min

**INGREDIENTES**

190 g de almendras molidas
30 g de mantequilla
6 hojas de pasta brick
2 cucharadas de postre de aroma de

azahar
1 huevo
120 g de miel

RECETA

- 1 | Aparta 3 cucharadas soperas de miel. En un cuenco grande, mezcla las almendras picadas con la mantequilla derretida, el aroma de azahar y la miel. Forma una salchicha con la masa y córtala en trozos de 7 cm.
- 2 | Corta las hojas de pasta brick por la mitad y coloca un rollito de masa en la hoja de pasta brick. Pincela con huevo batido y empieza a formar el rollito, dobla los bordes y termina enrollando para formar los cigarros.

Repite el proceso hasta enrollarlos todos. Coloca una hoja de papel para el horno en el Easy Fry & Grill y coloca los rollitos en la cesta.

- 3 | **Versión digital:** Selecciona el ajuste POSTRE y cocina a 180 °C durante 8 minutos. A continuación, añade la miel y sigue cocinando durante 3 minutos.

Versión mecánica: Cocina a 180 °C durante 8 minutos. A continuación, añade la miel y sigue cocinando durante 3 minutos.

MANZANA DESHIDRATADA



INGREDIENTES

1 manzana
½ limón

RECETA

- 1** | Exprime medio limón. Lava la manzana, sácale el corazón y córtala en láminas finas con una mandolina o un cuchillo afilado.
- 2** | Con un pincel de cocina, pinta las láminas de manzana por todas sus caras con zumo de limón. Distribúyelas por el cesto del Easy Fry & Grill lo más separadas posible.
- 3** | Solo para la versión digital: Ajusta manualmente la temperatura a 80 °C durante 4 horas. Una vez finalizado el programa, deja las manzanas en el cesto y apaga el aparato. Deja secar durante la noche y Pruébalas al día siguiente.



Guarda las rodajas de manzana secas en un recipiente hermético y cómelas con granola o como aperitivo saludable.



ENTRADAS

Empanadas (modo grill)
Camarões estaladiços
Chamuças de legumes
Minipizzas
Crepes de frango
Falafels

PRATOS PRINCIPAIS

Kofta de vaca com coentros
Hambúguer Deluxe (modo grill)
Espetadas de vaca com molho teriyaki
Nuggets de frango
Asas de frango
Frango assado
Costeletas de borrego com limão (modo grill)
Cachorros quentes à Nova Iorque
Caril de bacalhau
Peixe e batatas fritas caseiro
Batatas fritas caseiras
Batata-doce frita
Coxas de frango marinadas em iogurte e alecrim
Couve-flor assada com molho de limão
Salsicha grelhada (modo grill)
Bife do lombo com molho chimichurri (modo grill)
Dourada grelhada com tomates e azeitonas (modo grill)
Salmão teriyaki (modo grill)
Beringela grelhada com pesto
Bagel vegetariano (modo grill)
Legumes assados com xarope de ácer (modo grill)

SOBREMESAS

Muffins com pepitas de chocolate
Soufflés de chocolate
Canudos de amêndoa
Maça desidratada

GUIA



NÚMERO DE
PESSOAS



TEMPO DE
PREPARAÇÃO



TEMPO DE
MARINADA



TEMPO DE
COZEDURA



BATATAS FRITAS



NUGGETS



FRANGO
ASSADO



PIZZA



CARNE



PEIXE



LEGUMES



SOBREMESA



Air
Fry
FRITADEIRA DE AR
QUENTE



Grill
GRELHAR



EMPANADAS

4 ✂ 25 min. 20 min.

INGREDIENTES

2 rolos de massa quebrada
350 g de carne de vaca picada
3 cebolinhas
1 colher de sopa de paprica

1 gema de ovo
1 colher de sopa de azeite
Sal
Pimenta

RECEITA

- 1 | Pique finamente as cebolinhas. Aqueça o azeite numa frigideira e aloure as cebolinhas durante 3 minutos. Adicione a carne e cozinhe durante mais 10 minutos. Tempere com sal e pimenta. Em seguida, retire e deixe arrefecer.
- 2 | Desenrole as massas, corte 8 círculos com cerca de 9 cm de diâmetro, recheie-os com a carne picada fria, deixando um espaço de 1 cm à volta da extremidade, e dobre a massa.
- 3 | Dilua a gema de ovo com 1 colher de sopa de água. Pincele as empanadas

com esta mistura e coloque-as no cesto da Easy Fry & Grill.

- 4 | **Versão digital:** Selecione o modo GRILL e pré-aqueça a 200°C durante 15 minutos. Cozinhe durante 10 minutos e, em seguida, repita com a segunda dose.

Versão mecânica: Pré-aqueça a 200°C durante 15 minutos. Cozinhe durante 10 minutos e, em seguida, repita com a segunda dose.

SUGESTÃO

Pode perfumar o recheio da carne das empanadas com cominhos, orégãos ou alho picado. Também pode adicionar tomate ou milho ao recheio para ficar ainda mais saboroso

CAMARÕES ESTALADIÇOS

4 ✱ 20 min. 10 min.



INGREDIENTES

250 g de camarões descascados
2 ovos
60 g de farinha de trigo
60 g de amido de milho


2 colheres de sopa de caril em pó
1 colher de sopa de óleo
Sal
Pimenta

RECEITA

- 1 | Prepare os ingredientes para o pão ralado: numa taça coloque os ovos com uma pitada de sal e pimenta e bata. Coloque a farinha de trigo e o caril em pó numa segunda taça e o amido de milho numa terceira taça.
- 2 | Mergulhe os camarões nas diferentes taças pela seguinte ordem: primeiro na taça com a farinha de trigo e o caril, depois nos ovos e, por fim, na taça com o amido de milho. Escorra os camarões o mais possível entre as taças para evitar pingos.
- 3 | Coloque os camarões panados no cesto da Easy Fry & Grill e regue com óleo.
- 4 | **Versão digital:** Cozinhe no modo PEIXE a 170°C durante 5 minutos. Vire os camarões e continue a cozinhar durante mais 5 minutos.
Versão mecânica: Cozinhe a 170°C durante 5 minutos e, em seguida, vire os camarões e continue a cozinhar durante mais 5 minutos.

CHAMUÇAS DE LEGUMES

4 (= 12 chamuças) ✱

20 min.  2 x 15 min. 

INGREDIENTES

6 folhas de massa brick
100 g de queijo feta
150 g de ervilhas congeladas
250 g de couve-flor
1 colher de chá de caril em pó

1 gema de ovo
1 colher de sopa de azeite
Sal
Pimenta

RECEITA

- 1 | Corte a couve-flor em raminhos de tamanho médio e passe por água. Adicione as ervilhas e os raminhos de couve-flor. Cozinhe no modo LEGUMES durante 15 minutos.
- 2 | Retire os legumes cozidos e coloque-os numa taça. Adicione o queijo feta em pedaços, o caril em pó e uma pitada de sal e pimenta. Esmague com um garfo para formar um puré grosso.
- 3 | Corte as folhas de massa brick em duas partes iguais. Dobre-as ao meio, dobrando a parte arredondada para o meio da extremidade reta. Coloque o equivalente a uma colher de sopa de recheio numa extremidade da tira e dobre-a num triângulo. Continue a dobrar para fechar completamente o recheio no triângulo. Em seguida, pincele a massa em excesso com um pouco de gema de ovo e cole-a na chamuça.
- 4 | Repita até ter utilizado todo o recheio, coloque as chamuças no cesto e pincele com óleo.
- 5 | **Versão digital:** Selecione o modo FRITAR A AR QUENTE e cozinhe a 170°C durante 15 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.
Versão mecânica: Cozinhe a 170°C durante 15 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

SUGESTÃO

Pode reaquecer a primeira dose de chamuças, colocando-as no cesto durante mais alguns minutos.

MINIPIZZAS

4 ✨ 15 min. 8 min.



INGREDIENTES

2 muffins ingleses
8 colheres de sopa de molho de tomate
4 fatias de queijo mozzarella
4 azeitonas pretas sem caroço

RECEITA

- 1** | Corte os muffins ao meio e coloque-os no cesto da Easy Fry & Grill.
Versão digital: Selecione o modo PIZZA e pré-aqueça a 170°C durante 3 minutos.
Versão mecânica: Cozinhe durante 3 minutos a 170°C.
- 2** | Barre cada muffin com uma colher de sopa grande de molho de tomate sobre cada muffin. Corte as fatias de mozzarella em tiras finas. Coloque-as sobre cada um dos muffins e, em seguida, coloque as azeitonas cortadas às rodelas como se fossem olhos. Coloque as pizzas no cesto da Easy Fry & Grill.
- 3** | **Versão digital:** Selecione o modo PIZZA e pré-aqueça a 170°C durante 5 minutos.
Versão mecânica: Cozinhe a 170°C durante 5 minutos.

SUGESTÃO

Uma receita divertida que as crianças podem facilmente fazer sozinhas, mas sempre com a supervisão de um adulto para evitar qualquer risco de queimaduras.

CREPES DE FRANGO

4 (= 16 crepes) ✱ 35 min. 20 min.

INGREDIENTES

16 folhas de papel de arroz	1 dente de alho
50 g de noodles de arroz	1 colher de sopa de óleo sem sabor
2 peitos de frango	Sal
200 g de mistura de legumes salteados	Pimenta
4 cogumelos	

RECEITA

- 1 | Reidrate os noodles de arroz de acordo com as instruções da embalagem. Escorra cuidadosamente com as mãos. Corte grosseiramente com uma tesoura e deixe arrefecer.
- 2 | Corte o frango em pedaços e salteie em óleo quente com o alho picado durante 5 minutos. Adicione os legumes salteados e cozinhe durante mais 5 minutos. Adicione os noodles de arroz e deixe arrefecer.
- 3 | Tenha uma taça com água morna e um pano de cozinha limpo a postos na sua bancada. Mergulhe as folhas de papel de arroz na água durante alguns minutos e, em seguida, coloque-as no pano. Coloque cerca de 1 colher de recheio na folha. Dobre os lados esquerdo e direito para fechar o recheio e, em seguida, enrole. Repita até ter utilizado todo o recheio.
- 4 | Coloque os crepes no cesto da Easy Fry & Grill com espaço suficiente para não colarem uns aos outros.
Versão digital: Selecione o modo FRITAR A AR QUENTE e cozinhe a 160°C durante 20 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.
Versão mecânica: Cozinhe a 160°C durante 20 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

SUGESTÃO

Sirva com hortelã, salada e molho de soja.

FALAFELS

4 ✂ 20 min. 15 min.

INGREDIENTES

500 g de grão de bico cozido
1 cebola branca
2 raminhos de salsa
4 raminhos de coentros
1 colher de chá de cominhos

1 dente de alho
1 colher de chá de tahini (pasta de sésamo)
1 colher de sopa de azeite
Sal
Pimenta

RECEITA

- 1 |** Misture o grão de bico, as folhas de salsa, os coentros e os cominhos com uma pitada de sal, uma pitada de pimenta e a pasta de sésamo (tahini) até obter uma mistura grosseira.
- 2 |** Adicione o alho e a cebola picados e misture bem com a mão. Em seguida, faça bolas com a mistura. Coloque-as no cesto da Easy Fry & Grill e regue com azeite.
- 3 | Versão digital:** Selecione o modo FRITAR A AR QUENTE e cozinhe a 170°C durante 15 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.
- Versão mecânica:** Cozinhe a 170°C durante 15 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

SUGESTÃO

Sirva os falafels em pães pita quentes com hortelã fresca, iogurte e rodela de tomate.

KOFTA DE VACA COM COENTROS

4 ✂ 20 min. 8 min.

INGREDIENTES

350 g de carne de vaca picada	1 colher de chá de cominhos
2 colheres de sopa de chalotas picadas	1 colher de sopa de azeite
2 colheres de sopa de coentros picados	Sal
1 colher de sopa de mistura de especiarias ras el hanout	Pimenta

RECEITA

- 1 | Aloure as chalotas rapidamente numa frigideira com um pouco de azeite.
- 2 | Misture a carne picada, as especiarias, os coentros e as chalotas refogadas. Tempere com sal e pimenta. Forme salsichas alongadas e coloque-as em espetos de madeira.
- 3 | **Versão digital:** Selecione o modo FRANGO ASSADO e cozinhe a 180°C durante 8 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.
Versão mecânica: Cozinhe a 180°C durante 8 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

SUGESTÃO

Sirva os koftas com molho de hortelã: misture 2 iogurtes gregos, 1 colher de sopa de hortelã fresca picada, um pouco de azeite e um pouco de sumo de limão.

HAMBÚRGUER DELUXE

4 ✱ 25 min. 12 min.



INGREDIENTES

600 g de carne de vaca picada
4 pães de hambúrguer
2 tomates
6 folhas de alface
1 dente de alho

3 colheres de chá de molho de soja
2 colher de sopa de azeite
Sal
Pimenta

RECEITA

- 1 | Misture a carne, o alho esmagado, o molho de soja e o azeite. Tempere com sal e pimenta. Forme 4 hambúrgueres com as mãos.
- 2 | Coloque o pão de hambúrguer no cesto da Easy Fry & Grill.
Versão digital: Selecione o modo PIZZA e cozinhe durante 4 minutos.
Versão mecânica: Cozinhe a 180°C durante 4 minutos.
- 3 | Retire os pães, coloque-os sob uma folha de alumínio para os manter quentes e, em seguida, coloque os hambúrgueres no cesto.

Versão digital: Selecione o modo GRILL e cozinhe durante 8 minutos, ajustando o tempo de cozedura em mais ou menos 2 minutos, conforme necessário.

Versão mecânica: Defina para 200°C durante 8 minutos, ajustando o tempo de cozedura em mais ou menos 2 minutos, conforme necessário.

- 4 | Decore os pães com folhas de alface e rodelas de tomate, coloque os hambúrgueres grelhados e sirva.

SUGESTÃO

Prepare um molho misturando: 1 colher de sopa de mostarda com grão, 2 colheres de sopa de mostarda forte, 1 gema de ovo e 1 colher de sopa de óleo antes de adicionar 1 colher de sopa de natas frescas espessas.

ESPETADAS DE VACA COM MOLHO TERIYAKI

4



20

min.



1

h



6

min.



INGREDIENTES

12 fatias de carpaccio de carne de vaca
200 g de queijo Comté em bloco

4 colheres de sopa de mel
6 colheres de sopa de molho de soja
Pimenta

RECEITA

- 1 | Retire a casca do queijo e corte em cubos de 1,5 cm. Espete os cubos de queijo em 12 paus para espetadas e envolva-os com o carpaccio.
- 2 | Misture o molho de soja e o mel e deixe as espetadas marinar na mistura durante 1 hora num local fresco.
- 3 | Coloque as espetadas no cesto da Easy Fry & Grill.
Versão digital: Selecione o modo CARNE e pré-aqueça a 180°C durante 6 minutos.
Versão mecânica: Cozinhe a 180°C durante 6 minutos.

SUGESTÃO

Sirva as espetadas com uma taça pequena de molho de soja doce.

NUGGETS DE FRANGO

4 ✂ 30 min. 10 min.



INGREDIENTES

4 peitos de frango
100 g de pão ralado
60 g de farinha
3 ovos

2 colher de sopa de óleo
Sal
Pimenta

RECEITA

- 1 | Remova qualquer cartilagem e gordura dos peitos de frango. Corte em pedaços com cerca de 4 a 5 cm e tempere com sal e pimenta.
- 2 | Prepare os ingredientes para o pão ralado: Bata os ovos numa taça com uma pitada de sal e pimenta. Coloque a farinha numa segunda taça e coloque o pão ralado numa terceira taça.
- 3 | Mergulhe os nuggets na farinha, em seguida nos ovos e, por fim, no pão ralado. Para uma cobertura de pão

ainda mais crocante, mergulhe os nuggets nos ovos e no pão ralado uma segunda vez. Coloque-as no cesto da Easy Fry & Grill e regue com azeite.



4 | Versão digital: Selecione o modo NUGGETS e cozinhe durante 10 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

Versão mecânica: Cozinhe a 200°C durante 10 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

SUGESTÃO

Prepare o seu próprio ketchup, cozinhando lentamente 3 tomates, 1 cebola, 1 colher de chá de pasta de tomate concentrado, 1 dente de alho picado, 4 colheres de chá de vinagre balsâmico, 1 colher de chá de mel e sal e pimenta.

ASAS DE FRANGO

4 ✂ 20 min.  12 h  17 min. 

INGREDIENTES

1,2 kg de asas de frango
4 colheres de sopa de ketchup
2 colheres de sopa de mostarda
2 colher de sopa de paprica
2 colheres de sopa de molho de soja

doce
2 colher de sopa de azeite
Sal
Pimenta

RECEITA

1 | Corte as asas de frango ao meio, **3** | Coloque as asas de frango no cesto separando-as na articulação.

2 | Junte todos os ingredientes numa taça e coloque as asas de frango. Misture bem para as cobrir completamente. Cubra com película aderente e deixe marinar durante 12 horas.

Versão digital: Selecione o modo FRANGO ASSADO e cozinhe durante 17 minutos, virando após 12 minutos.

Versão mecânica: Cozinhe a 170°C durante 17 minutos, virando após 12 minutos.

SUGESTÃO

Pode alterar a marinada a gosto: experimente adicionar molho barbecue, especiarias, malaguetas ou alho.

FRANGO ASSADO

4 ✱ 5 min. 50 min.

INGREDIENTES

1 frango com 1,2 kg
5 dentes de alho
2 colher de sopa de azeite

Sal
Pimenta

RECEITA

1 | Descasque e pique o alho. Pincele o frango com o azeite, tempere generosamente e adicione o alho.


2 | **Versão digital:** Selecione o modo FRANGO ASSADO e cozinhe durante 50 minutos.

Versão mecânica: Cozinhe a 200°C durante 50 minutos.

SUGESTÃO

O tempo exato de cozedura do frango dependerá do seu peso. Para verificar se está cozido, pique um dos peitos com a extremidade de uma faca. O suco que sai do frango deve ser transparente.

COSTELETAS DE BORREGO COM LIMÃO

4 ✱ 15 min.  4 h  10 min. 

INGREDIENTES

12 costeletas de borrego pequenas
1 limão
4 dentes de alho

1 colher de sopa de azeite
Sal
Pimenta

RECEITA

- 1 | Raspe a casca do limão. Descasque o alho e esmague finamente com um pilão e almofariz. Adicione a raspa de limão e 2 colheres de sopa de azeite.
- 2 | Em seguida, adicione as costeletas e deixe marinar durante 4 horas num local fresco.
- 3 | Coloque as costeletas no cesto da Easy Fry & Grill.
Versão digital: Selecione o modo GRILL e pré-aqueça a 200°C durante 15 minutos. Cozinhe durante 10 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.
Versão mecânica: Defina para 200°C e pré-aqueça durante 15 minutos. Cozinhe durante 10 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

SUGESTÃO

Experimente adicionar ervas aromáticas frescas como tomilho, serpilho e orégãos à marinada.

CACHORROS QUENTES À NOVA IORQUE

4 ✱ 25 min. 5 min.



INGREDIENTES

4 pães para cachorro quente
4 colheres de sopa de ketchup
4 salsichas para cachorro quente
4 pepinos de conserva
1 cebola roxa

8 tomates-cereja
4 fatias de queijo cheddar
1 colher de sopa de óleo
Sal
Pimenta

RECEITA

- 1 |** Prepare as salsichas colocando-as numa panela com água a ferver durante o tempo indicado na embalagem.
- 2 |** Corte a cebola e frite em óleo quente durante 5 minutos em lume médio. Misture com os tomates em quartos e os pepinos em conserva cortados em cubos.
- 3 |** Corte os pães para cachorro quente ao meio, coloque ketchup e adicione a mistura de legumes, as salsichas e o queijo cheddar fatiado. Coloque no cesto da Easy Fry & Grill.
- 4 |** **Versão digital:** Selecione o modo PIZZA e pré-aqueça a 170°C durante 5 minutos.
Versão mecânica: Cozinhe a 170°C durante 5 minutos.

SUGESTÃO

Divirta-se a fazer desenhos com o ketchup ou a mostarda, ao estilo americano!

CARIL DE BACALHAU

4 ✱ 20 min. 10 min.



INGREDIENTES

500 g de lombos de bacalhau
3 colheres de sopa de pasta de caril
indiano suave

10 g de coco ralado
200 ml de creme de coco

RECEITA

- 1 | Pincele os lombos de bacalhau com a pasta de caril e coloque o resto da pasta de caril numa panela pequena com o creme de coco, o sal e a pimenta. Aqueça a mistura da panela.
- 2 | Coloque um quadrado de papel vegetal no cesto da Easy Fry & Grill e coloque o bacalhau por cima.

Versão digital: Selecione o modo PEIXE e pré-aqueça a 200°C durante 10 minutos.

Versão mecânica: Cozinhe a 200°C durante 10 minutos. Sirva o bacalhau com molho de caril e polvilhado com coco.

PEIXE E BATATAS FRITAS CASEIRO

4 ✱ 25 min. 12 min.



INGREDIENTES

4 lombos de bacalhau
5 colheres de sopa de farinha
5 colheres de sopa de pão ralado
2 ovos
50 g de manteiga

1 molho de estragão
1 frasco de maionese
½ limão
Sal
Pimenta

RECEITA

- 1 | Corte os lombos de bacalhau em quadrados grandes com cerca de 4 cm e seque cuidadosamente com papel de cozinha. Tempere com sal e pimenta.
- 2 | Prepare 3 taças e coloque a farinha na primeira, os ovos batidos na segunda e o pão ralado na terceira. Misture a maionese com o sumo de meio limão e o estragão picado. Reserve num local fresco.
- 3 | Mergulhe os pedaços de bacalhau na farinha, em seguida, nos ovos e,

por fim, no pão ralado. Escorra bem antes de passar para a taça seguinte. Coloque os pedaços de bacalhau panado no cesto da Easy Fry & Grill e coloque uma noz de manteiga em cada pedaço.

4 | Versão digital: Selecione o modo PEIXE e pré-aqueça a 180°C durante 12 minutos.

Versão mecânica: Cozinhe a 170°C durante 12 minutos. Sirva com o molho preparado anteriormente.

SUGESTÃO

Esta receita serve para qualquer tipo de peixe fresco, incluindo pescada, escamudo e juliana.

BATATAS FRITAS CASEIRAS

4 ✱ 25 min. 50 min.



INGREDIENTES

1 kg de batatas
3 colher de sopa de paprica

3 colher de sopa de óleo
Sal

RECEITA

- 1** | Descasque as batatas e corte-as em palitos.
- 2** | Coloque numa taça e adicione todos os ingredientes. Misture bem e coloque metade no cesto da Easy Fry & Grill.
- 3** | **Versão digital:** Selecione o modo BATATAS FRITAS e cozinhe durante 25 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.
- Versão mecânica:** Cozinhe a 170°C durante 25 minutos, virando a meio do tempo de cozedura. Repita para os restantes palitos.

SUGESTÃO

Adicione uma colher de sopa de pasta de caril vermelho para um toque delicioso.

BATATA-DOCE FRITA

4 ✱ 25 min. 50 min.



INGREDIENTES

1 kg de batata-doce
2 colheres de sopa de farinha

4 colher de sopa de óleo
Sal
Pimenta

RECEITA

- 1 | Descasque e lave as batatas doces e corte-as em palitos. Coloque-as numa taça com a farinha, o óleo, o sal e a pimenta. Misture bem.
- 2 | Coloque as batatas no cesto da Easy Fry & Grill, idealmente em 2 ou 3 lotes.

Versão digital: Selecione o modo BATATAS FRITAS e cozinhe durante 25 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

Versão mecânica: Cozinhe a 180°C durante 25 minutos, virando a meio do tempo de cozedura. Repita para os restantes palitos.

SUGESTÃO

Sirva com molho de iogurte aromatizado com um pouco de caril em pó.

COXAS DE FRANGO MARINADAS EM IOGURTE E ALECRIM

4 ✂ 20 min.  4 h  35 min. 

INGREDIENTES

4 coxas de frango
250 g de iogurte grego
3 colheres de sopa de mostarda de Dijon

1 raminho de alecrim fresco
4 dentes de alho
Sal
Pimenta

RECEITA

- 1 | Retire a pele às coxas de frango e coloque-as num prato grande.
- 2 | Misture o iogurte, a mostarda, o alho picado, uma pitada de sal, um pouco de pimenta e o alecrim picado. Espalhe a mistura sobre o frango e deixe num local fresco. Deixe marinar durante 4 horas.


3 | Versão digital: Selecione o modo FRANGO ASSADO e aqueça previamente o forno a 200°C durante 15 minutos antes de colocar as coxas de frango no cesto da Easy Fry & Grill. Cozinhe durante 35 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

Versão mecânica: Coloque as coxas de frango no cesto da Easy Fry & Grill e selecione 200°C durante 30 minutos. Vire a meio do tempo de cozedura.

SUGESTÃO

Sirva as coxas de frango grelhadas com salada e rodela de batata grelhada.

COUVE-FLOR ASSADA COM MOLHO DE LIMÃO

4 ✱ 15 min. 1 dose
15 min. 

INGREDIENTES

1 couve-flor pequena
2 colher de sopa de azeite
30 g de tahini

100 ml de azeite
50 ml de sumo de limão
Sal
Pimenta

RECEITA

- 1 | Retire as folhas da couve-flor e, em seguida, corte-a em quartos e retire o caule central. Corte cada pedaço em raminhos e coloque-os numa taça.
- 2 | Adicione as 2 colheres de sopa de azeite, o sal e a pimenta e misture bem. Espalhe a mistura no cesto da Easy Fry & Grill (em 2 lotes, se necessário).

Versão digital: Selecione o modo BATATAS FRITAS e cozinhe durante 15 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

Versão mecânica: Cozinhe a 180°C durante 15 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

3 | Entretanto, misture o tahini, o azeite e o sumo de limão e prepare um molho para servir com a couve-flor.

SALSICHA GRELHADA

4 ✱ 10 min. 10 min.



INGREDIENTES

700 g de salsicha de Toulouse,
numa única peça

1 colher de sopa de mostarda de Dijon

1 colher de sopa de mostarda com grão

2 colheres de sopa de mel

2 raminhos de tomilho

Sal

Pimenta

RECEITA

- 1 | Misture o mel, as mostardas, o tomilho e uma pitada de sal e pimenta.
- 2 | Enrole a salsicha numa espiral e insira dois espetos perpendiculares um ao outro para a manter no lugar. Pincele com a mistura de mostarda.
- 3 | **Versão digital:** Selecione o modo GRILL e deixe pré-aquecer a 200°C durante 15 minutos. Coloque a salsicha no cesto e cozinhe durante 10 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

Versão mecânica: Defina para 200°C e deixe pré-aquecer durante 15 minutos antes de colocar a salsicha no cesto. Cozinhe durante 10 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

SUGESTÃO

Sirva com puré de mostarda caseiro: Descasque e coza 1 kg de batatas. Escorra-as e esmague-as com 25 g de manteiga, 2 colheres de sopa de mostarda, 150 ml de leite, sal e pimenta.

BIFE DO LOMBO COM MOLHO CHIMICHURRI

4 ✱

15
min. 17
min. 

INGREDIENTES

4 bifes do lombo (aproximadamente 200 g cada)
2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
1/2 limão
4 dentes de alho

6 raminhos de salsa
1/2 colher de chá de flocos de malagueta
60 ml de azeite
Sal
Pimenta

RECEITA

1 | Retire a carne do frigorífico e mantenha-a à temperatura ambiente durante, pelo menos, 30 minutos antes de a cozinhar.

2 | Entretanto, prepare o molho chimichurri: Numa taça misture o vinagre, o sumo de limão, o alho picado e sem germe, a salsa picada e o óleo numa taça. Adicione uma pitada de sal, a pimenta e a malagueta.

3 | **Versão digital:** Selecione o modo GRILL e deixe pré-aquecer a 200°C durante 15 minutos. Tempere os bifes com sal e pimenta, coloque-os no cesto da Easy Fry & Grill e cozinhe durante 2 minutos de cada lado.

Versão mecânica: Pré-aqueça a 200°C e, em seguida, tempere os bifes com sal e pimenta e coloque-os no cesto da Easy Fry & Grill. Cozinhe durante 2 minutos de cada lado.

SUGESTÃO

Ajuste o tempo de cozedura, consoante prefira o bife mal ou bem passado.

DOURADA GRELHADA COM TOMATE E AZEITONAS

4 ✂ 20 min. 18 min.

INGREDIENTES

4 lombos de dourada
4 raminhos de salsa
½ limão
2 tomates
4 colher de sopa de azeite

1 dente de alho
2 tomates
50 g de azeitonas sem caroço
Sal
Pimenta

RECEITA

- 1 | Raspe a casca e esprema o sumo do limão. Pique a salsa e o alho e, depois, corte os tomates e as azeitonas em rodela. Misture, adicione o azeite e reserve.
- 2 | Pincele os lombos de dourada com óleo e tempere com sal e pimenta.

3 | **Versão digital:** Selecione o modo GRILL e deixe pré-aquecer até 200°C durante 15 minutos. Em seguida, coloque os lombos no cesto e continue a cozinhar durante mais 5 minutos.

Versão mecânica: Coloque os lombos no cesto e pré-aqueça a 200°C durante 15 minutos. Cozinhe durante 7 minutos.

- 4 | Sirva com o molho.

SUGESTÃO

Sirva os lombos de dourada com arroz e legumes à escolha.

SALMÃO TERIYAKI

4 ✱ 5 min.  30 min.  23 min. 

INGREDIENTES

500 g de lombos de salmão
8 colheres de sopa de molho teriyaki
1 colher de sopa de sementes de sésamo

RECEITA

- 1 | Marine os lombos de salmão no molho teriyaki durante 30 minutos.
- 2 | **Versão digital:** Pré-aqueça no modo GRILL a 200°C durante 15 minutos e, em seguida, coloque os lombos de salmão no cesto na placa grill e deixe cozinhar durante 10 minutos.

Versão mecânica: Defina para 200°C e deixe pré-aquecer bem. Em seguida, coloque os lombos de salmão no cesto na placa grill e deixe cozinhar durante 10 minutos.

- 3 | Polvilhe com sementes de sésamo e sirva com arroz.



BERINGELA GRELHADA COM PESTO

4 ✱ 10 min. 27 min.

INGREDIENTES

2 beringelas
100 g de pesto

5 colher de sopa de azeite
Sal
Pimenta

RECEITA

- 1 | Lave as beringelas e corte-as às rodelas com cerca de 5 mm de espessura.
- 2 | Pincele-as com óleo, tempere com sal e pimenta e coloque-as numa camada única no cesto da Easy Fry & Grill.
- 3 | **Versão digital:** Selecione o modo FRITAR A AR QUENTE e cozinhe a 170°C durante 20 minutos, virando a meio do tempo de cozedura. Pincele com pesto e cozinhe no modo FRITAR A AR QUENTE durante mais 2 minutos.
- 4 | Pincele com pesto e cozinhe no modo GRILL durante mais 5 minutos (versão digital) ou a 200°C durante 5 minutos (versão mecânica).

Versão mecânica: Cozinhe a 170°C durante 20 minutos, virando a meio do tempo de cozedura e, em seguida, pincele com pesto e cozinhe durante mais 2 minutos.

BAGEL VEGETARIANO

4 ✂ 20 min. 30 min. 

INGREDIENTES

- | | |
|--|----------------------------|
| 4 bagels | 4 cogumelos |
| 200 g de queijo creme | 1 colher de chá de orégãos |
| 4 colheres de chá de mostarda com grão | 2 colher de sopa de azeite |
| 1 pimento vermelho | Sal |
| 1 pimento verde | Pimenta |

RECEITA

- 1 | Lave e retire as sementes dos pimentos e corte-os em pedaços grandes com cerca de 3 cm. Lave os cogumelos e corte em fatias grossas, removendo quaisquer caules danificados.
- 2 | **Versão digital:** Selecione o modo GRILL e pré-aqueça a 200°C durante 15 minutos. Em seguida, coloque os legumes no cesto na placa grill, regue com óleo e deixe cozinhar durante 12 minutos, mexendo a meio do tempo de cozedura.
Versão mecânica: Defina para 200°C e deixe pré-aquecer durante 15 minutos.
- 3 | Entretanto, misture o queijo creme com a mostarda.
- 4 | Retire os legumes e coloque os bagels cortados ao meio no cesto durante 5 minutos no modo GRILL, se utilizar a **versão digital**, e a 200°C, se utilizar a **versão mecânica**. Repita e, em seguida, espalhe o queijo creme no pão e coloque os legumes por cima.

LEGUMES ASSADOS COM XAROPE DE ÁCER

4 ✱ 15 min. 30 min.



INGREDIENTES

4 cenouras
4 pastinagas
350 g de batata-doce
50 ml de xarope de ácer
1 colher de chá de tomilho

1 laranja
20 ml de vinagre de cidra
30 ml de óleo de girassol
Sal
Pimenta

RECEITA

1 | Descasque os legumes e corte as cenouras em rodelas grossas e as pastinagas e a batata-doce em cubos de 2 cm.

2 | Coloque os legumes no cesto. Regue com cerca de 1 colher de sopa de azeite e polvilhe com tomilho, sal e pimenta.

Versão digital: Selecione o modo GRILL e pré-aqueça a 200°C durante 15 minutos. Cozinhe durante 30 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

Versão mecânica: Defina para 200°C e pré-aqueça durante 15 minutos. Cozinhe durante 30 minutos, virando a meio do tempo de cozedura.

4 | Entretanto, misture o azeite restante com o vinagre, a raspa de meia laranja, o xarope de ácer e uma pitada de sal e pimenta numa taça. Assim que estiverem cozinhados, regue os legumes com o molho e sirva.

MUFFINS COM PEPITAS DE CHOCOLATE

4 ✱ 15 min. 20 min.



INGREDIENTES

125 g de farinha
½ saqueta de fermento em pó
30 g de manteiga
30 g de açúcar

50 g de pepitas de chocolate
1 ovo
120 ml de leite

RECEITA

- 1 | Numa taça misture o leite, a manteiga derretida e os ovos. Misture todos os outros ingredientes numa segunda taça.
- 2 | Adicione a mistura líquida à mistura seca, mexendo bem para evitar grumos.
- 3 | Divida a mistura em formas para queques ligeiramente untadas com manteiga e coloque-as no cesto.
- 4 | **Versão digital:** Selecione o modo SOBREMESA e pré-aqueça a 170°C durante 20 minutos.
Versão mecânica: Cozinhe a 170°C durante 20 minutos.

SOUFFLÉS DE CHOCOLATE

4 ✂ 20 min. 12 min.



INGREDIENTES

100 g de chocolate preto
3 ovos (1 gema e 3 claras)
100 ml de leite gordo

40 g de açúcar
1 colher de chá de amido de milho
25 g de manteiga

RECEITA

- 1 |** Parta o chocolate em pedaços e derreta em banho-maria ou no micro-ondas a baixa potência. Separe as claras das gemas e reserve 3 claras e 1 gema.
- 2 |** Bata a gema com o amido de milho numa taça. Ferva o leite com 30 g de açúcar e junte à mistura da gema de ovo com o amido de milho. Volte a colocar a mistura no tacho e cozinhe em lume brando enquanto mexe. Misture o chocolate e reserve a mistura até arrefecer.
- 3 |** Bata as claras até ficarem firmes e envolva-as suavemente no creme de chocolate quente.
- 4 |** Unte 4 tacinhas com manteiga, polvilhe com 10 g de açúcar e deite o preparado até 2/3 da altura das formas. Coloque as formas no cesto da Easy Fry & Grill.

Versão digital: Configure o modo SOBREMESA para 12 minutos a 160°C.

Versão mecânica: Defina para 12 minutos a 160°C.

CANUDOS DE AMÊNDOA

4/6 ✱ 30 min. 11 min.



INGREDIENTES

190 g de amêndoas moídas
30 g de manteiga
6 folhas de massa brick

2 colheres de chá de aroma de flor de
laranjeira
1 ovo
120 g de mel

RECEITA

- 1 | Reserve 3 colheres de sopa de mel. Numa taça, misture as amêndoas moídas, a manteiga derretida, o aroma de flor de laranjeira e o mel. Molde a pasta em forma de salsicha e corte em pedaços de 7 cm.
- 2 | Corte as folhas de massa brick ao meio e coloque um rolo da mistura de pasta na massa brick. Pincele completamente com ovo batido e, em seguida, dobre as extremidades e enrole em forma de canudo. Repita o processo até ter enrolado tudo.

Coloque uma folha de papel vegetal na Easy Fry & Grill e coloque os canudos no cesto.

- 3 | **Versão digital:** Selecione o modo SOBREMESA, cozinhe a 180°C durante 8 minutos e, em seguida, adicione o mel e continue a cozinhar durante mais 3 minutos.

Versão mecânica: Cozinhe a 180°C durante 8 minutos e, em seguida, adicione o mel e continue a cozinhar durante mais 3 minutos.

MAÇÃ DESIDRATADA



INGREDIENTES

1 maçã
½ limão

RECEITA

- 1 | Esprema o sumo de meio limão. Lave a maçã, retire o caroço com um descaroçador e corte a fruta em tiras finas com uma mandolina ou uma faca afiada.
- 2 | Utilize um pincel para cobrir ambos os lados das fatias de maçã com sumo de limão e, em seguida, coloque-as no cesto da Easy Fry & Grill, espaçando-as o mais possível.
- 3 | **Apenas para a versão digital:** Defina manualmente a temperatura para 80°C durante 4 horas. Quando o programa estiver concluído, deixe as maçãs no cesto e desligue o aparelho. Deixe secar durante a noite antes de provar no dia seguinte.

SUGESTÃO

Guarde as fatias de maçã desidratadas num recipiente hermético e sirva com granola ou como um snack saudável.

ANTIPASTI

Empanadas (funzione grill)
Gamberi croccanti
Samosa vegetali
Mini pizze
Involtini primavera di pollo
Falafel

PORTATE PRINCIPALI

Kofta di manzo con coriandolo
Hamburger Deluxe (funzione grill)
Spiedini di manzo con salsa teriyaki
Chicken nuggets
Ali di pollo
Pollo arrosto
Costolette di agnello al limone (funzione grill)
Hot dog alla newyorkese
Merluzzo al curry
Fish & chips fatti in casa
Chips fatte in casa
Patatine dolci fritte
Cosce di pollo con yogurt e marinata di rosmarino
Cavolfiore arrosto con salsa al limone
Salsiccia alla griglia (funzione grill)
Controfiletto con salsa chimichurri (funzione grill)
Orata alla griglia con pomodori e olive (funzione grill)
Salmone teriyaki (funzione grill)
Melanzane grigliate al pesto
Bagel vegetariani (funzione grill)
Radici arrosto con sciroppo d'acero (funzione grill)

DESSERT

Muffin con gocce di cioccolato
Soufflé al cioccolato
Sigari alle mandorle
Chips di mela

GUIDA



NUMERO DI
PERSONE



TEMPO DI
PREPARAZIONE



TEMPO DI
MARINATURA



TEMPO DI
COTTURA



CHIPS



NUGGETS



POLLO ARRO-
STO



PIZZA



CARNE



PESCE



VERDURE



DESSERT



Air
Fry
FRITTURA AD ARIA



Grill
GRILL



EMPANADAS

4 ✂ 25 min. 20 min. 

INGREDIENTI

2 rotoli di pasta frolla
350 g di manzo macinato
3 cipolle primaverili
1 cucchiaino di paprika

1 tuorlo d'uovo
1 cucchiaino di olio d'oliva
Sale
Pepe

RICETTA

- 1 | Tritare finemente le cipolle. Scaldare l'olio in una padella grande e rosolare le cipolle per 3 minuti. Aggiungere la carne e cuocere per altri 10 minuti, quindi rimuovere e lasciare raffreddare.
- 2 | Srotolare la pasta, ritagliare 8 cerchi di circa 9 cm di diametro, aggiungere una parte della carne macinata raffreddata, lasciando uno spazio di 1 cm intorno al bordo e piegare a forma di fagottino.
- 3 | Mescolare il tuorlo d'uovo con 1 cucchiaino d'acqua. Spennellare

le empanadas con il composto e metterle nel cestello dell'Easy Fry & Grill.

- 4 | **Versione digitale:** selezionare la modalità GRILL e preriscaldare a 200°C per 15 minuti. Cuocere per 10 minuti, quindi ripetere con la seconda infornata.

Versione analogica: preriscaldare a 200°C per 15 minuti. Cuocere per 10 minuti, quindi ripetere con la seconda infornata.

SUGGERIMENTO

Si può insaporire il ripieno di manzo delle empanadas con cumino, origano o aglio tritato. Perché non provare ad aggiungere pomodoro o mais dolce al ripieno per un tocco di sapore in più?

GAMBERI CROCCANTI

4 ✨ 20 min. 10 min.



INGREDIENTI

250 g di gamberi sgusciati
2 uova
60 g di farina di frumento
60 g di farina di mais

2 cucchiaini di curry in polvere
1 cucchiaino di olio
Sale
Pepe

RICETTA

- 1 | Preparare gli ingredienti per l'impanatura: mettere le uova e un pizzico di sale e pepe in un recipiente e sbattere. Versare la farina di frumento e il curry in polvere in un secondo recipiente e la farina di mais in un terzo.
- 2 | Immergere i gamberi nei diversi recipienti nell'ordine seguente: prima nel curry e nella farina di frumento, poi nelle uova e infine nella farina di mais. Lasciare che i gamberi scolino il più possibile tra una ciotola e l'altra per evitare gocciolamenti.
- 3 | Mettere i gamberi impanati nel cestello dell'Easy Fry & Grill e aggiungere qualche goccia d'olio.
- 4 | **Versione digitale:** Cuocere in modalità PESCE (170°C) per 5 minuti. Girare i gamberi e continuare a cuocere per altri 5 minuti.
Versione analogica: cuocere a 170°C per 5 minuti, quindi capovolgere i gamberi e continuare la cottura per altri 5 minuti.

SAMOSA VEGETALI

4 (= 12 samosa) ✱

20 min.  2 x 15 min. 

INGREDIENTI

6 fogli di pasta brick (pasta sfoglia)
100 g di feta
150 g di piselli surgelati
250 g di cavolfiore
1 cucchiaino di curry in polvere

1 tuorlo d'uovo
1 cucchiaino di olio d'oliva
Sale
Pepe

RICETTA

1 | Tagliare il cavolfiore in cime di medie dimensioni e risciacquare. Aggiungere i piselli e le cime di cavolfiore. Cuocere in modalità VERDURA per 15 minuti.

2 | Togliere le verdure cotte e metterle in un recipiente grande. Aggiungere la feta sbriciolata, il curry in polvere e un pizzico di sale e pepe. Schiacciare con una forchetta per ridurre il tutto a una purea grossolana.

3 | Tagliare i fogli di pasta brick (pasta sfoglia) in due parti uguali. Piegarli a metà, chiudendo la parte arrotondata verso il centro del bordo dritto. Posizionare l'equivalente di un cucchiaino di ripieno su un'estremità

della striscia risultante e piegarla a triangolo. Continuare a piegare per racchiudere completamente il ripieno nel triangolo, quindi spennellare la pasta in eccesso con un po' di tuorlo d'uovo e attaccarla alla samosa.

4 | Ripetere fino a quando tutto il ripieno non sia stato utilizzato, mettere le samosa nel cestello e spennellare con olio.

5 | **Versione digitale:** selezionare la modalità FRITTURA AD ARIA e cuocere a 170°C per 15 minuti, girando a metà cottura.

Versione analogica: cuocere a 170°C per 15 minuti, girando a metà cottura.

SUGGERIMENTO

È possibile riscaldare la prima infornata di samosa mettendola nel cestello e continuando la cottura per qualche minuto in più.

MINI PIZZE

4 ✂ 15 min. 8 min. 

INGREDIENTI

2 muffin inglesi
8 cucchiari di salsa di pomodoro

4 fette di mozzarella
4 olive nere snocciolate

RICETTA

- 1 |** Tagliare i muffin a metà e metterli nel cestello dell'Easy Fry & Grill.
Versione digitale: selezionare la modalità PIZZA e cuocere a 170°C per 3 minuti.
Versione analogica: cuocere per 3 minuti a 170°C.
- 2 |** Stendere un cucchiaino grande di salsa di pomodoro su ogni muffin. Tagliare le fette di mozzarella a strisce sottili. Metterle su ogni muffin, poi aggiungere le olive tagliate a fettine in modo che sembrino degli occhi. Mettere le pizze nel cestello dell'Easy Fry & Grill.
- 3 |** **Versione digitale:** selezionare la modalità PIZZA e cuocere a 170°C per 5 minuti.
Versione analogica: cuocere a 170°C per 5 minuti.

SUGGERIMENTO

Una ricetta divertente che i bambini possono fare facilmente da soli, ma sempre con la supervisione di un adulto, per evitare qualsiasi rischio di scottature.

INVOLTINI PRIMAVERA DI POLLO

4 (=16 involtini)



35 min.

20 min.



INGREDIENTI

16 fogli di carta di riso

50 g di vermicelli di riso

2 filetti di pollo

200 g di verdure miste saltate in padella

4 funghi champignon

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaino di olio di semi

Sale

Pepe

RICETTA

1 | Reidratare i vermicelli di riso secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Scolarli accuratamente tra le mani. Tritare grossolanamente con le forbici e lasciare raffreddare.

2 | Tagliare il pollo a dadini e friggerlo in olio caldo con l'aglio tritato per 5 minuti. Aggiungere le verdure saltate e cuocere per altri 5 minuti. Aggiungere i vermicelli e lasciare raffreddare.

3 | Tenere una ciotola con acqua calda e un canovaccio pulito sul piano di lavoro. Immergere i fogli di carta di riso nell'acqua per alcuni minuti, quindi metterli sul canovaccio. Posizionare 1

cucchiaino di ripieno sul foglio di carta di riso. Piegare i lati sinistro e destro per racchiudere il ripieno, quindi arrotolarlo verso l'alto. Ripetere l'operazione con tutto il ripieno rimanente.

4 | Posizionare gli involtini primavera nel cestello di Easy Fry & Grill, distanziandoli bene in modo che non si attacchino insieme.

Versione digitale: selezionare la modalità FRITTURA AD ARIA e cuocere a 160°C per 20 minuti, girando a metà cottura.

Versione analogica: cuocere a 160°C per 20 minuti, girando a metà cottura.

SUGGERIMENTO

Servire con menta, insalata e salsa di soia.

FALAFEL

4 ✂

20 min. 

15 min. 

INGREDIENTI

500 g di ceci cotti
1 cipolla bianca
2 ciuffi di prezzemolo
4 ciuffi di coriandolo
1 cucchiaino di cumino

1 spicchio d'aglio
1 cucchiaino di tahina (pasta di sesamo)
1 cucchiaino di olio d'oliva
Sale
Pepe

RICETTA

1 | Mescolare i ceci, le foglie di prezzemolo, il coriandolo e il cumino con un pizzico di sale, un pizzico di pepe e la pasta di sesamo (tahina) fino ad amalgamare grossolanamente.

2 | Aggiungere l'aglio e la cipolla tritati e mescolare bene a mano. Quindi, formare delle palline. Metterle nel cestello dell'Easy Fry & Grill e aggiungere qualche goccia d'olio d'oliva.

3 | **Versione digitale:** selezionare la modalità FRITTURA AD ARIA e cuocere a 170°C per 15 minuti, girando a metà cottura.

Versione analogica: cuocere a 170°C per 15 minuti, girando a metà cottura.

SUGGERIMENTO

Servire i falafel in pita calde guarnite con menta fresca, yogurt e fette di pomodoro.

KOFTA DI MANZO CON CORIANDOLO

4 ✱ 20 min. 8 min.



INGREDIENTI

350 g di manzo macinato
 2 cucchiari di scalogno tritato
 2 cucchiari di coriandolo tritato
 1 cucchiaio di miscela di spezie ras el hanout

1 cucchiaino di cumino
 1 cucchiaio di olio d'oliva
 Sale
 Pepe

RICETTA

- 1 | Rosolare rapidamente gli scalogni in una padella con un goccio di olio d'oliva.
- 2 | Unire il manzo tritato, le spezie, il coriandolo e gli scalogni cotti. Aggiungere sale e pepe. Dare al composto la forma di salsicce allungate e infilarle sugli spiedini di legno.
- 3 | **Versione digitale:** selezionare la modalità POLLO ARROSTO e cuocere a 180°C per 8 minuti, girando a metà cottura.
Versione analogica: cuocere a 180°C per 8 minuti, girando a metà cottura.

SUGGERIMENTO

Servire le kofta con una salsa alla menta: unire 2 barattoli di yogurt greco, 1 cucchiaio di menta fresca tagliata, qualche goccia di olio d'oliva e una spruzzata di succo di limone.

HAMBURGER DELUXE

4 ✱ 25 min. 12 min.

PORTATE PRINCIPALI



INGREDIENTI

600 g di manzo macinato
4 panini per hamburger
2 pomodori
6 foglie di lattuga
1 spicchio d'aglio

3 cucchiaini di salsa di soia
2 cucchiaini di olio d'oliva
Sale
Pepe

RICETTA

1 | Unire il manzo, l'aglio tritato, la salsa di soia e l'olio d'oliva. Condire. Formare con le mani 4 hamburger.

2 | Posizionare i panini nel cestello dell'Easy Fry & Grill.

Versione digitale: selezionare la modalità PIZZA e cuocere per 4 minuti.

Versione analogica: cuocere a 180°C per 4 minuti.

3 | Rimuovere i panini, mettendoli sotto un foglio di alluminio per mantenerli caldi, quindi mettere gli hamburger nel cestello.

Versione digitale: selezionare la modalità GRILL e cuocere per 8 minuti, regolando il tempo di cottura di più o meno 2 minuti secondo necessità.

Versione analogica: impostare a 200°C per 8 minuti, regolando il tempo di cottura di più o meno 2 minuti secondo necessità.

4 | Guarnire i panini con foglie di lattuga, fette di pomodoro, gli hamburger alla griglia e servire.

SUGGERIMENTO

Preparare una salsa mescolando insieme: 1 cucchiaino di senape integrale, 2 cucchiaini di senape forte, 1 tuorlo d'uovo e 1 cucchiaino di olio prima di aggiungere 1 cucchiaino di panna acida.

SPIEDINI DI MANZO CON SALSA TERIYAKI

4 ✱

20 min. 1h 6 min. 

INGREDIENTI

12 fette di carpaccio di manzo

6 cucchiaini di salsa di soia

200 g di formaggio Comté in un pezzo

Pepe

4 cucchiaini di miele

RICETTA

- 1** | Rimuovere la crosta dal formaggio e tagliarlo a cubetti di 1,5 cm. Infilare i pezzi di formaggio su 12 spiedini e avvolgerli nel carpaccio.
- 2** | Mescolare la salsa di soia e il miele, quindi marinare gli spiedini nella miscela per 1 ora in un luogo fresco.
- 3** | Posizionare gli spiedini nel cestello dell'Easy Fry & Grill.
Versione digitale: selezionare la modalità CARNE e cuocere a 180°C per 6 minuti.
Versione analogica: cuocere a 180°C per 6 minuti.

SUGGERIMENTO

Servire gli spiedini con una piccola ciotola di salsa di soia dolce.

CHICKEN NUGGETS

4 ✱ 30 min. 10 min.



INGREDIENTI

4 filetti di pollo
100 g di pangrattato
60 g di farina
3 uova

2 cucchiaini di olio
Sale
Pepe

RICETTA

- 1 | Rimuovere la cartilagine e il grasso dai filetti di pollo. Tagliare a pezzetti di circa 4-5 cm e condire con sale e pepe.
- 2 | Preparare gli ingredienti per l'impanatura. Mettere le uova in un recipiente con un pizzico di sale e pepe e sbattere. Versare la farina in un secondo recipiente e mettere il pangrattato in un terzo.
- 3 | Immergere i pezzetti di pollo nella farina, poi nelle uova e infine nel pangrattato. Per una impanatura

ancora più appetitosa, immergere i pezzetti di pollo nelle uova e nel pangrattato una seconda volta. Metterli nel cestello dell'Easy Fry & Grill e aggiungere qualche goccia d'olio d'oliva.

4 | Versione digitale: selezionare la modalità NUGGETS e cuocere per 10 minuti, girando a metà cottura.

Versione analogica: cuocere a 200°C per 10 minuti, girando a metà cottura.

SUGGERIMENTO

Preparare il ketchup facendo bollire 3 pomodori, 1 cipolla, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, 1 spicchio d'aglio tritato, 4 cucchiaini di aceto balsamico, 1 cucchiaino di miele, sale e pepe.

ALI DI POLLO

4 ✱

20 min. 

12h 

17 min. 



INGREDIENTI

1,2 kg di ali di pollo
4 cucchiaini di ketchup
2 cucchiaini di senape
2 cucchiaini di paprika

2 cucchiaini di salsa di soia dolce
2 cucchiaini di olio d'oliva
Sale
Pepe

RICETTA

- 1** | Tagliare le ali di pollo a metà, **3** | Posizionare le ali di pollo nel cestello dell'Easy Fry & Grill separandole all'articolazione.
- 2** | Mettere tutti gli ingredienti in un recipiente grande e aggiungere le ali di pollo. Mescolare bene in modo che prendano tutto il condimento. Coprire con la pellicola trasparente e lasciare marinare per 12 ore.

Versione digitale: selezionare la modalità POLLO ARROSTO e cuocere per 17 minuti, girando dopo 12 minuti.
Versione analogica: cuocere a 170°C per 17 minuti, girando dopo 12 minuti.

SUGGERIMENTO

La marinata può variare in base ai gusti: si può aggiungere salsa barbecue, spezie, peperoncino o aglio.

POLLO ARROSTO

4 ✱ 5 min.  50 min. 

INGREDIENTI

1 pollo da 1,2 kg
5 spicchi d'aglio
2 cucchiai di olio d'oliva

Sale
Pepe

RICETTA

1 | Sbucciare e tritare l'aglio. Spennellare il pollo con olio, condire abbondantemente e aggiungere l'aglio.

2 | **Versione digitale:** Selezionare la modalità POLLO ARROSTO e cuocere per 50 minuti.

Versione analogica: cuocere a 200°C per 50 minuti.

SUGGERIMENTO

Il tempo di cottura esatto per il pollo dipenderà dal suo peso. Per verificare che sia cotto, bucare uno dei petti con la punta di un coltello; il succo che fuoriesce dovrebbe essere chiaro.



COSTOLETTE DI AGNELLO AL LIMONE

PORTATE PRINCIPALI

4 ✂

15 min. 

4h 

10 min. 

INGREDIENTI

12 costolette piccole di agnello
1 limone non cerato
4 spicchi d'aglio

2 cucchiai di olio d'oliva
Sale
Pepe

RICETTA

- 1 | Tagliare la scorza del limone. Sbucciare l'aglio e schiacciarlo finemente con un pestello e un mortaio. Aggiungere la scorza del limone e 2 cucchiai di olio d'oliva.
- 2 | Aggiungere le costolette e lasciare marinare per 4 ore in un luogo fresco.
- 3 | Posizionare le costolette nel cestello dell'Easy Fry & Grill.
Versione digitale: selezionare la modalità GRILL e preriscaldare a 200°C per 15 minuti. Cuocere per 10 minuti, girando a metà cottura.
Versione analogica: impostare a 200°C e preriscaldare per 15 minuti. Cuocere per 10 minuti, girando a metà cottura.

SUGGERIMENTO

È possibile aggiungere erbe fresche come timo, timo selvatico e origano alla marinata.

HOT DOG ALLA NEWYORKESE

4 ✱ 25 min. 5 min.



INGREDIENTI

4 panini da hot dog
4 cucchiari di ketchup
4 salsicce da hot dog
4 cetriolini
1 cipolla rossa

8 pomodori ciliegini
4 fette di Cheddar
1 cucchiaino di olio
Sale
Pepe

RICETTA

- 1 |** Preparare le salsicce mettendole in una padella con acqua bollente per il tempo indicato sulla confezione.
- 2 |** Affettare la cipolla e friggerla in olio caldo per 5 minuti a fuoco medio. Mescolarla con i pomodori tagliati in quattro e i cetrioli tagliati a dadini.
- 3 |** Aprire a metà i panini da hot dog, spalmare il ketchup e guarnire con il misto di verdure, le salsicce e le fette di Cheddar. Posizionare nel cestello dell'Easy Fry & Grill.
- 4 |** **Versione digitale:** selezionare la modalità PIZZA e cuocere a 170°C per 5 minuti.
Versione analogica: cuocere a 170°C per 5 minuti.

MERLUZZO AL CURRY

4 ✱ 20 min. 10 min.



INGREDIENTI

500 g di filetto di merluzzo
3 cucchiaini di pasta di curry dolce indiano

10 g di cocco grattugiato
200 ml di crema di cocco

RICETTA

1 | Spennellare i filetti di merluzzo con pasta di curry e mettere il resto della pasta di curry in una piccola padella con la crema di cocco, sale e pepe. Riscaldare il contenuto della padella.

2 | Posizionare un quadrato di carta da forno nel cestello dell'Easy Fry & Grill e adagiarci il pesce sopra.

Versione digitale: selezionare la modalità PESCE e cuocere a 200°C per 10 minuti.

Versione analogica: cuocere a 200°C per 10 minuti. Servire il pesce condito con salsa di curry e cosperso di cocco.

FISH & CHIPS FATTI IN CASA

4 ✱ 25 min. 12 min.



INGREDIENTI

4 filetti di merluzzo
5 cucchiaini di farina
5 cucchiaini di pangrattato
2 uova
50 g di burro

1 mazzetto di dragoncello
1 vasetto di maionese
½ limone
Sale
Pepe

RICETTA

- 1 | Tagliare i filetti di pesce in pezzi grandi di circa 4 cm quadrati e tamponare delicatamente con carta da cucina. Aggiungere sale e pepe.
- 2 | Preparare 3 ciotole e mettere la farina nella prima, le uova sbattute nella seconda e pangrattato nella terza. Mescolare la maionese con il succo di mezzo limone e il dragoncello tritato. Mettere da parte in un luogo fresco.
- 3 | Immergere i pezzi di merluzzo nella farina, poi nelle uova e infine nel

pangrattato. Scuotere bene prima di passare alla vaschetta successiva. Posizionare i pezzi di pesce impanati nel cestello dell'Easy Fry & Grill e mettere una noce di burro su ciascun pezzo.

4 | Versione digitale: selezionare la modalità PESCE e cuocere a 180°C per 12 minuti.

Versione analogica: cuocere a 170°C per 12 minuti. Servire con la salsa preparata in precedenza.

SUGGERIMENTO

Questa ricetta si adatta a qualsiasi tipo di pesce fresco, tra cui nasello, merluzzo carbonaro e merluzzo giallo.

CHIPS FATTE IN CASA

4 ✱ 25 min. 50 min.



INGREDIENTI

1 kg di patate
3 cucchiaini di paprika

3 cucchiaini di olio
Sale

RICETTA

- 1 | Sbucciare le patate e tagliarle in chips.
- 2 | Metterle in un recipiente e aggiungere tutti gli ingredienti. Mescolare bene e poi metterne la metà nel cestello dell'Easy Fry & Grill.
- 3 | **Versione digitale:** selezionare la modalità CHIPS e cuocere per 25 minuti, mescolando a metà cottura.
Versione analogica: cuocere a 170°C per 25 minuti, mescolando a metà cottura. Ripetere l'operazione per il resto delle chips.

SUGGERIMENTO

Aggiungere un cucchiaino di pasta di curry rosso per un tocco di sapore in più.

PATATINE DOLCI FRITTE

4 ✱ 25 min. 50 min.



INGREDIENTI

1 kg di patate dolci
2 cucchiaini di farina

4 cucchiaini di olio
Sale
Pepe

RICETTA

- 1 | Sbucciare e sciacquare le patate dolci e tagliarle in chips. Metterle in un recipiente grande con la farina, l'olio, sale e pepe. Mescolare bene.
- 2 | Posizionare le patatine nel cestello dell'Easy Fry & Grill, idealmente in 2 o 3 volte.

Versione digitale: selezionare la modalità CHIPS e cuocere per 25 minuti, mescolando a metà cottura.

Versione analogica: cuocere a 180°C per 25 minuti, mescolando a metà cottura. Ripetere l'operazione per il resto delle chips.

SUGGERIMENTO

Servire con una salsa allo yogurt aromatizzata con un po' di curry in polvere.

COSCE DI POLLO CON YOGURT E MARINATA DI ROSMARINO

4 ✱ 20 min. 4h 35 min.

INGREDIENTI

4 cosce di pollo
250 g di yogurt greco
3 cucchiaini di senape di Digione

1 ciuffo di rosmarino fresco
4 spicchi d'aglio
Sale
Pepe

RICETTA

- 1 | Rimuovere la pelle dalle cosce di pollo e metterle in un piatto grande.
- 2 | Unire lo yogurt, la senape, l'aglio tritato, un pizzico di sale, un po' di pepe e le foglie di rosmarino tritate. Distribuire il composto sul pollo e lasciarlo in un luogo fresco. Lasciare marinare per 4 ore.
- 3 | **Versione digitale:** selezionare la modalità POLLO ARROSTO e preriscaldare a 200°C per 15 minuti prima di mettere le cosce di pollo nel cestello dell'Easy Fry & Grill. Cuocere per 35 minuti, girando a metà cottura.
Versione analogica: mettere le cosce di pollo nel cestello dell'Easy Fry & Grill e selezionare 200°C per 30 minuti. Girarle a metà cottura.

SUGGERIMENTO

Servire le cosce di pollo grigliate con insalata e fette di patate grigliate.



CAVOLFIORE ARROSTO CON SALSA AL LIMONE

4 ✱ 15 min. 1 ciclo
15 min. 

INGREDIENTI

1 cavolfiore piccolo
2 cucchiari di olio d'oliva
30 g di tahina

100 ml di olio d'oliva
50 ml di succo di limone
Sale
Pepe

RICETTA

- 1 | Rimuovere le foglie dal cavolfiore, quindi tagliarlo in quarti e rimuovere lo stelo centrale. Tagliare ogni parte in cime e metterle in un recipiente grande.
- 2 | Aggiungere i 2 cucchiari di olio d'oliva, sale e pepe e mescolare bene. Distribuire il composto nel cestello dell'Easy Fry & Grill (se necessario, farlo in 2 volte).

Versione digitale: selezionare la modalità CHIPS e cuocere per 15 minuti, mescolando a metà cottura.

Versione analogica: cuocere a 180°C per 15 minuti, mescolando a metà cottura.

- 3 | Nel frattempo, mescolare la tahina, l'olio d'oliva e il succo di limone per preparare una salsa da servire con il cavolfiore.

SALSICCIA ALLA GRIGLIA

4  10 min.  10 min. 

INGREDIENTI

700 g di salsiccia di Tolosa (possibilmente intera)
1 cucchiaio di senape di Digione
1 cucchiaio di senape granulosa

2 cucchiaini di miele
2 ciuffi di timo
Sale
Pepe

RICETTA

- 1 | Unire il miele, i diversi tipi di senape, il timo e un pizzico di sale e pepe.
- 2 | Arrotolare la salsiccia a spirale e inserire due spiedini perpendicolari l'uno all'altro per mantenerla in posizione. Spennellare con il composto di senape.
- 3 | **Versione digitale:** selezionare la modalità GRILL e lasciare preriscaldare a 200°C per 15 minuti. Mettere la salsiccia nel cestello e cuocere per 10 minuti, girando a metà cottura.

Versione analogica: impostare a 200°C e lasciare preriscaldare per 15 minuti prima di inserire la salsiccia nel cestello. Cuocere per 10 minuti, girando a metà cottura.

SUGGERIMENTO

Servire con una purea di senape fatta in casa. Sbucciare e far bollire 1 kg di patate. Scolare le patate e ridurle in purea con 25 g di burro, 2 cucchiaini di senape, 150 ml di latte, sale e pepe.

CONTROFILETTO CON SALSA CHIMICHURRI

4 ✱ 15 min. 17 min.

INGREDIENTI

4 controfiletti (circa 200 g ciascuno)
2 cucchiai di aceto di vino rosso
½ limone
4 spicchi d'aglio

6 ciuffi di prezzemolo
½ cucchiaino di peperoncino
60 ml di olio d'oliva
Sale
Pepe

RICETTA

- 1 | Togliere la carne dal frigorifero e lasciarla a temperatura ambiente per almeno 30 minuti prima di cucinare.
- 2 | Nel frattempo, preparare la salsa chimichurri: mescolare l'aceto, il succo di limone, l'aglio tritato e privato dell'anima, il prezzemolo tritato e l'olio in un recipiente. Aggiungere un pizzico di sale, pepe e peperoncino.
- 3 | **Versione digitale:** selezionare la modalità GRILL e lasciare preriscaldare a 200°C per 15

minuti. Condire le bistecche con sale e pepe, quindi metterle nel cestello dell'Easy Fry & Grill e cuocere per 2 minuti su ciascun lato.

Versione analogica: preriscaldare a 200°C, quindi condire le bistecche con sale e pepe e metterle nel cestello dell'Easy Fry & Grill. Cuocere per 2 minuti su ciascun lato.

SUGGERIMENTO

Impostare il tempo di cottura in base alle proprie preferenze per ottenere una bistecca al sangue o ben cotta.

ORATA ALLA GRIGLIA CON
POMODORI E OLIVE

4 ✱ 20 min. 18 min.

INGREDIENTI

4 filetti di orata
4 ciuffi di prezzemolo
½ limone
2 pomodori
4 cucchiaini di olio d'oliva

1 spicchio d'aglio
2 pomodori
50 g di olive snocciole
Sale
Pepe

RICETTA

- 1 |** Sbucciare e spremere il limone. Tritare il prezzemolo e l'aglio, quindi tagliare a dadini i pomodori e tagliare le olive a fettine. Mescolare, aggiungere l'olio d'oliva e mettere da parte.
- 2 |** Cospargere i filetti di orata con olio e condire con sale e pepe.

3 | **Versione digitale:** selezionare la modalità GRILL e lasciare preriscaldare a 200°C per 15 minuti, quindi posizionare i filetti nel cestello e continuare la cottura per altri 5 minuti.

Versione analogica: posizionare i filetti nel cestello e preriscaldare a 200°C per 15 minuti. Cuocere per 7 minuti.

- 4 |** Servire con la salsa.

SUGGERIMENTO

Servire i filetti di orata con riso e verdure a scelta.

SALMONE TERIYAKI

4 ✱

5 min. 30 min. 23 min. 

INGREDIENTI

500 g di salmone
8 cucchiaini di salsa teriyaki
1 cucchiaio di semi di sesamo

RICETTA

- 1 | Marinare i filetti di salmone nella salsa teriyaki per 30 minuti.
- 2 | **Versione digitale:** preriscaldare in modalità GRILL a 200°C per 15 minuti, quindi posizionare i filetti di pesce nel cestello sulla piastra grill e cuocere per 10 minuti.
- 3 | Cospargere con semi di sesamo e servire con riso.

Versione analogica: impostare a 200°C e lasciare preriscaldare bene, quindi mettere i filetti di salmone nel cestello sulla piastra grill e cuocere per 10 minuti.

MELANZANE GRIGLIATE AL PESTO

4 ✱ 10 min. 27 min.

INGREDIENTI

2 melanzane
100 g di pesto

5 cucchiaini di olio d'oliva
Sale
Pepe

RICETTA

- 1 | Sciacquare le melanzane e tagliarle a fette di circa 5 mm di spessore.
- 2 | Spennellarle con olio, aggiungere sale e pepe e metterle in un unico strato nel cestello dell'Easy Fry & Grill.
- 3 | **Versione digitale:** selezionare la modalità FRITTURA AD ARIA e cuocere a 170°C per 20 minuti, girando a metà cottura. Spennellare con pesto e cuocere in modalità FRITTURA AD ARIA per altri 2 minuti.
- 4 | Spennellare con pesto e cuocere in modalità GRILL per altri 5 minuti (versione digitale) o a 200°C per 5 minuti (versione analogica).

Versione analogica: Cuocere a 170°C per 20 minuti, girando a metà cottura, quindi spennellare con pesto e cuocere per altri 2 minuti.



BAGEL VEGETARIANI

4 ✂ 20 min.  30 min. 

INGREDIENTI

4 bagel
200 g di formaggio cremoso
4 cucchiaini di senape granulosa
1 peperone rosso piccolo
1 peperone verde

4 funghi champignon
1 cucchiaino di origano
2 cucchiaini di olio d'oliva
Sale
Pepe

RICETTA

1 | Sciacquare e togliere i semi ai peperoni e tagliarli a pezzi grandi, quadrati, di circa 3 cm. Sciacquare i funghi e tagliarli a fette spesse, rimuovendo i gambi danneggiati.

2 | **Versione digitale:** selezionare la modalità GRILL e preriscaldare a 200°C per 15 minuti, quindi mettere le verdure nel cestello sulla piastra grill, aggiungere qualche goccia di olio e cuocere per 12 minuti, mescolando a metà cottura.

Versione analogica: impostare a 200°C e lasciare preriscaldare per 15 minuti.

Mettere le verdure nel cestello sulla piastra grill, condirle con olio e cuocere per 12 minuti, mescolando a metà cottura.

3 | Nel frattempo, mescolare il formaggio cremoso con la senape.

4 | Rimuovere le verdure e mettere i bagel, tagliati a metà, nel cestello per 5 minuti, in modalità GRILL per **la versione digitale** e a 200°C per **la versione analogica**. Ripetere, quindi spalmare il formaggio sul pane e guarnire con le verdure.

RADICI ARROSTO ALLO SCIROPPO D'ACERO

4 ✱

15 min. 30 min. 

INGREDIENTI

4 carote
4 pastinache
350 g di patate dolci
50 ml di sciroppo d'acero
1 cucchiaino di timo

1 arancia
20 ml di aceto di sidro
30 ml di olio d'oliva
Sale
Pepe

RICETTA

1 | Pelare le verdure e tagliare le carote a fette spesse e le pastinache e le patate dolci a cubetti di 2 cm.

2 | Mettere le verdure nel cestello. Cospargere con circa 1 cucchiaino di olio d'oliva e una spolverata di timo, sale e pepe.

Versione digitale: selezionare la modalità GRILL e preriscaldare a 200°C per 15 minuti. Cuocere per 30 minuti, mescolando a metà cottura.

Versione analogica: impostare a 200°C e preriscaldare per 15 minuti. Cuocere per 30 minuti, mescolando a metà cottura.

4 | Nel frattempo, mescolare in un recipiente l'olio rimanente con l'aceto, la scorza grattugiata di metà dell'arancia, lo sciroppo d'acero e un pizzico di sale e pepe. Una volta cotte le verdure, condire e servire.

MUFFIN CON GOCCE DI CIOCCOLATO

4 ✱ 15 min. 20 min. 

INGREDIENTI

125 g di farina
½ bustina di lievito
30 g di burro
30 g di zucchero

50 g di gocce di cioccolato
2 uova
120 ml di latte

RICETTA

- 1 | Mescolare il latte, il burro fuso e le uova in un recipiente grande. Mescolare tutti gli altri ingredienti in un secondo recipiente.
- 2 | Amalgamare la miscela liquida alla miscela asciutta e sbattere per evitare grumi.
- 3 | Dividere il composto in stampini per muffin leggermente imburati e metterli nel cestello.
- 4 | **Versione digitale:** selezionare la modalità DESSERT e cuocere a 170°C per 20 minuti.
Versione analogica: cuocere a 170°C per 20 minuti.



SOUFFLÉ AL CIOCCOLATO

4 ✨ 20 min. 12 min.

INGREDIENTI

100 g di cioccolato fondente
3 uova (1 tuorlo + 3 bianchi)
100 ml di latte intero

40 g di zucchero
1 cucchiaino di amido di mais
25 g di burro

RICETTA

- 1 | Spezzettare il cioccolato e fonderlo a bagnomaria o in forno a microonde a bassa potenza. Separare i bianchi dai tuorli e tenere 3 bianchi e 1 tuorlo.
- 2 | Sbattere il tuorlo con l'amido di mais in un recipiente. Portare a ebollizione il latte e 30 g di zucchero e mescolarlo nel composto di tuorlo e amido di mais. Rimettere il composto nella padella e cuocere a fuoco basso mescolando. Unire il cioccolato e lasciare raffreddare il composto.
- 3 | Sbattere gli albumi a neve e incorporarli delicatamente nella crema di cioccolato calda.
- 4 | Imburrare 4 grandi pirottini, cospargere con 10 g di zucchero e versare il composto fino a 2/3 dell'altezza degli stampi. Posizionare i pirottini nel cestello dell'Easy Fry & Grill.
Versione digitale: selezionare la modalità DESSERT e cuocere a 160°C per 12 minuti.
Versione analogica: cuocere a 160°C per 12 minuti.



SIGARI ALLE MANDORLE

4/6*

30
min.11
min.

INGREDIENTI

190 g di mandorle tritate

30 g di burro

6 fogli di pasta brick (pasta sfoglia)

2 cucchiaini di aroma di fiori d'arancio

1 uovo

120 g di miele

RICETTA

1 | Mettere da parte 3 cucchiaini di miele. In un recipiente grande, mescolare le mandorle macinate, il burro fuso, l'aroma di fiori d'arancio e il miele. Formare una salsiccia con il composto e tagliarla in pezzi di 7 cm.

2 | Tagliare a metà i fogli di pasta brick (pasta sfoglia) e mettere un pezzetto del composto sulla sfoglia. Spennellare tutto con uovo sbattuto, quindi iniziare ad arrotolare, ripiegare sui bordi e finire arrotolando a forma di sigaro. Ripetere la procedura fino

a quando non sono stati arrotolati tutti. Posizionare un foglio di carta da forno nell'Easy Fry & Grill e inserire i rotoli nel cestello.

3 | **Versione digitale:** selezionare la modalità DESSERT e cuocere a 180°C per 8 minuti, quindi aggiungere il miele e continuare a cucinare per altri 3 minuti.

Versione analogica: cuocere a 180°C per 8 minuti, quindi aggiungere il miele e continuare a cuocere per altri 3 minuti.

CHIPS DI MELA

4 ✂ 15 min. 🥣 1h 🍷

INGREDIENTI

1 mela
½ limone

RICETTA

- 1 | Spremere il mezzo limone. Lavare la mela e rimuovere il torsolo con un levatoroli, quindi tagliare la frutta a fette sottili con una mandolina o un coltello affilato.
- 2 | Utilizzare un pennello per distribuire il succo di limone su entrambi i lati delle fette di mela e poi posizionarle nel cestello dell'Easy Fry & Grill, distanziandole il più possibile.
- 3 | **Solo per la versione digitale:** impostare manualmente la temperatura su 80°C per 4 ore. Una volta completato il programma, lasciare le mele nel cestello e spegnere la macchina. Lasciare asciugare per una notte prima di gustarle il giorno successivo.

SUGGERIMENTO

Conservare le fette di mela disidratate in un contenitore ermetico e mangiarle con muesli o come spuntino salutare.



BAŞLANGIÇLAR

Empanada (ızgara fonksiyonu)
Çıtır karides
Sebzeli samosa
Mini pizza
Tavuklu çin böreği
Falafel



ANA YEMEKLER

Kişnişli dana köfte
Lüks burger (ızgara fonksiyonu)
Teriyaki soslu dana şiş
Tavuk nugget
Tavuk kanadı
Piliç kızartma
Limonlu kuzu pirzola (ızgara fonksiyonu)
Körili morina balığı
Ev yapımı balık ve patates kızartması
Ev yapımı patates kızartması
Tatlı patates kızartması
Yoğurt ve biberiye marineli tavuk kalçası
Limon soslu ızgara karnabahar
Chimichurri soslu kontrfile (ızgara fonksiyonu)
Domates ve zeytinli ızgara çipura (ızgara fonksiyonu)
Teriyaki somon (ızgara fonksiyonu)
Pestolu ızgara patlıcan
Vejetaryen simit (ızgara fonksiyonu)
Akçaağaç şurubunda kavrulmuş kök sebzeler
(ızgara fonksiyonu)



TATLILAR

Çikolata parçalı muffin
Çikolatalı sufle
Bademli sigara böreği
Havayla kurutulmuş elma cipsi

KILAVUZ



KİŞİ
SAYISI



HAZIRLIK
SÜRESİ



MARINE ETME
SÜRESİ



YAPILIŞ
SÜRESİ



PATATES
KIZARTMASI



NUGGET



PİLİÇ KIZARTMA



PIZZA



ET



BALIK



SEBZE



TATLI



SICAK HAVA FRITÖZÜ



IZGARA



EMPANADA

4  25 dk  20 dk 

MALZEMELER

2 yuvarlak tart hamuru
350 g dana kıyması
3 taze soğan
1 yemek kaşığı toz kırmızı biber

1 yumurta sarısı
1 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

TARİF

- 1 | Soğanları ince ince doğrayın. Yağı büyük bir tavada ısıtın ve soğanları 3 dakika kavurun. Eti ekleyin ve 10 dakika daha pişirin, ardından ateşten alın ve soğumaya bırakın.
- 2 | Hamuru açın, yaklaşık 9 cm çaplı 8 daire kesin, kenarda 1 cm boşluk bırakarak soğumuş kıymanın birazını koyun ve turta şeklinde katlayın.
- 3 | Yumurta sarısını 1 yemek kaşığı suyla karıştırın. Fırçayla karışımı sürdüğünüz empanadaları Easy Fry & Grill sepetine koyun.

- 4 | **Dijital model:** IZGARA ayarını seçin ve 15 dakika boyunca 200°C'de ön ısıtma işlemi yapın. 10 dakika pişirin ve ardından işlemi ikinci parti için tekrarlayın.

Mekanik model: 15 dakika boyunca 200°C'de ön ısıtma işlemi yapın. 10 dakika pişirin ve ardından işlemi ikinci parti için tekrarlayın.

İpUcU

Empanadanın kıyma harcını kimyon, mercanköşk veya doğranmış sarımsakla lezzetlendirebilirsiniz. Ekstra lezzet için harca domates veya tatlı mısır eklemeyi deneyebilirsiniz.

ÇITIR KARIDES

4  20 dk  10 dk 

MALZEMELER

250 g kabuklu karides
2 yumurta
60 g buğday unu
60 g mısır unu

2 yemek kaşığı köri tozu
1 yemek kaşığı yağ
Tuz
Karabiber

TARIF

- 1** | Pane malzemelerini hazırlayın: Yumurtaları bir tutam tuz ve karabiber ile bir kaseye koyun ve çırpın. Buğday ununu ve köri tozunu ikinci bir kaseye, mısır ununu ise üçüncü bir kaseye dökün.
- 2** | Karidesleri kaselere şu sırayla daldırıp çıkarın: önce köri ve buğday ununa, sonra yumurtalara ve son olarak mısır ununa. Damlamaması için karidesleri kaselere daldırmadan önce olabildiğince süzün.
- 3** | Panelenmiş karidesleri Easy Fry & Grill sepetine koyun ve üzerine yağ gezdirin.
- 4** | **Dijital model:** 5 dakika boyunca 170°C'de BALIK ayarında pişirin. Karidesleri ters çevirin ve 5 dakika daha pişirin.
Mekanik model: 5 dakika boyunca 170°C'de pişirin, ardından karidesleri ters çevirin ve 5 dakika daha pişirin.



SEBZELİ SAMOSA

4 (=12 samosa) ✨ 20 dk 2 x 15 dk

MALZEMELER

6 yufka
100 g feta peyniri
150 g dondurulmuş bezelye
250 g karnabahar
1 çay kaşığı köri tozu

1 yumurta sarısı
1 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

TARİF

- 1 | Karnabaharı orta boy parçalar halinde kesin ve yıkayın. Bezelyeleri ve karnabahar parçalarını ekleyin. 15 dakika boyunca SEBZE ayarında pişirin.
- 2 | Pişmiş sebzeleri alıp büyük bir kaseye koyun. Ufalanmış feta peyniri, köri tozu, bir tutam tuz ve karabiber ekleyin. İri taneli püre haline getirmek için çatalla ezin.
- 3 | Yufkaları iki eşit parçaya bölün. Yuvarlak kısmı düz kenarın ortasına doğru katlayarak ikiye katlayın. Kalan kanadın bir ucuna bir yemek kaşığı iç malzeme koyarak üçgen şeklinde katlayın. İç malzemeyi tamamen üçgen halinde sarmak için katlamaya devam edin, ardından yufka fazlalığına fırçayla biraz yumurta sarısı sürün ve samosaya yapıştırın.
- 4 | İç malzeme bitene kadar işlemi tekrarlayın, samosaları sepete koyun ve fırçayla yağ sürün.
- 5 | **Dijital model:** SICAK HAVA FRİTÖZÜ ayarını seçin ve 15 dakika boyunca 170°C'de pişirin; pişirme işleminin yarısında ters çevirin.
Mekanik model: 15 dakika boyunca 170°C'de pişirin; pişirme işleminin yarısında ters çevirin.

İpUcU

İlk parti samosaları sepete koyup birkaç dakika daha pişirerek ısıtabilirsiniz.

MINI PIZZA

4  15 dk  8 dk 

MALZEMELER

2 İngiliz çöreği
8 yemek kaşığı domates sosu

4 dilim mozzarella peyniri
Çekirdekleri çıkarılmış 4 siyah zeytin

TARİF

- 1** | Çörekleri ikiye bölün ve Easy Fry & Grill sepetine koyun.
Dijital model: PİZZA ayarını seçin ve 3 dakika boyunca 170°C'de pişirin.
Mekanik model: 3 dakika boyunca 170°C'de pişirin.
- 2** | Her çöreğin üstüne büyük bir yemek kaşığı domates sosu sürün. Mozzarella dilimlerini ince şeritler halinde kesin. Bunları çöreklerin üzerine koyun, ardından göze benzeyecek şekilde dilimlenmiş zeytinleri koyun. Pizzaları Easy Fry Oven & Grill sepetine koyun.
- 3** | **Dijital model:** PİZZA ayarını seçin ve 5 dakika boyunca 170°C'de pişirin.
Mekanik model: 5 dakika boyunca 170°C'de pişirin.

İPUCU

Çocukların kendi başına kolayca yapabileceği, güzel bir tariftir. Ancak yanık riskini önlemek için her zaman yetişkin gözetiminde olmaları gerekir.

TAVUKLU ÇİN BÖREĞİ

4 (= 16 rulo) * 35 dk 20 dk



MALZEMELER

16 sarmalık pirinç yufkası
50 g pirinç erişttesi
2 tavuk fileto
200 g karışık stir-fry sebze
4 düğme mantarı

1 diş sarımsak
1 yemek kaşığı aromasız yağ
Tuz
Karabiber

TARIF

- 1 | Ambalajdaki talimatları izleyerek pirinç erişttesini ıslatın. Ellerinizin arasında dikkatlice süzün. Makasla kalınca doğrayın ve soğumaya bırakın.
- 2 | Tavuğu küp küp doğrayın ve doğranmış sarımsakla sıcak yağda 5 dakika boyunca kızartın. Stir-fry sebzeleri ekleyin ve 5 dakika daha pişirin. Eriştteyi ekleyin ve soğumaya bırakın.
- 3 | Tezgahınızda bir kase ılık su ve temiz bir mutfak havlusu bulundurun. Sarmalık pirinç yufkalarını birkaç dakika suya batırın ve mutfak havlusunun üzerine koyun. Yufkanın üzerine yaklaşık 1 kaşık iç malzeme koyun. Sol ve sağ kısımları
- 4 | Çin böreklerini, aralarında birbirlerine yapışmayacakları kadar boşluk bırakarak Easy Fry & Grill sepetine koyun.
Dijital model: SICAK HAVA FRITÖZÜ ayarını seçin ve 20 dakika boyunca 160°C'de pişirin; pişirme işleminin yarısında ters çevirin.
Mekanik model: 20 dakika boyunca 160°C'de pişirin; pişirme işleminin yarısında ters çevirin.

FALAFEL

4  20 dk  15 dk 

MALZEMELER

500 g pişmiş nohut
 1 beyaz soğan
 2 dal maydanoz
 4 dal kişniş
 1 çay kaşığı kimyon

1 diş sarımsak
 1 yemek kaşığı tahin
 1 yemek kaşığı zeytinyağı
 Tuz
 Karabiber

TARIF

- 1 | Nohut, maydanoz yaprakları, kişniş ve kimyonu bir tutam tuz, bir tutam karabiber ve tahin ile kabaca karıştırın.
- 2 | Doğranmış sarımsak ile soğanı ekleyin ve elinizle iyice karıştırın. Ardından, karışımı toplar halinde yuvarlayın. Bunları Easy Fry & Grill sepetine koyun ve üzerine yağ gezdirin.

3 | Dijital model: SICAK HAVA FRİTÖZÜ ayarını seçin ve 15 dakika boyunca 170°C'de pişirin; pişirme işleminin yarısında ters çevirin.

Mekanik model: 15 dakika boyunca 170°C'de pişirin; pişirme işleminin yarısında ters çevirin.

İPUCU

Falafelleri taze nane, yoğurt ve domates dilimleriyle birlikte sıcak pide ekmeğinde servis edin.

KIŞNIŞLI DANA KÖFTE



MALZEMELER

350 g dana kıyması
2 yemek kaşığı kıyılmış arpacık soğanı
2 yemek kaşığı kıyılmış kişniş
1 yemek kaşığı Ras el Hanut baharat
karışımı

1 çay kaşığı kimyon
1 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

TARIF

- 1 | Arpacık soğanlarını bir miktar zeytinyağıyla tavada hızlıca kavurun.
- 2 | Dana kıyması, baharatlar, kişniş ve pişmiş arpacık soğanlarını karıştırın. Üzerlerine tuz ve karabiber serpin. Karışımı uzun sosisler biçiminde şekillendirin ve ahşap şişlere geçirin.
- 3 | **Dijital model:** PİLİÇ KIZARTMA ayarını seçin 8 dakika boyunca 180°C'de pişirin; pişirme işleminin yarısında ters çevirin.
Mekanik model: 8 dakika boyunca 180°C'de pişirin; pişirme işleminin yarısında ters çevirin.

İPUCU

Köfteleri naneli sosla servis edin: 2 kap yoğurt, 1 yemek kaşığı taze kıyılmış nane, çok az zeytinyağı ve bir miktar limon suyunu karıştırın.

LÜKS HAMBURGER

4  25 dk  12 dk 

MALZEMELER

600 g dana kıyması
4 burger ekmeği
2 domates
6 marul yaprağı
1 diş sarımsak

3 çay kaşığı soya sosu
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

TARIF

- 1 | Dana kıyması, ezilmiş sarımsak, soya sosu ve zeytinyağını karıştırın. Çeşnilendirin. Ellerinize şekillendirerek 4 burger yapın.
- 2 | Burger ekmeklerini Easy Fry & Grill sepetine koyun.
Dijital model: PIZZA ayarını seçin ve 4 dakika boyunca pişirin.
Mekanik model: 4 dakika boyunca 180°C'de pişirin.
- 3 | Ekmekleri çıkarın ve sıcak kalması için alüminyum folyo altına koyun, ardından burgerleri sepete koyun.

Dijital model: IZGARA ayarını seçin ve 8 dakika boyunca pişirin; gerekirse pişirme süresini 2 dakika daha uzun veya kısa tutun.

Mekanik model: 8 dakika ve 200°C'ye ayarlayın; gerekirse pişirme süresini 2 dakika daha uzun veya kısa tutun.

- 4 | Ekmeklere marul yaprakları, domates dilimleri ve ızgara burgerleri koyun ve servis edin.

İpUcU

Aşağıdakileri karıştırarak sos hazırlayın: 1 yemek kaşığı taneli hardal, 2 yemek kaşığı acı hardal, 1 yumurta sarısı, 1 yemek kaşığı yağ, daha sonra 1 yemek kaşığı yoğun krem fraîche.

TERİYAKİ SOSLU DANA ŞİŞ

4



20

dk



1

sa



6

dk



MALZEMELER

12 dilim dana carpaccio
200 g kalıp Comté peyniri
4 yemek kaşığı bal

6 yemek kaşığı soya sosu
Karabiber

TARIF

- 1 | Peynirin kabuğunu soyun ve 1,5 cm'lik küpler halinde kesin. Peynir parçalarını 12 şişe geçirin ve carpaccio'ya sarın.
- 2 | Soya sosu ile balı karıştırın, ardından şişleri 1 saat boyunca serin bir yerde, karışımla marine edin.
- 3 | Şişleri Easy Fry & Grill sepetine koyun.
Dijital model: ET ayarını seçin ve 6 dakika boyunca 180°C'de pişirin.
Mekanik model: 6 dakika boyunca 180°C'de pişirin.

İPUCU

Şişleri küçük bir kase tatlı soya sosu ile birlikte servis edin.

TAVUK NUGGET

4  30 dk  10 dk 

MALZEMELER

4 tavuk fileto
100 g galeta unu
60 g un
3 yumurta

2 yemek kaşığı yağ
Tuz
Karabiber

TARIF

- 1 | Tavuk filetolardaki kıkırdağı ve yağları ayırın. Yaklaşık 4-5 cm'lik parçalar halinde kesin ve üzerlerine tuz ve karabiber serpin.
- 2 | Pane malzemelerini hazırlayın: Yumurtaları bir tutam tuz ve karabiberle bir kaseye koyun ve çırpın. Unu ikinci bir kaba dökün, galeta ununu ise üçüncü bir kaba koyun.
- 3 | Nugget'ları una, ardından yumurtaya ve son olarak galeta ununa bulayın.

Daha iştah açıcı bir pane elde etmek için nugget'ları bir kez daha yumurtaya ve galeta ununa daldırın. Bunları Easy Fry & Grill sepetine koyun ve üzerine yağ gezdirin.

4 | Dijital model: NUGGET ayarını seçin ve 10 dakika boyunca pişirin; pişirme işleminin yarısında ters çevirin.

Mekanik model: 10 dakika boyunca 200°C'de pişirin; pişirme işleminin yarısında ters çevirin.

İPUCU

3 domates, 1 soğan, 1 çay kaşığı koyu domates salçası, 1 doğranmış sarımsak, 4 çay kaşığı balzamik sirke, 1 çay kaşığı bal ve tuz ve karabiberi kaynatarak kendi ketçabınızı hazırlayın.

TAVUK KANADI

4

20
dk12
sa17
dk

MALZEMELER

1,2 kg tavuk kanadı
4 yemek kaşığı ketçap
2 yemek kaşığı hardal
2 yemek kaşığı toz kırmızı biber

2 yemek kaşığı tatlı soya sosu
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

TARIF

- 1 | Tavuk kanatlarını eklem yerlerinden ayırarak ikiye bölün.
- 2 | Tüm malzemeleri büyük bir kaseye koyun ve tavuk kanatlarını ekleyin. Tamamen karışım ile kaplanması için iyice karıştırın. Streç filmle üzerini kapatın ve 12 saat marine edin.
- 3 | Tavuk kanatlarını Easy Fry & Grill sepetine koyun.
Dijital model: PİLİÇ KIZARTMA ayarını seçin ve 17 dakika boyunca pişirin; 12 dakika geçtikten sonra ters çevirin.
Mekanik model: 17 dakika boyunca 170°C'de pişirin; 12 dakika geçtikten sonra ters çevirin.

İPUCU

Marine sosunu barbekü sosu, baharat, acı toz biber veya sarımsak ekleyerek zevkinize göre değiştirebilirsiniz.

PİLİÇ KIZARTMA

4  5 dk  50 dk 

MALZEMELER

1 x 1,2 kg tavuk
5 diş sarımsak
2 yemek kaşığı zeytinyağı

Tuz
Karabiber

TARİF

- 1** | Sarımsağı soyun ve doğrayın. Tavuğa fırçayla yağ sürün, bol miktarda çeşnilendirin ve sarımsak ekleyin.
- 2** | **Dijital model:** PİLİÇ KIZARTMA ayarını seçin ve 50 dakika boyunca pişirin.
Mekanik model: 50 dakika boyunca 200°C'de pişirin.

İPUCU

Tavuğu pişirme süresi, ağırlığına bağlıdır. Pişip pişmediğini kontrol etmek için göğüslerinden birine bıçak batırın; çıkan su şeffaf olmalıdır.

LIMONLU KUZU PIRZOLA

4

15
dk4
sa10
dk

MALZEMELER

12 küçük kuzu pirzola
Üzeri mumla kaplanmamış 1 limon
4 diş sarımsak

1 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

TARIF

- 1 | Limon kabuğunu rendeleyin. Sarımsağı soyun ve havanda tokmakla iyice ezin. Limon kabuğu rendesini ve 2 yemek kaşığı zeytinyağını ekleyin.
- 2 | Daha sonra pirzoları ekleyin ve serin bir yerde 4 saat boyunca marine edin.
- 3 | Pirzoları Easy Fry & Grill sepetine koyun. **Dijital model:** IZGARA ayarını seçin ve 15 dakika boyunca 200°C'de ön ısıtma işlemi yapın. 10 dakika boyunca pişirin; pişirme işleminin yarısında ters çevirin. **Mekanik model:** 200°C'ye ayarlayın ve 15 dakika boyunca ön ısıtma işlemi yapın. 10 dakika boyunca pişirin; pişirme işleminin yarısında ters çevirin.

İpUcU

Marine sosunuza kekik, yabani kekik ve mercanköşk gibi taze otlar eklemeyi deneyin.

KÖRİLİ MORINA BALIĞI

4  20 dk  10 dk 

MALZEMELER

500 g morina balığı fileto
3 yemek kaşığı Hint acısız köri ezmesi

10 g rendelenmiş hindistan cevizi
200 ml hindistan cevizi kreması

TARİF

- 1 | Morina balığı filetoları fırçayla köri ezmesi sürün ve körinin kalanını hindistan cevizi kreması, tuz ve karabiberle birlikte küçük bir tavaya koyun. Tavadaki malzemeleri ısıtın.
- 2 | Easy Fry & Grill sepetine pişirme kağıdı yerleştirin ve üzerine balığı koyun.

Dijital model: BALIK ayarını seçin ve 10 dakika boyunca 200°C'de pişirin.

Mekanik model: 10 dakika boyunca 200°C'de pişirin. Balığı, üzerini köri sosuyla süsleyip hindistan cevizi serpererek servis edin.

EV YAPIMI BALIK VE PATATES KIZARTMASI

4  25 dk  12 dk 

MALZEMELER

4 morina balığı fileto
 5 yemek kaşığı un
 5 yemek kaşığı galeta unu
 2 yumurta
 50 g tereyağı

1 demet tarhun
 1 kavanoz mayonez
 ½ limon
 Tuz
 Karabiber

TARIF

- 1 | Balık filetolarını yaklaşık 4 cm'lik kare parçalara bölün ve kağıt havluyla nazıkçe kurulayın. Üzerlerine tuz ve karabiber serpin.
- 2 | 3 kase hazırlayın; birinci kaseye unu, ikinci kaseye çırpılmış yumurtayı ve üçüncü kaseye galeta ununu koyun. Mayonezi yarım limon ve doğranmış tarhunla karıştırın. Serin bir yere kaldırın.
- 3 | Morina balığı parçalarını una, ardından yumurtaya ve son olarak galeta ununa

bulayın. Bir sonraki kaseye daldırmadan önce iyice süzün. Panelenmiş balık parçalarını Easy Fry & Grill sepetine koyun ve her parçanın üzerine bir parça tereyağı koyun.

4 | Dijital model: BALIK ayarını seçin ve 12 dakika boyunca 180°C'de pişirin.

Mekanik model: 12 dakika boyunca 170°C'de pişirin. Daha önce hazırladığınız sosla birlikte servis edin.

EV YAPIMI PATATES KIZARTMASI

4  25 dk  50 dk 

MALZEMELER

1 kg patates
3 yemek kaşığı toz kırmızı biber

3 yemek kaşığı yağ
Tuz

TARIF

- 1** | Patatesleri soyun ve patates kızartması şeklinde dilimleyin.
- 2** | Bunları bir kaseye koyun ve tüm malzemeleri ekleyin. İyice karıştırın ve ardından yarısını bölüp Easy Fry & Grill sepetine koyun.
- 3** | **Dijital model:** PATATES KIZARTMASI ayarını seçin ve 25 dakika boyunca pişirin; pişirme işleminin yarısında karıştırın.
- Mekanik model:** 25 dakika boyunca 170°C'de pişirin; pişirme işleminin yarısında karıştırın. İşlemi kalan patates kızartmaları için tekrarlayın.

İPUCU

Lezzetli bir değişiklik yapmak için bir yemek kaşığı kırmızı köri ezmesi ekleyin.

TATLI PATATES KIZARTMASI

4  25 dk  50 dk 

MALZEMELER

1 kg tatlı patates
2 yemek kaşığı un

4 yemek kaşığı yağ
Tuz
Karabiber

TARIF

1 | Tatlı patatesleri soyup yıkayın ve patates kızartması şeklinde dilimleyin. Büyük bir kaba un, yağ, tuz ve karabiber koyup patatesleri ekleyin. İyice karıştırın.

2 | Patatesleri, ideal olarak 2 veya 3 turda Easy Fry & Grill sepetine koyun.

Dijital model: PATATES KIZARTMASI ayarını seçin ve 25 dakika boyunca pişirin; pişirme işleminin yarısında karıştırın.

Mekanik model: 25 dakika boyunca 180°C'de pişirin; pişirme işleminin yarısında karıştırın. İşlemi kalan patates kızartmaları için tekrarlayın.

İPUCU

Biraz köri tozuyla lezzetlendirilmiş yoğurtlu sosla birlikte servis edin.

YOĞURT VE BIBERİYE MARİNELİ TAVUK KALÇASI

4

20
dk4
sa35
dk

MALZEMELER

4 tavuk kalçası
250 g yoğurt
3 yemek kaşığı Dijon hardal

1 dal taze biberiye
4 diş sarımsak
Tuz
Karabiber

TARİF

- 1 | Derisini temizlediğiniz tavuk kalçalarını, büyük bir tabağa koyun.
- 2 | Yoğurt, hardal, doğranmış sarımsak, bir tutam tuz, biraz karabiber ve doğranmış biberiye yapraklarını karıştırın. Karışımı tavuğun üzerine yayın ve serin bir yere kaldırın. 4 saat boyunca marine edin.
- 3 | **Dijital model:** PİLİÇ KIZARTMA ayarını seçin ve 15 dakika boyunca 200°C'de ön ısıtma işlemi yapın; daha sonra tavuk kalçalarını Easy Fry & Grill cihazınızın sepetine koyun. 35 dakika boyunca pişirin; pişirme işleminin yarısında ters çevirin.
Mekanik model: Tavuk kalçalarını Easy Fry & Grill cihazınızın sepetine koyup 30 dakika ve 200°C'yi seçin. Pişirme işleminin yarısında ters çevirin.


IpUcU

Izgara tavuk kalçalarını salata ve ızgara patates dilimleriyle servis edin.

LIMON SOSLU IZGARA KARNABAHAH

4  15 dk  1 tur 15 dk 

MALZEMELER

1 küçük karnabahar
2 yemek kaşığı zeytinyağı
30 g tahin

100 ml zeytinyağı
50 ml limon suyu
Tuz
Karabiber

TARIF

- 1 | Yapraklarını temizlediğiniz karnabaharı dört parçaya bölün ve ortadaki sapı çıkarın. Küçük parçalar halinde kesin ve bunları büyük bir kaseye koyun.
- 2 | 2 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz ve karabiber ekleyip iyice karıştırın. Karışımı Easy Fry & Grill sepetine sürün (Gerekirse bunu 2 turda yapın).

Dijital model: PATATES KIZARTMASI ayarını seçin ve 15 dakika boyunca pişirin; pişirme işleminin yarısında karıştırın.

Mekanik model: 15 dakika boyunca 180°C'de pişirin; pişirme işleminin yarısında karıştırın.

3 | Bu sırada, karnabaharla birlikte servis edeceğiniz sosu hazırlamak için tahin, zeytinyağı ve limon suyunu karıştırın.



CHIMICHURRI SOSLU KONTRFILE

4  15 dk  17 dk 

MALZEMELER

4 kontrfile (her biri yaklaşık 200 gramlık)
 2 yemek kaşığı kırmızı şarap sirkesi
 1/2 limon
 4 diş sarımsak

6 dal maydanoz
 ½ çay kaşığı acı pul biber
 60 ml zeytinyağı
 Tuz
 Karabiber

TARIF

- 1 | Eti buzdolabından çıkarın ve pişirmeden önce en az 30 dakika boyunca oda sıcaklığında bekletin.
- 2 | Bu sırada, chimichurri sosunu hazırlayın: Sirke, limon suyu, doğranmış ve filizi temizlenmiş sarımsak, doğranmış maydanoz ve yağı bir kasede karıştırın. Bir tutam tuz, karabiber ve acı biber ekleyin.
- 3 | **Dijital model:** IZGARA ayarını seçin ve 15 dakika boyunca 200°C'de ön ısıtma

işlemi yapın. Etlerin üzerine tuz ve karabiber serpin, ardından Easy Fry & Grill sepetine koyun ve iki tarafını 2'şer dakika boyunca pişirin.

Mekanik model: 200°C'de ön ısıtma yapın, ardından etlerin üzerine tuz ve karabiber serpin ve Easy Fry & Grill cihazınızın sepetine koyun. İki tarafını 2'şer dakika boyunca pişirin.

İpUcU

Piştirme süresini biftek piştirme tercihinize (az pişmiş veya çok pişmiş) göre ayarlayın.

DOMATES VE ZEYTİNLİ IZGARA ÇİPURA

4  20 dk  18 dk 

MALZEMELER

4 çipura fileto
4 dal maydanoz
½ limon
2 domates
4 yemek kaşığı zeytinyağı

1 diş sarımsak
2 domates
50 g çekirdekleri çıkarılmış zeytin
Tuz
Karabiber

TARİF

- 1 | Limonun kabuğunu rendeleyin ve suyunu sıkın. Maydanozu ve sarımsağı doğrayın, ardından domatesleri küp küp doğrayın ve zeytinleri yuvarlak şekilde dilimleyin. Malzemeleri karıştırın, zeytinyağı ekleyin ve kenara ayırın.
- 2 | Çipura filetolara fırçayla yağ sürün ve üzerlerine tuz ve karabiber serpin.
- 3 | **Dijital model:** IZGARA ayarını seçin ve 15 dakika boyunca 200°C'de ön ısıtma işlemi yapın, ardından filetoları sepete koyun ve 5 dakika daha pişirin.
Mekanik model: Filetoları sepete koyun ve 15 dakika boyunca 200°C'de ön ısıtma işlemi yapın. 7 dakika pişirin.
- 4 | Sosla birlikte servis edin.

İPUCU

Çipura filetolarını pilav ve tercih ettiğiniz sebzelerle servis edin.

TERIYAKI SOMON

4



5

dk



30

dk



23

dk



MALZEMELER

500 g somon fileto

8 yemek kaşığı teriyaki sosu

1 yemek kaşığı susam tohumu

TARIF

1 | Somon filetoları teriyaki sosunda 30 dakika boyunca marine edin.

2 | **Dijital model:** IZGARA ayarında 15 dakika boyunca 200°C'de ön ısıtma işlemi yapın, ardından balık filetoları ızgara plakası üzerinde sepete koyun ve 10 dakika boyunca pişirin.

Mekanik model: 200°C'ye ayarlayın ve ön ısıtma işlemi yapın, ardından somon filetoları ızgara plakası üzerinde kaba koyun ve 10 dakika boyunca pişirin.

3 | Üzerine susam serpererek pilavla birlikte servis edin.

PESTOLU IZGARA PATLICAN

4  10 dk  27 dk 

MALZEMELER

2 patlıcan
100 g pesto

5 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

TARIF

- 1 | Patlıcanları yıkayın ve yaklaşık 5 mm kalınlığında dilimleyin.
- 2 | Üzerlerine fırçayla yağ sürün, tuz ve karabiber ekleyin ve tek kat halinde Easy Fry & Grill sepetine koyun.
- 3 | **Dijital model:** SICAK HAVA FRİTÖZÜ ayarını seçin ve 20 dakika boyunca 170°C'de pişirin; pişirme işleminin yarısında ters çevirin. Fırçayla pesto sürün ve 2 dakika daha SICAK HAVA FRİTÖZÜ ayarında pişirin.
- 4 | **Mekanik model:** 20 dakika boyunca 170°C'de pişirin; pişirme işleminin yarısında ters çevirin. Sonra üzerine fırçayla pesto sürün ve 2 dakika daha pişirin.



VEJETARYEN SİMİT

4  20 dk  30 dk 

MALZEMELER

4 simit
 200 g krem peynir
 4 çay kaşığı taneli hardal
 1 kırmızı biber
 1 yeşil biber

4 düğme mantarı
 1 çay kaşığı mercanköşk
 2 yemek kaşığı zeytinyağı
 Tuz
 Karabiber

TARİF

1 | Biberleri yıkayın ve çekirdeklerini çıkarın, ardından her birini yaklaşık 3 cm'lik kareler halinde kesin. Mantarları yıkayın ve saplarının zarar görmüş kısımlarını temizleyerek kalın dilimler halinde kesin.

2 | **Dijital model:** IZGARA ayarını seçin ve 15 dakika boyunca 200°C'de ön ısıtma işlemi yapın, ardından sebzeleri ızgara plakası üzerinde sepete koyun, yağ gezdirin ve pişirme işleminin yarısında karıştırarak 12 dakika boyunca pişirin.

Mekanik model: 200°C'ye ayarlayın ve 15 dakika boyunca ön ısıtma işlemi

yapın. Sebzeleri ızgara plakası üzerinde sepete koyun, yağ gezdirin ve pişirme işleminin yarısında karıştırarak 12 dakika boyunca pişirin.

3 | Bu esnada, krem peynir ile hardalı karıştırın.

4 | Sepetten sebzeleri çıkarıp ikiye kesilmiş simitleri koyun ve 5 dakika boyunca IZGARA ayarında (**dijital model**) veya 200°C'de (**mekanik model**) pişirin. Aynı işlemi tekrarlayın, ardından krem peyniri ekmeğe sürün ve üzerine sebzeleri koyun.

AKÇAAĞAÇ ŞURUBUNDA KAVRULMUŞ KÖK SEBZELER

4  15 dk  30 dk 

MALZEMELER

4 havuç
4 yabani havuç
350 g tatlı patates
50 ml akçaağaç şurubu
1 çay kaşığı kekik

1 portakal
20 ml elma sirkesi
30 ml ayçiçeği yağı
Tuz
Karabiber

TARIF

1 | Sebzeleri soyun, havuçları kalın dilimler halinde doğrayın, yabani havuç ve tatlı patatesleri ise 2 cm'lik küpler halinde doğrayın.

2 | Sebzeleri sepete koyun. Üzerine yaklaşık 1 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirin ve kekik, tuz ve karabiber serpin.

Dijital model: IZGARA ayarını seçin ve 15 dakika boyunca 200°C'de ön ısıtma işlemi yapın. 30 dakika boyunca pişirin; pişirme işleminin yarısında karıştırın.

Mekanik model: 200°C'ye ayarlayın ve 15 dakika boyunca ön ısıtma işlemi yapın. 30 dakika boyunca pişirin; pişirme işleminin yarısında karıştırın.

4 | Busıradayağın kalanını sirke, rendelenmiş yarım portakal kabuğu, akçaağaç şurubu ve bir tutam tuz ve karabiberle bir kasede karıştırın. Sebzeler piştiğinde üzerine sos gezdirin ve servis edin.



ÇİKOLATA PARÇALI MUFFIN

4  15 dk  20 dk 

MALZEMELER

125 g un
½ paket maya
30 g tereyağı
30 g şeker

50 g çikolata parçaları
1 yumurta
120 ml süt

TARIF

- 1** | Süt, erimiş tereyağı ve yumurtaları büyük bir kasede karıştırın. Diğer malzemelerin hepsini ikinci bir kasede karıştırın.
- 2** | Topaklanmayı önlemek için çırpmaya devam ederek sıvı karışımı kuru karışımla karıştırın.
- 3** | Karışımı tereyağıyla hafifçe yağlanmış muffin kalıplarına bölün ve sepete yerleştirin.
- 4** | **Dijital model:** TATLI ayarını seçin ve 20 dakika boyunca 170°C'de pişirin.
Mekanik model: 20 dakika boyunca 170°C'de pişirin.



ÇİKOLATALI SUFLE



MALZEMELER

100 g bitter çikolata
3 yumurta (1 sarı + 3 beyaz)
100 ml tam yağlı süt

40 g şeker
1 çay kaşığı mısır unu
25 gr tereyağı

TARIF

- 1 | Çikolatayı parçalara ayırın ve benmari usulü ya da düşük güçte çalışan mikrodalga fırında eritin. Yumurta beyazlarını yumurta sarılarından ayırın ve 3 yumurtanın beyazı ile 1 yumurtanın sarısını saklayın.
- 2 | Yumurta sarısını bir kasede mısır unuyla çırpın. Sütü ve 30 g şeker kaynatın ve yumurta sarısı-mısır unu karışımıyla karıştırın. Karışımı tencereye geri koyun ve kısık ateşte karıştırarak pişirin. Çikolatayı karıştırın ve karışımı soğumaya bırakın.
- 3 | Yumurta beyazlarını koyulaşana kadar çırpın ve yavaşça sıcak çikolatalı kremaya ekleyin.
- 4 | 4 büyük sufle kabını tereyağıyla yağlayın, 10 g şeker serpin ve karışımı kalıpların 2/3'ünü dolduracak şekilde dökün. Sufle kaplarını Easy Fry Oven & Grill sepetine koyun.

Dijital model: TATLI ayarını 12 dakika boyunca 160°C'ye ayarlayın.

Mekanik model: 12 dakika boyunca 160°C'ye ayarlayın.

BADEMLİ SIGARA BÖREĞİ

4/6

30
dk11
dk

MALZEMELER

190 g badem tozu

30 g tereyağı

6 yufka

2 çay kaşığı portakal çiçeği aroması

1 yumurta

120 g bal

TARİF

1 | 3 yemek kaşığı balı ayırın. Badem tozunu büyük bir kasede erimiş tereyağı, portakal çiçeği aroması ve bal ile karıştırın. Hamura sosis şekli verin ve 7 cm'lik parçalar halinde kesin.

2 | İnce yufkaları ikiye bölün ve yufkanın alt kısmına bir parça hamur karışımı yerleştirin. Fırçayla tamamına çırpılmış yumurta sürün ve yuvarlamaya başlayın, kenarları katlayın ve sigara şeklinde yuvarlayın. Hepsini yuvarlayana kadar işlemi tekrarlayın. Easy Fry & Grill'e pişirme kağıdı yerleştirin ve sigara böreklerini sepete koyun.

3 | **Dijital model:** TATLI ayarını seçin ve 8 dakika boyunca 180°C'de pişirin, ardından balı ekleyin ve 3 dakika daha pişirin.

Mekanik model: 8 dakika boyunca 180°C'de pişirin, ardından balı ekleyin ve 3 dakika daha pişirin.



HAVAYLA KURUTULMUŐ ELMA CIPSI

4  15 dk  1 sa 

MALZEMELER

1 elma
½ limon

TARIF

- 1** | Yarım limonu sıkın. Elmayı yıkayın ve elma çekirdeđi çıkarıcı kullanarak çekirdeklerini çıkarın. Ardından meyveyi mandolin rende veya keskin bir bıçak kullanarak ince şeritler halinde kesin.
- 2** | Elma dilimlerinin iki tarafını, fırça kullanarak limon suyuyla kaplayın ve ardından aralarında olabildiğince boşluk bırakarak Easy Fry & Grill sepetine koyun.
- 3** | Yalnızca dijital model için: Sıcaklığı 4 saat boyunca manuel olarak 80°C'ye ayarlayın. Program tamamlandıktan sonra elmaları sepette bırakın ve makinenizi kapatın. Ertesi gün yemeden önce bir gece kurumaya bırakın.

İpUcU

Kurumuő elma dilimlerini hava almayan bir kapta saklayın ve granola ile birlikte ya da sağlıklı bir atıştırmalık olarak yiyin.



ELŐÉTELEK

Empanada (grillező funkció)
Ropogós fűrészes garnéla
Zöldséges samosa
Mini pizza
Tavaszi csirketekercs
Falafel



FŐÉTELEK

Marhaköfte korianderrel
Deluxe burger (grillező funkció)
Marha nyárson teriyaki szósszal
Csirkefalatok
Csirkeszárnyak
Sült csirke
Bárányszelet citrommal (grillező funkció)
New York-i hot dog
Tőkehalas curry
Házi sült hal sült hasábburgonyával
Házi sült hasábburgonya
Édesburgonya hasábok
Csirkecomb joghurtos-rozmaringos pácban
Sült karfiol citromszósszal
Grillezett kolbász (grillező funkció)
Bélszín steak chimichurri szósszal (grillező funkció)
Grillezett tengeri durbincs paradicsommal és olajbogyóval (grillező funkció)
Teriyaki lazac (grillező funkció)
Pestós grillezett padlizsán
Vegetáriánus bagel (grillező funkció)
Juharszirupban piritott gyökérzöldségek (grillező funkció)



DESSZERTEK

Csokoládédarabkás muffin
Csokoládészüflé
Mandularudacsok
Szárított almaszeletek

ÚTMUTATÓ

ADAGOK
SZÁMAELŐKÉSZÍTÉS
IDŐPACOLÁS
IDŐSÜTÉSI
IDŐ

CHIPS



FALATKÁK



SÜLT CSIRKE



PIZZA



HÚS



HAL



ZÖLDSÉGEK



DESSZERT



LÉGKEVERÉS



GRILL



EMPANADA

4 ✂ 25
perc

20
perc

🔥

HOZZÁVALÓK

2 tekercs omlós tészta
350 g darált marhahús
3 zöldhagyma
1 ek. pirospaprika

1 tojássárgája
1 ek olívaolaj
Só
Bors

RECEPT

- 1 | Vágja finomra a hagymát. Melegítse fel az olajat egy nagy serpenyőben, majd pirítsa benne a hagymát 3 percig. Adja hozzá a húst, és főzze további 10 percig, majd vegye le, és hagyja lehűlni.
- 2 | Terítse ki a tésztát, vágjon ki belőlük 8 db, kb. 9 cm-es átmérőjű kört, tegyen rájuk a lehűlt darált húsból, hagyjon 1 cm-es helyet a szélén, majd hajtsa félbe őket.
- 3 | Keverje össze a tojássárgáját 1 evőkanál vízzel. Kenje meg az empanadákat a tojássárgájával, majd helyezze őket az Easy Fry & Grill kosarába.

4 | Digitális változat: Válassza ki a GRILL üzemmódot, és melegítse elő 200°C-ra és programozzon be 15 percet. Süsse az empanadákat 10 percig, majd ismételve meg ugyanezt a második adaggal.

Mechanikus változat: Melegítse elő 200°C-ra, és programozzon be 15 percet. Süsse az empanadákat 10 percig, majd ismételve meg ugyanezt a második adaggal.



Az empanada marhahúsos töltelékét ízesítheti köménnyel, oregánóval vagy aprított fokhagymával. Miért ne adhatna hozzá egy kis plusz ízt paradicsommal vagy csemegekukoricával?

ROPOGÓS FŰRÉSSES GARNÉLA

4 ✂ 20 perc 10 perc



HOZZÁVALÓK

250 g fűrészes garnéla páncéllal
2 tojás
60 g búzaliszt
60 g kukoricaliszt

2 ek currypor
1 ek olaj
Só
Bors

RECEPT

- 1** | Készítse elő a hozzávalókat a prézlihez: egy tálban verje fel a tojásokat egy csipet sóval és borssal. Öntse a búzalisztet és a curryport egy másik tálba, és egy harmadik tálba a kukoricalisztet.
- 2** | Mártsa a garnélákat a tálakba a következő sorrendben: először a currys és búzalisztesbe, majd a tojásba, majd végül a kukoricalisztesbe. A tisztaság érdekében csöpögtesse le a garnélákat minden egyes lépés után.
- 3** | Helyezze a panírozott garnélákat az Easy Fry & Grill kosarába, majd öntsön rájuk olajat.
- 4** | **Digitális változat:** Süsse 170°C-on HAL üzemmódban 5 percig. Majd forgassa meg a garnélákat, és süsse még 5 percig.
Mechanikus változat: Süsse 170°C-on 5 percig, majd forgassa meg a garnélákat, és süsse további 5 percig.

ZÖLDSÉGES SAMOSA

4 (= 12 samosa) ✂ 20 perc 🍲 2x15 perc 🍲

HOZZÁVALÓK

6 réteslap
100 g feta sajt
150 g fagyasztott borsó
250 g karfiol
1 tk currypor

1 tojássárgája
1 ek olívaolaj
Só
Bors

RECEPT

- 1 | Vágja a karfiolt közepes méretű rózsákra, és öblítse le őket. Adja hozzá a borsót és a karfiolrózsákat. Süsse ZÖLDSÉG üzemmódban 15 percig.
- 2 | Rakja át a főtt zöldségeket egy nagy tálba. Adja hozzá a morzsolt feta sajtot, a curryt, egy csipet sót és borsot. Törje össze villával durva püré állagúvá.
- 3 | Vágja a tésztát két egyenlő részre. Hajtsa félbe őket úgy, hogy a kerek részt az egyenes szél felé hajtja. Helyezzen egy evőkanálnyi tölteléket az így kapott forma egyik végére, és hajtsa össze a tésztát háromszög alakban. Hajtsa össze úgy, hogy a töltelék ne tudjon kifolyni a tésztából, majd kenje meg a kimaradt tésztát egy kis tojássárgájával, és ragassza a samosára.
- 4 | Ismételje ezt addig, amíg a töltelék el nem fog. Helyezze a samosákat a kosárba, és kenje meg őket olajjal.
- 5 | **Digitális változat:** Válassza a LÉGKEVERÉS üzemmódot, és süsse 170°C-on 15 percig, a főzési idő felénél fordítsa meg a samosákat.
Mechanikus változat: Süsse 15 percig 170°C-on, a főzési idő felénél pedig fordítsa meg a tekercseket.



Az első adag samosát felmelegítheti, ha a kosárba csúsztatja őket, és még néhány percig sűti őket.

MINI PIZZA

4 ✂ 15
perc

8
perc

HOZZÁVALÓK

2 angol muffin
8 ek. paradicsomszósz

4 szelet mozzarella sajt
4 magozott fekete olajbogyó

RECEPT

- Vágja félbe a muffinokat, majd helyezze őket az Easy Fry & Grill kosarába.
Digitális változat: Válassza ki a PIZZA üzemmódot, és süsse 170°C-on 3 percig.
Mechanikus változat: Süsse 3 percen keresztül 170°C-on.
- Szórjon egy nagy evőkanálnyi paradicsomszószot minden muffinra. Vágja a mozzarellát vékony csíkokra. Fektesse őket a muffinokra, majd helyezze rájuk a felvágott olajbogyókat, amik úgy néznek ki, mintha szemek lennének. Helyezze a pizzákat az Easy Fry & Grill kosarába.
- Digitális változat:** Válassza ki a PIZZA üzemmódot, és süsse 170°C-on 5 percig.
Mechanikus változat: Süsse 170°C-on 5 percig.



Szórakoztató recept, amelyet a gyerekek is könnyen elkészíthetnek, de az égési sérülések elkerülése érdekében mindig felnőtt felügyelete mellett.

TAVASZI CSIRKETEKERCS

4 (= 16 tekercs)



35
perc



20
perc



HOZZÁVALÓK

16 rizslap
50 g rizstészta
2 csirkefilé
200 g serpenyős zöldségkeverék
4 csiperkegomba

1 gerezd fokhagyma
1 ek ízesítetlen olaj
Só
Bors

RECEPT

- 1 | Eközben a csomagoláson található utasításoknak megfelelően készítse el a rizstésztát. Óvatosan szűrje le a kezével. Durván aprítsa ollóval, majd hagyja hűlni.
- 2 | Kockázza fel a csirkét, majd süssse forró olajban 5 percre a felaprított fokhagymával. Adja hozzá a serpenyős zöldségkeveréket, és süssse kevergetve további 5 percre. Adja hozzá a rizstésztát, és hagyja hűlni.
- 3 | Készítsen ki egy tál meleg vizet és egy tiszta konyharuhát a munkalapra. Mártsa a rizslapokat néhány percre a vízbe, majd helyezze őket a konyharuhára. Helyezzen körülbelül 1 kanálnyi töltelékkel a lapra.

Hajtsa be a bal és a jobb oldalt, hogy a töltelék ne tudjon oldalt kifolyni, majd csavarja fel a tekercset. Addig ismételje, amíg a töltelék el nem fog.

- 4 | Helyezze a tavaszi tekercseket az Easy Fry & Grill kosarába úgy, hogy elég messze legyenek egymástól ahhoz, hogy ne ragadjanak össze.

Digitális változat: Válassza a LÉGKEVERÉS üzemmódot, és süssse 160°C-on 20 percre, a főzési idő felénél fordítsa meg a samosákat.

Mechanikus változat: Süssse 20 percre 160°C-on, a főzési idő felénél pedig fordítsa meg a tekercseket.



Tálalja mentával, salátával és szójaszósszal.

FALAFEL

4 ✂ 20
perc

15
perc

HOZZÁVALÓK

500 g főtt csicseriborsó
1 fehérgyagyma
2 szál petrezselyem
4 szál koriander
1 tk. kömény

1 gerezd fokhagyma
1 ek tahini (szezámpaszta)
1 ek olívaolaj
Só
Bors

RECEPT

- 1 | Keverje össze a csicseriborsót, a petrezselyemleveleket, a koriandert és a köményt egy csipet sóval, egy csipet borssal és a szezámpasztával (tahini).
- 2 | Adja hozzá az aprított fokhagymát és a hagymát, majd keverje alaposan össze kézzel. Ezután formáljon a keverékből golyókat. Helyezze őket az Easy Fry & Grill kosarába, majd öntsön rájuk olajat.

3 | Digitális változat: Válassza a LÉGKEVERÉS üzemmódot, és süssse 170°C-on 15 percig, a főzési idő felénél fordítsa meg a samosákat.

Mechanikus változat: Süssse 15 percig 170°C-on, a főzési idő felénél pedig fordítsa meg a tekercseket.

TANÁCS

Tálalja a falafelt forró pitában friss mentával, joghurttal és paradicsomszeletekkel.

MARHAKÖFTE KORIANDERREL

4  20
perc  8
perc 

HOZZÁVALÓK

350 g darált marhahús
2 ek. aprított salottahagyma
2 ek. aprított koriander
1 ek ras el hanout fűszerkeverék

1 tk. kömény
1 ek olívaolaj
Só
Bors

RECEPT

- 1** | Rövid idő alatt pirítsa meg a salottahagymákat serpenyőben egy kevés olívaolajon.
- 2** | Keverje össze a darált marhahúst, fűszereket, koriandert és a pirított salottahagymát. Ízesítse sóval és borssal. Formázza őket vékony, hosszúkás kolbászokká, majd tűzze őket fanyársra.
- 3** | **Digitális változat:** Válassza a SÜLT CSIRKE üzemmódot, és süssen 180°C-on 8 percig, a főzési idő felénél fordítsa meg őket.
- Mechanikus változat:** Süssen 8 percig 180°C-on, a főzési idő felénél pedig fordítsa meg a tekercseket.

TANÁCS

Tálalja a köftét mentaszósszal: Keverjen össze 2 pohár görög joghurtot, 1 evőkanál friss, vágott mentát, egy leheletnyi olívaolajat és egy kevés citromlevet.

DELUXE HAMBURGER

4 ✂ 25
perc12
perc

HOZZÁVALÓK

600 g darált marhahús
4 hamburgerzsemle
2 paradicsom
6 salátalevél
1 gerezd fokhagyma

3 tk. szójaszósz
2 ek olívaolaj
Só
Bors

RECEPT

- 1 | Keverje össze a marhahúst, a zúzott fokhagymát, a szójaszószot és az olívaolajat. Ízesítse. Kézzel formáljon belőle 4 húspogácsát.
- 2 | Helyezze a hamburgerzsemléket az Easy Fry & Grill kosarába.
Digitális változat: Válassza ki a PIZZA üzemmódot, és süssse 4 percre.
Mechanikus változat: Süssse 180°C-on 4 percre.
- 3 | Vegye le a zsemléket, helyezze őket alufóliába, hogy melegen tartsa őket, majd helyezze a húspogácsákat a kosárba.

Digitális változat: Válassza ki a GRILL üzemmódot, és süssse 8 percre, szükség szerint módosítva a főzési időt +/- 2 perccel.

Mechanikus változat: Állítsa 200°C-ra és süssse 8 percre, szükség szerint módosítva a főzési időt +/- 2 perccel.

- 4 | Tálalja a zsemléket salátalevéllel, paradicsomszeletekkel és grillezett húspogácsával.

TANÁCS

Készítsen szószot a következők összekeverésével: 1 evőkanál magvas mustár, 2 evőkanál csípős mustár, 1 tojássárgája és 1 evőkanál olaj, majd adjon hozzá 1 evőkanál magas zsírtartalmú tejfölt.

MARHA NYÁRSON TERIYAKI SZÓSSZAL

4

20
perc1
óra6
perc

HOZZÁVALÓK

12 szelet marha carpaccio
200 g Comté sajt
4 ek méz

6 evőkanál szójaszószt
Bors

RECEPT

- 1** | Távolítsa el a sajt borítását, majd vágja 1,5 cm-es kockákra. Tűzze a sajtdarabokat a 12 nyársra, és tekerje őket a carpaccio szeletekbe.
- 2** | Keverje össze a szójaszószt és a mézet, majd pácolja be vele a nyársakat, és helyezze őket 1 órára hűvös helyre.
- 3** | Helyezze a nyársakat az Easy Fry & Grill kosarába.

Digitális változat: Válassza ki a MEAT üzemmódot, és süssen 180°C-on 6 percig.

Mechanikus változat: Süssen 180°C-on 6 percig.

TANÁCS

Tálalja a nyársakat egy tálkányi édes szójaszósszal.

CSIRKEFALATOK

4  30
perc  10
perc 

HOZZÁVALÓK

4 csirkefilé
100 g prézli
60 g liszt
3 tojás

2 ek olaj
Só
Bors

RECEPT

- 1** | Távolítsa el a csirkefilékről a porcokat és a zsíros részeket. Vágja kb. 4-5 cm-es darabokra, majd ízesítse sóval és borssal.
- 2** | Készítse elő a hozzávalókat a panírhoz: Helyezze a tojásokat egy tálba egy csipet sóval és borssal, majd verje fel. Öntse a lisztet egy másik tálba, a prézlit pedig egy harmadik tálba.
- 3** | Mártsa a falatokat a lisztbe, majd a tojásba, végül a prézlibe. Ha vastagabb panírt szeretne, mártsa a falatkákat még egyszer a tojásba, majd ismét a prézlibe. Helyezze őket az Easy Fry & Grill kosarába, majd öntsön rájuk olajat.
- 4** | **Digitális változat:** Válassza a FALATKÁK üzemmódot, és süsse 10 percig, a főzési idő felénél pedig fordítsa meg őket.
Mechanikus változat: Süsse 10 percig 200°C-on, a főzési idő felénél pedig fordítsa meg a tekercseket.

TANÁCS

Készítse el saját ketchupjét: lassan főzzön össze 3 paradicsomot, 1 hagymát, 1 teáskanál sűrített paradicsomot, 1 gerezd aprított fokhagymát, 4 teáskanál balzsamecetet, 1 teáskanál mézet, sót és borsot.

CSIRKESZÁRNYAK

4

20
perc12
óra17
perc

HOZZÁVALÓK

1,2 kg csirkeszárny
4 ek ketchup
2 ek. mustár
2 ek. pirospaprika

2 ek édes szójaszós
2 ek olívaolaj
só
bors

RECEPT

1 | Vágja félbe a csirkeszárnyakat, és válassza szét őket az ízületek illeszkedésénél.

2 | Tegye a hozzávalókat egy nagy edénybe, majd tegye bele a csirkeszárnyakat. Alaposan keverje el, hogy jól be tudja panírozni őket. Helyezze a szárnyakat folpackba, és pácolja őket 12 órán át.

3 | Helyezze a csirkeszárnyakat az Easy Fry & Grill kosarába.

Digitális változat: Válassza ki a SÜLT CSIRKE üzemmódot, és süsse 17 percig, 12 perc elteltével forgassa meg őket.

Mechanikus változat: Süsse 17 percig 170°C-on, 12 perc elteltével forgassa meg őket.

TANÁCS

A páclét ízlés szerint változtathatja: Próbálja ki barbecue szósz, fűszerek, chili vagy fokhagyma hozzáadásával.

SÜLT CSIRKE

4  5
perc  50
perc 

HOZZÁVALÓK

1 x 1,2 kg csirke
5 gerezd fokhagyma
2 ek olívaolaj

Só
Bors

RECEPT

- 1** | Hámozza meg és aprítsa fel a fokhagymát. Kenje meg a csirkét olajjal, alaposan fűszerezze be, majd adja hozzá a fokhagymát.
- 2** | **Digitális változat:** Válassza ki a SÜLT CSIRKE üzemmódot, és süssse 50 percig.
Mechanikus változat: Süssse 200°C-on 50 percig.

TANÁCS

A csirke pontos elkészítési ideje a súlyától függően változhat. A sültég ellenőrzéséhez szúrjon bele az egyik mellbe egy kés hegyével; a kiáramló szaftnak átlátszónak kell lennie.

BÁRÁNYSZELET CITROMMAL

4

15
perc4
óra10
perc

HOZZÁVALÓK

12 kisebb bárány szelet
1 kezeletlen citrom
4 gerezd fokhagyma

1 ek olívaolaj
Só
Bors

RECEPT

- 1** | Reszelje le a citromot. Hámozza meg a fokhagymát, és zúzza össze mozsártörővel. Adja hozzá a reszelt citromhéjat és 2 evőkanál olívaolajat.
- 2** | Ezután adja hozzá a szeleteket, és egy hűvös helyen hagyja pácolódni 4 órán át.

- 3** | Helyezze a szeleteket az Easy Fry & Grill kosarába.

Digitális változat: Válassza ki a GRILL üzemmódot, és melegítse elő 200°C-ra 15 perc alatt. Süsse 10 percig, a főzési idő felénél pedig fordítsa meg őket.

Mechanikus változat: Állítsa 200°C-ra, és melegítse elő 15 percig. Süsse 10 percig, a főzési idő felénél pedig fordítsa meg őket.

TANÁCS

Tegyen friss fűszernövényeket (például kakukkfűvet, keskenylevelű kakukkfűvet és oregánót) a pácba.

NEW YORK-I HOT DOG

4 ✂ 25
perc  5
perc 

HOZZÁVALÓK

4 hot dog kifli
4 ek ketchup
4 hot dog virsli
4 savanyú uborka
1 vöröshagyma

8 koktélpáradicsom
4 szelet cheddar sajt
1 ek olaj
Só
Bors

RECEPT

- 1** | Főzze meg a virslit a csomagoláson feltüntetett ideig forrásban lévő vízben.
- 2** | Szeletelje fel a hagymát, majd pirítsa meg forró olajban 5 percre, közepes hőfokon. Keverje össze a négybe vágott paradicsommal és a felkockázott uborkával.
- 3** | Vágja félbe a hot dog kiflit hosszában, öntsön rá ketchupot, majd tegyen rá a zöldségkeverékből, helyezzen bele virslit és egy szelet cheddart. Helyezze az Easy Fry & Grill kosarába.
- 4** | **Digitális változat:** Válassza ki a PIZZA üzemmódot, és süssse 170°C-on 5 percre. **Mechanikus változat:** Süssse 170°C-on 5 percre.

TANÁCS

Rajzoljon ketchuppal vagy mustárral amerikai módra!

TŐKEHALAS CURRY

4  20
perc  10
perc 

HOZZÁVALÓK

500 g tőkehalfilé
3 ek enyhén csípős indiai curry paszta

10 g reszelt kókusz
200 ml kókusztejszín

RECEPT

- 1 | A tőkehaldarabokat kenje meg a curry pasztával. A maradék curryt tegye egy kis serpenyőbe, és keverje össze a kókusztejszínnel, sóval és borssal. Melegítse fel a serpenyő tartalmát.
- 2 | Helyezzen egy négyzet alakú sütőpapírt az Easy Fry & Grill kosarába, majd helyezze rá a halat.

Digitális változat: Válassza ki a FISH üzemmódot, és süssse 200°C-on 10 percig.

Mechanikus változat: Süssse 200°C-on 10 percig. Tálalja a halat curry szósszal, és szórja meg kókusszal.

HÁZI SÜLT HAL SÜLT HASÁBBURGONYÁVAL

4  25
perc  12
perc 

HOZZÁVALÓK

4 tökehalfilé
5 ek liszt
5 ek prézli
2 tojás
50 g vaj

1 csomó tárkony
1 üveg majonéz
½ citrom
Só
Bors

RECEPT

- 1 | Vágja a halfilét nagyobb darabokra (kb. 4 cm-es négyzetekre), és óvatosan itassa le papírtörölővel. Ízesítse sóval és borssal.
- 2 | Készítsen elő 3 tálat, és tegyen lisztet az elsőbe, a tojásokat verje fel a másodikban, prézlit pedig a harmadikba. Keverje össze a majonézt a fél citrom levével és a felaprított tárkonnyal. Tegye hűvös helyre.
- 3 | Mártsa a tökehaldarabokat a lisztbe, majd a tojásba, végül a prézlibe. Mielőtt

a következő táliba tenné, alaposan csepegtesse le. Helyezze a panírozott haldarabokat az Easy Fry & Grill kosarába, majd tegyen mindegyikre egy darab vajat.

4 | Digitális változat: Válassza ki a FISH üzemmódot, és süssse 180°C-on 12 percig.

Mechanikus változat: Süssse 170°C-on 12 percig. Tálalja az előzőleg elkészített szósszal.

TANÁCS

Ez a recept bármilyen friss hallal használható (például hekkkel, fekete tökehállal és sávos tökehállal).

HÁZI SÜLT HASÁBBURGONYA

4  25
perc  50
perc 

HOZZÁVALÓK

1 kg burgonya
3 ek. pirospaprika

3 ek olaj
Só

RECEPT

- 1** | Hámozza meg a krumplit, és vágja őket hasábokra.
- 2** | Tegye a hasábokat egy edénybe, majd adja hozzá a hozzávalókat. Keverje jól össze őket, majd tegye a felét az Easy Fry & Grill kosarába.
- 3** | **Digitális változat:** Válassza a HASÁBBURGONYA üzemmódot, és süssse 25 percig, a főzési idő felénél pedig forgassa át.
- Mechanikus változat:** Süssse 25 percig 170°C-on, a főzési idő felénél pedig forgassa meg. Ismételje meg a műveletet a maradék burgonya esetében is.

TANÁCS

Adjon hozzá egy evőkanál vörös curry pasztát az ízélmény fokozásához.

ÉDESBURGONYA HASÁBOK

4  25
perc  50
perc 

HOZZÁVALÓK

1 kg édesburgonya
2 ek liszt

4 ek olaj
Só
Bors

RECEPT

- 1 | Hámozza meg és mossa meg az édesburgonyákat, majd szeletelje őket hasábokra. Egy nagy tálban keverjen össze lisztet, olajat, sót és borsot, és forgassa bele a burgonyahasábokat. Jól keverje össze.
- 2 | Helyezze a hasábokat az Easy Fry & Grill kosarába két vagy három adagban.

Digitális változat: Válassza a HASÁBBURGONYA üzemmódot, és süssse 25 percig, a főzési idő felénél pedig forgassa át.

Mechanikus változat: Süssse 25 percig 180°C-on, a főzési idő felénél pedig forgassa meg. Ismételje meg a műveletet a maradék burgonyával.

TANÁCS

Tálalja kevés curryporral ízesített, joghurtos szósszal.

CSIRKECOMB JOGHURTOS-ROZMARINGOS PÁCBAN

4  20 perc  4 óra  35 perc 

HOZZÁVALÓK

4 csirkecomb
250 g görög joghurt
3 ek. dijoni mustár

1 szál friss rozmaring
4 gerezd fokhagyma
Só
Bors

RECEPT

- 1 | Távolítsa el a bőrt a csirkecombokról, majd rakja őket egy nagy tányérra.
- 2 | Keverje össze a joghurtot, a mustárt, az aprított fokhagymát egy csipet sóval, borssal és az aprított rozmaringlevelekkel. Szórja a keveréket a csirkére, és tegye hűvös helyre. Hagyja a pácban állni 4 órán keresztül.
- 3 | **Digitális változat:** Mielőtt a csirkét az Easy Fry & Grill kosarába helyezné, válassza a SÜLT CSIRKE üzemmódot, és melegítse elő 200°C-ra 15 percig. Süsse 35 percig, a főzési idő felénél pedig fordítsa meg őket.
Mechanikus változat: Helyezze a csirkecombokat az Easy Fry & Grill kosarába, majd programozzon be 200°C-ot és 30 percet. A sütési idő felénél forgassa meg őket.

TANÁCS

A grillezett csirkecombokat tálalhatja salátával és grillezett burgonyaszeletekkel.

SÜLT KARFIOL CITROMSZÓSSZAL

4 ✂

15
perc1 adag
15 perc

HOZZÁVALÓK

1 kisebb karfiol
2 ek olívaolaj
30 g tahini

100 ml olívaolaj
50 ml citromlé
Só
Bors

RECEPT

- 1** | Távolítsa el a karfiol leveleit, majd vágja négy részbe és távolítsa el a karfiol torzsját. A karfiol rózsáit vágja kisebb darabokba és tegye őket egy nagy tálba. **3** | Közben keverje össze a tahinit, az olívaolajat és a citromlevet, így egy szószt készítve a karfiolhoz.
- 2** | Adja hozzá a 2 evőkanál olívaolajat, a sót és borsot, és keverje jól össze. Szórja a keveréket az Easy Fry & Grill kosarába (amennyiben szükséges, két adagban).

Digitális változat: Válassza a HASÁBBURGONYA üzemmódot, és süssse 15 percig, a főzési idő felénél pedig forgassa át.

Mechanikus változat: Süssse 15 percig 180°C-on, a főzési idő felénél pedig forgassa meg.



GRILLEZETT KOLBÁSZ

4  10
perc  10
perc 

HOZZÁVALÓK

700 g toulouse-i kolbász
egy darabban
1 ek. dijoni mustár
1 ek. magvas mustár

2 ek méz
2 szál kakukkfű
só
bors

RECEPT

- 1** | Keverje össze a mézet, a mustárt, a kakukkfűvet egy csipet sóval és borssal.
- 2** | Helyezze a kolbászt csiga alakba, majd szúrjon bele két nyársat egymásra merőlegesen, hogy a megfelelő helyzetben maradjon a kolbász. Kenje meg a mustáros keverékkel.
- 3** | **Digitális változat:** Válassza ki a GRILL üzemmódot, és melegítse elő 200°C-ra és programozzon be 15 percet. Helyezze a kolbászt a kosárba, és süsse 10 percig, a főzési idő felénél pedig fordítsa meg.

Mechanikus változat: Mielőtt a kolbászt a kosárba helyezné, állítsa 200°C-ra, és melegítse elő 15 percig. Süsse 10 percig, a főzési idő felénél pedig fordítsa meg őket.

TANÁCS

Házi készítésű mustárszósszal tálalható: Hámozzon meg és főzzön meg 1 kg burgonyát. Szűrje le és törje össze 25 g vajjal, 2 evőkanál mustárral, 150 ml tejjel, sóval és borssal.

BÉLSZÍN STEAK CHIMICHURRI SZÓSSZAL

4  15
perc  17
perc 

HOZZÁVALÓK

4 bélszín steak (egyenként kb. 200 g)
2 ek vörösborecet
1/2 citrom
4 gerezd fokhagyma

6 szál petrezselyem
½ tk chilipehely
60 ml olívaolaj
Só
Bors

RECEPT

- 1 | Vegye ki a húst a hűtőből, és hagyja állni a főzés előtt szobahőmérsékleten legalább 30 percig.
- 2 | Közben készítse el a chimichurri szószt: Keverje össze egy edényben az ecetet, a citromlevet, a megtisztított és felaprított fokhagymát, a felaprított petrezselymet és az olajat. Adjon hozzá egy csipet sót, borsot és chilit.
- 3 | **Digitális változat:** Válassza ki a GRILL üzemmódot, és melegítse elő 200°C-ra és programozzon be 15 percet. A

hússzeleteket fűszerezze meg sóval és borssal, majd helyezze őket az Easy Fry & Grill kosarába, és süssé őket oldalanként 2 percig.

Mechanikus változat: Melegítse elő 200°C-ra, fűszerezze a steaket sóval és borssal, majd helyezze őket az Easy Fry & Grill kosarába. Süssé oldalanként 2 percig.

TANÁCS

A főzési időt attól függően állítsa be, hogy a húst mennyire szereti átsütve (kevésbé vagy jól átsütve).

GRILLEZETT TENGERI DURBINCS PARADICSOMMAL
ÉS OLJBOGYÓVAL4  20
perc  18
perc 

HOZZÁVALÓK

4 durbincsfilé
4 szál petrezselyem
½ citrom
2 paradicsom
4 ek olívaolaj

1 gerezd fokhagyma
2 paradicsom
50 g magozott olajbogyó
Só
Bors

RECEPT

- 1** | Reszelje le és facsarja ki a citromot. Aprítsa fel a petrezselymet és a fokhagymát, majd kockázza fel a paradicsomot, és karikázza fel az olajbogyót. Keverje össze, adjon hozzá olívaolajat, majd tegye félre.
- 2** | Kenje meg a durbincsfiléket olajjal, és ízesítse őket sóval és borssal.
- 3** | **Digitális változat:** Válassza ki a GRILL üzemmódot és melegítse elő 200°C-ra 15 percre, majd helyezze a kosárba a filéket, és süssön további 5 percre.
- Mechanikus változat:** Helyezze a filéket a kosárba, és melegítse elő 200°C-ra 15 percre. 7 percre süssön.
- 4** | Szósszal tálalja.

TANÁCS

Tálalja a durbincsfilét rizzsel és tetszés szerinti zöldségekkel.

TERIYAKI LAZAC

4 ✂ 5 perc  30 perc  23 perc 

HOZZÁVALÓK

500 g lazacfilé
8 ek teriyaki szósz
1 ek szezámag

RECEPT

- 1 |** Pácolja a lazacfilét teriyaki szószban 30 percig.
- 2 | Digitális változat:** Melegítse elő GRILL üzemmódban 200°C-ra 15 percig, majd helyezze a kosárban a grillezőlapra a halfilétet, és süssse őket további 10 percig.
- 3 |** A kész ételt szórja meg szezámaggal, és tálalja rizzsel.

Mechanikus változat: Állítsa 200°C-ra és hagyja kellően előmelegedni, majd helyezze az edény grillezőlapjára a lazacfilétet, és süssse őket további 10 percig.

PESTÓS GRILLEZETT PADLIZSÁN

4 ✂ 10
perc27
perc

HOZZÁVALÓK

2 padlizsán
100 g pesto

5 ek olívaolaj
Só
Bors

RECEPT

- 1 | Öblítse le a padlizsánt, és vágja fel kb. 5 mm vastag szeletekre.
- 2 | Kenje meg olajjal, adjon hozzá sót, borsot, majd helyezze őket az Easy Fry & Grill kosarába egy rétegben.
- 3 | **Digitális változat:** Válassza a LÉGKEVERÉS üzemmódot, és süssse 170°C-on 20 percig, a főzési idő felénél fordítsa meg a samosákat. Kenje meg pestóval, és süssse LÉGKEVERÉS üzemmódban további 2 percig.

Mechanikus változat: Süssse 20 percig 170°C-on, a főzési idő felénél pedig fordítsa meg őket, majd kenje meg őket pestóval, és süssse további 2 percig.

- 4 | Kenje meg pestóval, és süssse GRILL üzemmódban további 5 percig (digitális változat) vagy 200°C-on 5 percig (mechanikus változat).



VEGETÁRIÁNUS BAGEL

4  20
perc  30
perc 

HOZZÁVALÓK

4 bagel
200 g krémsajt
4 tk magvas mustár
1 pirospaprika
1 zöldpaprika

4 csiperkegomba
1 tk oregánó
2 ek olívaolaj
Só
Bors

RECEPT

- 1** | Öblítse le a paprikát, és távolítsa el a magjait, majd vágja őket nagy, nagyjából 3 cm-es darabokra. Öblítse le a gombákat, és vágja fel vastag karikákra, a sérült részeket távolítsa el.
- 2** | **Digitális változat:** Válassza ki a GRILL üzemmódot és melegítse elő 200°C-ra 15 percig, majd helyezze a kosárban a grillezőlapra a zöldségeket, locsolja meg őket olajjal, és süssse őket 12 percig, a főzési idő felénél keverje meg.
- Mechanikus változat:** Állítsa 200°C-ra, és hagyja előmelegedni 15 percig. Helyezze a zöldségeket a kosárban a grillezőlapra, locsolja meg őket olajjal, és süssse 12 percig, a főzési idő felénél pedig keverje meg.
- 3** | Eközben keverje össze a krémsajtot a mustárral.
- 4** | Vegye ki a zöldségeket, és helyezze a bageleket félbevágva a kosárba 5 percre, GRILL beállításon a **digitális változat** esetén, és 200°C-ra a **mechanikus változat** esetén. Ismételje meg a műveletet, majd kenje meg a bageleket a krémsajttal, és helyezze a tetejére a zöldségeket.

JUHARSZIRUPBAN PIRÍTOTT GYÖKÉRZÖLDSÉGEK

4  15
perc  30
perc 

HOZZÁVALÓK

4 répa
4 paszternák
350 g édesburgonya
50 ml juharszirup
1 tk kakukkfű

1 narancs
20 ml almaborecet
30 ml napraforgóolaj
Só
Bors

RECEPT

1 | Hámozza meg a zöldségeket, és vágja a sárgarépát vastag szeletekre. A paszternákot és az édesburgonyát vágja 2 cm-es kockákra.

2 | Helyezze a zöldségeket a kosárba. Locsolja meg kb. 1 evőkanál olívaolajjal, majd szórja meg őket kakukkfűvel, sóval és borssal.

Digitális változat: Válassza ki a GRILL üzemmódot, és melegítse elő 200°C-ra 15 percig. Süsse 30 percig, a főzési idő felénél pedig keverje meg.

Mechanikus változat: Állítsa 200°C-ra, és melegítse elő 15 percig. Süsse 30 percig, a főzési idő felénél pedig keverje meg.

4 | Míg a zöldségek elkészülnek, egy tálban keverje össze a maradék olajat az ecettel, fél narancs reszelt héjával, a juharsziruppal és egy csipet sóval és borssal. Ha a zöldségek megfőttek, öntse rájuk az öntetet, és már tálalhatja is.

CSOKOLÁDÉDARABKÁS MUFFIN

4  15
perc  20
perc 

HOZZÁVALÓK

125 g liszt
½ zacskó élesztő
30 g vaj
30 g cukor

50 g csokoládédarab
1 tojás
120 ml tej

RECEPT

- 1** | Keverje össze a tejet, az olvasztott vajat és a tojást egy nagy tálban. Keverje össze az összes hozzávalót egy másik tálban.
- 2** | Öntse a folyékony keveréket a száraz keverékre. Eközben kevergesse habverővel, hogy szétoszlassa a csomókat.
- 3** | Ossza szét a keveréket vékonyan kivajazott muffinformákba, majd helyezze őket a kosárba.
- 4** | **Digitális változat:** Válassza ki a DESSZERT üzemmódot, és süssse 170°C-on 20 percig.
Mechanikus változat: Süssse 170°C-on 20 percig.



CSOKOLÁDÉSZUFLÉ

4  20
perc  12
perc 

HOZZÁVALÓK

100 g étcsokoládé
3 tojás (1 tojássárgája és 3 -fehérje)
100 ml magas zsírtartalmú tej

40 g cukor
1 tk. kukoricaliszt
25 g vaj

RECEPT

- 1** | Darabolja fel a csokoládét, és olvassza meg gőzfürdőben vagy mikrohullámú sütőben, alacsony fokozaton. Válassza szét a fehérjét és a sárgáját, és tegyen félre 3 fehérjét és 1 sárgáját.
- 2** | Keverje össze a sárgáját a kukoricaliszttel egy tálban. Adjon hozzá tejet és 30 g cukrot, és keverje bele a tojássárgája-kukoricalisztes keverékbe. Helyezze a keveréket az edénybe, és főzze alacsony lángon, kevergetés mellett. Keverje bele a csokoládét, majd tegye félre a keveréket hűlni.
- 3** | Verje fel a tojásfehérjét kemény habbá, majd óvatosan forgassa bele a meleg csokoládékrémbe.
- 4** | Vajazzon ki 4 nagy méretű szufléformát, szórja meg 10 g cukorral, majd töltsen meg a formákat 2/3-ig keverékkel. Helyezze a szufléformákat az Easy Fry & Grill kosarába.
- Digitális változat:** Állítsa be DESSZERT üzemmódra, 2 percre, 160°C-ra.
- Mechanikus változat:** Programozzon be 12 percet, 160°C-ot.

MANDULARUDACSKÁK

4/6 ✨ 30 perc 11 perc

**HOZZÁVALÓK**

190 g őrölt mandula
30 g vaj
6 réteslap

2 tk narancsvirág-aroma
1 tojás
120 g méz

RECEPT

- 1** | Tegyen félre 3 ek mézet. Egy nagy tálban keverje össze az őrölt mandulát a megolvasztott vajjal, a narancsvirág-aromával és a mézzel. Formázza a tésztát hurka alakúra, és vágja nagyjából 7 cm-es darabokra.
- 2** | Vágja félbe a réteslapokat, és helyezzen egy tésztatekerccset a réteslapra. Kenje meg a felvert tojással, és kezdje el feltekerni. Hajtsa át a széleket, és formázza a tésztát szivar alakúra. Ismétlje meg a folyamatot, amíg az összes tésztát fel nem használta. Helyezzen egy sütőpapírt az Easy Fry & Grill kosarába, majd helyezze rá a rudakat.
- 3** | **Digitális változat:** Süssse DESSZERT üzemmódon 180°C-on 8 percig, majd adja hozzá a tésztához mézet, és süssse további 3 percig.
- Mechanikus változat:** Süssse 180°C-on 8 percig, majd adja hozzá a tésztához mézet, és süssse további 3 percig.

SZÁRÍTOTT ALMASZELETEK

4 ✂ 15 perc 1 óra



HOZZÁVALÓK

1 alma
½ citrom

RECEPT

- 1** | Facsarja ki a fél citromot. Mossa meg az almát, és távolítsa el a magházat egy almamagozóval, majd vágja a gyümölcsöt vékony csíkokra zöldségszeletelővel vagy egy éles késsel.
- 2** | Kenje meg az almaszeletek mindkét felét citromlével, majd helyezze őket az Easy Fry & Grill kosarába, minél távolabb egymástól.
- 3** | Csak digitális változat esetén: Állítsa be a hőmérsékletet manuálisan 80°C-ra, 4 órára. A program lejárta után hagyja az almákat a kosárban, és kapcsolja ki a gépet. Kóstolás előtt hagyja száradni egy éjszakán át.



A szárított almaszeleteket tárolja légmentesen zárható edényben.
Magában egészséges harapnivalóként, vagy granolával fogyasztható.



PREDJELA

Empanade (gril funkcija)
Hrskavi račići
Pitice sa povrćem
Mini pice
Pileće prolećne rolnice
Falafel

GLAVNA JELA

Ćufte of goveđeg mesa sa korijanderom
Deluks burger (gril funkcija)
Goveđi ražnjići sa terijaki sosom
Pileći medaljoni
Pileća krilca
Pečeno pile
Jagnjeći kotleti sa limunom (gril funkcija)
Hot dog na njujorški način
Bakalar sa karijem
Domaći "Fish & Chips"
Domaći pomfrit
Pomfrit od slatkog krompira
Pileći bataci sa marinadom od jogurta i ruzmarina
Pečeni karfiol sa sokom od limuna
Grilovana kobasica (gril funkcija)
Biftek sa čimičuri sosom
Grilovana orada sa paradajzom i maslinama
Losos sa terijaki sosom
Grilovani plavi patlidžan sa pesto sosom
Vegetarijanski đevrek (gril funkcija)
Korenasto povrće sa javorovim sirupom (gril funkcija)

DEZERTI

Mafini sa komadićima čokolade
Čokoladni sufle
Badem cigare
Sušeni čips od jabuka

VODIČ



BROJ
OSOBA



VREME
PRIPREME



VREME
MARINIRANJA



VREME
KUVANJA



POMFRIT



PILEĆI MEDALJONI



PILETINA



PICA



ODREZAK



RIBA



POVRĆE



DESSERT



AIR FRYER
(PEČENJENA VRUĆ VAZDUH)



GRILL



EMPANADE

4 ✂ 25 min. 20 min. ☕

SASTOJCI

2 rolne hrskavog testa
350 g mlevene govedine
3 mlada luka
1 kašičica paprike

1 žumance
1 kašičica maslinovog ulja
So
Biber

RECEPT

- 1** | Luk sitno iseckajte. U velikom tiganju zagrejte ulje i 3 minuta pržite luk. Dodajte meso i kuvajte dodatnih 10 minuta, a zatim sklonite s vatre da se ohladi.
- 2** | Odmotajte testo, isecite 8 krugova prečnika od otprilike 9 cm, dodajte ohlađeno mleveno meso tako da ostavite prostor od 1 cm oko ruba a zatim preklopite.
- 3** | Umutite žumance s jednom kašikom vode. Premažite empanade tom smesom i stavite ih u posudu vašeg uređaja Easy Fry & Grill.
- 4** | **Digitalna verzija:** Odaberite opciju GRILL i prethodno zagrejte uređaj na 200°C 15 minuta. Kuvajte 10 minuta i zatim ponovite s preostalim delom empanada.
Mehanička verzija: Prethodno zagrejte 15 minuta na 200°C. Kuvajte 10 minuta i zatim ponovite s drugim delom empanada.

SAVET

Dodatno možete da začinite govedinu kuminom, origanom ili seckanim belim lukom. A možda da probate da dodate malo paradajza ili šećerca za još bolji ukus?

HRSKAVI RAČIĆI

4  20 min.  10 min. 



SASTOJCI

250 g očišćenih kozica
2 jaja
60 g pšeničnog brašna
60 g kukuruznog brašna

2 kašike karija u prahu
1 kašičica ulja
So
Biber

RECEPT

- 1** | Pripremite sastojke za paniranje: stavite jaja i prstohvat soli i bibera u posudu i promešajte. Ulijte pšenično brašno i kari u prahu u drugu posudu, a u treću stavite kukuruzno brašno.
- 2** | Kozice umočite u sve tri posude sledećim redosledom: prvo u kari i pšenično brašno, zatim u jaja i na kraju u kukuruzno brašno. Pustite da se kozice ocede što je više moguće pre nego što ih stavite u svaku posudu da izbegnete kapljanje.
- 3** | Stavite takve kozice u posudu vašeg uređaja Easy Fry & Grill i stavite malo ulja.
- 4** | **Digitalna verzija:** Kuvajte opcijom FISH 5 minuta na 170°C. Okrenite kozice i nastavite kuvati još 5 minuta.
Mehanička verzija: Kuvajte 5 minuta na 170°C, zatim okrenite kozice i nastavite kuvati još 5 minuta.

PITICE SA POVRĆEM

4 (=12 pitica) ✨ 20 min.

2 x 15 min. 

SASTOJCI

6 listova testa za savijače
100 g feta sira
150 g smrznutog graška
250 g karfiola
1 kašičica karija u prahu

1 žumance
1 kašika maslinovog ulja
So i
biber

RECEPT

- 1 | Isecakajte karfiol na komadiće srednje veličine i operite. Dodajte grašak i karfiol. Kuvajte opcijom VEGETABLE 15 minuta.
- 2 | Izvadite kuvano povrće i stavite ga u veliku posudu. Dodajte izmravljeni feta sir, kari u prahu, malo soli i bibera. Sastojke izdrobite viljuškom dok ne dobijete gusti pire.
- 3 | Isecite testo za savijaču na dva jednaka dela. Preklopite ih na pola tako da zakrivljeni deo preklopite prema sredini ravne ivice. Stavite kašiku punjenja na jedan kraj zadnjeg lista i preklopite u oblik trougla. Nastavite preklapati dok
- 4 | Ponavljajte dok ne iskoristite svo punjenje, stavite pitice u posudu i premažite sa malo ulja.
- 5 | **Digitalna verzija:** Kuvajte opcijom AIR FRY 15 minuta na 170°C, a na pola vremena okrenite pitice.
Mehanička verzija: Kuvajte 15 minuta na 170°C, a na pola vremena okrenite pitice.

SAVET

Prvu turu napravljenih pitica možete da ponovo da zagrejte. Vratite ih u posudu aparata na par minuta.

MINI PICE

4 ✂ 15 min. 8 min.



SASTOJCI

2 engleska peciva
8 kašika sosa od paradajza

4 kriške mocarele
4 crne masline bez koštica

RECEPT

- 1 | Peciva isecite na pola i stavite ih u posudu vašeg uređaja Easy Fry & Grill.
Digitalna verzija: Odaberite opciju PIZZA i kuvajte 3 minuta na 170°C.
Mehanička verzija: Kuvajte 3 minuta na 170°C.
- 2 | Razmažite jednu veliku kašiku sosa od paradajza preko svakog peciva. Isecite kriške mocarele na tanke trakice. Stavite ih na svaki mafin pa dodajte iseckane masline. Pizze stavite u posudu vašeg uređaja Easy Fry & Grill.
- 3 | **Digitalna verzija:** Odaberite opciju PIZZA i kuvajte 5 minuta na 170°C.
Mehanička verzija: Kuvajte 5 minuta na 170°C.

SAVET

Ovo je zanimljiv recept koji decu veoma raduje, ali prilikom pripreme, decu treba nadzirati da ne bi došlo do opekotina.

PILEĆE PROLEĆNE ROLNICE

4 (= 16 rolnica)



35 min.

20 min.



SASTOJCI

16 pirinčanih listova
50 g pirinčanih rezanaca
2 pileća prsa
200 g mešanog prženog povrća
4 šampinjona

1 čen belog luka
1 kašika ulja
So
Biber

RECEPT

- 1** | Rehidrirajte pirinčana rezanca u skladu s uputstvima na pakovanju. Pažljivo ih iscedite rukama. Grubo ih iseckajte makazama i ostavite da se hlade.
- 2** | Piletinu isecite i propržite na vrućem ulju s isečenim belim lukom otprilike 5 minuta. Dodajte povrće i kuvajte dodatnih 5 minuta. Dodajte rezanca i pustite da se ohladi.
- 3** | Na radnoj površini pripremite posudu s toplom vodom i čistu kuhinjsku krpu. Umočite pirinčane listove u vodu i ostavite ih nekoliko minuta pa ih stavite na kuhinjsku krpu. Na jedan list stavite otprilike 1 kašiku punjenja. Preklopite

levu i desnu stranu kako biste zatvorili punjenje, a zatim urolajte. Ponavljajte dok ne iskoristite svo punjenje.

- 4** | Rolnice stavite u posudu vašeg uređaja Easy Fry & Grill da budu dovoljno razmaknute kako se ne bi zalepile.

Digitalna verzija: Kuvajte opcijom AIR FRY 20 minuta na 160°C, a na pola vremena okrenite rolnice.

Mehanička verzija: Kuvajte 20 minuta na 160°C, a na pola vremena okrenite rolnice.

SAVET

Servirajte sa nanom, salatom i soja sosom.

FALAFEL

4  20 min.  15 min. 

SASTOJCI

500g kuvanih leblebija
1 beli luk
2 grančice peršuna
4 grančice svežeg korijandera
1 kašičica kumina

1 čen belog luka
1 kašika tahinija (pasta od susama)
1 kašika maslinovog ulja
So
Biber

RECEPT

1 | Pomešajte leblebije, listove peršuna, korijander i kumin zajedno s prstohvatom soli, malo bibera i paste od susama (tahini) dok ne dobijete grubu smesu.

2 | Dodajte iseckani beli i crni luk i dobro umešajte rukom. Zatim smesu oblikujte u kuglice. Stavite ih u posudu vašeg uređaja Easy Fry & Grill i dodajte malo maslinovog ulja.

3 | **Digitalna verzija:** Kuvajte opcijom AIR FRY 15 minuta na 170°C, a na pola vremena okrenite kuglice.

Mehanička verzija: Kuvajte 15 minuta na 170°C, a na pola vremena okrenite kuglice.

SAVET

Servirajte falafel u vrućem pita hlebu sa svežom nanom, jogurtom i paradajzom.

ĆUFTE OD GOVEĐEG MESA SA KORIJANDEROM

4  20 min.  8 min. 

SASTOJCI

350 g mlevene govedine	1 kašičica kumina
2 kašike narezanih ljutika	1 kašika maslinovog ulja
2 kašike narezanog korijandera	So
1 kašika mešavine začina ras el hanout	Biber

RECEPT

- 1 | Brzinski propržite ljutiku na tiganju s malo maslinovog ulja.
- 2 | Pomešajte mlevenu govedinu, začine i kuvanu ljutiku. Začinite solju i biberom. Oblikujte duže kobasice i stavite ih na drvene štapiće za ražnjiće.
- 3 | **Digitalna verzija:** Kuvajte opcijom ROAST CHICKEN 8 minuta na 180°C, a na pola vremena okrenite ćufte.
Mehanička verzija: Kuvajte 8 minuta na 180°C, a na pola vremena okrenite ćufte.

SAVET

Servirajte ćufte sa sosom od nane. Pomešajte 2 porcije grčkog jogurta, ceskanu nanu, malo maslinovog ulja i limunovog soka.



DELUKS HAMBURGER

4 ✱ 25 min. 12 min.



SASTOJCI

600 g mlevene govedine
4 zemičke za hamburgere
2 paradajza
6 listova salate
1 čen belog luka

3 kašike sosa od soje
2 kašike maslinovog ulja
So
Biber

RECEPT

- 1** | Pomešajte govedinu, zgnječeni beli luk, sos od soje i maslinovo ulje. Začinite. Rukama oblikujte 4 pljeskavice.
- 2** | Zemičke za hamburgere stavite u posudu vašeg uređaja Easy Fry & Grill.
Digitalna verzija: Odaberite opciju PIZZA i kuvajte 4 minuta.
Mehanička verzija: Kuvajte 4 minuta na 180°C.
- 3** | Izvadite zemičke, stavite ih ispod lista folije da zadrže toplotu, a zatim u posudu stavite pljeskavice.

Digitalna verzija: Odaberite opciju GRILL i kuvajte 8 minuta, a po potrebi podesite vreme dodajući ili oduzimajući 2 minuta.

Mehanička verzija: Postavite na 200°C i na 8 minuta, a po potrebi nameštajte vreme dodajući ili oduzimajući 2 minuta.

- 4** | Zemičke ukasite listovima salate i paradajza i grilovanim pljeskavicama a zatim poslužite.

SAVET

Napravite sos: Zajedno pomešajte 1 kašiku senfa sa semenkama slačice, 2 kašike ljutog senfa, 1 žumance, 1 kašiku ulja i 1 kašiku kisele pavlake.

GOVEĐI RAŽNJIĆI SA TERIJAKI SOSOM

4 ✱

20 min. 1 sat 6 min. 

SASTOJCI

12 kriški goveđeg karpaca
200g Comté sira
4 kašike meda

6 kašika sosa od soje
Biber

RECEPT

- 1** | Uklonite koru sa sira i isecite ga na kockice od 1,5 cm. Nataknite sir na 12 štapića za ražnjiće i umotajte ih karpacom.
- 2** | Pomešajte sos od soje i med, a zatim time marinirajte mešavinu 1 sat na hladnom mestu.
- 3** | Ražnjiće stavite u posudu vašeg uređaja Easy Fry & Grill.
Digitalna verzija: Odaberite opciju MEAT i kuvajte 6 minuta na 180°C.
Mehanička verzija: Kuvajte 6 minuta na 180°C.

SAVET

Servirajte ražnjiće sa malom činijom sosa od soje.

PILEĆI MEDALJONI

4 ✂

30 min. 10 min. 

SASTOJCI

4 komada pilećih prsa
100 g prezli
60 g brašna
3 jaja

2 kašike ulja
So
Biber

RECEPT

- 1 | Uklonite žilice i masnoću s pilećih odrezaka. Isecite ih na komade od otprilike 4 do 5 cm i začinite solju i biberom.
- 2 | Pripremite sastojke za paniranje: U činiju stavite jaja s prstohvatom soli i biberom pa ih umutite. U drugu činiju stavite brašno, a u treću prezle.
- 3 | Umočite medaljone u brašno, zatim u jaja i na kraju u prezle. Za bogatiju smesu za paniranje medaljone ponovno

uvaljajte u jaja pa u prezle. Stavite ih u posudu vašeg uređaja Easy Fry & Grill i dodajte malo maslinovog ulja.

- 4 | **Digitalna verzija:** Kuvajte opcijom NUGGETS 10 minuta, a na pola vremena okrenite medaljone.

Mehanička verzija: Kuvajte 10 minuta na 200°C, a na pola vremena okrenite medaljone.

SAVET

Napravite sami kečap, tako što ćete prokuvati 3 paradajza, 1 glavicu crnog luka, 1 kašičicu koncentrovane paradajz paste, 1 čen seckanog belog luka, 2 kašičice balsamiko sirćeta, 1 kašičica meda, soli i bibera.

PILEĆA KRILCA

4 ✂

20 min. 12 sat 17 min. 

SASTOJCI

1,2 kg pilećih krilaca
 4 kašike kečapa
 2 kašike senfa
 2 kašike paprike

2 kašike slatkog sosa od soje
 2 kašike maslinovog ulja
 So
 Biber

RECEPT

- 1** | Isecite pileća krilca na pola tako da ih odvojite od zglobova.
- 2** | Stavite sve sastojke u veliku činiju i dodajte pileća krilca. Dobro promešajte tako da krilca u potpunosti budu začinjena. Pokrijte prijanjajućom folijom i pustite da se mariniraju 12 sati.
- 3** | Pileća krilca stavite u posudu vašeg uređaja Easy Fry & Grill.

Digitalna verzija: Kuvajte opcijom ROAST CHICKEN 17 minuta, a na pola vremena okrenite pileća krilca.

Mehanička verzija: Kuvajte 17 minuta na 170°C, a na pola vremena okrenite pileća krilca.

SAVET

Marinadu možete da prilagođavate svojim ukusima dodavanjem gril sosa, začina, tucane paprike ili belog luka.

PEČENO PILE

4  5 min.  50 min. 

SASTOJCI

1 x 1,2 kg piletine
5 čenova belog luka
2 kašike maslinovog ulja

So
Biber

RECEPT

- 1** | Oljuštite i iseckajte beli luk. Piletinu premažite uljem, dobro začinite i dodajte beli luk.
- 2** | **Digitalna verzija:** Odaberite opciju ROAST CHICKEN i kuvajte 50 minuta.
Mehanička verzija: Kuvajte 50 minuta na 200°C.

SAVET

Tačno vreme kuvanja zavisi od težine pileta. Da proverite da li je pile pečeno, bocnite nožem grudi pileta, sok koji izađe treba da bude providan.

JAGNJEĆI KOTLETI SA LIMUNOM

4 ✂

15 min. 4 sat 10 min. 

SASTOJCI

12 malih jagnjećih kotleta
1 limun
4 čena belog luka

1 kašika maslinovog ulja
So
Biber

RECEPT

- 1 | Narendajte koricu limuna. Oljuštite beli luk i zgnječite ga u avanu. Dodajte koricu limuna i 2 kašike maslinovog ulja.
- 2 | Zatim dodajte kotlete i pustite ih da se mariniraju 4 sata na hladnom mestu.
- 3 | Kotlete stavite u posudu vašeg uređaja Easy Fry & Grill.
Digitalna verzija: Odaberite opciju GRILL i prethodno zagrejte uređaj na 200°C 15 minuta. Kuvajte 10 minuta, a na pola vremena okrenite kotlete.
Mehanička verzija: Postavite na 200°C i prethodno zagrevajte 15 minuta. Kuvajte 10 minuta, a na pola vremena okrenite kotlete.

SAVET

Dodajte u marinadu sveže začinsko bilje poput majčine dušice, divljeg bosiljka i origana.

HOT DOG NA NJUJORKŠKI NAČIN



SASTOJCI

4 kifle za hot dog
4 kašike kečapa
4 kobasice za hot dog
4 kisela krastavca
1 crveni luk

8 čeri paradajza
4 kriške čedar sira
1 kašika ulja
So
Biber

RECEPT

- 1** | Pripremite kobasice tako što ćete ih staviti u tiganj s ključalom vodom i kuvati onoliko minuta koliko piše na pakovanju.
- 2** | Isecite luk i pržite ga u vrućem ulju 5 minuta na srednjoj vatri. Pomešajte s četvrtinom paradajza i iseckanih kiselih krastavaca.
- 3** | Prerežite kifle za hot dog, premažite kečapom i na to stavite smesu s povrćem, kobasice i isečeni čedar sir. Stavite ih u posudu vašeg uređaja Easy Fry & Grill.
- 4** | **Digitalna verzija:** Odaberite opciju PIZZA i kuvajte 5 minuta na 170°C.
Mehanička verzija: Kuvajte 5 minuta na 170°C.

SAVET

Uživajte u dodavanju kečapa i senfa!

BAKALAR SA KARIJEM

4*

20
min.10
min.

SASTOJCI

500 g fileta bakalara
3 kašike blage indijske kari paste

10 g rendanog kokosa
2dl kokosove pavlake

RECEPT

- 1 | Premažite komade bakalara kari pastom i stavite ostatak kari paste u mali tiganj sa kokosovom pavlakom, solju i biberom. Zagrejte sastojke u tiganju.
- 2 | Stavite komad papira za pečenje u posudu vašeg uređaja Easy Fry & Grill i ribu stavite na vrh.

Digitalna verzija: Odaberite opciju FISH i kuvajte 10 minuta na 200°C.

Mehanička verzija: Kuvajte 10 minuta na 200°C. Ribu poslužite s kari sosom i na vrh stavite malo kokosa.

DOMAĆI „FISH & CHIPS”

4  25 min.  12 min. 

SASTOJCI

4 fileta bakalara
5 kašika brašna
5 kašika prezle
2 jaja
50 g maslaca

1 svežanj estragona
1 majonez
½ limuna
So
Biber

RECEPT

- 1 | Filete ribe isecite na velike komade od 4 cm i nežno ih isušite kuhinjskim papirom. Začinite solju i biberom.
- 2 | Pripremite 3 posude i u prvu stavite brašno, umućena jaja u drugu, a u treću prezle. Pomešajte majonez sa sokom od polovine limuna i iseckanim estragonom. Ostavite sa strane na hladnom mestu.
- 3 | Umočite komade bakalara u brašno, pa u jaja i na kraju u prezle. Dobro ocedite pre nego što ih umočite u drugu

posudu. Stavite paniranu ribu u posudu vašeg Easy Fry & Grill uređaja i na svaki komad stavite malo maslaca.

- 4 | **Digitalna verzija:** Odaberite opciju FISH i kuvajte 12 minuta na 180°C.

Mehanička verzija: Kuvajte 12 minuta na 170°C. Poslužite s ranije pripremljenim umakom.

SAVET

Ovaj recept možete da primenite na bilo koju drugu vrstu ribe.

DOMAĆI POMFRIT

4 ✱ 25 min. 50 min.



SASTOJCI

1 kg krompira
3 kašike paprike

3 kašike ulja
So

RECEPT

- 1** | Oljuštite krompir i isecite ga na komadiće za pomfrit.
- 2** | Stavite ih u posudu i dodajte sve sastojke. Dobro promešajte i polovinu krompira stavite u svoj uređaj Easy Fry & Grill.
- 3** | **Digitalna verzija:** Kuvajte opcijom CHIPS 25 minuta, a na pola vremena malo promešajte krompiriće.
Mehanička verzija: Kuvajte 25 minuta na 170°C, a na pola vremena malo promešajte krompiriće. Ponovite s ostatkom krompirića.

SAVET

Dodajte kašiku crvene kari paste za malo drugačiji ukus.

POMFRIT OD SLATKOG KROMPIRA

4 ✂ 25 min. 50 min.

SASTOJCI

1 kg batata (slatki krompir)
2 kašike brašna

4 kašike ulja
So
Biber

RECEPT

- 1 | Batat oljuštite i operite a zatim ga isecite na komade za pomfrit. Stavite ga u veliku posudu s brašnom, uljem, solju i biberom. Dobro promešajte.
- 2 | Batat stavite u posudu vašeg uređaja Easy Fry & Grill, idealno dva ili tri puta.

Digitalna verzija: Kuvajte opcijom CHIPS 25 minuta, a na pola vremena malo promešajte batat.

Mehanička verzija: Kuvajte 25 minuta na 180°C, a na pola vremena malo promešajte batat. Ponovite s ostatkom batata.

SAVET

Servirajte sa jogurtom u koji ste dodali malo karija.



PILEĆI BATACI MARINADOM OD JOGURTA I RUZMARINA

4  20 min.  4 sat  35 min. 

SASTOJCI

4 komada pilećih bataka
250 g grčkog jogurta
3 kašike Dijon senfa

1 grančica svežeg ružmarina
4 čena belog luka
So
Biber


RECEPT

- 1 | Uklonite kožicu s pilećih bataka i stavite ih na veliki tanjir.
 - 2 | Pomešajte jogurt, senf, iseckani beli luk, prstohvat soli, malo bibera i iseckane listove ružmarina. Mešavinu premažite preko piletine i ostavite na hladnom mestu. Pustite da se marinira 4 sata.
 - 3 | **Digitalna verzija:** Kuvajte opcijom ROAST CHICKEN i prethodno zagrejte 15 minuta na 200°C, pre nego što batak stavite u posudu vašeg uređaja Easy Fry & Grill. Kuvajte 35 minuta, a na pola vremena batak.
- Mehanička verzija:** Stavite ih u posudu vašeg uređaja Easy Fry & Grill i odaberite 200°C na 30 minuta. Okrenite ih na pola vremena.

SAVET

Grilovanu piletinu poslužite sa salatam i grilovanim kriškama krompira.

PEČENI KARFIOL SA SOKOM OD LIMUNA

4  15 min. 1 runda
15 min. 

SASTOJCI

1 manji karfiol
2 kašike maslinovog ulja
30 g tahinija
100 ml maslinovog ulja

50 ml limunovog soka
So
Biber

RECEPT

- 1** | Uklonite listove s karfiola pa ga iseckajte na četvrtine i izvadite sredinu. Svaki deo isecite na manje delove i stavite ih u veliku činiju.
- 2** | Dodajte dve kašike maslinovog ulja, so i biber, a zatim dobro promešajte. Mešavinu stavite u posudu vašeg

Digitalna verzija: Kuvajte opcijom CHIPS 15 minuta, a na pola vremena malo promešajte.

Mehanička verzija: Kuvajte 15 minuta na 180°C, a na pola vremena malo promešajte.

- 3** | U međuvremenu promešajte tahini, maslinovo ulje i limunov sok kako biste napravili sos koji ćete poslužiti s karfiolom.

GRILOVANA KOBASICA



SASTOJCI

700 g tuluz kobasice u
jednom komadu
1 kašika Dijon senfa
1 kašika senfa

2 kašike meda
2 grančice majčine dušice
So
Biber

RECEPT

- 1** | Pomešajte med, obje vrste senfa, majčinu dušicu i prstohvat soli i bibera.
- 2** | Zamotajte kobasicu u spiralu i kroz nju probodite dva štapića za ražnjiće kako bi ostala na mestu. Premažite je mešavinom senfa.
- 3** | **Digitalna verzija:** Odaberite opciju GRILL i pustite da se prethodno zagreje 15 minuta na 200°C. Kobasicu stavite u

posudu i kuvajte 10 minuta, a na pola vremena je okrenite.

Mehanička verzija: Postavite na 200°C kako biste prethodno zagrejali uređaj 15 minuta pre nego što u posudu stavite kobasicu. Kuvajte 10 minuta, a na pola vremena okrenite.

SAVET

Servirajte sa domaćim pireom sa senfom: Oljuštite i skuvajte 1kg krompira. Procedite ga i ispasirajte, dodajte 25 g putera, 2 kašičice senfa, 150 ml mleka, so i biber.

BIFTEK SA ČIMIČURI SOSOM

4 ✱ 15 min. 17 min.

SASTOJCI

4 bifteka od buta (otprilike 200 g svaki)
2 kašike vinskog sirćeta
½ limuna
4 čena belog luka
6 grančica peršuna

½ kašičice čilija u prahu
60 ml maslinovog ulja
So
Biber

RECEPT

- 1** Izvadite meso iz frižidera i ostavite ga na sobnoj temperaturi barem 30 minuta pre pripreme.
- 2** U međuvremenu napravite čimičuri sos: Pomešajte sirće, limunov sok, iseckani beli luk, iseckani peršun i ulje. Dodajte prstohvat soli, biber i čili.
- 3** **Digitalna verzija:** Odaberite opciju GRILL kako biste prethodno zagrejali uređaj na 200°C 15 minuta. Bifteke začinite solju i biberom, a zatim ih stavite u posudu

vašeg uređaja Easy Fry & Grill i kuvajte 2 minuta na svakoj strani.

Mehanička verzija: Prethodno zagrejte uređaj na 200°C, a zatim bifteke začinite solju i biberom te ih stavite u posudu vašeg uređaja Easy Fry & Grill. Kuvajte 2 minuta na svakoj strani.

SAVET

Podesite vreme kuvanja u zavisnosti od toga da li volite manje ili više pečen biftek.

GRILOVANA ORADA SA PARADAJZOM I MASLINAMA

4  20 min.  18 min. 

SASTOJCI

4 fileta orade
4 grančice peršuna
½ limuna
2 paradajza
4 kašike maslinovog ulja

1 čen belog luka
2 paradajza
50 g maslina bez koštica
So
Biber




RECEPT

- 1** | Narendajte koricu limuna i iscedite sok. Isecite peršun i beli luk, zatim isecite paradajz i masline na krugove. Dobro promešajte, dodajte maslinovo ulje i ostavite sa strane.
- 2** | Filete orade premažite uljem i začinite solju i biberom.
- 3** | **Digitalna verzija:** Kuvajte opcijom ROAST CHICKEN i prethodno zagrejte 15 minuta na 200°C, pre nego što filete ribe stavite u posudu aparata Easy Fry & Grill.
Mehanička verzija: Filete stavite u posudu i prethodno zagrejte uređaj na 200°C 15 minuta. Kuvajte 7 minuta.
- 4** | Poslužite sa sosom.

SAVET

Servirajte filete orade sa pirinčem i povrćem po želji.

LOSOS SA TERIJAKI SOSOM

4 ✂ 5 min.  30 min.  23 min. 

SASTOJCI

500 g fileta lososa
8 kašika terijaki sosa
1 kašika susama

RECEPT

- 1** | Marinirajte filete lososa u terijaki sosu 30 minuta.
- 2** | **Digitalna verzija:** Kuvajte opcijom GRILL 15 minuta na 200°C, a zatim u posudu sa gril rešetkom stavite riblje filete i kuvajte 10 minuta.

Mehanička verzija: Temperaturu postavite na 200°C da bi se uređaj dobro zagrejao unapred, zatim filete ribe stavite u posudu sa gril rešetkom i kuvajte 10 minuta.

- 3** | Pospite susamom i poslužite sa pirinčem.



GRILOVANI PLAVI PATLIDŽAN SA PESTO SOSOM

4  10 min.  27 min. 

SASTOJCI

2 patlidžana
100 g pesto umaka
5 kašike maslinovog ulja

So
Biber

RECEPT

- 1** | Isperite patlidžan i isecite ga na kriške debljine otprilike 5 mm.
- 2** | Premažite ih uljem, dodajte so i biber te ih stavite u jednom sloju u posudu vašeg uređaja Easy Fry & Grill.
- 3** | **Digitalna verzija:** Kuvajte opcijom AIR FRY 20 minuta na 170°C, a na pola vremena okrenite. Premažite ih pesto umakom i kuvajte još 2 minuta opcijom AIR FRY.

Mehanička verzija: Kuvajte 20 minuta na 170°C, a na pola vremena patlidžane okrenite i zatim ih premažite pestom te kuvajte dodatnih 2 minuta.

- 4** | Premažite pesto umakom i kuvajte opcijom GRILL još 5 minuta (digitalna verzija) ili 5 minuta na 200°C (mehanička verzija).



VEGETARIJANSKI ĐEVREK



SASTOJCI

4 peciva
200 g krem sira
4 kašike senfa
1 crvena paprika
1 zelena paprika

4 šampinjona
1 kašičice origana
2 kašike maslinovog ulja
So
Biber

RECEPT

- 1** | Paprike operite i izvadite im semenke te ih isecite na veće komade od otprilike 3 cm. Pečurke operite i isecite na deblje kriške, ali uklonite oštećene stabljike.
- 2** | **Digitalna verzija:** Odaberite opciju GRILL i prethodno zagrejte uređaj na 200°C 15 minuta, zatim u činiji na gril tanjir stavite povrće, dodajte ulje i kuvajte 12 minuta. Nakon 6 minuta kuvanja promešajte povrće.
- Mehanička verzija:** Podesite na 200°C i prethodno zagrevajte 15 minuta. Povrće stavite u činiju na tanjir za gril, dodajte ulje i kuvajte 12 minuta. Nakon 6 minuta kuvanja promešajte povrće.
- 3** | U međuvremenu promešajte krem sir sa senfom.
- 4** | Izvadite povrće i stavite peciva, isečena na pola, u činiju na 5 minuta na opciju GRILL za **digitalnu verziju** i na 200°C za **mehaničku verziju**. Ponovite, a zatim krem sir namažite na hleb i na sir stavite povrće.

KORENASTO POVRĆE SA JAVOROVIM SIRUPOM



SASTOJCI

4 šargarepe
4 paškanata
350 g batata
50 ml javorovog sirupa
1 kašičica majčine dušice

1 narandža
20 ml jabukovog sirćeta
30 ml suncokretovog ulja
So
Biber

RECEPT

1 | Oljuštite povrće, šargarepe isecite na deblje kriške, a paškanat i batat na kockice od 2 cm.

2 | Povrće stavite u činiju. Dodajte otprilike 1 kašiku maslinovog ulja i po njemu pospite majčinu dušicu, so i biber.

Digitalna verzija: Odaberite opciju GRILL i prethodno zagrejte uređaj na 200°C 15 minuta. Kuvajte 30 minuta, a na pola vremena promešajte povrće.

Mehanička verzija: Podesite na 200°C i prethodno zagrevajte 15 minuta. Kuvajte 30 minuta, a na pola vremena promešajte povrće.

4 | U međuvremenu u činiji pomešajte ostatak ulja sa sirćetom, narendanom korom pola narandže, javorovim sirupom i prstohvatom soli i bibera. Kad je povrće skuvano, sos prelijte preko njega i poslužite.



MAFINI SA KOMADIĆIMA ČOKOLADE

4 ✱ 15 min. 20 min.



SASTOJCI

125 g brašna
½ kvasca
30 g maslaca
30 g šećera

50 g komadića čokolade
1 jaje
120 ml mleka

RECEPT

- 1** | U velikoj činiji pomešajte mleko, rastopljeni maslac i jaja. Ostale sastojke pomešajte zajedno u drugoj činiji.
- 2** | Umešajte tečnu smesu i suve sastojke uz neprestano mešanje da se ne stvore grudvice.
- 3** | Podelite smesu u blago namašćene kalupe za mafine i stavite ih u posudu.
- 4** | **Digitalna verzija:** Odaberite opciju DESSERT i kuvajte 20 minuta na 170°C.
Mehanička verzija: Kuvajte 20 minuta na 170°C.

ČOKOLADNI SUFLE



SASTOJCI

100 g crne čokolade
3 jaja (1 žumance + 3 belanca)
100 ml punomasnog mleka

40 g šećera
1 kašičica kukuruznog brašna
25 g maslaca

RECEPT

- 1** | Razlomite čokoladu na komade i otopite na pari ili u mikrotalasnoj peći na slaboj vatri. Odvojite belanca od žumanaca i zadržite 3 belanca i 1 žumance.
- 2** | Umutite žumance sa kukuruznim brašnom. Kuvajte mleko i 30 g šećera dok ne proključa i u to umešajte smesu od žumanceta i kukuruznog brašna. Smesu ponovno stavite u tiganj i kuvajte na slaboj vatri uz mešanje. Ubacite čokoladu, sve zajedno umešajte i pustite da se hladi.
- 3** | Umutite belanca dok ne dobijete čvrsti sneg i nežno ih umešajte u topli čokoladni krem.
- 4** | Podmažite maslacem 4 velika kalupa, na to sipajte 10 g šećera i smesu ulijte dok ne prekrije 2/3 kalupa. Keramičke kalupe stavite u posudu vašeg uređaja Easy Fry & Grill.
- Digitalna verzija:** Podesite opciju DESSERT na 12 minuta na 160°C.
- Mehanička verzija:** Podesite na 12 minuta i 160°C.



BADEM CIGARE

4/6 ✱ 30 min. 11 min.

*SASTOJCI*

190 g mlevenih badema
30 g maslaca
6 listova testa za savijače

2 kašičice vodice pomorandžinog cveta
1 jaje
120 g meda

RECEPT

1 | Sa strane stavite 3 kašike meda. U velikoj posudi pomešajte mlevene bademe, rastopljeni maslac, vodicu pomorandžinog cveta i med. Tu smesu oblikujte u oblik kobasice i izrežite na komade od 7 cm.

2 | Izrežite listove testa za savijače na pola i stavite urolanu smesu na list testa. Premažite umućenim jajetom, zatim počnite motati tako da smotate ivice i završite tako da testo oblikujete u oblik cigare. Ponovite proces dok ne urolate

svu smesu. U uređaj Easy Fry & Grill stavite list papira za pečenje i na njega u činiju stavite rolnice.

3 | **Digitalna verzija:** Kuvajte opcijom DESSERT 8 minuta na 180°C, a zatim dodajte med i nastavite kuvati još 3 minuta.

Mehanička verzija: Kuvajte 8 minuta na 180°C, zatim dodajte med i nastavite kuvati još 3 minuta.

SUŠENI ČIPS OD JABUKA

4 ✂ 15 min. 🥣 1 sat 🍲

SASTOJCI

1 jabuka
½ limuna

RECEPT

- 1** | Iscedite sok od pola limuna. Jabuke operite i izvadite im sredinu pomoću odgovarajućeg alata, a zatim ih oštrom nožem ili mandolinom isecite na tanke trakice.
- 2** | Četkicom premažite obe strane kriški jabuke limunovim sokom i zatim ih stavite u posudu uređaja Easy Fry & Grill, tako da ih složite što dalje jedne od drugih.
- 3** | **Samo za digitalnu verziju:** Temperaturu podesite na 80°C, a vreme na 4 sata. Kad program završi s radom, ostavite jabuke u činiji i isključite uređaj. Ostavite da se suše preko noći pre nego što ih probate sledeći dan.

SAVET

Čuvajte osušene komade jabuka u vakumiranoj posudi i konzumirajte ih sa granolom ili kao zdravu užinu.



PREDJELA

Empanade (grill funkcija)
Hrskave kozice
Samose s povrćem
Mini pizze
Proletnje rolnice s piletinom
Falafeli



GLAVNA JELA

Goveđe kofte sa korijanderom
Delux hamburger (grill funkcija)
Goveđi ražnjići s terijaki sosom
Pohovani pileći medaljoni
Pileća krilca
Pečena piletina
Jagnjeći kotleti s limunom (grill funkcija)
Hot dog u njujorškom stilu
Bakalar sa karijem
Domaći "fish & chips"
Domaći prženi krompirići
Prženi pomfrit od batata
Pileća prsa s marinadom od jogurta i ruzmarina
Pečeni karfiol sa sosom od limuna
Grilovana kobasica (grill funkcija)
Biftek od buta s čimičuri sosom (grill funkcija)
Grilovana orada s paradajzom i maslinama (grill funkcija)
Losos s terijaki sosom (grill funkcija)
Grilovani patlidžan s pestom
Vegetarijanski sendvič u pecivu (grill funkcija)
Zapečeno korjenasto povrće sa javorovim sirupom (grill funkcija)



DESERTI

Mafini s komadićima čokolade
Čokoladni sufle
Cigare od badema
Čips od sušenih jabuka

UPUSTVO ZA UPOTREBU



BROJ OSOBA

VRJEME
PRIPREMEVRJEME
MARINIRANJAVRJEME
KUHANJACHIPS
(ČIPS)NUGGETS
(MEDALJONI)ROAST CHICKEN
(PEČENA PILETINA)

PIZZA

MEAT
(MESO)FISH
(RIBA)VEGETABLES
(POVRĆE)DESSERT
(DEZERT)AIRFRYER
(FRITEZA NA VRUĆI ZRAK)

GRILL



EMPANADE

PREDJELA



SASTOJCI

2 rolne hrskavog tijesta
350 g mljevene govedine
3 mlada luka
1 kašičica paprike

1 žumance
1 kašičica maslinovog ulja
So
Biber

RECEPT

- 1** | Luk sitno isjeckajte. U velikoj tavi zagrijte ulje i 3 minuta pržite luk. Dodajte meso i kuhajte dodatnih 10 minuta, a zatim sklonite s vatre da se ohladi.
- 2** | Odmotajte tijesto, izrežite 8 krugova prečnika otprilike 9 cm, dodajte ohlađeno mljeveno meso tako da ostavite prostor od 1 cm oko ruba, a zatim preklopite.
- 3** | Umutite žumance s jednom kašikom vode. Premažite empanade tom smjesom i stavite ih u posudu vašeg aparata Easy Fry & Grill.

4 | Digitalna verzija: Odaberite opciju GRILL i prethodno zagrijte aparat na 200°C tokom 15 minuta. Kuhajte 10 minuta i zatim ponovite s preostalim dijelom empanada.

Mehanička verzija: Prethodno zagrijte 15 minuta na 200°C. Kuhajte 10 minuta i zatim ponovite s drugim dijelom empanada.

SAVJET

Goveđe punjenje empanada možete začiniti kuminom, origanom ili isjeckanim bijelim lukom. Zašto ne biste dodali paradajz ili slatki kukuruz u punjenje, za dodatni ukus?

HRSKAVE KOZICE

4  20 min.  10 min. 



SASTOJCI

250 g očišćenih kozica
2 jaja
60 g pšeničnog brašna
60 g kukuruznog brašna

2 kašike karija u prahu
1 kašičica ulja
So
Biber

RECEPT

- 1** | Pripremite sastojke za paniranje: stavite jaja i prstohvat soli i bibera u posudu i izmješajte. Dodajte pšenično brašno i kari u prahu u drugu posudu, a u treću stavite kukuruzno brašno.
- 2** | Kozice umočite u sve tri posude sljedećim redoslijedom: prvo u kari i pšenično brašno, zatim u jaja i na kraju u kukuruzno brašno. Pustite da se kozice ocijede što je više moguće prije nego što ih stavite u svaku posudu, da izbjegnute kapanje.
- 3** | Stavite takve kozice u posudu vašeg aparata Easy Fry & Grill i stavite malo ulja.
- 4** | **Digitalna verzija:** Kuhajte opcijom FISH 5 minuta na 170°C. Okrenite kozice i nastavite kuhati još 5 minuta.
Mehanička verzija: Kuhajte 5 minuta na 170°C, zatim okrenite kozice i nastavite kuhati još 5 minuta.

SAMOSE S POVRĆEM

4 (=12 samosa)



20 min.



2 x 15 min.



SASTOJCI

6 listova tijesta za pitu
100 g feta sira
150 g smrznutog graška
250 g karfiola
1 kašičica karija u prahu

1 žumance
1 kašika maslinovog ulja
So
Biber

RECEPT

- 1 | Isjeckajte karfiol na komadiće srednje veličine i operite. Dodajte grašak i karfiol. Kuhajte opcijom VEGETABLE tokom 15 minuta.
- 2 | Izvadite kuhano povrće i stavite ga u veliku posudu. Dodajte razmravljeni feta sir, kari u prahu, malo soli i bibera. Sastojke izdrobite viljuškom dok ne dobijete gusti pire.
- 3 | Izrežite tijesto za pitu na dva jednaka dijela. Preklopite ih na pola tako da zakrivljeni dio preklopite prema sredini ravne ivice. Stavite kašiku punjenja na jedan kraj zadnjeg lista i preklopite u oblik trougla. Nastavite preklapati dok punjenje ne prekrijete trouglom, zatim

višak tijesta premažite žumancetom i zalijepite ga na samosu.

- 4 | Ponavljajte dok ne iskoristite svo punjenje, stavite samose u posudu i premažite sa malo ulja.

5 | **Digitalna verzija:** Kuhajte opcijom AIR FRY 15 minuta na 170°C, a na pola vremena okrenite samose.

Mehanička verzija: Kuhajte 15 minuta na 170°C, a na pola vremena okrenite samose.

SAVJET

Prvu seriju samosa možete podgrijati tako što ćete ih staviti u posudu i kuhati još nekoliko minuta.

MINI PIZZE

4 ✂ 15 min. 8 min.



SASTOJCI

2 engleska peciva
8 kašika sosa od paradajza

4 kriške mocarele
4 crne masline bez košpica

RECEPT

- 1 | Peciva isjecite na pola i stavite ih u posudu vašeg aparata Easy Fry& Grill.
Digitalna verzija: Odaberite opciju PIZZA i pecite 3 minute na 170°C.
Mehanička verzija: Pecite 3 minute na 170°C.
- 2 | Razmažite jednu veliku kašiku sosa od paradajza preko svakog peciva. Izrežite kriške mocarele na tanke trakice. Stavite ih na svaki mafin pa dodajte isjeckane masline. Pizze stavite u posudu vašeg aparata Easy Fry & Grill.
- 3 | **Digitalna verzija:** Odaberite opciju PIZZA i pecite 5 minuta na 170°C.
Mehanička verzija: Pecite 5 minuta na 170°C.

SAVJET

Ovo je zabavan recept koji mogu pripremati i djeca, ali uvijek bi trebala da budu pod nadzorom odrasle osobe kako bi se spriječio rizik od opekotina.

PROLJETNE ROLNICE SA PILETINOM

4 (= 16 rolnica) ✱ 35 min. 20 min.

SASTOJCI

16 rižinih listova
50 g rižinih rezanaca
2 pileća prsa
200 g miješanog prženog povrća
4 gljive

1 čehne bijelog luka
1 kašika ulja
So
Biber

RECEPT

- 1 | Rehidrirajte rižine rezance u skladu s uputstvima na pakovanju. Pažljivo ih iscijedite rukama. Grubo ih isjeckajte makazama i ostavite da se hlade.
- 2 | Piletinu izrežite i propržite na vrućem ulju s isječenim bijelim lukom otprilike 5 minuta. Dodajte povrće i kuhajte dodatnih 5 minuta. Dodajte rezance i pustite da se ohladi.
- 3 | Na radnoj površini pripremite posudu s toplom vodom i čistu kuhinjsku krpu. Umočite rižine listove u vodu i ostavite ih nekoliko minuta pa ih stavite na kuhinjsku krpu. 1 Na list stavite otprilike 1 kašiku punjenja. Preklopite lijevu i desnu stranu kako biste zatvorili

punjenje, a zatim urolajte. Ponavljajte dok ne iskoristite svo punjenje.

- 4 | PlaceRolnice stavite u posudu vašeg aparata Easy Fry & Grill da budu dovoljno razmaknute kako se ne bi zalijepile.

Digitalna verzija: Kuhajte opcijom AIR FRY 20 minuta na 160°C, a na pola vremena okrenite samose.

Mehanička verzija: Kuhajte 20 minuta na 160°C, a na pola vremena okrenite samose.

SAVJET

Poslužite s nanom, salatom i sosom od soje.

FALAFELI

4  20 min.  15 min. 

SASTOJCI

500g kuhanih leblebija
2 grančice peršuna
4 grančice svježeg korijandera
1 kašičica kumina

1 čehne bijelog luka
1 kašika tahin paste (pasta od susama)
1 kašika maslinovog ulja
So
Biber

RECEPT

- 1** | Promješajte leblebije, listove peršuna, korijander i kumin zajedno s prstohvatom soli, malo bibera i paste od susama (tahin) dok ne dobijete grubu smjesu.
- 2** | Dodajte isjeckani bijeli i crni luk i dobro umješajte rukom. Zatim smjesu oblikujte u kuglice. Stavite ih u posudu vašeg aparata Easy Fry & Grill i dodajte malo maslinovog ulja.
- 3** | **Digitalna verzija:** Kuhajte opcijom AIR FRY 15 minuta na 170°C, a na pola vremena okrenite samose.
Mehanička verzija: Kuhajte 15 minuta na 170°C, a na pola vremena okrenite samose.

SAVJET

Falafele poslužite u vrućoj tortilji sa svježom nanom, jogurtom i kriškama paradajza.

GOVEĐE KOFTE SA KORIJANDEROM

4 ✂ 20 min. 8 min.

SASTOJCI

350 g mljevene govedine
 2 kašike narezanog luka
 2 kašike narezanog korijandera
 1 kašika mješavine
 začina Ras El Hanout

1 kašičica kumina
 1 kašika maslinovog ulja
 So Biber

RECEPT

- 1 | Brzinski propržite luk na tavi s malo maslinovog ulja.
- 2 | Pomiješajte mljevenu govedinu, začine i proprženi luk. Dodajte so i biber. Oblikujte duže kobasice i stavite ih na drvene štapiće za ražnjiće.
- 3 | **Digitalna verzija:** Kuhajte opcijom ROAST CHICKEN 8 minuta na 180°C, a na pola vremena okrenite kofte.
Mehanička verzija: Kuhajte 8 minuta na 180°C, a na pola vremena okrenite kofte.

SAVJET

Kofte poslužite sa sosom od nane, pomiješajte 2 pakovanja grčkog jogurta, 1 kašiku svježe narezane nane, malo maslinovog ulja i limunovog soka.

DELUXE HAMBURGER



SASTOJCI

600 g mljevene govedine
4 zemičke za hamburgere
2 paradajza
6 listova salate
1 čehne bijelog luka

3 kašike sosa od soje
2 kašike maslinovog ulja
So
Biber

RECEPT

1 | Pomješajte govedinu, zgnječeni bijeli luk, sos od soje i maslinovo ulje. Začinite. Rukama oblikujte 4 pljeskavice.

2 | Zemičke za hamburgere stavite u posudu vašeg aparata Easy Fry & Grill.

Digitalna verzija: Odaberite opciju PIZZA i kuhajte 4 minuta.

Mehanička verzija: Kuhajte 4 minuta na 180°C.

3 | Izvadite zemičke, stavite ih ispod lista folije da zadrže toplotu, a zatim u posudu stavite pljeskavice.

Digitalna verzija: Odaberite opciju GRILL i kuhajte 8 minuta, a po potrebi podesite

vrijeme dodajući ili oduzimajući 2 minuta.

Mehanička verzija: Postavite na 200°C i na 8 minuta, a po potrebi namještajte vrijeme dodajući ili oduzimajući 2 minuta.

4 | Zemičke ukasite listovima salate i paradajza i grilovanim pljeskavicama, a zatim poslužite.

SAVJET

Napravite sos tako što ćete pomiješati: 1 kašiku senfa, 2 kašike ljutog senfa, 1 žumance i 1 kašiku ulja, prije nego dodate 1 kašiku pavlake.

GOVEĐI RAŽNJICI S TERIJAKI SOSOM

4 ✂

20 min. 1 hr. 6 min. 

SASTOJCI

12 kriški goveđeg karpaca
200g Comté sira
4 kašike meda

6 kašika sosa od soje
Biber

RECEPT

- 1 | Uklonite koru sa sira i izrežite ga na kockice od 1,5 cm. Nataknite sir na 12 štapića za ražnjiće i umotajte ih karpacom.
- 2 | Pomješajte sos od soje i med, a zatim time marinirajte mješavinu 1 sat na hladnom mjestu.
- 3 | Ražnjiće stavite u posudu vašeg aparata Easy Fry & Grill.
Digitalna verzija: Odaberite opciju MEAT i kuhajte 6 minuta na 180°C.
Mehanička verzija: Kuhajte 6 minuta na 180°C.

SAVJET

Ražnjiće poslužite sa malom posudom slatkog sosa od soje.

POHOVANI PILEĆI MEDALJONI

4 ✱

30 min. 10 min. 

SASTOJCI

4 komada pilećih prsa
100 g prezle
60 g brašna
3 jaja

2 kašike ulja
So Biber

RECEPT

- 1 | Uklonite žilice i masnoću s pilećih odrezaka. Izrežite ih na komade od otprilike 4 do 5 cm i začinite solju i biberom.
- 2 | Pripremite sastojke za paniranje: U posudu stavite jaja s prstohvatom soli i biberom pa ih umutite. U drugu posudu stavite brašno, a u treću prezlu.
- 3 | Umočite medaljone u brašno, zatim u jaja i na kraju u prezlu. Za bogatiju smjesu za pohovane medaljone ponovno ih uvaljajte u jaja pa u prezlu. Stavite ih u posudu vašeg aparata Easy Fry & Grill i dodajte malo maslinovog ulja.

4 | Digitalna verzija: Kuhajte opcijom NUGGETS 10 minuta, a na pola vremena okrenite medaljone.

Mehanička verzija: Kuhajte 10 minuta na 200°C, a na pola vremena okrenite medaljone.

SAVJET

Napravite domaći kečap: na vatri propržite 3 paradajza, 1 luk, 1 kašiku koncentrovane paste od paradajza, 1 isjeckano čehne bijelog luka, 4 kašičice balzamiko sirćeta, 1 kašičicu meda, sol i biber.

PILEĆA KRILCA

4 ✂

20 min. 12 hr. 17 min. 

SASTOJCI

1,2 kg pilećih krilaca
4 kašike kečapa
2 kašike senfa
2 kašike paprike

2 kašike slatkog sosa od soje
2 kašike maslinovog ulja
So
Biber

RECEPT

- 1 | Izrežite pileća krilca na pola tako da ih odvojite od zgloba.
- 2 | Stavite sve sastojke u veliku posudu i dodajte pileća krilca. Dobro promješajte tako da krilca u potpunosti budu začinjena. Pokrijte folijom i pustite da se mariniraju 12 sati.
- 3 | Pileća krilca stavite u posudu vašeg aparata Easy Fry & Grill.
Digitalna verzija: Kuhajte opcijom ROAST CHICKEN 17 minuta, a na pola vremena okrenite pileća krilca.
Mehanička verzija: Kuhajte 17 minuta na 170°C, a na pola vremena okrenite pileća krilca.

SAVJET

Marinadu možete mijenjati po vašem ukusu: možete dodati sos za roštilj, začine, čili ili bijeli luk.

PEČENA PILETINA

4  5 min.  50 min. 

SASTOJCI

1 x 1,2 kg piletine
5 čehni bijelog luka
2 kašike maslinovog ulja

So
Biber


RECEPT

- 1** | Ogulite i isjeckajte bijeli luk. Piletinu premažite uljem, dobro začinite i dodajte bijeli luk.
- 2** | **Digitalna verzija:** Odaberite opciju ROAST CHICKEN i kuhajte 50 minuta.
- Mehanička verzija:** Kuhajte 50 minuta na 200°C.

SAVJET

Tačno vrijeme pripreme piletine zavisit će od njene količine. Kako biste provjerili je li kuhana, probodite jedan dio prsa vrhom noža, sok koji izađe treba biti providan.

JAGNJEĆI KOTLETI S LIMUNOM

4  15 min. 4 hr. 10 min. 

SASTOJCI

12 malih jagnjećih kotleta
1 limun
4 čehne bijelog luka

1 kašika maslinovog ulja
So
Biber

RECEPT

1 | Narendajte koricu limuna. Ogulite bijeli luk i zgnječite ga u avanu. Dodajte koricu limuna i 2 kašike maslinovog ulja.

2 | Zatim dodajte kotlete i pustite ih da se mariniraju 4 sata na hladnom mjestu.

3 | Kotlete stavite u posudu vašeg aparata Easy Fry & Grill.

Digitalna verzija: Odaberite opciju GRILL i prethodno zagrijte aparat na 200°C tokom 15 minuta. Kuhajte 10 minuta, a na pola vremena okrenite kotlete.

Mehanička verzija: Postavite na 200°C i prethodno zagrijte 15 minuta. Kuhajte 10 minuta, a na pola vremena okrenite kotlete.

 SAVJET

U marinadu možete dodati svježe začine kao što je majčina dušica i origano.

HOT DOG U NJUJORŠKOM STILU

4 ✱ 25 min. 5 min.



SASTOJCI

4 kifle za hot dog
4 kašike kečapa
4 kobasice za hot dog
4 kisela krastavca
1 crveni luk

8 šeri paradajza
4 kriške čedar sira
1 kašika ulja
So
Biber

RECEPT

- 1 | Pripremite kobasice tako što ćete ih staviti u tavu s ključalom vodom i kuhati onoliko minuta koliko piše na pakovanju.
- 2 | Izrežite luk i pržite ga u vrućem ulju 5 minuta na srednjoj vatri. Pomješajte s četvrtinom paradajza i isjeckanih kiselih krastavaca.
- 3 | Prerežite kifle za hot dog, premažite kečapom i na to stavite smjesu s povrćem, kobasice i narendani čedar sir. Stavite ih u posudu vašeg aparata Easy Fry & Grill.
- 4 | **Digitalna verzija:** Odaberite opciju PIZZA i kuhajte 5 minuta na 170°C.
Mehanička verzija: Kuhajte 5 minuta na 170°C.



Možete se zabaviti i kečapom i senfom ukasiti hot dog u američkom stilu!

BAKALAR SA KARIJEM



SASTOJCI

500 g fileta bakalara
3 kašike blage indijske kari paste

10g rendanog kokosa
2dl kokosovog mlijeka

RECEPT

- 1 | Premažite komade bakalara kari pastom i stavite ostatak kari paste u malu tavu sa kokosovim mlijekom, solju i biberom. Zagrijte sastojke u tavi.
- 2 | Stavite komad papira za pečenje u posudu vašeg aparata Easy Fry & Grill i ribu stavite na vrh.

Digitalna verzija: Odaberite opciju FISH i kuhajte 10 minuta na 200°C.

Mehanička verzija: Kuhajte 10 minuta na 200°C. Ribu poslužite s kari sosom i na vrh stavite malo kokosa.

DOMAĆI "FISH & CHIPS"

4 ✱

25 min. 12 min. 

SASTOJCI

4 fileta bakalara
5 kašika brašna
5 kašika prezle
2 jaja
50 g maslaca

Estragon
Majoneza
1/2 limuna
So
Biber

RECEPT

- 1 | Filete ribe isjecite na velike komade od 4 cm i nježno ih posušite kuhinjskim papirom. Začinite solju i biberom.
- 2 | Pripremite 3 posude i u prvu stavite brašno, umučena jaja u drugu, a u treću prezlu. Pomiješajte majonezu sa sokom od polovine limuna i isjeckanim estragonom. Ostavite sa strane na hladnom mjestu.
- 3 | Umočite komade bakalara u brašno, pa u jaja i na kraju u prezlu. Dobro ocijedite prije nego što ih umočite u drugu

posudu. Stavite paniranu ribu u posudu vašeg Easy Fry & Grill aparata i na svaki komad stavite malo maslaca.

- 4 | **Digitalna verzija:** Odaberite opciju FISH i kuhajte 12 minuta na 180°C.

Mehanička verzija: Kuhajte 12 minuta na 170°C. Poslužite s ranije pripremljenim umakom.

SAVJET

Ovaj recept je odličan s bilo kojom vrstom ribe, uključujući oslić, crni bakalar i kolju.

DOMAĆI PRŽENI KROMPIRIĆI

4 ✱ 25 min. 50 min.



SASTOJCI

1 kg krompira
3 kašike paprike

3 kašike ulja
So

RECEPT

- 1 | Ogulite krompir i izrežite ga na komadiće za pomfrit.
- 2 | Stavite ih u posudu i dodajte sve sastojke. Dobro promiješajte i polovinu krompira stavite u svoj aparat Easy Fry & Grill.
- 3 | **Digitalna verzija:** Kuhajte opcijom CHIPS tokom 25 minuta, a na pola vremena malo promiješajte krompiriće.
Mehanička verzija: Kuhajte 25 minuta na 170°C, a na pola vremena malo promiješajte krompiriće. Ponovite s ostatkom krompirića.

SAVJET

Dodajte kašiku crvene kari paste za bolji ukus.

PRŽENI POMFRIT OD BATATA

4 ✱ 25 min. 50 min.



SASTOJCI

1 kg batata (slatki krompir)
2 kašike brašna

4 kašike ulja
So
Biber

RECEPT

- 1 | Batat ogulite i operite a zatim ga izrežite na komade za pomfrit. Stavite ga u veliku posudu s brašnom, uljem, solju i biberom. Dobro promiješajte.
- 2 | Batat stavite u posudu vašeg aparata Easy Fry& Grill, idealno u dvije ili tri porcije.

Digitalna verzija: Kuhajte opcijom CHIPS tokom 25 minuta, a na pola vremena malo promiješajte batat.

Mehanička verzija: Kuhajte 25 minuta na 180°C, a na pola vremena malo promiješajte batat. Ponovite s ostatkom batata.

SAVJET

Poslužite sa sosom od jogurta u koji ste stavili malo karija u prahu.

PILEĆA PRSA S MARINADOM OD JOGURTA I RUZMARINA

4  20 min.  4 hr.  35 min. 

SASTOJCI

4 komada pilećih prsa
250 g grčkog jogurta
3 kašike Dijon senfa


1 grančica svježeg ružmarina
4 čehna bijelog luka
So
Biber

RECEPT

- 1 | Uklonite kožicu s pilećih prsa i stavite ih na veliki tanjir.
- 2 | Pomiješajte jogurt, senf, isjeckani bijeli luk, prstohvat soli, malo bibera i isjeckane listove ružmarina. Mješavinu premažite preko pilećine i ostavite na hladnom mjestu. Pustite da se marinira 4 sata.
- 3 | **Digitalna verzija:** Kuhajte opcijom ROAST CHICKEN i prethodno zagrijte 15 minuta na 200°C, prije nego što pileća prsa stavite u posudu vašeg aparata Easy Fry & Grill. Kuhajte 35 minuta, a na pola vremena okrenite prsa.
Mehanička verzija: Stavite ih u posudu vašeg aparata Easy Fry & Grill i odaberite 200°C na 30 minuta. Okrenite ih na pola vremena.



Grilovanu piletinu poslužite sa salatom i grilovanim kriškama krompira.

PEČENI KARFIOL SA SOSOM
OD LIMUNA4 ✱ 15 min. 1 round
15 min. 

SASTOJCI

1 manji karfiol
2 kašike maslinovog ulja
30 g tahini paste
100 ml maslinovog ulja

50 ml limunovog soka
So
Biber

RECEPT

1 | Uklonite listove s karfiola pa ga izrežite na četvrtine i izvadite sredinu. Svaki dio izrežite na manje dijelove i stavite ih u veliku posudu.

2 | Dodajte dvije kašike maslinovog ulja, so i biber, a zatim dobro promiješajte. Mješavinu stavite u posudu vašeg aparata Easy Fry & Grill (to uradite u dva navrata ako je potrebno).

Digitalna verzija: Kuhajte opcijom CHIPS tokom 15 minuta, a na pola vremena malo promiješajte.

Mehanička verzija: Kuhajte 15 minuta na 180°C, a na pola vremena malo promiješajte.

3 | U međuvremenu pomiješajte tahini pastu, maslinovo ulje i limunov sok kako biste napravili sos koji ćete poslužiti s karfiolom.

GRILOVANE KOBASICE

4 ✱

10 min. 10 min. 

SASTOJCI

700 g tuluz kobasice
u jednom komadu
1 kašika Dijon senfa
1 kašika senfa

2 kašike meda
2 grančice majčine dušice
So
Biber

RECEPT

- 1 | Pomiješajte med, obje vrste senfa, majčinu dušicu i prstohvat soli i bibera.
- 2 | Zamotajte kobasicu u spiralu i kroz nju probodite dva štapića za ražnjice kako bi ostala na mjestu. Premažite je mješavinom senfa.
- 3 | **Digitalna verzija:** Odaberite opciju GRILL i pustite da se prethodno zagrije

15 minuta na 200°C. Kobasicu stavite u posudu i kuhajte 10 minuta, a na pola vremena je okrenite.

Mehanička verzija: Postavite na 200°C kako biste prethodno zagrijali aparat 15 minuta pre nego što u posudu stavite kobasicu. Kuhajte 10 minuta, a na pola vremena okrenite.

SAVJET

Poslužite sa domaćim pireom od krompira sa senfom: ogulite i skuhajte 1 kg krompira. Izrežite ga i napravite pire sa 25 gr maslaca, 2 kašike senfa, 150 ml mlijeka i dodajte sol i biber.

BIFTEK OD BUTA SA ČIMIČURI SOSOM

4 ✱

15 min. 17 min. 

SASTOJCI

4 bifteka od buta (otprilike 200 g svaki)
2 kašike vinskog sirćeta
1/2 limuna
4 čehna bijelog luka

6 grančica peršuna
1/2 kašičice čilija u prahu
60 ml maslinovog ulja
So
Biber

RECEPT

- 1** Izvadite meso iz frižidera i ostavite ga na sobnoj temperaturi barem 30 minuta prije pripreme.
- 2** U međuvremenu napravite čimičuri sos: Pomiješajte sirće, limunov sok, isjeckani bijeli luk, isjeckani peršun i ulje. Dodajte prstohvat soli, biber i čili.
- 3** **Digitalna verzija:** Odaberite opciju GRILL kako biste prethodno zagrijali aparat na 200°C tokom 15 minuta. Bifteke začinite solju i biberom, a zatim ih stavite u posudu vašeg aparata Easy Fry & Grill i kuhajte 2 minuta na svakoj strani..

Mehanička verzija: Prethodno zagrijte aparat na 200°C, a zatim bifteke začinite solju i biberom te ih stavite u posudu vašeg aparata Easy Fry & Grill. Kuhajte 2 minuta na svakoj strani.

SAVJET

Namjestite vrijeme kuhanja zavisno od toga želite li da odrezak bude slabo ili dobro pečen.

GRILOVANA ORADA SA PARADAJZOM I MASLINAMA

4  20 min.  18 min. 

SASTOJCI

4 fileta orade
4 grančice peršuna
1/2 limuna
2 paradajza
4 kašike maslinovog ulja

1 čehne bijelog luka
2 paradajza
50 g maslina bez košpica
So Biber

RECEPT

- 1** | Narendajte koricu limuna i iscijedite sok. Usitnite peršun i bijeli luk, zatim izrežite paradajz i masline na krugove. Dobro promiješajte, dodajte maslinovo ulje i ostavite sa strane.
- 2** | Filete orade premažite uljem i začinite solju i biberom.

3 | **Digitalna verzija:** Kuhajte opcijom ROAST CHICKEN i prethodno zagrijte 15 minuta na 200°C, pre nego što pileća prsa stavite u posudu vašeg aparata Easy Fry & Grill.




Mehanička verzija: Filete stavite u posudu i prethodno zagrijte aparat na 200°C tokom 15 minuta. Kuhajte 7 minuta.

- 4** | Poslužite sa sosom.



Filete orade poslužite sa rižom i povrćem po izboru.

LOSOS S TERIJAKI SOSOM

4 ✂ 5 min.  30 min.  23 min. *SASTOJCI*

500 g fileta lososa
8 kašika terijaki sosa
1 kašika susama

RECEPT

- 1** | Marinirajte filete lososa u terijaki sosu 30 minuta.
- 3** | Pospite susamom i poslužite sa rižom.
- 2** | **Digitalna verzija:** Kuhajte opcijom GRILL 15 minuta na 200°C, a zatim u posudu na grill rešetku stavite riblje filete i kuhajte 10 minuta.
- Mehanička verzija:** Temperaturu postavite na 200°C da bi se aparat dobro zagrijao unaprijed, zatim filete ribe stavite u posudu na grill rešetku i kuhajte 10 minuta.

GRILOVANI PATLIĐAN S PESTOM

4 ✱

10 min.



27 min.



SASTOJCI

2 patlidžana
100 g pesto umaka

5 kašika maslinovog ulja
So
Biber

RECEPT

- 1 | Isperite patlidžan i izrežite ga na kriške debljine otprilike 5 mm.
- 2 | Premažite ih uljem, dodajte so i biber te ih stavite u jednom sloju u posudu vašeg aparata Easy Fry & Grill.
- 3 | **Digitalna verzija:** Kuhajte opcijom AIR FRY 20 minuta na 170°C, a na pola vremena okrenite. Premažite ih pesto umakom i kuhajte još 2 minuta opcijom AIR FRY.

Mehanička verzija: Kuhajte 20 minuta na 170°C, a na pola vremena patlidžane okrenite i zatim ih premažite pestom te kuhajte dodatnih 2 minuta.

- 4 | Premažite pesto umakom i kuhajte opcijom GRILL još 5 minuta (digitalna verzija) ili 5 minuta na 200°C (mehanička verzija).



VEGETERIJANSKI SENDVIČ U PECIVU

4 ✂

20
min. 30
min. 

SASTOJCI

4 peciva
200 g krem sira
4 kašike senfa
1 crvena paprika
1 zelena paprika

4 šampinjona
1 kašičica origana
2 kašike maslinovog ulja
So
Biber

RECEPT

- 1** | Paprike operite i izvadite im sjemenke te ih izrežite na veće komade od otprilike 3 cm. Gljive operite i izrežite na deblje kriške, ali uklonite oštećene stabljike.
- 2** | **Digitalna verzija:** Odaberite opciju GRILL i prethodno zagrijte aparat na 200°C tokom 15 minuta, zatim u posudu na gril rešetku stavite povrće, dodajte ulje i kuhajte 12 minuta. Nakon 6 minuta kuhanja promiješajte povrće.
- Mehanička verzija:** Podesite na 200°C i prethodno zagrijte 15 minuta. Povrće stavite u posudu na gril rešetku, dodajte ulje i kuhajte 12 minuta. Nakon 6 minuta kuhanja promiješajte povrće.
- 3** | U međuvremenu promiješajte krem sir sa senfom.
- 4** | Izvadite povrće i stavite peciva, izrezana na pola, u posudu na 5 minuta na opciju GRILL za **digitalnu verziju** i na 200°C za **mehaničku verziju**. Ponovite, a zatim krem sir namažite na hljeb i na sir stavite povrće.

ZAPEČENO KORJENASTO POVRĆE SA JAVOROVIM SIRUPOM

4 ✱

15 min. 30 min. 

SASTOJCI

4 mrkve
4 pastirnaka
350 g batata
50 ml javorovog sirupa
1 kašičica majčine dušice

1 narandža
20 ml jabukovog sirćeta
30 ml suncokretovog ulja
So
Biber

RECEPT

- 1 | Ogulite povrće, mrkve i izrežite na deblje kriške, a pastirnjak i batat na kockice od 2 cm.
- 2 | Povrće stavite u posudu. Dodajte otprilike 1 kašiku maslinovog ulja i po njemu pospite majčinu dušicu, so i biber.
- 4 | U međuvremenu u posudi pomiješajte ostatak ulja sa sirćetom, narendanom korom pola narandže, javorovim sirupom i prstohvatom soli i bibera. Kad je povrće skuhan, sos prelijte preko njega i poslužite.

Digitalna verzija: Odaberite opciju GRILL i prethodno zagrijte aparat na 200°C tokom 15 minuta. Kuhajte 30 minuta, a na pola vremena promiješajte povrće.

Mehanička verzija: Podesite na 200°C i prethodno zagrijte aparat 15 minuta. Kuhajte 30 minuta, a na pola vremena promiješajte povrće.

MAFINI S KOMADIĆIMA ČOKOLADE

4 ✨ 15 min. 20 min. ☕



SASTOJCI

125g brašna
1/2 kvasca
30 g maslaca
30 g šećera

50 g komadića čokolade
1 jaje
120 ml mlijeka

RECEPT

- 1** | U velikoj posudi pomiješajte mlijeko, rastopljeni maslac i jaja. Ostale sastojke pomešajte zajedno u drugoj posudi.
- 2** | Dodajte tečnu smjesu u suhe sastojke uz neprestano miješanje da se ne stvore grudvice.
- 3** | Podijelite smjesu u blago namašćene kalupe za mafine i stavite ih u posudu.
- 4** | **Digitalna verzija:** Odaberite opciju DESSERT i kuhajte 20 minuta na 170°C. **Mehanička verzija:** Kuhajte 20 minuta na 170°C.

ČOKOLADNI SUFLE



SASTOJCI

100 g crne čokolade
3 jaja (1 žumance + 3 bjelanca)
100 ml punomasnog mlijeka

40 g šećera
1 kašičica kukuruznog brašna
25 g maslaca

RECEPT

- 1** | Razlomite čokoladu na komade i otopite na pari ili u mikrovalnoj pećnici na slaboj vatri. Odvojite bjelance od žumanjka i zadržite 3 bjelanca i 1 žumance.
- 2** | Umutite žumance sa kukuruznim brašnom. Kuhajte mlijeko i 30 g šećera dok ne proključa i u to dodajte smjesu od žumanceta i kukuruznog brašna. Smjesu ponovno stavite u tavu i kuhajte na slaboj vatri uz miješanje. Dodajte čokoladu, sve zajedno sjedinite i pustite da se hladi.
- 3** | Umutite bjelanca dok ne dobijete čvrsti snijeg i nježno ih sjedinite u topli čokoladni krem.
- 4** | Podmažite maslacem 4 velika kalupa, na to sipajte 10 g šećera i smjesu ulijte dok ne prekrije 2/3 kalupa. Keramičke kalupe stavite u posudu vašeg aparata Easy Fry & Grill.
Digitalna verzija: Podesite opciju DESSERT na 12 minuta na 160°C.
Mehanička verzija: Podesite na 12 minuta i 160°C.



CIGARE OD BADEMA

4/6 ✱

30
min.11
min.*SASTOJCI*

190 g mljevenih badema
30 g maslaca
6 listova tijesta za pitu

2 kašičice vodice narandžinog cvijeta
1 jaje
120 g meda

RECEPT

- 1** | Sa strane stavite 3 kašike meda. U velikoj posudi pomiješajte mljevene bademe, rastopljeni maslac, vodicu narandžinog cvijeta i med. Tu smjesu oblikujte u oblik kobasice i izrežite na komade od 7 cm.
- 2** | Izrežite listove tijesta za pitu na pola i stavite urolanu smjesu na list tijesta. Premažite umućenim jajetom, zatim počnite motati tako da smotate tijesto u oblik cigare. Ponovite proces dok ne urolate svu smjesu. U aparat Easy Fry & Grill stavite list papira za pečenje i na njega u posudu stavite rolnice.
- 3** | **Digitalna verzija:** Kuhajte opcijom DESSERT 8 minuta na 180°C, a zatim dodajte med i nastavite kuhati još 3 minuta.
- Mehanička verzija:** Kuhajte 8 minuta na 180°C, zatim dodajte med i nastavite kuhati još 3 minuta.

ČIPS OD SUŠENIH JABUKA

4 ✱

15 min.

1 hr.



SASTOJCI

1 jabuka
1/2 limuna

RECEPT

- 1** | Iscijedite sok od pola limuna. Jabuke operite i izvadite im sredinu pomoću odgovarajućeg alata, a zatim ih oštirim nožem ili mandolinom isjecite na tanke trakice.
- 2** | Četkicom premažite obje strane kriški jabuke limunovim sokom i zatim ih stavite u posudu aparata Easy Fry & Grill, tako da ih složite što dalje jedne od drugih.
- 3** | **Samo za digitalnu verziju:** Temperaturu podesite na 80°C, a vrijeme na 4 sata. Kad program završi s radom, ostavite jabuke u posudi i isključite aparat. Ostavite da se suše preko noći pre nego što ih probate sljedeći dan.

SAVJET

Kriške sušene jabuke čuvajte u dobro zatvorenoj posudi i jedite s granolom ili kao zdravi zalogajčić.

Предястия

Емпанадас (функция Гриловане)
Хрупкави скариди
Зеленчукови самоси
Мини пици
Пролетни рулца с пиле
Фалафели

Основни ястия

Кофта кебап от телешко месо с кориандър
Бургер делукс (функция Гриловане)
Телешки шишчета със сос „терияки“
Пилешки хапки
Пилешки крилца
Печено пиле
Агнешки котлети с лимон (функция Гриловане)
Хотдог в нюйоркски стил
Риба треска с кърпи
Домашна риба и пържени картофи
Домашни пържени картофи
Пържени сладки картофи
Пилешки бутчета с марината от йогурт и розмарин
Печен карфиол с лимонов сос
Грилована наденичка (функция Гриловане)
Стек от контрафиле със сос „чимичури“ (функция Гриловане)
Грилована морска платика с домати и маслини (функция Гриловане)
Сьомга със сос „терияки“ (функция Гриловане)
Грилован патладжан с песто
Вегетариански геврек (функция Гриловане)
Кореноплодни зеленчуци, печени в кленов сироп (функция Гриловане)

Десерти

Мъфини с парченца шоколад
Шоколадово суфле
Бадемови пури
Чипс от сушени ябълки

Наръчник



Брой
порции



ВРЕМЕ ЗА
ПРИГОТВЯНЕ



ВРЕМЕ ЗА
МАРИНОВАНЕ



ВРЕМЕ ЗА
ГОТВЕНЕ



ПЪРЖЕНИ
КАРТОФИ



ХАПКИ



ПЕЧЕНО ПИЛЕ



ПИЦА



МЕСО



РИБА



ЗЕЛЕНЧУЦИ



ДЕСЕРТ



УРЕД ЗА ГОТВЕНЕ С
ГОРЕЩ ВЪЗДУХ



ГРИЛОВАНЕ



ЕМПАНАДАС

4  25 мин  20 мин 

СЪСТАВКИ

2 рула от ронливо маслено тесто	1 жълтък
350 g смляно телешко	1 с.л. зехтин
3 стръка лук	Сол
1 с.л. червен пипер	Черен пипер

РЕЦЕПТА

- 1 | Нарезете на ситно лука. Загрейте олиото в голям тиган и запържете до златисто лука за 3 минути. Добавете месото и гответе още 10 минути, след което махнете тигана и оставете да изстине.
- 2 | Развийте тестото, разрежете 8 кръга около 9 cm в диаметър, добавете малко от охладената кайма, като оставяте по 1 cm разстояние около ръба, и сгънете във форма на полукръг.
- 3 | Смесете жълтъка с 1 с.л. вода. С помощта на четка намажете емпанадите със сместа и ги поставете в кошницата на Easy Fry & Grill.
- 4 | **Дигитална настройка:** Изберете настройката GRILL (ГРИЛОВАНЕ) и загрейте предварително до 200°C за 15 минути. Гответе 10 минути и след това повторете процедурата с втората партида.
Механична настройка: Загрейте предварително до 200°C за 15 минути. Гответе 10 минути и след това повторете процедурата с втората партида.

СЪВЕТ

Може да овкусите телешката плънка за емпанадите с кимион, риган или накълцан чесън. А защо не опитате да добавите домати или царевица към плънката за допълнителен вкус?

Хрупкави скариди

4  20 мин  10 мин 

СЪСТАВКИ

250 g скариди без черупки
2 яйца
60 g пшенично брашно
60 g царевично брашно

2 сл. кърп на прах
1 сл. олио
Сол
Черен пипер

РЕЦЕПТА

- 1** | Пригответе съставките за галетата: сложете яйцата и щипка сол и черен пипер в купа и разбийте. Сипете пшеничното брашно и кърпото на прах във втора купа, а царевичното брашно в трета.
- 2** | Оваляйте скаридите в различните купи в следния ред: първо в кърпото и пшеничното брашно, след това в яйцата и накрая в царевичното брашно. Изцеждайте възможно най-добре скаридите от купа до купа, за да не накапете.
- 3** | Сложете панираните скариди в кошницата на Easy Fry & Grill и поръсете с олио.
- 4** | **Дигитална настройка:** Гответе на настройка FISH (РИБА) на 170°C за 5 минути. Обърнете скаридите и гответе още 5 минути.
Механична настройка: Гответе на 170°C в продължение на 5 минути, след което обърнете скаридите и гответе още 5 минути.



ЗЕЛЕНЧУКОВИ САМОСИ

4 (=12 броя самоси)



20
МИН



2 x 15
МИН



СЪСТАВКИ

6 листа брик тесто
100 г фета
150 г замразен грах
250 г карфиол
1 ч.л. кърпи на прах

1 жълтък
1 с.л. зехтин
Сол
Черен пипер

РЕЦЕПТА

1 | Нарежете карфиола на средни по размер розички и ги изплакнете. Добавете граха и розичките карфиол. Гответе на настройка VEGETABLE (ЗЕЛЕНЧУЦИ) в продължение на 15 минути.

2 | Извадете сварените зеленчуци и ги поставете в голяма купа. Добавете натрошеното сирене фета, кърпите, щипка сол и черен пипер. Намачайте сместа с вилица до получаване на грубо пюре.

3 | Срежете листовите брик тесто на две еднакви парчета. Сгънете ги наполовина, като прегънете заоблената част към средата на правия край. Поставете количество пълнка, равно на една супена лъжица, в единия край на получената лента и сгънете края, за да се

образува триъгълник. Продължавайте да сгъвате, за да се задържи хубаво пълнката в триъгълника, след което с помощта на четка намажете останалото тесто с малко жълтък и го прилепете до самосата.

4 | Повторете до използване на всичката пълнка, сложете самосите в кошницата и с помощта на четка намажете с олио.

5 | **Дигитална настройка:** Изберете настройката AIR FRY (ГОТВЕНЕ С ГОРЕЩ ВЪЗДУХ) и гответе на 170°C за 15 минути, като ги обръщате по средата на готвенето.

Механична настройка: Гответе на 170°C за 15 минути, като ги обръщате по средата на готвенето.

СЪВЕТ

Можете да затоплите първата партида самоси, като ги сложите в кошницата и ги готвите още няколко минути.

Мини пици

4  15 мин  8 мин 

СЪСТАВКИ

2 английски мъфина
8 сл. доматиен сос

4 резена моцарела
4 черни маслини без костилки

РЕЦЕПТА

1 | Разрежете мъфините наполовина и ги сложете в кошницата на Easy Fry & Grill.

Дигитална настройка: Изберете настройката PIZZA (ПИЦА) и гответе на 170°C за 3 минути.

Механична настройка: Гответе 3 минути на 170°C.

2 | Намажете всеки мъфин с голяма супена лъжица доматиен сос. Нарезете моцарелата на тънки резени. Сложете ги върху всеки мъфин, след което добавете маслините, нарязани така, че да приличат на очи. Сложете пиците в кошницата на Easy Fry & Grill.

3 | **Дигитална настройка:** Изберете настройката PIZZA (ПИЦА) и гответе на 170°C за 5 минути.

Механична настройка: Гответе на 170°C в продължение на 5 минути.

СЪВЕТ

Забавна рецепта, която децата могат лесно да направят сами, но винаги под наблюдението на възрастен, за да се избегнат рисковете от изгаряне.

ПРОЛЕТНИ РУЛЦА С ПИЛЕ

4 (= 16 броя рулца)  35 мин  20 мин 

СЪСТАВКИ

16 листа оризова хартия	1 скилидка чесън
50 g оризово фиде	1 с.л. олио без вкус
2 пилешки филета	Сол
200 g микс от запържени зеленчуци	Черен пипер
4 култивирани печурки	

РЕЦЕПТА

- 1 | Рехидратирайте оризовото фиде, като следвайте инструкциите върху пакета. Отцедете го внимателно с ръце. Нарежете грубо с ножици и оставете да изстине.
- 2 | Нарежете пилето на кубчета и пържете в горещо олио с накълцания чесън за 5 минути. Добавете запържените зеленчуци и гответе още 5 минути. Добавете фидето и оставете да изстине.
- 3 | Подгответе на работния си плот купа с топла вода и чиста кърпа за съдове. Натопете листовите оризова хартия във водата за няколко минути и ги поставете на кърпата за съдове.
- 4 | Сложете пролетните рулца в кошницата на Easy Fry & Grill, като ги слагате на разстояние едно от друго, за да не залепнат.
Дигитална настройка: Изберете настройката AIR FRY (ГОТВЕНЕ С ГОРЕЩ ВЪЗДУХ) и гответе на 160°C за 20 минути, като ги обръщате по средата на готвенето.
Механична настройка: Гответе на 160°C за 20 минути, като ги обръщате по средата на готвенето.

СЪВЕТ

Сервирайте с мента, салата и соев сос.

ФАЛАФЕЛИ

4  20 мин  15 мин 

СЪСТАВКИ

500 g сварен нахут
1 глава бял лук
2 стръка магданоз
4 стръка кориандър
1 ч.л. кимион

1 скилидка чесън
1 сл. тахан (сусамова паста)
1 сл. зехтин
Сол
Черен пипер

РЕЦЕПТА

- 1 | Смесете нахута, листата магданоз, кориандъра и кимиона с щипка сол, щипка черен пипер и сусамова паста (тахан) и ги разбъркайте.
- 2 | Добавете накълцания чесън и лук и смесете добре на ръка. След това оформете сместа на топчета. Сложете ги в кошницата на Easy Fry & Grill и поръсете със зехтин.
- 3 | **Дигитална настройка:** Изберете настройката AIR FRY (ГОТВЕНЕ С ГОРЕЩ ВЪЗДУХ) и гответе на 170°C за 15 минути, като ги обръщате по средата на готвенето.
Механична настройка: Гответе на 170°C за 15 минути, като ги обръщате по средата на готвенето.

СЪВЕТ

Сервирайте фалафелите в горещи тънки питки хляб, гарнирани с прясна мента, кисело мляко и резени домати.

КОФТА КЕБАП С ТЕЛЕШКО С КОРИАНДЪР



СЪСТАВКИ

350 g смляно телешко	1 ч.л. кимион
2 с.л. накълцан шалот	1 с.л. зехтин
2 с.л. накълцан кориандър	Сол
1 с.л. смес от подправки "Рас ел ханут"	Черен пипер

РЕЦЕПТА

- 1 | Запържете за кратко шалота в тиган с малко зехтин.
- 2 | Смесете смляното телешко, подправките, кориандъра и запържения шалот. Овкусете със сол и черен пипер. Оформете ги като издължени наденички и ги набучете на дървени шишчета.
- 3 | **Дигитална настройка:** Изберете настройката ROAST CHICKEN (ПЕЧЕНО ПИЛЕ) и гответе на 180°C за 8 минути, като ги обръщате по средата на готвенето.
Механична настройка: Гответе на 180°C за 8 минути, като ги обръщате по средата на готвенето.

СЪВЕТ

Сервирайте кофта кебапа с ментов сос: смесете 2 буркана гръцки йогурт, 1 с.л. прясна накълцана мента, малко зехтин и малко лимонов сок.

ХАМБУРГЕР ДЕЛУКС

4  25
МИН  12
МИН 

СЪСТАВКИ

600 g смляно телешко
4 питки за бургер
2 домата
6 листа от маруля
1 скилидка чесън

3 ч.л. соев сос
2 с.л. зехтин
Сол
Черен пипер

РЕЦЕПТА

- 1 | Смесете телешкото, накълцания чесън, соевия сос и зехтина. Овкусете. Оформете с ръце 4 бургера.
- 2 | Сложете питките за бургер в кошницата на Easy Fry & Grill. **Дигитална настройка:** Изберете настройката PIZZA (ПИЦА) и гответе в продължение на 4 минути. **Механична настройка:** Гответе на 180°C в продължение на 4 минути.
- 3 | Махнете питките, сложете ги под лист алуминиево фолио, за да останат топли, и сложете бургерите в кошницата.

Дигитална настройка: Изберете настройката GRILL (ГРИЛОВАНЕ) и гответе 8 минути, като регулирате времето за готвене с плюс или минус 2 минути според необходимостта.

Механична настройка: Задайте на 200°C за 8 минути, като регулирате времето за готвене с плюс или минус 2 минути според необходимостта.

- 4 | Гарнирайте питките с листа от маруля, резени домати и грилованите бургери и сервирайте.

СЪВЕТ

Направете сос, като смесите: 1 с.л. пълнозърнеста горчица, 2 с.л. люта горчица, 1 жълтък и 1 с.л. олио, преди да добавите 1 с.л. гъста сметана (crème fraîche).

ТЕЛЕШКИ ШИШЧЕТА СЪС СОС „ТЕРИЯКИ“

4

20
МИН1
Ч6
МИН

СЪСТАВКИ

12 слайса телешко карпачо
200 г бучка сирене комте
4 с.л. мед

6 с.л. соев сос
Черен пипер

РЕЦЕПТА

- 1 | Махнете кората от сиренето и нарежете на кубчета по 1,5 cm. Набучете хапките сирене на 12 шишчета и ги завийте в карпачото.
- 2 | Смесете соевия сос с меда и маринуйте шишчетата в сместа за 1 час на хладно.
- 3 | Сложете шишчетата в кошницата на Easy Fry & Grill.
Дигитална настройка: Изберете настройката MEAT (МЕКО) и гответе на 180°C за 6 минути.
Механична настройка: Гответе на 180°C в продължение на 6 минути.

СЪВЕТ

Сервирайте шишчетата с малка купа със сладък соев сос.

Пилешки хапки

4  30
мин  10
мин 

СЪСТАВКИ

4 пилешки филета
100 g галета
60 g брашно
3 яйца

2 с.л. олио
Сол
Черен пипер

РЕЦЕПТА

- 1** | Отстранете, ако има жили и мазнини от пилешките филета. Нарезете на парчета по 4 до 5 cm и овкусете със сол и черен пипер.
- 2** | Пригответе съставките за галетата: Сложете яйцата в купа с щипка сол и черен пипер и разбийте. Сипете брашното във втора купа, а галетата в трета купа.
- 3** | Овалвайте хапките в брашното, след това в яйцата и накрая в галетата. За още по-завършена хлебна обвивка натопете хапките отново в яйцата и в галетата. Сложете ги в кошницата на Easy Fry & Grill и поръсете със зехтин.
- 4** | **Дигитална настройка:** Изберете настройката NUGGETS (ХАПКИ) и гответе за 10 минути, като ги обръщате по средата на готвенето.
- Механична настройка:** Гответе на 200°C за 10 минути, като ги обръщате по средата на готвенето.

СЪВЕТ

Направете си кетчуп, като сложите на котлона да къкрят заедно 3 домата, 1 глава лук, 1 ч.л. концентрирана доматиена паста, 1 наклъцана скилидка чесън, 4 ч.л. балсамов оцет, 1 ч.л. мед, сол и черен пипер.

Пилешки крилца

4  20
МИН  12
Ч  17
МИН 

СЪСТАВКИ

1,2 kg пилешки крилца
4 сл. кетчуп
2 сл. горчица
2 сл. червен пипер

2 сл. сладък соев сос
2 сл. зехтин
Сол
Черен пипер

РЕЦЕПТА

- 1** | Разрежете пилешките крилца наполовина, като ги разцепвате в ставата.
- 2** | Сложете всички съставки в голяма купа и добавете пилешките крилца. Смесете добре, за да ги покриете изцяло. Покрийте с фолио и мариновайте за 12 часа.
- 3** | Сложете пилешките крилца в кошницата на Easy Fry & Grill.
- Дигитална настройка:** Изберете настройката ROAST CHICKEN (ПЕЧЕНО ПИЛЕ) и гответе в продължение на 17 минути, като трябва да ги обърнете след 12 минути.
- Механична настройка:** Гответе на 170°C в продължение на 17 минути, като трябва да ги обърнете след 12 минути.

СЪВЕТ

Може да мариновате и по различен начин според вкуса ви:
пробвайте да добавите сос барбекю, подправки, чили или чесън.

ПЕЧЕНО ПИЛЕ

4 ✂ 5 мин 50 мин 

СЪСТАВКИ

1 x 1,2 kg пиле
5 скилидки чесън
2 с.л. зехтин

Сол
Черен пипер

РЕЦЕПТА

- 1 | Обелете и накълцайте чесъна. С помощта на четка намажете пилето с олио, овкусете щедро и добавете чесъна.
- 2 | **Дигитална настройка:** Изберете настройката ROAST CHICKEN (ПЕЧЕНО

ПИЛЕ) и гответе в продължение на 50 минути.

Механична настройка: Гответе на 200°C в продължение на 50 минути.

СЪВЕТ

Точното време за готвене за пилето зависи от теглото му. За да проверите дали е сготвено, убодете една от гърдите с върха на ножа – сокът, който изтича, трябва да бъде бистър.

АГНЕШКИ КОТЛЕТИ С ЛИМОН

4 15
МИН4
Ч10
МИН

СЪСТАВКИ

12 малки агнешки котлета
1 нетретиран лимон
4 скилидки чесън

1 сл. зехтин
Сол
Черен пипер

РЕЦЕПТА

- 1 | Обелете кората на лимона. Обелете чесъна и го смачкайте добре с хаванче с чукало. Добавете лимонената кора и 2 сл. зехтин.
- 2 | След това добавете котлетите и мариновайте за 4 часа на хладно.
- 3 | Сложете котлетите в кошницата на Easy Fry & Grill.

Дигитална настройка: Изберете настройката GRILL (ГРИЛОВАНЕ) и загрейте предварително до 200°C за 15 минути. Гответе за 10 минути, като ги обръщате по средата на готвенето.

Механична настройка: Задайте на 200°C и загрейте предварително за 15 минути. Гответе за 10 минути, като ги обръщате по средата на готвенето.

СЪВЕТ

Може да добавите пресни билки, например мащерка, дива мащерка и риган, към маринатата.

Хотдог в нюйоркски стил

4 ✱ 25 мин  5 мин 

СЪСТАВКИ

4 питки за хотдог
4 сл. кетчуп
4 наденички за хотдог
4 корнишона
1 глава червен лук

8 чери домати
4 резена сирене чедър
1 сл. олио
Сол
Черен пипер

РЕЦЕПТА

- 1 | Пригответе наденичките, като ги сложите в тиган с вряща вода за времето, указано на опаковката.
- 2 | Нарежете лука и запържете в горещо олио за 5 минути на средна температура. Смесете с разрязаните на четвъртинки домати и нарязаните на кубчета корнишони.
- 3 | Разрежете питките за хотдог по средата, поръсете с кетчуп и сложете зеленчуковата смес, наденичките и слайсовете чедър. Сложете ги в кошницата на Easy Fry & Grill.
- 4 | **Дигитална настройка:** Изберете настройката PIZZA (ПИЦА) и гответе на 170°C за 5 минути.
Механична настройка: Гответе на 170°C в продължение на 5 минути.

СЪВЕТ

Забавлявайте се и рисувайте с кетчупа или горчицата, по американски стил!

РИБА ТРЕСКА С КЪРИ

4  20
МИН  10
МИН 

СЪСТАВКИ

500 г филета от риба треска
3 сл. лека индийска къри паста

10 г настърган кокос
200 ml кокосова сметана

РЕЦЕПТА

- 1 | С помощта на четка намажете филетата от треска с пастата от къри и поставете останалата част от къри пастата в малък тиган заедно с кокосовата сметана, сол и черен пипер. Загрейте съдържанието на тигана.
- 2 | Поставете квадратно парче хартия за печене в кошницата на Easy Fry & Grill и сложете рибата отгоре.

Дигитална настройка: Изберете настройката FISH (РИБА) и гответе на 200°C за 10 минути.

Механична настройка: Гответе на 200°C в продължение на 10 минути. Сервирайте рибата, полята с къри соса и поръсена с кокос.

ДОМАШНА РИБА И ПЪРЖЕНИ КАРТОФИ

4  25
МИН  12
МИН 

СЪСТАВКИ

4 филета от риба треска
5 с.л. брашно
5 с.л. галета
2 яйца
50 g масло

1 връзка естрагон
1 буркан майонеза
½ лимон
Сол
Черен пипер

РЕЦЕПТА

- 1 | Нарезете рибните филета на големи парчета кубчета около 4 см и нежно ги потупайте с кухненска хартия. Овкусете със сол и черен пипер.
- 2 | Подгответе 3 купи и сложете брашното в първата, разбийте яйцата във втората и сложете галетата в третата. Смесете майонезата със сока от половин лимон и нарязания естрагон. Заделете на хладно място.
- 3 | Овалвайте парчетата треска в брашното, след това в яйцата и накрая

в галетата. Отцедете добре, преди да преместите в следващата купа. Сложете панираните рибни парчета в кошницата на Easy Fry & Grill и сложете бучка масло на всяко парче.

4 | Дигитална настройка: Изберете настройката FISH (РИБА) и гответе на 180°C за 12 минути.

Механична настройка: Гответе на 170°C в продължение на 12 минути. Сервирайте с приготвения по-рано сос.

СЪВЕТ

Тази рецепта е подходяща за всеки вид прясна риба, включително хек, американска треска и полак.

ДОМАШНИ ПЪРЖЕНИ КАРТОФИ

4 ✂ 25
МИН  50
МИН 

СЪСТАВКИ

1 kg картофи
3 с.л. червен пипер

3 с.л. олио
Сол

РЕЦЕПТА

- 1 | Обелете картофите и ги разрежете под формата на чипс.
- 2 | Сложете ги в купа и добавете всички съставки. Смесете добре и отделете половината в кошницата на Easy Fry & Grill.
- 3 | **Дигитална настройка:** Изберете настройката CHIPS (ЧИПС) и гответе

за 25 минути, като ги разбърквате по средата на готвенето.

Механична настройка: Гответе на 170°C за 25 минути, като ги разбърквате по средата на готвенето. Повторете процедурата с останалите нарязани картофи.

СЪВЕТ

Добавете супена лъжица червена къри паста за вкусен завършек.

ПЪРЖЕНИ СЛАДКИ КАРТОФИ

4 ✂ 25
МИН  50
МИН 

СЪСТАВКИ

1 kg сладки картофи
2 с.л. брашно

4 с.л. олио
Сол
Черен пипер

РЕЦЕПТА

1 | Обелете и изплакнете сладките картофи и ги нарежете под формата на чипс. Поставете ги в голяма купа с брашното, олиото, сол и черен пипер. Разбъркайте добре.

2 | Сложете чипса в кошницата на Easy Fry & Grill, най-добре на 2 или 3 пъти.

Дигитална настройка: Изберете настройката CHIPS (ЧИПС) и гответе за 25 минути, като ги разбърквате по средата на готвенето.

Механична настройка: Гответе на 180°C за 25 минути, като ги разбърквате по средата на готвенето. Повторете процедурата с останалите нарязани картофи.

СЪВЕТ

Сервирайте със сос от кисело мляко, овкусен с малко кърри на прах.

Пилешки бутчета с марината от йогурт и розмарин

4  20 мин  4 ч  35 мин 

СЪСТАВКИ

4 пилешки бутчета
250 g гръцки йогурт
3 с.л. дижонска горчица

1 стрък пресен розмарин
4 скилидки чесън
Сол
Черен пипер

РЕЦЕПТА

- 1 | Махнете кожата от пилешките бутчета и ги поставете в голяма чиния.
- 2 | Смесете йогурта, горчицата, накълцания чесън, щипка сол, малко черен пипер и накълцаните листа розмарин. Намажете пилето със сместа и оставете на хладно. Оставете да се маринова 4 часа.
- 3 | **Дигитална настройка:** Изберете настройката ROAST CHICKEN (ПЕЧЕНО ПИЛЕ) и загрейте предварително до 200°C за 15 минути, преди да сложите пилешките бутчета в кошницата на Easy Fry & Grill. Гответе за 35 минути, като ги обръщате по средата на готвенето.
Механична настройка: Сложете пилешките бутчета в кошницата на Easy Fry & Grill и изберете 200°C за 30 минути. Обърнете ги по средата на готвенето.

СЪВЕТ

Сервирайте грилованите пилешки бутчета със салата и гриловани резени картоф.

ПЕЧЕН КАРФИОЛ С ЛИМОНОВ СОС

15
МИН1 път
15 мин

СЪСТАВКИ

1 малък карфиол
2 сл. зехтин
30 g тахан

100 ml зехтин
50 ml лимонов сок
Сол
Черен пипер

РЕЦЕПТА

- 1 | Махнете листата от карфиола, нарежете го на четвъртинки и махнете стеблото в средата. Нарежете всяка част на розички и ги сложете в голяма купа.
- 2 | Добавете 2 супени лъжици зехтин, солта и черния пипер и смесете добре. Намажете сместа на кошницата на Easy Fry & Grill (направете го 2 пъти, ако е необходимо).
- 3 | Междувременно смесете тахана, зехтина и лимонения сок, за да направите сос за сервиране с карфиола.

Дигитална настройка: Изберете настройката CHIPS (ЧИПС) и гответе за 15 минути, като ги разбърквате по средата на готвенето.

Механична настройка: Гответе на 180°C за 15 минути, като ги разбърквате по средата на готвенето.



ГРИЛОВАНА НАДЕНИЧКА

4 10
МИН10
МИН

СЪСТАВКИ

700 g тулузки наденички
цяло парче
1 сл. дижонска горчица
1 сл. пълнозърнеста горчица

2 сл. мед
2 стръка мащерка
Сол
Черен пипер

РЕЦЕПТА

- 1 | Смесете меда, горчицата, мащерката и щипка сол и черен пипер.
- 2 | Навийте наденичката на кръг и поставете две шишчета перпендикулярно едно на друго, за да я фиксирате в този вид. Намажете сместа с горчицата.
- 3 | **Дигитална версия:** Изберете настройката GRILL (ГРИЛОВАНЕ) и загрейте предварително до 200°C за 15 минути. Сложете наденичките в кошницата и гответе за 10 минути, като ги обръщате по средата на готвенето.

Механична настройка: Задайте на 200°C и загрейте предварително за 15 минути, преди да сложите наденичките в кошницата. Гответе за 10 минути, като ги обръщате по средата на готвенето.

СЪВЕТ

Сервирайте с домашно приготвено пюре от горчица: Обелете и сварете 1 kg картофи. Отцедете и намачкайте заедно с 25 g масло, 2 супени лъжици горчица, 150 ml прясно мляко, сол и черен пипер.

СТЕК ОТ КОНТРАФИЛЕ СЪС СОС „ЧИМИЧУРИ“

4  15
МИН  17
МИН 

СЪСТАВКИ

4 стека от контрафиле (около 200 г
всяко)
2 сл. червен винен оцет
1/2 лимон
4 скилидки чесън

6 стръка магданоз
1/2 ч.л. лют червен пипер на люспи
60 ml зехтин
Сол
Черен пипер

РЕЦЕПТА

- 1 | Извадете месото от хладилника и го оставете на стайна температура поне 30 минути преди готвене.
- 2 | Междувременно направете соса „чимичури“: Смесете оцета, лимоновия сок, накълцания и почистен от зародишите чесън, нарязания магданоз и олиото в купа. Добавете щипка сол, черен пипер и лют червен пипер.
- 3 | **Дигитална настройка:** Изберете настройката GRILL (ГРИЛОВАНЕ) и загрейте предварително до 200°C

за 15 минути. Овкусете стековете със сол и черен пипер, сложете ги в кошницата на Easy Fry & Grill и гответе 2 минути от всяка страна.

Механична настройка: Загрейте предварително до 200°C и овкусете стековете със сол и черен пипер, след което ги сложете в кошницата на Easy Fry & Grill. Гответе 2 минути от всяка страна.

СЪВЕТ

Регулирайте времето за готвене в зависимост от това как предпочитате Вашия стек – недопечен или добре изпечен.

ЦИПУРА С ДОМАТИ И МАСЛИНИ

4  20
МИН  18
МИН 

СЪСТАВКИ

4 филета от ципура
4 стръка магданоз
½ лимон
2 домата
4 с.л. зехтин

1 скилидка чесън
2 домата
50 г маслини без костилки
Сол
Черен пипер

РЕЦЕПТА

- 1** | Махнете кората на лимона и го изстискайте. Нарезете магданоза и чесъна, след което нарежете домати на кубчета и маслините на кръгчета. Смесете, добавете зехтина и заделете настрани.
- 2** | С помощта на четка намажете филетата от ципура с олио и овкусете със сол и черен пипер.

3 | **Дигитална настройка:** Изберете настройката GRILL (ГРИЛОВАНЕ) и загрейте предварително до 200°C за 15 минути, след това сложете филетата в кошницата и продължете да готвите за още 5 минути.

Механична настройка: Сложете филетата в кошницата и загрейте предварително до 200°C за 15 минути. Гответе 7 минути.

- 4** | Сервирайте със соса.

СЪВЕТ

Сервирайте филетата от морска платика с ориз и зеленчуци по Ваш избор.

СЪОМГА СЪС СОС „ТЕРИЯКИ“



5

МИН



30

МИН



23

МИН



СЪСТАВКИ

500 g филета от съомга

8 с.л. сос „терияки“

1 с.л. сусамови семена

РЕЦЕПТА

1 | Мариновайте филетата от съомга в соса „терияки“ за 30 минути.

2 | **Дигитална настройка:** Загрейте предварително на настройката GRILL (ГРИЛОВАНЕ) на 200°C за 15 минути, след което сложете рибните филета в кошницата на грил плочата и гответе 10 минути.

Механична настройка: Задайте на 200°C и загрейте добре предварително, след което сложете филетата от съомга в тигана на грил плочата и гответе 10 минути.

3 | Поръсете със сусамови семена и сервирайте с ориз.

ГРИЛОВАН ПАТЛАДЖАН С ПЕСТО

4  10
МИН  27
МИН 

СЪСТАВКИ

2 патладжана
100 g песто

5 сл. зехтин
Сол
Черен пипер

РЕЦЕПТА

- 1** | Изплакнете патладжаните и ги нарежете на резени с дебелина около 5 mm.
- 2** | С помощта на четка ги намажете с олио, добавете сол и черен пипер и ги сложете на един слой в кошницата на Easy Fry & Grill.
- 3** | **Дигитална настройка:** Изберете настройката AIR FRY (ГОТВЕНЕ С ГОРЕЩ ВЪЗДУХ) и гответе на 170°C за 20 минути, като ги обръщате по средата на готвенето. Намажете с песто и гответе на режим AIR FRY (ГОТВЕНЕ С ГОРЕЩ ВЪЗДУХ) за още 2 минути.
- 4** | **Механична настройка:** Гответе на 170°C за 20 минути, като ги обръщате по средата на готвенето, след което с помощта на четка намажете с песто и гответе още 2 минути.



ВЕГЕТАРИАНСКИ ГЕВРЕК

4  20
МИН  30
МИН 

СЪСТАВКИ

4 геврека
200 г крема сирене
4 ч.л. пълнозърнеста горчица
1 червена чушка
1 зелена чушка

4 култивирани печурки
1 ч.л. риган
2 с.л. зехтин
Сол
Черен пипер

РЕЦЕПТА

1 | Изплакнете чушките, премахнете семките им и ги нарежете на големи парчета, всяко с големина около 3 см. Изплакнете гъбите и ги нарежете на дебели парчета, като махате увредените стебла.

2 | **Дигитална настройка:** Изберете настройката GRILL (ГРИЛОВАНЕ) и загрейте предварително до 200°C за 15 минути, след което сложете зеленчуците в кошницата на грил плочата, поръсете с олио и гответе 12 минути, като разбърквате по средата на готвенето.

Механична настройка: Задайте на 200°C и загрейте предварително за

15 минути. Сложете зеленчуците в кошницата на грил плочата, поръсете с олио и гответе 12 минути, като разбърквате по средата на готвенето.

3 | Междувременно смесете крема сиренето с горчицата.

4 | Махнете зеленчуците и сложете гевреците, разрязани наполовина, в кошницата за 5 минути на настройката GRILL (ГРИЛОВАНЕ) за **дигиталната настройка** и на 200°C за **механичната настройка**. Повторете, след което намажете крема сиренето на хляба и сложете отгоре зеленчуците.

КОРЕНОПЛОДНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ, ПЕЧЕНИ В КЛЕНОВ СИРОП

4 ✂ 15 МИН 30 МИН 

СЪСТАВКИ

4 моркова
4 пащърнака
350 g сладки картофи
50 ml кленов сироп
1 ч.л. мащерка

1 портокал
20 ml ябълков оцет
30 ml слънчогледово олио
Сол
Черен пипер

РЕЦЕПТА

1 | Обелете зеленчуците и нарежете морковите на дебели резени, а пащърнака и сладките картофи на кубчета от 2 cm.

2 | Сложете зеленчуците в кошницата. Поръсете с около 1 сл. зехтин и след това поръсете с мащерка, сол и черен пипер.

Дигитална настройка: Изберете настройката GRILL (ГРИЛОВАНЕ) и загрейте предварително до 200°C за 15 минути. Гответе за 30 минути, като разбърквате по средата на готвенето.

Механична настройка: Задайте на 200°C и загрейте предварително за 15 минути. Гответе за 30 минути, като разбърквате по средата на готвенето.

4 | Междувременно смесете в купа останалото олио с оцета, настърганата кора на половината портокал, кленовия сироп, щипка сол и черен пипер. Когато зеленчуците станат готови, поръсете ги с дресинга и сервирайте.



Мъфини с парченца шоколад

4  15
мин  20
мин 

СЪСТАВКИ

125 g брашно
½ пакетче мая
30 g масло
30 g захар

50 g шоколадови парченца
1 яйце
120 ml прясно мляко

РЕЦЕПТА

- 1 | Смесете млякото, разтопеното масло и яйцата в голяма купа. Смесете всички други съставки във втора купа.
- 2 | Изсипете течната смес в сухата, като разбивате, за да избегнете бучки.
- 3 | Разделете сместа в леко намазани формички за мъфини и ги сложете в кошницата.
- 4 | **Дигитална настройка:** Изберете настройката DESSERT (ДЕСЕРТ) и гответе на 170°C за 20 минути.
Механична настройка: Гответе на 170°C в продължение на 20 минути.



ШОКОЛАДОВИ СУФЛЕТА



СЪСТАВКИ

100 g черен шоколад
3 яйца (1 жълтък + 3 белтъка)
100 ml пълномаслено мляко

40 g захар
1 ч.л. царевично брашно
25 g масло

РЕЦЕПТА

- 1** | Начупете шоколада на парчета и го разтопете на водна баня или в микровълнова фурна на ниска степен. Отделете белтъците от жълтъците и запазете 3 белтъка и 1 жълтък.
- 2** | Разбийте жълтъка с царевичното брашно в купа. Оставете млякото заедно с 30 g захар да заври и го разбъркайте в сместа от яйчен жълтък и царевично брашно. Сложете сместа обратно в тигана и гответе на ниска температура, докато бъркате. Смесете шоколада и заделете настрани сместа, за да се охлади.
- 3** | Разбийте белтъците на сняг и ги сложете внимателно в топлия шоколадов крем.
- 4** | Намажете с масло 4 големи форми, поръсете с 10 g захар и изсипете сместа до 2/3 от височината на формичките. Сложете формите в кошницата на Easy Fry & Grill.

Дигитална настройка: Задайте настройката DESSERT (ДЕСЕРТ) на 12 минути при 160°C.

Механична настройка: Задайте на 12 минути при 160°C.



БАДЕМОВИ ПУРИ

4/6 ✨ 30
мин11
мин

СЪСТАВКИ

190 g смлени бадеми
30 g масло
6 листа брик тесто

2 ч.л. есенция от портокалов цвят
1 яйце
120 g мед

РЕЦЕПТА

1 | Заделете 3 сл. мед. В голяма купа смесете смлените бадеми, разтопеното масло, есенцията от портокалов цвят и меда. Оформете пастата в кръгла продълговата форма и нарежете на 7-сантиметрови парчета.

2 | Срежете листовите брик тесто на половинки и поставете кръгче от сместа на пастата върху листа брик тесто. С помощта на четка намажете навсякъде с разбито яйце, след което започнете да навивате, като сгъвате ъглите и накрая навиеете на пурички.

Повтаряйте процеса, докато завиеете всичките. Поставете лист хартия за печене в Easy Fry & Grill и сложете рулата в кошницата.

3 | **Дигитална настройка:** Изберете настройката DESSERT (ДЕСЕРТ) и гответе на 180°C за 8 минути, след това добавете меда и продължете да готвите за още 3 минути.

Механична настройка: Гответе на 180°C за 8 минути, след това добавете меда и продължете да готвите за още 3 минути.

ЧИПС ОТ СУШЕНИ ЯБЪЛКИ



СЪСТАВКИ

1 ябълка
½ лимон

РЕЦЕПТА

- 1** | Изстискайте половината лимон. Измийте ябълката и махнете сърцевината ѝ с уред за целта, след което я нарежете на тънки ивички с резачка за ябълки или остър нож.
- 2** | Използвайте четка, за да намажете и двете страни на ябълковите ивички с лимонов сок, и ги сложете в кошницата на Easy Fry & Grill, като ги слагате на максимално разстояние една от друга.
- 3** | Само за дигиталната настройка: Ръчно задайте температурата на 80°C за 4 часа. След като програмата приключи, оставете ябълките в кошницата и изключете машината. Оставете да се изсушат през нощта, преди да ги опитате на следващия ден.

СЪВЕТ

Съхранявайте резените сушена ябълка в херметически затворен съд и консумирайте с гранола или като здравословна закуска.



PREDJEDI

Empanade (funkcija za žar)
Hrustljave kožice
Zelenjavne samose
Mini pice
Piščančji spomladanski zavitki
Falafli



GLAVNE JEDI

Goveja kofta s koriandrom
Hamburger deluxe (funkcija za žar)
Goveja nabodala z omako terjaki
Piščančji medaljoni
Piščančja krilca
Pečen piščanec
Jagnječje zarebrnice z limono (funkcija za žar)
Hot dogi na newyorški način
Trska v karijevi omaki
Domača ocvrta riba s krompirčkom
Domač ocvrt krompirček
Ocvrt sladki krompirček
Piščančja stegna z marinado iz jogurta in rožmarina
Pražena cvetača z limonino omako
Klobasa na žaru (funkcija za žar)
Šimbas z omako čimičuri (funkcija za žar)
Orada na žaru s paradižniki in olivami (funkcija za žar)
Lososov terjaki (funkcija za žar)
Jajčevci s pestom na žaru
Zelenjavna štručka (funkcija za žar)
Pečena korenasta zelenjava v javorjevem sirupu (funkcija za žar)



SLADICE

Mafini s koščki čokolade
Čokoladni sufle
Mandljeve rolce
Jabolčni čips, sušen na zraku

VODNIK

ŠTEVILO
OSEBČAS ZA
PRIPRAVOČAS
MARINIRANJAČAS
KUHANJAOCVRT
KROMPIRČEK

MEDALJONI



PEČEN PIŠČANEC



PICA



MESO



RIBA



ZELENJAVA



SLADICA



CVRTNIK NA VROČ ZRAK



ŽAR



EMPANADE

4 ✂ 25 min. 🍲 20 min. 🍳

SESTAVINE

2 zvitka krhkega testa
350 g mletega govejega mesa
3 mlade čebule
1 jedilna žlica paprike

1 jajčni rumenjak
1 jedilna žlica oljčnega olja
Sol
Poper

RECEPT

1 | Čebulo drobno sesekljajte. V veliki ponvi segrejte olje in pražite čebulo 3 minute, da porjavi. Dodajte meso in pražite še 10 minut, nato pa odstavite ponev z ognja in počakajte, da se ohladi.

2 | Razvaljajte testo, izrežite 8 krogov s premerom približno 9 cm, dodajte malo ohlajenega mletega mesa, tako da pustite ob robu 1 cm prostora, nato pa testo prepognite v obliko žepka.

3 | Jajčni rumenjak zmešajte z 1 jedilno žlico vode. S čopičem premažite empanade z zmesjo in jih položite v košaro cvrtnika Easy Fry & Grill.

4 | **Digitalna različica:** Izberite nastavev GRILL in aparat predhodno segrevajte 15 minut pri temperaturi 200°C. Pecite 10 minut in nato ponovite postopek z drugo porcijo.

Mehanska različica: Predhodno segrevajte 15 minut pri temperaturi 200°C. Pecite 10 minut in nato ponovite postopek z drugo porcijo.



Polnilo iz govejega mesa za empanade lahko obogatite s kumino, origanom ali sesekljanim česnom. Zakaj ne bi privzdignili okusa z dodatkom paradižnika ali sladke koruze?

HRUSTLJAVE KOZICE

4 ✂ 20 min. 🥣 10 min. 🍳

SESTAVINE

250 g oluščenih kozic
2 jajci
60 g polnozrnate moko
60 g koruzne moko

2 jedilni žlici karija v prahu
1 jedilna žlica olja
Sol
Poper

RECEPT

- 1 | Pripravite sestavine za paniranje: v eni skledi stepite jajca s ščepcem soli in popra. V drugo skledo stresite polnozrnato moko in kari v prahu, v tretji skledi pa pripravite koruzno moko.
- 2 | Kozice pomakajte v vse tri sklede v tem zaporedju: najprej v kari in polnozrnato moko, nato v jajca in na koncu še v koruzno moko. Preden prestavite kozice iz ene sklede v drugo, jih čim bolj odcedite, da preprečite kapljanje.
- 3 | Panirane kozice položite v košaro cvrtnika Easy Fry & Grill in jih pokapajte z oljem.
- 4 | **Digitalna različica:** 5 minut pecite v načinu FISH pri temperaturi 170°C. Kozice obrnite in pecite še dodatnih 5 minut.
Mehanska različica: 5 minut pecite pri temperaturi 170°C, nato obrnite kozice in nadaljujte pečenje še dodatnih 5 minut.



ZELENJAVNE SAMOSE

4 (= 12 samos)



25 min.



2 x 15 min.



SESTAVINE

6 listov listnatega testa
100 g sira feta
150 g zamrznjenega graha
250 g cvetače
1 žlička karija v prahu

1 jajčni rumenjak
1 jedilna žlica oljčnega olja
Sol
Poper

RECEPT

- 1 | Cvetačo narežite na srednje velike cvetove in jih operite. Dodajte grah in cvetove cvetače. 15 minut kuhajte v načinu VEGETABLE.
- 2 | Kuhano zelenjavo odstranite in jo stresite v veliko skledo. Dodajte zdrobljen sir feta, kari v prahu, ščepec soli in popra. Pretlačite z vilicami, da dobite grob pire.
- 3 | Liste listnatega testa prerežite na dva enaka dela. Prepognite ju na pol, tako da prepognete zaobljeni del proti sredini ravne roba. Približno eno jedilno žlico nadeva položite na en konec testa in naredite trikotnik. Prepognite

tako, da trikotnik popolnoma prekrije nadev, nato pa na višek testa s čopičem nanesite nekaj jajčnega rumenjaka in naredite žepek.

- 4 | Postopek ponavljajte, dokler ne porabite vsega nadeva, nato pa položite samose v košaro in jih premažite z oljem.

- 5 | **Digitalna različica:** Pecite 15 minut v načinu AIR FRY pri temperaturi 170°C in samose po polovici časa obrnite.

Ročna nastavitev - različica: Samose pecite 15 minut pri temperaturi 170°C in jih po polovici časa obrnite.



Prvo porcijo zavitkov lahko znova pogrežete, tako da jih položite v košaro in jih pečete še nekaj minut.

MINI PICE

4 ✂ 15 min. 🥄 8 min. 🍳

SESTAVINE

2 manjša okrogla kruhka
8 jedilnih žlic paradižnikove omake

4 rezine mocarele
4 črne olive brez koščic

RECEPT

1 | Okrogla kruhka prerežite na polovico in položite v košaro cvrtnika Easy Fry & Grill.

Digitalna različica: Izberite nastavitev PIZZA in pecite 3 minute pri temperaturi 170°C.

Ročna nastavitev - različica: Pecite 3 minute pri temperaturi 170°C.

2 | Veliko žlico paradižnikove omake porazdelite po vsakem kruhku. Rezine mocarele narežite na tanke trakove. Položite jih na kruhek, dodajte olive, ki ste jih narezali v obliki oči. Pice položite v košaro cvrtnika Easy Fry & Grill.

3 | **Digitalna različica:** Izberite nastavitev PIZZA in pecite 5 minut pri temperaturi 170°C.

Ročna nastavitev - različica: Pecite 5 minut pri temperaturi 170°C.



Zabaven recept, ki ga lahko otroci z lahkoto pripravijo sami, vendar vedno pod nadzorom odraslih, da preprečite nevarnost opeklin.

PIŠČANČJI SPOMLADANSKI ZAVITKI

4 (= 16 zavitkov)



35 min.



20 min.



SESTAVINE

16 riževih listov za zavitke

50 g riževih rezancev

2 piščančja fileja

200 g mešane, na hitro popražene zelenjave

4 šampinjoni

1 strok česna

1 jedilna žlica olja nevtralnega okusa

Sol

Poper

RECEPT

1 | Namočite riževe rezance po navodilih na embalaži. Previdno jih osušite med rokama. Grobo jih narežite s škarjami in pustite, da se ohladijo.

2 | Piščanca narežite na koščke in ga cvrite v vročem olju skupaj s seseklanim česnom 5 minut. Dodajte na hitro popraženo zelenjavo in vse skupaj pražite še dodatnih 5 minut. Dodajte riževe rezance in počakajte, da se zmes ohladi.

3 | Na pultu pripravite skledo tople vode in čisto kuhinjsko krpo. Riževe liste za zavitke potopite v vodo za nekaj minut, nato pa jih položite na kuhinjsko krpo. Na list dodajte približno 1 polno žlico

nadeva. Prepognite čez levo in desno stran, da prekrijete nadev, nato pa vse skupaj zvijte v zavitek. Postopek ponavljajte, dokler ne porabite vsega nadeva.

4 | Spomladanske zavitke položite v košaro cvrtnika Easy Fry & Grill toliko narazen, da se ne zalepijo skupaj.

Digitalna različica: Pecite 20 minut v načinu AIR FRY pri temperaturi 160°C in zavitke po polovici časa obrnite.

Ročna nastavitev - različica: Zavitke pecite 20 minut pri temperaturi 160°C in jih po polovici časa obrnite.



Postrezite z meto, solato in sojino omako.

FALAFLI

4



25
min.



15
min.



SESTAVINE

500 g kuhane čičerike
1 bela čebula
2 vejici peteršilja
4 vejice koriandra
1 žlička kumine
1 strok česna

1 jedilna žlica sezamovega namaza
(sezamove paste)
1 jedilna žlica oljčnega olja
Sol
Poper

RECEPT

1 | Čičeriko, liste peteršilja, koriander in kumino zmešajte skupaj s ščepcem soli in sezamovo pasto (sezamovim namazom), dokler niso sestavine med sabo grobo pomešane.

2 | Dodajte sesekljan česen in čebulo ter vse skupaj dobro premešajte z roko. Nato iz zmesi oblikujte kroglice. Položite jih v košaro cvrtnika Easy Fry & Grill in jih poškopite z oljem.

3 | **Digitalna različica:** Pecite 15 minut v načinu AIR FRY pri temperaturi 170°C in zavitke po polovici časa obrnite.

Ročna nastavitev - različica: Zavitke pecite 15 minut pri temperaturi 170°C in jih po polovici časa obrnite.

NASVET

Falafle postrezite v toplém pita kruhu, za okras pa dodajte svežo meto, jogurt in rezine paradižnika.

GOVEJE KOFTE S KORIANDROM

4 ✂ 20 min. 🥣 8 min. 🍲

SESTAVINE

350 g mletega govejega mesa
 2 jedilni žlici sesekljanih šalotk
 2 jedilni žlici sekljanega koriandra
 1 jedilna žlica začimbne mešanice
 ras-el-hanout

1 žlička kumine
 1 jedilna žlica oljčnega olja
 Sol
 Poper

RECEPT

- 1 | Šalotke na hitro popražite v ponvi na kapljici oljčnega olja.
- 2 | Zmešajte mleto goveje meso, začimbe, koriander in prepražene šalotke. Začinite s soljo in poprom. Oblikujte jih v podolgovate klobasice in jih nataknite na lesena nabodala.
- 3 | **Digitalna različica:** Izberite nastavitev ROAST CHICKEN. Nabodala pecite 8 minut pri temperaturi 180°C in jih po polovici časa obrnite.
Ročna nastavitev - različica: Pecite 8 minut pri temperaturi 180°C in jih po polovici časa obrnite.

NASVET

Kofte postrezite z metino omako: zmešajte 2 lončka grškega jogurta, 1 jedilno žlico sveže sesekljanega mete, kanček oljčnega olja in malo limoninega soka.

HAMBURGER DELUXE

4  25 min.  12 min. 

SESTAVINE

600 g mletega govejega mesa
4 žemljice za hamburger
2 paradižnika
6 listov solate
1 strok česna

3 žličke sojine omake
2 jedilni žlici oljčnega olja
Sol
Poper

RECEPT

- 1** | Govedino, zdrobljen česen, sojino omako in oljčno olje zmešajte skupaj. Začinite. Iz zmesi oblikujte 4 hamburgerje.
- 2** | Žemljice za hamburger položite v košaro cvrtnika Easy Fry & Grill.
Digitalna različica: Izberite nastavitev PIZZA in pecite 4 minute.
Mehanska različica: Pecite 4 minute pri temperaturi 180°C.
- 3** | Vzemite kruhke iz košare, pokrijte jih z aluminijasto folijo, da bodo ostali topli, nato pa v košaro položite hamburgerje.

Digitalna različica: Izberite nastavitev GRILL in pecite 8 minut, pri tem pa po potrebi podaljšajte ali skrajšajte čas pečenja za 2 minuti.

Ročna nastavitev - različica: Pecite 8 minut pri temperaturi 200°C in po potrebi podaljšajte ali skrajšajte čas pečenja za 2 minuti.

- 4** | Štručke nadevajte z listi solate, rezinami paradižnika ter burgerji na žaru ter servirajte.

NASVET

Omako pripravite tako, da zmešate: 1 jedilno žlico polnozrnat
gorčice, 2 jedilni žlici pekoče gorčice, 1 jajčni rumenjak in
1 jedilno žlico olja, preden dodate 1 jedilno žlico goste smetane
fraîche.

GOVEJA NABODALA Z OMAKO TERJAKI

4

20
min.1
ura6
min.

SESTAVINE

12 rezin govejega karpča
200 g kos sira vrste Comté
4 jedilne žlice medu

6 jedilnih žlic sojine omake
Poper

RECEPT

- 1 | Odstranite skorjo s sira in ga razrežite na 1,5 cm velike kocke. Kocke sira natakните na 12 nabodal in jih ovijte v karpčo.
- 2 | Zmešajte sojino omako in med ter marinirajte nabodala v tej mešanici približno 1 uro nekje na hladnem.
- 3 | Nato položite nabodala v košaro cvrtnika Easy Fry & Grill.
Digitalna različica: Izberite nastavev MEAT in pecite 6 minut pri temperaturi 180°C.
Ročna nastavev - različica: Pecite 6 minut pri temperaturi 180°C.

NASVET

Nabodala postrezite z majhno skledo sladke sojine omake.

PIŠČANČJI MEDALJONI

4 ✂ 30 min. 🥄 10 min. 🍳

SESTAVINE

4 piščančji fileji
100 g krušnih drobtin
60 g moke
3 jajca

2 jedilni žlici olja
Sol
Poper

RECEPT

- 1 | S piščančjih filejev odstranite ves hrustanec in maščobo. Meso narežite na 4 do 5 cm velike kose, posolite in popoprajte.
- 2 | Pripravite sestavine za paniranje: V eni skledi stepite jajca s ščepcem soli in popra. V drugo skledo stresite moko, v tretji skledi pa pripravite krušne drobtine.
- 3 | Medaljone povaljajte najprej v moki, nato v jajcih in na koncu še v krušnih drobtinah. Če želite še debelejšo skorjo,

povaljajte medaljone še enkrat v jajcih in drobtinah. Položite jih v košaro cvrtnika Easy Fry & Grill in jih pokapajte z oljem.

- 4 | **Digitalna različica:** Izberite nastavev NUGGETS. Medaljone pecite 10 minut in jih po polovici časa obrnite.

Ročna nastavev - različica: Pecite 10 minut pri temperaturi 200°C in jih po polovici časa obrnite.

NASVET

Pripravite domač kečap, tako da na majhnem ognju počasi zavrete 3 paradižnike, 1 čebulo, 1 žličko paradižnikove paste, 1 sesekljan strok česna, 4 žličke balzamičnega kisa, 1 žličko medu ter sol in poper.

PIŠČANČJA KRILCA

4 ✱

20
min.12
ura17
min.

SESTAVINE

1,2 kg piščančjih krilca
4 jedilne žlice kečapa
2 jedilni žlici gorčice
2 jedilni žlici paprike

2 jedilni žlici sladke sojine omake
2 jedilni žlici oljčnega olja
Sol
Poper

RECEPT

- 1** | Cela piščančja krilca prerežite na sklepu na polovico.
- 2** | Vse sestavine dajte v veliko skledo in dodajte še krilca. Dobro premešajte, da jih popolnoma prekrijete. Piščančja krilca prekrijte z živilsko folijo in pustite, da se marinirajo 12 ur.
- 3** | Krilca položite v košaro cvrtnika Easy Fry & Grill.
Digitalna različica: Izberite nastavitev ROAST CHICKEN in pecite krilca 17 minut. Po 12 minutah jih obrnite.
Ročna nastavitev - različica: Krilca pecite 17 minut pri temperaturi 170°C in jih po 12 minutah obrnite.



Marinado lahko pripravite po svojem okusu: poskusite dodati omako za jedi z žara, začimbe, čili ali česen.

PEČEN PIŠČANEC

4  5 min.  50 min. 

SESTAVINE

1 x 1,2 kg piščanca
5 strokov česna
2 jedilni žlici oljčnega olja

Sol
Poper

RECEPT

- 1** | Česen olupite in ga sesekljajte. S čopičem premažite piščanca z oljem, izdatno ga začinite in dodajte česen.
- 2** | **Digitalna različica:** Izberite nastavev ROAST CHICKEN in pecite 50 minut.
Ročna nastavev - različica: Pecite 50 minut pri temperaturi 200°C.

NASVET

Točen čas pečenja piščanca je odvisen od njegove teže. Če želite preveriti, ali je pečen, prebodite eno od prsi s konico noža. Tekočina, ki izteče, mora biti prozorna.

JAGNJEČJE ZAREBRNICE Z LIMONO

4

15
min.4
ura10
min.

SESTAVINE

12 majhnih jagnječjih zarebrnic
1 nevoskana limona
4 stroki česna

1 jedilna žlica oljčnega olja
Sol
Poper

RECEPT

- 1** | Naribajte limonino lupino. Česen olupite in ga s tolkačem temeljito zdrobite v možnarju. Dodajte limonino lupino in 2 jedilni žlici olivnega olja.
- 2** | Dodajte zarebrnice in jih pustite, da se 4 ure marinirajo nekje na hladnem.
- 3** | Nato položite zarebrnice v košaro cvrtnika Easy Fry & Grill.
Digitalna različica: Izberite nastavitev GRILL in aparat predhodno segrevajte 15 minut na 200°C. Pecite 10 minut in jih po polovici časa obrnite.
Ročna nastavitev - različica: Temperaturo nastavite na 200°C in predhodno segrevajte 15 minut. Pecite 10 minut in jih po polovici časa obrnite.

NASVET

V marinado lahko dodate tudi sveža zelišča, kot so timijan, divji timijan in origano.

HOT DOGI NA NEWYORŠKI NAČIN

4 ✱ 25 min. 5 min.  

SESTAVINE

4 štručke za hot dog
4 jedilne žlice kečapa
4 klobase za hot dog
4 kisle kumarice
1 rdeča čebula

8 češnjevih paradižnikov
4 rezine sira vrste čedar
1 jedilna žlica olja
Sol
Poper

RECEPT

- 1** | Klobase skuhajte v loncu vrele vode po navodilih na embalaži.
- 2** | Čebulo narežite na rezine in jo pecite v vročem olju 5 minut na srednjem ognju. Paradižnike narežite na četrtine, kisle kumarice na kocke in vse skupaj zmešajte s čebulo.
- 3** | Štručke za hot dog prerežite po sredini, premažite jih s kečapom ter dodajte zelenjavno mešanico, klobaso in na rezine narezan čedar. Položite jih v košaro cvrtnika Easy Fry & Grill.
- 4** | **Digitalna različica:** Izberite nastavitve PIZZA in pecite 5 minut pri temperaturi 170°C.
Ročna nastavitve - različica: Pecite 5 minut pri temperaturi 170°C.



Za pravi ameriški način uživanja pomakajte hot doge v kečap ali gorčico.

TRSKA V KARIJEVI OMAKI

4 ✂ 20 min.  10 min. 

SESTAVINE

500 g fileja trske
3 jedilne žlice srednje pekoče indijske
karijeve paste

10 g naribanega kokosa
200 ml kokosove kreme

RECEPT

- 1** | S čopičem nanesite karijevo pasto na fileje trske, preostanek karijeve paste pa dajte v manjšo ponev skupaj s kokosovo kremo, soljo in poprom. Segrejte sestavine v ponvi.
- 2** | Kvadraten list papirja za peko položite v košaro cvrtnika Easy Fry & Grill ter nanj položite ribo.

Digitalna različica: Izberite nastavitev FISH in pecite 10 minut pri temperaturi 200°C.

Ročna nastavitev - različica: Pecite 10 minut pri temperaturi 200°C. Ribo postrezite s karijevo omako in po vrhu potrosite kokos.

DOMAČA OCVRTA RIBA S KROMPIRČKOM

4 ✂ 25 min. 🥣 12 min. 🍲

SESTAVINE

4 fileji trske
 5 jedilnih žlic moke
 5 jedilnih žlic krušnih drobtin
 2 jajci
 50 g masla

1 šop pehtrana
 1 kozarec majoneze
 ½ limone
 Sol
 Poper

RECEPT

- 1 | Ribje fileje narežite na večje kvadratne kose, velike približno 4 cm, in jih nežno osušite s papirnato brisačo. Posolite in popoprajte.
- 2 | Pripravite 3 sklede. V prvo stresite moko, v drugi stepite jajca, v tretji pa pripravite drobtine. Majonezo zmešajte s sokom polovice limone in sesekljanim pehtranom. Postavite na hladno.
- 3 | Kose trske povaljajte najprej v moki, nato v jajcih in na koncu še v krušnih drobtinah. Preden zamenjate skledo, počakajte, da se fileji dobro odcedijo. Panirane kose ribe položite v košaro cvrtnika Easy Fry & Grill ter na vsak kos dodajte malo masla.
- 4 | **Digitalna različica:** Izberite nastavev FISH in pecite 12 minut pri temperaturi 180°C.
Ročna nastavev - različica: Pecite 12 minut pri temperaturi 170°C. Postrezite z omako, ki ste jo prej pripravili.

NASVET

Ta recept je primeren za vse vrste svežih rib, kot je npr. oslič, saj in polak.

DOMAČ OCVRT KROMPIRČEK

4 ✂ 25 min.  50 min. 

SESTAVINE

1 kg krompirja
3 jedilne žlice paprike

3 jedilne žlice olja
Sol

RECEPT

- 1** | Krompir olupite in ga narežite na tanke kolobarje.
- 2** | Ves krompir stresite v veliko skledo in dodajte še preostale sestavine. Dobro premešajte, nato pa stresite polovico krompirja v košaro cvrtnika Easy Fry & Grill.
- 3** | **Digitalna različica:** Izberite nastavev CHIPS. Krompir pecite 25 minut in ga po polovici časa premešajte.
- Ročna nastavev - različica:** Pecite 25 minut pri temperaturi 170°C in ga po polovici časa premešajte. Ponovite postopek za preostali krompir.

NASVET

Če želite obogatiti okus, dodajte eno jedilno žlico karijeve paste.

OCVRT SLADKI KROMPIRČEK

4 ✂ 25 min.  50 min. 

SESTAVINE

1 kg sladkega krompirja
2 jedilni žlici moke
4 jedilne žlice olja

Sol
Poper

RECEPT

- 1 | Sladki krompir olupite in narežite na tanke kolobarje. Stresite jih v veliko posodo skupaj z moko, oljem, soljo in poprom. Dobro premešajte.
- 2 | Kolobarje krompirja stresite v košaro cvrtnika Easy Fry & Grill. Najbolje, da ga pečete v 2 ali 3 porcijah.

Digitalna različica: Izberite nastavitev CHIPS. Krompir pecite 25 minut in ga po polovici časa premešajte.

Ročna nastavitev - različica: Pecite 25 minut pri temperaturi 180°C in ga po polovici časa premešajte. Ponovite postopek za preostali krompir.



Postrezite z jogurtovo omako, ki ste ji dodali malo karija v prahu.

PIŠČANČJA STEGNA Z MARINADO Z JOGURTOM IN ROŽMARINOM

4  20 min.  4 ura  35 min. 

SESTAVINE

4 piščančja stegna
250 g grškega jogurta
3 jedilne žlice gorčice dijon
1 vejica svežega rožmarina

4 stroki česna
Sol
Poper


RECEPT

- 1 | S piščančjih stegen odstranite kožo in jih položite v veliko skledo.
- 2 | Zmešajte jogurt, gorčico, sesekljan česen, ščepec soli, malo popra in sesekljane liste rožmarina. Mešanico razporedite po piščancu in postavite na hladno. Marinirajte 4 ure.
- 3 | **Digitalna različica:** Izberite nastavev ROAST CHICKEN in predhodno segrevajte 15 minut pri temperaturi 200°C, preden položite piščančja stegna v košaro cvrtnika Easy Fry & Grill. Pecite 35 minut in jih po polovici časa obrnite.
Ročna nastavev - različica: Piščančja stegna položite v košaro cvrtnika Easy Fry & Grill in pecite 30 minut pri temperaturi 200°C. Na polovici časa pečenja jih obrnite.

NASVET

Pečena piščančja bedra postrezite s solato in rezinami pečenega krompirja.

PRAŽENA CVETAČA Z LIMONINO OMAKO

4  15 min. 1 porcija
15 min. 

SESTAVINE

1 majhna cvetača
2 jedilni žlici oljčnega olja
30 g sezamovega namaza
100 ml oljčnega olja

50 ml limoninega soka
Sol
Poper

RECEPT

- 1 | Odstranite liste s cvetače, razrežite jo na četrtine in odstranite osrednje steblo. Vsak del razrežite na cvetove in jih stresite v veliko skledo.
- 2 | Dodajte 2 jedilni žlici oljčnega olja, sol in poper ter dobro premešajte. Mešanico razporedite v košari cvrtnika Easy Fry & Grill (po potrebi pecite dvakrat).

Digitalna različica: Izberite nastavitev CHIPS. Krompir pecite 15 minut in ga po polovici časa premešajte.

Ročna nastavitev - različica: Pecite 15 minut pri temperaturi 180°C in ga po polovici časa premešajte.

- 3 | Medtem zmešajte sezamov namaz, oljčno olje in limonin sok, da dobite omako, ki jo boste postregli s cvetačo.

KLOBASA NA ŽARU

4  10 min.  10 min. 

SESTAVINE

700 g klobase toulouse v enem kosu
1 jedilna žlica gorčice dijon
1 jedilna žlica polnozrnatih gorčice
2 jedilni žlici medu

2 vejici timijana
Sol
Poper

RECEPT

- 1** | Zmešajte med, gorčico, timijan ter ščepec soli in popra.
- 2** | Zavijte klobaso v klobčič in vanjo vstavite dve nabodali pravokotno eno na drugo, da ostane na mestu. S čopičem nanesite gorčično mešanico.
- 3** | **Digitalna različica:** Izberite nastavev GRILL in aparat 15 minut predhodno segrevajte pri temperaturi 200°C. Klobaso položite v košaro in jo pecite 10 minut. Na polovici časa jo obrnite.

Ročna nastavev - različica:
Temperaturo nastavite na 200°C in aparat predhodno segrevajte 15 minut, preden položite klobaso v košaro. Pecite 10 minut in jo po polovici časa obrnite.

NASVET

Postrezite z doma pripravljeno gorčično kašo: Olupite in zavrite 1 kg krompirja. Ocedite ter pretlačite skupaj s 25 g masla, 2 jedilnima žlicama gorčice, 150 ml mleka, soljo in poprom.

ŠIMBAS Z OMAKO ČIMIČURI

4  15 min.  17 min. 

SESTAVINE

4 zrezki šimbasa (vsak pribl. 200 g)
 2 jedilni žlici rdečega vinskega kisa
 1/2 limone
 4 stroki česna

6 vejic peteršilja
 1/2 žličke čilijevih kosmičev
 60 ml oljčnega olja
 Sol
 Poper

RECEPT

- 1** | Meso vzemite iz hladilnika in ga pustite na sobni temperaturi vsaj 30 minut, preden ga začnete pripravljati.
- 2** | Medtem pripravite omako čimičuri: V skledi zmešajte kis, limonin sok, sesekljan in užiten česen, sesekljan peteršilj in olje. Dodajte ščepec soli, paprike in čilija.
- 3** | **Digitalna različica:** Izberite nastavitev GRILL in aparat predhodno segrevajte 15 minut pri temperaturi 200°C. Zrezke posolite in popoprajte, nato pa jih položite v košaro cvrtnika Easy Fry & Grill ter jih pecite 2 minuti na vsaki strani.
Ročna nastavitev - različica: Aparat predhodno segrejte pri temperaturi 200°C, nato pa posolite in popoprajte zrezke ter jih položite v košaro cvrtnika Easy Fry & Grill. Pecite jih 2 minuti na vsaki strani.

NASVET

Čas kuhanja prilagodite glede na to, ali želite, da je vaš zrezek srednje ali dobro pečen.

ORADA NA ŽARU S PARADIŽNIKOM IN OLIVAMI

4  20 min.  18 min. 

SESTAVINE

4 fileji orade
 4 vejice peteršilja
 ½ limone
 2 paradižnika
 4 jedilne žlice oljčnega olja

1 strok česna
 2 paradižnika
 50 g oliv brez koščic
 Sol
 Poper

RECEPT

- 1** | Naribajte limonino lupino in stisnite iz nje sok. Sesekljajte peteršilj in česen, paradižnik narežite na kocke, olive pa na kolobarje. Vse skupaj zmešajte, dodajte oljčno olje ter postavite na stran.
- 2** | Fileje orade premažite z oljem ter jih popoprajte in posolite.
- 3** | **Digitalna različica:** Izberite nastavitev GRILL in predhodno segrevajte aparat 15 minut pri temperaturi 200°C. Nato položite fileje v košaro in jih pecite 5 minut.
- Ročna nastavitev - različica:** Fileje položite v košaro in predhodno segrevajte 15 minut pri temperaturi 200°C. Pecite 7 minut.
- 4** | Postrezite z omako.

NASVET

Fileje orade postrezite z rižem in zelenjavo po svoji izbiri.

LOSOSOV TERIJAKI



5 min.



30 min.



23 min.

*SESTAVINE*

500 g lososovega fileja

8 jedilnih žlic omake terijaki

1 jedilna žlica sezamovih semen

RECEPT

1 | Lososove fileje marinirajte v omaki terijaki 30 minut.

2 | **Digitalna različica:** Aparat predhodno segrevajte 15 minut na nastavitvi GRILL pri temperaturi 200°C. Nato položite ribje fileje v košaro na ploščo za žar in jih pecite 10 minut.

Ročna nastavitev - različica: Aparat nastavite na 200°C in počakajte, da se dobro segreje. Nato položite lososove fileje v ponev na ploščo za žar in pecite 10 minut.

3 | Potresite s sezamovimi semeni in postrezite z rižem.

JAJČEVCI S PESTOM NA ŽARU

4  10 min.  27 min. 

SESTAVINE

2 jajčevca
100 g pesta
5 jedilnih žlic oljčnega olja

Sol
Poper

RECEPT

- 1** | Jajčevca operite in ju narežite na približno 5 mm debele kolobarje.
- 2** | Jajčevca premažite z oljem, dodajte sol in poper ter ju v eni plasti položite v košaro cvrtnika Easy Fry & Grill.
- 3** | **Digitalna različica:** Pecite 20 minut v načinu AIR FRY pri temperaturi 170°C in zavitke po polovici časa obrnite. S čopičem nanesite pesto in pecite v načinu AIR FRY še dodatni 2 minuti.

Mehanska različica: Pecite 20 minut pri temperaturi 170°C ter jih na polovici časa obrnite. Nato s čopičem nanesite pesto in jih pecite še dodatni 2 minuti.

- 4** | S čopičem nanesite pesto in pecite v načinu GRILL dodatnih 5 minut (digitalna različica) ali 5 minut pri temperaturi 200°C (mehanska različica).



ZELENJAVNA ŠTRUČKA

4  20 min.  30 min. 

SESTAVINE

4 štručke
200 g sirnega namaza
4 žličke polnozrnat gorčice
1 rdeča paprika
1 zelena paprika

4 šampinjoni
1 žlička origana
2 jedilni žlici oljčnega olja
Sol
Poper

RECEPT

1 | Paprike operite in odstranite semena ter jih narežite na večje kose, velike približno 3 cm. Gobe operite in jih narežite na debelejše rezine, neužitne dele stebela pa odstranite.

2 | **Digitalna različica:** Aparat predhodno segrevajte 15 minut na nastavitvi GRILL pri temperaturi 200°C. Nato položite zelenjavo v košaro na ploščo za žar, poškropite z oljem in pecite 12 minut. Na polovici časa jo premešajte.

Ročnanastavitev-različica: Temperaturo nastavite na 200°C in predhodno segrevajte 15 minut. Zelenjavo položite v košaro na ploščo za žar, pokapajte z oljem in pecite 12 minut. Na polovici časa jo premešajte.

3 | Medtem zmešajte sirni namaz z gorčico.

4 | Odstranite zelenjavo in položite štručke, ki ste jih prerezali na polovico, v košaro za 5 minut na nastavitvi GRILL za **digitalno različico** in pri temperaturi 200°C za **mehansko različico**. Postopek ponovite, nato pa porazdelite kremni namaz po kruhu in na vrh dodajte zelenjavo.

PEČENA KORENASTA ZELENJAVA V JAVORJEVEM SIRUPU

4 ✂ 15 min. 🍲 50 min. 🍲



SESTAVINE

4 korenčki
4 pastinaki
350 g sladkega krompirja
50 ml javorjevega sirupa
1 žlička timijana

1 pomaranča
20 ml jabolčnega kisa
30 ml sončničnega olja
Sol
Poper

RECEPT

- 1 | Zelenjavo olupite, korenčke narežite na debele kolobarje, pastinak in sladki krompir pa na 2 cm velike kocke.
- 2 | Zelenjavo stresite v košaro. Pokapajte jo s pribl. 1 jedilno žlico oljčnega olja, nato pa po njej potrosite timijan, posolite in popoprajte.

Digitalna različica: Izberite nastavitev GRILL in aparat predhodno segrevajte 15 minut na 200°C. Pecite 30 minut in jo po polovici časa premešajte.

Ročna nastavitev - različica: Temperaturo nastavite na 200°C in predhodno segrevajte 15 minut. Pecite 30 minut in jo po polovici časa premešajte.

- 4 | Preostanek olja medtem zmešajte v skledi s kisom, polovico naribane pomarančne lupine, javorjevim sirupom, ščepcem soli in popra. Ko je zelenjava pripravljena, jo pokapajte s prelivom in postrezite.

MAFINI S KOŠČKI ČOKOLADE

4 ✨ 15 min. 🥣 20 min. ☕



SESTAVINE

125 g moke
½ vrečke kvasa
30 g masla
30 g sladkorja

50 g koščkov čokolade
1 jajce
120 ml mleka

RECEPT

- 1** | Mleko, stopljeno maslo in jajca zmešajte v veliki skledi. Vse preostale sestavine zmešajte v drugi posodi.
- 2** | Tekočo zmes umešajte med suhe sestavine in pri tem ves čas mešajte, da preprečite nastajanje grudic.
- 3** | Zmes porazdelite v rahlo namaščene modelčke za mafine in jih položite v košaro.
- 4** | **Digitalna različica:** Izberite nastavitev za sladice DESSERT in pecite 20 minut pri temperaturi 170°C.
Ročna nastavitev - različica: Pecite 20 minut pri temperaturi 170°C.

ČOKOLADNI SUFLE

4  20 min.  12 min. 

SESTAVINE

100 g temne čokolade
3 jajca (1 rumenjak + 3 beljaki)
100 ml polnomastnega mleka

40 g sladkorja
1 žlička koruzne moke
25 g masla

RECEPT

- 1** | Čokolado razbijte na koščke in jo stopite v parni kopeli ali mikrovalovni pečici na nizki temperaturi. Ločite rumenjake od beljakov in shranite 3 beljake ter 1 rumenjak.
- 2** | V skledi stepite rumenjak s koruzno moko. Zavrite mleko in 30 g sladkorja, nato pa vse skupaj umešajte v mešanico iz rumenjaka in koruzne moke. Mešanico postavite nazaj na ogenj in jo med stalnim mešanjem segrevajte pri nizki temperaturi. Primešajte čokolado in zmes postavite na stran, da se ohladi.
- 3** | Iz jajčnih beljakov stepite sneg in ga nežno umešajte v toplo čokoladno kremo.
- 4** | 4 velike skodelica namažite z maslom, potrosite z 10 g sladkorja in napolnite z mešanico do 2/3 višine modelčka. Posodice položite v košaro cvrtnika Easy Fry & Grill.

Digitalna različica: Izberite nastavev za sladice DESSERT in pecite 12 minuti pri temperaturi 160°C.

Ročna nastavev - različica: Nastavite na 12 minut pri temperaturi 160°C.



MANDLJEVE ROLCE

4/6 ✨ 30 min. 🥄 11 min. 🍲

*SESTAVINE*

190 g mletih mandljev

30 g masla

6 listov listnatega testa

2 žlički arome z okusom pomarančnega

cveta

1 jajce

120 g medu

RECEPT

1 | V ločeno posodo shranite 3 jedilne žlice medu. V veliki skledi zmešajte mlete mandlje, stopljeno maslo, aromo z okusom pomarančnega cveta in med. Iz testa oblikujte podolgovato rolo in jo narežite na približno 7 cm debele rezine.

2 | Liste listnatega testa prerežite na polovico in položite rolo testa z mešanico na del lista. Celotni rob lista premažite s stepenim jajcem in začnite zvijati, tako da zapognete robove in zvijte v cigaro. Ponavljajte postopek, dokler ne zvijete

vseh rol. List papirja za peko položite v cvrtnik Easy Fry & Grill, role pa položite v košaro.

3 | **Digitalna različica:** Nastavite način DESSERT na 180°C za 8 minut in nato dodajte med ter podaljšajte še za dodatne 3 minute.

Ročna nastavitev - različica: 8 minut pecite na načinu DESSERT pri temperaturi 180°C, nato dodajte med ter podaljšajte pečenje še za dodatne 3 minute.

JABOLČNI ČIPS, SUŠEN NA ZRAKU

4 ✂ 15 min. 🥣 1 ura 🍷

SESTAVINE

1 jabolko
½ limone

RECEPT

- 1** | Stisnite sok polovice limone. Operite jabolko, z luplnikom za jabolka odstranite sredico, nato pa ga z rezalnikom za sadje ali ostrim nožem narežite na tanke rezine.
- 2** | S čopičem nanesite limonin sok na obe strani vsake jabolčne rezine, nato pa jih položite v košaro cvrtnika Easy Fry & Grill čim bolj narazen.
- 3** | **Samo za digitalno različico:** Ročno nastavite na 80°C in čas na 4 ure. Ko je program zaključen, pustite jabolka v košari in izklopite aparat. Preden poskusite jabolka, jih pustite čez noč, da se posušijo.



Posušene jabolčne rezine shranite v nepredušno zaprti posodi in jih pojejte z žitnimi kosmiči ali kot zdrav prigrizek.

PRZYSTAWKI

Empanadas (funkcja grillowania)
Chrupiące krewetki
Samosy warzywne
Minipizze
Spring rolls z kurczakiem
Falafel

DANIA GŁÓWNE

Kofty z wołowiny z kolendrą
Burger deluxe (funkcja grillowania)
Szaszłyki wołowe z sosem teriyaki
Nuggetsy z kurczaka
Skrzydółka z kurczaka
Pieczony kurczak
Kotlety jagnięce z cytryną (funkcja grillowania)
Hot dogi w stylu nowojorskim
Dorsz z curry
Ryba z frytkami domowej roboty
Czipsy domowej roboty
Frytki z batatów
Udka z kurczaka w marynacie jogurtowo-romarynowej
Pieczony kalafior w sosie cytrynowym
Grillowana kielbasa (funkcja grillowania)
Stek z polędwicy z sosem chimichurri (funkcja grillowania)
Grillowana dorada z pomidorami i oliwkami (funkcja grillowania)
Łosoś teriyaki (funkcja grillowania)
Grillowany bakłażan z pesto
Wegetariański bajgiel (funkcja grillowania)
Pieczone warzywa korzeniowe w syropie klonowym (funkcja grillowania)

DESERY

Muffiny z kawałkami czekolady
Suflet czekoladowy
Cygara migdałowe
Czipsy z jabłek suszonych na powietrzu

INSTRUKCJA OBSŁUGI



LICZBA
OSÓB



CZAS PRZYGOTOWANIA



CZAS MARYNOWANIA



CZAS PRACY
URZĄDZENIA



FRYTKI



NUGGETSY



PIECZONY
KURCZAK



PIZZA



MIEŚO



RYBA



WARZYWA



DESERY



FRYTKOWNICA NA
GORĄCE POWIETRZE



GRILL



EMPANADAS

4  25 min  20 min 

PRZYSTAWKI

SKŁADNIKI

2 rolki kruchego ciasta
350 g mielonej wołowiny
3 cebule dymki
1 łyżka papryki w proszku

1 żółtko
1 łyżka oliwy z oliwek
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1** | Posiekaj drobno cebulę. Rozgrzej olej na dużej patelni i smaż cebulę przez 3 minuty. Dodaj mięso, piecz przez 10 minut, a następnie odstaw do ostygnięcia.
- 2** | Rozwałkuj ciasto, wytnij 8 kółek o średnicy ok. 9 cm. Schłodzone mięso mielone ułóż na cieście, zostaw ok. 1 cm miejsca wokół krawędzi i złoż na nie ciasto, tworząc kopertę.
- 3** | Wymieszaj żółtko z 1 łyżką wody. Pokryj empanadas tą mieszanką, a następnie umieść je w koszyku swojego urządzenia Easy Fry & Grill.
- 4** | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję GRILL i piecz przez 15 minut w temperaturze 200° C. Piecz przez 10 minut, a następnie powtórz czynność z drugą porcją.
- Wersja mechaniczna:** Podgrzewaj przez 15 minut w temperaturze 200° C. Piecz przez 10 minut, a następnie powtórz czynność z drugą porcją.

DOBRA
RADA

Wołowe nadzienie empanadas możesz doprawić kuminem, oregano lub posiekanym czosnkiem. Spróbuj dodać do nadzienia pomidory lub kukurydzę, aby uzyskać nowy smak.

CHRUPIĄCE KREWETKI

4  20 min  10 min 

SKŁADNIKI

250 g krewetek bez pancerzy
2 jajka
60 g mąki pszennej
60 g mąki kukurydzianej

2 łyżki curry w proszku
1 łyżka oleju
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1** | Przygotuj składniki na bułkę tartą: w misce ubij jajka ze szczyptą soli i pieprzu. W drugiej misce umieść mąkę pszenną i curry w proszku, a w trzeciej mąkę kukurydzianą.
- 2** | Krewetki zanurzaj w miseczkach w następującej kolejności: najpierw w mieszance curry i mąki pszennej, następnie w jajkach, a na koniec w mące kukurydzianej. Przed przeniesieniem do kolejnej miski dobrze odsącz krewetki.
- 3** | Umieść panierowane krewetki w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill i skrop je olejem.
- 4** | **Wersja cyfrowa:** Smaż przez 5 minut w trybie FISH (RYBA) w temperaturze 170° C. Przewróć krewetki na drugą stronę i smaż przez kolejne 5 minut.
- Wersja mechaniczna:** Smaż przez 5 minut w temperaturze 170° C. Przewróć krewetki na drugą stronę i smaż przez kolejne 5 minut.

SAMOSY WARZYNNE

4 (=12 samosy) ✱

20
min2x15
min

SKŁADNIKI

6 arkuszy ciasta brick
100 g fety
150 g mrożonego groszku
250 g kalafiora
1 łyżka curry w proszku

1 żółtko
1 łyżka oliwy z oliwek
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Pokrój kalafiora na średniej wielkości kawałki i umyj go. Wymieszaj groszek i kawałki kalafiora. Smaż przez 15 minut w trybie VEGETABLE (WARZYWA) w temperaturze 170° C.
- 2 | Wyjmij warzywa i umieść je w dużej misce. Dodaj pokruszony ser feta, curry w proszku, szczyptę soli i pieprzu. Rozgnieć je widelcem na grube purée.
- 3 | Arkusze ciasta brick przekrój na dwie równe części. Złóż krążki na pół, składając zaokrągloną część w kierunku środka prawej krawędzi. Na jeden koniec ostatniego paska nałóż łyżkę nadzienia i złóż go w trójkąt. Kontynuuj składanie, aby całkowicie zamknąć nadzienie w trójkącie. Nadmiarowe ciasto posmaruj odrobiną żółtka i przyklej na samosę.
- 4 | Powtarzaj proces aż do wykorzystania całego nadzienia. Włóż samosy do koszyka i posmaruj je olejem.
- 5 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję AIR FRY (tryb SMAŻENIE NA POWIETRZU) i smaż przez 15 minut w temperaturze 170° C. Obróć w połowie czasu smażenia.
Wersja mechaniczna: Smaż przez 15 minut w temperaturze 170° C. Obróć w połowie czasu smażenia.

DOBRA
RADA

Możesz ponownie podgrzać pierwszą porcję pierożków samosa, umieszczając je w koszyku i smażąc jeszcze przez kilka minut.

MINIPIZZE

4 ✂ 15 min  8 min 

PRZYSTAWKI

SKŁADNIKI

2 muffiny angielskie
8 łyżek sosu pomidorowego

4 plastry sera mozzarella
4 oliwki czarne drylowane

PRZEPIS

1 | Przekrój muffiny na pół i umieść je w koszu urządzenia Easy Fry & Grill.

Wersja cyfrowa: Wybierz opcję PIZZA i piecz przez 3 minuty w temperaturze 170°C.

Wersja mechaniczna: Piecz przez 3 minuty w temperaturze 170°C.

3 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję PIZZA i piecz przez 5 minut w temperaturze 170°C.

Wersja mechaniczna: Piecz przez 5 minut w temperaturze 170°C.

2 | Rozprowadź dużą łyżkę sosu pomidorowego na każdym muffinie. Pokrój plastry mozzarelli na cienkie paski. Rozłóż je na każdym muffinie i dodaj pokrojone oliwki otworem do góry. Umieść pizzę w koszu urządzenia Easy Fry & Grill.

DOBRA
RADA

Fajny przepis, który dzieci mogą wykorzystać samodzielnie, ale koniecznie pod nadzorem dorosłych, którzy pomogą im uniknąć poparzeń.

SPRING ROLLS Z KURCZAKIEM

PRZYSTAWKI

4 (=16 spring rolls)



35
min



20
min



SKŁADNIKI

16 arkuszy papieru ryżowego
50 g makaronu ryżowego
2 filety z kurczaka
200 g mieszanych, smażonych warzyw
4 pieczarki

1 ząbek czosnku
1 łyżka neutralnego oleju
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Przygotuj makaron ryżowy zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu. Ostrożnie odsącz między dłońmi. Pokrój nożyczkami na grube kawałki i zostaw do ostygnięcia.
- 2 | Pokrój pierś z kurczaka w kostkę i smaż przez 5 minut na rozgrzanym oleju razem z posiekany czosnkiem. Dodaj upieczone warzywa i duś przez kolejne 5 minut. Dodaj makaron ryżowy i pozostaw do ostygnięcia.
- 3 | Przygotuj na blacie miskę z ciepłą wodą i czysty ręcznik kuchenny. Zanurz arkusze papieru ryżowego w ciepłej wodzie na kilka minut, a następnie rozłóż je na ręczniku. Na liście nakładaj po około 1 łyżce nadzienia. Najpierw złóż lewy i

prawy bok, aby nadzienie trzymało się w jednym miejscu, a następnie zwiń wszystko w rulon. Powtarzaj aż do wyczerpania nadzienia.

- 4 | Umieść spring rolls w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill, zachowując między nimi odpowiednią odległość (aby się nie sklejały).

Wersja cyfrowa: Wybierz opcję AIR FRY (tryb SMAŻENIE NA POWIETRZU) i smaż przez 20 minut w temperaturze 160° C. Obróć w połowie czasu smażenia.

Wersja mechaniczna: Smaż przez 20 minut w temperaturze 160° C. Obróć w połowie czasu smażenia.

DOBRA
RADA

Podawaj z miętą, sałatą i sosem sojowym.

FALAFEL

4  20 min  15 min 

SKŁADNIKI

500 g gotowanej ciecierzycy
1 biała cebula
2 gałązki natki pietruszki
4 gałązki natki świeżej kolendry
1 łyżka kminku

1 ząbek czosnku
1 łyżka tahini (pasty sezamowej)
1 łyżka oliwy z oliwek
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Ciecierzycę, liście pietruszki, kolendrę i kminek wymieszaj z grubszą ze szczyptą soli, pieprzu i pastą sezamową (tahini).
- 2 | Wymieszaj ręcznie z posiekanym czosnkiem i cebulą. Następnie uformuj masę w kulki. Umieść falafele w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill i skrop je olejem.

3 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję AIR FRY (tryb SMAŻENIE NA POWIETRZU) i smaż przez 15 minut w temperaturze 170° C. Obróć w połowie czasu smażenia.

Wersja mechaniczna: Smaż przez 15 minut w temperaturze 170° C. Obróć w połowie czasu smażenia.

DOBRA
RADA

Falafel podawaj w ciepłym chlebką pita, przyozdobiony świeżą miętą, jogurtem i plasterkami pomidora.

KOFTY Z WOŁOWINY Z KOLENDRA

4  20 min  8 min 

SKŁADNIKI

350 g mielonej wołowiny	1 łyżka kminku
2 łyżki posiekanej szalotki	1 łyżka oliwy z oliwek
2 łyżki posiekanej kolendry	Sól
1 łyżka mieszanki przyprawowej z Ras el Hanout	Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Podsmaż krótko szalotki na patelni z odrobiną oliwy.
- 2 | Wymieszaj mięso mielone, przyprawy, kolendrę i podsmażone szalotki. Dopraw solą i pieprzem. Uformuj podłużne kielbaski i nadziej je na drewniane szaszłyki.
- 3 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję ROAST CHICKEN (tryb KURCZAK) i piecz przez 8 minut w temperaturze 180° C. Obróć w połowie czasu pieczenia.
Wersja mechaniczna: Piecz przez 8 minut w temperaturze 180° C. Obróć w połowie czasu pieczenia.

 DOBRA RADA

Podawaj kofty z sosem miętowym: wymieszaj ze sobą 2 kubki jogurtu greckiego, 1 łyżkę świeżej, posiekanej mięty, odrobinę oliwy z oliwek i szczyptę soku z cytryny.

HAMBURGER DELUXE

4  25 min  12 min 

SKŁADNIKI

600 g mielonej wołowiny
4 bułki na hamburgery
2 pomidory
6 liści sałaty
1 ząbek czosnku

3 łyżki sosu sojowego
2 łyżki oliwy z oliwek
Sól
Pieprz

PRZEPIS

1 | Wymieszaj razem wołowinę, rozgnieciony czosnek, sos sojowy i oliwę z oliwek. Przyprawy. Uformuj 4 kotlety za pomocą rąk.

2 | Umieść bułki na hamburgery w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill.
Wersja cyfrowa: Wybierz opcję PIZZA i piecz przez 4 minuty.

Wersja mechaniczna: Piecz przez 4 minuty w temperaturze 180° C.

3 | Wyjmij bułki, połóż je pod arkuszem folii aluminiowej, by pozostały ciepłe, następnie umieść mięso na burgery w koszu.

Wersja cyfrowa: Wybierz opcję GRILL i piecz przez 8 minut. W razie potrzeby wydłuż lub skróć czas pieczenia o 2 minuty.

Wersja mechaniczna: Piecz przez 8 minut w temperaturze 200° C. W razie potrzeby wydłuż lub skróć czas pieczenia o 2 minuty.

4 | Bułki udekoruj liśćmi sałaty, plasterami pomidora oraz grillowanymi burgerami, a następnie podaj.



DOBRA
RADA

Przygotuj sos z następujących składników: wymieszaj 1 łyżkę ziarnistej musztardy, 2 łyżki ostrej musztardy, 1 żółtko i 1 łyżkę oleju, następnie 1 łyżkę gęstej śmietany crème fraîche.

SZASZŁYKI WOŁOWE Z SOSEM TERIYAKI

4  20 min  1 godz.  6 min 

SKŁADNIKI

12 plasterków carpaccio wołowego
200 g sera Comté w kawałku
4 łyżki miodu

6 łyżek sosu sojowego
Pieprz

PRZEPIS

- 1** | Zdejmij skórkę z sera i pokrój ser w 1,5 cm kostkę. Ser nawlecz na 12 szaszłyków i owiń wokół niego carpaccio.
- 2** | Wymieszaj sos sojowy z miodem i marynuj szaszłyki w tej mieszance przez 1 godzinę w chłodnym miejscu.
- 3** | Umieść szaszłyki w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill
- Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję MEAT (tryb MIĘSO) i smaż przez 6 minut w temperaturze 180°C.
- Wersja mechaniczna:** Smaż przez 6 minut w temperaturze 180° C.

DOBRA
RADA

Podawaj szaszłyki ze słodkim sosem sojowym w małej miseczce.

NUGGETSY Z KURCZAKA

4  30 min  10 min 

SKŁADNIKI

4 filety z kurczaka
100 g bułki tartej
60 g mąki
3 jajka

2 łyżki oleju
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Usuń chrząstki i tłuszcz z filetów z piersi kurczaka. Pokrój na kawałki ok. 4-5 cm i dopraw solą i pieprzem.
- 2 | Przygotuj składniki na panierkę z bułki tartej: Umieść jajka w misce ze szczyptą soli i pieprzu i ubij. Do drugiej miski wsyp mąkę, a do trzeciej bułkę tartą.
- 3 | Obtocz nuggetsy najpierw w mące, potem w jajku, a na koniec w bułce tartej. Aby uzyskać grubszą panierkę, zanurz nuggetsy po raz drugi w jajku i ponownie obtocz w bułce tartej. Umieść nuggetsy w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill i skrop je olejem.





4 | Wersja cyfrowa: Wybierz opcję Nuggetsy i smaż przez 10 minut. Obróć w połowie czasu smażenia.

Wersja mechaniczna: Smaż przez 10 minut w temperaturze 200° C. Obróć w połowie czasu smażenia.

 DOBRA RADA

Przygotuj własny ketchup: Na wolnym ogniu duś 3 pomidory, 1 cebulę, 1 łyżkę pasty pomidorowej, 1 posiekany ząbek czosnku, 4 łyżki octu balsamicznego, 1 łyżkę miodu, sól i pieprz.

SKRZYDEŁKA Z KURCZAKA

4  20 min  12 godz.  17 min 

SKŁADNIKI

1,2 kg skrzydełek z kurczaka
4 łyżki ketchupu
2 łyżki musztardy
2 łyżki papryki w proszku

2 łyżki słodkiego sosu sojowego
2 łyżki oliwy z oliwek
Sól,
Pieprz

PRZEPIS

1 | Rozdziel skrzydełka kurczaka w stawie, aby podzielić je na pół. **3** | Umieść skrzydełka z kurczaka w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill.

2 | Wszystkie składniki umieść w dużej misce i dodaj skrzydełka z kurczaka. Dobrze wymieszaj, aby całkowicie je nimi przykryć. Przykryj folią i marynuj przez 12 godzin.

Wersja cyfrowa: Wybierz opcję ROAST CHICKEN (tryb KURCZAK) i piecz przez 17 minut. Obróć po 12 minutach.

Wersja mechaniczna: Piecz przez 17 minut w temperaturze 170° C. Obróć po 12 minutach.

 DOBRA RADA

Możesz dopasować marynatę do swoich upodobań: możesz dodać sos barbecue, przyprawę, chili lub czosnek.

PIECZONY KURCZAK

4  5 min  50 min 

SKŁADNIKI

1 x 1,2 kg kurczaka
5 ząbków czosnku
2 łyżki oliwy z oliwek

Sól
Pieprz

PRZEPIS

1 | Obierz i posiekaj czosnek. Natrzyj kurczaka oliwą, obficie dopraw i dodaj czosnek.





2 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję ROAST CHICKEN (tryb KURCZAK) i piecz przez 50 minut.

Wersja mechaniczna: Piecz przez 50 minut w temperaturze 200° C.

**DOBRA
RADA**

Dokładny czas pieczenia kurczaka zależy od jego wagi. Aby sprawdzić, czy mięso jest gotowe, nakłuj jedną z piersi kurczaka czubkiem noża: Wyływający sok powinien być klarowny.

KOTLETY JAGNIĘCE Z CYTRYNĄ

4  15 min  4 godz.  10 min 

SKŁADNIKI

12 małych kotletów jagnięcych
1 surowa cytryna
4 ząbki czosnku

1 łyżka oliwy z oliwek
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1** | Z cytryny obierz skórkę. Obierz czosnek, drobno posiekaj i rozgnieć w moździerzu. Dodaj skórkę z cytryny i 2 łyżki oliwy z oliwek.
- 2** | Następnie dodaj kotlety i marynuj w chłodnym miejscu przez 4 godziny.

- 3** | Umieść kotlety w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill.

Wersja cyfrowa: Wybierz opcję GRILL i piecz przez 15 minut w temperaturze 200° C. Piecz przez 10 minut. Obróć w połowie czasu pieczenia.

Wersja mechaniczna: Ustaw na temperaturę 200° C i podgrzewaj przez 15 minut. Piecz przez 10 minut. Obróć w połowie czasu pieczenia.



DOBRA
RADA

Do marynaty warto dodać świeże zioła, takie jak tymianek, tymianek polny czy oregano.

HOT DOGI W STYLU NOWOJORSKIM

4  25 min  5 min 

SKŁADNIKI

4 bułki na hot dogi
4 łyżki ketchupu
4 kielbaski na hot dogi
4 ogórki konserwowe
1 czerwona cebula

8 pomidorków koktajlowych
4 plastry sera mozzarella
1 łyżka oleju
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1** | Kielbaski przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu w rondlu z wrzącą wodą.
- 2** | Pokrój cebulę w plastry i podsmaż na rozgrzanym oleju na średnim ogniu przez 5 minut. Wymieszaj z pokrojonymi w ćwiartki pomidorami i pokrojonym w kostkę ogórkiem.
- 3** | Bułki z hot dogami przekrój na pół, posmaruj ketchupem, nałóż na nie mieszankę warzywną, parówki i plasterki cheddara. Umieść w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill.
- 4** | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję PIZZA i piecz przez 5 minut w temperaturze 170° C. **Wersja mechaniczna:** Piecz przez 5 minut w temperaturze 170° C.

DOBRA
RADA

Przy użyciu ketchupu lub musztardy narysuj zabawny obrazek w amerykańskim stylu!

DORSZ Z CURRY

4  20 min  10 min 

SKŁADNIKI

500 g filetów z dorsza
3 łyżki łagodnej indyjskiej pasty curry

10 g płatków kokosowych
200 ml śmietanki kokosowej

PRZEPIS

1 | Filety z dorsza obtocz w paście curry, a resztę pasty curry umieść w małym garnku razem ze śmietanką kokosową, solą i pieprzem. Podgrzej zawartość garnka.

2 | Umieść kwadratowy kawałek papieru do pieczenia w koszu urządzenia Easy Fry & Grill i ułóż na nim rybę.

Wersja cyfrowa: Wybierz opcję FISH (tryb RYBA) i smaż przez 10 Minut w temperaturze 200° C.

Wersja mechaniczna: Smaż przez 10 minut w temperaturze 200° C. Podając, polej rybę sosem curry i posyp płatkami kokosowymi.

RYBA Z FRYTKAMI DOMOWEJ ROBOTY

4  25 min  12 min 

SKŁADNIKI

4 filety z dorsza
5 łyżek mąki
5 łyżek bułki tartej
2 jajka
50 g masła

1 pęczek estragonu
1 słoik majonezu
½ cytryny
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1** | Pokrój filet w kostkę o wielkości ok. 4 cm i starannie wytrzyj ręcznikiem papierowym. Dopraw solą i pieprzem.
- 2** | Przygotuj trzy miski: Do pierwszej miski włóż mąkę, do drugiej roztrzepane jajka, a do trzeciej bułkę tartą. Majonez wymieszaj z sokiem z połówki cytryny i posiekanym estragonem. Odstaw w chłodne miejsce.
- 3** | Obtocz kawałki dorsza najpierw w mące, potem w jajku, a na koniec w bułce tartej. Przed przeniesieniem do kolejnej miski dobrze odsącz. Umieść panierowane kawałki ryby w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill i połóż na każdym z nich kawałek masła.
- 4** | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję FISH (tryb RYBA) i smaż przez 12 Minut w temperaturze 180° C.

Wersja mechaniczna: Smaż przez 12 minut w temperaturze 170° C. Podawaj z przygotowanym wcześniej sosem.

DOBRA RADA

Ten przepis nadaje się do wszystkich rodzajów świeżych ryb, w tym morszczuka, czarniaka i dorsza.

CZIPSY DOMOWEJ ROBOTY

4 ✂ 25 min  50 min 

SKŁADNIKI

1 kg ziemniaków
3 łyżki papryki w proszku

3 łyżki oleju
Sól

PRZEPIS

- 1 | Obierz ziemniaki i pokrój na czipsy.
- 2 | Umieść w misce ze wszystkimi składnikami. Wszystko dobrze wymieszaj i połowę przygotowanej porcji przełóż do koszyka urządzenia Easy Fry & Grill.
- 3 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję CHIPS (tryb FRYTKI) i smaż przez 25 minut. Przemieszaj w połowie czasu smażenia.

Wersja mechaniczna: Smaż przez 25 minut w temperaturze 170° C. Przemieszaj w połowie czasu smażenia. Powtórz proces dla pozostałych czipsów.

DOBRA
RADA

Dodaj łyżkę stołową czerwonej pasty curry, by uzyskać pyszną nutę.

FRYTKI Z BATATÓW

4 ✂ 25 min  50 min 

SKŁADNIKI

1 kg batatów
2 łyżki mąki

4 łyżki oleju
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Obierz bataty i pokrój na frytki. Umieść w dużej misce razem z mąką, olejem, solą i pieprzem. Dobrze wymieszaj.
- 2 | Umieść frytki, najlepiej w 2 lub 3 porcjach, w koszu urządzenia Easy Fry & Grill.

Wersja cyfrowa: Wybierz opcję CHIPS (tryb FRYTKI) i smaż przez 25 minut. Przemieszaj w połowie czasu smażenia.

Wersja mechaniczna: Smaż przez 25 minut w temperaturze 180° C. Przemieszaj w połowie czasu smażenia. Powtórz proces dla pozostałych czipsów.

DOBRA
RADA

Podawaj z sosem jogurtowym z odrobiną curry w proszku.

UDKA Z KURCZAKA W MARYNACIE
JOGURTOWO-ROZMARYNOWEJ4  20 min  4 godz.  35 min 

SKŁADNIKI

4 udką z kurczaka
250 g jogurtu greckiego
3 łyżki musztardy Dijon

1 gałązka świeżego rozmarynu
4 ząbki czosnku
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1** | Usuń skórę z udek kurczaka i umieść udką w dużej misce.
- 2** | Wymieszaj jogurt, musztardę, posiekany czosnek, szczyptę soli, trochę pieprzu i posiekane listki rozmarynu. Zalej marynatą udką z kurczaka i postaw w chłodnym miejscu. Marynuj przez 4 godziny.
- 3** | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję ROAST CHICKEN (tryb KURCZAK) i piecz przez 15 minut w temperaturze 200° C. Następnie umieść udką z kurczaka w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill. Piecz przez 35 minut. Obróć w połowie czasu pieczenia.
- Wersja mechaniczna:** Umieść udką z kurczaka w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill i piecz przez 30 minut w temperaturze 200° C. Obróć w połowie czasu pieczenia.

DOBRA
RADA

Grillowane udką z kurczaka podawaj z sałatą i grillowanymi ziemniakami w plastrach.

PIECZONY KALAFIOR W SOSIE CYTRYNOWYM

4 ✱

15
min

1 tura

15 min



SKŁADNIKI

1 mały kalafior
2 łyżki oliwy z oliwek
30 g tahini

100 ml oliwy z oliwek
50 ml soku z cytryny
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Oderwij liście od kalafiora. Pokrój kalafiora na ćwiartki i usuń łodygę. Pokrój ćwiartki na różyczki i umieść w dużej misce.
- 2 | Dodaj 2 łyżki oliwy z oliwek, sól oraz pieprz i dobrze wymieszaj. Rozłóż mieszankę w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill (w razie potrzeby w dwóch turach).

Wersja cyfrowa: Wybierz opcję CHIPS (tryb FRYTKI) i smaż przez 15 minut. Przemieszaj w połowie czasu smażenia.

Wersja mechaniczna: Smaż przez 15 minut w temperaturze 180° C. Przemieszaj w połowie czasu smażenia.

- 3 | W międzyczasie wymieszaj tahini, oliwę i sok z cytryny. Podawaj sos z kalafiorem.

GRILLOWANA KIEŁBASA

4  10 min  10 min 

SKŁADNIKI

700 g kiełbasy tuluskiej
(smażonej) w jednym kawałku
1 łyżka musztardy Dijon
1 łyżka musztardy ziarnistej

2 łyżki miodu
2 gałązki tymianku
Sól,
Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Wymieszaj miód, obie musztardy, tymianek, szczyptę soli i pieprzu.
- 2 | Zwiń kiełbasę i włóż dwa przeciwległe szaszłyki, aby się nie rozwinęła. Posmaruj sosem musztardowym.
- 3 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję GRILL i podgrzewaj przez 15 minut w temperaturze 200° C. Włóż kiełbasę do koszyka i piecz przez 10 minut. Obróć w połowie czasu pieczenia.

Wersja mechaniczna: Ustaw na 200° C i pozostaw do podgrzania na 15 minut przed umieszczeniem kiełbasy w koszyku. Piecz przez 10 minut. Obróć w połowie czasu pieczenia.

DOBRA
RADA

Podawaj z domowym purée z musztardą. 1 kg
Obierz i ugotuj ziemniaki. Odcedź i przygotuj purée, dodając 25
g masła, 2 łyżki musztardy, 150 ml mleka, sól i pieprz.

STEK Z POŁĘDWICY Z SOSEM CHIMICHURRI

4  15 min  17 min 

SKŁADNIKI

4 steki z polędwicy (ok. 200 g każdy)
2 łyżki octu winnego czerwonego
1/2 cytryny
4 ząbki czosnku

6 gałązek natki pietruszki
½ łyżki płatków chili
60 ml oliwy z oliwek
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1** | Wyjmij mięso z lodówki co najmniej 30 minut przed smażeniem i pozwól mu dojść do temperatury pokojowej.
- 2** | W międzyczasie przygotuj sos chimichurri: W misce wymieszaj ocet, sok z cytryny, posiekany czosnek (usuń kiełki), posiekaną natkę pietruszki i oliwę. Dodaj szczyptę soli, pieprzu i chili.

3 | Wersja cyfrowa: Wybierz opcję GRILL i podgrzewaj przez 15 minut w temperaturze 200° C. Posól i popierz steki i umieść je w koszu urządzenia Easy Fry & Grill. Smaż na każdej stronie przez 2 minuty.

Wersja mechaniczna: Rozgrzej do temperatury 200° C. Posól i popieprz steki i umieść je w koszu urządzenia Easy Fry & Grill. Smaż na każdej stronie przez 2 minuty.

DOBRA
RADA

Dostosuj czas smażenia w zależności od tego, czy wolisz stek krwisty, czy dobrze wysmażony.

GRILLOWANA DORADA Z POMIDORAMI I OLIWKAMI

4  20 min  18 min 

SKŁADNIKI

4 filety z dorady
4 gałązki natki pietruszki
½ cytryny
2 pomidory
4 łyżki oliwy z oliwek

1 ząbek czosnku
2 pomidory
50 g drylowanych oliwek
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Z cytryny obierz skórkę, a następnie wyciśnij cytrynę. Posiekaj czosnek i pietruszkę, pokrój pomidory w kostkę, a oliwki w plasterki. Wymieszaj, dodaj oliwę z oliwek i odstaw.
- 2 | Filety z dorady posmaruj olejem i dopraw solą i pieprzem.

3 | Wersja cyfrowa: Wybierz opcję GRILL i podgrzewaj przez 15 minut w temperaturze 200° C. Następnie włóż filety do koszyka i piecz jeszcze przez 5 minut.

Wersja mechaniczna: Włóż filety do koszyka i podgrzewaj w temperaturze 200° C przez 15 minut. Piecz przez 7 minut.

- 4 | Podawaj z sosem.

**DOBRA
RADA**

Filety z dorady podawaj z ryżem i wybranymi warzywami.

ŁOSOŚ TERIYAKI



5 min



30 min



23 min



SKŁADNIKI

500 g filetu z łososia
8 łyżek sosu teriyaki
1 łyżka nasion sezamu

PRZEPIS

1 | Marynuj filety z łososia przez 30 minut w sosie teriyaki.

2 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję GRILL i podgrzewaj przez 15 minut w temperaturze 200° C. Następnie włóż filety rybne do koszyka i smaż przez 10 minut.

Wersja mechaniczna: Wybierz temperaturę 200° C i dobrze rozgrzej. Następnie połóż filety rybne na patelni na ruszcie i smaż przez 10 minut.

3 | Posyp ziarnami sezamu i podawaj z ryżem.

GRILLOWANY BAKŁAŻAN Z PESTO

4  10 min  27 min 

SKŁADNIKI

2 bakłażany
100 g pesto

5 łyżek oliwy z oliwek
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Umyj bakłażany i pokrój w plastry o grubości około 5 mm.
- 2 | Natrzyj oliwą, dopraw solą i pieprzem i ułóż plastry w jednej warstwie w koszu urządzenia Easy Fry & Grill.
- 3 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję AIR FRY (tryb SMAŻENIE NA POWIETRZU) i smaż przez 20 minut w temperaturze 170° C. Obróć w połowie czasu smażenia. Posmaruj pesto i smaż gorącym powietrzem przez kolejne 2 minuty (AIR FRY).

Wersja mechaniczna: Smaż przez 20 minut w temperaturze 170° C. Obróć w połowie czasu smażenia. Następnie posmaruj pesto i smaż przez kolejne 2 minuty.

4 | Posmaruj pesto i przyrządzaj na GRILLU przez kolejnych 5 minut (wersja cyfrowa) lub 5 minut w temperaturze 200° C (wersja mechaniczna).



WEGETARIAŃSKI BAJGIEL

4  20 min  30 min 

SKŁADNIKI

4 bajgle
200 g serka śmietankowego
4 łyżki musztardy ziarnistej
1 czerwona papryka
1 zielona papryka

4 pieczarki
1 łyżka oregano
2 łyżki oliwy z oliwek
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1** | Umyj paprykę, usuń nasiona i pokrój ją na duże kawałki o wielkości ok. 3 cm. Umyj grzyby, pokrój je w grube plastry.
- 2** | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję GRILL i podgrzewaj przez 15 minut w temperaturze 200° C. Następnie ułóż warzywa w koszyku na ruszcie. Skrop olejem i piecz przez 12 minut, obracając w połowie czasu pieczenia.
- Wersja mechaniczna:** Ustaw na temperaturę 200° C i podgrzewaj przez 15 minut. Ułóż warzywa w koszyku na ruszcie. Skrop olejem i piecz przez 12 minut, mieszając w połowie czasu pieczenia.
- 3** | W międzyczasie wymieszaj serek śmietankowy z musztardą.
- 4** | Wyjmij warzywa i umieść przepołowione bajgle w koszyku na 5 minut. Wybierz opcję GRILL. **Wersja cyfrowa:** 5 minut. **Wersja mechaniczna:** 200° C. Powtórz proces, a następnie posmaruj bajgla serkiem śmietankowym i nałóż na niego warzywa.

PIECZONE WARZYWA KORZENIOWE W SYROPIE
KLONOWYM4  15 min  30 min 

SKŁADNIKI

4 marchewki
4 pasternaki
350 g batatów
50 ml syropu klonowego
1 łyżka tymianku

1 pomarańcza
20 ml octu jabłkowego
30 ml oleju słonecznikowego
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Obierz warzywa i pokrój marchew w grube plastry, a pasternak i batat w 2-centymetrową kostkę.
- 2 | Włóż warzywa do koszyka. Skrop ok. 1 łyżką oliwy z oliwek, a następnie posyp tymiankiem, solą i pieprzem.

Wersja cyfrowa: Wybierz opcję GRILL i podgrzewaj przez 15 minut w temperaturze 200° C. **Piecz przez** 30 minut. Obróć w połowie czasu pieczenia.

Wersja mechaniczna: Ustaw na temperaturę 200° C i podgrzewaj przez 15 minut. Piecz przez 30 minut. Obróć w połowie czasu pieczenia.

- 4 | W międzyczasie w misce wymieszaj pozostałą oliwę z octem, startą skórką z cytryny, syropem klonowym oraz szczyptą soli i pieprzu. Gdy tylko warzywa będą gotowe, przed podaniem skrop je dressingiem.



MUFFINY Z KAWAŁKAMI CZEKOLADY

4 ✂ 15 min  20 min 

SKŁADNIKI

125 g mąki
½ saszetki drożdży suszonych
30 g masła
30 g cukru

50 g wiórków czekoladowych
1 jajko
120 ml mleka

PRZEPIS

- 1** | W dużej misce wymieszaj mleko, roztopione masło i jajko. Wszystkie pozostałe składniki wymieszaj w drugiej misce.
- 2** | Wymieszaj masę płynną z masą stałą i unikaj tworzenia się grudek.
- 3** | Przelej masę do lekko posmarowanych masłem foremek do muffinek i umieść w koszu.

4 | Wersja cyfrowa: Wybierz opcję DESSERT i piecz przez 20 minut w temperaturze 170° C.

Wersja mechaniczna: Piecz przez 20 minut w temperaturze 170° C.



SUFLET CZEKOLADOWY

4  20 min  12 min 

SKŁADNIKI

100 g ciemnej czekolady
3 jajka (1 żółtko i 3 białka)
100 ml mleka pełnotłustego

40 g cukru
1 łyżka mąki kukurydzianej
25 g masła

PRZEPIS

- 1 | Połam czekoladę na kawałki i rozpuść w kąpieli wodnej lub na małym ogniu w mikrofalówce. Oddziel żółtko od białek. Odstaw na bok 3 białka i 1 żółtko.
- 2 | W misce ubij żółtko i mąkę kukurydzianą. Doprowadź mleko i 30 g cukru do wrzenia i wymieszaj z żółtkiem i mąką kukurydzianą. Przełóż masę z powrotem do rondla i podgrzewaj na małym ogniu, mieszając. Wymieszaj z czekoladą i odstaw masę do ostygnięcia.
- 3 | Białka ubij na sztywno, a następnie delikatnie połącz z ciepłą masą czekoladową.
- 4 | Wysmaruj masłem 4 duże foremki, przyprósz 10 g cukru i wypełnij masą do 2/3 wysokości foremek. Umieść foremki w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill.

Wersja cyfrowa: Ustaw opcję DESSERT na 12 minuty w temperaturze 160° C.

Wersja mechaniczna: Ustaw na 12 minut w temperaturze 160° C

CYGARA MIGDAŁOWE

4/6 ✱ 30 min  11 min 

SKŁADNIKI

190 g mielonych migdałów
30 g masła
6 arkuszy ciasta brick

2 łyżeczki aromatu z kwiatów pomarańczy
1 jajko
120 g miodu

PRZEPIS

- 1** | Odłóż 3 łyżki miodu. W dużej misce wymieszaj zmielone migdały z roztopionym masłem, aromatem z kwiatów pomarańczy i miodem. Ciasto uformuj w wałek i pokrój na 7-centymetrowe kawałki.
- 2** | Arkusze ciasta brick przetnij na pół i umieść jeden wałek masy na arkuszu ciasta brick. Posmaruj całość roztrzepanym jajkiem. Następnie zwiń, złóż na brzegach i zroluj w kształt cygara. Powtarzaj proces, aż zrolujesz wszystkie. Umieść kwadratowy kawałek papieru do pieczenia w urządzeniu Easy Fry & Grill i włóż wałki do koszyka.
- 3** | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję DESSERT i podgrzewaj przez 8 minut w temperaturze 180° C. Dodaj miód i piecz przez kolejne 3 minuty.
- Wersja mechaniczna:** Podgrzewaj przez 8 minut w temperaturze 180° C. Dodaj miód i piecz przez kolejne 3 minuty.

CZIPSY Z JABŁEK SUSZONYCH NA POWIETRZU

4 ✂ 15 min  1 godz. 

SKŁADNIKI

1 jabłko
½ cytryny

PRZEPIS

- 1** | Wyciśnij połówkę cytryny. Jabłko umyj, usuń gniazda za pomocą kralownicy do jabłek, pokrój jabłko na cienkie plasterki za pomocą szatkownicy lub ostrego noża.
- 2** | Za pomocą pędzla posmaruj obie strony plastrów jabłek sokiem z cytryny i umieść je jak najdalej od siebie w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill.
- 3** | **Tylko dla wersji cyfrowej:** Ustaw ręcznie temperaturę na 80° C na 4 godziny. Po zakończeniu programu pozostaw jabłka w koszyku. Wyłącz urządzenie. Pozostaw do wyschnięcia na noc i skosztuj następnego dnia.

DOBRA
RADA

Suszone plastry jabłek przechowuj w szczelnym pojemniku i częstuj się nimi z granolą lub w ramach zdrowej przekąski.



PŘEDKRMY

Empanady (funkce grilování)
Křupavé krevety
Zeleninové indické pirožky
Mini pizzy
Kuřecí jarní závitky
Falafely



HLAVNÍ CHODY

Hovězí kofty s koriandrem
Hamburger Deluxe (funkce grilování)
Hovězí špízy s omáčkou teriyaki
Kuřecí nugety
Kuřecí křidélka
Pečené kuře
Jehněčí kotlety s citrónem (funkce grilování)
Hotdogy v newyorském stylu
Treska na kari
Domácí ryba s hranolkami
Domácí hranolky
Hranolky z batátů
Kuřecí stehna s jogurtem a rozmarýnovou marinádou
Pečený květák s citronovou omáčkou
Grilovaná klobása (funkce grilování)
Steak z vysoké roštěné s omáčkou chimichurri (funkce grilování)
Grilovaná pražma s rajčaty a olivami (funkce grilování)
Losos s omáčkou teriyaki (funkce grilování)
Grilovaný lilek s pestem
Vegetariánský bagel (funkce grilování)
Kořenová zelenina opečená s javorovým sirupem (funkce grilování)



MOUČNÍKY

Muffiny s čokoládovými lupínky
Čokoládové suflé
Mandlové doutníky
Sušené plátky jablek

PRŮVODCE

POČET
OSOBPŘÍPRAVA
ČASDOBA
MARINOVÁNÍDOBA
PŘÍPRAVY

HRANOLKY



NUGETY



PEČENÉ KUŘE



PIZZA



MASO



RYBY



ZELENINA



DEZERT

HORKOVZDUŠNÁ
FRITÉZA

GRILOVÁNÍ



EMPANADY

4 ✂ 25 min. 20 min.

INGREDIENCE

2 balíčky křehkého těsta
350 g mletého hovězího masa
3 jarní cibulky
1 lžice papriky

1 žloutek
1 lžice olivového oleje
Sůl
Paprika

RECEPT

- 1 | Nasekejte cibuli na jemno. Ve velké pánvi rozehejte olej a cibulky 3 minuty smažte dohněda. Přidejte maso a připravujte dalších 10 minut, poté vyjměte a nechte vychladnout.
- 2 | Rozválejte těsto, vykrojte 8 koleček o průměru přibližně 9 cm. Přidejte trochu vychlazeného mletého masa a nechte místo asi 1 cm od okraje. Poté složte do překládaného tvaru.
- 3 | Smíchejte žloutek s 1 lžící vody. Potřete empanady směsí a vložte je do koše v grilu Easy Fry & Grill.
- 4 | **Digitální verze:** Vyberte nastavení GRILL a nechte předehřát na 200°C po dobu 15 minut. Připravujte 10 minut a poté postup zopakujte s druhou dávkou.
Mechanická verze: Nechte předehřát na 200°C po dobu 15 minut. Připravujte 10 minut a poté postup zopakujte s druhou dávkou.

TIP

Náplň z hovězího masa do empanad můžete ochutit kmínem, oreganem nebo sekaným česnekem. A co takhle zkusit použít do náplně rajče nebo sladkou kukuřici na zpestření chuti?

KŘUPAVÉ KREVETY

4  20 min.  10 min. 

INGREDIENCE

250 g loupaných krevet
2 vejce
60 g celozrnné pšeničné mouky
60 g kukuřičné mouky

2 lžíce kari koření
1 lžíce rostlinného oleje
Sůl
Paprika

RECEPT

- 1** | Připravte si ingredience na trojbal: Do misky rozklepněte vejce, přidejte špetku soli a pepře a ušlehejte. Do jiné misky nasype mouku a do třetí kukuřičnou mouku.
- 2** | Obalte krevety v miskách v tomto pořadí: nejprve miska s kari a pšeničnou moukou, poté vejce a nakonec miska s kukuřičnou moukou. Mezi ponořením do jednotlivých misek nechte krevety co nejvíce oschnout, aby z nich nic neodkapávalo.
- 3** | Obalené krevety vložte do koše grilu Easy Fry & Grill a zakápněte olejem.
- 4** | **Digitální verze:** Připravujte v režimu FISH při 170°C po dobu 5 minut. Krevety otočte a připravujte dalších 5 minut.
Mechanická verze: Připravujte při 170°C po dobu 5 minut, poté krevety otočte a připravujte dalších 5 minut.

ZELENINOVÉ INDICKÉ PIROŽKY

4 (= 12 indických pirožků)  20 min.  2 x 15 min. 

INGREDIENCE

6 plátků těsta na pirohy
100 g sýru feta
150 g mraženého hrášku
250 g květáku
1 čajová lžička kari koření

1 žloutek
1 lžíce olivového oleje
Sůl
Paprika

RECEPT

- 1** | Květák nakrájejte na středně velké růžičky a opláchněte. Přidejte hrášek a květákové růžičky. Připravujte v režimu VEGETABLE po dobu 15 minut.
- 2** | Hotovou zeleninu vyjměte a vložte do velké mísy. Přidejte rozdrobený sýr feta, kari koření, špetku soli a pepře. Vidličkou rozmačkejte na hrubé pyré.
- 3** | Pláty těsta nakrájejte na dva stejně velké dílky. Přeložte je napůl tak, že zaoblenou část sklopíte směrem ke středu rovného okraje. Na jeden konec proužku položte množství náplně odpovídající jedné lžici a přeložte jej do trojúhelníku.

Pokračujte ve skládání, aby byla nádivka v trojúhelníku zcela překrytá, poté těsto potřete žloutkem a položte na pirožek.

- 4** | Postup opakujte, dokud nespotebujete všechnu náplň. Vložte indické pirožky do koše a potřete olejem.

- 5** | **Digitální verze:** Vyberte nastavení AIR FRY a připravujte při 170°C po dobu 15 minut. V polovině doby přípravy pirožky otočte.

Mechanická verze: Připravujte při 170°C po dobu 15 minut. V polovině doby přípravy pirožky otočte.

TIP

První dávku indických pirožků můžete ohřát, když je vložíte do koše a budete připravovat ještě několik minut.

MINI PIZZY

4 ✂ 15 min. 8 min.



INGREDIENCE

2 anglické muffiny
8 lžic rajského protlaku

4 plátky mozzarely
4 vypeckované černé olivy

RECEPT

- 1 | Muffiny nakrájejte na poloviny a vložte je do koše v grilu Easy Fry & Grill. **Digitální verze:** Vyberte nastavení PIZZA a připravujte při 170°C po dobu 3 minut. **Mechanická verze:** Pečte 3 minuty při 170°C.
- 2 | Každý muffin potřete velkou lžící rajského protlaku. Plátky mozzarely nakrájejte na tenké proužky. Položte je na každý muffin a poté přidejte olivy nakrájené do tvaru oček. Pizzy vložte je do koše v grilu Easy Fry & Grill.
- 3 | **Digitální verze:** Vyberte nastavení PIZZA a připravujte při 170°C po dobu 5 minut. **Mechanická verze:** Připravujte při 170°C po dobu 5 minut.

TIP

Zábavný recept, který mohou děti připravovat samy, ale vždy pod dozorem dospělých, aby nevzniklo riziko popálení.

KUŘECÍ JARNÍ ZÁVITKY

4 (= 16 závitků)



35 min.

20 min.



INGREDIENCE

16 plátků rýžového papíru
 50 g rýžových nudlí
 2 kuřecí řízký
 200 g orestované zeleninové směsi
 4 mladé žampiony

1 stroužek česneku
 1 lžice oleje bez výrazné chuti
 Sůl
 Paprika

RECEPT

- 1 | Rehydratujte rýžové nudle podle návodu na obalu. Jemně vymačkejte vodu rukama. Nakrájejte nahrubo a nechte vychladnout.
- 2 | Nakrájejte kuře na kostky a smažte v horkém oleji se sekaným česnekem po dobu 5 minut. Přidejte restovanou zeleninu a připravujte dalších 5 minut. Přidejte nudle a nechte vychladnout.
- 3 | Na pracovní desku si připravte mísu teplé vody a čistou utěrku. Plátky rýžového papíru na pár minut ponořte do vody poté je položte na utěrku. Na každý papír umístěte asi 1 celou lžici náplně.
- 4 | Jarní závitky vložte je do koše v grilu Easy Fry & Grill. Dávejte je dostatečně daleko od sebe, aby se neslepily.
Digitální verze: Vyberte nastavení AIR FRY a připravujte při 160°C po dobu 20 minut. V polovině doby přípravy pirožky otočte.
Mechanická verze: Připravujte při 160°C po dobu 20 minut. V polovině doby přípravy rolky otočte.

TIP

Podávejte s mátou, salátem a sójovou omáčkou.

FALAFELY

4 ✂

20 min. 15 min. 

INGREDIENCE

500 g uvařené cizrny
1 bílá cibule
2 snítky petržele
4 snítky čerstvého koriandru
1 lžička kmínu

1 stroužek česneku
1 lžice tahini (sezamové pasty)
1 lžice olivového oleje
Sůl
Paprika

RECEPT

- 1** | Smíchejte cizrnu, snítky petržele, koriandr a kmín se špetkou soli, pepře a se sezamovou pastou (tahini), dokud vše není nahrubo rozmíchané.
- 2** | Přidejte nasekaný česnek a cibuli a dobře rukou rozmíchejte. Poté ze směsi vytvořte kuličky. Vložte je do koše grilu Easy Fry & Grill zakápněte olivovým olejem.
- 3** | **Digitální verze:** Vyberte nastavení AIR FRY a připravujte při 170°C po dobu 15 minut. V polovině doby přípravy pirožky otočte.
- Mechanická verze:** Připravujte při 170°C po dobu 15 minut. V polovině doby přípravy pirožky otočte.

TIP

Falafely podávejte v horkém chlebu pitta zdobeném čerstvou mátou, jogurtem a plátky rajčete.

HOVĚZÍ KOFTY S KORIANDREM

4  20 min.  8 min. 

INGREDIENCE

350 g mletého hovězího masa
2 lžíce nasekaných šalotek
2 lžíce nasekaného koriandru
1 lžíce směsi koření ras el hanout

1 lžička kmínu
1 lžíce olivového oleje
Sůl
Paprika

RECEPT

- 1** | Rychle osmahněte šalotky dohněda na pánvi s trochou olivového oleje.
- 2** | Smíchejte mleté hovězí, směs koření a koriandr s připravenou šalotkou. Ochuťte solí a pepřem. Vytvarujte podlouhlé klobásky a napichujte na dřevěné špízy.
- 3** | **Digitální verze:** Vyberte nastavení ROAST CHICKEN a připravujte při 180°C po dobu 8 minut. V polovině doby přípravy pirožky otočte.
- Mechanická verze:** Připravujte při 180°C po dobu 8 minut. V polovině doby přípravy kofty otočte.

TIP

Kofty podávejte s mátovou omáčkou: smíchejte 2 kelímky řeckého jogurtu, 1 lžící čerstvě nasekané máty, trochou olivového oleje a citrónové šťávy.

HAMBURGER DELUXE

4 ✂ 25 min. 12 min.



INGREDIENCE

600 g mletého hovězího masa
4 bulky na burgery
2 rajčata
6 listů salátu
1 stroužek česneku

3 lžičky sójové omáčky
2 lžíce olivového oleje
Sůl
Paprika

RECEPT

- 1 | Smíchejte hovězí, prolisovaný česnek, sójovou omáčku a olivový olej. Okořeňte. Rukama vytvořte 4 burgery.
- 2 | Bulky na burgery vložte do koše v grilu Easy Fry & Grill.
Digitální verze: Vyberte nastavení PIZZA a připravujte po dobu 4 minut.
Mechanická verze: Připravujte při 180°C po dobu 4 minut.
- 3 | Vyjměte bulky a dejte je pod alobal, aby zůstaly teplé. Poté vložte do koše burgery.

Digitální verze: Vyberte nastavení GRILL a připravujte po dobu 8 minut. Podle potřeby upravte nastavení doby přípravy o plus nebo minus 2 minuty.
Mechanická verze: Nastavte na 200°C po dobu 8 minut. Podle potřeby upravte nastavení doby přípravy o plus nebo minus 2 minuty.

- 4 | Na bulky dejte salátové listy, plátky rajčat a grilované burgery a servírujte.

TIP

Smíchejte z přísad omáčku: 1 lžíce celozrnné hořčice, 2 lžíce pálivé hořčice, 1 žloutek a 1 lžíce rostlinného oleje; poté přidejte 1 lžici kysané smetany.

HOVĚZÍ ŠPÍZY S OMÁČKOU TERIYAKI

4



20 min.



1 h



6 min.



INGREDIENCE

12 plátků hovězího carpaccia
200g blok sýra Comté
4 lžice medu

6 lžic sójové omáčky
Paprika

RECEPT

- 1 | Odstraňte kůrku sýru a nakrájejte jej na kostky velké 1,5 cm. Sýrové kostky napíchněte na 12 špízů a obalte je v carpacciu.
- 2 | Smíchejte sójovou omáčku a med a poté nechte špízy marinovat ve směsi po dobu 1 hodiny na chladném místě.
- 3 | Špízy vložte je do koše v grilu Easy Fry & Grill.
Digitální verze: Vyberte nastavení MEAT a připravujte při 180°C po dobu 6 minut.
Mechanická verze: Připravujte při 180°C po dobu 6 minut.

TIP

Špízy podávejte s mističkou sladké sójové omáčky.

KUŘECÍ NUGETY

4  30 min.  10 min. 

INGREDIENCE

4 kuřecí řízký
100 g strouhanky
60 g mouky
3 vejce

2 lžíce oleje
Sůl
Paprika

RECEPT

- 1** | Z kuřecích řízků odstraňte veškerý tuk a chrupavky. Nakrájejte na kousky velké přibližně 4 až 5 cm, osolte a opepřete.
- 2** | Připravte si ingredience na trojobal: V jedné misce vyšlehejte vejce se špetkou soli a pepře. Do jiné misky nasype mouku a do třetí dejte strouhanku.
- 3** | Obalte nugety v mouce, vejci a nakonec ve strouhance. Chcete-li získat bohatší obal, obalte nugety znovu ve vejci a poté ve strouhance. Vložte je do koše grilu Easy Fry & Grill zakápněte olivovým olejem.
- 4** | **Digitální verze:** Vyberte nastavení NUGGETS a připravujte po dobu 10 minut. V polovině doby přípravy nugety otočte.
Mechanická verze: Připravujte při 200°C po dobu 10 minut. V polovině doby přípravy kofty otočte.

TIP

Připravte si vlastní kečup: povařte 3 rajčata, 1 cibuli, 1 lžici koncentrované rajčatové pasty, 1 sekaný stroužek česneku, 4 lžičky balzamikového octa, 1 lžici medu a sůl a pepř.

KUŘECÍ KŘIDÉLKA

4 ✂

20 min. 12 h 17 min. 

INGREDIENCE

1,2 kg kuřecích křidélek
4 lžíce kečupu
2 lžíce hořčice
2 lžíce papriky

2 lžíce sladké sójové omáčky
2 lžíce olivového oleje
Sůl,
pepř

RECEPT

1 | Kuřecí křidélka rozkrojte na polovinu a v kloubu je oddělte. **3** | Kuřecí křidélka vložte je do koše v grilu Easy Fry & Grill.

2 | Dejte všechny ingredience do velké mísy a přidejte kuřecí křidélka. Dobře smíchejte, aby se křidélka úplně obalila. Zakryjte potravinovou fólií a nechte marinovat 12 hodin.

Digitální verze: Vyberte nastavení ROAST CHICKEN a připravujte po dobu 17 minut. Po 12 minutách křidélka otočte.

Mechanická verze: Připravujte při 170°C po dobu 17 minut. Po 12 minutách křidélka otočte.

TIP

Marinádu můžete obměnit podle chuti: zkuste přidat omáčku barbecue, koření, chilli nebo česnek.

PEČENÉ KUŘE

4  5 min.  50 min. 

INGREDIENCE

1 x 1,2 kg kuřete
5 stroužků česneku
2 lžíce olivového oleje

Sůl
Paprika

RECEPT

1 | Ooloupejte a nakrájejte česnek. Kuře potřete olejem, dobře okořeňte a přidejte česnek.

2 | **Digitální verze:** Vyberte nastavení ROAST CHICKEN a připravujte po dobu 50 minut.

Mechanická verze: Připravujte při 200°C po dobu 50 minut.

TIP

Přesná doba přípravy kuřete závisí na jeho hmotnosti. Chcete-li zkontrolovat, zda je kuře hotové, píchněte do kuřecích prsíček špičkou nože; vytékající šťáva musí být čirá.

JEHNĚČÍ KOTLETY S CITRÓNEM

4 ✂

15 min. 4 h 10 min. 

INGREDIENCE

12 malých jehněčích kotlet
1 chemicky neošetřený citrón
4 stroužky česneku

1 lžíce olivového oleje
Sůl
Paprika

RECEPT

- 1** | Olupejte citrónovou kůru. Olupejte česnek a rozdrťte na jemno v moždíři. Přidejte citrónovou kůru a 2 lžíce olivového oleje.
- 2** | Poté přidejte kotlety a nechte marinovat 4 hodiny v chladu.

- 3** | Kotlety vložte je do koše v grilu Easy Fry & Grill.

Digitální verze: Vyberte nastavení GRILL a nechte předehřát na 200°C po dobu 15 minut. Připravujte po dobu 10 minut. V polovině doby přípravy kotlety otočte.

Mechanická verze: Nastavte na 200°C a nechte 15 minut předehřát. Připravujte po dobu 10 minut. V polovině doby přípravy kotlety otočte.

TIP

Zkuste do marinády přidat čerstvé bylinky, jako je tymián, mateřídouška a oregano.

HOTDOGY V NEWYORSKÉM STYLU

4 ✂ 25 min. 5 min.



INGREDIENCE

4 žemle na hotdogy
4 lžíce kečupu
4 párky na hotdogy
4 nakládané okurky
1 červená cibule

8 cherry rajčat
4 plátky čedaru
1 lžíce rostlinného oleje
Sůl
Paprika

RECEPT

- 1** | Připravte párky: vložte je do rendlíku s vroucí vodou na dobu uvedenou na obalu párků.
- 2** | Nakrájejte cibuli a 5 minut osmahněte na středním plameni. Smíchejte s rajčaty nakrájenými na čtvrtky a s pokrájenými nakládanými okurkami.
- 3** | Hotdogové žemle podélně uprostřed rozkrojte, potřete kečupem a na něj položte směs zeleniny, párky a plátky čedaru. Vložte je do koše v grilu Easy Fry & Grill.
- 4** | **Digitální verze:** Vyberte nastavení PIZZA a připravujte při 170°C po dobu 5 minut. **Mechanická verze:** Připravujte při 170°C po dobu 5 minut.

TIP

Nakreslete si pro zábavu něco kečupem nebo hořčicí v americkém stylu!

TRESKA NA KARI

4 ✱ 20 min. 10 min.



INGREDIENCE

500 g filé z tresky
3 lžíce indické jemné kari pasty

10 g strouhaného kokosu
200 ml kokosového krému

RECEPT

1 | Filety tresky potřete kari pastou a zbytek kari dejte do malého rendlíku s kokosovým krémem, solí a pepřem. Obsah rendlíku zahřejte.

2 | Do koše v grilu Easy Fry & Grill vložte čtverec pečicího papíru a položte na něj rybu.

Digitální verze: Vyberte nastavení FISH a připravujte při 200°C po dobu 10 minut.

Mechanická verze: Připravujte při 200°C po dobu 10 minut. Rybu pokapejte kari omáčkou a servírujte posypanou kokosem.

DOMÁCÍ RYBA S HRANOLKY

4  25 min.  12 min. 

INGREDIENCE

4 filety z tresky
5 lžic mouky
5 lžic strouhanky
2 vejce
50 g másla

1 svazek estragonu
1 sklenice majonézy
½ citronu
Sůl
Paprika

RECEPT

- 1** | Nakrájejte rybí filety na čtverečky velké asi 4 cm a jemně je osušte papírovou utěrkou. Ochutíte solí a pepřem.
- 2** | Připravte si 3 misky: do první dejte mouku, do druhé ušlehaná vejce a do třetí dejte strouhanku. Smíchejte majonézu se šťávou z půlky citronu a nasekaným estragonem. Dejte stranou vychladit.
- 3** | Obalte kousky tresky v mouce, vejci a nakonec ve strouhance. Před přemístěním do další misky vždy dobře

osušte. Hotové kousky obalené ve strouhance vložte do koše v grilu Easy Fry & Grill a na každý kousek ryby dejte oříšek másla.

- 4** | **Digitální verze:** Vyberte nastavení FISH a připravujte při 180°C po dobu 12 minut.
Mechanická verze: Připravujte při 170°C po dobu 12 minut. Podávejte s předem připravenou omáčkou.

TIP

V tomto receptu lze použít s jakoukoli čerstvou rybu, například s mořskou štikou, tmavou tresku a tresku polak.

DOMÁCÍ HRANOLKY

4  25 min.  50 min. 

INGREDIENCE

1 kg brambor
3 lžíce papriky

3 lžíce oleje
Sůl

RECEPT

- 1** | Oloupejte brambory a nakrájejte je na hranolky.
- 2** | Dejte je do mísy a přidejte všechny ingredience. Dobře promíchejte a rozdělte napůl. Polovinu množství vložte do koše v grilu Easy Fry & Grill.
- 3** | **Digitální verze:** Vyberte nastavení CHIPS a připravujte po dobu 25 minut. V polovině doby přípravy hranolky protřeste.

Mechanická verze: Připravujte při 170°C po dobu 25 minut. V polovině doby přípravy hranolky protřeste. U zbylých hranolek postup opakujte.

TIP

Přidejte lžíci červené kari pasty pro lahodnou příchuť.

HRANOLKY Z BATÁTŮ

4 ✂ 25 min. 50 min.



INGREDIENCE

1 kg batátů
2 lžíce mouky

4 lžíce oleje
Sůl
Paprika

RECEPT

1 | Olupejte a opláchněte batáty a nakrájejte je na hranolky. Vložte je do velké mísy s moukou, olejem, solí a pepřem. Dobře promíchejte.

2 | Vložte hranolky do koše v grilu Easy Fry & Grill, ideálně ve 2 nebo 3 dávkách.


Digitální verze: Vyberte nastavení CHIPS a připravujte po dobu 25 minut. V polovině doby přípravy hranolky protřeste.

Mechanická verze: Připravujte při 180°C po dobu 25 minut. V polovině doby přípravy hranolky protřeste. U zbylých hranolek postup opakujte.

TIP

Podávejte s jogurtovou omáčkou ochucenou trochou kari koření.

KUŘECÍ STEHNA S JOGURTEM A ROZMARÝNOVOU MARINÁDOU

4  20 min.  4 h  35 min. 

INGREDIENCE

4 kuřecí stehna
250 g řeckého jogurtu
3 lžice dijonské hořčice

1 snítka čerstvé rozmarýny
4 stroužky česneku
Sůl
Paprika

RECEPT

- 1** | Z kuřecích stehna stáhněte kůži a vložte je do velké mísy.
- 2** | Smíchejte jogurt, hořčici a nasekaný česnek se špetkou soli, trochou pepře a nasekanými rozmarýnovými lístky. Směsí potřete kuřecí stehna a odložte v chladu. Nechte marinovat 4 hodiny.
- 3** | **Digitální verze:** Vyberte nastavení ROAST CHICKEN a nechte přehřát na 200°C po dobu 15 minut. Poté vložte kuřecí stehna do koše v grilu Easy Fry & Grill. Připravujte po dobu 35 minut. V polovině doby přípravy stehna otočte.
Mechanická verze: Kuřecí stehna vložte do koše v grilu Easy Fry & Grill a vyberte nastavení 200°C po dobu 30 minut. V polovině doby přípravy stehna otočte.

TIP

Grilovaná kuřecí stehna podávejte se salátem a grilovanými plátky brambor.

PEČENÝ KVĚTÁK S CITRONOVOU OMÁČKOU

4 ✱

15 min. 

1 dávka

15 min.



INGREDIENCE

1 malý květák
2 lžíce olivového oleje
30 g tahini

100 ml olivového oleje
50 ml citronové šťávy
Sůl
Paprika

RECEPT

- 1** | Zbavte květák listů a poté jej rozčtvřte a odstraňte košťál. Každou část nakrájejte na růžičky a dejte je do velké mísy.
- 2** | Přidejte 2 lžíce olivového oleje, osolte a opepřete a dobře promíchejte. Květák rozprostřete do koše v grilu Easy Fry & Grill (v případě potřeby rozdělte na dvě dávky).

Digitální verze: Vyberte nastavení CHIPS a připravujte po dobu 15 minut. V polovině doby přípravy květák protřeste.

Mechanická verze: Připravujte při 180°C po dobu 15 minut. V polovině doby přípravy květák protřeste.

- 3** | Mezitím smíchejte tahini, olivový olej a citronovou šťávu a připravte omáčku, kterou budete podávat s květákem.



GRILOVANÁ KLOBÁSA

4  10 min.  10 min. 

INGREDIENCE

700 g klobásy Toulouse
(jeden celý kus)
1 lžice dijonské hořčice
1 lžice hrubozrnné hořčice

2 lžice medu
2 snítky tymiánu
Sůl,
pepř

RECEPT

- 1 | Smíchejte med, hořčice, tymián a špetku soli a pepře.
- 2 | Stočte klobásu do kola a zapíchněte dva špízy kolmo na sebe, aby zůstala na místě. Potřete hořčičnou směsí.
- 3 | **Digitální verze:** Vyberte nastavení GRILL a nechte předehřát na 200°C po dobu 15 minut. Vložte klobásu do koše a připravujte po dobu 10 minut. V polovině doby přípravy klobásu otočte.

Mechanická verze: Nastavte na 200°C a nechte 15 minut předehřát. Poté vložte klobásu do koše. Připravujte po dobu 10 minut. V polovině doby přípravy kotlety otočte.

TIP

Podávejte s domácí hořčičnou bramborovou kaší: Oloupejte a uvařte 1 kg brambor. Slijte a rozmačkejte spolu s 25 g másla, 2 lžicemi hořčice, 150 ml mléka, solí a pepřem.

STEAK Z VYSOKÉ ROŠTĚNÉ S OMÁČKOU CHIMICHURRI

4  15 min.  17 min. 

INGREDIENCE

4 steaky z vysoké roštěné
(každý o hmotnosti přibližně 200 g)
2 lžíce červeného vinného octa
1/2 citronu
4 stroužky česneku

6 snítek petržele
½ čajové lžičky chilli
60 ml olivového oleje
Sůl
Paprika

RECEPT

- 1 | Vyjměte maso z lednice a před přípravou nechte ležet při pokojové teplotě alespoň 30 minut.
- 2 | Mezitím připravte omáčku chimichurri: V misce smíchejte ocet, citrónovou šťávu, oloupaný a nakrájený česnek, nasekanou petržel a olej. Přidejte špetku soli, pepře a chilli.

- 3 | **Digitální verze:** Vyberte nastavení GRILL a nechte předehřát na 200°C po dobu 15 minut. Steaky osolte a opeřete, poté je vložte do koše v grilu Easy Fry & Grill a opékejte 2 minuty na každé straně.
Mechanická verze: Nechte předehřát na 200°C. Poté steaky osolte a opeřete a vložte je do koše v grilu Easy Fry & Grill. Opékejte 2 minuty na každé straně.

TIP

Dobu přípravy pokrmu upravte podle toho, zda dáváte přednost málo nebo dobře propečenému steaku.

GRILOVANÁ PRAŽMA S RAJČATY A OLIVAMI

4  20 min.  18 min. 

INGREDIENCE

4 filety z pražmy
4 snítky petržele
½ citronu
2 rajčata
4 lžíce olivového oleje

1 stroužek česneku
2 rajčata
50 g vypeckovaných oliv
Sůl
Paprika

RECEPT

- 1** | Citrón oloupejte a vymačkejte šťávu. Nasekejte petrželku a česnek, rajčata pokrájejte na kostičky a olivy na kroužky. Smíchejte, přidejte olivový olej a dejte stranou.
- 2** | Potřete filety z pražmy olejem, osolte a opepřete.
- 3** | **Digitální verze:** Vyberte nastavení GRILL a nechte předehřát na 200°C po dobu 15 minut. Poté vložte filety do koše a připravujte dalších 5 minut.
Mechanická verze: Vložte filety do koše a nechte předehřát na 200°C po dobu 15 minut. Připravujte dalších 7 minut.
- 4** | Podávejte s omáčkou.

TIP

Filety pražmy podávejte s rýží a zeleninou podle vašeho výběru.

LOSOS S OMÁČKOU TERIYAKI

4  5 min.  30 min.  23 min. 

INGREDIENCE

500 g filetu z lososa
8 lžic omáčky teriyaki
1 lžice sezamových semínek

RECEPT

- 1** | Marinujte filety z lososa v omáčce teriyaki po dobu 30 minut.
- 3** | Posypte sezamovými semínky a podávejte.
- 2** | **Digitální verze:** Nechte předehřát při nastavení GRILL na 200°C po dobu 15 minut. Poté vložte filety do koše na grilovací desku a připravujte 10 minut.
- Mechanická verze:** Nastavte na 200°C a nechte dobře předehřát. Poté vložte filety z lososa na pánev grilu a připravujte 10 minut.



GRILOVANÝ LILEK S PESTEM

4  10 min.  27 min. 

INGREDIENCE

2 lilky
100 g pesta

5 lžic olivového oleje
Sůl
Paprika

RECEPT

- 1** | Lilky opláchněte a nakrájejte asi na 5mm kousky.
- 2** | Potřete olejem, osolte a opepřete a vložte jednu vrstvu do koše v grilu Easy Fry & Grill.
- 3** | **Digitální verze:** Vyberte nastavení AIR FRY a připravujte při 170°C po dobu 20 minut. V polovině doby přípravy lilky otočte. Potřete pestem a vařte v režimu AIR FRY další 2 minuty.

Mechanická verze: Připravujte při 170°C po dobu 20 minut. V polovině doby přípravy lilky otočte. Poté potřete pestem a připravujte další 2 minuty.

- 4** | Potřete pestem a připravujte při nastavení GRILL dalších 5 minut (digitální verze) nebo při 200°C po dobu 5 minut (mechanická verze).



VEGETARIÁNSKÝ BAGEL

4  20 min.  30 min. 

INGREDIENCE

4 bagely
200 g smetanového sýra
4 čajové lžičky celozrnné hořčice
1 červená paprika
1 zelená paprika

4 mladé žampiony
1 čajová lžička oregana
2 lžíce olivového oleje
Sůl
Paprika

RECEPT

- 1** | Papriky opláchněte a nakrájejte na velké, asi 3cm čtverečky. Opláchněte žampiony a nakrájejte na silné plátky. Všechny poškozené nohy odstraňte.
- 2** | **Digitální verze:** Vyberte nastavení GRILL a nechte předehřát na 200°C po dobu 15 minut. Poté vložte zeleninu do koše na grilovací desku, pokapejte olejem a připravujte po dobu 12 minut. V polovině doby přípravy zeleninu protřeste.
- Mechanická verze:** Nastavte na 200°C a nechte 15 minut předehřát. Vložte zeleninu do koše na grilovací desku, pokapejte olejem a připravujte po dobu 12 minut. V polovině doby přípravy zeleninu protřeste.
- 3** | Mezitím smíchejte krémový sýr s hořčicí.
- 4** | Vyměte zeleninu a rozpůlené bagely vložte na 5 minut do koše na nastavení GRILL v případě **digitální verze** nebo na 200°C v případě **mechanické verze**. Postup opakujte, poté na pečivo rozetřete krémový sýr a navrch dejte zeleninu.

KOŘENOVÁ ZELENINA OPEČENÁ S JAVOROVÝM SIRUPEM

4  15 min.  30 min. 

INGREDIENCE

4 mrkve
4 pastináky
350 g batátů
50 ml javorového sirupu
1 čajová lžička tymiánu

1 pomeranč
20 ml jablečného octa
30 ml slunečnicového oleje
Sůl
Paprika

RECEPT

- 1** | Oloupejte zeleninu a nakrájejte mrkev na silné proužky a pastinák a batáty na kostičky o velikosti 2 cm.
- 2** | Vložte zeleninu do koše. Zakápněte cca 1 lžící olivového oleje a posypte tymiánem, solí a pepřem.
- 4** | Během vaření v misce smíchejte zbylý olej s octem, nastrouhanou kůrou z poloviny pomeranče, javorovým sirupem a špetkou soli a pepře. Jakmile bude zelenina hotová, zakápněte ji dresinkem a podávejte.

Digitální verze: Vyberte nastavení GRILL a nechte předehřát na 200°C po dobu 15 minut. Připravujte po dobu 30 minut. V polovině doby přípravy zeleninu protřeste.

Mechanická verze: Nastavte na 200°C a nechte 15 minut předehřát. Připravujte po dobu 30 minut. V polovině doby přípravy zeleninu protřeste.



MUFFINY S ČOKOLÁDOVÝMI LUPÍNKY

4 ✂ 15 min. 20 min. ☕



INGREDIENCE

125 g mouky
½ sáčku droždí
30 g másla
30 g cukru

50 g čokoládových lupínků
1 vejce
120 ml mléka

RECEPT

- 1** | Ve velké míse smíchejte mléko, rozpuštěné máslo a vejce. Ve druhé míse smíchejte všechny ostatní ingredience.
- 2** | Zašlehejte tekutou směs do suché směsi a průběžně šlehejte, aby nevznikly hrudky.
- 3** | Rozdělte směs do jemně máslem vymazané formy na muffiny a vložte do koše.
- 4** | **Digitální verze:** Vyberte nastavení DESSERT a připravujte při 170°C po dobu 20 minut.
Mechanická verze: Připravujte při 170°C po dobu 20 minut.

ČOKOLÁDOVÉ SUFLÉ



INGREDIENCE

100 g tmavé čokolády
3 vejce (1 žloutek + 3 bílky)
100 ml plnotučného mléka

40 g cukru
1 lžíce kukuřičné mouky
25 g másla

RECEPT

- 1** | Čokoládu rozlámejte na kousky a rozpustte ve vodní lázni nebo v mikrovlnné troubě na nízký výkon. Oddělte bílky od žloutků a nechte si 3 bílky 1 žloutek.
- 2** | Žloutek ušlehejte v míse s kukuřičnou moukou. Přiveďte k varu 30 g cukru a mléko a vmíchejte směs žloutku a kukuřičné mouky. Dejte směs zpět do rendlíku a za stálého míchání vařte na mírném plameni. Vmíchejte čokoládu a nechte směs vychladnout.
- 3** | Ušlehejte z bílků tuhý sníh a opatrně jej zapracujte do teplého čokoládového krému.
- 4** | 4 velké zapékací misky vymažte máslem, posypte 10 g cukru a nalijte směs do formiček do 2/3 výšky. Zapékací misky vložte do koše v grilu Easy Fry & Grill.
- Digitální verze:** Nastavte na možnost DESSERT na 12 minut při teplotě 160°C.
- Mechanická verze:** Nastavte na 12 minut při teplotě 160°C.

MANDLOVÉ DOUTNÍKY

4/6

30
min.11
min.**INGREDIENCE**

190 g mletých mandlí
30 g másla
6 plátků těsta na pirohy

2 lžíce aromatu pomerančových květů
1 vejce
120 g medu

RECEPT

- 1** | Dejte stranou 3 lžíce medu. Ve velké míse smíchejte mleté mandle s rozpuštěným máslem, aromatem pomerančových květů a medem. Udělejte z těsta váleček a nakrájejte na 7cm kousky.
- 2** | Plátky těsta nakrájejte na poloviny a ruličku směsi těsta umístěte na spodní stranu plátku. Potřete rozšlehaným vejcem a začněte rolovat, přehněte okraje a nakonec vytvarujte jako doutník. Proces opakujte, dokud nesrolujete veškeré těsto. Položte list pečicího papíru do koše v grilu Easy Fry & Grill a dejte válečky do koše.
- 3** | **Digitální verze:** Zvolte nastavení DESSERT a upravujte při teplotě 180°C po dobu 8 minut, přidejte med a pokračujte v přípravě další 3 minuty.
- Mechanická verze:** Připravujte při teplotě 180°C po dobu 8 minut, přidejte med a pokračujte v přípravě další 3 minuty.

SUŠENÉ PLÁTKY JABLEK

4

15
min.1
h

INGREDIENCE

1 jablko

½ citronu

RECEPT

- 1** | Vymačkejte šťávu z půlky citronu. Omyjte jablko a odstraňte jádřinec vhodným nástrojem. Poté jablko nakrájejte na tenké proužky mandolínovým kráječem nebo ostrým nožem.
- 2** | Mašlovačkou potřete obě strany plátků citrónovou šťávou a poté je vložte do koše v grilu Easy Fry & Grill. Pokládejte plátky jablka co nejdál od sebe.
- 3** | Pouze pro digitální verzi: Ručně nastavte teplotu na 80°C na 4 hodiny. Až program skončí, nechte jablka v koši a vypněte přístroj. Nechte je přes noc vysušit a ochutnejte je teprve druhý den.

TIP

Sušené plátky jablek skladujte ve vzduchotěsné nádobě a jezte je s cereáliemi nebo jako zdravou pochoutku.



PREDJEDLÁ

Taštičky empanadas (grilovanie)
Chrumkavé krevety
Rastlinná samosa
Mini pizze
Kuracie jarné rolky
Falafel

HLAVNÉ JEDLÁ

Hovädzia kofta s koriandrom
Deluxe burger (grilovanie)
Hovädzie ražniči s teriyaki omáčkou
Kuracie nugetky
Kuracie krídelká
Pečené kura
Jahňacie rebierka s citrónom (grilovanie)
Newyorské hotdogy
Treska s kari
Domáca ryba s hranolkami
Domáce hranolky
Hranolky zo sladkých zemiakov
Kuracie stehná s jogurtovo-rozmarínovou marinádou
Vyprážaný karfiol s citrónovou omáčkou
Grilovaná klobáska (grilovanie)
Sviečkovica s omáčkou chimichurri (grilovanie)
Grilovaný pleskáč s paradajkami a olivami (grilovanie)
Teriyaki losos (grilovanie)
Grilovaný baklažán s pestom
Vegetariánska zemia (grilovanie)
Pražená koreňová zelenina v javorovom sirupe (grilovanie)

DEZERTY

Muffiny s kúskami čokolády
Čokoládové soufflé
Mandľové cigary
Sušené jablká

PREHĽAD



POČET
OSÔB



ČAS
PRÍPRAVY



ČAS
MARINOVANIA



ČAS
VARENIA



HRANOLKY



NUGETKY



PEČENÉ KURA



PIZZA



MÄSO



RYBA



ZELENINA



DEZERT



TEPLOVZDUŠNÁ
FRITÉZA



GRILOVANIE



TAŠTIČKY EMPANADAS

4 ✂ 25 min. 20 min. ☕

PRÍSADY

2 rolky koláčového cesta
350 g mletého hovädzieho mäsa
3 jarné cibulky
1 PL červenej papriky

1 žltok
1 PL olivového oleja
Soľ
Čierne korenie

RECEPT

- 1 | Cibulku najemno nakrájajte. Zohrejte na veľkej panvici olej a 3 minúty pražte cibulku dohnedá. Pridajte mäso a varte ešte 10 minút, potom odstavte a nechajte vychladnúť.
- 2 | Rozviňte cesto, vykrojte 8 krúžkov s priemerom asi 9 cm, uložte na ne trochu vychladnutého mäsa. Okolo okrajov nechajte 1 cm medzeru, potom cesto preložte na polovicu a formujte taštičky.
- 3 | Zmiešajte žltok s 1 PL vody. Potrite ním taštičky a uložte ich do košíka vo fritéze s grilom Easy Fry.
- 4 | **Digitálny model:** Vyberte nastavenie GRILL a predhrejte zariadenie na 200°C na 15 minút. Varte 10 minút a potom proces zopakujte s druhou várkou.
Mechanický model: Predhrejte zariadenie na 200°C na 15 minút. Varte 10 minút a potom proces zopakujte s druhou várkou.

TIP

Hovädziu plnku taštičiek môžete dochutiť rascou, oreganom alebo nasekaným cesnakom. Pre viac chuti môžete tiež skúsiť pridať paradajku alebo sladkú kukuricu.

CHROMKAVÉ KREVETY

4 ✂ 20 min. 10 min.



PRÍSADY

250 g lúpaných kreviet
2 vajcia
60 g pšeničnej múky
60 g kukuričného škrobu

2 PL karí korenia
1 PL oleja
Soľ
Čierne korenie

RECEPT

- 1** | Pripravte si prísady na obaľovanie: v miske rozmiešajte vajíčka, štipku soli a čierneho korenia. Do druhej misky nasypťte pšeničnú múku a karí korenie, do tretej zas kukuričný škrob.
- 2** | Namáčajte krevety do jednotlivých misiek v tomto poradí: najprv pšeničná múka s karí, potom vajíčka a nakoniec kukuričný škrob. Medzi miskami nechajte krevety stiecť, aby z nich nekvapkalo.
- 3** | Obalené krevety vložte do košíka fritézy s grilom Easy Fry a pokvapkajte ich olejom.
- 4** | **Digitálny model:** Pripravujte ich v režime fritovania FISH pri 170°C 5 minút. Potom krevety otočte a pripravujte ďalších 5 minút.
Mechanický model: Pripravujte pri 170°C 5 minút, potom krevety otočte a pripravujte ďalších 5 minút.

RASTLINNÁ SAMOSA

4 (= 12 samos) ✱ 20 min. 2 x 15 min. 

PRÍSADY

6 plátkov lístkového cesta na brik
100 g syru feta
150 g mrazeného hrášku
250 g karfiolu
1 ČL karí korenia

1 žltok
1 PL olivového oleja
Soľ
Čierne korenie

RECEPT

1 | Karfiol pokrájajte na stredne veľké ružičky a opláchnite. Ružičky zmiešajte s hráškom. Pripravujte ich v režime fritovania ZELENINA 15 minút.

v skladaní tak, aby sa náplň v trojuholníku úplne uzavrela. Potom potrite cesto malým množstvom vaječného žltka a samosu odložte.

2 | Uvarenú zeleninu vyberte a vložte do veľkej misky. Pridajte rozdrobený syr feta, karí, štipku soli a čierne korenie. Zmes rozdrvte vidličkou na hrubé pyré.

4 | Pokračujte, kým nespotrebujete všetku plnku. Samosy vložte do košíka a potrite olejom.

3 | Listy cesta pokrájajte na dva rovnaké kusy. Ohnite ich na polovicu sklopením zaokrúhlenej časti smerom k stredu rovného okraja. Na jeden koniec dajte náplň v objeme jednej lyžice a cesto prehnite do trojuholníka. Pokračujte

5 | **Digitálny model:** Vyberte režim AIR FRY a varte na 170°C 15 minút, v polovici ich pootáčajte.

Mechanický model: Pripravujte na 170°C 15 minút, v polovici ich pootáčajte.

TIP

Prvú várku môžete ohriať tak, že ich vložíte do košíka a povaríte ešte pár minút.

MINI PIZZE

4 ✂ 15 min. 8 min.



PRÍSADY

2 anglické muffiny
8 PL paradajkovej omáčky

4 kúsky syra mozzarella
4 odkôstkované čierne olivy

RECEPT

- 1 | Prekrojte muffiny na polovicu a uložte ich do košíka fritézy s grilom Easy Fry.
Digitálny model: Vyberte nastavenie PIZZA a pripravujte na 170°C 3 minúty.
Mechanický model: Pripravujte 3 minúty na 170°C.
- 2 | Každý muffin potrite veľkou polievkovou lyžicou paradajkovej omáčky. Kúsky mozzarely nakrájajte na tenké pásiky. Rozložte ich na každý muffin, pridajte olivy nakrájané na kolieska. Pizze vložte do košíka fritézy s grilom Easy Fry.
- 3 | **Digitálny model:** Vyberte nastavenie PIZZA a pripravujte na 170°C 5 minút.
Mechanický model: Pripravujte 5 minút na 170°C.

TIP

Zábavný recept, ktorý si môžu pripraviť aj deti samy, avšak vždy pod dohľadom dospelého, aby sa nepopálili.

KURACIE JARNÉ ROLKY

PREDJEDLÁ

4 (= 16 roliek) ✨ 35 min. 20 min.

PRÍSADY

16 ryžových papierov
50 g ryžových rezancov vermicelli
2 kuracie rezne
200 g miešanej zeleniny na stir-fry
4 šampiňóny

1 strúčik cesnaku
1 PL olivového oleja
Soľ
Čierne korenie

RECEPT

1 | Ryžové rezance vermicelli ponorte do vody podľa pokynov na obale. Dôkladne ich zlejte v rukách. Nahrubo ich posekajte nožnicami a nechajte vychladnúť.

2 | Kuracie rezne nakrájajte na kocky a 5 minút pražte v horúcom oleji s nakrájaným cesnakom. Pridajte zeleninu na stir-fry a varte ďalších 5 minút. Pridajte vermicelli a nechajte vychladnúť.

3 | Na pracovnej ploche si pripravte nádobu s teplou vodou a čistú utierku. Ponorte ryžové listy do vody na niekoľko minút

a potom ich položte na utierku. Na list uložte 1 plnú lyžicu plnky. Najskôr zložte ľavú a pravú stranu, aby náplň nevytekla, a potom ju zrolujte. Postup opakujte, až kým neminiete všetku plnku.

4 | Jarné rolky uložte do košíka fritézy s grilom Easy Fry, nechajte medzi nimi medzery, aby sa nezelepili.

Digitálny model: Vyberte režim AIR FRY a varte na 160°C 20 minút, v polovici ich pootáčajte.

Mechanický model: Pripravujte na 160°C 20 minút, v polovici ich pootáčajte.

TIP

Podávajte s mäťou, šalátom a sójovou omáčkou.

FALAFEL

4 ✂

20 min. 

15 min. 

PREDJEDLÁ

PRÍSADY

500 g vareného cíceru
1 biela cibuľa
2 vetvičky petržlenu
4 vetvičky koriandra
1 ČL rasce

1 strúčik cesnaku
1 PL tahini (sezamová pasta)
1 PL olivového oleja
Soľ
Čierne korenie

RECEPT

1 | Zmiešajte cícer, petržlen, koriander a rascu so štipkou soli, štipkou čierneho korenia a sezamovou pastou (tahini), kým sa zmes nespojí.

2 | Pridajte nasekaný cesnak a cibuľu a cesto vymiešajte rukami. Cesto tvarujte do guľičiek. Vložte ich do košíka fritézy s grilom Easy Fry a pokvapkajte ich olejom.

3 | **Digitálny model:** Vyberte režim AIR FRY a varte na 170°C 15 minút, v polovici ich pootáčajte.

Mechanický model: Pripravujte na 170°C 15 minút, v polovici ich pootáčajte.

TIP

Falafely podávajte na horúcom chlebíku pitta s mäťou, jogurtom a plátkami paradajok.

HOVÄDZIA KOFTA S KORIANDROM

4 ✂ 20 min. 8 min.



PRÍSADY

350 g mletého hovädzieho mäsa
 2 PL nasekaných šalotiek
 2 PL nasekaného koriandra
 1 PL korenia Ras-el-Hanout

1 ČL rasce
 1 PL olivového oleja
 Soľ
 Čierne korenie

RECEPT

- 1** | Krátko popražte šalotky na panvici na troške olivového oleja.
- 2** | Zmiešajte mleté hovädzie mäso, koreniny a koriander s praženou šalotkou. Posypte soľou a čiernym korením. Tvarujte klobásky a nastoknite ich na drevené ihlice.
- 3** | **Digitálny model:** Vyberte režim PEČENÉ KURA a varte 8 minút na 180°C, v polovici ich pootáčajte.
Mechanický model: Pripravujte na 180°C 8 minút, v polovici ich pootáčajte.

TIP

Kofty podávajte s mäťovou omáčkou: zmiešajte 2 grécke jogurty, 1 PL čerstvej nasekanej mäty, trošku olivového oleja a trošku citrónovej šťavy.

DELUXE BURGER

4 ✂ 25 min. 12 min.



PRÍSADY

600 g mletého hovädzieho mäsa
4 hamburgerové žemle
2 paradajky
6 listov šalátu
1 strúčik cesnaku

3 ČL sójovej omáčky
2 PL olivového oleja
Soľ
Čierne korenie

RECEPT

- 1** | Zmiešajte mäso, roztlčený cesnak, sójovú omáčku a olivový olej. Dochuťte. V rukách vytvarujte 4 burgery.
- 2** | Hamburgerové žemle uložte do košíka fritézy s grilom Easy Fry.
Digitálny model: Vyberte nastavenie PIZZA a pripravujte 4 minúty.
Mechanický model: Pripravujte 4 minúty na 180°C.
- 3** | Vyberte žemle, a zakryte ich alobalom, aby nevychladli. Do košíka vložte burgery.
- Digitálny model:** Vyberte nastavenie GRILL a pripravujte 8 minút, podľa potreby +/- 2 minúty.
Mechanický model: Nastavte zariadenie na 200°C a pripravujte 8 minút, podľa potreby +/- 2 minúty.
- 4** | Na žemle uložte listy šalátu, paradajku, grilované burgery a podávajte.

TIP

Namiešajte si omáčku: 1 PL kremzskej horčice, 2 PL štiplavej horčice, 1 žltok a 1 PL oleja. Potom primiešajte 1 PL šľahačkovej smotany.

HOVÄDZIE RAŽNIČI S TERIYAKI OMÁČKOU

4 ✂ 20 min. 1 hod. 6 min.



PRÍSADY

12 kúskov hovädzieho carpaccia
200 g blok syra Comté
4 PL medu

6 PL sójovej omáčky
Čierne korenie

RECEPT

- 1** | Zo syra odkrojte kôrku a nakrájajte ho na kocky veľké 1,5 cm. Syr ponapichujte na 12 ihlíc a zabaľte do carpaccia.
- 2** | Zmiešajte sójovú omáčku s medom a v zmesi marinujte ražniči 1 hodinu na chladnom mieste.
- 3** | Ražniči vložte do košíka fritézy s grilom Easy Fry.
Digitálny model: Vyberte nastavenie MEAT a pripravujte na 180°C 6 minút.
Mechanický model: Pripravujte 6 minút na 180°C.

TIP

Ražniči podávajte s mištičkou sójovej omáčky.

KURACIE NUGETKY

4  30 min.  10 min. 

PRÍSADY

4 kuracie rezne
100 g strúhanky
60 g múky
3 vajcia

2 PL oleja
Soľ
Čierne korenie

RECEPT

- 1 | Z kuracích rezňov odrežte všetky šľachy a tuk. Nakrájajte ich na 4 až 5 cm kúsky, posolte a okoreňte.
- 2 | Pripravte si prísady na obaľovanie: Do misky rozbite vajčička a vymiešajte ich so štipkou soli a korenia. Do druhej misky nasypťte múku a do tretej strúhanku.
- 3 | Obaľte nugetky v múke, potom vo vajčičkách a nakoniec v strúhanke. Ak chcete získať bohatšie obalené nugetky,

vložte ich ešte raz do vajčičok a potom do strúhanky. Vložte ich do košíka fritézy s grilom Easy Fry a pokvapkajte ich olejom.

4 | Digitálny model: Vyberte režim NUGETKY a varte 10 minút, v polovici ich pootáčajte.

Mechanický model: Pripravujte na 200°C 10 minút, v polovici ich pootáčajte.

TIP

Uvarte si vlastný kečup: povarte 3 paradajky, 1 cibuľu, 1 ČL koncentrovaného paradajkového pretlaku, 1 nasekaný strúčik cesnaku, 4 ČL octu balsamico, 1 ČL medu, soľ a čierne korenie.

KURACIE KRÍDELKÁ

Hlavné jedlá

4 

20 min. 

12 hod. 

17 min. 



Prísady

1,2 kg kuracích krídeliek
4 PL kečupu
2 PL horčice
2 PL červenej papriky

2 PL sladkej sójovej omáčky
2 PL olivového oleja
soľ
čierne korenie

Recept

- 1** | Kuracie krídelká prekrójte na polovicu na kĺbe.
- 2** | Všetky prísady zmiešajte vo veľkej miske, potom do nej vložte krídelká. Poriadne ich obaľte. Zabaľte ich do potravinovej fólie a nechajte 12 hodín marinovať.
- 3** | Kuracie krídelká uložte do košíka fritézy s grilom Easy Fry.

Digitálny model: Vyberte nastavenie PEČENÉ KURA a pripravujte 17 minút, po 12 minútach ich pootáčajte.

Mechanický model: Pripravujte 17 minút na 170°C, po 12 minútach ich pootáčajte.

TIP

Marinádu si môžete upraviť podľa chuti: skúste pridať BBQ omáčku, koreniny, čili alebo cesnak.

PEČENÉ KURA

4  5 min.  50 min. 

PRÍSADY

1x 1,2 kg kura
5 strúčikov cesnaku
2 PL olivového oleja

Soľ
Čierne korenie

RECEPT

- 1** | Cesnak ošúpte a nakrájajte. Kura potrite olejom, poriadne ochuťte a pridajte cesnak.
- 2** | **Digitálny model:** Vyberte nastavenie PEČENÉ KURA a pripravujte 50 minút.
Mechanický model: Pripravujte 50 minút na 200°C.

TIP

Presný čas varenia kuraťa závisí od jeho váhy. Ak chcete skontrolovať, či je už hotové, zapichnete do prs špičku noža, šťava, ktorá z neho bude vytekať, by mala byť číra.

JAHŇACIE REBIERKA S CITRÓNOM

4 ✂ 15 min. 🥣 4 hod. 🍳 10 min. 🍲

PRÍSADY

12 malých jahňacích rebierok
1 nevoskovaný citrón
4 strúčiky cesnaku

1 PL olivového oleja
Soľ
Čierne korenie

RECEPT

- 1 | Nastrúhajte citrónovú kôru. Ošúpte cesnak a najemno ho roztlačte. Pridajte citrónovú kôru a 2 PL olivového oleja.
- 2 | Potom pridajte rebierka a marinujte ich 4 hodiny na chladnom mieste.
- 3 | Rebierka vložte do košíka fritézy s grilom Easy Fry.

Digitálny model: Vyberte nastavenie GRILL a predhrejte zariadenie na 200°C na 15 minút. Pripravujte 10 minút, v polovici ich pootáčajte.

Mechanický model: Zariadenie nastavte na 200°C a 15 minút predhrievajte. Pripravujte 10 minút, v polovici ich pootáčajte.

TIP

Skúste do marinády pridať čerstvé bylinky, napríklad tymián, materinu dúšku alebo oregano.

NEWYORSKÉ HOTDOGY

4 ✂ 25 min. 5 min.



PRÍSADY

4 žemle na hotdog
4 PL kečupu
4 párky
4 zavárané uhorky
1 červená cibuľa

8 cherry paradajok
4 plátky syra čedar
1 PL oleja
Soľ
Čierne korenie

RECEPT

- 1** | Uvarte párky vo vriacej vode podľa pokynov na obale.
- 2** | Nakrájajte cibuľu a 5 minút ju pražte na horúcom oleji na strednej teplote. Primiešajte rozštvrtené paradajky a nakrájané uhorky.
- 3** | Žemle prekrojte na polovicu, potrite kečupom a pridajte zeleninovú zmes, párok a nakrájaný čedar. Hotdogy vložte do košíka fritézy s grilom Easy Fry.
- 4** | **Digitálny model:** Vyberte nastavenie PIZZA a pripravujte na 170°C 5 minút.
Mechanický model: Pripravujte 5 minút na 170°C.

TIP

Kečupom a horčicou môžete hotdogy pokresliť na americký štýl.

TRESKA S KARÍ

4  20 min.  10 min. 

PRÍSADY

500 g filé z tresky
3 PL jemnej indickej karí pasty

10 g strúhaného kokosu
200 ml kokosovej smotany

RECEPT

- 1** | Potrite filé z tresky karí pastou a zvyšok karí vložte do malej panvice spolu s kokosovou smotanou, soľou a čiernym korením. Zohrejte obsah panvice.
- 2** | Do košíka fritézy s grilom Easy Fry vložte štvorec papiera na pečenie a uložte naň rybu.

Digitálny model: Vyberte nastavenie RYBA a pripravujte na 200°C 10 minút.

Mechanický model: Pripravujte 10 minút na 200°C. Podávajte s karí omáčkou a posypanú kokosom.

DOMÁCA RYBA S HRANOLKAMI

4 ✂ 25 min. 12 min.



PRÍSADY

4 filé z tresky
5 PL múky
5 PL strúhanky
2 vajcia
50 g masla

1 hrst' estragónu
1 pohár majonézy
½ citróna
Soľ
Čierne korenie

RECEPT

- 1 | Rybie filé nakrájajte na veľké, asi 4 cm, štvorcové kúsky a jemne osušte papierovým obrúskom. Posypte soľou a čiernym korením.
- 2 | Pripravte si tri misky, do jednej dajte múku, do druhej rozšľahané vajcia a do tretej strúhanku. Zmiešajte majonézu so šťavou z polky citróna a nasekaným estragónom. Odložte zmes na chladné miesto.
- 3 | Obalte kúsky tresky v múke, vajíčkach a strúhanke. Pred každou miskou kúsky otraste alebo nechajte odkvapkať. Obalenú rybu uložte do košíka fritézy s grilom Easy Fry a na každý kúsok položte kúsok masla.
- 4 | **Digitálny model:** Vyberte nastavenie RYBA a pripravujte na 180°C 12 minút.
Mechanický model: Pripravujte 12 minút na 170°C. Podávajte s pripravenou omáčkou.

TIP

Tento recept bude fungovať s akoukoľvek čerstvou rybou, ako je merlúza, treska tmavá alebo polak.

DOMÁCE HRANOLKY

4 ✂ 25 min. 50 min.



PRÍSADY

1 kg zemiakov
3 PL červenej papriky

3 PL oleja
Soľ

RECEPT

- 1** | Zemiaky ošúpte a nakrájajte na hranolčeky.
- 2** | Vložte ich do misky a pridajte všetky prísady. Všetko premiešajte a polovicu hranoliek vložte do košíka fritézy s grilom Easy Fry.
- 3** | **Digitálny model:** Vyberte režim HRANOLKY a varte 25 minút, v polovici ich premiešajte.
- Mechanický model:** Pripravujte na 170°C 25 minút, v polovici ich premiešajte. Opakujte pre všetky hranolčky.

TIP

Prekvapte úžasnou chuťou – pridajte lyžicu červenej karí pasty.

HRANOLKY ZO SLADKÝCH ZEMIAKOV

4 ✂ 25 min. 50 min. 

PRÍSADY

1 kg sladkých zemiakov
2 PL múky

4 PL oleja
Soľ
Čierne korenie

RECEPT

1 | Sladké zemiaky ošúpte, umyte a nakrájajte na hranolčeky. Vložte ich do veľkej misky s múkou, olejom, soľou a čiernym korením. Poriadne zmiešajte.

2 | Hranolky uložte do košíka fritézy s grilom Easy Fry, rozdeľte ich na 2 alebo 3 várky.

Digitálny model: Vyberte režim HRANOLKY a varte 25 minút, v polovici ich premiešajte.

Mechanický model: Pripravujte na 180°C 25 minút, v polovici ich premiešajte. Opakujte pre všetky hranolčeky.

TIP

Podávajte s jogurtovou omáčkou dochutenou troškou kari korenia.

KURACIE STEHNÁ S JOGURTOVO-ROZMARÍNOVOU MARINÁDOU

4  20 min.  4 hod.  35 min. 

PRÍSADY

4 kuracie stehná
250 g gréckeho jogurtu
3 PL dijonskej horčice

1 vetvička čerstvého rozmarínu
4 strúčiky cesnaku
Soľ
Čierne korenie

RECEPT


- 1 | Odrežte kožu z kuracích stehien a vložte ich do veľkej misky.
- 2 | Zmiešajte jogurt, horčicu, nakrájaný cesnak, štipku soli, trochu korenia a nakrájaný rozmarín. Zmesou potrite kura a odložte ho na chladné miesto. Marinujte 4 hodiny.
- 3 | **Digitálny model:** Vyberte nastavenie PEČENÉ KURA a predhrejte fritézu s grilom Easy Fry na 200°C 15 minút, potom do nej vložte košík s kuracími stehnami. Pripravujte 35 minút, v polovici ich pootáčajte.
Mechanický model: Vložte kuracie stehná do košíka fritézy s grilom Easy Fry, nastavte 200°C a pripravujte 30 minút. V polovici ich pootáčajte.

TIP

Grilované kuracie stehná podávajte so šalátom a grilovanými plátkami zemiakov.

VYPRÁŽANÝ KARFIOL S CITRÓNOVOU OMÁČKOU

4 ✱ 15 min.

1 várka
15 min. 

PRÍSADY

1 malý karfiol
2 PL olivového oleja
30 g tahini

100 ml olivového oleja
50 ml citrónovej šťavy
Soľ
Čierne korenie

RECEPT

- 1 | Z karfiolu obtrhajte listy, rozštvrte ho a vyberte stredový kmeň. Každú časť nakrájajte na ružičky a vložte ich do veľkej misky.
- 2 | Pridajte 2 PL olivového oleja, soľ a čierne korenie a poriadne zamiešajte. Zmes vložte do košíka fritézy s grilom Easy Fry (ak treba, rozdeľte ju na 2 várky).

Digitálny model: Vyberte režim HRANOLKY a varte 15 minút, v polovici ich premiešajte.

Mechanický model: Pripravujte na 180°C 15 minút, v polovici ich premiešajte.

- 3 | Zatiaľ urobte omáčku, s ktorou budete karfiol podávať. Zmiešajte tahini, olivový olej a citrónovú šťavu.

GRILOVANÁ KLOBÁSKA

4  10 min.  10 min. 

PRÍSADY

700 g toulouskej klobásky
v jednom kuse
1 PL dijonskej horčice
1 PL kremžskej horčice

2 PL medu
2 vetvičky tymiánu
soľ
čierne korenie

RECEPT

- 1 | Zmiešajte med, horčicu, tymián a štipku soli a čierneho korenia.
- 2 | Zvite klobásku do kolieska a v dvoch bodoch oproti sebe upevníte špajľami. Potrite ju horčicovou zmesou.
- 3 | **Digitálny model:** Vyberte nastavenie GRILL a predhrejete zariadenie na 200 °C na 15 minút. Vložte klobásku do košíka a varte 10 minút, v polovici ju otočte.

Mechanický model: Nastavte zariadenie na 200°C a predhrejete na 15 minút, potom vložte klobásku do košíka. Pripravujte 10 minút, v polovici ju otočte.

TIP

Podávajte s domácou horčicovou kašou: Ošúpte a uvarte 1 kg zemiakov. Zlejte ich a roztlačte s 25 g masla, 2 PL horčice, 150 ml mlieka, soľou a čiernym korením.

SVIEČKOVICA S OMÁČKOU CHIMICHURRI

4  15 min.  17 min. 

PRÍSADY

4 steaky zo sviečkovice (každý asi 200 g)
2 PL červeného vínneho octu
1/2 citróna
4 strúčiky cesnaku

6 vetvičiek petržlenu
½ ČL čili prášku
60 ml olivového oleja
Soľ
Čierne korenie

RECEPT

- 1** | Vyberte mäso z chladničky a nechajte ho zohriať pri izbovej teplote aspoň 30 minút pred varením.
- 2** | Zatiaľ pripravte omáčku chimichurri: Zmiešajte ocot, citrónovú šťavu, nasekaný cesnak, nasekaný petržlen a olej. Pridajte štipku soli, čierne korenie a čili.
- 3** | **Digitálny model:** Vyberte nastavenie GRILL a predhrejte zariadenie na 200°C na 15 minút. Steaky osolte a okoreňte, potom ich vložte do košíka fritézy s grilom Easy Fry a varte 2 minúty z každej strany.

Mechanický model: Predhrejte zariadenie na 200°C, steaky osolte a okoreňte a vložte do košíka fritézy s grilom Easy Fry. Varte 2 minúty z každej strany.

TIP

Čas varenia upravte podľa toho, ako veľmi prepečený chcete steak.

GRILOVANÝ PLESKÁČ S PARADAJKAMI A OLIVAMI

4  20 min.  18 min. 

PRÍSADY

4 filé z pleskáča
4 vetvičky petržlenu
½ citróna
2 paradajky
4 PL olivového oleja

1 strúčik cesnaku
2 paradajky
50 g olív bez kôstky
Soľ
Čierne korenie

RECEPT

1 | Citrón ošúpte a vytlačte. Nasekajte petržlen a cesnak, paradajky nakrájajte na kocky, olivy na kolieska. Všetko zmiešajte, pridajte olivový olej a odložte nabok.

2 | Filé z pleskáča potrite olejom a ochuťte soľou a čiernym korením.

3 | **Digitálny model:** Vyberte nastavenie GRILL a predhrejте zariadenie na 200°C na 15 minút. Potom filé vložte do košíka a varte 5 minút.

Mechanický model: Filé vložte do košíka a zariadenie predhrejте zariadenie na 200°C na 15 minút. Pripravujτε 7 minút.

4 | Podávajte s omáčkou.

TIP

Filé z pleskáča podávajte s ryžou a zeleninou podľa chuti.

TERIYAKI LOSOS

4 ✱

5 min. 30 min. 23 min. *PRÍSADY*

500 g filé z lososa
8 PL teriyaki omáčky
1 PL sezamových semienok

RECEPT

- 1 |** Filé z lososa marinujte v teriyaki omáčke 30 minút.
- 2 | Digitálny model:** Predhrejte zariadenie na režime GRILL na 200°C na 15 minút, potom vložte rybie filé do košíka na grilovacom plechu a pripravujte 10 minút.

Mechanický model: Nastavte zariadenie na 200°C a riadne ho predhrejte. Potom uložte filé z lososa na panvicu na grilovacom plechu a pripravujte 10 minút.

- 3 |** Posypte sezamovými semienkami a podávajte.

GRILOVANÝ BAKLAŽÁN S PESTOM

4 ✂ 10 min. 27 min.

*PRÍSADY*

2 baklažány
100 g pesta

5 PL olivového oleja
Soľ
Čierne korenie

RECEPT

- 1** | Baklažány opláchnite a nakrájajte ich na plátky s hrúbkou približne 5 mm.
- 2** | Potrite ich olejom, osolte a okoreňte a uložte v jednej vrstve do košíka fritézy s grilom Easy Fry.
- 3** | **Digitálny model:** Vyberte režim AIR FRY a varte na 170°C 20 minút, v polovici ich pootáčajte. Potrite baklažány pestom a pripravujte na režime AIR FRY ešte 2 minúty.

Mechanický model: Pripravujte na 170°C 20 minút, v polovici ho pootáčajte, potom ho potrite pestom a varte ešte 2 minúty.

- 4** | Baklažán potrite pestom a pripravujte na režime GRILL ešte 5 minút (digitálny model) alebo na 200°C ešte 5 minút (mechanický model).

VEGETARIÁNSKA ŽEMĽA

4  20 min.  30 min. 

PRÍSADY

4 žemle
200 g smotanového syra
4 ČL kremzskej horčice
1 červená paprika
1 zelená paprika

4 šampiňóny
1 ČL oregana
2 PL olivového oleja
Soľ
Čierne korenie

RECEPT

- 1** | Papriky opláchnite, vykrojte z nich jadrovníky a nakrájajte ich na veľké kúsky s veľkosťou približne 3 cm. Huby opláchnite, nakrájajte na hrubé plátky a poodkrajujte poškodené časti.
- 2** | **Digitálny model:** Vyberte nastavenie GRILL a predhrejte zariadenie na 200°C na 15 minút. Potom zeleninu vložte do košíka na grilovacom plechu, pokropte olejom a pripravujte 12 minút, v polovici ju premiešajte.
- Mechanický model:** Zariadenie nastavte na 200°C a 15 minút predhrievajte. Zeleninu vložte do košíka na grilovacom plechu, pokropte olejom a pripravujte 12 minút, v polovici ju premiešajte.
- 3** | Zatiaľ zmiešajte syr s horčicou.
- 4** | Vyberte zeleninu a rozpolené žemle vložte do košíka na 5 minút na režime GRILL pre **digitálny model** a na 200°C pre **mechanický model**. Proces zopakujte, potom žemle potrite syrom a poukladajte na ne zeleninu.

PRAŽENÁ KOREŇOVÁ ZELENINA V JAVOROVOM SIRUPE

4 ✂ 15 min. 30 min.



PRÍSADY

4 mrkvy
4 paštrnáky
350 kg sladkých zemiakov
50 ml javorového oleja
1 ČL tymiánu

1 pomaranč
20 ml jablčného octu
30 ml slnečnicového oleja
Soľ
Čierne korenie

RECEPT

1 | Ošúpte zeleninu. Mrkvu nakrájajte na hrubé plátky, paštrnák a sladké zemiaky na 2 cm kocky.

2 | Zeleninu vložte do košíka. Potrite asi 1 PL olivového oleja a potom posypte tymiánom, soľou a čiernym korením.

Digitálny model: Vyberte nastavenie GRILL a predhrejte zariadenie na 200°C na 15 minút. Pripravujte 30 minút, v polovici ju premiešajte.

Mechanický model: Zariadenie nastavte na 200°C a 15 minút predhrievajte. Pripravujte 30 minút, v polovici ju premiešajte.

4 | Zatiaľ v miske zmiešajte zvyšný olej, ocot, nastrúhanú kôru z polovice pomaranča, javorový sirup a štipku soli a čierneho korenia. Zeleninu po dopražení pokvapkajte zálievkou a podávajte.

MUFFINY S KÚSKAMI ČOKOLÁDY

4 ✂ 15 min. 20 min. ☕



PRÍSADY

125 g múky
½ sáčku sušeného droždia
30 g masla
30 g cukru

50 g kúskov čokolády
1 vajce
120 ml mlieka

RECEPT

- 1** | Vo veľkej miske zmiešajte mlieko, roztopené maslo a vajíčko. V druhej miske zmiešajte všetky ostatné přísady.
- 2** | Tekutú zmes pridajte do suchej zmesi. Miešajte, aby nevznikli hrudky.
- 3** | Zmes rozdeľte do vymastených foriem na muffiny a vložte ich do košíka.
- 4** | **Digitálny model:** Vyberte nastavenie DEZERT a pripravujte na 170°C 20 minút. **Mechanický model:** Pripravujte 20 minút na 170°C.

ČOKOLÁDOVÉ SOUFFLÉ

4 ✂ 20 min. 12 min.

PRÍSADY

100 g tmavej čokolády
3 vajička (1 žltok + 3 bielka)
100 ml plnotučného mlieka

40 g cukru
1 ČL kukuričného škrobu
25 g masla

RECEPT

- 1** | Čokoládu rozlámte na kúsky a roztopte nad parou alebo v mikrovlnke na nízkej teplote. Oddel'te bielka od žltkov, nechajte si 3 bielka a 1 žltok.
- 2** | V miske vymiešajte žltok s kukuričným škrobom. Rozvarte mlieko s 30 g cukru a vmiešajte doňho zmes žltka s kukuričným škrobom. Zmes vylejte do hrnca a pri stálom miešaní varte na nízkej teplote. Do zmesi vmiešajte čokoládu a nechajte ju vychladnúť.
- 3** | Z bielok vyšľahajte tuhý sneh a pomaly ho zamiešajte do teplého čokoládového krému.
- 4** | Maslom vymastite 4 veľké nádoby na soufflé, vysypte ich 10 g cukru a vlejte do nich zmes tak, aby ste zaplnili 2/3 formy. Formy vložte do košíka fritézy s grilom Easy Fry.
- Digitálny model:** Nastavte zariadenie na režim DEZERT a pripravujte 12 minút na 160°C.
- Mechanický model:** Nastavte na 160°C a pripravujte 12 minút.

MANDĽOVÉ CIGARY

4 – 6 ✱ 30 min. 11 min.

**PRÍSADY**

190 g mletých mandlí
30 g masla
6 plátkov lístkového cesta na brik

2 ČL príchuť z pomarančových kvetov
1 vajce
120 g medu

RECEPT

1 | Odložte nabok 3 PL medu. Vo veľkej miske zmiešajte mleté mandle s rozpusteným maslom, pomarančovou príchuťou a medom. Cesto vytvarujte do tvaru klobásky a nakrájajte na približne 7 cm kúsky.

2 | Listy cesta rozkrojte na polovicu a uložte naň rolku pripravenej zmesi. Potrite ju vyšľahaným vajíčkom a začnite ich rolovať, zahnite kraje a tvarujte cigary. Proces opakujte, až kým nezrolujete všetky. Do fritézy s grilom Easy Fry vložte papier na pečenie a cigary uložte do košíka.

3 | **Digitálny model:** Spustíte režim DEZERT pri teplote 180°C na 8 minút, potom pridajte zostávajúci med a pokračujte 3 minúty.

Mechanický model: Pripravujte pri teplote 180°C na 8 minút, potom pridajte zostávajúci med a pokračujte 3 minúty.

SUŠENÉ JABLKÁ

4 ✂ 15 min. 🥣 1 hod. 🍲

PRÍSADY

1 jablko
½ citróna

RECEPT

- 1** | Vytlačte šťavu z polovice citróna. **3** | **Iba pre digitálny model:** Manuálne nastavte teplotu na 80°C a čas na 4 hodiny. Keď sa program skončí, nechajte jablká v košíku a vypnite zariadenie. Nechajte ich vyschnúť cez noc a ochutnajte ich až na druhý deň.
- 2** | Štetcom potrite obe strany jablkových plátkov citrónovou šťavou a vložte ich do košíka fritézy s grilom Easy Fry, ukladajte ich čo najďalej od seba.

TIP

Sušené jablká skladujte v dobre uzavretej nádobe a podávajte s müsli alebo ako zdravú pochúťku.



PREDJELA

Empanade (funkcija grillanja)
Hrskave kozice
Samose s povrćem
Mini pizze
Proletne rollice s piletinom
Falafeli



GLAVNA JELA

Goveđe kofte s korijanderom
Delux burger (funkcija grillanja)
Goveđi ražnjići s teriyaki umakom
Pohani pileći medaljoni
Pileća krilca
Pečena piletina
Janjeći kotleti s limunom (funkcija grillanja)
Hot dogovi u njujorškom stilu
Bakalar s curryjem
Domaći „fish & chips“
Domaći prženi krumpirići
Prženi pomfrit od batata
Pileća prsa s marinadom od jogurta i ružmarina
Pečena cvjetača s umakom od limuna
Grillana kobasica (funkcija grillanja)
Odrezak od buta s chimichurri umakom (funkcija grillanja)
Grillana orada s rajčicama i maslinama (funkcija grillanja)
Losos s teriyaki umakom (funkcija grillanja)
Grillani patlidžan s pestom
Vegetarijanski sendvič u pecivu (funkcija grillanja)
Zapečeno korijenasto povrće s javorovim sirupom (funkcija grillanja)



DESERTI

Muffini s komadićima čokolade
Čokoladni soufflé
Cigare od badema
Čips od sušenih jabuka

VODIČ

BROJ
OSOBAPRIPREMA
VRIJEMEMARINADA
VRIJEMEKUHANJE
VRIJEME

CHIPS (ČIPS)

NUGGETS
(MEDALJONI)ROAST CHICKEN
(PEČENA PILETINA)

PIZZA



MEAT (MESO)



FISH (RIBA)

VEGETABLES
(POVRĆE)DESSERT
(DESSERT)AIR FRYER (PEČENJE NA
VRUĆI ZRAK)

GRILL



EMPANADE

4  25 min.  20 min. 

SASTOJCI

2 role prhkog tijesta
350 g mljevene govedine
3 mlada luka
1 žlica paprike

1 žumanjak
1 žlica maslinovog ulja
Sol
Papar

RECEPT

- 1** | Luk sitno narežite. U velikoj tavi zagrijte ulje i 3 minute pržite luk. Dodajte meso i kuhajte dodatnih 10 minuta, a zatim maknite s vatre da se ohladi.
- 2** | Odmotajte tijesto, narežite 8 krugova promjera od otprilike 9 cm, dodajte ohlađeno mljeveno meso tako da ostavite prostor od 1 cm oko ruba te preklopite.
- 3** | Umutite žumanjak s jednom žlicom vode. Premažite empanade tom smjesom i stavite ih u košaru vašeg uređaja Easy Fry & Grill.
- 4** | **Digitalna verzija:** Odaberite postavku GRILL i prethodno zagrijte uređaj na 200°C 15 minuta. Kuhajte 10 minuta i zatim ponovite s preostalim dijelom empanada.
Mehanička verzija: Prethodno zagrijte 15 minuta na 200°C. Kuhajte 10 minuta i zatim ponovite s drugim dijelom empanada.



Goveđe punjenje empanada možete začiniti kuminom, origanom ili narezanim češnjakom. Zašto ne biste dodali rajčicu ili slatki kukuruz u punjenje za dodatni okus?

HRSKAVE KOZICE

4  20 min.  10 min. 

SASTOJCI

250 g očišćenih kozica
2 jaja
60 g pšeničnog brašna
60 g kukuruznog brašna

2 žlice curryja u prahu
1 žlica ulja
Sol
Papar

RECEPT


- 1** | Pripremite sastojke za paniranje: stavite jaja i prstohvat soli i papra u posudu i promiješajte. Ulijte pšenično brašno i curry u prahu u drugu posudu, a u treću stavite kukuruzno brašno.
- 2** | Kozice umočite u sve tri posude sljedećim redoslijedom: prvo u curry i pšenično brašno, zatim u jaja i na kraju u kukuruzno brašno. Pustite da se kozice ocijede što je više moguće prije nego što ih stavite u svaku posudu da izbjegnute kapanje.
- 3** | Stavite takve kozice u košaru vašeg uređaja Easy Fry & Grill i pokapajte s malo ulja.
- 4** | **Digitalna verzija:** Kuhajte u načinu FISH 5 minuta na 170°C. Okrenite kozice i nastavite kuhati još 5 minuta.
Mehanička verzija: Kuhajte 5 minuta na 170°C, zatim okrenite kozice i nastavite kuhati još 5 minuta.



SAMOSE S POVRĆEM

4 (= 12 samosa) ✱

20 min. 

2 x 15 min. 

SASTOJCI

6 listova tijesta za savijače
100 g feta sira
150 g smrznutog graška
250 g cvjetače
1 žličica curryja u prahu

1 žumanjak
1 žlica maslinovog ulja
Sol
Papar

RECEPT

1 | Narežite cvjetaču na komadiće srednje veličine i operite. Dodajte grašak i cvjetaču. Kuhajte u načinu VEGETABLE 15 minuta.

2 | Izvadite kuhano povrće i stavite ga u veliku posudu.. Dodajte razmravljeni feta sir, curry u prahu, malo soli i papra. Sastojke zdrobite vilicom dok ne dobijete gusti pire.

3 | Narežite tijesto za savijaču na dva jednaka dijela. Preklopite ih na pola tako da da zakrivljeni dio preklopite prema sredini ravnog ruba. Stavite žlicu punjenja na jedan kraj zadnjeg lista i preklopite u oblik trokuta. Nastavite preklapati dok

punjenje ne prekrijete trokutom, zatim višak tijesta premažite žumanjkom i zalijepite ga na samosu.

4 | Ponavljajte dok ne iskoristite svo punjenje, stavite samose u košaru i premažite s malo ulja.

5 | **Digitalna verzija:** Kuhajte u načinu AIR FRY 15 minuta na 170°C, a na pola vremena okrenite samose.

Mehanička verzija: Kuhajte 15 minuta na 170°C, a na pola vremena okrenite samose.

SAVJET

Prvu seriju samosa možete podgrijati tako da ih stavite u košaru i kuhate još nekoliko minuta.

MINI PIZZE

4  15 min.  8 min. 

SASTOJCI

2 engleska peciva
8 žlica umaka od rajčice

4 kriške mozzarelle
4 crne masline bez koštica

RECEPT

- 1** | Peciva narežite na pola i stavite ih u košaru vašeg uređaja Easy Fry & Grill.
Digitalna verzija: Odaberite postavku PIZZA i kuhajte 3 minute na 170°C.
Mehanička verzija: Kuhajte 3 minute na 170°C.
- 2** | Razmažite jednu veliku žlicu umaka od rajčice preko svakog peciva. Narežite kriške mozzarelle na tanke trakice. Stavite ih na svaki muffin pa dodajte narezane masline. Pizze stavite u košaru vašeg uređaja Easy Fry & Grill.
- 3** | **Digitalna verzija:** Odaberite postavku PIZZA i kuhajte 5 minute na 170°C.
Mehanička verzija: Kuhajte 5 minuta na 170°C.

SAVJET

Ovo je zabavan recept koji mogu pripremiti i djeca, ali uvijek bi trebala biti pod nadzorom odrasle osobe kako bi se spriječio rizik od opeklina.

PROLJETNE ROLICE S PILETINOM

4 (= 16 rolica) ✱ 35 min. 20 min.

SASTOJCI

16 rižinih listova
50 g rižinih rezanaca
2 pilećih prsa
200 g miješanog prženog povrća
4 šampinjona

1 režanj češnjaka
1 žlica ulja
Sol
Papar

RECEPT

- 1 | Rehidrirajte rižine rezance u skladu s uputama na pakiranju. Pažljivo ih iscijedite rukama. Grubo ih narežite škarama i ostavite da se hlade.
- 2 | Piletinu narežite i popržite na vrućem ulju s narezanim češnjakom otprilike 5 minuta. Dodajte povrće i kuhajte dodatnih 5 minuta. Dodajte rezance i pustite da se ohladi.
- 3 | Na radnoj površini pripremite posudu s toplom vodom i čisti kuhinjski ručnik. Umočite rižine listove u vodu i ostavite nekoliko minuta pa ih stavite na kuhinjski ručnik. Na list stavite otprilike 1

žlicu punjenja. Preklopite lijevu i desnu stranu kako biste zatvorili punjenje, a zatim zarolajte. Ponavljajte dok ne iskoristite svo punjenje.

- 4 | Rolice stavite u košaru vašeg uređaja Easy Fry & Grill da budu dovoljno razmaknute kako se ne bi zalijepile.

Digitalna verzija: Kuhajte u načinu AIR FRY 20 minuta na 160°C, a na pola vremena okrenite samose.

Mehanička verzija: Kuhajte 20 minuta na 160°C, a na pola vremena okrenite samose.



Poslužite s mentom, salatom i umakom od soje.

FALAFELI

4  20 min.  15 min. 

SASTOJCI

500 g kuhanog slanutka
1 bijeli luk
2 grančice peršina
4 grančice svježeg korijandera
1 žličica kumina

1 režanj češnjaka
1 žlica tahinija (pasta od sezama)
1 žlica maslinovog ulja
Sol
Papar

RECEPT

1 | Pomiješajte slanutak, listove peršina, korijander i kumin zajedno s prstohvatom soli, malo papra i paste od sezama (tahini) dok ne dobijete grubu smjesu.

2 | Dodajte narezani češnjak i luk i dobro umiješajte rukom. Zatim smjesu oblikujte u kuglice. Stavite ih u košaru vašeg uređaja Easy Fry & Grill i pokapajte s malo maslinovog ulja.

3 | **Digitalna verzija:** Kuhajte u načinu AIR FRY 15 minuta na 170°C, a na pola vremena okrenite samose.

Mehanička verzija: Kuhajte 15 minuta na 170°C, a na pola vremena okrenite samose.



Falafele poslužite u vrućem pitta kruhu sa svježom mentom, jogurtom i kriškama rajčice.

KOFTE OD GOVEDINE S KORIJANDEROM

4  20 min.  8 min. 

SASTOJCI

350 g mljevene govedine

2 žlice narezanih ljutika

2 žlice narezanog korijandera

1 žlica mješavine začina ras el hanout

1 žličica kumina

1 žlica maslinovog ulja

Sol

Papar

RECEPT

- 1** | Brzinski popržite ljutiku na tavi s malo maslinovog ulja.
- 2** | Pomiješajte mljevenu govedinu, začine i kuhanu ljutiku. Začinite solju i paprom. Oblikujte duže kobasice i stavite ih na drvene štapiće za ražnjiće.
- 3** | **Digitalna verzija:** Kuhajte u načinu ROAST CHICKEN 8 minuta na 180°C, a na pola vremena okrenite kofte.
- Mehanička verzija:** Kuhajte 8 minuta na 180°C, a na pola vremena okrenite samose.

SAVJET

Kofte poslužite s umakom od mente: pomiješajte 2 pakiranja grčkog jogurta, 1 žlicu svježeg narezane mente, malo maslinovog ulja i malo limunovog soka.

DELUX HAMBURGER

4 ✂ 25 min. 12 min. 

SASTOJCI

600 g mljevene govedine
4 žemlje za hamburgere
2 rajčice
6 listova salate
1 režanj češnjaka

3 žlice umaka od soje
2 žlice maslinovog ulja
Sol
Papar

RECEPT

- 1** | Pomiješajte govedinu, zgnječeni češnjak, umak od soje i maslinovo ulje. Začinite. Rukama oblikujte 4 pljeskavice.
- 2** | Žemlje za hamburgere stavite u košaru vašeg uređaja Easy Fry & Grill.
Digitalna verzija: Odaberite postavku PIZZA i kuhajte 4 minute. **Mehanička verzija:** Kuhajte 4 minute na 180° C.
- 3** | Izvadite žemlje, stavite ih ispod lista folije da zadrže toplinu, a zatim u košaru stavite pljeskavice.

Digitalna verzija: Odaberite postavku GRILL i kuhajte 8 minuta, a po potrebi namještajte vrijeme dodajući ili oduzimajući 2 minute.

Mehanička verzija: Postavite na 200°C i na 8 minuta, a po potrebi namještajte vrijeme dodajući ili oduzimajući 2 minute.

- 4** | Žemlje ukasite listovima salate, kriškama rajčice i grillanim pljeskavicama te poslužite.

SAVJET

Napravite umak tako da pomiješate: 1 žlicu senfa, 2 žlice ljutog senfa, 1 žumanjak i 1 žlicu ulja prije nego što dodate 1 žlicu vrhnja.

GOVEĐI RAŽNJIĆI S TERIYAKI UMAKOM

4  20 min.  1 sat  6 min. 

SASTOJCI

12 kriški goveđeg carpaccia
200 g Comté sira
4 žlice meda

6 žlica umaka od soje
Papar

RECEPT

- 1 | Maknite koru sa sira i narežite ga na kockice od 1,5 cm. Nataknite sir na 12 štapića za ražnjiće i omotajte ih carpacciom.
- 2 | Pomiješajte umak od soje i med, a zatim time marinirajte mješavinu 1 sat na hladnom mjestu.
- 3 | Ražnjiće stavite u košaru vašeg uređaja Easy Fry & Grill.
Digitalna verzija: Odaberite postavku MEAT i kuhajte 6 minuta na 180°C.
Mehanička verzija: Kuhajte 6 minute na 180°C.

SAVJET

Ražnjiće poslužite s malom posudom slatkog umaka od soje.

POHANI PILEĆI MEDALJONI

4  30 min.  10 min. 

SASTOJCI

4 komada pilećih prsa
100 g krušnih mrvica
60 g brašna
3 jaja

2 žlice ulja
Sol
Papar

RECEPT

- 1 | Maknite žilice i masnoću s pilećih odrezaka. Narežite ih na komade od otprilike 4 do 5 cm i začinite solju i paprom.
- 2 | Pripremite sastojke za paniranje: U zdjelu stavite jaja s prstohvatom soli i paprom te ih umutite. U drugu zdjelu stavite brašno, a u treću krušne mrvice.
- 3 | Umočite medaljone u brašno, zatim u jaja i na kraju u krušne mrvice. Za bogatiju smjesu za paniranje medaljone

ponovno uvaljajte u jaja pa u krušne mrvice. Stavite ih u košaru vašeg uređaja Easy Fry & Grill i pokapajte s malo maslinovog ulja.

4 | Digitalna verzija: Kuhajte u načinu NUGGETS 10 minuta, a na pola vremena okrenite medaljone.

Mehanička verzija: Kuhajte 10 minuta na 200°C, a na pola vremena okrenite medaljone.

SAVJET

Napravite vlastiti kečap tako da na vatri zagrijete 3 rajčice, 1 luk, 1 žličicu koncentrirane paste od rajčica, 1 narezani režanj češnjaka, 4 žličice balzamičnog octa, 1 žličicu meda i sol i papar.

PILEĆA KRILCA

4 ✂

20 min.



12 sat



17 min.



SASTOJCI

1,2 kg pilećih krilaca
4 žlice kečapa
2 žlice senfa
2 žlice paprike

2 žlice slatkog umaka od soje
2 žlice maslinovog ulja
Sol
Papar

RECEPT

- 1 | Izrežite pileća krilca na pola tako da ih odvojite kod zgloba.
- 2 | Stavite sve sastojke u veliku zdjelu i dodajte pileća krilca. Dobro promiješajte da krilca u potpunosti budu prožeta. Pokrijte prijanjajućom folijom i pustite da se mariniraju 12 sati.
- 3 | Pileća krilca stavite u košaru vašeg uređaja Easy Fry & Grill.
Digitalna verzija: Kuhajte u načinu ROAST CHICKEN 17 minuta, a na pola vremena okrenite pileća krilca.
Mehanička verzija: Kuhajte 17 minuta na 170°C, a na pola vremena okrenite pileća krilca.

SAVJET

Marinadu možete mijenjati po vašem ukusu: možete dodati umak za roštilj, začine, chilli ili češnjak.

PEČENA PILETINA

4  5 min.  50 min. 

SASTOJCI

1 x 1,2 kg piletine
5 režnjeva češnjaka
2 žlice maslinovog ulja

Sol
Papar

RECEPT

- 1** | Ogulite i narežite češnjak. Piletinu premažite uljem, dobro začinite i dodajte češnjak.
- 2** | **Digitalna verzija:** Odaberite postavku ROAST CHICKEN i kuhajte 50 minuta.
Mehanička verzija: Kuhajte 50 minuta na 200°C.

SAVJET

Točno vrijeme pripreme za piletinu ovisit će o njezinoj težini. Kako biste provjerili je li kuhana, probodite jedan dio prsa vrhom noža; sok koji iz nje izađe, treba biti proziran.

JANJEĆI KOTLETI S LIMUNOM

GLAVNA JELA

4 ✂ 15 min. 🍲 4 sat 🍳 10 min. 🍲

SASTOJCI

12 malenih janjećih kotleta
1 limun
4 režnja češnjaka

1 žlica maslinovog ulja
Sol
Papar

RECEPT

1 | Naribajte koricu limuna. Ogulite češnjak i zgnječite ga u mužaru. Dodajte koricu limuna i 2 žlice maslinovog ulja.

2 | Zatim dodajte kotlete i pustite ih da se mariniraju 4 sata na hladnom mjestu.

3 | Kotlete stavite u košaru vašeg uređaja Easy Fry & Grill.

Digitalna verzija: Odaberite postavku GRILL i prethodno zagrijte uređaj na 200°C 15 minuta. Kuhajte 10 minuta, a na pola vremena okrenite kotlete.

Mehanička verzija: Postavite na 200°C i prethodno zagrijavajte 15 minuta. Kuhajte 10 minuta, a na pola vremena okrenite kotlete.



U marinadu možete dodati svježe začine kao što su timijan, poljski timijan i origano.

HOT DOGOVI U NJUJORŠKOM STILU

4 ✂ 25 min. 5 min.



SASTOJCI

4 peciva za hot dog
4 žlice kečapa
4 kobasice za hot dog
4 kisela krastavca
1 crveni luk

8 cherry rajčica
4 kriške Cheddar sira
1 žlica ulja
Sol
Papar

RECEPT

- 1** | Pripremite kobasice tako da ih stavite u tavu s kipućom vodom i kuhate onoliko minuta koliko piše na pakiranju.
- 2** | Narežite luk i pržite ga u vrućem ulju 5 minuta na srednjoj vatri. Pomiješajte s četvrtinom rajčica i narezanih kiselih krastavaca.
- 3** | Prerežite peciva za hot dog, premažite kečapom i na to stavite smjesu s povrćem, kobasice i narezani Cheddar sir. Stavite ih u košaru vašeg uređaja Easy Fry & Grill.
- 4** | **Digitalna verzija:** Odaberite postavku PIZZA i kuhajte 5 minuta na 170°C.
Mehanička verzija: Kuhajte 5 minuta na 170°C.



Možete se zabaviti i kečapom i senfom ukasiti hot dog u američkom stilu!

BAKALAR S CURRYJEM

4 ✱ 20 min. 10 min.



SASTOJCI

500 g de pavés de cabillaud
3 c. à s. de pâte de curry doux indien

10 g de noix de coco râpée
20 cl de crème de coco.

RECEPT

- 1 | Premažite komade bakalara curry pastom i stavite ostatak curry paste u malu tavu s kokosovim vrhnjem, solju i paprom. Zagrijte sastojke u tavi.
- 2 | Stavite komad papira za pečenje u košaru vašeg uređaja Easy Fry & Grill i ribu stavite na vrh.

Digitalna verzija: Odaberite postavku FISH i kuhajte 10 minuta na 200°C.

Mehanička verzija: Kuhajte 10 minuta na 200°C. Ribu poslužite s curry umakom i na vrh stavite malo kokosa.

DOMAĆI „FISH & CHIPS”

4  25 min.  12 min. 

SASTOJCI

4 fileta bakalara
5 žlica brašna
5 žlica krušnih mrvica
2 jaja
50 g maslaca

1 svežanj estragona
1 staklenka majoneze
½ limuna
Sol
Papar

RECEPT

- 1** | Filete ribe narežite na velike komade od 4 cm i nježno is posušite kuhinjskim papirom. Začinite solju i paprom.
- 2** | Pripremite 3 posude i u prvu stavite brašno, umućena jaja u drugu, a u treću krušne mrvice. Pomiješajte majonezu sa sokom pola limuna i narezanim estragonom. Ostavite sa strane na hladnom mjestu.
- 3** | Umolite komade bakalara u brašno, pa u jaja i na kraju u krušne mrvice. Dobro ocijedite prije nego što ih umočite u drugu posudu. Stavite paniranu ribu u košaru vašeg Easy Fry & Grill uređaja i na svaki komad stavite malo maslaca.
- 4** | **Digitalna verzija:** Odaberite postavku FISH i kuhajte 12 minuta na 180°C.
Mehanička verzija: Kuhajte 12 minuta na 170°C. Poslužite ranije pripremljenim umakom.

SAVJET

Ovaj recept odličan je s bilo kojom vrstom ribe, uključujući oslić, crni bakalar i kolju.

DOMAĆI PRŽENI KRUMPIRIĆI

4 ✂ 25 min. 50 min.



SASTOJCI

1 kg krumpira
3 žlice paprike

3 žlice ulja
Sol

RECEPT

- 1** | Ogulite krumpir i narežite ga na komadiće za pomfrit.
- 2** | Stavite ih u posudu i dodajte sve sastojke. Dobro promiješajte i polovicu krumpira stavite u svoj uređaj Easy Fry & Grill.
- 3** | **Digitalna verzija:** Kuhajte u načinu CHIPS 25 minuta, a na pola vremena malo promiješajte krumpiriće.
- Mehanička verzija:** Kuhajte 25 minuta na 170°C, a na pola vremena malo promiješajte krumpiriće. Ponovite s ostatkom krumpirića.

SAVJET

Dodajte žlicu crvene curry paste za ukusnu razliku.

PRŽENI POMFRIT OD BATATA

4 ✂ 25 min. 50 min. 

SASTOJCI

1 kg batata
2 žlice brašna

4 žlice ulja
Sol
Papar

RECEPT

- 1 | Batat ogulite i operite te narežite na komade za pomfrit. Stavite ga u veliku posudu s brašnom, uljem, solju i paprom. Dobro promiješajte.
- 2 | Batat stavite u košaru vašeg uređaja Easy Fry & Grill, idealno u dva ili tri navrata.

Digitalna verzija: Kuhajte u načinu CHIPS 25 minuta, a na pola vremena malo promiješajte batat.

Mehanička verzija: Kuhajte 25 minuta na 180°C, a na pola vremena malo promiješajte batat. Ponovite s ostatkom batata.

SAVJET

Poslužite s umakom od jogurta u koji ste stavili malo curryja u prahu.



PILEĆA PRSA S MARINADOM OD JOGURTA I RUŽMARINA

4  20 min.  4 sat  35 min. 

SASTOJCI

4 komada pilećih prsa
250 g grčkog jogurta
3 žlice Dijon senfa

1 grančica svježeg ružmarina
4 režnja češnjaka
Sol
Papar


RECEPT

- 1 | Maknite kožicu s pilećih prsa i stavite ih na veliki tanjur.
- 2 | Pomiješajte jogurt, senf, narezani češnjak, prstohvat soli, malo papra i narezane listove ružmarina. Mješavinu premažite preko pilećine i ostavite na hladnom mjestu. Pustite da se marinira 4 sata.
- 3 | **Digitalna verzija:** Kuhajte u načinu ROAST CHICKEN i prethodno zagrijte 15 minuta na 200°C, prije nego što pileća prsa stavite u košaru vašeg uređaja Easy Fry & Grill. Kuhajte 35 minuta, a na pola vremena okrenite prsa.
Mehanička verzija: Stavite ih u košaru vašeg uređaja Easy Fry & Grill i odaberite 200°C na 30 minuta. Okrenite ih na pola vremena.

SAVJET

Grillanu piletinu poslužite sa salatam i grillanim kriškama krumpira.

PEČENA CVJETAČA S UMAKOM OD LIMUNA

4 ✂ 15 min. 1 runda
15 min. 

SASTOJCI

1 manja cvjetača
2 žlica maslinovog ulja
30 g tahinija
100 ml maslinovog ulja

50 ml limunovog soka
Sol
Papar

RECEPT

- 1** | Maknite listove s cvjetače pa je izrežite na četvrtine i izvadite sredinu. Svaki dio narežite na manje dijelove i stavite ih u veliku zdjelu.
- 2** | Dodajte dvije žlice maslinovog ulja, sol i papar te dobro promiješajte. Mješavinu stavite u košaru vašeg uređaja Easy Fry & Grill (to napravite u dva navrata ako je potrebno).

Digitalna verzija: Kuhajte u načinu CHIPS 15 minuta, a na pola vremena malo promiješajte.

Mehanička verzija: Kuhajte 15 minuta na 180°C, a na pola vremena malo promiješajte.

- 3** | U međuvremenu promiješajte tahini, maslinovo ulje i limunov sok da napravite umak koji ćete poslužiti s cvjetačom.

GRILLANE KOBASICE

4  10 min.  10 min. 

SASTOJCI

700 g Toulouse kobasice
u jednom komadu
1 žlica Dijon senfa
1 žlica senfa

2 žlice meda
2 grančice timijana
Sol
Papar

RECEPT

- 1** | Pomiješajte med, obje vrste senfa, timijan i prstohvat soli i papra.
- 2** | Zamotajte kobasicu u spiralu i u nju umetnite dva štapića za ražnjiće kako bi ostala na mjestu. Premažite je mješavinom senfa.
- 3** | **Digitalna verzija:** Odaberite postavku GRILL i pustite da se prethodno zagrije 15 minuta na 200°C. Kobasicu stavite u košaru i kuhajte 10 minuta, a na pola vremena je okrenite.

Mehanička verzija: Postavite na 200°C kako biste prethodno zagrijali uređaj 15 minuta prije nego što u košaru stavite kobasicu. Kuhajte 10 minuta, a na pola vremena okrenite.

SAVJET

Poslužite s domaćim pireom od krumpira sa senfom: Ogulite i skuhaite 1 kg krumpira. Iscijedite ga i napravite pire s 25 g maslaca, 2 žlice senfa, 150 ml mlijeka i solju i paprom.

ODREZAK OD BUTA S CHIMICHURRI UMAKOM

4  15 min.  17 min. 

SASTOJCI

4 odreska od buta (otprilike 200 g svaki)
 2 žlice vinskog octa
 1/2 limuna
 4 režnja češnjaka

6 grančice peršina
 1/2 žličice chillija u prahu
 60 ml maslinovog ulja
 Sol
 Papar

RECEPT

- 1** | Izvadite meso iz frižidera i ostavite ga na sobnoj temperaturi barem 30 minuta prije pripreme.
- 2** | U međuvremenu napravite chimichurri umak: Pomiješajte ocat, limunov sok, narezani češnjak, narezani peršin i ulje. Dodajte prstohvat soli, papar i chilli.
- 3** | **Digitalna verzija:** Odaberite postavku GRILL kako biste prethodno zagrijali uređaj na 200°C 15 minuta. Odreske začinite solju i paprom te ih stavite u košaru vašeg uređaja Easy Fry & Grill i kuhajte 2 minute na svakoj strani.
Mehanička verzija: Prethodno zagrijte uređaj na 200°C, a zatim odreske začinite solju i paprom te ih stavite u košaru vašeg uređaja Easy Fry & Grill. Kuhajte 2 minute na svakoj strani.

SAVJET

Namjestite vrijeme kuhanja ovisno o tome želite li da odrezak bude sirov ili dobro pečen.

GRILLANA ORADA S RAJČICAMA I MASLINAMA

4  20 min.  18 min. 

SASTOJCI

4 fileta orade
4 grančice peršina
½ limuna
2 rajčice
4 žlice maslinovog ulja

1 režanj češnjaka
2 rajčice
50 g maslina bez koštica
Sol
Papar

RECEPT

- 1** | Naribajte koricu limuna i iscijedite sok. Narežite peršin i češnjak, zatim narežite rajčice i masline na krugove. Dobro promiješajte, dodajte maslinovo ulje i ostavite sa strane.
- 2** | Filete orade premažite uljem i začinite solju i paprom.
- 3** | **Digitalna verzija:** Kuhajte u načinu ROAST CHICKEN i prethodno zagrijte 15 minuta na 200°C, prije nego što pileća prsa stavite u košaru vašeg uređaja Easy Fry & Grill.
Mehanička verzija: Filete stavite u košaru i prethodno zagrijte uređaj na 200°C 15 minuta. Kuhajte 7 minuta.
- 4** | Poslužite s umakom.

SAVJET

Filete orade poslužite s rižom i povrćem po izboru.

LOSOS S TERIYAKI UMAKOM

4  5 min.  30 min.  23 min. 

SASTOJCI

500 g fileta lososa
8 žlica teriyaki umaka
1 žlica sjemenki sezama

RECEPT

- 1** | Marinirajte filete lososa u teriyaki umaku 30 minuta.
- 2** | **Digitalna verzija:** Kuhajte u načinu GRILL 15 minuta na 200°C, a zatim u košaru na tanjur za grill stavite riblje filete i kuhajte 10 minuta.

Mehanička verzija: Temperaturu postavite na 200°C da bi se uređaj dobro zagrijao unaprijed, zatim filete ribe stavite u tavu na tanjur za grill i kuhajte 10 minuta.

- 3** | Pospite sjemenkama sezama i poslužite s rižom.



GRILLANI PATLIDŽAN S PESTOM

4 ✂ 10 min. 27 min. 

SASTOJCI

2 patlidžana
100 g pesto umaka

5 žlice maslinovog ulja
Sol
Papar

RECEPT

- 1** | Isperite patlidžan i narežite ga na kriške debljine otprilike 5 mm.
- 2** | Premažite ih uljem, dodajte sol i papar te ih stavite u jednom sloju u košaru vašeg uređaja Easy Fry & Grill.
- 3** | **Digitalna verzija:** Kuhajte u načinu AIR FRY 20 minuta na 170°C, a na pola vremena okrenite. Premažite ih pesto umakom i kuhajte još 2 minute u načinu AIR FRY.

Mehanička verzija: Kuhajte 20 minuta na 170°C, a na pola vremena patlidžane okrenite i zatim ih premažite pestom te kuhajte dodatnih 2 minute.

- 4** | Premažite pesto umakom i kuhajte u načinu GRILL još 5 minuta (digitalna verzija) ili 5 minuta na 200°C (mehanička verzija).



VEGETARIJANSKI SENDVIČ U PECIVU

4  20 min.  30 min. 

SASTOJCI

4 peciva
200 g krem sira
4 žlice senfa
1 crvena paprika
1 zelena paprika

4 šampinjona
1 žličica origana
2 žlice maslinovog ulja
Sol
Papar

RECEPT

- 1** | Paprike operite i izvadite im sjemenke te ih narežite na veće komade od otprilike 3 cm. Gljive operite i narežite ih na deblje kriške, ali uklonite oštećene stabljike.
- 2** | **Digitalna verzija:** Odaberite postavku GRILL i prethodno zagrijte uređaj na 200°C 15 minuta, zatim u košaru na grill tanjur stavite povrće, pokapajte ga uljem i kuhajte 12 minuta. Nakon 6 minuta kuhanja promiješajte povrće.

Mehanička verzija: Postavite na 200°C i prethodno zagrijavajte 15 minuta. Povrće stavite u košaru na tanjur za grill, pokapajte ga uljem i kuhajte 12 minuta. Nakon 6 minuta kuhanja promiješajte povrće.

- 3** | U međuvremenu promiješajte krem sir sa senfom.
- 4** | Izvadite povrće i stavite peciva, prerezana na pola, u košaru na 5 minuta na postavku GRILL za **digitalnu verziju** i na 200°C za **mehaničku verziju**. Ponovite, a zatim krem sir namažite na kruh i na sir stavite povrće.

ZAPEČENO KORIJENASTO POVRĆE S JAVOROVIM SIRUPOM

4 ✂ 15 min. 30 min. 🍲

SASTOJCI

4 mrkve
4 pastirnjak
350 g batata
50 ml javorovog sirupa
1 žličica timijana

1 naranča
20 ml jabučnog octa
30 ml suncokretovog ulja
Sol
Papar

RECEPT

1 | Ogulite povrće, mrkve narežite na deblje kriške, a pastirnjak i batat na kockice od 2 cm.

2 | Povrće stavite u košaru. Pokapajte ga s otprilike 1 žlicom maslinovog ulja i po njemu pospite timijan, sol i papar.

Digitalna verzija: Odaberite postavku GRILL i prethodno zagrijte uređaj na 200°C 15 minuta. Kuhajte 30 minuta, a na pola vremena promiješajte povrće.

Mehanička verzija: Postavite na 200°C i prethodno zagrijavajte 15 minuta. Kuhajte 30 minuta, a na pola vremena promiješajte povrće.

4 | U međuvremenu u zdjeli pomiješajte ostatak ulja s octom, naribanom koricom pola naranče, javorovim sirupom i prstohvatom soli i papra. Kad je povrće skuhan, umak prelijte preko njega i poslužite.



MUFFINI S KOMADIĆIMA ČOKOLADE

4  15 min.  20 min. 

SASTOJCI

125 g brašna
½ vrećice kvasca
30 g maslaca
30 g šećera

50 g komadića čokolade
1 jaje
120 ml mlijeka

RECEPT

- 1** | U velikoj zdjeli pomiješajte mlijeko, rastopljeni maslac i jaja. Ostale sastojke pomiješajte zajedno u drugoj zdjeli.
- 2** | Umiješajte tekuću smjesu u suhe sastojke uz neprestano miješanje da se ne stvore grudice.
- 3** | Podijelite smjesu u blago namašćene kalupe za muffine i stavite ih u košaru.
- 4** | **Digitalna verzija:** Odaberite postavku DESSERT i kuhajte 20 minuta na 170°C.
Mehanička verzija: Kuhajte 20 minuta na 170°C.



ČOKOLADNI SOUFFLÉ

4 ✂ 20 min. 12 min. 

SASTOJCI

100 g tamne čokolade
3 jaja (1 žumanjak + 3 bjelanjka)
100 ml punomasnog mlijeka

40 g šećera
1 žličica kukuruznog brašna
25 g maslaca

RECEPT

- 1** | Razlomite čokoladu na komade i otopite na pari ili u mikrovalnoj pećnici na slaboj snazi. Odvojite bjelanjke od žumanjaka i zadržite 3 bjelanjka i 1 žumanjak.
- 2** | Umutite žumanjak s kukuruznim brašnom. Kuhajte mlijeko i 30 g šećera dok ne proključa i u to umiješajte smjesu od žumanjka i kukuruznog brašna. Smjesu ponovno stavite u tavu i kuhajte na slaboj vatri uz miješanje. Ubacite čokoladu, sve zajedno umiješajte i pustite da se hladi.
- 3** | Razmutite bjelanjke dok ne dobijete čvrsti snijeg i nježno ih umiješajte u toplu čokoladnu kremu.
- 4** | Namastite maslacem 4 velika kalupa, na to pospite 10 g šećera i smjesu ulijte dok ne prekrije 2/3 kalupa. Keramičke kalupe stavite u košaru vašeg uređaja Easy Fry & Grill.

Digitalna verzija: Postavite na način DESSERT na 12 minuta na 160°C.

Mehanička verzija: Postavite na 12 minute i 160°C.



CIGARE OD BADEMA

4/6 ✱

30
min.11
min.*SASTOJCI*

190 g mljevenih badema
30 g maslaca
6 listova tijesta za savijače

2 žličice vodice narančinog cvijeta
1 jaje
120 g meda

RECEPT

- 1** | Sa strane stavite 3 žlice meda. U velikoj posudi pomiješajte mljevene bademe, rastopljeni maslac, vodicu narančinog cvijeta i med. Tu smjesu oblikujte u oblik kobasice i izrežite na komade od 7 cm.
- 2** | Izrežite listove tijesta za savijače na pola i stavite rolanu smjesu na list tijesta. Premažite umućenim jajetom, zatim počnite motati tako da smotate rubove i završite tako da tijesto oblikujete u oblik cigare. Ponovite proces dok ne zarolate

svu smjesu. U uređaj Easy Fry & Grill stavite list papira za pečenje i na njega u košaru stavite rolice.

- 3** | **Digitalna verzija:** Kuhajte u načinu DESSER 8 minuta na 180°C, a zatim dodajte med i nastavite kuhati još 3 minute.

Mehanička verzija: Kuhajte 8 minuta na 180°C, zatim dodajte med i nastavite kuhati još 3 minute.

ČIPS OD SUŠENIH JABUKA

4 ✂ 15 min. 🥣 1 sat 🍲

SASTOJCI

1 jabuka
½ limuna

RECEPT

- 1** | Iscijedite sok pola limuna. Jabuke operite i izvadite im sredinu s pomoću odgovarajućeg alata, a zatim ih oštirim nožem ili mandolinom narežite na tanke trakice.
- 2** | S pomoću kista premažite obje strane kriški jabuke limunovim sokom i zatim ih stavite u košaru uređaja Easy Fry & Grill, tako da ih posložite što dalje jedne od drugih.
- 3** | **Samo za digitalnu verziju:** Temperaturu postavite na 80°C, a vrijeme na 4 sata. Kad program završi s radom, ostavite jabuke u košari i isključite uređaj. Ostavite da se suše preko noći prije nego što ih probate sljedeći dan.



Kriške sušene jabuke spremite u dobro zatvoreni spremnik i jedite s granolom ili kao zdravi zalogajčić.

ANTIPASTA

Empanadat (funksioni Gril)
Karkaleca deti
Samosë perimesh
Mini pica
Ruleta pule pranverore
Fallafela

GJELLË BAZË

Qofte me mish viçi me koriander
Burger deluks (funksioni Gril)
Shishqebape viçi në lëng "teriaki"
Kafshata pule
Krahë pule
Pulë e pjekur
Kotëleta qingji me limon (funksioni Gril)
Hodog në stil njujorkez
Peshku merluc me erreza këri
Peshk i freskët e patate të fërguara
Patate të fërguara
Patate të ëmbla të fërguara
Kofshë pule me lëng të marinuar-kos dhe rozmarinë
Lulelakër e pjekur me lëng limoni
Sallam në gril (funksioni Gril)
Biftek i mishit kontrafile me lëng „çimiçuri“
(funksioni Gril)
Peshk kockë në gril me domate dhe ullinj (funksioni Gril)
Salmon me lëng (funksioni Gril)
Patëllxhan në gril me salcë pesto
Gjevrek vegjetarian (funksioni Gril)
Zarzatet tokësore me lëng panje (funksioni Gril)

ËMBËLSIRA

Kek muffin me copa çokollate
Krem-çokollatë - sufle
Pura bajamesh
Patatina me molla të thara

MANUAL



Nr.
RACIONESH



KOHE
PËRGATITJE



KOHE
MARINIMI



KOHE
GATIMI



PATATE TË
FËRGUARA



KAFSHATA



PULË E PJEKUR



PICA



MISH



PESHK



ZARZAVATE



ËMBËLSIR



Air
Fry
GATIM
ME AJËR



GRILL
TË NXHETË



EMPANADA

4 ✂ 25 min. 20 min.

ANTIPASTA

PËRBËRËS

2 rule prej burmë gjalpi të butë
350 g mish viçi i grirë
3 kokrra qepë
1 l.gj. piper i kuq

1 e verdhë veze
1 l.gj. vaj ulliri
Kripë
Piper i zi

RECETA

- 1 | Prejani qepën në kube të vogla. Ngrohni vajin në një tigan të madh dhe skuqeni qepën deri sa të marrë ngjyrë ari për afro 3 min. Shtoni mishin dhe gatvani për 10 min. Pas kësaj hiqeni tiganin nga zjarri dhe lëreni të ftohet.
- 2 | Hapeni brumin, prisni 8 rrathë me diametër rreth 9 cm, shtoni pak mish të grirë të ftohur duke lënë nga 1 cm distancë nga anët dhe e palosni brumin në gjysmë rrethi.
- 3 | Përzieni të verdhën e vezës me 1 l.gj. ujë. Me anë të një furçe lyeni empanadat me lëngun e përtuar dhe i vendosni ato në koshin Easy Fry & Grill.
- 4 | **Zgjedhja digjitale:** Zgjidhni programin GRILL dhe e ngrohni pajisjen deri në 200°C për 15 min. Pas 10 min. gatimi përsëritni gjithë procedurën nga fillimi për një sasi të re.
Zgjedhja mekanike: Ngrohni pajisjen deri në 200°C për 15 min. Pas 10 min. gatimi përsëritni gjithë procedurën nga fillimi për një sasi të re.

KËSHILLË

Mund të përdorni errëza për mishin e grirë të viçit për empanadat me kimion, rigon ose hudhër të shtypur. Në qoftë se dëshironi mund të shtoni domate ose misër tek mishi i grirë për një shije suplementare.

KARKALECA DETI

4 ✨ 20 min. 10 min.



PËRBËRËS

250 g karkaleca deti pa lëvozhgat
2 vezë
60 g miell gruri
60 g miell misri

2 l.gj. këri pluhur
1 l.gj. vaj
Kripë
Piper i zi

RECETA

- 1 |** Përgatitni pjesët përbërë të galetës: vendosni vezët dhe pak kripë dhe piper të zi në një kupë dhe i përzieri mirë. Hidhni miellin e grurit dhe kërin pluhur në një kupë të dytë dhe miellin e misrit në një kupë të tretë.
- 2 |** I lyeni karkalecat e detit në kupa të ndryshme sipas radhës: në fillim në kupën me këri dhe miell gruri, pastaj në kupën e vezë dhe në fund në kupën me miell misri. I lini të kullojnë maksimalisht karkalecat duke i kaluar nga një kupë te tjetra që të mos pikojnë.
- 3 |** Karkalecat e detit, të lyera në këtë mënyrë, vendoseni në koshin Easy Fry & Grill dhe i spërkasni përsipër me vaj.
- 4 | Pajisja digjitale:** Zgjidhni funksionin FISH (PESHK) në 170°C për 5 min. Kthejeni karkalecat në anën tjetër dhe i lini për 5 min. të tjera
- Pajisja mekanike:** Ngrohni pajisjen deri në 170°C dhe gatvani karkalecat për 5 min. nga njëra anë, pastaj kthejeni në anën tjetër për 5 min. akoma.

SAMOSA ZARZAVATESH

ANTIPASTA

4 (=12 copë) * 20 min. 2 x 15 min.

PËRBËRËS

6 fletë brumi brik
100 g djathë të bardhë feta
150 g bizele të ngrira 250 g lulëlakër
1 l.ç. erëza këri pluhur

1 e verdhë veze
1 l.gj. vaj ulliri Kripë
Piper i zi

RECETA

- 1 | Priteni lulëlakrën me copa mesatare dhe i shpëlani në ujë. Shtoni në to bizelet. Zgjidhni programin VEGETABLE (PERIME) dhe lëreni të punojë për 15 min.
- 2 | Nxirrini parimet e ziera dhe vendoseni në një kupë të madhe. Hidhni sipër djathin e bardhë feta të bërë copa-copa, pastaj këri, kripë dhe piper të zi. Shtypeni përzierjen e përfutur me një pirun diri sa të bëhet një pure uniforme.
- 3 | Prisni fletët e brumit brick në dy copa të barabarta. Paloseni pjesët përgjysmë duke e përthyer pjesën e rumbullakët drejt mesit të njëres anë. Vendosni një sasi përzierje të gatshme sa një lugë supe në njëren anë të shiritit të përfutur dhe përthyeri dhe palosni fundin në mënyrë

që të krijohet trekëndësh. Vazhdoni t'i palosni kështu që përzierja brenda të stabilizohet mirë në trekëndësh. Pastaj me furçë lyeni sipërfaqen e mbetur të brumit me të verdha veze dhe ngjiteni tek samosat e përgatitur.

- 4 | Përsërisni këtë procedurë përgjithësisht e përzierjes së gatshme. Vendosni samosat në koshin e posaçëm dhe me furçën i lyeni ato me vaj.

- 5 | **Pajisja digjitale:** Zgjidhni funksionin AIR FRY (GATIM ME AJËR TË NXEHTË) dhe gatvani në 170°C për 15 min. duke i kthyer në anën tjetër në mes të programit. **Pajisje mekanike:** Ngrohni pajisjen në 170°C dhe gatvani për 15 min. duke i kthyer në anën tjetër në mes të gatimit.

KËSHILLË

Mund të ngrohni samosat e para duke i vendosur ato në koshin e gatimit për disa minuta të tjera.

MINI PICA

4 ✂ 15 min. 8 min.



PËRBËRËS

2 keke mufin angleze
8 l.gj. lëng domate

4 feta mozzarella
4 ullinj të zinj pa bërthamën

RECETA

- 1 | Prisni keket përgjysmë dhe i vendosni në koshin. Easy Fry & Grill. Pajisja digjitale: Zgjidhni programin PIZZA (PICA) dhe gatvani për 3 minuta në temperaturën 170°C.
Pajisja mekanike: Gatvani për 3 min. në 170°C.
- 2 | Çdo kek duhet të luhet me një lugë gjelle me lëngë domate. Prisni djathin mozzarella me feta të holla. Vendoseni ato mbi çdo kek mufin. Pas kësaj vendosni ullinjtë e prerë që të duken si sy. Vendosni picat në ne koshin e Easy Fry & Grill.
- 3 | **Pajisja digjitale:** Zgjidhni programin PIZZA (PICË) dhe gatvani në 170°C për 5 min.
Pajisja mekanike: Gatvani në 170°C për 5 min.

KËSHILLË

Receta në fjalë është interesante dhe fëmijët mund të bëjnë vetë por gjithmonë nën kujdesin e të rriturve në mënyrë që të evitohen djegjet.

RULA PRANVERORE

ANTIPASTA

4 (= 16 copë rule) ✱

35 min. 

20 min. 

PËRBËRËS

16 fletë letër orizi
50 g fidhe orizi
2 fileto pule
200 g miks zarzavatesh të fërguara
4 këpurdha të kultivuara

1 thelp hudhër
1 l.gj. vaji neutral Kripë
Piper i zi

RECETA

- 1 | Rihidratoni fidhenë e orizit duke ndjekur instruksionet e dhëna në paketim. Lëreni të kullojë me kujdes. Priteni copa-copa të mëdha me gërshtë dhe lëreni të ftohet.
- 2 | Prisni fileton e pulës në kube të vogla dhe i kavërdisni ato me vaj duke hedhur hudhrën e shtypur për 5 minuta. Shtoni zarzavatet e fërguara paraprakisht dhe vazhdoni gatimin për 5 minuta. Në fund hidhni fidhetë dhe lëreni të ftohet.
- 3 | Përgatisni tavolinën me një kupë me një kupë me ujë të nxehtë dhe një leckë të pastër për enët. Zhysni fletët e letres së orizit në ujin e nxehtë për disa minuta dhe i vendosni ato në leckën e enëve. Vendosni 1 lugë

mbushje mbi fletët e orizit. Palosni anën e majtë dhe anën e djathtë në mënyrë që mbushja të mos rrjedhë dhe pas kësaj përfundoni palosjen. Përsëriteni këtë procedurë derisa të përdorni gjithë mbushjen.

- 4 | Vendosni rulat pranveror të përfutur në koshin Easy Fry & Grill, duke ruajtur një distancë nga njëra tjetra në mënyrë që të mos ngjiten.

Pajisja digjitale: Zgjidhni programin AIR FRY (GATIM ME AJËR TË NXEHTË) dhe vazhdoni gatimin me 160°C për 20 min. duke pasur parasysh t'i ktheni produktet gjatë gatimit në anën tjetër.

Pajisja mekanike: Gatuni me 160°C për 20 min. duke i kthyer produktet gjatë gatimit në anën tjetër.

KËSHILLË

Mund të garnoni produktin me mente, sallatë dhe lëngë soji.

FALAFELLA

4 ✂

20 min. 

15 min. 

PËRBËRËS

500 g nahut i zier 1 kokë qepë
2 degë majdanoz
4 degë koriandër
1 l.ç. kimion
1 thelp hudhër

1 l.gj. tahan (krem susami)
1 l.gj. vaj ulliri
Kripë
Piper i zi

RECETA

- 1 | Përzieri nahutin, fletët e majdanozit, koriandrin dhe kimionin me pak kripë, piper të zi dhe me kremi e susamit (tahan) dhe i përzieri për njëfarë kohe.
- 2 | Shtoni në përzierje hudhrën hurrën e shtypur, pastaj edhe qepën dhe i përzieri me dorë. Pas kësaj filloni të bëni topa nga brumi i përftuar. Vendoseni ato në koshin Easy Fry & Grill dhe i hidhni sipër vaj ulliri.

3 | Pajisja digjitale: Zgjidhni programin AIR FRY (GATIM ME AJËR NXEHTË) dhe gatuni në 170°C për 15 min., duke i kthyer produktet në anën tjetër në mes të gatimit.

Pajisja mekanike: Gatuni në 170°C për 15 min., duke i kthyer produktet në anën tjetër në mes të gatimit.

KËSHILLË

Mund t'i servirni falafellat me feta të holla buke me garniturë mente e freskët, me kos dhe disa thela domate.

SHISHQEBAPE VIÇI ME KORIANDER

4 ✱ 20 min. 8 min.



PËRBËRËS

350 g mish viçi i grirë
 2 l.gj. shalot i grirë
 2 l.gj. koriandër i grirë
 1 l.gj. miks erëzash "Rasselhaunt"

1 l.ç. kimion
 1 l.gj. vaj ulliri Kripë
 Piper i kuq

RECETA

- 1 | Fërgoni për një kohë të shkurtër shalotin në tigan me pak vaj ulliri.
- 2 | Përzieri mishin e viçit të grirë me erëzat e zgjedhura, me koriandrën dhe me shalotin e kavërditur. Hidhni kripë dhe piper të zi. Jepini formën si salsiçe të gjata dhe vendoseni në këtë formë në shishet prej druri.
- 3 | **Pajisja digjitale:** Zgjidhni programin ROAST CHICKEN (PULË E PJEKUR) dhe gatvani në 180°C për 8 min. duke i kthyer produktet në anën tjetër në mes të gatimit.
Pajisja mekanike: Gatvani në 180°C për 8 min. duke i kthyer produktet në anën tjetër në mes të gatimit.

KËSHILLË

Mund t'i servirni produktet e gatshme "qoftë qebap" me 2 kavanoza me salcë kosi, 1 l.gj. mente e grirë e freskët, shtoni pak vaj ulliri dhe pak lëng limoni.

HAMBURGER DELUKS

4 ✱ 25 min. 12 min.



PËRBËRËS

600 g mish viçi i grirë
4 pite burgeri
2 domate
6 fletë sallatë jeshile
1 thelp hudhër

3 l.ç. lëng soje
2 l.gj. vaj ulliri Kripë
Piper i kuq

RECETA

- 1 | Përzieni mishin e grirë, hudhrën e shtypur, lëngun e sojës dhe vajin e ullirit. Hidhni kripë dhe piper të zi dhe i jepni formën e 4 hamburgerëve
- 2 | Vendosni pitet e burgerit në koshin e Easy Fry & Grill. Pajisja digjitale: Zgjidhni programin PIZZA (PICË) dhe gatvani për 4 min. Pajisja mekanike: Gatvani në 180°C për 4 min.
- 3 | Hiqni pitet, vendoseni ato nën një letër alumini në mënyrë që të mbeten të ngrohta dhe vendosni burgerët në kosh.
- 4 | Vendosni mbi pitet e ngrohta fletë sallatë jeshile, domate të prera dhe mbi to vendosni qoftet-burgerë të përgatitur dhe i servirni në këtë formë.

Pajisja digjitale: Zgjidhni programin GRILL (GRIL) dhe gatvani për 8 min. duke rregulluar kohën e gatimit me funksionet plus ose minus për 2 min. sipas nevojës.

Pajisja mekanike: Vendosni në 200°C për 8 min. duke rregulluar kohën e gatimit me funksionet plus ose minus për 2 min sipas nevojës.

KËSHILLË

Bëni një lëng duke përzier: 1 l.gj. mustardë klasike , 2 l.gj. mustardë pikante, 1 të verdhë veze dhe 1 l.gj. vaj, dhe në fund shtoni 1 l.gj. ajkë qumështi (crème fraîche).

SHISHQEBAPE VIÇI ME LËNG 'TERIAKI'

4 ✱

20 min.

1 hr.

6 min.



PËRBËRËS

12 file të holla mish viçi karpaçon
200 g djathë në kube komte
4 l.gj. mjaltë

6 l.gj. lëng soje
Piper i zi

RECETA

- 1 | Hiqni koren e djathit dhe priteni atë në kube të vogla me 1,5 cm. Vendoseni kubet e djathit në 12 shishe dhe i mbështillni ato me karpaçon.
- 2 | Përzieri lëngun e sojës me mjaltin dhe me miksën e përfutur lyeni shishet për një orë në të ftohtë.
- 3 | Vendosni shishet në koshin e Easy Fry & Grill.
Pajisja digjitale: Zgjidhni programin MEAT (MISH) dhe gatvani në 180°C për 6 min.
Pajisja mekanike: Gatvani në 180°C për 6 min.

KËSHILLË

Mund t'i servirni shishet me një kupë të vogël lëng soje të ëmbël.

KAFSHATA PULE

4 ✱

30 min. 10 min. 

PËRBËRËS

4 fileto pule
100 g galeta
60 g miell
3 vezë

2 l.gj. vaji
Kripë
Piper i zi

RECETA

- 1 | Damarët dhe dhjami duhet të largohen nga filetat e pulës. E prisni pastaj fileton në copa të vogla në 4 5 cm dhe hidhni mbi to kripë dhe piper.
- 2 | Përgatisni pjesët përbërëse të galetës: vendosni vezët në një kupë më pak kripë dhe piper të zi dhe i përziени ato mirë. Hidhni miellin në një kupë të dytë dhe galetat në një kupë të tretë.
- 3 | I zhysni kubet në miell, pastaj në vezë dhe fund në galetat. Në mënyrë që të përfillohet një mbështjellje më perfekte prej buke duhet t'i zhysni kubet përsëri

në vezë dhe pastaj në galetë për herë të dytë. Vendoseni në koshin Easy Fry & Grill dhe i hidhni përsipër vaj ulliri.

- 4 | **Pajisja digjitale:** Zgjidhni programin NUGGETS (KAFSHATA) dhe gatvani për 10 min. duke i kthyer produktet në anën tjetër në mes të gatimit.

Pajisja mekanike: Gatvani në 200°C për 10 min. duke i kthyer produktet në anën tjetër në mes të gatimit.

KËSHILLË

Mund të bëni ketçup duke vendosur në furnelë të ziejnë 3 domate, një kokë qepë, 1 l.ç. salcë domate, 1 thelp hudhër të shtypur, 4 l.ç. uthull balsami, 1 l.ç. mjaltë, kripë dhe piper të zi.

KRAHË PULË

4 ✱

20 min. 12 hr. 17 min. 

PËRBËRËS

1,2 kg krahë pulë
4 l.gj. ketçup
2 l.gj. mustardë
2 l.gj. piper i kuq

2 l.gj. lëng soje i ëmbël
2 l.gj. vaj ulliri
Kripë
Piper i zi

RECETA

- 1 | Prisni krahët e pulës përgjysmë duke i ndarë mëdysh në kockë.
 - 2 | Vendoseni të gjitha pjesët përbërëse në një kupë të madhe dhe hidhni brenda krahët e pulës. Përzieni mirë në mënyrë që të mbulohen tërësisht. Mbulojeni me një fletë alumini i marinoni për 12 orë.
 - 3 | Vendosni krahët e pulës në koshin e Easy Fry & Grill.
- Pajisja digjitale:** Zgjidhni programin ROAST CHICKEN (PULË E PJEKUR) dhe gatvani për 17 minuta. Krahët e pulës duhet të kthehen në anën tjetër pas 12 minutash.
- Pajisja mekanike:** Gatvani për 17 min. në 170 gradë. Krahët e pulës duhet të kthehen në anën tjetër pas 12 min.

KËSHILLË

Mund të marinoni në një formë tjetër sipas dëshirës. Shtoni lëngë barbeky, erëza të ndryshme, lëng çili ose hudhër

PULË E PJEKUR

4* 5 min. 50 min.



PËRBËRËS

1 x 1,2 kg pulë
5 thelpinj hudhër
2 l.gj. vaj ulliri

Kripë
Piper i zi

RECETA

- 1** | Pastroni nga lëkura hudhrën dhe e prisni në copa të vogla. Me ndihmën e një furçe lyeni pulën me vaj, hidhni kripë dhe piper të zi, shtoni hudhrën.
- 2** | **Pajisja digjitale:** Zgjidhni programin ROAST CHICKEN (PULË E PJEKUR) dhe gatvani për 50 min.
- Pajisja mekanike:** Gatvani në 200°C për 50 min.

KËSHILLË

Koha e saktë e gatimit të pulës varet nga pesha e saj. Në mënyrë që të bindeni se pula është gati, shponi një nga gjokset me një thikë të mprehtë. Lëngu që del duhet të jetë i pastër.

KOTËLETA QENGJI ME LIMON

4 ✱

15 min. 4 hr. 10 min. 

PËRBËRËS

12 kotëleta të vogla qengji

1 limon bio

4 thelpinj hudhër

1 l.gj. vaj ulliri

Kripë

Piper i zi

RECETA

- 1 | Hiqni lëkurën e limonit me rende. Pastroni hudhrën dhe shtypeni mirë në havan. Shtoni lëkurën e limonit dhe 2 l.gj. vaj ulliri.
- 2 | Pas kësaj vendosni kotletat e qingjit dhe i marinoni për 4 orë në të ftohtë.
- 3 | Vendosni kotëletat në koshin e Easy Fry & Grill.
Pajisja digjitale: Zgjidhni programin GRILL (GRIL) dhe ngroheni paraprakisht në 200°C për 15 min. Gatuani për 10 min. duke i kthyer në anën tjetër në mes të gatimit.
Pajisja mekanike: Zgjidhni temperaturë 200°C dhe ngroheni paraprakisht në 200°C për 15 min. Gatuani për 10 min. duke i kthyer në anën tjetër në mes të gatimit.

KËSHILLË

Mund të shtoni erëza të freskëta të ndryshme, p.sh trumzë, trumzë të egër, rigon.

HOTDOG NË STILIN NJUJORKEZ

4 ✱ 25 min. 5 min.



PËRBËRËS

4 pete për hotdog
4 l.gj. ketçup
4 salsiçe për hotdog
4 kastravecë të marinuar
1 kokërr qepë e kuqe

8 domate të vogla "cherry"
4 feta djathë të tipit "Cheddar"
1 l.gj. vaji
Kripë
Piper i zi

RECETA

- 1 | Përgatitsni salsiçet duke i vendosur në tigan me ujë të nxehtë për kohën e treguar në paketim.
- 2 | E prisni qepen në copa të vogla dhe e fërmoni atë në vaj të nxehtë për 5 min. në një temperaturë mesatare. Përziëni domatet e prera në katër dhe kastravecët e marinuar të prerë në kube.
- 3 | Prisni pitet e hotdogut në mes, lyeni gjysmat me ketçup dhe vendosni në to përzierjen e zarzavateve, pastaj salsiçet dhe në fund fetat e djathit cheddar. Vendoseni në koshin Easy Fry & Grill.
- 4 | **Pajisja digjitale:** Zgjidhni programin PIZZA (PICË) dhe gatvani në 170°C për 5 min.
Pajisja mekanike: Gatvani në 170°C për 5 min.

KËSHILLË

Mund të argëtoheni duke vizatuar figura me ketçupin apo mustardën sipas traditës amerikane.

MERLUC ME LËNG KËRI

4*

20
min.10
min.

PËRBËRËS

500 g fileto peshk merluci
3 l.gj. salcë këri indiane

10 g kokos i grirë në rende
200 ml qumësht kokosi

RECETA

- 1** | Me ndihmën e një furçe lyeni filetot e peshkut me krem këri e pjesën tjetër të kërit e vendosni në një tigan së bashku me qumështin e kokosit. Hidhni kripën me piper të zi. Ngroheni përmbajtjen në tigan.
- 2** | Vendosni një copë letre për pjekje në koshin e Easy Fry & Grill dhe mbi të vendosni peshkun.
Pajisja digjitale: Zgjidhni programin FISH (PESHK) dhe gatvani në 200°C për 10 min.
Pajisja mekanike: Gatvani në 200°C për 10 min. Servireni peshkun me lëngun këri të spërkatur me kokos.

PESHK I FRESKËT ME PATATE

4 ✱ 25 min. 12 min.



PËRBËRËS

4 fileto peshk merluc
5 l.gj. miell
6 l.gj. galeta
2 vezë
50 g gjalpë

1 tufë estragon
1 kavanoz me majonezë
1/2 limoni
Kripë
Piper i zi

RECETA

- 1 | Prisni filetot e peshkut në kube të mëdha rreth 4 cm secili dhe i mbështillni ato me letër kuzhine pasi t'u keni shtuar kripë dhe piper të zi.
- 2 | Përgatisni tre kupa: në të parën vendosni miellin, në të dytën rrihi vezët dhe në të tretën – galetat. Përzieni majonezën me lëngun e gjysmë limoni dhe me estragonin e grirë. Lëreni në një vend të ftohtë përzierjen e përfutur.
- 3 | Rrokullisni peshkun e prerë në miell, pastaj në vezë dhe në fund – në galetat. Lëreni të kullojë në copë përpara se ta zhvendosni në kupë tjetër. Vendosni peshkun e përgatitur në copa në koshin Easy Fry & Grill dhe vendosni një copë gjalpë mbi çdo pjesë peshku.
- 4 | **Pajisja digjitale:** Zgjidhni programin FISH (PESHK) dhe gatvani në 180°C për 12 min.
Pajisja mekanike: Gatvani në 180°C për 12 min. Servireni me lëngun e përgatitur paraprakisht.

KËSHILLË

Kjo recetë është e përshtatshme për çdo lloj peshku të freskët, përfshirë këtu troftë deti, merluc amerikan dhe polak.

PATATE TË FËRGUARA

4 ✱ 25 min. 50 min.



PËRBËRËS

1 kg patate
3 l.gj. piper të kuq

3 l.gj. vaj
Kripë

RECETA

- 1 | Qëroni patatet dhe i prisni në formën e patatinave.
- 2 | Vendoseni në një kupë dhe hidhni brenda të gjitha përbërësit. Përzieni mirë dhe gjysmën e hidhni në koshin Easy Fry & Grill.
- 3 | **Pajisja digjitale:** Zgjidhni programin CHIPS (PATATINA) dhe gatvani për 25 min. duke i përzier në mes të gatimit.
Pajisja mekanike: Gatvani në 170°C për 25 min. duke i përzier në mes të gatimit. Përsëriteni procedurën me sasinë e mbetur e patateve të prera.

KËSHILLË

Shtoni një l.gj. krem këri të kuq për t'u dhënë një shije përfundimtare.

PATATE TË ËMBLA TË FËRGUARA

4 ✱ 25 min. 50 min.



PËRBËRËS

1 kg patate të ëmbra
2 l.gj. miell
4 l.gj. vaji

Kripë
Piper i kuq

RECETA

- 1 | Qëroni dhe shpëlani patatet e ëmbra dhe i prisni ato në formën e patatinave. Pastaj vendoseni në një kupë të madhe me miell, vaj, kripë dhe piper të zi. Përziejeni mirë.
- 2 | Vendosni patatinat e përftuara në koshin e Easy Fry & Grill, më mirë ndajeni në 2-3 herë.

Pajisja digjitale: Zgjidhni programin CHIPS (PATATINA) dhe gatvani për 25 min. duke i përzier në mes të gatimit.

Pajisje mekanike: Gatvani në 170°C për 25 min. duke i përzier në mes të gatimit. Përsëriteni procedurën me sasinë e mbetur e patateve të prera.

KËSHILLË

Mund t'i servirni patatinat me një lëng të përgatitur nga kos me shtesa këri pluhur.

KOFSHË PULË ME SALCË KOSI DHE ROZMARIN

4 ✱ 20 min.  4 hr.  35 min. 

PËRBËRËS

4 kofshë pule
250 g salcë kosi
3 l.gj. mustardë dizhoni
1 degë rozmarinë të freskët

4 thelpinj hudhër
Kripë
Piper i zi

RECETA

- 1 | Hiqni lëkurën e kofshëve të pulës dhe pas kësaj i vendosni në një pjatë të madhe.
- 2 | Përzieni salcën e kosit, mustardën, hudhrën e prerë, kripën, pak piper të zi dhe fletët e rozmarinës të grira. Lyeni pulën me përzierjen e lyeni pulën me përzierjen e përfutur dhe e lini të ftohet. Prisni për 4 orë që të marinohet.
- 3 | **Pajisja digjitale:** Zgjidhni programin ROAST CHICKEN (PULË E PJEKUR) dhe ngrohni paraprakisht në 200°C për 15 min. para se të vendosni kofshët e pulës në Easy Fry & Grill. Gatvani për 35 min. duke i kthyer në anën tjetër në mes të gatimit.
Pajisja mekanike: Vendosni kofshët e pulës në koshin Easy Fry & Grill , zgjidhni 200°C për 30 min. Kthejeni në anën tjetër në mes të gatimit.


KËSHILLË

Mund t'i servirni kofshët e pulës në gril me sallatë ose me patate të pjekura të prera.

LULELAKËR E PJEKUR ME LËNG LIMONI

4 ✱ 15 min.

GJELLË BAZË

1 round
15 min. 



PËRBËRËS

1 lulalakër e vogël
2 l.gj. vaj ulliri
30 g tahan
100 ml vaj ulliri

50 ml lëng limoni
Kripë
Piper i zi

RECETA

- 1 | Hiqni fletët nga lulalakra, pastaj priteni lulalakrën në katër pjesë dhe largoni kërcellin në mes. Prisni çdo pjesë të lules së lakrës dhe i vendosni në një kupë të madhe.
- 2 | Shtoni 2 lugë gjelle vaj ulliri, kripë dhe piper të zi dhe i përzieri ato mirë. Lyeni lulalakrën me përzierjen e përftuar dhe e vendosni në koshin e Easy Fry & Grill (përsëriteni 2 herë në rast se është e nevojshme).

Pajisja digjitale: Zgjidhni programin CHIPS (PATATINA) dhe gatvani për 15 min. duke i përzier në mes të gatimit.

Pajisja mekanike: Gatvani në 180°C për 15 min. duke i përzier në mes të gatimit.

- 3 | Ndërkohë përzieri tahanin, vajin e ullirit dhe lëngun e limonit që të bëni një lëng të gatshëm që serviret me lulalakrën.

SALLAM NË GRIL

4 ✱

10 min. 10 min. 

PËRBËRËS

700 g sallam tuluze i paprerë
 1 l.gj. mustardë dizhoni
 1 l.gj. mustardë klasike
 2 l.gj. mjaltë

2 degë trumze Kripë
 Piper i zi

RECETA

- 1** | Përzeni mjaltin, mustardën, trumzen dhe pak kripë dhe piper të zi.
- 2** | Mbështilleni salsicet në një spirale dhe vendosni dy shishe perpendikularisht njëri me tjetrin që ta fiksoni në këtë pamje. Lyeni sallamin me përzierjen dhe me mustardën.
- 3** | **Pajisja digjitale:** Zgjidhni programin GRILL (GRIL) dhe ngrohni paraprakisht në 200°C për 15 min. Vendosni sallamet në kosh për 10 min, duke i kthyer në anën tjetër në mes të gatimit. **Pajisja mekanike:** Ngrohni paraprakisht në 200°C për 15 min. Vendosni sallamet në kosh për 10 min, duke i kthyer në anën tjetër në mes të gatimit.

KËSHILLË

Sallamin mund ta servirni me pure patate të përgatitur në shtëpi. Qëroni 1 kg patate, zieni ato, i shtypni bashkë me 25 g gjalpë dhe 2 l.gj. mustardë, 150 qumësht, kripë dhe piper të zi.

BIFTEK KONTRAFIL ME LËNG 'ÇIMIÇURI'

4*

15 min.

17 min.

PËRBËRËS

4 biftekë mish kontrafil (rreth 200 g çdo biftek)

2 l.gj. uthull nga vera e kuqe

1/2 limoni

4 thellpinj hudhre

6 degë majdanoz

1/2 l.ç. piper i kuq djegës me copa

60 ml vaj ulliri

Kripë

Piper i zi

RECETA

1 | Nxirrni mishin nga frigoriferi dhe vendoseni në një temperaturë dhomë rreth 30 minuta para gatimit.

2 | Ndërkohë përgatisni lëngun "çimiçuri". Përzieni uthullën, lëngun e limonit, hudhrën e pastruar dhe të prerë, majdanozin e grirë dhe vajin dhe hidhni ato në një kupë. Shtoni kripë dhe piper të zi, si edhe piper të kuq djegës.

3 | Pajisja digjitale: Zgjidhni programin GRILL (GRIL) dhe ngrohni paraprakisht në 200°C për 15 min. Shtoni kripë dhe piper të zi dhe vendoseni biftekët në koshin e Easy Fry & Grill. Pastaj gatvani për 2 min. nga çdo anë.

Pajisja mekanike: ngrohni paraprakisht në 200°C. Shtoni kripë dhe piper të zi dhe vendoseni biftekët në koshin e Easy Fry & Grill. Pastaj gatvani për 2 min. nga çdo anë.

KËSHILLË

Zgjidhni kohën e gatimit në varësi sesi e doni biftekun tuaj – të pjekur mirë apo të pjekur pak.

PESHK KOCË ME DOMATE DHE ULLINJ

4 ✱ 20 min. 18 min.

PËRBËRËS

4 fileto peshk kocë
4 degë majdanoz
1/2 limoni
2 domate
4 l.gj. vaj ulliri

1 thelp hudhër
2 domate
50 g ullinj pa bërthama
Kripë
Piper i zi

RECETA

- 1 | Qëroni lëkurën e limonit dhe e shtrydhni atë. Prisni majdanozin dhe hudhrën dhe pas kësaj prisni domatet në kube të vogla dhe ullinj të në rrrathë. Përzieni, shtoni vajin e ullirit dhe mbajeni përzierjen mënjane.
- 2 | Me një furçë lyeni filetот e peshkut kocë me vaj dhe i hidhni kripë dhe piper të zi.
- 3 | **Pajisja digjitale:** Zgjidhni programin GRILL (GRIL) dhe ngrohni paraprakisht për 15 min në 200°C. Pastaj vendoseni filetот në kosh dhe gatvani për 5 min. akoma.
Pajisja mekanike: Vendoseni filetот e peshkut në kosh, ngrohni paraprakisht deri në 200°C për 15 min. Gatvani për 7 min. të tjera
- 4 | Servireni me lëngun e përgatitur paraprakisht.

KËSHILLË

Mund të servirni peshkun kocë në një pjatancë bashkë me oriz dhe perime sipas dëshirës suaj.

SALMON ME LËNG 'TERIAKI'

4 ✱ 5 min. 30 min. 23 min.



PËRBËRËS

500 g fileto salmoni

8 l.gj. lëng "teriaki"

1 l.gj. fara susami

RECETA

1 | Marinoni filetat e salmonit me lëngun 'teriaki' për 30 minuta.

2 | Pajisja digjitale: Ngrohni pajisjen me programin GRILL (GRIL) në 200°C për 15 min. pas kësaj vendosni filetot e peshkut në pllakën e grilit dhe vazhdoni gatimin për 10 min.

Pajisje digjitale: Ngrohni pajisjen paraprakisht në 200°C dhe vendosni filetot e salmonit në tiganin e pllakës grill dhe gatvani për afro 10 min.

3 | Spërkatni peshkun me farat e susamit dhe e servireni atë me oriz.

PATËLLXHAN NË GRIL ME PESTO

4*

10 min.

27 min.



PËRBËRËS

2 patëllxhanë
100 g pesto
5 l.gj. vaji ulliri

Kripë
Piper i zi

RECETA

- 1 | Shpëlani patëllxhanët dhe i prisni ato në rrathë me trashësi 5 mm.
- 2 | Me ndihmën e një furçe i lyeni ato me vaj, hidhni kripë dhe piper të zi dhe vendoseni në një shtresë në koshin e Easy Fry & Grill.
- 3 | **Pajisja digjitale:** Zgjidhni programin AIR FRY (GATIM ME AJËR TË NXEHTË) dhe gatvani për 20 min. në 170°C duke i kthyer produktet në anën tjetër në mes të gatimit. Lyeni me pesto dhe gatvani për 2 min. të tjera në

programin AIR FRY (GATIM ME AJËR TË NXEHTË).

Pajisja mekanike: Gatvani në 170°C për 20 min. duke i kthyer në anën tjetër në mes të gatimit dhe gatvani për 2 min. të tjera.

4 | Lyeni me pesto dhe përdorni programin GRILL (GRIL) për 5 min. të tjera (në versionin digjital) ose në temperaturë 200°C për 5 min (në versionin mekanik).

GJEVREK VEGJETARIAN

4 ✱

20 min. 30 min. 

PËRBËRËS

4 gjevrekë
 200 g krem djathi
 4 ч.л. mustardë klasike
 1 spec i kuq
 1 spec jeshil

4 këpurdha të kultivuara
 1 l.ç. rigon
 2 l.gj. vaj ulliri
 Kripë
 Piper i zi

RECETA

1 | Shpëlani specat, hiqni farat dhe i prisni ato në copa të mëdha, me një madhësi rreth 3 cm secila. Shpëlani këpurdhat dhe i prisni në copa të mëdha duke larguar pjesët e prishura të kërcellit.

2 | Pajisja digjitale: Zgjidhni programin GRILL (GRIL) dhe ngrohni paraprakisht pajisjen në 200°C për 15 min. Pastaj vendosni perimet në pllakën gril, spërkatni me vaj dhe gatvani për 12 min., duke i përzier në mes të gatimit.

Pajisja mekanike: Zgjidhni temp. 200°C dhe ngrohni paraprakisht

për 15 min. Pastaj vendosni perimet në pllakën gril, spërkatni me vaj dhe gatvani për 12 min., duke i përzier në mes të gatimit.

3 | Ndërkohë përzieni kremin e djathit me mustardën.

4 | Hiqni zarzavatet dhe vendosni gjevrekët të ndarë më gjysmë në kosh për 5 min me programin GRILL (GRIL) për **pajisjen digjitale** dhe në temp. 200°C për **pajisjen mekanike**. Përsërisni procedurën pasi të keni lyer me krem djathi bukën dhe vendosni sipër zarzavatet.

ZARZAVATE TOKËSORE ME LËNG PANJE

4 ✱

15 min. 30 min. 

PËRBËRËS

4 karota
4 rrepa të bardha
350 g patate të ëmbla
50 ml shurup panje
1 l.ç. trumze

1 portokall
20 ml uthull molle
30 ml vaj luledielli
Kripë
Piper i zi

RECETA

1 | Qëroni zarzavatet dhe i prisni karotat në pjesë të trasha, kurse rrepën dhe patatet e ëmbla në kube 2 cm.

2 | Vendosni zarzavatet në kosh. Hidhni sipër 1 l.gj. vaj ulliri dhe pastaj spërkatni përmbajtjen me trumzë, kripë dhe piper të zi

Pajisja digjitale: Zgjidhni programin GRILL (GRIL) dhe ngrohni paraprakisht në temp. 200°C për 15 min. Gatuani për 30 min. duke i përzier në mes të gatimit.

Pajisja mekanike: Ngrohni paraprakisht pajisjen në temp. 200°C për 15 min. Gatuani për 30 min. duke i përzier në mes të gatimit.

4 | Ndërkohë përzieni në një kupë vajin e mbetur me uthullën, me lëkurën e grirë të gjysmë portokalli, me shurupin e panjës, me kripë dhe piper të zi. Kur zarzavatet të jenë gati, hidhni sipër tyre përzierjen dhe i servirni së bashku.

KEK MUFIN ME COPA ÇOKOLLAË

4 ✱

15 min. 

20 min. 



PËRBËRËS

125 g miell
1/2 pako maja
30 g gjalpë
30 g sheqer

50 g copa çokollate
1 vezë
120 ml qumësht i freskët

RECETA

- 1 | Përzieni qumështin me gjalpin e shkrirë dhe me vezët në një kupë të madhe. Përzieni të gjithë pjesët e tjera përbërëse në një kupë të dytë.
- 2 | Hidhni përzierjen e lëngët në atë të thatë, duke i rrahur mirë që të evitoni formimin e copave të forta.
- 3 | Ndani përzierjen në forma keku të lyera me vaj dhe i vendosni ato në kosh.
- 4 | **Pajisja digjitale:** Zgjidhni programin DESSERT (ËMBËLSIRË) dhe gatvani në 170°C për 20 min.
Pajisja mekanike: Gatvani në 170°C për 20 min.

KREM ÇOKOLLATË-SUFLE

4*

20 min.

12 min.



PËRBËRËS

100 g çokollatë e zezë
3 vezë (1 e verdhë + 3 të bardha)
100 ml qumësht me yndyrë të lartë

40 g sheqer
1 l.ç. miell misri
25 g gjalpë

RECETA

- 1 | Copëtojeni çokollatën në pjesë të vogla dhe shkrijeni atë në banjë mari ose në furrë me mikrovalë në një shkallë të ulët. Ndani të bardhën e vezëve nga e verdha dhe ruani 3 të bardha dhe një të verdhë.
- 2 | Rrihni të verdhën e vezës me miell misri në një kupë. Vendosni qumështin me 30 g sheqer të vlojë dhe e përzieri atë me të verdhën e vezës dhe me miellin e misrit. Vendosni përzierjen e re në tigan dhe gatvani në një temperaturë të ulët duke përzier vazhdimisht. Përzieri çokollatën dhe e lini miksin mënjane që të ftohet.
- 3 | Rrihni të bardhën e vezëve deri sa të marrë formën e borës dhe e hidhni me kujdes në kremin e ngrohtë çokollatës.
- 4 | Lyeni me vaj 4 forma të mëdha, spërkatini me 10 g sheqer dhe hidhni në to përzierjen deri në 2/3 të lartësisë së formave. Vendosni format në koshin e Easy Fry & Grill.

Pajisja digjitale: Zgjidhni programin DESSERT (ËMBËLSIRË) për 12 min. në 160°C.

Pajisja mekanike: Vendosni temp. 160°C dhe gatvani për 12 minuta.

PURO BAJAMESH

4/6 ✱ 30 min. 11 min.



PËRBËRËS

190 g bajame të bluara
30 g gjalpë
6 fletë brumë brik

2 l.ç. esencë nga lulja e portokallit
1 vezë
120 g mjaltë

RECETA

- 1 | Ndani 3 l.gj. mjaltë. Në një kupë të madhe përzieri bajamet e bluara, gjalpin e shkrirë, esencën e lules së portokallit dhe mjaltin. Jepeni kremit një formë shufre të gjatë rumbullake dhe prisni pjesë afro 7 cm të gjatë.
- 2 | Prisni fletët e brumit brik përgjysmë dhe vendosni një shufër të rumbullakët të kremit nga kremi mbi brumin brik. Me ndihmën e një furçe lyeni kudo me vezën e rrahur, pas kësaj filloni t'i mbështillni duke i palosur cepat dhe në fund të dalin si puro. Përsërisni

procesin derisa të mbështillni të gjitha purot. Vendosni një letër gatimi në koshin e Easy Fry & Grill dhe mbi të vendosni purot.

- 3 | **Pajisja digjitale:** Zgjidhni programin DESSERT (ËMBËLSIRË) dhe gatuni në 180°C për 8 min. Pastaj shtoni mjaltin dhe vazhdoni me gatimin për 3 min. të tjera.

Pajisja mekanike: Gatuni në 180°C për 8 min. Pastaj shtoni mjaltin dhe vazhdoni me gatimin për 3 min. të tjera.

PATATINA ME MOLA TË THARA

4 ✱ 15 min. 1 hr.

PËRBËRËS

1 mollë
1/2 limoni

RECETA

- 1 | Shtrydhni gjysmën e limonit. Lajeni limonin dhe largoni zemrën e mollës me një pajisje të posaçme. Pas kësaj priteni atë në rripa të hollë me një thikë për mollë ose me një thikë të zakonshme të mprehtë.
- 2 | Përdorni një furçë që të lyeni të dy anët e rripave të mollës me lëng limoni dhe i vendosni në koshin e Easy Fry & Grill, duke ruajtur distancën maksimale nga njëra tjetra.
- 3 | Vetëm për pajisjen digjitale: Jepni temperaturën manuale 80°C për 4 orë. Pasi programi të përfundojë, lini në kosh mollët e prera dhe çkyçni pajisjen. Lëreni që të thahet përmbajtja gjatë natës përpara se t'i provoni ditën tjetër.

KËSHILLË

Ruani rripat e prerë të mollës në një enë hermetike të mbyllur dhe i konsumoni ato me granula ose si një mëngjes i shëndetshëm.

ЗАКУСКИ

Эмпанадас
Хрустящие креветки в панировке
Овощные самосы
Домашние мини-пиццы
Спринг-роллы с курицей
Фалафель

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Кюфта из говядины с кориандром
Сочные гамбургеры по-домашнему
Шашлычки из говядины в соусе терияки
Куриные наггетсы
Куриные крылышки
Жареная курица
Бараньи отбивные с лимоном
Нью-Йоркский хот-дог
Треска в соусе карри
Фиш-энд-чипс
Картофель фри по-домашнему
Хрустящий батат фри
Куриные бедра в маринаде из йогурта и розмарина
Запеченная цветная капуста с лимонным соусом
Колбаса на гриле
Стейк из вырезки с соусом чимичурри
Морской лещ на гриле с помидорами и оливками
Лосось в соусе терияки
Баклажаны на гриле с соусом песто
Вегетарианский бейгл
Корнеплоды, запеченные в кленовом сиропе

ДЕСЕРТЫ

Маффины с шоколадной крошкой
Шоколадное суфле
Миндальные сигары
Яблочные чипсы в аэрогриле

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



ЭМПАНАДАС

4  25
МИН.  20
МИН. 

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 упаковки песочного теста
350 г говяжьего фарша
3 стебля зеленого лука
1 ст. л. паприки

1 яичный желток
1 ст. л. оливкового масла
Соль
Перец

РЕЦЕПТ

- 1 | Мелко нарезать лук. Разогреть масло в большой сковороде и обжаривать лук в течение 3 минут. Добавить мясо и готовить еще 10 минут, затем вынуть и дать остыть.
- 2 | Раскатать тесто, вырезать 8 кругов диаметром примерно 9 см, добавить немного охлажденного мясного фарша, оставив по краям зазоры в 1 см, свернуть круги пополам и залепить края теста, формируя пирожки, похожие на полукруг.
- 3 | Смешать яичный желток с 1 стл. воды. Смазать эмпанадас получившейся




смесью и выложить их в чашу аэрогриля Easy Fry & Grill.

- 4 | Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим ГРИЛЬ и разогревать аэрогриль до 200°C в течение 15 минут. Готовить в течение 10 минут, а затем повторить со второй порцией эмпанадас. Для версии без цифровой панели управления: Разогревать аэрогриль до 200°C в течение 15 минут. Готовить в течение 10 минут, а затем повторить со второй порцией эмпанадас.

СОВЕТ

Начинку для эмпанадас из говядины можно приправить зирой, орегано или мелко нарезанным чесноком. Для придания дополнительного вкуса попробуйте добавить в начинку помидор или сладкую кукурузу.

ХРУСТЯЩИЕ КРЕВЕТКИ В ПАНИРОВКЕ

4  20 мин.  10 мин. 

ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г очищенных креветок
2 яйца
60 г пшеничной муки
60 г кукурузной муки


2 ст. л. порошка карри
1 ст. л. растительного масла
Соль
Перец

РЕЦЕПТ

- 1** | Подготовить ингредиенты для панировки: взбить в миске яйца, щепотку соли и перца. Насыпать пшеничную муку и порошок карри во вторую миску, а кукурузную муку – в третью.
- 2** | Креветки окунуть в разные миски в следующем порядке: сначала обвалять в карри и пшеничной муке, затем окунуть в яичную смесь, затем обвалять в кукурузной муке. После каждого этапа важно давать стечь излишкам ингредиентов.
- 3** | Выложить креветки в панировке в чашу аэрогриля Easy Fry & Grill и сбрызнуть растительным маслом.
- 4** | Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим РЫБА и готовить при температуре 170°C в течение 5 минут, затем перевернуть креветки и готовить еще 5 минут.
Для версии без цифровой панели управления: Готовить при температуре 170°C в течение 5 минут, затем перевернуть креветки и готовить еще 5 минут.



ОВОЩНЫЕ САМОСЫ

4 (=12 самосов)  20 мин. 2 x 15 мин. 

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 круглых лепешек из теста брик
100 г сыра фета
150 г замороженного горошка
250 г цветной капусты

1 ч. л. порошка карри
1 яичный желток
1 ст. л. оливкового масла
Соль
Перец

РЕЦЕПТ

- 1 | Нарезать цветную капусту на соцветия среднего размера и промыть. Добавить горошек и соцветия цветной капусты. Выставить режим ОВОЩИ и готовить в течение 15 минут.
- 2 | Выложить приготовленные овощи в большую миску. Добавить покрошенный сыр фета, порошок карри и щепотку соли и перца. Размять ингредиенты вилкой в пюре.
- 3 | Разрезать лепешки из теста брик на две равные части. Каждую из частей сложить пополам, загибая закругленный край к середине прямого края. Положить на один конец полученной полоски столовую ложку начинки и сложить треугольником. Продолжать складывать, чтобы начинка полностью оказалась внутри треугольника, смазать оставшееся тесто небольшим количеством яичного желтка и приклеить его к самосе
- 4 | Повторять, пока не будет израсходована вся начинка, выложить самосы в чашу аэрогриля и смазать оливковым маслом.
- 5 | Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим АЭРОГРИЛЬ и готовить при температуре 170°C в течение 15 минут, перевернуть в середине процесса приготовления.
Для версии без цифровой панели управления: Готовить при температуре 170°C в течение 15 минут, перевернуть в середине процесса приготовления.

СОВЕТ

Перед подачей на стол разогрейте в аэрогриле первую порцию самосов.

ДОМАШНИЕ МИНИ-ПИЦЦЫ

4  15 мин.  8 мин. 

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 английских маффина
8 стл. томатного соуса

4 ломтика сыра моцарелла
4 черные оливки без косточек

РЕЦЕПТ

1 | Разрезать мафины пополам и выложить их в чашу аэрогриля Easy Fry & Grill.

Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим ПИЦЦА и готовить при температуре 170°C в течение 3 минут.

Для версии без цифровой панели управления: Готовить в течение 3 минут при температуре 170°C.

2 | Намазать каждый маффин большой столовой ложкой томатного соуса. Нарезать ломтики моцареллы тонкими

полосками, выложить их поверх каждой булочки, затем добавить оливки, нарезанные ломтиками в виде глазков. Положить пиццы в чашу аэрогриля Easy Fry & Grill.

3 | **Для версии с цифровой панелью управления:** Выставить режим ПИЦЦА и готовить при температуре 170°C в течение 5 минут.

Для версии без цифровой панели управления: Готовить при температуре 170°C в течение 5 минут.

СОВЕТ

Этот рецепт могут легко приготовить дети, но только под присмотром взрослых, для соблюдения техники безопасности.

СПРИНГ-РОЛЛЫ С КУРИЦЕЙ

4 (= 16 роллов)

35
МИН.20
МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

16 листов рисовой бумаги
50 г рисовой лапши
2 куса куриного филе
200 г овощной смеси для жарки
4 шампиньона

1 зубчик чеснока
1 ст. л. растительного масла без запаха
Соль
Перец

РЕЦЕПТ

- 1 | Замочить в воде рисовую лапшу, следуя инструкциям на упаковке, затем процедить, крупно нарезать ножницами и оставить остывать.
- 2 | Нарезать курицу кубиками и обжаривать на разогретом масле с измельченным чесноком в течение 5 минут. Добавить овощную смесь и готовить еще 5 минут. Добавить лапшу и дать ингредиентам остыть.
- 3 | Подготовить чистое кухонное полотенце и миску с теплой водой. Опустить листы рисовой бумаги в воду на несколько минут, а затем выложить их на кухонное полотенце. Выложить примерно 1 ложку начинки на лист. Завернуть лист с левой и правой сторон, чтобы закрыть начинку,

а затем свернуть в ролл. Повторять до тех пор, пока не будет израсходована вся начинка.

- 4 | Выложить спринг-роллы в чашу аэрогриля Easy Fry & Grill на достаточном расстоянии друг от друга, чтобы они не слиплись.

Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим АЭРОГРИЛЬ и готовить при температуре 160°C в течение 20 минут, перевернуть в середине процесса приготовления.

Для версии без цифровой панели управления: Готовить при температуре 160°C в течение перевернуть в середине процесса приготовления.

СОВЕТ

Подавайте с мятой, салатом и соевым соусом.

ФАЛАФЕЛЬ

4  20
МИН.  15
МИН. 

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г вареного нута
1 белая луковица
2 веточки петрушки
4 веточки кориандра
1 ч. л. зиры

1 зубчик чеснока
1 ст. л. тахини (кунжутная паста)
1 ст. л. оливкового масла
Соль
Перец

РЕЦЕПТ

- 1** | Смешать нут, петрушку, кориандр, зиру и кунжутную пасту (тахини) вместе с щепоткой соли и перца до получения однородной массы.
- 2** | Добавить измельченные чеснок и лук и хорошо перемешать руками. Затем скатать из смеси шарики, выложить в чашу аэрогриля Easy Fry & Grill и сбрызнуть оливковым маслом.
- 3** | Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим АЭРОГРИЛЬ и готовить при температуре 170°C в течение 15 минут, перевернуть в середине процесса приготовления.
- Для версии без цифровой панели управления: Готовить при температуре 170°C в течение 15 минут, перевернуть в середине процесса приготовления.

СОВЕТ

Подавайте фалафель в горячей пите, украсив свежей мятой, йогуртом и ломтиками помидора.

КЮФТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КОРИАНДРОМ

4 ✂ 20 мин. 🍲 8 мин. 🍲

ИНГРЕДИЕНТЫ

350 г говяжьего фарша	1 ч. л. зиры
2 ст. л. нарезанного лука-шалот	1 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. нарезанного кориандра	Соль
1 ст. л. смеси пряностей рас-эль-ханут	Перец

РЕЦЕПТ

- 1 | Обжарить лук-шалот на сковороде с небольшим количеством оливкового масла.
- 2 | Смешать говяжий фарш, пряности, кориандр и обжаренный лук-шалот. Приправить солью и перцем. Скатать из получившейся смеси продолговатые колбаски и нанизать на деревянные шпажки.
- 3 | **Для версии с цифровой панелью управления:** Выставить режим ЖАРЕНАЯ КУРИЦА и готовить при температуре 180°C в течение 8 минут, перевернуть в середине процесса приготовления.
- Для версии без цифровой панели управления:** Готовить при температуре 180°C в течение 8 минут, перевернуть в середине процесса приготовления.

СОВЕТ

Рекомендуется подавать блюдо с мятным соусом: 2 баночки греческого йогурта смешайте с 1 ст. л. свежей измельченной мяты, небольшим количеством оливкового масла и лимонным соком.



СОЧНЫЕ ГАМБУРГЕРЫ ПО-ДОМАШНЕМУ

4 ✱ 25 МИН. 12 МИН.



ИНГРЕДИЕНТЫ

600 г говяжьего фарша
4 булочки для гамбургеров
2 помидора
6 листьев салата
1 зубчик чеснока

3 ч. л. соевого соуса
2 ст. л. оливкового масла
Соль
Перец

РЕЦЕПТ

- 1 | Смешать говядину, измельченный чеснок, соевый соус и оливковое масло. Добавить соль и перец по вкусу. Сформировать 4 котлеты.
- 2 | Положить булочки для гамбургеров в чашу аэрогриля Easy Fry & Grill. Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим ПИЦЦА и готовить в течение 4 минут. Для версии без цифровой панели управления: Готовить при температуре 180°C в течение 4 минут.
- 3 | Достать булочки, накрыть листом алюминиевой фольги, чтобы они не остыли, затем выложить котлеты в чашу.

Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим ГРИЛЬ и готовить в течение 8 минут, регулируя время приготовления на плюс или минус 2 минуты по мере необходимости.

Для версии без цифровой панели управления: Готовить при температуре 200°C в течение 8 минут, регулируя время приготовления на плюс или минус 2 минуты по мере необходимости.

- 4 | Добавить к булочкам листья салата, ломтики помидоров и приготовленные котлеты.

СОВЕТ

Можно приготовить соус, смешав 1 ст. л. цельнозерновой горчицы, 2 ст. л. острой горчицы, 1 яичный желток и 1 ст. л. растительного масла, а затем добавив 1 ст. л. густой сметаны.

ШАШЛЫЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ ТЕРИЯКИ

4  20 мин.  1 час  6 мин. 

ИНГРЕДИЕНТЫ

12 ломтиков карпаччо из говядины
200 г сыра конте
4 ст. л. меда

6 ст. л. соевого соуса
Перец

РЕЦЕПТ

- 1 | Снять корочку с сыра и нарезать его кубиками толщиной 1,5 см. Нанизать кусочки сыра на 12 шпажек и завернуть их в карпаччо.
- 2 | Смешать соевый соус и мед, затем оставить шашлычки мариноваться в этой смеси в течение 1 часа в прохладном месте.
- 3 | Выложить шашлычки в чашу аэрогриля Easy Fry & Grill.
Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим МЯСО и готовить при температуре 180°C в течение 6 минут.
Для версии без цифровой панели управления: Готовить при температуре 180°C в течение 6 минут.

СОВЕТ

Рекомендуется подавать блюдо со сладким соевым соусом.

КУРИНЫЕ НАГГЕТСЫ

4 ✱

30
МИН.10
МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 куска куриного филе
100 г панировочных сухарей
60 г муки
3 яйца

2 ст. л. растительного масла
Соль
Перец

РЕЦЕПТ

- 1 | Очистить куриное филе от хрящей и жира. Нарезать на кусочки размером примерно 4-5 см и приправить солью и перцем.
- 2 | Подготовить ингредиенты для панировочных сухарей: Взбить в миске яйца со щепоткой соли и перца. Насыпать муку во вторую миску и положить панировочные сухари в третью миску.
- 3 | Обмакнуть наггетсы в муку, затем в яичную смесь и, наконец, в панировочные сухари. Чтобы панировка получилась еще более аппетитной, следует обмакнуть

наггетсы в яичную смесь и панировочные сухари во второй раз. Выложить наггетсы в чашу аэрогриля Easy Fry & Grill и сбрызнуть оливковым маслом.

4 | Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим НАГГЕТСЫ и готовить в течение 10 минут, перевернуть в середине процесса приготовления.

Для версии без цифровой панели управления: Готовить при температуре 200 °C в течение 10 минут, перевернуть в середине процесса приготовления.

СОВЕТ

Приготовьте домашний кетчуп: на медленном огне потушите смесь из 3 помидоров, 1 луковицы, 1 ч. л. концентрированной томатной пасты, 1 измельченного зубчика чеснока, 4 ч. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. меда, соли и перца.

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ

4 ✂

20
МИН.12
ЧАС.17
МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1,2 кг куриных крыльев
4 ст. л. кетчупа
2 ст. л. горчицы
2 ст. л. паприки

2 ст. л. сладкого соевого соуса
2 ст. л. оливкового масла
Соль
Перец

РЕЦЕПТ

- 1 | Разделить куриные крылышки на две части, разрезав их в месте соединения суставов.
- 2 | Смешать все ингредиенты в большой миске и добавить куриные крылышки, хорошо перемешать. Накрыть пищевой пленкой и оставить мариноваться на 12 часов.
- 3 | Выложить куриные крылышки в чашу аэрогриля Easy Fry & Grill.

Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим ЖАРЕНАЯ КУРИЦА и готовить в течение 17 минут, перевернув крылышки через 12 минут.

Для версии без цифровой панели управления: Готовить при температуре 170°C в течение 17 минут, перевернув крылышки через 12 минут.

СОВЕТ

Маринад можно варьировать по своему вкусу: попробуйте добавить соус барбекю, пряности, перец чили или чеснок.

ЖАРЕНАЯ КУРИЦА

4*

5
МИН.



50
МИН.



ИНГРЕДИЕНТЫ

1 тушка курицы весом 1,2 кг
5 зубчиков чеснока
2 ст. л. оливкового масла

Соль
Перец

РЕЦЕПТ

- 1** | Очистить и мелко нарезать чеснок. Смазать курицу оливковым маслом, щедро приправить и добавить чеснок.
- 2** | Смешать все ингредиенты в большой миске и добавить куриные крылышки, хорошо перемешать. Накрывать пищевой пленкой и оставить мариноваться на 12 часов.
- 3** | Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим ЖАРЕНАЯ КУРИЦА и готовить в течение 50 минут.
Для версии без цифровой панели управления: Готовить при температуре 200°C в течение 50 минут.

СОВЕТ

Точное время приготовления курицы будет зависеть от веса тушки. Чтобы убедиться в ее готовности, проткните грудку кончиком ножа. Вытекающий сок должен быть прозрачным.

БАРАНЫ ОТБИВНЫЕ С ЛИМОНОМ

4  15 мин.  4 ч.  10 мин. 

ИНГРЕДИЕНТЫ

12 маленьких бараньих отбивных
1 лимон
4 зубчика чеснока

1 ст. л. оливкового масла
Соль
Перец

РЕЦЕПТ

1 | Тщательно промыть кожуру лимона, чтобы удалить воск, натереть цедру лимона. Очистить чеснок и раздавить его в ступке пестиком. Добавить лимонную цедру и 2 ст. л. оливкового масла.

2 | В получившейся смеси оставить отбивные мариноваться на 4 часа в прохладном месте.

3 | Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим ГРИЛЬ и разогревать аэрогриль до 200°C в течение 15 минут. Готовить отбивные в течение 10 минут, перевернуть в середине процесса приготовления.

Для версии без цифровой панели управления: Установить температуру на 200°C аэрогриль в течение 15 минут. Готовить отбивные в течение 10 минут, перевернуть в середине процесса приготовления.

СОВЕТ

Попробуйте добавить в маринад свежую зелень, например, тимьян, дикий тимьян или орегано.

Нью-Йоркский хот-дог

4 ✱

25
МИН.

5
МИН.



ИНГРЕДИЕНТЫ

4 булочки для хот-догов
4 ст. л. кетчупа
4 сосиски для хот-догов
4 корнишона
1 красная луковица

8 помидоров черри
4 ломтика сыра чеддер
1 ст. л. растительного масла
Соль
Перец

РЕЦЕПТ

- 1** | Подготовить сосиски, поместив их в кастрюлю с кипящей водой на время, указанное на упаковке.
- 2** | Нарезать лук полукольцами и обжаривать в разогретом масле в течение 5 минут на среднем огне. Смешать с разрезанными на четвертинки помидорами и нарезанными кубиками корнишонами.
- 3** | Разрезать булочки для хот-догов пополам, смазать кетчупом и

выложить сверху овощную смесь, сосиски и ломтики сыра чеддер. Выложить в чашу аэрогриля Easy Fry & Grill.

- 4** | Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим ПИЦЦА и готовить при температуре 170°C в течение 5 минут.

Для версии без цифровой панели управления: Готовить при температуре 170°C в течение 5 минут.

СОВЕТ

Подавайте хот-доги, украсив их кетчупом или горчицей в американском стиле.

ТРЕСКА В СОУСЕ КАРРИ

4*

20
МИН.



10
МИН.



ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г филе трески
3 ст. л. индийской пасты карри

10 г кокосовой стружки
200 мл кокосовых сливок

РЕЦЕПТ

- 1** | Натереть филе трески пастой карри. Выложить оставшуюся часть пасты карри, кокосовые сливки, соль и перец на небольшую сковороду и разогреть.
- 2** | Положить лист бумаги для выпечки в чашу аэрогриля Easy Fry & Grill и выложить сверху филе.

Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим РЫБА и готовить при температуре 200°C в течение 10 минут.

Для версии без цифровой панели управления: в течение 10 минут. Перед подачей на стол полить рыбу соусом карри и посыпать кокосовой стружкой.

Фиш-энд-чипс

4 ✱

25
МИН.



12
МИН.



ИНГРЕДИЕНТЫ

4 куса филе трески
5 ст. л. муки
5 ст. л. панировочных сухарей
2 яйца
50 г сливочного масла

1 пучок эстрагона
1 банка майонеза
1/2 лимона
Соль
Перец

РЕЦЕПТ

- 1** | Нарезать рыбное филе крупными кусками около 4 см и аккуратно промокнуть бумажными полотенцами. Приправить солью и перцем.
- 2** | Подготовить 3 миски: в первую муку, во вторую – взбитые яйца, в третью – панировочные сухари. Смешать с соком из половинки лимона, майонезом и измельченным эстрагоном. Поставить в прохладное место.
- 3** | Обмакнуть кусочки трески в муку, затем в яйца, затем в панировочные сухари. Важно сливать лишнюю

жидкость после каждого этапа. Положить кусочки рыбы в панировке в чашу аэрогриля Easy Fry & Grill и намазать каждый кусочек сливочным маслом.

4 | Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим РЫБА и готовить при температуре 180°C в течение 12 минут.

Для версии без цифровой панели управления: Готовить при температуре 170°C в течение 12 минут. Подавать с приготовленным заранее соусом.

СОВЕТ

Этот рецепт можно приготовить с другой рыбой, например, хек, сайда или минтай.

КАРТОФЕЛЬ ФРИ ПО-ДОМАШНЕМУ

4 ✱ 25
МИН. 50
МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг картофеля
3 ст. л. паприки

3 ст. л. растительного масла
Соль

РЕЦЕПТ

- 1 | Очистить картофель и нарезать его соломкой.
- 2 | Выложить нарезанный картофель в миску и добавить все ингредиенты. Хорошо перемешать, затем выложить половину в чашу аэрогриля Easy Fry & Grill.
- 3 | Обмакнуть кусочки трески в муку, затем в яйца, затем в панировочные сухари. Важно сливать лишнюю жидкость после каждого этапа. Положить кусочки рыбы в панировке в чашу аэрогриля Easy Fry & Grill и

намазать каждый кусочек сливочным маслом.

- 4 | Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим КАРТОФЕЛЬ ФРИ и готовить в течение 25 минут, перемешать в середине процесса приготовления.

Для версии без цифровой панели управления: Готовить при температуре 170°C в течение 25 минут, перемешать в середине процесса приготовления. Повторить то же самое с оставшимся картофелем.

СОВЕТ

Добавьте столовую ложку красной пасты карри, чтобы придать пикантный вкус блюду.

ХРУСТЯЩИЙ БАТАТ ФРИ



ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг батата
2 ст. л. муки
4 ст. л. растительного масла

Соль
Перец

РЕЦЕПТ

- 1** | Очистить и промыть батат, нарезать соломкой. Выложить батат в большую миску вместе с мукой, маслом, солью и перцем, хорошо перемешать.
- 2** | Выложить нарезанный батат в чашу аэрогриля Easy Fry & Grill, желательно в 2 или 3 приема.
- 3** | Для версии с цифровой панелью управления: Выбрать режим КАРТОФЕЛЬ ФРИ и готовить в течение 25 минут. Перемешать в середине процесса приготовления.

Для версии без цифровой панели управления: Готовить при температуре 180°C в течение 25 минут, перемешать в середине процесса приготовления. Повторить то же самое с оставшимся бататом.

СОВЕТ

Подавайте блюдо с соусом из йогурта, слегка приправленным порошком карри.



КУРИНЫЕ БЕДРА В МАРИНАДЕ ИЗ ЙОГУРТА И РОЗМАРИНА

4  20 мин.  4 ч.  35 мин. 

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 куриных бедра
250 г греческого йогурта
3 ст. л. дижонской горчицы
1 веточка свежего розмарина

4 зубчика чеснока
Соль
Перец

РЕЦЕПТ

- 1** | Снять кожу с куриных бедер и выложить их на большую тарелку.
- 2** | Смешать йогурт, горчицу, измельченный чеснок, щепотку соли, немного перца и измельченные листья розмарина. Смазать смесью курицу и оставить мариноваться в прохладном месте на 4 часа.
- 3** | Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим ЖАРЕНАЯ КУРИЦА и разогревать аэрогриль до 200°C в течение 15 минут, затем выложить куриные бедра чашу аэрогриля Easy Fry & Grill. Готовить 35 минут, перевернуть в середине процесса приготовления.

Для версии без цифровой панели управления: Выложить куриные бедра в чашу аэрогриля Easy Fry & Grill, установить температуру 200°C на 30 минут. Перевернуть в середине процесса приготовления.

СОВЕТ

Подавайте куриные бедра с салатом и ломтиками картофеля, приготовленного на гриле.



ЗАПЕЧЕННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ЛИМОННЫМ СОУСОМ

4*

15
МИН.

1 заход
15 мин.



ИНГРЕДИЕНТЫ

1 небольшой кочан цветной капусты
2 ст. л. оливкового масла
30 г тахини
100 мл оливкового масла

50 мл лимонного сока
Соль
Перец

РЕЦЕПТ

1 | Удалить листья с цветной капусты, затем разрезать ее на четвертинки и удалить центральную ножку. Разрезать каждую часть на соцветия и выложить их в большую миску.

2 | Добавить 2 ст. л. оливкового масла, соль и перец и хорошо перемешать. Выложить смесь в чашу аэрогриля Easy Fry & Grill (при необходимости сделать это в 2 подхода)

Для версии с цифровой панелью управления: Выбрать режим

КАРТОФЕЛЬ ФРИ и готовить в течение 15 минут, перемешать в середине процесса приготовления.

Для версии без цифровой панели управления: Готовить при температуре 180°C в течение 15 минут, перемешать в середине процесса приготовления.

3 | Тем временем смешать тахини, оливковое масло и лимонный сок, чтобы приготовить соус для цветной капусты.



КОЛБАСА НА ГРИЛЕ

4*

10
МИН.10
МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

700 г тулузской колбасы одним куском
1 ст. л. дижонской горчицы
1 ст. л. цельнозерновой горчицы
2 ст. л. меда

2 веточки тимьяна
Соль
Перец

РЕЦЕПТ

- 1 | Смешать мед, горчицу, тимьян, щепотку соли и перца.
- 2 | Свернуть колбасу спиралью и вставить две шпажки перпендикулярно друг другу, чтобы удерживать форму колбасы. Смазать горчичной смесью.
- 3 | Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим ГРИЛЬ и разогревать аэрогриль до 200°C в течение 15 минут. Выложить колбасу в чашу аэрогриля и готовить в течение

10 минут, перевернуть в середине процесса приготовления.

Для версии без цифровой панели управления: Прежде чем выкладывать колбасу в чашу аэрогриля, необходимо установить температуру на 200°C и разогревать ее в течение 15 минут. Затем готовить в течение 10 минут, перевернуть в середине процесса приготовления.

СОВЕТ

Рекомендуется подавать блюдо с домашним горчичным пюре: очистите и отварите 1 кг картофеля, слейте воду и разомните вместе с 25 г сливочного масла, 2 столовыми ложками горчицы, 150 мл молока, солью и перцем.

СТЕЙК ИЗ ВЫРЕЗКИ С СОУСОМ ЧИМИЧУРРИ

4 ✱

15
МИН.



17
МИН.



ИНГРЕДИЕНТЫ

4 стейка из вырезки (примерно по 200 г каждый)
2 ст. л. красного винного уксуса
1/2 лимона
4 зубчика чеснока

6 веточек петрушки
1/2 ч. л. сушеных хлопьев чили
60 мл оливкового масла
Соль
Перец

РЕЦЕПТ

- 1** | Достать мясо из холодильника минимум за 30 минут до приготовления и оставить при комнатной температуре.
- 2** | Тем временем приготовить соус чимичурри: смешать в миске уксус, лимонный сок, измельченный чеснок, измельченную петрушку и растительное масло. Добавить щепотку соли, перца и хлопья чили.

Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим ГРИЛЬ,

разогреть аэрогриль до 200°C в течение 15 минут. Посолить и поперчить стейки, затем выложить их в чашу аэрогриля Easy Fry & Grill, готовить по 2 минуты с каждой стороны.

Для версии без цифровой панели управления: Разогреть аэрогриль Easy Fry & Grill до 200°C, затем посолить и поперчить стейки и выложить их в чашу аэрогриля. Готовить по 2 минуты с каждой стороны.

СОВЕТ

Отрегулируйте время приготовления в зависимости от желаемой степени прожарки стейков.

МОРСКОЙ ЛЕЩ НА ГРИЛЕ С ПОМИДОРАМИ И ОЛИВКАМИ

4 ✱

20
МИН.

18
МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 куса филе леща
4 веточки петрушки
1/2 лимона
2 помидора
4 ст. л. оливкового масла

1 зубчик чеснока
2 помидора
50 г оливок без косточек
Соль
Перец

РЕЦЕПТ

- 1** | Очистить и выжать лимон. Нарезать петрушку и чеснок, затем нарезать помидоры кубиками, а оливки – кружочками. Перемешать, добавить оливковое масло, отложить приготовленную смесь в сторону.
- 2** | Смазать филе леща маслом и приправить солью и перцем.

3 | **Для версии с цифровой панелью управления:** Выставить режим ГРИЛЬ и разогревать аэрогриль до 200°C в течение 15 минут, затем выложить филе в чашу аэрогриля и готовить еще 5 минут.

Для версии без цифровой панели управления: Выложить филе в чашу аэрогриля и разогревать ее до 200°C в течение 15 минут, затем готовить блюдо в течение 7 минут.

- 4** | Подавать с соусом.

СОВЕТ

Подавайте филе морского леща с рисом и овощами на ваш вкус.

Лосось в соусе терияки



ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г филе лосося
8 ст. л. соуса терияки

1 ст. л. семян кунжута

РЕЦЕПТ

1 | Мариновать филе лосося в соусе терияки в течение 30 минут.

2 | Для версии с цифровой панелью управления: Разогреть аэрогриль в режиме ГРИЛЬ при температуре 200°C в течение 15 минут, затем выложить филе рыбы на решетку для гриля и готовить в течение 10 минут.

Для версии без цифровой панели управления: Установить температуру 200°C и дать аэрогрилю хорошо разогреться, затем выложить филе лосося на решетку для гриля и готовить в течение 10 минут.

3 | Посыпать блюдо кунжутом и подавать с рисом.

БАКЛАЖАНЫ НА ГРИЛЕ С СОУСОМ ПЕСТО

4*

10
МИН.



27
МИН.



ИНГРЕДИЕНТЫ

2 баклажана
100 г соуса песто
5 ст. л. оливкового масла

Соль
Перец

РЕЦЕПТ

- 1** | Баклажаны промыть и нарезать ломтиками толщиной около 5 мм.
- 2** | Смазать баклажаны маслом, посолить, поперчить и выложить в один слой в чашу фритюрницы Easy Fry & Grill.
- 3** | Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим АЭРОГРИЛЬ и готовить при температуре 170°C в течение 20 минут, перевернуть в середине процесса приготовления. Смазать соусом песто и готовить в режиме АЭРОГРИЛЬ еще 2 минуты.

Для версии без цифровой панели управления: Готовить при температуре 170°C в течение 20 минут, перевернуть в середине процесса приготовления, затем смазать соусом песто и готовить еще 2 минуты.

4 | Смазать блюдо соусом песто и готовить в режиме ГРИЛЬ еще 5 минут (для версии цифровой панелью управления) или при температуре 200°C в течение 5 минут (для версии без цифровой панели управления).



ВЕГЕТАРИАНСКИЙ БЕЙГЛ



ИНГРЕДИЕНТЫ

4 бейгла
200 г сливочного сыра
4 ч. л. цельнозерновой горчицы
1 красный перец
1 зеленый перец

4 шампиньона
1 ч. л. орегано
2 ст. л. оливкового масла
Соль
Перец

РЕЦЕПТ

1 | Промыть перец, очистить его от семян и нарезать крупными кусочками около 3 см. Грибы промыть и нарезать толстыми ломтиками, удалив все поврежденные ножки грибов.

2 | **Для версии с цифровой панелью управления:** Выставить режим ГРИЛЬ и разогревать аэрогриль до 200°C в течение 15 минут, затем выложить овощи на решетку для гриля, сбрызнуть маслом и готовить в течение 12 минут, перемешать в середине процесса приготовления.

Для версии без цифровой панели управления: Установить температуру 200°C разогревать аэрогриль в течение 15 минут. Выложить овощи

на решетку для гриля, сбрызнуть маслом и готовить в течение 12 минут, перемешать в середине процесса приготовления.

3 | Тем временем смешать сливочный сыр с горчицей.

4 | Достать овощи и положить разрезанные пополам бейглы в чашу аэрогриля на 5 минут. Для версии с **цифровой панелью** управления выставить режим ГРИЛЬ. **Для версии без цифровой панели** управления установить температуру 200°C. Повторить данный процесс еще раз, затем намазать сливочный сыр на бейглы и выложить сверху овощи.

КОРНЕПЛОДЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В КЛЕНОВОМ СИРОПЕ

4 ✱ 15 мин. 30 мин.



ИНГРЕДИЕНТЫ

4 моркови
4 пастернака
350 г сладкого картофеля
50 мл кленового сиропа
1 ч. л. тимьяна

1 апельсин
20 мл яблочного уксуса
30 мл подсолнечного масла
Соль
Перец

РЕЦЕПТ

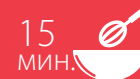
- 1 | Очистить овощи и нарезать морковь толстыми ломтиками, а пастернак и сладкий картофель нарезать кубиками толщиной 2 см.
- 2 | Выложить овощи в чашу, сбрызнуть 1 ст. л. оливкового масла, посыпать тимьяном, солью и перцем.

Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим ГРИЛЬ и разогревать аэрогриль до 200°C в течение 15 минут, затем выложить овощи на решетку для гриля, сбрызнуть маслом и готовить в течение 12 минут, перемешать в середине процесса приготовления.

Для версии без цифровой панели управления: Установить температуру 200°C разогревать аэрогриль в течение 15 минут. Выложить овощи на решетку для гриля, сбрызнуть маслом и готовить в течение 12 минут, перемешать в середине процесса приготовления.

- 3 | Междутемсмешатьвмискеоставшееся масло с уксусом, цедрой половины апельсина, кленовым сиропом и щепоткой соли и перца. Как только овощи будут готовы, сверху добавить заправку и подавать к столу.

Мафины с шоколадной крошкой



ИНГРЕДИЕНТЫ

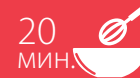
125 г муки
1/2 пакетика дрожжей
30 г сливочного масла
30 г сахара

50 г шоколадной крошки
1 яйцо
120 мл молока

РЕЦЕПТ

- 1** | Смешать в большой миске молоко, растопленное сливочное масло и яйца. Все остальные ингредиенты смешать в другой миске.
- 2** | Смешать жидкую смесь с сухой смесью, взбивая так, чтобы не было комочков.
- 3** | Смазать формочки для маффинов небольшим количеством сливочного масла и выложить смесь. Поместить формочки в чашу аэрогриля.
- 4** | Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим ДЕСЕРТ и готовить при температуре 170°C в течение 20 минут.
Для версии без цифровой панели управления: Готовить при температуре 170°C в течение 20 минут.

ШОКОЛАДНОЕ СУФЛЕ



ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г темного шоколада
3 яйца (1 желток + 3 белка)
100 мл цельного молока

40 г сахара
1 ч. л. кукурузной муки
25 г сливочного масла

РЕЦЕПТ

- 1** | Разломать шоколад на кусочки и растопить на водяной бане или в микроволновой печи на низкой мощности. Отделить белки от желтков, оставить 3 белка и 1 желток.
- 2** | Взбить желток с кукурузной мукой в миске. Довести молоко и 30 г сахара до кипения и вмешать в смесь яичного желтка и кукурузной муки. Выложить смесь обратно в кастрюлю и готовить на слабом огне, помешивая. Влить шоколад, смешать и оставить смесь остывать.
- 3** | Взбить яичные белки до загустения и аккуратно добавить их в теплый шоколадный крем.
- 4** | Смазать маслом 4 большие формочки, посыпать 10 г сахара и разлить смесь на 2/3 высоты формочки. Выложить формочки в чашу аэрогриля Easy Fry & Grill.

Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим ДЕСЕРТ на 12 минут при температуре 160°C.

Для версии без цифровой панели управления: Установить время приготовления на 12 минут при температуре 160°C.



Миндальные сигары

4/6

30
МИН.11
МИН.

ИНГРЕДИЕНТЫ

190 г молотого миндаля
30 г сливочного масла
6 листов теста брик

2 ч. л. пищевого ароматизатора апельсина
1 яйцо
120 г меда

РЕЦЕПТ

1 | Взять 3 стл. меда. В большой миске смешать мед, молотый миндаль, растопленное сливочное масло и пищевой ароматизатор. Скатать из смеси колбаску и нарезать кусочками длиной 7 см.

2 | Разрезать листы теста пополам и выложить на них колбаски из смеси. Смазать взбитым яйцом, затем начать раскатывать, загибая края и скатывая все в форму сигары. Повторить с оставшимися заготовками. Поместить лист бумаги для выпечки в аэрогриль Easy Fry & Grill и выложить сигары в чашу.

3 | Для версии с цифровой панелью управления: Выставить режим ДЕСЕРТ и готовить при температуре 180°C в течение 8 минут, затем добавить мед и готовить еще 3 минуты.

Для версии без цифровой панели управления: Готовить при температуре 180°C в течение 8 минут, затем добавить мед и готовить еще 3 минуты.



ЯБЛОЧНЫЕ ЧИПСЫ В АЭРОГРИЛЕ

4 ✱

15
МИН.1
Ч.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 яблоко

1/2 лимона

РЕЦЕПТ

- 1** | Выжать сок из половины лимона. Вымыть яблоко и удалить сердцевину, затем нарезать фрукт на тонкие полоски с помощью терки-шинковки или острого ножа.
- 2** | С помощью кисти смазать лимонным соком обе стороны ломтиков яблок, затем поместить их в чашу аэрогриля Easy Fry & Grill, разместив их как можно дальше друг от друга.
- 3** | Только для версии с цифровой панелью управления: Вручную установить температуру 80°C на 4 часа. По завершении программы оставить яблоки в чаше и выключить аэрогриль. Оставить чипсы просохнуть на ночь и подавать на следующий день.

СОВЕТ

Храните сушеные дольки яблок в герметичном контейнере. Блюдо прекрасно сочетается с гранолой, а также идеально подойдет в качестве полезного перекуса.



ЗАКУСКИ

Емпанадас (функція грилю)
Хрусткі креветки
Самса з овочами
Мініпіци
Курячі спрінг-роли
Фалафелі

ОСНОВНІ СТРАВИ

Яловичі кюфти з коріандром
Бургер-делюкс (функція грилю)
Шашлик із яловичини під соусом теріякі
Курячі нагетси
Курячі крильця
Смажена курка
Каре ягняти з лимоном (функція грилю)
Хот-дог по-ню-йоркськи
Тріска під соусом карі
Рибні чипси по-домашньому
Чипси по-домашньому
Солодка картопля фрі
Курячі стегна з йогуртом і маринадом із розмарину
Смажена цвітна капуста з лимонним соусом
Ковбаса на грилі (функція грилю)
Стейк із яловичини зі соусом чимічуррі (функція грилю)
Морський карась на грилі з помідорами та оливками (функція грилю)
Лосось під соусом теріякі (функція грилю)
Баклажан на грилі із соусом песто
Вегетаріанський бейгл (функція грилю)
Смажені коренеплоди з кленовим сиропом (функція грилю)

ДЕСЕРТИ

Мафіни із шоколадною стружкою
Шоколадне суфле
Мигдалеві сигари
Сушені яблучні чипси

ІНСТРУКЦІЇ



КІЛЬКІСТЬ
ОСІБ



ЧАС
ПІДГОТУВАННЯ



ЧАС
МАРИНУВАННЯ



ЧАС
ПРИГОТУВАННЯ



Чипси



Нагетси



Смажена
курка



Піца



М'ясо



Риба



Овочі



Десерт



Фритюрниця



Гриль



ЕМПАНАДАС

4

25
ХВ20
ХВ

ІНГРЕДІЄНТИ

2 листи пісочного тіста
350 г яловичого фаршу
3 шт. зеленої цибулі
1 ст. л. паприки

1 яєчний жовток
1 ст. л. оливкової олії
Сіль
Перець

РЕЦЕПТ

1 | Дрібно наріжте цибулю. У великій пательні розігрійте олію та обсмажуйте цибулю протягом 3 хвилин. Додайте м'ясо і готуйте ще протягом 10 хвилин, а потім зніміть з вогню і дайте охолонути.

2 | Розгорніть тісто, виріжте 8 кружків діаметром приблизно 9 см, розкладіть трохи схололого фаршу, залишаючи приблизно 1 см із країв по колу, а потім згорніть удвоє.

3 | Збийте яєчний жовток з 1 ст. л. води. Змажте емпанадас сумішшю та помістіть їх у кошик приладу Easy Fry & Grill.

4 | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «ГРИЛЬ» і попередньо розігрійте до 200°C протягом 15 хвилин. Готуйте протягом 10 хвилин, а потім повторіть дії для другої партії.

Механічний спосіб. Попередньо розігрійте до 200°C протягом 15 хвилин. Готуйте протягом 10 хвилин, а потім повторіть дії для другої партії.

TIP

Ви можете додати аромату начинці з яловичини в емпанадас, додавши кмин, орегано або подрібнений часник. Чому б не додати до начинки помідор або кукурудзу для додаткового смаку?

ХРУСТКІ КРЕВЕТКИ

4

20
ХВ10
ХВ

ІНГРЕДІЄНТИ

250 г очищених креветок
2 яйця
60 г пшеничного борошна
60 г кукурудзяного крохмалю

2 ст. л. порошку карі
1 ст. л. олії
Сіль
Перець

РЕЦЕПТ

- 1** | Приготуйте інгредієнти для панірування: у місці змішайте яйце, щіпку солі та перець. У другій місці змішайте пшеничне борошно та карі, а у третю насипте кукурудзяний крохмаль.
- 2** | Занурюйте креветки в різні миски в такому порядку: спочатку в суміш карі та пшеничного борошна, потім у яйце та насамкінець у кукурудзяний крохмаль. Дайте креветкам якомога краще стекти після кожного занурювання для уникнення крапель.
- 3** | Покладіть креветки в паніровці до кошика приладу Easy Fry & Grill та збризніть олією.
- 4** | **Електронний спосіб.** Готуйте в режимі «РИБА» за температури 170°C протягом 5 хвилин. Переверніть креветки та готуйте ще протягом 5 хвилин.
- Механічний спосіб.** Готуйте за температури 170°C протягом 5 хвилин, потім переверніть креветки та готуйте ще протягом 5 хвилин.

САМСА З ОВОЧАМИ

4 (=12 самс) ✱

20
ХВ2 x 15
ХВ

ІНГРЕДІЄНТИ

6 листів тіста брік
100 г фети
150 г замороженого горошку
250 г цвітної капусти
1 ст. л. порошку карі

1 яєчний жовток
1 ст. л. оливкової олії
Сіль
Перець

РЕЦЕПТ

- 1 | Поріжте цвітну капусту на суцвіття середнього розміру й промийте. Додайте горошок і суцвіття цвітної капусти. Готуйте в програмі «ОВОЧІ» протягом 15 хвилин.
- 2 | Дістаньте приготовані овочі та покладіть їх у велику чашу. Додайте подрібнений сир фета, порошок карі, щіпку солі та перцю. Розтовчіть виделкою до стану грубого пюре.
- 3 | Розріжте листи тіста брік на дві рівні частини. Складіть їх навпіл, згортаючи округлу частину до середини прямого краю. Покладіть приблизно столову ложку начинки на один кінець крайньої смужки й складіть у трикутник. Продовжуйте складати,

щоб повністю закрити начинку в трикутнику, а потім змажте надлишок тіста невеликою кількістю яєчного жовтка й прикріпіть його до самси.

- 4 | Повторюйте дії доки не закінчиться начинка, покладіть самси в кошик і збризніть олією.

- 5 | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «ФРИТЮР» і готуйте за температури 170°C протягом 15 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

Механічний спосіб. Готуйте за температури 170°C протягом 15 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

TIP

Ви можете розігріти першу партію самси, поклавши їх до кошика та готуючи ще протягом кількох хвилин.

МІНІПІЦІ

4

15
ХВ8
ХВ

ІНГРЕДІЄНТИ

2 англійські булочки
8 ст. л. томатного соусу

4 шматки сиру моцарела
4 маслини без кісточок

РЕЦЕПТ

- 1** | Розріжте булочки навпіл та покладіть їх у кошик приладу Easy Fry & Grill.
- Електронний спосіб.** Виберіть програму «ПІЦА» і готуйте за температури 170°C протягом 3 хвилин.
- Механічний спосіб.** Готуйте протягом 3 хвилин за температури температури 170°C.
- 3** | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «ПІЦА» і готуйте за температури 170°C протягом 5 хвилин.
- Механічний спосіб.** Готуйте за температури 170°C протягом 5 хвилин.
- 2** | Змастіть кожну булочку столовою ложкою томатного соусу. Поріжте шматки сиру моцарела на тонкі смужки. Розкладіть смужки на кожну булочку, потім додайте маслини, порізані у формі очей. Покладіть піци в кошик приладу Easy Fry & Grill.

TIP

Цікавий рецепт страви, яку можуть готувати діти, проте завжди під наглядом дорослих, щоб уникнути ризику отримання опіків.

Курячі СПРІНГ-РОЛИ

4 (=16 ролів) ✱ 35 хв  20 хв 

ІНГРЕДІЄНТИ

16 листів рисового паперу
50 г рисової локшини
2 курячих філе
200 г суміші овочів стір-фрай
4 печериці

1 зубчик часнику
1 ст. л. олії без запаху
Сіль
Перець

РЕЦЕПТ

1 | Розведіть рисову локшину відповідно до інструкцій на упаковці. Обережно просушіть її між руками. Крупно поріжте ножицями та залиште вистигати.

2 | Поріжте курку на шматочки й обсмажте протягом 5 хвилин на розігрітій сковороді з олією з додаванням подрібненого часнику. Додайте овочі стір-фрай та готуйте ще протягом 5 хвилин. Додайте локшину й залиште вистигати.

3 | На стільниці підготуйте чашу з теплою водою і чистий кухонний рушник. Занурте листи рисового паперу у воду на кілька хвилин, а потім розкладіть на

кухонному рушнику. Покладіть на лист 1 повну ложку начинки. Загорніть ліву й праву сторони щоб закрити начинку, а потім скрутіть рол. Повторюйте цей крок, доки не закінчиться начинка.

4 | Розкладіть спрінг-роли в кошику приладу Easy Fry & Grill таким чином, щоб вони не торкалися один одного.

Електронний спосіб. Виберіть режим «ФРИТЮР» і готуйте за температури 160°C протягом 20 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

Механічний спосіб. Готуйте за температури 160°C протягом 20 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

TIP

Подавайте з м'ятою, салатом і соєвим соусом.

ФАЛАФЕЛІ

4

20
ХВ15
ХВ

ІНГРЕДІЄНТИ

500 г готового нуту
1 біла цибулина
2 гілочки петрушки
4 гілочки коріандру
1 ч. л. кмину

1 зубчик часнику
1 ст. л. тахіні (кунжутної пасти)
1 ст. л. оливкової олії
Сіль
Перець

РЕЦЕПТ

1 | Змішайте нут, листочки петрушки, коріандр, кмин із щіпкою солі, щіпкою перцю та кунжутною пастою (тахіні) до стану грубої пасти.

2 | Додайте подрібнений часник і цибулю та ретельно перемішайте руками. Потім сформуєте з маси кульки. Покладіть їх у кошик приладу Easy Fry & Grill та збризніть олією.

3 | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «ФРИТЮР» і готуйте за температури 170°C протягом 15 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

Механічний спосіб. Готуйте за температури 170°C протягом 15 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

TIP

Подавайте фалафелі в гарячих пітах із м'ятою, йогуртом та шматочками помідорів.

ЯЛОВИЧІ КЮФТИ З КОРІАНДРОМ



ІНГРЕДІЄНТИ

350 г яловичого фаршу
2 ст. л. подрібненої цибулі-шалот
2 ст. л. подрібненого коріандру
1 ст. л. суміші спецій рас-ель-ганут

1 ч. л. кмину
1 ст. л. оливкової олії
Сіль
Перець

РЕЦЕПТ

- 1** | Швидко обсмажте цибулю-шалот на сковорідці з невеликою кількістю оливкової олії.
- 2** | Змішайте яловичий фарш, спеції, коріандр та обсмажену цибулю-шалот. Додайте сіль і перець. Сформуйте суміш у продовгуваті сосиски та ввіткніть у дубові шпажки.
- 3** | **Електронний спосіб.** Оберіть програму «СМАЖЕНА КУРКА» і готуйте за температури 180°C протягом 8 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.
- Механічний спосіб.** Готуйте за температури 180°C протягом 8 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

TIP

Подавайте кюфти з м'ятним соусом: змішайте 2 ємності грецького йогурту, 1 ст. л. свіжої нарізаної м'яти, збризніть оливковою олією і лимонним соком.

ГАМБУРГЕР ДЕ-ЛЮКС

4 ✂ 25 хв 15 хв



ІНГРЕДІЄНТИ

600 г яловичого фаршу
4 булочки для гамбургерів
2 помідори
6 лаврових листів
1 зубчик часнику

3 ч. л. соєвого соусу
2 ст. л. оливкової олії
Сіль
Перець

РЕЦЕПТ

1 | Змішайте яловичину, подрібнений часник, соєвий соус та оливкову олію. Приправте. Руками розділіть на 4 бургери.

2 | Покладіть булочки для гамбургерів у прилад Easy Fry & Grill. **Електронний спосіб.** Виберіть режим «ПІЦА» і готуйте протягом 4 хвилин. **Механічний спосіб.** Готуйте за температури 180°C протягом 4 хвилин.

3 | Вийміть булочки, покладіть їх під лист алюмінієвої фольги, щоб зберегти їхнє тепло, а потім розкладіть булочки в кошику.

Електронний спосіб. Виберіть програму «ГРИЛЬ» і готуйте протягом 8 хвилин, регулюючи час приготування, збільшуючи чи зменшуючи його, за необхідності, на 2 хвилини.

Механічний спосіб. Установіть 200°C на 8 хвилин, регулюючи час приготування, збільшуючи чи зменшуючи його, за потреби, на 2 хвилини.

4 | Для подачі декоруйте булочки листям салату, скибочками помідору та біфштексами гриль.

TIP

Приготуйте соус, змішавши: 1 ст. л. зернової гірчиці, 2 ст. л. гострої гірчиці, 1 яєчний жовток та 1 ст. л. олії, а потім додайте 1 ст. л. густого крему-фреш.

ШАШЛИК ІЗ ЯЛОВИЧИНИ ПІД СОУСОМ ТЕРІЯКІ

4  20
ХВ  1
ГОД  6
ХВ 

ІНГРЕДІЄНТИ

12 скибочок яловичого карпачо
200 г блок сиру конте
4 ст. л. меду

6 ст. л. соєвого соусу
Перець

РЕЦЕПТ

- 1 | Видаліть шкірку з сиру й поріжте на кубики 1,5 см. Нанизайте шматочки сиру на 12 шпажок і заверніть їх у карпачо.
- 2 | Змішайте соєвий соус із медом, а потім замаринуйте шпажки в суміші на 1 годину й залиште в прохолодному місці.
- 3 | Покладіть шпажки в кошик приладу Easy Fry & Grill.
Електронний спосіб. Виберіть програму «М'ЯСО» і готуйте за температури 180°C протягом 6 хвилин.
Механічний спосіб. Готуйте за температури 180°C протягом 6 хвилин.

ТІП

Подавайте шпажки з невеликою чашею соєвого соусу.

КУРЯЧІ НАГЕТСИ

4

30
ХВ10
ХВ

ІНГРЕДІЄНТИ

4 курячих філе
100 г панірувальних сухарів
60 г борошна
3 яйця

2 ст. л. олії
Сіль
Перець

РЕЦЕПТ

- 1 | Видаліть хрящі та жир із курячих філе. Поріжте на шматочки 4–5 см і приправте сіллю та перцем.
- 2 | Приготуйте інгредієнти для панірувальних сухарів. Покладіть яйця в чашу й додайте щіпку солі, перцю і перемішайте. Насипте борошно в другу чашу, а в третю — панірувальні сухарі.
- 3 | Занурте нагетси в борошно, потім у яйце, і насамкінець — у панірувальні сухарі. Для кращого покриття

сухарями занурте нагетси ще раз у яйце, а потім у панірувальні сухарі. Покладіть їх у кошик приладу Easy Fry & Grill та збризніть олією.

4 | Електронний спосіб. Оберіть програму «НАГЕТСИ» і готуйте протягом 10 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

Механічний спосіб. Готуйте за температури 200°C протягом 10 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

TIP

Приготуйте кетчуп, змішавши 3 помідори, 1 цибулину, 1 ч. л. концентрованої томатної пасты, 1 подрібнений зубчик часнику, 4 ч. л. бальзамічного оцту, 1 ч. л. меду, солі й перцю.

Курячі крильця

4

20
ХВ12
ГОД17
ХВ

ІНГРЕДІЄНТИ

1,2 кг курячих крилець
4 ст. л. кетчупу
2 ст. л. гірчиці
2 ст. л. паприки

2 ст. л. соєвого соусу
2 ст. л. оливкової олії
Сіль
Перець

РЕЦЕПТ

- 1** | Розріже курячі крильця навпіл, розділяючи їх на суглобі.
- 2** | Покладіть усі інші інгредієнти у велику чашу та викладіть курячі крильця. Добре перемішайте, щоб крильця покрилися сумішшю. Покрийте харчовою плівкою і залиште маринуватися на 12 годин.
- 3** | Викладіть курячі крильця в кошик приладу Easy Fry & Grill.
- Електронний спосіб.** Виберіть програму «СМАЖЕНА КУРКА» і готуйте протягом 17 хвилин, перевертаючи через 12 хвилин.
- Механічний спосіб.** Готуйте за температури 170°C протягом 17 хвилин, перевертаючи через 12 хвилин.

TIP

Ви можете змінити маринад за смаком: спробуйте додати соус барбекю, спеції, чилі або часник.

СМАЖЕНА КУРКА

4  5
ХВ  50
ХВ 

ІНГРЕДІЄНТИ

1 х 1,2 кг курки
5 зубчиків часнику
2 ст. л. оливкової олії

Сіль
Перець

РЕЦЕПТ

- 1** | Очистіть і поріжте часник. Збризніть курку олією, щедро приправте та додайте часник.
- 2** | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «СМАЖЕНА КУРКА» і готуйте протягом 50 хвилин.
- Механічний спосіб.** Готуйте за температури 200°C протягом 50 хвилин.

TIP

Точний час приготування курки залежатиме від її ваги. Щоб перевірити готовність курки, проткніть грудку кінчиком ножа: сік, який виходить, має бути чистим.

КАРЕ ЯГНЯТИ З ЛИМОНОМ

4 ✂

15
ХВ4
ГОД10
ХВ

ІНГРЕДІЄНТИ

12 маленьких реберець ягняти
1 невощений лимон
4 зубчики часнику

1 ст. л. оливкової олії
Сіль
Перець

РЕЦЕПТ

- 1** | Натріть цедру лимона на терку. Очистіть часник і дрібно натріть на ступі. Додайте цедру лимону й 2 ст. л. оливкової олії.
- 2** | Потім додайте шматочки й залиште маринуватися на 4 години в прохолодному місці.

3 | Розкладіть шматочки в кошику приладу Easy Fry & Grill.

Електронний спосіб. Виберіть програму «ГРИЛЬ» і попередньо розігрійте до 200°C протягом 15 хвилин. Готуйте протягом 10 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

Механічний спосіб. Установіть 200°C та попередньо розігрійте протягом 15 хвилин. Готуйте протягом 10 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

TIP

Спробуйте додати в маринад трави, наприклад чебрець, дикий чебрець та орегано.

Хот-дог по-нью-йоркськи

4

25
ХВ5
ХВ

ІНГРЕДІЄНТИ

4 булочки для хот-догов
4 ст. л. кетчупу
4 сосиски для хот-догов
4 корнішони
1 червона цибуля

8 помідорів чері
4 шматки сиру чеддер
1 ст. л. олії
Сіль
Перець

РЕЦЕПТ

- 1** | Приготуйте сосиски, помістивши їх у чашу з кип'ятком на час, вказаний на упаковці.
- 2** | Поріжте цибулю і обсмажте в олії протягом 5 хвилин на середньому вогні. Змішайте із четвертинками порізаних помідорів і порізаними кубиками корнішонами.
- 3** | Розріжте булочки для хот-догов посередині, змастіть кетчупом, а зверху викладіть овочеву суміш, сосиски та шматочки сиру чеддер. Розкладіть у кошику приладу Easy Fry & Grill.
- 4** | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «ПІЦА» і готуйте за температури 170°C протягом 5 хвилин.
Механічний спосіб. Готуйте за температури 170°C протягом 5 хвилин.

TIP

Розважтеся, малюючи кетчупом або гірчицею в американському стилі!

ТРІСКА ПІД СОУСОМ КАРІ

4 ✱ 20
ХВ10
ХВ

ІНГРЕДІЄНТИ

500 г філе тріски

3 ст. л. негострої індійської пасти карі

10 г кокосової стружки

200 мл кокосових вершків

РЕЦЕПТ

1 | Змажте шматочки тріски пастою карі, а решту пасти карі з'єднайте з кокосовими вершками, сіллю і перцем у маленькій каструлі. Нагрійте вміст каструлі.

2 | Покладіть квадратний пергамент у кошик приладу Easy Fry & Grill, а поверх викладіть рибу.

Електронний спосіб. Оберіть програму «РИБА» і готуйте за температури 200°C протягом 10 хвилин.

Механічний спосіб. Готуйте за температури 200°C протягом 10 хвилин. Подавайте рибу, покриту соусом карі та посипану кокосовою стружкою.

РИБНІ ЧИПСИ ПО-ДОМАШНЬОМУ

4

25
ХВ12
ХВ

ІНГРЕДІЄНТИ

4 філе тріски
5 ст. л. борошна
5 ст. л. панірувальних сухарів
2 яйця
50 г масла

1 гроно естрагон
1 ємність майонезу
½ лимону
Сіль
Перець

РЕЦЕПТ

- 1 | Поріжте філе риби на великі квадратні шматки, розміром приблизно 4 см, і ретельно промокніть паперовими рушниками. Додайте сіль і перець.
- 2 | Приготуйте три чаші: у першій просійте борошно, у другій — збийте яйця, а в третю додайте панірувальні сухарі. Змішайте майонез із соком половини лимона й порізаним естрагоном. Залиште на деякий час у прохолодному місці.
- 3 | Занурте шматочки тріски в борошно, потім у яйце, і насамкінець — у панірувальні сухарі. Добре струшуйте перед обмокуванням у наступній чаші. Розкладіть шматки риби в паніровці в кошику приладу Easy Fry & Grill та покладіть шматочок масла на кожен шматок риби.
- 4 | **Електронний спосіб.** Оберіть програму «РИБА» і готуйте за температури 180°C протягом 12 хвилин.
Механічний спосіб. Готуйте за температури 170°C протягом 12 хвилин. Подавайте із заздалегідь приготованим соусом.

TIP

Цей рецепт підходить для будь-якого виду свіжої риби, включаючи хек, сайду й минтай.

ЧИПСИ ПО-ДОМАШНЬОМУ

4 ✂ 25
ХВ50
ХВ

ІНГРЕДІЄНТИ

1 кг картоплі
3 ст. л. паприки

3 ст. л. олії
Сіль

РЕЦЕПТ

- 1** | Почистіть картоплю і поріжте у формі чипсів.
- 2** | Розкладіть їх у чашу й додайте решту інгредієнтів. Добре перемішайте, а потім додайте половину в кошик приладу Easy Fry & Grill.
- 3** | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «ЧИПСИ» і готуйте протягом 25 хвилин, перемішуючи в середині циклу приготування.
- Механічний спосіб.** Готуйте за температури 170°C протягом 25 хвилин, перемішуючи в середині циклу приготування. Повторіть для іншої частини чипсів.

TIP

Додайте столову ложку червоної пасти карі для смачної цікавинки.

СОЛОДКА КАРТОПЛЯ ФРІ

4

25
ХВ50
ХВ

ІНГРЕДІЄНТИ

1 кг солодкої картоплі
2 ст. л. борошна

4 ст. л. олії
Сіль
Перець

РЕЦЕПТ

- 1 | Очистіть та промийте солодку картоплю і наріжте у формі чипсів. У великій чаші змішайте чипси, борошно, олію, сіль і перець. Добре перемішайте.
- 2 | Розкладіть чипси в кошику приладу Easy Fry & Grill, в ідеалі у 2 чи 3 підходи.

Електронний спосіб. Виберіть програму «ЧИПСИ» і готуйте протягом 25 хвилин, перемішуючи в середині циклу приготування.

Механічний спосіб. Готуйте за температури 180°C протягом 25 хвилин, перемішуючи в середині циклу приготування. Повторіть для іншої частини чипсів.

TIP

Подавайте з йогуртовим соусом, приправленим невеликою кількістю порошку акарі.



КУРЯЧІ СТЕГНА З ЙОГУРТОМ І МАРИНАДОМ ІЗ РОЗМАРИНУ

4  20 ХВ  4 год  35 ХВ 

ІНГРЕДІЄНТИ

4 курячих стегна
250 г грецького йогурту
3 ст. л. діжонської гірчиці
1 гілочки свіжого розмарину

4 зубчики часнику
Сіль
Перець

РЕЦЕПТ

- 1 | Видаліть шкірку з курячих стегон та викладіть їх на велику тарілку.
- 2 | Змішайте йогурт, гірчицю, подрібнений часник, щіпку солі, трохи перцю і подрібнені листочки розмарину. Викладіть суміш на курку й залиште в прохолодному місці. Залиште мариноватися на 4 години.
- 3 | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «СМАЖЕНА КУРКА» і попередньо розігрійте до 200°C протягом 15 хвилин, а потім викладіть курячі стегна в кошик приладу Easy Fry & Grill. Готуйте протягом 35 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.
Механічний спосіб. Розкладіть курячі стегна в кошик приладу Easy Fry & Grill і встановіть 200°C на 30 хвилин. Переверніть у середині циклу приготування.

ТІР

Подавайте курячі стегна із салатом і скибочками картоплі на грилі

СМАЖЕНА ЦВІТНА КАПУСТА
З ЛИМОННИМ СОУСОМ

4

25
ХВ1 КОЛО
15 ХВ

ІНГРЕДІЄНТИ

1 маленький качан цвітної капусти
2 ст. л. оливкової олії
30 г кунжутної пасти

100 мл оливкової олії
50 мл лимонного соку
Сіль
Перець

РЕЦЕПТ

- 1 | Видаліть листки із цвітної капусти, потім поріжте її на четвертинки й видаліть центральні стебла. Розріжте кожну частинку на суцвіття і покладіть у велику чашу.
- 2 | Додайте 2 столові ложки оливкової олії, сіль та перець і добре перемішайте. Розкладіть суміш у кошик приладу Easy Fry & Grill (за потреби проводьте процедуру двома підходами).

Електронний спосіб. Виберіть програму «ЧИПСИ» і готуйте протягом 15 хвилин, перемішуючи в середині циклу приготування.

Механічний спосіб. Готуйте за температури 180°C протягом 15 хвилин, перемішуючи в середині циклу приготування.

- 3 | Тим часом для приготування соусу для подачі цвітної капусти змішайте тахіні, оливкову олію та лимонний сік.



КОВБАСА НА ГРИЛІ

4  10
ХВ  10
ХВ 

ІНГРЕДІЄНТИ

700 г тулузьких ковбасок
одним шматком
1 ст. л. діжонської гірчиці
1 ст. л. зернистої гірчиці

2 ст. л. меду
2 гілочки чебрецю
Сіль
Перець

РЕЦЕПТ

- 1** | Змішайте мед, гірчиці, чебрець, щіпку солі та перцю.
- 2** | Згорніть ковбасу в кільце й вставте дві шпажки перпендикулярно одна одній, щоб скріпити його. Змажте гірчичною сумішшю.
- 3** | **Електронний спосіб:** Виберіть програму «ГРИЛЬ» і залиште на 15 хвилин для попереднього нагрівання за 200°C. Розкладіть ковбасу в кошику й готуйте протягом 10 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

Механічний спосіб. Установіть температуру 200°C і залиште на 15 хвилин для попереднього нагрівання перед тим як викладати ковбасу в кошик. Готуйте протягом 10 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

TIP

Подавайте з домашнім гірчичним пюре: Почистіть і зваріть 1 кг картоплі. Злийте воду й перебийте з 25 г масла, 2 столовими ложками гірчиці, 150 мл молока, сіллю та перцем.

СТЕЙК ІЗ ЯЛОВИЧНИНИ ІЗ СОУСОМ ЧИМІЧУРРІ

4

15
ХВ17
ХВ

ІНГРЕДІЄНТИ

4 стейки без кісток
(приблизно 200 г кожен)
2 ст. л. червоного винного оцту
1/2 лимона
4 зубчики часнику

6 гілочки петрушки
½ ч. л. пластівців чилі
60 мл оливкової олії
Сіль
Перець

РЕЦЕПТ

- 1** | Перед приготуванням витягніть м'ясо з холодильника й залиште щонайменше на 30 хвилин за кімнатної температури.
- 2** | Тим часом приготуйте соус чимічуррі: У чаші змішайте оцет, сік лимону, порізаний і роздавлений часник, порізану петрушку. Додайте щіпку солі, перець та чилі.

- 3** | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «ГРИЛЬ» і попередньо підігрійте до 200°C протягом 15 хвилин. Приправте стейки сіллю і перцем, потім розкладіть їх у кошику приладу Easy Fry & Grill та готуйте протягом 2 хвилин із кожної сторони.
Механічний спосіб. Попередньо розігрійте прилад до 200°C, потім приправте стейки сіллю і перцем, та розкладіть їх у кошик приладу Easy Fry & Grill. Готуйте 2 хвилини з кожної сторони.

TIP

Відрегулюйте час приготування залежно від того, чи любите ви стейк із кров'ю або добре просмаженим.

МОРСЬКИЙ КАРАСЬ НА ГРИЛІ З ПОМІДОРАМИ ТА ОЛИВКАМИ

4  20
ХВ  18
ХВ 

ІНГРЕДІЄНТИ

4 філе карася
4 гілочки петрушки
½ лимону
2 помідори
4 ст. л. оливкової олії

1 зубчик часнику
2 помідори
50 г маслин без кісточок
Сіль
Перець

РЕЦЕПТ

- 1** | Зніміть цедру й витисніть сік із лимона. Наріжте петрушку й часник, потім поріжте кубиками помідори, а оливки круглими — слайсами. Змішайте інгредієнти, додайте оливкову олію і залиште на деякий час.
- 2** | Намастіть філе карася олією і приправте сіллю та перцем.
- 3** | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «ГРИЛЬ» і попередньо розігрійте до 200°C протягом 15 хвилин, потім розкладіть філе в кошик і продовжуйте готувати ще 5 хвилин.
- Механічний спосіб.** Розкладіть філе в кошик і попередньо розігрійте до 200°C протягом 15 хвилин. Готуйте 7 хвилин.
- 4** | Подавайте із соусом.

**ТІР**

Подавайте філе морського карася з рисом та овочами на свій смак.

Лосось під соусом теріякі

4



5

ХВ



30

ХВ



23

ХВ



ІНГРЕДІЄНТИ

500 г філе лосося

8 ст. л. соусу теріякі

1 ст. л. кунжутної олії

РЕЦЕПТ

1 | Замаринуйте філе лосося в соусі теріякі на 30 хвилин.

2 | Електронний спосіб. У програмі «ГРИЛЬ» попередньо розігрійте прилад за температури 200°C протягом 15 хвилин, потім розкладіть філе риби в кошику на пластині гриль і готуйте протягом 10 хвилин.

Механічний спосіб. Установіть 200°C і дайте добре розігрітися, потім розкладіть філе лосося на пластину гриль та готуйте протягом 10 хвилин.

3 | Посипте насінням кунжуту й подавайте з рисом.

БАКЛАЖАН НА ГРИЛІ ІЗ СОУСОМ ПЕСТО

4 ✂ 10
ХВ  27
ХВ 

ІНГРЕДІЄНТИ

2 баклажани
100 г песто
5 ст. л. оливкової олії

Сіль
Перець

РЕЦЕПТ

- 1** | Помийте баклажани й поріжте на слайси, товщиною приблизно 5 мм.
- 2** | Збризніть олією, додайте сіль і перець та розкладіть їх одним шаром у кошику приладу Easy Fry & Grill.
- 3** | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «ФРИТЮР» і готуйте за температури 170°C протягом 20 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування. Змастіть соусом песто та готуйте в програмі «ФРИТЮР» протягом ще 2 хвилин.
- 4** | **Механічний спосіб.** Готуйте за температури 170°C протягом 20 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування, потім змастіть соусом песто та готуйте ще протягом 2 хвилин.
- 4** | Змастіть соусом песто та готуйте в програмі «ГРИЛЬ» протягом додаткових 5 хвилин (електронний спосіб) або за температури 200°C протягом 5 хвилин (механічний спосіб).



ВЕГЕТАРИАНСЬКИЙ БЕЙГЛ

4  20
ХВ  30
ХВ 

ІНГРЕДІЄНТИ

4 бейгли
200 г вершкового сиру
4 ч. л. зернової гірчиці
1 червоний перець
1 зелений перець

4 печериці
1 ч. л. орегано
2 ст. л. оливкової олії
Сіль
Перець

РЕЦЕПТ

1 | Промийте та висушіть перець, поріжте на великі шматки приблизно по 3 см кожен. Промийте гриби і поріжте їх на слайси, видаляючи пошкоджені стеблі.

2 | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «ГРИЛЬ» і попередньо розігрійте до 200°C протягом 15 хвилин, потім покладіть овочі в кошик на пластину гриль і готуйте протягом 12 хвилин, перемішуючи в середині циклу приготування.

Механічний спосіб. Установіть 200°C і дайте попередньо розігрітися протягом 15 хвилин. Викладіть овочі в кошик на пластину гриль, збризніть олією і готуйте протягом 12 хвилин, перемішуючи в середині циклу приготування.

3 | Тим часом змішайте вершковий сир і гірчицю.

4 | Витягніть овочі й розкладіть розрізані навпіл бейгли в кошик на 5 хвилин у режимі «ГРИЛЬ», якщо ви готуєте **електронним способом**, і за температури 200°C, якщо ви готуєте **механічним способом**. Повторіть, а потім намастіть вершковий сир на хліб і зверху викладіть овочі.

СМАЖЕНІ КОРЕНЕПЛОДИ
З КЛЕНОВИМ СИРОПОМ4 ✂ 15
ХВ  30
ХВ 

ІНГРЕДІЄНТИ

4 моркви
4 пастернаки
350 г солодкої картоплі
50 мл кленового сиропу
1 ч. л. чебрецю

1 апельсин
20 мл яблучного оцту
30 мл соняшникової олії
Сіль
Перець

РЕЦЕПТ

1 | Очистіть овочі й поріжте моркву на тонкі скибочки, а пастернак і солодку картоплю — на кубики 2 см.

2 | Розкладіть овочі в кошику. Збризніть приблизно 1 столовою ложкою олії, посипте чебрецем, сіллю та перцем.

Електронний спосіб. Виберіть програму «ГРИЛЬ» і попередньо розігрійте до 200°C протягом 15 хвилин. Готуйте протягом 30 хвилин, перемішуючи в середині циклу приготування.

Механічний спосіб. Установіть 200°C та попередньо розігрійте протягом 15 хвилин. Готуйте протягом 30 хвилин, перемішуючи в середині циклу приготування.

4 | Тим часом у чаші змішайте залишки олії з оцтом, цедрою половини апельсина, кленовим сиропом і щіпкою солі й перцю. Коли овочі будуть готові, полийте їх соусом та подавайте страву.



МАФІНИ ІЗ ШОКОЛАДНОЮ СТРУЖКОЮ

4

15
ХВ20
ХВ

ІНГРЕДІЄНТИ

125 г муки
½ пакету дріжджів
30 г масла
30 г цукру

50 г шоколадної стружки
1 яйце
120 мл молока

РЕЦЕПТ

- 1** | У великій чаші змішайте молоко, розтоплене масло та яйця. У другій чаші змішайте інші інгредієнти.
- 2** | Додайте рідку суміш до сухих інгредієнтів та розмішайте до однорідної маси.
- 3** | Розділіть суміш у злегка змащені вершковим маслом форми для мафінів та покладіть їх до кошика.
- 4** | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «ДЕСЕРТ» і готуйте за температури 170°C протягом 20 хвилин.
- Механічний спосіб.** Готуйте за температури 170°C протягом 20 хвилин.

ШОКОЛАДНІ СУФЛЕ



ІНГРЕДІЄНТИ

100 г темного шоколаду
3 яйця (1 жовток + 3 білки)
100 мл цільного молока

40 г цукру
1 ч. л. кукурудзяного крохмалю
25 г масла

РЕЦЕПТ

- 1** | Розламайте шоколад на шматочки й розтопіть на водяній бані або в мікрохвильовці на низькій потужності. Відділіть білки від жовтків і залиште 3 білки й 1 жовток.
- 2** | У чаші змішайте жовток з кукурудзяним крохмалем. Закип'ятіть молоко та 30 г цукру та вилийте в суміш з яєчного жовтка й кукурудзяного крохмалю. Помістіть суміш назад до пательні й готуйте на малому вогні, постійно помішуючи. Змішайте суміш із шоколадом і залиште холонути.
- 3** | Збивайте яєчні білки до твердих піків, а потім обережно введіть у шоколадну суміш.
- 4** | Змажте маслом 4 великі скляні форми, посипте 10 г цукру й викладіть суміш на 2/3 форми. Розкладіть скляні форми в кошику приладу Easy Fry & Grill.
- Електронний спосіб.** Установіть програму «ДЕСЕРТ» на 12 хвилин за температури 160°C.
- Механічний спосіб.** Установіть час приготування 12 хвилин за температури 160°C.



МИГДАЛЕВІ СИГАРИ

4/6 ✱ 30 хв 11 хв  

ІНГРЕДІЄНТИ

190 г меленого мигдалю
30 г масла
6 листів тіста брік

2 ч. л. флердоранжевої есенції
1 яйце
120 г меду

РЕЦЕПТ

- 1** | З ст. л. меду залиште на деякий час. У великій чаші змішайте мелений мигдаль, розтоплене масло, флердоранжеву есенцію і мед. Сформуйте з пасти сосиски й поріжте їх на шматочки по 7 см.
- 2** | Розріжте листи тіста навпіл і покладіть роли пасти із суміші на лист тіста. Змажте збитим яйцем, потім скрутіть, загортаючи поверх яєць, і в кінці загорніть у формі сигар. Повторюйте процес, доки не будуть сформовані всі роли. У приладі Easy Fry & Grill розкладіть пергамент і викладіть роли.
- 3** | **Електронний спосіб.** Оберіть програму «ДЕСЕРТ» і готуйте за температури 180°C протягом 8 хвилин, потім полийте медом і продовжуйте готувати ще 3 хвилини.
- Механічний спосіб.** Готуйте за температури 180°C протягом 8 хвилин, потім додайте мед і готуйте ще 3 хвилини.

Сушені яблучні чипси

4 ✂ 15 хв  1 год 

ІНГРЕДІЄНТИ

1 яблуко
½ лимону

РЕЦЕПТ

- 1** | Вичавіть сік із половини лимона. **3** | Лише для електронного способу. Установіть вручну температуру 80°C на 4 години. Після завершення програми залиште яблука в приладі й вимкніть його. Залиште висушитися на ніч перед тим, як смакувати.
- 2** | Кондитерським пензликком змастіть обидві сторони яблучних скибочок лимонним соком, а потім розкладіть їх у кошик приладу Easy Fry & Grill, розміщуючи їх якомога далі одна від одної.

TIP

Зберігайте сушені яблучні скибочки в герметичному контейнері та їжте з гранолою або просто як здорову закуску.



APERITIVE

Empanadas (funcția grill)
Creveți crocanți
Samosa de legume
Mini pizza
Pachețele de primăvară cu pui
Falafel



FELURI PRINCIPALE

Kofta de vită cu coriandru
Burger deluxe (funcția grill)
Frigărui de vită cu sos teriyaki
Nuggets de pui
Aripioare de pui
Pui la cuptor
Cotlete de miel cu lămâie (funcția grill)
Hot dog în stil New York
Cod cu curry
Pește cu cartofi prăjiți de casă
Cartofi prăjiți de casă
Cartofi dulci prăjiți
Pulpe de pui cu marinadă de iaurt și rozmarin
Conopidă la cuptor cu sos de lămâie
Cârnați la grătar (funcția grill)
Vrăbioară cu sos chimichurri (funcția grill)
Doradă la grătar cu roșii și măsline (funcția grill)
Somon teriyaki (funcția grill)
Vinete la grătar cu pesto
Bagel vegetarian (funcția grill)
Rădăcinoase coapte cu sirop de arțar (funcția grill)



DESERTURI

Brioșe cu fulgi de ciocolată
Sufleuri de ciocolată
Trabucuri de migdale
Felii de mere uscate la aer cald

GHID

NUMĂR DE
PORTIITIMP DE
PREGĂTIRETIMP DE
MARINARETIMP DE
GĂTIT

CARTOFI PRĂJIȚI



NUGGETS



PUI LA CUPTOR



PIZZA



CARNE



PEȘTE



LEGUME



DESERT



GĂTIRE CU AER CALD



GRILL



EMPANADAS

4



25
min.



20
min.



APERITIVE

INGREDIENTE

2 pachete de aluat fraged
350 g carne de vită tocată
3 cepe verzi
1 lingură de boia de ardei

1 gălbenuș de ou
1 lingură de ulei de măsline
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1** | Tocați fin ceapa. Încingeți uleiul într-o tigaie mare și căliți ceapa timp de 3 minute. Adăugați carnea și gătiți încă 10 minute, apoi luați-o de pe foc și lăsați-o să se răcească.
- 2** | Desfaceți aluatul, tăiați 8 cercuri cu diametrul de aproximativ 9 cm, puneți deasupra carnea tocată răcită, lăsând un spațiu de 1 cm în jurul marginii și împăturiți în formă de semicerc.
- 3** | Amestecați gălbenușul cu o lingură de apă. Ungeți empanadas cu amestecul și așezați-le în coșul aparatului Easy Fry & Grill.
- 4** | **Versiunea digitală:** Selectați setarea GRILL și preîncălziți la 200°C timp de 15 minute. Gătiți 10 minute și repetați cu tranșa a doua.
Versiunea mecanică: Preîncălziți la 200°C timp de 15 minute. Gătiți 10 minute și repetați cu tranșa a doua.

SUGESTIE

Puteți aroma umplutura din carne de vită cu chimen, oregano sau usturoi tocat. Pentru un plus de aromă, puteți adăuga roșie sau porumb dulce în umplură.

CREVEȚI CROCANȚI

4 ✂ 20 min. 10 min. 

INGREDIENTE

250 g creveți decorticați
2 ouă
60 g făină de grâu
60 g făină de porumb

2 linguri de praf de curry
1 lingură de ulei
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1** | Pregătiți ingredientele pentru crustă: bateți într-un bol ouăle cu un praf de sare și piper. Turnați făina de grâu și pudra de curry în alt bol, iar făina de porumb într-un al treilea bol.
- 2** | Treceți creveții prin boluri în ordinea următoare: mai întâi prin amestecul de curry și făină de grâu, apoi prin ou și în final prin făina de porumb. Lăsați creveții să se scurgă cât mai mult posibil între boluri, pentru a evita picurarea.
- 3** | Puneți creveții în coșul aparatului Easy Fry & Grill și stropiți-i cu ulei.
- 4** | **Versiunea digitală:** Gătiți folosind setarea PEȘTE la 170°C timp de 5 minute. Întoarceți creveții și continuați să gătiți încă 5 minute.
- Versiunea mecanică:** Gătiți la 170°C timp de 5 minute, apoi întoarceți creveții și continuați să gătiți încă 5 minute.

SAMOSA DE LEGUME

4 (= 12 samosa) ✱ 20 min. 2 x 15 min. 

INGREDIENTE

6 foi de aluat Brick
100 g feta
150 g mazăre congelată
250 g conopidă
1 linguriță de praf de curry

1 gălbenuș de ou
1 lingură de ulei de măsline
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1 | Tăiați conopida în bucăți de mărime medie și clătiți-o. Puneți mazărea și buchețelele de conopidă în aparat. Gătiți folosind setarea LEGUME timp de 15 minute.
- 2 | Scoateți legumele gătită și puneți-le într-un bol mare. Adăugați feta sfărâmată, pudra de curry, un praf de sare și piper. Zdrobiți cu o furculiță pentru a face un piure grosier.
- 3 | Tăiați foile de aluat Brick în două bucăți egale. Împăturiți-le în jumătate, pliind partea rotunjită spre mijlocul părții drepte. Puneți echivalentul unei linguri de umplutură pe un capăt al
- 4 | Repetați până când terminați umplutura și puneți pachetele în coș, ungându-le cu ulei.
- 5 | **Versiunea digitală:** Selectați setarea GĂTIRE CU AER CALD și gătiți la 170°C timp de 15 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.
Versiunea mecanică: Gătiți la 170°C timp de 15 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.

SUGESTIE

Puteți reîncălzi prima tranșă de samosa punându-le în coș și gătindu-le iar câteva minute.

MINI PIZZA

4  15 min.  8 min. 

INGREDIENTE

2 brișe englezești
8 linguri de sos de roșii

4 felii de brânză mozzarella
4 măslina negre fără sâmburi

REȚETĂ

- 1** | Tăiați brișele în jumătate și puneți-le în coșul aparatului Easy Fry & Grill.
Versiunea digitală: Selectați setarea PIZZA și gătiți la 170°C timp de 3 minute.
Versiunea mecanică: Gătiți 3 minute la 170°C.
- 2** | Întindeți o lingură mare de sos de roșii pe fiecare brișă. Tăiați feliile de mozzarella în fâșii subțiri. Puneți-le pe fiecare brișă, apoi adăugați măslinale, feliate așa încât să arate ca niște ochi. Puneți pizza în coșul aparatului Easy Fry & Grill.
- 3** | **Versiunea digitală:** Selectați setarea PIZZA și gătiți la 170°C timp de 5 minute.
Versiunea mecanică: Gătiți la 170°C timp de 5 minute.

SUGESTIE

O rețetă distractivă pe care copiii o pot face singuri, dar întotdeauna cu supravegherea adulților, pentru a preveni orice risc de arsuri.

PACHEȚELE DE PRIMĂVARĂ CU PUI

4 (= 16 pachețele) ✱

35 min. 20 min. 

INGREDIENTE

16 foi de orez
50 g tăiței de orez
2 fileuri de pui
200 g mix de legume pentru stir-fry
4 ciuperci champignon albe

1 cățel de usturoi
1 lingură de ulei nearomat
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1** | Rehidratați tăiței de orez conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Scurgeți-i cu atenție în mâini. Tăiați-i grosier cu foarfeca și lăsați-i să se răcească.
- 2** | Tocați puiul și prăjiți-l timp de 5 minute în ulei fierbinte cu usturoiul tocat. Adăugați legumele și mai gătiți încă 5 minute. Adăugați tăiței și lăsați totul să se răcească.
- 3** | Pregătiți un bol cu apă caldă și un prosop de hârtie curat pe blatul de lucru. Înmuiați pe rând foile de orez în apă timp de câteva minute și puneți-le pe prosop. Puneți aproximativ o lingură de umplutură pe foaie. Pliați deasupra partea stângă și cea dreaptă, pentru a fixa umplutura, apoi rulați totul. Repetați până când terminați umplutura.
- 4** | Așezați pachețelele de primăvară în coșul aparatului Easy Fry & Grill, distanțându-le astfel încât să nu se lipească între ele.
Versiunea digitală: Selectați setarea GĂTIRE CU AER CALD și gătiți la 160°C timp de 20 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.
Versiunea mecanică: Gătiți la 160°C timp de 20 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.

FALAFEL

4 ✂

20 min. 15 min. 

INGREDIENTE

500 g năut fiert
1 ceapă albă
2 fire de pătrunjel
4 fire de coriandru
1 linguriță de chimen

1 cățel de usturoi
1 lingură de tahini (pastă de susan)
1 lingură de ulei de măsline
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1** | Amestecați grosier năutul, frunzele de pătrunjel, coriandru și chimenul împreună cu un praf de sare, unul de piper și pasta de susan (tahini).
- 2** | Adăugați usturoiul și ceapa tocate, apoi amestecați bine cu mâna. Formați bile din amestec. Puneți-le în coșul aparatului Easy Fry & Grill și stropiți-le cu ulei de măsline.

- 3** | **Versiunea digitală:** Selectați setarea GĂTIRE CU AER CALD și gătiți la 170°C timp de 15 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.
- Versiunea mecanică:** Gătiți la 170°C timp de 15 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.

SUGESTIE

Serviți falafelul în lipii fierbinți, garnisit cu mentă proaspătă, iaurt și felii de roșii.

KOFTA DE VITĂ CU CORIANDRU

4 ✂ 20 min. 8 min.

FELURI PRINCIPALE

INGREDIENTE

350 g carne de vită tocată
2 linguri de șalote tocate
2 linguri de coriandru tocat
1 lingură de amestec de condimente ras el hanout
1 linguriță de chimen
1 lingură de ulei de măsline
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1 | Căliți rapid șalotele într-o tigaie cu puțin ulei de măsline.
- 2 | Amestecați carnea tocată, condimentele, coriandru și ceapa gătită. Condimentați cu sare și piper. Formați cârnați alungiți și înfigeți-i pe frigărui de lemn.
- 3 | **Versiunea digitală:** Selectați setarea PUI LA CUPTOR și gătiți la 180°C timp de 8 minute, întorcându-i pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.
Versiunea mecanică: Gătiți la 180°C timp de 8 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.

SUGESTIE

Serviți kofta cu un sos de mentă preparat astfel: amestecați două pahare de iaurt grecesc, o lingură de mentă proaspătă tocată, un strop de ulei de măsline și un strop de suc de lămâie.

HAMBURGER DELUXE

4 ✂ 25 min. 12 min.

FELURI PRINCIPALE



INGREDIENTE

600 g carne de vită tocată
4 chifle pentru burger
2 roșii
6 frunze de salată
1 cățel de usturoi

3 lingurițe de sos de soia
2 linguri de ulei de măsline
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1 | Amestecați carnea tocată, usturoiul zdrobit, sosul de soia și uleiul de măsline. Asezonați. Formați cu mâinile 4 burgeri.
- 2 | Puneți chiflele pentru burgeri în coșul aparatului Easy Fry & Grill.
Versiunea digitală: Selectați setarea PIZZA și gătiți 4 minute.
Versiunea mecanică: Gătiți la 180°C timp de 4 minute.
- 3 | Scoateți chiflele și acoperiți-le cu folie de aluminiu pentru a le păstra calde, apoi așezați burgerii în coș.

Versiunea digitală: Selectați setarea GRILL și gătiți timp de 8 minute, reglând timpul de preparare cu plus sau minus 2 minute, după cum este necesar.

Versiunea mecanică: Setați la 200°C timp de 8 minute, reglând timpul de preparare cu plus sau minus 2 minute, după cum este necesar.

- 4 | Puneți în chifle frunze de salată, felii de roșii și burgerii la grătar și serviți.

SUGESTIE

Preparați un sos amestecând: o lingură de muștar integral, două linguri de muștar picant, un gălbenuș și o lingură de ulei, apoi o lingură de smântână groasă.

FRIGĂRUI DE VITĂ CU SOS TERIYAKI

4 ✂ 20 min. 1 h 6 min.



INGREDIENTE

12 felii de carpaccio de vită
200 g brânză Comté
4 linguri de miere

6 linguri de sos de soia
Piper

REȚETĂ

- 1 | Îndepărtați coaja brânzei și tăiați-o în cuburi de 1,5 cm. Puneți bucățile de brânză pe 12 frigărui și înfășurați-le în carpaccio.
- 2 | Amestecați sosul de soia și mierea, apoi marinați frigăruile în amestec timp de 1 oră la rece.
- 3 | Puneți frigăruile în coșul aparatului Easy Fry & Grill.

Versiunea digitală: Selectați setarea MEAT și gătiți la 180°C timp de 6 minute.
Versiunea mecanică: Gătiți la 180°C timp de 6 minute.

SUGESTIE

Serviți frigăruile cu un bol mic cu sos dulce de soia.

NUGGETS DE PUI

4  30 min.  10 min. 

INGREDIENTE

4 fileuri de pui
100 g pesmet
60 g făină
3 ouă

2 linguri de ulei
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1 | Îndepărtați tendoanele și grăsimea fileurilor de pui. Tăiați-le în bucăți de 4-5 cm și asezonați cu sare și piper.
- 2 | Pregătiți ingredientele pentru crustă: Bateți ouăle cu un praf de sare și piper într-un bol. Turnați făina în al doilea bol și pesmetul în al treilea.
- 3 | Dați bucățile de pui prin făină, apoi prin ou și la urmă prin pesmet. Pentru o crustă și mai bogată, mai dați o dată puiul prin ou și pesmet. Puneți-le în coșul aparatului Easy Fry & Grill și stropiți-le cu ulei de măsline.
- 4 | **Versiunea digitală:** Selectați setarea NUGGETS și gătiți timp de 10 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.
Versiunea mecanică: Gătiți la 200°C timp de 10 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.

SUGESTIE

Faceți-vă propriul ketchup fierbând împreună 3 roșii, 1 ceapă, 1 linguriță de pastă de roșii concentrată, 1 cățel de usturoi tocat, 4 lingurițe de oțet balsamic, o linguriță de miere, sare și piper.

ARIPIOARE DE PUI

4 ✂ 20 min. 🥣 12 h 🍳 17 min. ☕



INGREDIENTE

1,2 kg aripioare de pui
4 linguri de ketchup
2 linguri de muștar
2 linguri de boia de ardei

2 linguri de sos dulce de soia
2 linguri de ulei de măsline
Sare
Piper

REȚETĂ

1 | Tăiați aripile de pui în jumătate, **3** | Puneți aripioarele de pui în coșul aparatului Easy Fry & Grill.

2 | Puneți toate ingredientele într-un bol mare și adăugați aripioarele. Amestecați bine pentru a le acoperi complet. Acoperiți-le cu folie alimentară și lăsați-le la marinat timp de 12 ore.

Versiunea digitală: Selectați setarea PUI LA CUPTOR și gătiți 17 minute, întorcând după 12 minute.

Versiunea mecanică: Gătiți la 170°C timp de 17 minute, întorcând după 12 minute.

SUGESTIE

Puteți varia marinata în funcție de gustul dvs. Încercați să adăugați sos barbecue, condimente, ardei iute sau usturoi.

PUI LA CUPTOR

4  5 min.  50 min. 

INGREDIENTE

1 pui de 1,2 kg
5 căței de usturoi
2 linguri de ulei de măsline

Sare
Piper

REȚETĂ

- 1** | Curățați și tocați usturoiul. Ungeți puiul cu ulei, asezonați generos și adăugați usturoiul.
- 2** | **Versiunea digitală:** Selectați setarea PUI LA CUPTOR și gătiți 50 de minute.
Versiunea mecanică: Gătiți la 200°C timp de 50 minute.

SUGESTIE

Timpul exact de gătire pentru pui va depinde de greutatea lui. Pentru a verifica dacă este gătit, înțepați pieptul cu vârful cuțitului; sucul care iese trebuie să fie limpede.

COTLETE DE MIEL CU LĂMÂIE

4 ✂

15 min. 

4 h 

10 min. 

FELURI PRINCIPALE

INGREDIENTE

12 cotlete mici de miel
1 lămâie netratată
4 căței de usturoi

1 lingură de ulei de măsline
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1 | Radeți coaja de lămâie. Curățați usturoiul și zdrobiți-l bine folosind un pistil și un mojar. Adăugați coaja de lămâie și 2 linguri de ulei de măsline.
- 2 | Adăugați cotletele și lăsați la marinat timp de 4 ore la rece.

- 3 | Puneți cotletele în coșul aparatului Easy Fry & Grill.

Versiunea digitală: Selectați setarea GRILL și preîncălziți la 200°C timp de 15 minute. Gătiți 10 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.

Versiunea mecanică: Setați la 200°C și preîncălziți timp de 15 minute. Gătiți 10 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.

SUGESTIE

Încercați să adăugați în marinată plante aromatice proaspete, precum cimbru, cimbru sălbatic sau oregano.

HOT DOG ÎN STIL NEW YORK

4 ✂ 25 min. 5 min.

FELURI PRINCIPALE

INGREDIENTE

4 chifle pentru hot dog
4 linguri de ketchup
4 crenvurști pentru hot dog
4 castraveciori murați
1 ceapă roșie

8 roșii cherry
4 felii de brânză cheddar
1 lingură de ulei
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1 | Preparați crenvurștii punându-i într-o oală cu apă care fierbe conform indicațiilor de pe ambalaj.
- 2 | Feliați ceapa și prăjiți-o în ulei timp de 5 minute la foc mediu. Amestecați cu roșiile tăiate în sferturi și castravecii tăiați cubulețe.
- 3 | Tăiați chiflele pentru hot dog pe mijloc, ungeți-le cu ketchup și adăugați amestecul de legume, crenvurștii și feliile de Cheddar. Puneți totul în coșul aparatului Easy Fry & Grill.
- 4 | **Versiunea digitală:** Selectați setarea PIZZA și gătiți la 170°C timp de 5 minute. **Versiunea mecanică:** Gătiți la 170°C timp de 5 minute.

SUGESTIE

Distrați-vă desenând cu ketchup sau muștar în stil american!

COD CU CURRY

4 ✱ 20 min. 10 min.



INGREDIENTE

500 g file de cod
3 linguri pastă de curry indian puțin
picantă

10 g nucă de cocos rasă
200 ml cremă de cocos

REȚETĂ

- 1 | Ungeți fileurile de cod cu pastă de curry și puneți restul pastei într-o cratiță mică, cu crema de cocos, sarea și piperul. Încălziți conținutul cratiței.
- 2 | Puneți o bucată pătrată de hârtie de copt în coșul aparatului Easy Fry & Grill și așezați peștele pe ea.

Versiunea digitală: Selectați setarea PEȘTE și gătiți la 200°C timp de 10 minute.

Versiunea mecanică: Gătiți la 200°C timp de 10 minute. Serviți peștele acoperit cu sos de curry și presărat cu nucă de cocos.

PEȘTE CU CARTOFI PRĂJIȚI DE CASĂ

4  25 min.  12 min. 

INGREDIENTE

4 fileuri de cod
5 linguri de făină
5 linguri de pesmet
2 ouă
50 g unt

1 legătură de tarhon
1 borcan de maioneză
½ lămâie
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1 | Tăiați fileurile de pește în bucăți pătrate de aproximativ 4 cm și uscați-le ușor cu prosoape de hârtie. Condimentați cu sare și piper.
- 2 | Pregătiți 3 boluri: puneți făina în primul, ouăle bătute în al doilea și pesmetul în al treilea. Amestecați maioneza cu suc de lămâie și tarhonul tocat. Puneți sosul la rece.
- 3 | Dați bucățile de cod prin făină, apoi prin ou și la urmă prin pesmet. Scurgeți-le bine înainte de a trece la următorul

castron. Puneți bucățile de pește în coșul aparatului Easy Fry & Grill și puneți câte un cubuleț de unt pe fiecare bucată.

- 4 | **Versiunea digitală:** Selectați setarea PEȘTE și gătiți la 180°C timp de 12 minute.

Versiunea mecanică: Gătiți la 170°C timp de 12 minute. Serviți împreună cu sosul preparat mai devreme.



Această rețetă se poate prepara cu orice fel de pește proaspăt, inclusiv merluciu, pollock de Alaska sau de Atlantic.

CARTOFI PRĂJIȚI DE CASĂ

4 ✂ 25 min. 50 min.

INGREDIENTE

1 kg cartofi
3 linguri de boia de ardei

3 linguri de ulei
Sare

REȚETĂ

- 1 | Curățați cartofii și tăiați-i în felii subțiri.
- 2 | Puneți-i într-un bol și adăugați toate ingredientele. Amestecați bine, apoi puneți jumătate în coșul aparatului Easy Fry & Grill.
- 3 | **Versiunea digitală:** Selectați setarea CHIPS și gătiți 25 minute, amestecând la jumătatea intervalului.

Versiunea mecanică: Gătiți la 170°C timp de 25 minute, amestecând la jumătatea intervalului. Repetați pentru cartofii rămași.

SUGESTIE

Adăugați o lingură de pastă de curry roșu pentru o variație delicioasă.

CARTOFI DULCI PRĂJIȚI

4 ✂ 25 min. 50 min.

INGREDIENTE

1 kg cartofi dulci
2 linguri de făină

4 linguri de ulei
Sare
Piper

REȚETĂ

1 | Curățați cartofii dulci, clătiți-i și tăiați-i felii. Puneți-i într-un bol mare cu făină, ulei, sare și piper. Amestecați bine.

2 | Puneți cartofii în coșul aparatului Easy Fry & Grill, de preferat în 2 sau 3 tranșe.

Versiunea digitală: Selectați setarea CHIPS și gătiți 25 minute, amestecând la jumătatea intervalului.


Versiunea mecanică: Gătiți la 180°C timp de 25 minute, amestecând la jumătatea intervalului. Repetați pentru cartofii rămași.

SUGESTIE

Serviți cu un sos de iaurt aromatizat cu puțină pudră de curry.



PULPE DE PUI CU MARINADĂ DE IAURT ȘI ROZMARIN

4  20 min.  4 h  35 min. 

INGREDIENTE

4 pulpe de pui
250 g iaurt grecesc
3 linguri de muștar de Dijon

1 crenguță de rozmarin proaspăt
4 căței de usturoi
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1** | Înlăturați pielea de pui și puneți copanele într-un vas mare.
- 2** | Amestecați iaurtul, muștarul, usturoiul tocat, un praf de sare, puțin piper și frunzele de rozmarin tocate. Întindeți amestecul peste pui și puneți-l la rece. Lăsați la marinat timp de 4 ore.
- 3** | **Versiunea digitală:** Selectați setarea PUI LA CUPTOR și preîncălziți la 200°C timp de 15 minute înainte să așezați copanele de pui în coșul aparatului Easy Fry & Grill. Gătiți 35 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.
- Versiunea mecanică:** Puneți copanele în coșul aparatului Easy Fry & Grill și selectați 200°C pentru 30 de minute. Întoarceți pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.



Serviți pulpele de pui cu salată și felii de cartofi la grătar.

CONOPIDĂ LA CUPTOR CU SOS DE LĂMÂIE

4 ✱

15 min.

1 tranșă
15 min.

INGREDIENTE

1 conopidă mică
2 linguri de ulei de măsline
30 g tahini

100 ml ulei de măsline
50 ml suc de lămâie
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1 | Înlăturați frunzele de conopidă, apoi tăiați-o în sferturi și scoateți cotorul. Tăiați fiecare sfert în buchețele și puneți-le într-un bol mare.
- 2 | Adăugați cele 2 linguri de ulei de măsline, sarea și piperul, apoi amestecați bine. Așezați amestecul în coșul aparatului Easy Fry & Grill (faceți acest lucru în 2 tranșe dacă este nevoie).

Versiunea digitală: Selectați setarea CHIPS și gătiți 15 minute, amestecând la jumătatea intervalului.

Versiunea mecanică: Gătiți la 180°C timp de 15 minute, amestecând la jumătatea intervalului.

- 3 | Între timp, amestecați tahini, uleiul de măsline și suc de lămâie pentru a face un sos de servit cu conopida.



CÂRNAȚI LA GRĂȚAR

4 ✂ 10 min. 10 min.

FELURI PRINCIPALE

INGREDIENTE

700 g cârnați pentru grătar, dintr-o singură bucată	2 linguri de miere
1 lingură de muștar de Dijon	2 fire de cimbru
1 lingură de muștar integral	Sare
	Piper

REȚETĂ

- 1 | Amestecați mierea, muștarul, cimbrul și câte un praf de sare și piper.
- 2 | Răsuciți cârnații în spirală și înfigeți în ei două frigărui perpendiculare, pentru a-i fixa. Ungeți-i cu amestecul de muștar.
- 3 | **Versiunea digitală:** Selectați setarea GRILL și lăsați să se preîncălzească la 200°C timp de 15 minute. Puneți cârnații în coș și gătiți-i 10 minute, întorcându-i pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.

Versiunea mecanică: Setați la 200°C și lăsați să se preîncălzească timp de 15 minute înainte de a așeza cârnații în coș. Gătiți 10 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.

SUGESTIE

Serviți cu un piure de cartofi cu muștar preparat în casă: Curățați și fierbeți 1 kg de cartofi. Scurgeți și zdrobiți cartofii cu 25 g de unt, 2 linguri de muștar, 150 ml lapte, sare și piper.

VRĂBIOARĂ CU SOS CHIMICHURRI

4 ✂

15 min. 

17 min. 

FELURI PRINCIPALE

INGREDIENTE

4 bucăți de vrăbioară (aproximativ 200 g fiecare)
2 linguri de oțet din vin roșu
1/2 lămâie
4 căței de usturoi

6 fire de pătrunjel
1/2 linguriță de fulgi de ardei iute
60 ml ulei de măsline
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1 | Scoateți carnea din frigider și lăsați-o la temperatura camerei cel puțin 30 de minute înainte de a o găti.
- 2 | Între timp, preparați sosul chimichurri: Amestecați într-un castron oțetul, sucul de lămâie, usturoiul tocat și cu germenul înlăturat, pătrunjelul tocat și uleiul. Adăugați un praf de sare, piper și ardei iute.
- 3 | **Versiunea digitală:** Selectați setarea GRILL și preîncălziți la 200°C timp de 15 minute. Asezonați carnea cu sare și

piper, apoi puneți-o în coșul aparatului Easy Fry & Grill și gătiți-o câte 2 minute pe fiecare parte.

Versiunea mecanică: Preîncălziți la 200°C, apoi asezonați carnea cu sare și piper și puneți-o în coșul aparatului Easy Fry & Grill. Gătiți-o timp de 2 minute pe fiecare parte.

SUGESTIE

Adaptați timpul de gătire în funcție de preferința pentru o friptură în sânge sau bine făcută.

DORADĂ LA GRĂȚAR CU ROȘII ȘI MĂSLINE

4 ✂ 20 min. 18 min.

FELURI PRINCIPALE

INGREDIENTE

4 fileuri de doradă
4 fire de pătrunjel
½ lămâie
2 roșii
4 linguri de ulei de măsline

1 cățel de usturoi
2 roșii
50 g măsline fără sămburi
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1** | Răzuți coaja de lămâie și stoarceți lămâia. Tocați pătrunjelul și usturoiul, tăiați roșiile cubulețe, apoi tăiați măslinele rondele. Amestecați, adăugați uleiul de măsline și dați deoparte.
- 2** | Ungeți fileurile de doradă cu ulei și asezonați-le cu sare și piper.
- 3** | **Versiunea digitală:** Selectați setarea GRILL și lăsați să se preîncălzească la 200°C timp de 15 minute, apoi puneți fileurile în coș și gătiți 5 minute.
Versiunea mecanică: Puneți fileurile în sos și preîncălziți la 200°C timp de 15 minute. Gătiți 7 minute.
- 4** | Serviți cu sosul.

SUGESTIE

Serviți fileurile de doradă cu orez și legume la alegere.

SOMON TERIYAKI

4 ✱

5 min. 30 min. 23 min. 

INGREDIENTE

500 g file de somon

8 linguri de sos teriyaki

1 lingură de semințe de susan

REȚETĂ

1 | Marinați fileurile de somon în sosul teriyaki timp de 30 de minute.

2 | **Versiunea digitală:** Preîncălziți folosind setarea GRILL la 200°C timp de 15 minute, apoi așezați fileurile de pește în coș, pe placa de grill și gătiți-le 10 minute.

Versiunea mecanică: Setați la 200°C și lăsați să se preîncălzească bine, apoi puneți fileurile de somon în vas pe placa de grill și gătiți timp de 10 minute.

3 | Presărați cu semințe de susan și serviți cu orez.

VINETE LA GRĂȚAR CU PESTO

4  10 min.  27 min. 

INGREDIENTE

2 vinete
100 g pesto

5 linguri de ulei de măsline
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1 | Clătiți vinetele și tăiați-le în felii cu grosimea de aproximativ 5 mm.
- 2 | Ungeți-le cu ulei, adăugați sare și piper și așezați-le într-un singur strat în coșul aparatului Easy Fry & Grill.
- 3 | **Versiunea digitală:** Selectați setarea GĂTIRE CU AER CALD și gătiți la 170°C timp de 20 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului. Ungeți cu pesto și gătiți folosind modul GĂTIRE CU AER CALD încă 2 minute.

Versiunea mecanică: Gătiți la 170°C timp de 20 de minute, întorcându-le pe partea cealaltă la jumătatea intervalului, apoi ungeți-le cu pesto și mai gătiți încă 2 minute.

4 | Ungeți-le cu pesto și gătiți-le la GRILL încă 5 minute (versiunea digitală) sau la 200°C timp de 5 minute (versiunea mecanică).





BAGEL VEGETARIAN

4 ✂ 20 min. 30 min. 🍲

FELURI PRINCIPALE

INGREDIENTE

4 chifle bagel
200 g cremă de brânză
4 lingurițe de muștar integral
1 ardei roșu
1 ardei verde

4 ciuperci champignon albe
1 linguriță de oregano
2 linguri de ulei de măsline
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1** | Clățiți ardeii, curățați-i de semințe și tăiați-i în bucăți pătrate de aproximativ 3 cm fiecare. Clățiți ciupercile și tăiați-le în felii groase, înlăturând părțile deteriorate.
- 2** | **Versiunea digitală:** Selectați setarea GRILL și preîncălziți la 200°C timp de 15 minute, apoi puneți legumele în coș pe placa de grill, stropiți cu ulei și gătiți 12 minute, amestecând la jumătatea intervalului.
Versiunea mecanică: Setați la 200°C și preîncălziți timp de 15 minute. Puneți legumele în coș pe placa de grill, stropiți cu ulei și gătiți timp de 12 minute, amestecând la jumătatea intervalului.
- 3** | Între timp, amestecați crema de brânză cu muștarul.
- 4** | Scoateți legumele și puneți chiflele tăiate în jumătate în coș timp de 5 minute, folosind setarea GRILL pentru **versiunea digitală** și temperatura de 200°C pentru **versiunea mecanică**. Repetați, apoi ungeți chiflele cu crema de brânză și adăugați legumele deasupra.

RĂDĂCINOASE COAPTE CU SIROP DE ARȚAR

4 ✂ 15 min. 30 min. 

INGREDIENTE

4 morcovi
4 păstârnaci
350 g cartofi dulci
50 ml sirop de arțar
1 linguriță de cimbru

1 portocală
20 ml oțet de mere
30 ml ulei de floarea soarelui
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1** | Curățați legumele și tăiați morcovii în felii groase, iar păstârnaci și cartofii dulci în cuburi de 2 cm.
- 2** | Puneți legumele în coș. Stropiți cu aproximativ 1 lingură de ulei de măsline, apoi presărați cimbrul, sarea și piperul.
- 4** | Între timp, amestecați într-un bol uleiul rămas cu oțetul, coaja rasă de la jumătate de portocală, siropul de arțar și câte un praf de sare și piper. Când legumele sunt gata, stropiți cu sosul și serviți.

Versiunea digitală: Selectați setarea GRILL și preîncălziți la 200°C timp de 15 minute. Gătiți timp de 30 de minute, amestecând la jumătatea intervalului.

Versiunea mecanică: Setați la 200°C și preîncălziți timp de 15 minute. Gătiți timp de 30 de minute, amestecând la jumătatea intervalului.

BRIOȘE CU FULGI DE CIOCOLATĂ

4 ✨ 15 min. 20 min. ☕

INGREDIENTE

125 g făină
½ plic de drojdie
30 g unt
30 g zahăr

50 g fulgi de ciocolată
1 ou
120 ml lapte

REȚETĂ

- 1** | Amestecați laptele, untul topit și ouăle într-un bol mare. Amestecați toate celelalte ingrediente într-un alt bol.
- 2** | Amestecați lichidele cu solidele folosind un tel, pentru a împiedica formarea de cocoloașe.
- 3** | Împărțiți compoziția în forme de brioșe unse ușor cu unt și puneți-le în coș.
- 4** | **Versiunea digitală:** Selectați setarea DESERT și gătiți la 170°C timp de 20 de minute.
Versiunea mecanică: Gătiți la 170°C timp de 20 minute.



SUFLEURI DE CIOCOLATĂ



INGREDIENTE

100 g ciocolată neagră
3 ouă (1 gălbenuș + 3 albușuri)
100 ml lapte integral

40 g zahăr
1 linguriță de amidon de porumb
25 g unt

REȚETĂ

- 1** | Rupeți ciocolata în bucăți și topiți-o în bain-marie sau în cuptorul cu microunde, la putere scăzută. Separați albușurile de gălbenușuri și păstrați 3 albușuri și 1 gălbenuș.
- 2** | Amestecați într-un bol gălbenușul cu amidonul. Aduceți laptele și 30 g de zahăr la punctul de fierbere și turnați peste amestecul de gălbenuș și amidon. Turnați compoziția înapoi în cratiță și gătiți la foc mic, amestecând permanent. Încorporați ciocolata și lăsați amestecul deoparte pentru a se răci.
- 3** | Bateți albușurile până se întăresc și încorporați-le ușor în crema caldă de ciocolată.
- 4** | Ungeți cu unt 4 forme mari de sufleu, tapetați-le cu 10 g de zahăr și turnați amestecul până la 2/3 din înălțimea formelor. Puneți formele în coșul aparatului Easy Fry & Grill.

Versiunea digitală: Stabiliți setarea DESERT pentru 12 minute la 160°C.

Versiunea mecanică: Setați pentru 12 minute la 160°C.



TRABUCURI DE MIGDALE

4/6 ✨ 30 min. 11 min.



INGREDIENTE

190 g migdale măcinate
30 g unt
6 foi de aluat Brick

2 lingurițe de apă de flori de portocal
1 ou
120 g miere

REȚETĂ

- 1** | Puneți deoparte 3 linguri de miere. Într-un bol mare, amestecați migdalele măcinate, untul topit, apa de flori de portocal și mierea. Modelați pasta în formă de sul și tăiați-o în bucăți de 7 cm.
- 2** | Tăiați foile de aluat Brick în jumătate și puneți câte o bucată de pastă pe foaie. Ungeți de jur împrejur cu oul bătut și începeți să rulați pliind marginile, până când capătă o formă de trabuc. Repetați procesul până când le rulați pe toate. Puneți o bucată de hârtie de copt în aparatul Easy Fry & Grill și așezați trabucurile în coș.
- 3** | **Versiunea digitală:** Selectați setarea DESERT și gătiți la 180°C timp de 8 minute, apoi adăugați mierea și continuați să mai gătiți încă 3 minute. **Versiunea mecanică:** Gătiți la 180°C timp de 8 minute, apoi adăugați mierea și continuați să gătiți încă 3 minute.

FELII DE MERE USCATE LA AER CALD

4 ✂ 15 min. 1 h

INGREDIENTE

1 măr
½ lămâie

REȚETĂ

- 1** | Stoarceți jumătatea de lămâie. Spălați mărul și scoateți-i cotorul cu ustensila specială, apoi tăiați-l în felii subțiri cu o răzătoare mandolină sau un cuțit ascuțit.
- 2** | Ungeți cu o pensulă ambele părți ale feliilor de mere cu suc de lămâie, apoi puneți-le în coșul aparatului Easy Fry & Grill, distanțându-le cât mai mult posibil.
- 3** | Numai pentru versiunea digitală: Setați manual temperatura la 80°C pentru 4 ore. După finalizarea programului, lăsați merele în coș și opriți aparatul. Lăsați-le să se usuce peste noapte și gustați-le abia a doua zi.



Păstrați feliile uscate de măr într-un recipient ermetic și consumați-le cu granola sau ca gustare sănătoasă.

EELROAD

Empanadas (grillfunktsioon)
Krõbedad krevetid
Köögiviljasamosad
Minipitsad
Kanaga kevadrullid
Falafelid

PEAROAD

Veiseliha kofta koriandriga
Deluxe burger (grillfunktsioon)
Veiselihavardad teriyaki kastmega
Kananagitsad
Kanatiiivad
Röstitud kana
Lambakarree sidruniga (grillfunktsioon)
New Yorgi stiilis hot dogid
Tursk karriga
Isetehtud fish & chips
Isetehtud friikartulid
Bataadi friikartulid
Kanaoivad jogurti- ja rosmariinimarinaadis
Röstitud lillkapsas sidrunikastmega
Grillvorst (grillfunktsioon)
Välifilee steak chimichurri kastmega (grillfunktsioon)
Grillitud merikoger tomatite ja oliividega (grillfunktsioon)
Teriyaki lõhe (grillfunktsioon)
Grillitud baklažaan pestoga
Taimne soolakingel (grillfunktsioon)
Vahtrasiirupiga röstitud juurviljad (grillfunktsioon)

MAGUSTOIDUD

Šokolaadimuffinid
Šokolaadisuflee
Mandlisigarid
Õhkkuivatatud õunakrõpsud

JUHEND



INIMESTE ARV


EETEVAlMISTUS
AEG

MARINEERIMINE
AEG

KÜPSETAMINE
AEG


FRIIKARTULID



NAGITSAD


PRAAD
KANA


PITSA



LIHA



KALA



KÖÖGIVILJAD



MAGUSTOIT


KUUMAÕHU
GRILL


GRILL



EMPANADAD

4 ✂ 25 min 20 min

KOOSTISOSAD

2 muretaina rullid
350 g veiselihahakkliha
3 roheline sibul
1 spl paprikapulbrit

1 munakollane
1 spl oliiviõli
Sool
Pipar

RETSEPT

1 | Hakkige sibul peeneks. Kuumutage suurel pannil õli ja pruunistage sibulat 3 minutit. Lisage liha ja küpsetage veel 10 minutit, seejärel eemaldage ja laske jahtuda.

2 | Rullige tainas lahti, lõigake välja umbes 9 cm läbimõõduga 8 ringi, lisage osa jahtunud hakklihast, jättes serva 1 cm ruumi ja keerake see kolmnurkseks.

3 | Segage munakollane 1 spl veega. Pintseldage empanadasid seguga ja asetage need Easy Fry & Grilli korvi.

4 | Digitaalne versioon: Valige GRILL-režiim ja kuumutage 15 minutit 200°C-ni. Küpsetage 10 minutit ja seejärel korrake sama teise partiiga.

Mehaaniline versioon: Kuumutage 15 minutit 200 °C-ni. Küpsetage 10 minutit ja seejärel korrake sama teise partiiga.



Empanadade veiseliha täidist võib maitsestada köömnete, pune või hakitud küüslauguga. Miks mitte proovida täidisele lisamaitse andmiseks tomatit või suhkrumaisi lisada?

KRÕBEDAD KREVETID

4 ✱ 20 min 10 min



KOOSTISOSAD

250 g kooritud krevette
2 muna
60 g nisujahu
60 g maisijahu

2 spl karripulbrit
1 spl õli
Sool
Pipar

RETSEPT

- 1 | Valmistage ette riivsaia koostisosad: vahustage kausis munad ning näpuotsatäis soola ja pipart. Valage teise kaussi nisujahu ja karripulber ning kolmandasse kaussi maisijahu.
- 2 | Paneerige krevetid erinevates kaussides järgmises järjekorras: kõigepealt karris ja nisujahus, seejärel munasegus ja lõpuks maisijahus. Laske krevettidel kausside vahel tilkumise vältimiseks võimalikult palju nõrguda.
- 3 | Asetage paneeritud krevetid Easy Fry & Grilli korvi ja tilgutage neile õli peale.
- 4 | **Digitaalne versioon:** Küpsetage FISH-režiimil 170°C 5 minutit. Pöörake krevetid ümber ja jätkake küpsetamist veel 5 minutit.
Mehaaniline versioon: Küpsetage 170 °C juures 5 minutit, seejärel keerake krevetid ümber ja küpsetage veel 5 minutit.

KÖÖGIVILJA SAMOSAD

4 (=12 samosat) ✨ 20 min 2 x 15 min 

KOOSTISOSAD

6 filotaina lehte
 100 g fetajuustu
 150 g külmutatud herneid
 250 g lillkapsast
 1 tl karripulbrit

1 munakollane
 1 spl oliiviõli
 Sool
 Pipar

RETSEPT

- 1 | Lõigake lillkapsas keskmise suurusega õisikuteks ja loputage vee all. Lisage herned ja lillkapsa õisikud. Küpsetage VEGETABLE-režiimil 15 minutit.
- 2 | Võtke keedetud köögiviljad välja ja asetage need suurde kaussi. Lisage purustatud fetajuust, karripulber ning näputäis soola ja pipart. Püreestage kahvliga jämedaks püreeks.
- 3 | Lõigake filotaina lehed kaheks võrdseks tükiks. Murdke need pooleks, murdes ümara osa sirge serva keskele. Asetage saadud riba ühele otsale supilusikatäis täidist ja voltige see kolmnurgaks. Jätka
- 4 | Korrake protsessi, kuni kogu täidis on ära kasutatud, asetage samosad korvi ja pintseldage neid õliga.
- 5 | **Digitaalne versioon:** Valige AIR FRY-režiim ja küpsetage 170 °C juures 15 minutit, pöörates roa poole küpsetusaja möödudes ümber.
Mehaaniline versioon: Küpsetage 170 °C juures 15 minutit, pöörates roa poole küpsetusaja möödudes ümber.



Samosade esimese partii võite uuesti üles soojendada, asetades need korvi ja küpsetades neid veel mõned minutid.

MINIPITSAD

4 ✨ 15 min 8 min

EELROAD

KOOSTISOSAD

2 inglise muffinit
8 spl tomatikastet

4 viilu mozzarella juustu
4 kivideta musta oliivi

RETSEPT

- 1** | Lõigake muffinid pooleks ja asetage need Easy Fry & Grilli korvi.
Digitaalne versioon: Valige PIZZA-režiim ja küpsetage 170 °C juures 3 minutit.
Mehaaniline versioon: Küpsetage 170 °C juures 3 minutit.
- 2** | Määrige igale muffinile suur supilusikatäis tomatikastet. Lõigake mozzarellaviilud õhukesteks ribadeks. Asetage need iga muffini peale, seejärel lisage oliivirõngad silmadeks. Asetage pitsad Easy Fry & Grilli korvi.
- 3** | **Digitaalne versioon:** Valige PIZZA-režiim ja küpsetage 170 °C juures 5 minutit.
Mehaaniline versioon: Küpsetage 170 °C juures 5 minutit.



Lõbus retsept, mida lapsed saavad hõlpsasti ise valmistada. Põletusohu vältimiseks ärge jätke lapsi järelvalveta.

KANAGA KEVADRULLID

EELROAD

4 (= 16 rulli) ✱ 35 min 20 min

KOOSTISOSAD

16 riisipaberii lehte
50 g riisi-niitnuudleid
2 kanafileed
200 g segatud köögivilju
4 aedšampinjoni

1 küüslauguküüs
1 spl neutraalset õli
Sool
Pipar

RETSEPT

- 1 | Niisutage riisi-lintnuudlid vastavalt pakendil olevatele juhiste. Kurnake neid hoolikalt käte vahel. Hakkige kääridega jämedalt ja laske jahtuda.
- 2 | Praadige kuubikuteks lõigatud kana koos hakitud küüslauguga kuumas õlis 5 min. Lisage segatud köögiviljad ja praadige veel 5 minutit. Lisage riisi-lintnuudlid ja laske jahtuda.
- 3 | Pange tööpinnale kauss sooja veega ja puhas köögirätik. Kastke riisipaberi lehed paariks minutiks vette ja asetage need seejärel köögirätikule. Asetage umbes 1 lusikatais täidist riisipaberile. Voltige vasak ja parem

külj täidise ümbritsemiseks kokku ja seejärel rullige see ümaraks. Korrake, kuni olete kogu täidise ära kasutanud.

- 4 | Asetage kevadrullid Easy Fry & Grilli korvi, paigutades need nii, et need ei kleepuks kokku.

Digitaalne versioon: Valige AIR FRY-režiim ja küpsetage 160°C juures 20 minutit, pöörates roa poole küpsetusaja möödudes ümber.

Mehaaniline versioon: Küpsetage 160°C juures 20 minutit, pöörates roa poole küpsetusaja möödudes ümber.

NÖUANNE

Serveerige piparmündi, salati ja sojakastmega.

FALAFELID

4 ✂ 20 min 15 min 

KOOSTISOSAD

500 g keedetud kikerherneid
1 valge sibul
2 vart peterselli
4 vart koriandrit
1 tl köömneid

1 küüslauguküüs
1 spl tahiinit (seesamipasta)
1 spl oliiviõli
Sool
Pipar

RETSEPT

- 1** | Segage kikerherned, petersellilehed, koriander ja köömned koos näpuotsatäie soola, näpuotsatäie pipra ja seesamipastaga (tahiini), kuni need on enam-vähem segunenud.
- 2** | Lisage hakitud küüslauk ja sibul ning segage käsitsi hästi läbi. Seejärel vormige segu pallideks. Asetage need Easy Fry & Grilli korvi ja nristage oliiviõliga üle.
- 3** | **Digitaalne versioon:** Valige AIR FRY-režiim ja küpsetage 170°C juures 15 minutit, pöörates roa poole küpsetusaja möödudes ümber.
- Mehaaniline versioon:** Küpsetage 170 °C juures 15 minutit, pöörates roa poole küpsetusaja möödudes ümber.



Serveerige falafele kuumades pitta-leibades, värskes piparmündi, jogurti ja tomativiiludega kaunistatuna.

VEISELIHA JA KORIANDRI KOFTA

4 ✂ 20 min 8 min



KOOSTISOSAD

350 g veise hakkliha
2 spl hakitud šalottsibulat
2 spl hakitud koriandrit
1 spl ras el hanout vürtsisegu

1 tl köömneid
1 spl oliiviõli
Sool
Pipar

RETSEPT

- 1 | Pruunistage šalottsibulad kiiresti pannil koos vähese oliiviõliga.
- 2 | Segage hakkliha, vürtsid, koriander ja praetud šalottsibulad kokku. Maitsestage soola ja pipraga. Vormige neist piklikud vorstikesed ja libistage need puidust varrastele.
- 3 | **Digitaalne versioon:** Valige ROAST CHICKEN-režiim ja küpsetage 180 °C juures 8 minutit, pöörates roa poole küpsetusaja möödudes ümber.
Mehaaniline versioon: Küpsetage 180 °C juures 8 minutit, pöörates roa poole küpsetusaja möödudes ümber.

NÖUANNE

Serveerige koftasid piparmündikastmega: segage kokku 2 potitäit kreeka jogurtit, 1 spl värsket hakitud piparmünti, pisut oliiviõli ja pisut sidrunimahla.

DELUXE HAMBURGER

4 ✱ 25 min 12 min



KOOSTISOSAD

600 g veise hakkliha
4 hamburgeri kuklit
2 tomatit
6 salatilehte
1 küüslauguküüs

3 tl sojakastet
2 spl oliiviõli
Sool
Pipar

RETSEPT

- 1 | Segage kokku veiseliha, purustatud küüslauk, sojakaste ja oliiviõli. Maitsestage. Vormige kätega 4 pihvi.
- 2 | Asetage burgerikuklid Easy Fry & Grilli korvi.
Digitaalne versioon: Valige PIZZA-režiim ja küpsetage 4 minutit.
Mehaaniline versioon: Küpsetage 180°C juures 4 minutit.
- 3 | Eemaldage kuklid, asetage need sooja hoidmiseks alumiiniumfooliumi lehe alla ja pange seejärel pihvid korvi.

Digitaalne versioon: Valige GRILL-režiim ja küpsetage 8 minutit, reguleerides küpsetusaega vastavalt vajadusele pluss või miinus 2 minutit.
Mehaaniline versioon: Seadke 8 minutiks temperatuurile 200 °C, reguleerige küpsetusaega vastavalt vajadusele pluss või miinus 2 minutit.

- 4 | Kaunistage kuklid salatilehtede, tomativiilude ja grillitud pihvidega ning serveerige.

NÕUANNE

Valmistage kaste, segades kokku 1 spl täistera sinepit, 2 spl kanget sinepit, 1 munakollane ja 1 spl õli ning lisage 1 spl paksu crème fraîche'i.

VEISELIHA VARDAD TERIYAKI KASTMEGA

4 ✱

20 min

1 tund

6 min



KOOSTISOSAD

12 viilu veiseliha carpacciot
200 g Comté juustu
4 spl mett

6 spl sojakastet
Pipar

RETSEPT

- 1 | Eemaldage juustult koorik ja lõigake 1,5 cm suurusteks kuubikuteks. Keerake juustutükid 12 vardale ja mähkige need carpaccio sisse.
- 2 | Segage kokku sojakaste ja mesi ja marineerige vardaid selles segus 1 tund jahedas kohas.
- 3 | Asetage varred Easy Fry & Grilli korvi.
Digitaalne versioon: Valige MEAT-režiim ja küpsetage 180 °C juures 6 minutit.
Mehaaniline versioon: Küpsetage 180°C juures 6 minutit.

NÖUANNE

Serveerige vardaid koos väikese kausitäie magusa sojakastmega.

KANANAGITSAD

4 ✂ 30 min 10 min



KOOSTISOSAD

4 kanafilee
100 g riivsaia
60 g jahu
3 muna

2 spl õli
Sool
Pipar

RETSEPT

- 1 | Eemaldage kanafileedelt kelmed ja rasv. Lõigake umbes 4-5 cm pikkusteks tükkideks ning maitsestage soola ja pipraga.
- 2 | Valmistage ette riivsaia koostisosad: Kloppege munad kausis koos näpuotsatäie soola ja pipraga lahti. Valage teise kaussi jahu ja pange kolmandasse kaussi riivsaia.
- 3 | Kastkenagitsadesmaltjahusse, seejärel munasegusse ja lõpuks riivsaia. Veelgi paksemaks paneeringuks kastke nagitsad teist korda munasegusse ja

riivsaia. Asetage need Easy Fry & Grilli korvi ja nirstage oliiviõliga üle.

- 4 | **Digitaalne versioon:** Valige NUGGETS -režiim ja küpsetage juures 10 minutit, pöörates roa poole küpsetusaja möödudes ümber.

Mehaaniline versioon: Küpsetage 200°C juures 10 minutit, pöörates roa poole küpsetusaja möödudes ümber.

NÕUANNE

Valmistage ise ketšup, hautades tasasel tulel 3 tomatit, 1 sibul, 1 tl kontsentreeritud tomatipastat, 1 hakitud küüslauguküüs, 4 tl palsamiädikat, 1 tl mett ning soola ja pipart.

KANATIIVAD

4 ✂ 20 min  12 tund  17 min 

KOOSTISOSAD

1,2 kg kanatiibu
4 spl ketšupit
2 spl sinepit
2 spl paprikapulbrit

2 spl magusat sojakastet
2 spl oliiviõli
Sool
Pipar

RETSEPT

1 | Lõigake kanatiivad pooleks, eraldades need ühenduskohast.

2 | Asetage kõik koostisosad suurde kaussi ja lisage kanatiivad. Täieliku katvuse saavutamiseks segage need hästi läbi. Katke kilega ja laske 12 tundi marineerida.

3 | Asetage kanatiivad Easy Fry & Grilli korvi.

Digitaalne versioon: Valige ROAST CHICKEN-režiim ja küpsetage 17 minutit, pöörates roa 12 minuti möödudes ümber.

Mehaaniline versioon: Küpsetage 170 °C juures 17 minutit, pöörates roa 12 minuti möödudes ümber.

NÖUANNE

Marinaadi võite varieerida vastavalt oma maitsele: proovige lisada grillkastet, vürtse, tš illit või küüslauku.

RÖSTITUD KANA

4✱ 5 min 50 min 

KOOSTISOSAD

1 x 1,2 kg kana
5 küuslauguküünt
2 spl oliiviõli

Sool
Pipar

RETSEPT

1 | Koorige ja hakkige küuslauk. **2** | **Digitaalne versioon:** Valige ROAST CHICKEN-režiim ja küpsetage 50 minutit.

Mehaaniline versioon: Küpsetage 200°C juures 50 minutit.

NÕUANNE

Kana täpne küpsetusaeg sõltub selle kaalust. Küpsuse kontrollimiseks torgake ühte rinda noaotsaga; väljavoolav mahl peaks olema läbipaistev.

LAMBAKARREE SIDRUNIGA

4 ✂ 15 min  4 tund  10 min 

KOOSTISOSAD

12 väikest lambaliha karreed
1 vahatu sidrun
4 küuslauguküünt

1 spl oliiviõli
Sool
Pipar

RETSEPT

- 1** | Riivige sidruni koor. Koorige küuslaug ja purustage see uhmri ja uhminuiaga. Lisage sidrunikoor ja 2 spl oliiviõli.
- 2** | Seejärel lisage karree ja laske jahedas kohas 4 tundi marineerida.
- 3** | Asetage karree Easy Fry & Grilli korvi. **Digitaalne versioon:** Valige GRILL-režiim ja kuumutage 15 minutit 200°C-ni. Küpsetage 10 minutit, pöörates roa poole küpsetusaja möödudes ümber. **Mehaaniline versioon:** Seadke 200°C ja eelsoojendage 15 minutit. Küpsetage 10 minutit, pöörates roa poole küpsetusaja möödudes ümber.

NÕUANNE

Proovige lisada oma marinaadile värskaid ürte, näiteks tüümiani, majoraani ja punet.

NEW YORKI-STIILIS HOT DOGID

4 ✱ 25 min 5 min



KOOSTISOSAD

4 hot dogi saia
4 spl ketšupit
4 hot dogi vorsti
4 hapukurki
1 punane sibul

8 kirsstomatit
4 viilu Cheddari juustu
1 spl õli
Sool
Pipar

RETSEPT

- 1 | Valmistage vorstid ette, asetades need pakendil märgitud ajaks keevasse vette.
- 2 | Viilutage sibul ja praadige seda kuumas õlis 5 minutit keskmisel kuumusel. Segage neljaks lõigatud tomatite ja kuubikuteks lõigatud hapukurkidega.
- 3 | Lõigake hot dogi saiad keskelt lahti, määrige ketšupiga ja asetage sinna köögiviljasegu, vorstid ja Cheddari viilud. Asetage Easy Fry & Grilli korvi.
- 4 | **Digitaalne versioon:** Valige PIZZA-režiim ja küpsetage 170 °C juures 5 minutit.
Mehaaniline versioon: Küpsetage 170 °C juures 5 minutit.



Joonistage ketšupi või sinepiga Ameerika stiilis kujutisi!

TURSK KARRIGA

4 ✱ 20 min 10 min



KOOSTISOSAD

500 g tursafileed
3 spl mahedat India karripastat

10 g kookoshelbeid
200 ml kookoskoort

RETSEPT

1 | Pintseldage tursafileed karripastaga ja pange ülejäänud karripasta väikesesse potti koos kookoskoore, soola ja pipraga. Kuumutage panni sisu.

2 | Asetage Easy Fry & Grilli korvi küpsetuspaberi tükk ja asetage kala selle peale.

Digitaalne versioon: Valige FISH-režiim ja küpsetage 200°C juures 10 minutit.

Mehaaniline versioon: Küpsetage 200°C juures 10 minutit. Serveerige kala karrikastme ja kookosega ülepuitatuna.

ISETEHTUD PRAETUD KALA FRIIKARTULITEGA

4 ✱ 25 min 12 min



KOOSTISOSAD

4 tursafilee
5 spl jahu
5 spl riivsaia
2 muna
50 g võid

1 kimp estragoni
1 purk majoneesi
½ sidrunit
Sool
Pipar

RETSEPT

- 1 | Lõigake kalafilee suurteks, umbes 4 cm suurusteks tükkideks ja tupsutage ettevaatlikult köögipaberiga. Maitsestage soola ja pipraga.
- 2 | Võtke 3 kaussi ja asetage esimesse jahu, teise klopitud munad ja kolmandasse riivsaia. Segage majonees poole sidruni mahla ja hakitud estragoniga. Pange jahedasse kohta.
- 3 | Kastke tursatükid esmalt jahusse, seejärel munasegusse ja lõpuks riivsaia. Enne järgmisse kaussi

asetamist nõrutage hästi. Asetage paneeritud kalatükid Easy Fry & Grilli korvi ja pange igale tükile veidi võid.

- 4 | **Digitaalne versioon:** Valige FISH-režiim ja küpsetage 180°C juures 12 minutit.

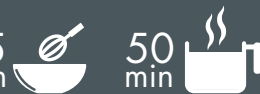
Mehaaniline versioon: Küpsetage 170 °C juures 12 minutit. Serveerige varem valmistatud kastmega.

NÕUANNE

See retsept sobib igasuguse värsket kala, sealhulgas heigi, Põhjaatlanti süsika ja Euroopa süsika jaoks.

ISETEHTUD FRIIKARTULID

4 ✱ 25 min 50 min



KOOSTISOSAD

1 kg kartuleid,
3 spl paprikapulbrit

3 spl õli
Sool

RETSEPT

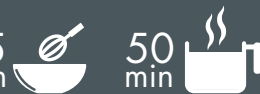
- 1 |** Koorige kartulid ja lõigake need pulkadeks.
- 2 |** Asetage need kaussi ja lisage kõik koostisosad. Segage hästi läbi ja asetage pool kogust Easy Fry & Grilli korvi.
- 3 | Digitaalne versioon:** Valige CHIPS-režiim ja küpsetage 25 minutit, segades kartulid poole küpsetusaja möödudes.
- Mehaaniline versioon:** Küpsetage 25 minutit 170 °C juures, segades kartuleid poole küpsetusaja möödudes. Korrake ülejäänud friikartulite puhul.



Maitsva tulemuse saamiseks lisage supilusikatäis punast karripastat.

BATAADI FRIKARTULID

4 ✱ 25 min 50 min



KOOSTISOSAD

1 kg maguskartuleid
2 spl jahu

4 spl õli
Sool
Pipar

RETSEPT

- 1 | Koorige ja loputage maguskartulid ja lõigake need pulkadeks. Asetage need suurde kaussi koos jahu, õli, soola ja pipraga. Segage hästi läbi.
- 2 | Asetage friikartulid Easy Fry & Grilli korvi, ideaalis 2 või 3 erinevas osas.
Digitaalne versioon: Valige CHIPS-režiim ja küpsetage 25 minutit,

segades kartulid poole küpsetusaja möödudes.

Mehaaniline versioon: Küpsetage 25 minutit 180°C juures, segades kartuleid poole küpsetusaja möödudes. Korrake ülejäänud friikartulite puhul.

NÖUANNE

Serveerige näpuotsatäie karripulbriga maitsestatud jogurtikastmega.

KANAKINTSUD JOGURTI JA ROSMARIINI MARINAADIS

4 ✂ 20 min  4 tund  35 min 

KOOSTISOSAD

4 kanakoiba
250 g kreeka jogurtit
3 spl Dijoni sinepit

1 oks värsket rosmariini
4 küuslauguküünt
Sool
Pipar

RETSEPT

- 1 | Eemaldage kanakoibadelt nahk ja asetage need suurde kaussi.
- 2 | Segage kokku jogurt, sinep, hakitud küüslauk, näpuotsatäis soola, veidi pipart ja hakitud rosmariinilehed. Määrige segu kana peale ja jätke jahedasse kohta. Laske 4 tundi marineerida.
- 3 | **Digitaalne versioon:** Valige ROAST CHICKEN-režiim ja eelkuumutage 15 minutit 200°C-ni, enne kui asetate kanakoivad Easy Fry & Grilli korvi. Küpsetage 35 minutit, pöörates roa poole küpsetusaja möödudes ümber.
Mehaaniline versioon: Asetage kanakoivad Easy Fry & Grilli korvi ja seadistage küpsetusajaks 30 minutit 200 °C juures. Pöörake need poole küpsetamisaja möödudes ümber.



Serveerige grillit ud kanakoivad salati ja grillitud kartuliviiludega.

RÖSTITUD LILKAPSAS SIDRUNIKASTMEGA

4* 15 min

1 kõik
15 min

KOOSTISOSAD

1 väike lillkapsas
2 spl oliiviõli
30 g tahiini

100 ml oliiviõli
50 ml sidrunimahla
Sool
Pipar

RETSEPT

- 1 | Eemaldage lillkapsalt lehed, seejärel lõigake see neljaks ja eemaldage juurikas. Lõigake õisikuteks ja asetage need suurde kaussi.
- 2 | Lisage 2 supilusikatäit oliiviõli, sool ja pipar ning segage hästi läbi. Jaotage segu Easy Fry & Grilli korvi (vajadusel tehke seda 2 osas).

Mehaaniline versioon: Küpsetage 15 minutit 180°C juures, segades kartuleid poole küpsetusaja möödudes.

- 3 | Vahepeal segage kastme valmistamiseks tahiini, oliiviõli ja sidrunimahl.

Digitaalne versioon: Valige CHIPS-režiim ja küpsetage 15 minutit, segades kartuleid poole küpsetusaja möödudes.



GRILLVORSTID

4 ✱ 10 min 10 min



KOOSTISOSAD

700 g Toulouse'i vorsti ühe jupina
1 spl Dijoni sinepit
1 spl täisterasinepit
2 spl mett

2 oksa tüümiani
Sool
Pipar

RETSEPT

- 1 | Segage kokku mesi, sinep, tüümian ning näputäis soola ja pipart.
- 2 | Keerake vorst spiraaliks ja torgake vorsti selle paigalhoidmiseks kaks üksteise suhtes risti asetsevat varrast. Pintseldage vorstile sinepisegu.
- 3 | **Digitaalne versioon:** Valige GRILL-režiim ja kuumutage 15 minutit 200°C-ni. Asetage vorst korvi ja

küpsetage 10 minutit, pöörates roa poole küpsetusaja möödudes ümber.

Mehaaniline versioon: Seadke temperatuur 200 °C-ni ja eelsoojendage 15 minutit enne vorsti korvi asetamist. Küpsetage 10 minutit, pöörates roa poole küpsetusaja möödudes ümber.

NÕUANNE

Serveerige koos koduse sinepipüreega: Koorige ja keetke 1 kg kartuleid. Nõrutage ja püreestage koos 25 g või, 2 supilusikatäie sinepi, 150 ml piima, soola ja pipraga.

VÄLISFILEE STEIK CHIMICHURRI KASTMEGA

4 ✱

15
min17
min

KOOSTISOSAD

4 Välisfilee steike (umbes 200 g iga tükk)
2 spl punase veini äädikat
1/2 sidrunit
4 küüslauguküünt

6 oksa peterselli
1/2 tl tsillihelbeid
60 ml oliiviõli
Sool
Pipar

RETSEPT

- 1 | Võtke liha külmikust välja ja laske enne küpsetamist vähemalt 30 minutit toatemperatuuril seista.
- 2 | Vahepeal valmistage chimichurri-kaste: Segage kausis kokku äädikas, sidrunimahl, hakitud küüslauk, hakitud petersell ja õli. Lisage näpuotsaga soola, pipart ja tsillit.
- 3 | **Digitaalne versioon:** Valige GRILL-režiim ja kuumutage 15 minutit 200°C-ni. Maitsestage steigid soola

ja pipraga, asetage need Easy Fry & Grilli korvi ja küpsetage 2 minutit mõlemalt poolt.

Mehaaniline versioon: Kuumutage 200 °C-ni, maitsestage steigid soola ja pipraga ning asetage need Easy Fry & Grilli korvi. Küpsetage 2 minutit mõlemalt poolelt.

NÖUANNE

Reguleerige küpsetusaega vastavalt sellele, kas eelistate poolküpset või läbiküpsetatud steiki.

GRILLITUD MERIKOGER TOMATITE JA OLIIVIDEGA

4 ✱ 20 min 18 min

KOOSTISOSAD

4 merikoger fileed
4 oksa peterselli
½ sidrunit
2 tomatit
4 spl oliiviõli

1 küüslauguküüs
2 tomatit
50 g kivideta oliive
Sool
Pipar

RETSEPT

- 1 | Koorige sidrun ja pigistage selle mahl välja. Hakkige petersell ja küüslauk, seejärel tükeldage tomatid kuubikuteks ja lõigake oliivid ratasteks. Segage kokku, lisage oliiviõli ja pange kõrvale.
- 2 | Pintseldage merikoger fileed õliga ning maitsestage soola ja pipraga.
- 3 | **Digitaalne versioon:** Valige GRILL-režiim ja kuumutage 15 minutit 200°C-ni, seejärel asetage fileed korvi ja jätkake küpsetamist veel 5 minutit.
Mehaaniline versioon: Asetage fileed korvi ja eelkuumutage 15 minutit 200 °C-ni. Küpsetage 7 minutit.
- 4 | Serveerige koos kastmega.



Serveerige merikogerfilee riisi ja valitud köögiviljadega.

TERIYAKI LÕHE

4 ✱ 5 min 30 min 23 min



KOOSTISOSAD

500 g lõhefileed
8 spl teriyaki-kastet
1 spl seesamiseemneid

RETSEPT

- 1 | Marineerige lõhefileed teriyaki kastmes 30 minutit. hästi eelsoojeneda, seejärel asetage lõhefileed grillplaadile ja küpsetage 10 minutit.
- 2 | **Digitaalne versioon:** Eelkuumutage GRILL-režiimil 15 minutit 200 °C- ni, seejärel asetage kalafileed korvi grillplaadile ja küpsetage 10 minutit. **Mehaaniline versioon:** Seadke temperatuur 200 °C -le ja laske
- 3 | Puistake üle seesamiseemnetega ja serveerige riisiga.

PESTO-GRILLITUD BAKLAŽAAN

4✱

10
min27
min

KOOSTISOSAD

2 baklažaani
100 g pestot

5 spl oliiviõli
Sool
Pipar

RETSEPT

- 1 | Loputage baklažaani ja lõigake need umbes 5 mm paksusteks viiludeks.
- 2 | Pintselda neid õliga, lisage soola ja pipart ning asetage need ühe kihina Easy Fry & Grilli korvi.
- 3 | **Digitaalne versioon:** Valige AIR FRY-režiim ja küpsetage 170°C juures 20 minutit, pöörates roa poole küpsetusaja möödudes ümber. Pintseldage pestoga ja küpsetage veel 2 minutit AIR FRY režiimil.

Mehaaniline versioon: Küpsetage 170 °C juures 20 minutit, pöörates roa poole küpsetusaja möödudes ümber, seejärel pintseldage pestoga ja küpsetage veel 2 minutit.

4 | Pintseldage pestoga ja küpsetage grillil veel 5 minutit (digitaalne versioon) või 200 °C juures 5 minutit (mehaaniline versioon).



TAIMNE SOOLAKRINGEL

4 ✂ 20 min 30 min



KOOSTISOSAD

4 soolakringlit
200 g toorjuustu
4 tl täisterasinepit
1 punane paprika
1 roheline paprika

4 seent
1 tl punet
2 spl oliiviõli
Sool
Pipar

RETSEPT

1 | Loputage ja eemaldage paprikate seemned ning lõigake need suurteks, umbes 3 cm suurusteks ruutudeks. Loputage seemed ja lõigake need paksudeks viiludeks, eemaldades kahjustunud varred.

2 | **Digitaalne versioon:** Valige GRILL-režiim ja kuumutage 15 minutit 200°C-ni, seejärel asetage köögiviljad korvi grillplaadile, määrige neid õliga ja küpsetage 12 minutit, segades neid poole küpsetusaja möödudes.

Mehaaniline versioon: Seadke 200°C-le ja eelsoojendage

15 minutit. Asetage köögiviljad korvi grillplaadile, määrige neid õliga ja küpsetage 12 minutit, segades neid poole küpsetusaja möödudes.

3 | Vahepeal segage kokku toorjuust ja sinep.

4 | Eemaldage köögiviljad ja asetage pooleks lõigatud soolakringlid 5 minutiks korvi, **digitaalse versiooni** puhul GRILL-režiimile ja **mehaanilise versiooni** puhul 200 °C peale. Korrake protsessi, seejärel määrige saiale toorjuust ja pange peale köögiviljad.

VAHTRASIIRUPIGA RÖSTITUD KÖÖGIVILJAD

15
min30
min

KOOSTISOSAD

4 porgandit
4 pastinaaki
350 g maguskartulit
50 ml vahtrasiirupit
1 tl tüümiani

1 apelsin
20 ml õunaädikat
30 ml päevalilleõli
Sool
Pipar

RETSEPT

1 | Koorige köögiviljad ja tükeldage porgandid paksudeks viiludeks ning pastinaak ja maguskartul 2 cm suurusteks kuubikuteks.

2 | Asetage köögiviljad korvi. Piserdage neile umbes 1 spl oliiviõli ja puistake peale tüümiani, soola ja pipart.

Digitaalne versioon: Valige GRILL-režiim ja kuumutage 15 minutit 200°C-ni. Küpsetage 30 minutit, segades köögivilju poole küpsetusaja möödudes.

Mehaaniline versioon: Seadke 200°C ja eelsoojendage 15 minutit. Küpsetage 30 minutit, segades köögivilju poole küpsetusaja möödudes.

4 | Vahepeal segage kausis ülejäänud õli koos äädika, poole apelsini riivitud koore, vahtrasiirupi ning näpuotsatäie soola ja pipraga. Kui köögiviljad on küpsed, tilgutage neile kastet ja serveerige.

ŠOKOLAADITÜKKIDEGA MUFFINID

4 ✱ 15 min 20 min



KOOSTISOSAD

125 g jahu
½ kotike pärm
30 g võid
30 g suhkrut

50 g šokolaaditükke
1 muna
120 ml piima

RETSEPT

- 1 | Segage suures kausis kokku piim, sulatatud või ja munad. Segage kõik ülejäänud koostisosad teises kausis kokku.
- 2 | Segage vedel segu kuiva segu hulka, segades seda samal ajal klompide tekkimise vältimiseks.
- 3 | Jagage segu kergelt võiga määratud muffinivormidesse ja asetage need korvi.
- 4 | **Digitaalne versioon:** Valige DESSERT-režiim ja küpsetage 170 °C juures 20 minutit.
Mehaaniline versioon: Küpsetage 170 °C juures 20 minutit.

ŠOKOLAADISUFLEED

4 ✱ 20 min 12 min



KOOSTISOSAD

100 g tumedat šokolaadi	40 g suhkrut
3 muna (1 munakollane + 3 munavalget)	1 tl maisijahu
100 ml täispiima	25 g võid

RETSEPT

- 1 | Murdke šokolaad tükkideks ja sulatage see veevannis või mikrolaineahjus madalal kuumusel. Eraldage valged munakollastest ja hoidke 3 valget ja 1 munakollane alles.
- 2 | Kloppige munakollane kausis koos maisijahuga lahti. Kuumutage piim ja 30 g suhkrut keemiseni ning segage see munakollase ja maisijahu segusse. Pange segu tagasi potti ja keetke madalal kuumusel segades. Segage sinna sisse šokolaad ja jätke segu jahtuma.
- 3 | Vahustage munavalged kõvaks vahuks ja segage need ettevaatlikult sooja šokolaadikreemi hulka.
- 4 | Määrige 4 suurt vormi võiga, puistake sinna 10 g suhkrut ja valage 2/3 ulatuses segu vormidesse. Asetage kausid Easy Fry & Grilli korvi.
Digitaalne versioon: Seadistage DESSERT-režiim 12 minutiks 160 °C peale.
Mehaaniline versioon: Seadistage 12 minutiks 160°C juurde.

MANDLISIGARID

4/6

30
min11
min

KOOSTISOSAD

190 g jahvatatud mandleid
30 g võid
6 filotaina lehte

2 tl apelsiniõie lõhna- ja maitseainet
1 muna
120 g mett

RETSEPT

1 | Asetage 3 spl mett kõrvale. Segage suures kausis jahvatatud mandlid, sulatatud või, apelsiõie lõhna- ja maitseaine ning mesi. Vormige tainast vorst ja lõigake 7 cm pikkusteks tükkideks.

2 | Lõigake filotaina lehed pooleks ja asetage filotaina lehele rull pastaseguga. Pintseldage lehte vahustatud munaga, seejärel hakake rullima, voltige servad ja rullige tainas sigarikujuliseks. Korrake protsessi,

kuni olete kõik rullid kokku keeranud. Asetage Easy Fry & Grillile leht küpsetuspaberit ja pange rullid korvi.

3 | **Digitaalne versioon:** Valige DESSERT-režiim ja kuumutage 8 minutit 180°C-ni, seejärel lisage mesi ja jätkake küpsetamist veel 3 minutit.

Mehaaniline versioon: Küpsetage 180°C juures 8 minutit, seejärel lisage mesi ja jätkake küpsetamist veel 3 minutit.

ÕHKKUIVATATUD ÕUNAKRÕPSUD

MAGUSTOIDUD

4 ✱ 15 min 1 tund

KOOSTISOSAD

1 õun
½ sidrun

RETSEPT

- 1 | Pigistage poole sidruni mahl välja. Peske õunad ja eemaldage südamik, seejärel lõigake puuviljad lõikuri või terava noaga õhukesteks ribadeks.
- 2 | Määrige õunaviile pintsliga mõlemalt poolt sidrunimahla ja asetage need Easy Fry & Grilli korvi, asetades need üksteisest võimalikult kaugemale.
- 3 | Ainult digitaalse versiooni puhul: Seadistage temperatuur manuaalselt 4 tunniks 80°C peale. Kui programm on lõppenud, jätke õunad korvi ja lülitage masin välja. Enne nende proovimist järgmisel päeval jätke õunad ööseks kuivama.



Säilitage kuivatatud õunaviile õhukindlas pakendis ja sööge neid müsli või tervisliku vahepalana.



UŽKANDŽIAI

Empanadas
Traškos krevetės
Daržovių samosas
Mini picos
Suktinukai su vištiena
Falafeliai

PAGRINDINIAI PATIEKALAI

Jautienos ir kalėdų maltinukai
Prabangus mėsainis
Jautienos iešmeliai su teriyaki padažu
Vištienos gabalėliai
Vištienos sparneliai
Kepta vištiena
Avienos šonkauliai su citrina
Niujorko stiliaus dešrainiai
Menkė kario padaže
Naminė skrudinta žuvis su bulvytėmis arba kitaip
"fish & chips"
Naminiai traškučiai
Saldžiosios bulvytės
Vištienos šlaunelės su jogurto ir rozmarinų marinatu
Skrudinti žiediniai kopūstai su citrinų padažu
Ant grotelių kepta dešrelė
Nugarinės kepsnys su chimichurri padažu
Ant grotelių keptas karšis su pomidorais ir alyvuogėmis
Lašiša su teriyaki padažu
Ant grotelių keptas baklažanas su pesto padažu
Vegetariškas beigelis
Klevų sirupe skrudintos šakninės daržovės

DESERTAI

Keksiukai su šokolado gabaliukais
Šokoladinis suflė
Migdoliniai cigarai
Džiointų obuolių traškučiai

GIDAS



ASMENŲ
KIEKIS



GAMINIMO
LAIKAS



MARINAVIMOSI
LAIKAS



KEPIMO
LAIKAS



BULVYTĖS



VIŠTIENOS
GABALĖLIAI



KEPTA
VIŠTA



PICA



MESA



ŽUVIS



DARŽOVĖS



DESERTAI



KARŠTO ORO
GRUŽDINIMAS



GRILINIMAS



EMPANADAS

UŽKANDŽIAI

4 ✂ 25 min. 20 min.

INGREDIENTAI

2 lakštai trapios tešlos
350 g maltos jautienos
3 laiškiniai svogūnai
1 v. š. paprikos

1 kiaušinio trynys
1 v. š. alyvuogių aliejaus
Druska
Pipirai

RECEPTAS

- 1** | Svogūnus smulkiai supjaustykite. Įkaitinkite aliejų didelėje keptuvėje ir apkepkite svogūnus 3 minutes. Sudėkite mėsą ir kepkite dar 10 minučių, tada išimkite ir leiskite atvėsti.
- 2** | Išvyniokite tešlą, išpjaukite 8 apskritimus maždaug 9 cm skersmens, paskirstykite šiek tiek atvėsintos maltos mėsos, paliekant 1 cm tarpą aplink kraštą ir sulenkite perpus.
- 3** | Kiaušinio trynį sumaišykite su 1 v. š. vandens. Gautu mišiniu aptepkite empanadas ir įdėkite jas į "Easy Fry & Grill" krepšelį.
- 4** | **Skaitmeninė versija:** pasirinkite "GRILL" režimą ir įkaitinkite gruzdintuvę iki 200°C 15 minučių. Kepkite 10 minučių ir tada pakartokite su antrąja partija.
- Mechaninė versija:** įkaitinkite gruzdintuvę iki 200°C 15 minučių. Kepkite 10 minučių ir pakartokite su antrąja partija.

PATARIMAS

Galite pagardinti empanadų jautienos įdarą pridėdami kmynų, raudonėlių arba susmulkinto česnako. Kodėl nepabandyti pridėti pomidorų ar saldžiųjų kukurūzų dėl papildomo skonio?

TRAŠKIOS KREKETĖS

4 ✂

20 min. 

10 min. 



INGREDIENTAI

250 g lukštentų krevečių
2 kiaušiniai
60 g kvietinių miltų
60 g kukurūzų miltų

2 v. š. kario miltelių
1 v. š. aliejaus
Druska
Pipirai

RECEPTAS

- 1 | Paruoškite ingredientus džiovintiems: įmuškite kiaušinius, žiupsnelį druskos ir pipirų į dubenį ir išplakite. Suberkite kvietinius miltus ir karį į antrą dubenį. Kukurūzų miltus supilkite į trečią indą.
- 2 | Panardinkite krevetes į skirtingus indus šia tvarka: pirmiausia į kario ir kvietinių miltų mišinį, tada į kiaušinius ir galiausiai į kukurūzų miltus. Leiskite krevetėms nuvarvėti tarp skirtingų indų.
- 3 | Sudėkite keptas krevetes į "Easy Fry & Grill" krepšelį ir apšlakstykite aliejumi.
- 4 | **Skaitmeninė versija:** gaminkite pasirinkę "FISH" režimą. Nustatykite 170°C temperatūrą ir kepkite 5 minutes. Apverskite krevetes ir toliau kepkite dar 5 minutes.
Mechaninė versija: Kepkite 170°C temperatūroje 5 minutes, tada krevetes apverskite ir toliau kepkite 5 minutes.

DARŽOVIŲ SAMOSOS

4 (=12 samsos)



20 min.

2 x 15 min.



INGREDIENTAI

6 Filo tešlos lakštai
100 g fetos
150 g šaldytų žirnelių
250 g žiedinių kopūstų
1 a. š. kario miltelių

1 kiaušinio trynys
1 v. š. alyvuogių aliejaus
Druska
Pipirai

RECEPTAS

- 1 | Žiedinį kopūstą supjaustykite vidutinio dydžio gabaliukais ir nuplaukite. Sudėkite žirnius ir žiedinius kopūstus. Kepkite 15 minučių pasirinkę režimą "VEGETABLE".
- 2 | Išimkite keptas daržoves ir sudėkite į didelį dubenį. Suberkite trupintą fetos sūrį, kario miltelius ir žiupsnelį druskos bei pipirų. Sutrinkite šakute, kad masė sumažėtų iki rupios tyrės.
- 3 | Tešlos lakštus perpjaukite į dvilygius dalis. Sulenkite juos per pusę, suapvalintą dalį sulenkite link tiesaus krašto vidurio. Ant vieno gautos juostelės galo uždėkite į daro ir sulenkite į trikampį. Tęskite
- 4 | Kartokite, kol sunaudosite visą įdarą, sudėkite samsas į krepšelį ir aptepkite aliejumi.
- 5 | **Skaitmeninė versija:** pasirinkite režimą "AIR FRY" ir kepkite 170°C temperatūroje 15 minučių, įpusėjus kepimo laikui apverskite.
Mechaninė versija: Kepkite 170°C temperatūroje 15 minučių, įpusėjus kepimo laikui apverskite.

PATARIMAS

Pirmąją samsų partiją galite pašildyti įdėję jas į krepšelį ir kepdami dar kelias minutes.

MINI PICOS

4 ✂ 15 min. 8 min.



INGREDIENTAI

2 angliškos bandelės
8 v. š. pomidorų padažo

4 griežinėliai mocarelos sūrio
4 juodosios alyvuogės be kauliukų

RECEPTAS

- 1 | Bandeles perpjaukite per pusę ir įdėkite į "Easy Fry & Grill" krepšelį.
Skaitmeninė versija: pasirinkite "PIZZA" režimą ir kepkite 170°C temperatūroje 3 minutes.
Mechaninė versija: Kepkite 3 minutes 170°C temperatūroje.
- 2 | Ant kiekvienos bandelės užtepkite po didelį šaukštą pomidorų padažo. Mocarelos griežinėlius supjaustykite plonomis juostelėmis. Išdėliokite juos ant kiekvienos bandelės, tada sudėkite alyvuoges, supjaustytas taip, kad atrodytų kaip akys. Įdėkite picas į "Easy Fry & Grill" krepšelį.
- 3 | **Skaitmeninė versija:** pasirinkite "PIZZA" režimą ir kepkite 170°C temperatūroje 5 minutes.
Mechaninė versija: Kepkite 170°C temperatūroje 5 minutes.

PATARIMAS

Įdomus receptas, kurį vaikai gali lengvai pasigaminti patys, tačiau visada prižiūrint suaugusiems, kad išvengtumėte nudegimų.

SUKTINUKAI SU VIŠTIENA

UŽKANDŽIAI

4 (= 16 suktinukai)



35 min.

20 min.



INGREDIENTAI

16 ryžių lapų
50 g ryžių vermišelių
2 vištienos filė
200 g sumaišytų daržovių
4 pievagrybiai

1 skiltelė česnako
1 v. š. beskonio aliejaus
Druska
Pipirai

RECEPTAS

1 | Rehidratuokite ryžių vermišelius pagal instrukcijas ant pakelio. Atsargiai nusauskite juos. Stambiai supjaustykite žirkėmis ir palikite atvėsti.

apie 1 šaukštą įdaro. Sulenkite kairę ir dešinę puses, kad uždengtumėte įdarą, tada susukite. Kartokite, kol sunaudosite visą įdarą.

2 | Vištieną supjaustykite kubeliais ir kepkite įkaitintame aliejuje su smulkintu česnaku 5 minutes. Sudėkite daržoves ir kepkite dar 5 minutes. Pridėkite vermišelius ir leiskite atvėsti.

4 | Įdėkite suktinukus į "Easy Fry & Grill" krepšelį taip, kad jie nesuliptų.

Skaitmeninė versija: pasirinkite nustatymą "AIR FRY" ir kepkite 160°C temperatūroje 20 minučių, įpusėjus kepimo laikui apverskite.

3 | Ant stalviršio paruoškite dubenį su šiltu vandeniu ir švarų rankšluostį. Kelioms minutėms panardinkite ryžių popieriaus lakštus į vandenį ir padėkite ant rankšluosčio. Ant lakšto uždėkite

Mechaninė versija: Kepkite 160°C temperatūroje 20 minučių, įpusėjus kepimo laikui apverskite.

PATARIMAS

Patiekite su mėtomis, salotomis ir sojos padažu.

FALAFELIAI

4 ✂

20 min. 

15 min. 

UŽKANDŽIAI

INGREDIENTAI

500 g virtų avinžirnių
1 baltas svogūnas
2 petražolių šakelės
4 kalendros šakelės
1 a. š. kmynų

1 skiltelė česnako
1 v. š. tahini (sezamo pastos)
1 v. š. alyvuogių aliejaus
Druska
Pipirai

RECEPTAS

- 1 | Avinžirnius, petražolių lapus, kalendras ir kmynus sumaišykite su žiupsneliu druskos, pipirų ir sezamo pastos (tahini) iki stambiai sumaltos masės.
- 2 | Suberkite susmulkintą česnaką ir svogūną ir gerai išmaišykite rankomis. Tada iš mišinio suformuokite rutuliukus. Įdėkite juos į "Easy Fry & Grill" krepšelį ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi.

3 | Skaitmeninė versija: pasirinkite nustatymą "AIR FRY" ir kepkite 170°C temperatūroje 15 minučių, įpusėjus kepimo laikui apverskite.

Mechaninė versija: Kepkite 170°C temperatūroje 15 minučių, įpusėjus kepimo laikui apverskite.

PATARIMAS

Patiekite falafelius karštoje pita duonoje, papuoštą šviežiomis mėtomis, jogurtu ir pomidorų griežinėliais.

JAUTIENOS IR KALENDRŲ MALTINUKAI

PAGRINDINIAI PATIEKALAI



INGREDIENTAI

350 g maltos jautienos	1 a. š. kmynų
2 v. š. šalotinių svogūnų	1 v. š. alyvuogių aliejaus
2 v. š. kapotos kalendros	Druska
1 v. š. "ras el hanout" prieskonių mišinio	Pipirai

RECEPTAS

- 1 | Šalotinius svog nus greitai apkepkite keptuv je su šlakeliu alyvuogi aliejaus.
- 2 | Sumaišykite maltąjautieną, prieskonius, kalendrą ir apkeptus šalotinius svogūnus. Pagardinkite druska ir pipirais. Iš jų suformuokite pailgas dešreles ir užmaukite ant medinių iešmelių.
- 3 | **Skaitmenin versija:** pasirinkite režim "ROAST CHICKEN" ir kepkite 180°C temperat roje 8 minutes, pus jus kepimo laikui apverskite.
Mechaninė versija: Kepkite 180°C temperatūroje 8 minutes, įpusėjus kepimo laikui apverskite.

PATARIMAS

Patiekite maltinukus su mėtų padažu: sumaišykite 2 stiklines graikiško jogurto, 1 a.š. šviežių kapotų mėtų, šlakelį alyvuogių aliejaus ir šlakelį citrinos sulčių.

PRABANGUS MĖSAINIS



INGREDIENTAI

600 g maltos jautienos
4 mėsainių bandelės
2 pomidorai
6 salotų lapų
1 skiltelė česnako

3 a. š. sojų padažo
2 v. š. alyvuogių aliejaus
Druska
Pipirai

RECEPTAS

- 1 | Sumaišykite jautieną, išspaustą česnaką, sojų padažą ir alyvuogių aliejų. Rankomis suformuokite 4 mėsainius.
- 2 | Įdėkite mėsainių bandeles į "Easy Fry & Grill" krepšelį.
Skaitmeninė versija: pasirinkite "PIZZA" režimą ir kepkite 4 minutes.
Mechaninė versija: Kepkite 180°C temperatūroje 4 minutes.
- 3 | Išimkite bandeles, padėkite jas po aliuminio folijos lakštu, kad būtų šiltos, tada sudėkite mėsainius į krepšelį.

Skaitmeninė versija: pasirinkite "GRILL" režimą ir kepkite 8 minutes, prireikus reguliuokite gaminimo laiką plus arba minus 2 minutes.

Mechaninė versija: nustatykite 200°C 8 minutes, prireikus reguliuokite gaminimo laiką plus arba minus 2 minutes.

- 4 | Papuoškite bandeles salotų lapais, pomidorų griežinėliais ir ant grotelių keptais mėsaiais ir patiekite.

PATARIMAS

Pagaminkite padažą sumaišydami: 1 v.š. pilno grūdo garstyčių, 2 v.š. aštrių garstyčių, 1 kiaušinio trynį ir 1 v.š. aliejaus prieš dedant 1 v.š. tiršto crème fraîche.

JAUTIENOS IEŠMELIAI SU TERIYAKI PADAŽU

4 ✂

20 min. 🍲

1 hr. 🔥

6 min. ☕

INGREDIENTAI

12 riekių jautienos karpacio
200 g Comté sūrio
4 v. š. medaus

6 v. š. sojos padažo
Pipirai

RECEPTAS

- 1 | Nuimkite nuo sūrio žievele ir supjaustykite 1,5 cm kubeliais. Sūrio gabalėlius suverkite ant 12 iešmelių ir suvyniokite į karpą.
- 2 | Sumaišykite sojų padažą ir medų, tada pamarinuokite vėrinukus mišinyje 1 valandą vėsioje vietoje.
- 3 | Įdėkite iešmelius į "Easy Fry & Grill" krepšelį.
Skaitmeninė versija: pasirinkite režimą "MEAT" ir kepkite 180°C temperatūroje 6 minutes.
Mechaninė versija: Kepkite 180°C temperatūroje 6 minutes.

PATARIMAS

Patiekite iešmelius su nedideliu dubenėliu saldaus sojų padažo.

VIŠTIENOS GABALĖLIAI

4 ✂ 30 min. 10 min.



INGREDIENTAI

4 vištienos filė
100 g džiovėsėlių
60 g miltų
3 kiaušiniai

2 v. š. aliejaus
Druska
Pipirai

RECEPTAS

- Iš vištienos filė pašalinkite visas kremzles ir riebalus. Supjaustykite maždaug 4–5 cm gabalėliais ir pagardinkite druska bei pipirais.
- Paruoškite džiovėsėlių ingredientus: kiaušinius įmuškite į dubenį su žiupsneliu druskos, pipirų ir išplakite. Į antrą dubenį supilkite miltus, o į trečią suberkite džiovėsėlius.
- Gabaliukus panardinkite į miltus, tada į kiaušinius ir galiausiai į džiovėsėlius. Įdėkite juos į "Easy Fry & Grill" krepšelį ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi.
- Skaitmeninė versija:** pasirinkite "NUGGETS" režimą ir kepkite 10 minučių, įpusėjus kepimo laikui apverskite.
Mechaninė versija: Kepkite 200°C temperatūroje 10 minučių, įpusėjus kepimo laikui apverskite.

PATARIMAS

Pasigaminkite pomidorų padažą patys: troškinkami kartu 3 pomidorus, 1 svogūną, 1 šaukštelį koncentruotos pomidorų pastos, 1 susmulkintą česnako skiltelę, 4 a.š. balzamiko acto, 1 a.š. medaus, druskos bei pipirų.

VIŠTIENOS SPARNELIAI

4 ✂ 20 min.  12 hr.  17 min. 

INGREDIENTAI

1,2 kg vištienos sparnelių
4 v. š. pomidorų padažo
2 v. š. garstyčių
2 v. š. paprikos

2 v. š. saldaus sojos padažo
2 v. š. alyvuogių aliejaus
Druska
Pipirai

RECEPTAS

1 | Vištienos sparnelius perpjaukite pusiau, **3** | Įdėkite vištienos sparnelius į "Easy Fry & Grill" krepšelį.

2 | Sudėkite visus ingredientus į didelį dubenį ir sudėkite vištienos sparnelius. Gerai išmaišykite, kad jie visiškai pasidengtų. Uždenkite maistine plėvele ir palikite marinuotis 12 valandų.

Skaitmeninė versija: pasirinkite režimą "ROAST CHICKEN" ir kepkite 17 minučių, po 12 minučių apverskite.

Mechaninė versija: Kepkite 170°C temperatūroje 17 minučių, po 12 minučių apverskite.


PATARIMAS

Marinatą galite pajavairinti pagal savo skonį: pabandykite įpilti barbekiu padažo, čili prieskonių ar česnako.

KEPTA VIŠTIENA

4 ✱ 5 min. 50 min.



INGREDIENTAI

1,2 kg vištienos
5 skiltelės česnako
2 v. š. alyvuogių aliejaus

Druska
Pipirai

RECEPTAS

- 1 | Nulupkite ir susmulkinkite česnaką. Vištieną aptepkite aliejumi, gausiai pagardinkite prieskoniais ir suberkite česnaką.
- 2 | **Skaitmeninė versija:** pasirinkite režimą "ROAST CHICKEN" ir kepkite 50 minučių.
Mechaninė versija: Kepkite 200°C temperatūroje 50 minučių.

PATARIMAS

Tikslus vištienos kepimo laikas priklausys nuo jos svorio. Norėdami patikrinti, ar ji iškepusi, peilio smaigaliu įsmeikite vieną iš krūtinėlių; ištekančios sultys turi būti skaidrios.

AVIENOS ŠONKAULIAI SU CITRINA

4 ✂

15 min. 🍲

4 hr. 🍳

10 min. 🍲

INGREDIENTAI

12 mažų avienos šonkaulių
1 citrina
4 skiltelės česnako

1 v. š. alyvuogių aliejaus
Druska
Pipirai

RECEPTAS

- 1 | Nutarkuokite citrinos žievelę. Nulupkite česnaką ir smulkiai sutrinkite grūstuve. Sudėkite citrinos žievelę ir 2 v. š. alyvuogių aliejaus.
- 2 | Tada sudėkite šonkaulius ir palikite marinuotis 4 valandas vėsioje vietoje.

- 3 | Sudėkite šonkaulius į "Easy Fry & Grill" krepšelj.

Skaitmeninė versija: pasirinkite "GRILL" režimą ir 15 minučių pakaitinkite iki 200°C. Kepkite 10 minučių, įpusėjus kepimo laikui apverskite.

Mechaninė versija: nustatykite iki 200°C ir pašildykite 15 minučių. Kepkite 10 minučių, įpusėjus kepimo laikui apverskite.

PATARIMAS

Pabandykite į savo marinatą pridėti šviežių žolelių, tokių kaip čiobreliai ir raudonėliai.

NIUJORKO STILIAUS DEŠRAINIAI



INGREDIENTAI

4 dešrainių bandelės
4 v. š. pomidorų padažo
4 dešrelės
4 rauginti agurkėliai
1 raudonasis svogūnas

8 vyšniniai pomidorai
4 riekelės čederio sūrio
1 v. š. aliejaus
Druska
Pipirai

RECEPTAS

- 1 | Išvirkite dešreles pagal pakelio rekomendacijas.
- 2 | Svogūną supjaustykite ir pakepinkite įkaitintame aliejuje 5 minutes ant vidutinės ugnies. Sumaišykite su ketvirčiais supjaustytais pomidorais ir kubeliais pjaustytais raugintais agurkėliais.
- 3 | Dešrainių bandeles perpjaukite per vidurį, aptepkite kečupu, ant viršaus uždėkite daržovių mišinį, dešreles ir pjaustytą čederį. Įdėkite į "Easy Fry & Grill" krepšelį.
- 4 | **Skaitmeninė versija:** pasirinkite "PIZZA" režimą ir kepkite 170°C temperatūroje 5 minutes.
Mechaninė versija: Kepkite 170°C temperatūroje 5 minutes.



Smagiai pagardinkite savo dešrainius kečupu ar garstyčiomis amerikietišku stiliumi!

MENKĖ KARIO PADAŽE



INGREDIENTAI

500 g menkės filė
3 v. š. švelnios indiškos kario pastos

10 g tarkuoto kokoso
200 ml kokosų kremo

RECEPTAS

1 | Menkės filė aptepkite kario pasta, o likusią kario pastą sudėkite į nedidelę keptuvę su kokosų kremu bei apibarstykite druska ir pipirais. Įkaitinkite keptuvės turinį.

2 | Į "Easy Fry & Grill" krepšėlį įdėkite kepimo popierių ir ant viršaus uždėkite žuvį.

Skaitmeninė versija: pasirinkite "FISH" režimą ir kepkite 200 °C temperatūroje 10 minučių.

Mechaninė versija: Kepkite 200°C 10 minučių. Patiekite žuvį užpiltą kario padažu ir apibarstę tarkuotu kokosu.

NAMINĖ SKRUDINTA ŽUVIS SU BULVYTĖMIS ARBA KITAIP "FISH & CHIPS"

4 ✱ 25 min. 12 min.

INGREDIENTAI

4 menkės filė
5 v. š. miltų
5 v. š. džiovintų
2 kiaušiniai
50 g sviesto

1 saują peletrūno
1 indelis majonezo
1/2 citrinos
Druska
Pipirai

RECEPTAS

- 1 | Žuvies filė supjaustykite dideliais maždaug 4 cm kvadratiniais gabalėliais ir švelniai nusauskite popieriniu rankšluosčiu. Pagardinkite druska ir pipirais.
- 2 | Paruoškite 3 dubenėlius ir į pirmąjį suberkite miltus, į antrą – išplaktus kiaušinius, o į trečią – džiovintus. Majonezą sumaišykite su citrinos sultimis ir susmulkintu peletrūnu. Padėkite į šalį vėsioje vietoje.
- 3 | Menkės gabalėlius panardinkite į miltus, tada į kiaušinius ir galiausiai į džiovintus. Prieš pereinant į kitą dubenį, gerai nusauskite. Žuvies gabalėlius sudėkite į "Easy Fry & Grill" krepšelį ir ant kiekvieno gabalėlio uždėkite po gabalėlį sviesto.
- 4 | **Skaitmeninė versija:** pasirinkite "FISH" režimą ir kepkite 180°C temperatūroje 12 minučių.
Mechaninė versija: Kepkite 170°C temperatūroje 12 minučių. Patiekite su anksčiau paruoštu padažu.

PATARIMAS

Šis receptas tiks su bet kokia šviežia žuvimi.

NAMINIAI TRAŠKUČIAI

4 ✱ 25 min. 50 min.



INGREDIENTAI

1 kg bulvių
3 v. š. paprikos prieskonių

3 v. š. aliejaus
Druska

RECEPTAS

- 1** | Bulves nulupkite ir supjaustykite į norimus traškučių gabalėlius.
- 2** | Suberkite traškučius į dubenį ir sudėkite visus ingredientus. Gerai išmaišykite ir padalinkite pusiau, tuomet suberkite į "Easy Fry & Grill" krepšelį.
- 3** | **Skaitmeninė versija:** nustatykite "CHIPS" režimą ir kepkite 25 minutes, įpusėjus kepimo laikui pamaišykite.
- Mechaninė versija:** Kepkite 170°C temperatūroje 25 minutes, įpusėjus kepimo laikui pamaišykite. Pakartokite su likusiais traškučiais.

PATARIMAS

Įdėkite šaukštą raudonojo kario pastos skonio pavyvainimui.

SALDŽIOSIOS BULVYTĖS

4 ✱ 25 min. 50 min.



INGREDIENTAI

1 kg saldžiųjų bulvių
2 v. š. miltų

4 v. š. aliejaus
Druska
Pipirai

RECEPTAS

- 1 | Saldžiąsias bulves nulupkite, nuplaukite ir supjaustykite į norimus gabalėlius. Įdėkite juos į didelį dubenį su miltais, aliejumi, druska ir pipirais. Gerai išmaišykite.
- 2 | Įdėkite bulvytes į "Easy Fry & Grill" krepšelį, geriausia – 2 arba 3 kartais.

Skaitmeninė versija: pasirinkite "CHIPS" režimą ir kepkite 25 minutes, įpusėjus kepimo laikui, pamaišykite.

Mechaninė versija: Kepkite 180°C temperatūroje 25 minutes, įpusėjus kepimo laikui, pamaišykite. Pakartokite su likusiomis bulvytėmis.

PATARIMAS

Patiekite su jogurtiniu padažu, pagardintu kario milteliais.

VIŠTIENOS ŠLAUNELĖS SU JOGURTO IR ROZMARINŲ MARINATU

4  20 min.  4 hr.  35 min. 

INGREDIENTAI

4 vištienos šlaunelės
250 g graikiško jogurto
3 v. š. Dižono garstyčių

1 šakelė šviežio rozmarino
4 skiltelės česnako
Druska
Pipirai

RECEPTAS

- 1 | Nuimkite odelę nuo vištienos šlaunelių
- 3 | Skaitmeninė versija: pasirinkite režimą "ROAST CHICKEN" ir 15 minučių pakaitinkite iki 200°C, prieš dėdami vištienos šlauneles į "Easy Fry & Grill" krepšelį. Kepkite 35 minutes, įpusėjus kepimo laikui apverskite.
- 2 | Sumaišykite jogurtą, garstyčias, susmulkintą česnaką, žiupsnelį druskos, šiek tiek pipirų ir smulkintus rozmarino lapelius. Gautą mišinį paskleiskite ant vištienos ir palikite vėsioje vietoje. Leiskite marinuotis 4 valandas.
- 3 | Skaitmeninė versija: pasirinkite režimą "Easy Fry & Grill" ir 15 minučių pakaitinkite iki 200°C, prieš dėdami vištienos šlauneles į "Easy Fry & Grill" krepšelį. Kepkite 35 minutes, įpusėjus kepimo laikui apverskite.
- Mechaninė versija: įdėkite vištienos šlauneles į "Easy Fry & Grill" krepšelį ir pasirinkite 200°C temperatūrą ir kepkite 30 minučių. Įpusėjus kepimo laikui, apverskite.

PATARIMAS

Ant grotelių keptas vištienos šlauneles patiekite su salotomis ir ant grotelių keptais bulvių griežinėliais.

SKRUDINTI ŽIEDINIAI KOPŪSTAI
SU CITRINŲ PADAŽU

4

15
min.1 raundas
15 min.

INGREDIENTAI

1 mažas žiedinis kopūstas
2 v. š. alyvuogių aliejaus
30 g tahini

100 ml alyvuogių aliejaus
50 ml citrinos sulčių
Druska
Pipirai

RECEPTAS

- 1 | Nuimkite žiedinio kopūsto lapus, supjaustykite į ketvirčius ir išpjaukite centrinį stiebą. Kiekvieną dalį supjaustykite žiedynais ir sudėkite į didelį dubenį.
- 2 | Įpilkite 2 šaukštus alyvuogių aliejaus, druskos ir pipirų ir gerai išmaišykite.
- 3 | Tuo tarpu sumaišykite tahini, alyvuogių aliejų ir citrinos sultis, kad pagamintumėte padažą, skirtą patiekti su žiediniais kopūstais.

Skaitmeninė versija: pasirinkite "CHIPS" režimą ir kepkite 15 minučių, įpusėjus kepimo laikui, pamaišykite.

Mechaninė versija: kepkite 180°C temperatūroje 15 minučių, įpusėjus kepimo laikui, pamaišykite.



ANT GROTELIŲ KEPTA DEŠRELĖ

4 ✱ 10 min. 10 min.



INGREDIENTAI

700 g vienos pailgos Tulūzos dešrelės
1 v. š. Dižono garstyčių
1 v. š. pilno grūdo garstyčių
2 v. š. medaus

2 šakelės čiobrelių
Druska
Pipirai

RECEPTAS

- 1 | Sumaišykite medų, garstyčias, čiobrelius ir žiupsnelį druskos bei pipirų.
- 2 | Suvyniokite dešrelę į ritę ir statmenai vienas kitam perverkite du iešmelius, kad dešrelė liktų vietoje. Ant viršaus užtepkite garstyčių mišinio.
- 3 | **Skaitmeninė versija:** Pasirinkite "GRILL" režimą ir leiskite 15 minučių įkaisti iki 200°C. Sudėkite dešrelę į krepšelį ir

kepkite 10 minučių, o įpusėjus kepimo laikui, apverskite.

Mechaninė versija: Nustatykite iki 200°C ir leiskite įkaisti 15 minučių prieš dėdami dešrelę į krepšelį. Kepkite 10 minučių, o įpusėjus kepimo laikui apverskite.

PATARIMAS

Patiekite su namine garstyčių koše: Nulupkite ir išvirkite 1 kg bulvių. Nusausinkite ir sutrinkite kartu su 25 g sviesto, 2 šaukštais garstyčių, 150 ml pieno, druska ir pipirais.

NUGARINĖS KEPSNYS SU CHIMICHURRI PADAŽU

PAGRINDINIAI PATIEKALAI

4 ✂

15 min. 

17 min. 

INGREDIENTAI

4 nugarinės kepsniai (kiekvienas apie 200 g)
2 v. š. raudonojo vyno acto
1/2 citrinos
4 skiltelės česnako
6 petražolių šakelės

1/2 a. š. smulkintos čili paprikos
60 ml alyvuogių aliejaus
Druska
Pipirai

RECEPTAS

- 1 | Išimkite mėsą iš šaldytuvo ir palikite kambario temperatūroje bent 30 minučių prieš kepimą.
- 2 | Tuo tarpu pasigaminkite chimichurri padažą: dubenyje sumaišykite actą, citrinos sultis, susmulkintą ir nuluptą česnaką, kapotas petražoles ir aliejų. Įberkite žiupsnelį druskos, pipirų ir čili.
- 3 | **Skaitmeninė versija:** Pasirinkite "GRILL" režimą ir leiskite 15 minučių įkaisti iki 200°C. Pagardinkite kepsnius druska ir

pipirais, tada įdėkite juos į "Easy Fry & Grill" krepšelį ir kepkite po 2 minutes iš abiejų pusių.

Mechaninė versija: įkaitinkite iki 200°C, pagardinkite kepsnius druska ir pipirais ir sudėkite į "Easy Fry & Grill" krepšelį. Kepkite 2 minutes iš abiejų pusių.

PATARIMAS

Koreguokite kepimo laiką, atsižvelgdami į tai ar jūsų kepsnys jums patinka žalias ar gerai iškeptas.

ANT GROTELIŲ KEPTAS KARŠIS SU POMIDORAIS IR ALYVUOGĖMIS

4 ✱ 20 min. 18 min.

INGREDIENTAI

4 karšio filė gabaliukai
4 petražolių šakelės
1/2 citrinos
2 pomidorai
4 v. š. alyvuogių aliejaus

1 skiltelė česnako
2 pomidorai
50 g alyvuogių be kauliukų
Druska
Pipirai

RECEPTAS

- 1 | Nutarkuokite citrinos žievelę ir išspauskite citrinos sultis. Susmulkinkite petražoles ir česnaką, tuomet griežinėliais supjaustykite pomidorus ir alyvuoges. Sumaišykite, įpilkite alyvuogių aliejaus ir atidėkite.
- 2 | Karšio filė gabaliukus aptepkite aliejumi ir pagardinkite druska bei pipirais.

3 | Skaitmeninė versija: Pasirinkite "GRILL" režimą ir leiskite 15 minučių įkaisti iki 200°C. Tuomet sudėkite filė gabaliukus į krepšėlį ir toliau kepkite dar 5 minutes.

Mechaninė versija: Sudėkite filė gabaliukus į krepšėlį ir pakaitinkite iki 200°C 15 minučių. Pasiekus reikiamą temperatūrą, kepkite dar 7 minutes.

- 4 | Patiekite su padažu.

PATARIMAS

Karšio filė gabaliukus patiekite su ryžiais ir pasirinktomis daržovėmis.

LAŠIŠA SU TERIYAKI PADAŽU

4 ✂ 5 min.  30 min.  23 min. 

INGREDIENTAI

500 g lašišos filė
8 v. š. teriyaki padažo
1 v. š. sezamo sėklų

RECEPTAS

- 1 | Marinuokite lašišos filė teriyaki padaže 30 minučių.
- 2 | **Skaitmeninė versija:** Pasirinkite "GRILL" režimą ir įkaitinkite įrenginį iki 200°C 15 minučių. Tuomet sudėkite žuvies filė į krepšelį ant grotelių ir kepkite dar 10 minučių.

Mechaninė versija: Nustatykite temperatūrą iki 200°C ir leiskite gerai įkaisti. Tuomet sudėkite lašišos filė į krepšelį ant grotelių ir kepkite dar 10 minučių.

- 3 | Apibirstykite sezamo sėklomis ir patiekite su ryžiais.



ANT GROTELIŲ KEPTAS BAKLAŽANAS SU PĖSTO PADAŽU

PAGRINDINIAI PATIEKALAI

4 ✱

10 min.

27 min.

INGREDIENTAI

2 baklažanai
100 g pesto padažo

5 v. š. alyvuogių aliejaus
Druska
Pipirai

RECEPTAS

- 1 | Baklažanus nuplaukite ir supjaustykite maždaug 5 mm storio griežinėliais.
- 2 | Apteptkite juos aliejumi, apibarstykite druska bei pipirais ir vienu sluoksniu sudėkite į "Easy Fry & Grill" krepšelį.
- 3 | **Skaitmeninė versija:** pasirinkite režimą "AIR FRY" ir kepkite 170°C temperatūroje 20 minučių. Įpusėjus kepimo laikui, apverskite, apteptkite pesto padažu ir kepkite dar 2 minutes.

- Mechaninė versija:** Kepkite 170°C 20 minučių. Įpusėjus kepimo laikui, apverskite, apteptkite pesto padažu ir kepkite dar 2 minutes.
- 4 | Apteptkite pesto padažu ir kepkite ant "GRILL" režimo dar 5 minutes (skaitmeninė versija) arba 200°C temperatūroje 5 minutes (mechaninė versija).



VEGETARIŠKAS BEIGELIS

4 ✂ 20 min. 30 min. ☕

INGREDIENTAI

4 beigeliai
200 g tepamojo varškės sūrio
4 a. š. pilno grūdo garstyčių
1 raudonoji paprika
1 žalioji paprika

4 pievagrybiai
1 v. š. raudonėlio
2 v. š. alyvuogių aliejaus
Druska
Pipirai

RECEPTAS

1 | Paprikas nuplaukite, išimkite sėklas ir supjaustykite dideliais, maždaug 3 cm kvadratiniais gabalėliais. Grybus nuplaukite ir supjaustykite storais griežinėliais, pašalindami pažeistus stiebus.

2 | **Skaitmeninė versija:** Pasirinkite "GRILL" režimą ir įkaitinkite įrenginį iki 200°C 15 minučių, tada sudėkite daržoves į krepšėlį ant grotelių, apšlakstykite aliejumi ir kepkite 12 minučių. Įpusėjus kepimo laikui, pamaišykite.

Mechaninė versija: Nustatykite iki 200°C ir leiskite įkaisti 15 minučių.

Sudėkite daržoves į krepšėlį ant grotelių, apšlakstykite aliejumi ir kepkite 12 minučių. Įpusėjus kepimo laikui, pamaišykite.

3 | Tuo tarpu tepamąjį varškės sūrį sumaišykite su garstyčiomis.

4 | Išimkite daržoves ir sudėkite į krepšėlį perpjautus beigelius 5 minutėms ant "GRILL" režimo **skaitmeninei versijai** arba nustatykite 200°C **mechaninei versijai**. Pakartokite, tuomet beigelį aptepkite varškės sūriu ir uždėkite daržoves.

KLEVŲ SIRUPE SKRUDINTOS ŠAKNINĖS DARŽOVĖS

4 ✂ 15 min. 30 min.



INGREDIENTAI

4 morkos	1 apelsinas
4 pastarnokai	20 ml sidro acto
350 g saldžiųjų bulvių	30 ml saulėgrąžų aliejaus
50 ml klevų sirupo	Druska
1 a. š. čiobrelių	Pipirai

RECEPTAS

1 | Daržoves nulupkite, morkas supjaustykite storais griežinėliais, o pastarnokus ir saldžiąsias bulves – 2 cm kubeliais.

2 | Sudėkite daržoves į krepšelį. Apšlakstykite maždaug 1 šaukštu alyvuogių aliejaus ir pabarstykite čiobreliais, druska ir pipirais.

Skaitmeninė versija: pasirinkite "GRILL" režimą ir 15 minučių pakaitinkite iki 200° C. Kepkite 30 minučių ir įpusėjus kepimo laikui išmaišykite.

Mechaninė versija: nustatykite iki 200°C ir įkaitinkite įrenginį 15 minučių. Kepkite 30 minučių ir įpusėjus kepimo laikui išmaišykite.

4 | Tuo tarpu dubenyje sumaišykite likusį aliejų su actu, įtarkuokite pusę apelsino žievelės, įpilkite klevų sirupą, žiupsnelį druskos bei pipirų. Kai daržovės iškeps, apšlakstykite jas padažu ir patiekite.

KEKSIUKAI SU ŠOKOLADO GABALIUKAIS

4 ✨ 15 min. 20 min. ☕



INGREDIENTAI

125 g miltų
1/2 pakelio mielių
30 g sviesto
30 g cukraus

50 g šokolado gabaliukų
1 kiaušinis
120 ml pieno

RECEPTAS

- 1 | Dideliame dubenyje sumaišykite pieną, lydytą sviestą ir kiaušinį. Antrame dubenyje sumaišykite visus kitus ingredientus.
- 2 | Palengva įmaišykite skystą mišinį į sausą vis plakdami, kad nesusidarytų gabalėliai.
- 3 | Padalinkite mišinį į lengvai sviestu pateptas keksiukų formeles ir sudėkite į krepšelį.
- 4 | **Skaitmeninė versija:** pasirinkite režimą "DESSERT" ir kepkite 170°C temperatūroje 20 minučių.
Mechaninė versija: Kepkite 170°C 20 minučių.

ŠOKOLADINIS SUFLĖ



INGREDIENTAI

100 g tamsaus šokolado
3 kiaušiniai (1 trynys + 3 baltymai)
100 ml riebaus pieno

40 g cukraus
1 a. š. kukurūzų miltų
25 g sviesto

RECEPTAS

- 1 | Šokoladą sulaužykite į gabalėlius ir ištirpinkite kaitinimo inde "bain-marie" arba mikrobangų krosnelėje ant mažos galios. Atskirkite baltymus nuo trynių ir pasilikite 3 baltymus ir 1 trynį.
- 2 | Dubenyje išplakti trynį su kukurūzų miltais. Į pieną įberkite 30 g cukraus, užvirinkite ir tuomet įmaišykite į kiaušinio trynio-kukurūzų miltų mišinį. Sudėkite mišinį atgal į puodą ir maišydami kaitinkite ant mažos ugnies. Supilkite šokoladą ir palikite atvėsti.
- 3 | Kiaušinių baltymus išplakite iki standžių putų ir švelniai įmaišykite į šiltą šokoladinį kremą.
- 4 | Sviestu iššepkite 4 didelius molinius indelius, pabarstykite 10 g cukraus ir supilkite mišinį iki 2/3 formelių aukščio. Įdėkite indelius į "Easy Fry & Grill" krepšėlį.
Skaitmeninė versija: nustatykite "DESSERT" režimą 12 minučių 160°C temperatūroje.
Mechaninė versija: Nustatykite 12 minučių 160°C temperatūroje.

MIGDOLINIAI CIGARAI

4/6 ✨ 30 min. 11 min.



INGREDIENTAI

190 g maltų migdolų
30 g sviesto
6 filo tešlos lakštai

2 a. š. apelsinų žiedų kvapiosios medžiagos
1 kiaušinis
120 g medaus

RECEPTAS

1 | Atidėkite 3 v. š. medaus. Dideliame dubenyje sumaišykite maltus migdolus, lydytą sviestą, apelsinų žiedų kvapiąją medžiagą ir medų. Iš gautos masės suformuokite dešrą ir supjaustykite į 7 cm gabalėlius.

2 | Filo tešlos lakštus perpjaukite per pusę ir ant kiekvieno uždėkite paruošto mišinio gabalėlį. Viską aptepkite plaktu kiaušiniu, tada pradėkite kočioti, užlenkite per kraštus ir baikite kočioti suformuodami cigarų formeles.

Kartokite procesą, kol visi paruošti lakštai su mase bus iškočioti. Patieskite kepimo popierių ant "Easy Fry & Grill" ir sudėkite suktinukus į krepšelį.

3 | **Skaitmeninė versija:** pasirinkite režimą "DESSERT" ir kepkite 180°C temperatūroje 8 minutes, tada apšlakstykite medumi ir kepkite dar 3 minutes.

Mechaninė versija: kepkite 180°C temperatūroje 8 minutes, tada apšlakstykite medumi ir toliau kepkite dar 3 minutes.

DŽIOVINTŲ OBUOLIŲ TRAŠKUČIAI

4 ✂ 15 min. 1 hr.

INGREDIENTAI

1 obuolys
1/2 citrinos

RECEPTAS

- 1** | Išspauskite pusę citrinos. Nuplaukite obuolį ir pašalinkite šerdį su obuolio šerdies išėmėju. Tuomet naudodami mandolino pjaustyklę arba aštrų peilį supjaustykite vaisių plonomis juostelėmis.
- 2** | Šepetėliu aptepkite abejas obuolio skiltelių puses citrinos sultimis ir įdėkite jas į "Easy Fry & Grill" krepšelį, laikydami jas kuo toliau vieną nuo kitos.
- 3** | **Tik skaitmeninei versijai:** rankiniu būdu nustatykite 80°C temperatūrą 4 valandoms. Kai programa bus baigta, palikite obuolius krepšelyje ir išjunkite aparatą. Palikite išdžiūti per naktį ir skanaukite kitą dieną.

PATARIMAS

Džiovintas obuolių skilteles laikykite sandariame inde ir valgykite su granola arba kaip sveiką užkandį.

**PIRMIE ĒDIENI**

Empanadas (grila funkcija)
Kraukšķīgās gaļeļes
Dārļu samosas
Mini picas
Vistas rulliši
Falafeli

**OTRIE ĒDIENI**

Liellopu gaļas kofta ar koriandru
Deluxe burgers (grila funkcija)
Liellopu gaļas iesmi ar terijaki mērci
Vistas nageti
Vistas spārniņi
Cepta vista
Jēra karbonādes ar citronu (grila funkcija)
Ņujorkas hotdogi
Karija menca
Mājās gatavotas zivis un kartupeļi
Mājās gatavoti frī salmiņi
Saldie kartupeļi frī
Vistas kājas ar jogurta un rozmarīna marinādi
Cepti ziedkāposti ar citronu mērci
Grilēta desa (grila funkcija)
Muguras steiks ar čimičuri mērci (grila funkcija)
Grilēta jūraskarūsa ar tomātiem un olīvām (grila funkcija)
Terijaki lasis (grila funkcija)
Grilēts baklažāns ar pesto
Veģetārā baranka (grila funkcija)
Kļavu sirupā cepti sakņu dārzeņi (grila funkcija)

**SALDIE ĒDIENI**

Šokolādes skaidiņu mafini
Šokolādes suflē
Mandēļu cigāri
Ar gaisu žāvēti ābolu salmiņi

NORĀDES

CILVEKU
SKAITS



SAGATAVOŠANAS
LAIKS



MARINĒŠANAS
LAIKS



GATAVOŠANAS
LAIKS



FRĪ SALMIŅI



NAGETI



CEPTA
VISTA



PICA



GAĻA



ZIVS



DĀRZENI



SALDAIS
ĒDIENS



GAISA
FRITĒŠANAS
KRĀSNS



GRILS



EMPANADAS

4 ✂ 25 min 20 min

PIRMIE ĒDIENI

SASTĀVDAĻAS

2 smilšu mīklas rullīši
350 g maltas liellopu gaļas
3 lociņi
1 ēdamkarote paprikas

1 olas dzeltenums
1 ēdamkarote olīveļļas
Sāls
Pipari

RECEPTĒ

1 | Lociņus sasmalciniet. Lielā pannā uzkarsējiet eļļu un 3 minūtes apcepjiet sīpolus. Pievienojiet gaļu un cepiet vēl 10 minūtes, pēc tam noņemiet un ļaujiet atdzist.

2 | Izritiniet mīklu. Izgrieziet 8 aplus aptuveni 9 cm diametrā, pievienojiet nedaudz atdzesētas maltās gaļas, atstājot 1 cm lielu atstarpi ap malu, un pārlociet trijstūra formā.

3 | Sajauciet olas dzeltenumu ar 1 ēdamkaroti ūdens. Noziediet empanadas ar maisījumu un ievietojiet tās Easy Fry & Grill grozā.

4 | **Digitālā versija:** izvēlieties GRILA iestatījumu un uzkarsējiet 15 minūtes līdz 200°C. Gatavojiet 10 minūtes un pēc tam atkārtojiet ar otro daļu.

Mehāniskā versija: Uzkarsējiet cepeškrāsnī 15 minūtes līdz 200°C. Gatavojiet 10 minūtes un pēc tam atkārtojiet ar otro daļu.

PADOMS

Empanadas liellopa gaļas pildījumu varat aromatizēt ar ķimenēm, raudeni vai sasmalcinātu ķiploku. Kāpēc gan nepamēģināt pildījumam pievienot tomātus vai kukurūzu, lai iegūtu papildu garšu?

KRAUKŠKĪGĀS GARNELES

4 ✂ 20 min 10 min



SASTĀVDAĻAS

250 g lobītu garneļu
2 olas
60 g kviešu miltu
60 g kukurūzas miltu

2 ēdamkarotes karija pulvera
1 ēdamkarote eļļas
Sāls
Pipari

RECEPTĒ

1 | Pagatavojiet rīvmaizes sastāvdaļas: bļodā sakuliet olas ar šķipsniņu sāls un pipariem. Otrajā bļodā ieberiet kviešu miltus un karija pulveri, bet trešajā – kukurūzas miltus.

2 | Garneles iegremdējiet bļodiņās ar dažādiem produktiem šādā secībā: vispirms karijā un kviešu miltos, tad olās un visbeidzot kukurūzas miltos. Ļaujiet, lai no garneļēm pēc iespējas vairāk notek ola, lai neveidotos nopilējumi.

3 | Ievietojiet panētās garneles Easy Fry & Grill grozā un apsmidziniet ar eļļu.

4 | **Digitālā versija:** gatavojiet ZIVS iestatījumā 170°C temperatūrā 5 minūtes. Apgrieziet garneles un turpiniet gatavot vēl 5 minūtes.

Mehāniskā versija: gatavojiet 5 minūtes 170°C temperatūrā, pēc tam apgrieziet garneles un turpiniet gatavot vēl 5 minūtes.

DĀRŽEŅU SAMŠAS

4 (=12 samsas) ✱ 20 min  2 x 15 min 

SASTĀVDAĻAS

6 plānās mīklas sloksnes
100 g fetas
150 g saldētu zirņu
250 g ziedkāpostu
1 tējkarote karija pulvera

1 olas dzeltenums
1 ēdamkarote olīveļļas
Sāls
Pipari

RECEPTE

- 1 | Ziedkāpostus sagriežiet vidēja lieluma ziedkopās un noskalojiet. Pievienojiet zirņus un ziedkāpostu ziedkopas. Gatavojiet DĀRŽEŅU iestatījumā 15 minūtes.
- 2 | Izņemiet pagatavotos dārzeņus un ievietojiet tos lielā bļodā. Pievienojiet sasmalcinātu fetas sieru, karija pulveri un šķipsniņu sāls un piparu. Saspaidiet ar dakšīņu, lai iegūtu rupju biezeni.
- 3 | Plānās mīklas sloksnes sagriežiet divās vienādās daļās. Pārlociet tās uz pusēm, noapaļoto daļu salokot taisnās malas vidus virzienā. Uz sloksnes viena gala uzlieciet ēdamkaroti pildījuma un salociet trīsstūrī. Turpiniet locīšanu, lai pilnībā iespiestu pildījumu trīsstūrī, tad pāri palikušo mīklas kārtījumu noziediet ar olas dzeltenumu un pielīmējiet to pie samsas.
- 4 | Atkārtojiet, līdz viss pildījums ir izlietots, ielieciet samsas grozā un apsmērējiet ar eļļu.
- 5 | **Digitālā versija:** izvēlieties GAISA FRITĒŠANAS iestatījumu un gatavojiet 15 minūtes 170°C temperatūrā, tās apgriežot, tiklīdz pagājusi puse no gatavošanas laika.
Mehāniskā versija: Gatavojiet 15 minūtes 170°C temperatūrā, tās apgriežot, tiklīdz pagājusi puse no gatavošanas laika.



Pirmo samsas porciju var uzsildīt, ievietojot to grozā un gatavojot vēl dažas minūtes.

MINI PICAS

4 ✂ 15 min 8 min



SASTĀVDAĻAS

2 angļu mafini
8 ēdamkarotes tomātu mērces

4 šķēles mocarellas siera
4 melnās olīvas bez kauliņiem

RECEPTĒ

1 | Pārgrieziet mafinus uz pusēm un ievietojiet tos Easy Fry & Grill grozā.

Digitālā versija: izvēlieties iestatījumu PICA un gatavojiet 3 minūtes 170°C temperatūrā.

Mehāniskā versija: Gatavojiet 3 minūtes 170°C temperatūrā.

3 | **Digitālā versija:** izvēlieties iestatījumu PICA un gatavojiet 5 minūtes 170°C temperatūrā.

Mehāniskā versija: gatavojiet 5 minūtes 170°C temperatūrā.

2 | Uz katra mafina uzsmērējiet ar lielu ēdamkaroti tomātu mērces. Sagrieziet mocarellas šķēles plānās strēmelēs. Izkārtojiet tās uz katra mafina, tad pievienojiet šķēlītēs sagrieztas olīvas, lai tās izskatītos kā acis. Ielieciet picas Easy Fry & Grill grozā.

PADOMS

Jautra recepte, ko bērni var viegli pagatavot paši, bet vienmēr pieaugušo uzraudzībā, lai novērstu apdegumu risku.

VISTAS RULLĪŠI

4 (= 16 rulliši) ✱ 35 min 20 min



SASTĀVDAĻAS

16 rīsu papīra ietinamie

50 g rīsu nūdeles

2 vistas filejas

200 g jauktu cepamo dārzeņu maisījuma

4 šampinjoni

1 ķiploka daiviņa

1 ēdamkarote eļļas bez aromāta

Sāls

Pipari

RECEPTĒ

1 | Rehidrējiet rīsu nūdeles saskaņā ar norādījumiem uz iepakojuma. Rūpīgi notīriet tās ar rokām. Ar šķērēm rupji sagrieziet un atstāiet atdzist.

1 ēdamkaroti pildījuma. Pārlociet kreiso un labo malu, lai ietvertu pildījumu, un pēc tam to satiniet. Atkārtojiet, līdz esat izlietojis visu pildījumu.

2 | Vistas gaļu sagrieziet kubiņos un 5 minūtes cepiet karstā eļļā kopā ar sasmalcinātiem ķiplokiem. Pievienojiet cepamos dārzeņus un gatavojiet vēl 5 minūtes. Pievienojiet nūdeles un ļaujiet atdzist.

4 | Ielieciet rullišus Easy Fry & Grill grozā vienu no otra pietiekamā attālumā, lai tie nesalīptu kopā.

Digitālā versija: izvēlieties GAISA FRITĒŠANAS iestatījumu un gatavojiet 20 minūtes 160°C temperatūrā, tās apgriežot, tiklīdz pagājusi puse no gatavošanas laika.

3 | Uz darba virsmas sagatavojiet bļodu ar siltu ūdeni un tīru tējas dvieli. Uz dažām minūtēm iemērciet rīsapapīra ietīnamos ūdenī un pēc tam nolieciet tos uz tējas dvieļa. Uzlieciet uz ietinamā apmēram

Mehāniskā versija: gatavojiet 20 minūtes 160°C temperatūrā, tās apgriežot, tiklīdz pagājusi puse no gatavošanas laika.

FALAFELI

4 ✂

20 min 15 min 

SASTĀVDAĻAS

500 g vārītu turku zirņu
 1 baltais sīpols
 2 zariņi pētersīļu
 4 zariņi koriandra
 1 tējkarote ķimeņu

1 ķiploka daiviņa
 1 ēdamkarote (sezama pasta)
 1 ēdamkarote olīveļļas
 Sāls
 Pipari

RECEPTĒ

- 1 | Turku zirņus, pētersīļu lapas, koriandru un ķimenes sajauciet kopā ar šķipsniņu sāls, šķipsniņu piparu un sezama pastu (tahini), līdz tās ir rupji sajauktas.
- 2 | Pievienojiet sasmalcinātus ķiplokus un sīpolu un labi samaisiet ar rokām. Pēc tam no maisījuma izveidojiet bumbiņas. Ielieciet tās Easy Fry & Grill grozā un apsmidziniet ar olīveļļu.

3 | Digitālā versija: izvēlieties GAISA FRITĒŠANAS iestatījumu un gatavojiet 15 minūtes 170°C temperatūrā, tās apgriežot, tiklīdz pagājusi puse no gatavošanas laika.

Mehāniskā versija: gatavojiet 15 minūtes 170°C temperatūrā, tās apgriežot, tiklīdz pagājusi puse no gatavošanas laika.

PADOMS

Pasniedziet falafelus karstās pita maizītēs, dekorētus ar svaigu piparmētru, jogurtu un tomātu šķēlītēm.

LIELLOPU GAĻAS KOFTA AR KORIANDRU

4 ✂ 20 min 8 min



SASTĀVDAĻAS

350 g maltas liellopu gaļas
2 ēdamkarotes sasmalcinātu šalotes sīpolu
2 ēdamkarotes sasmalcināta koriandra
1 ēdamkarote ras el hanout garšvielu
maisījuma

1 tējkarote ķimeņu
1 ēdamkarote olīveļļas
Sāls
Pipari

RECEPTĒ

- 1 | Pannā ar nelielu daudzumu olīveļļas ātri apbrūniniet šalotes sīpolus.
- 2 | Sajauciet malto liellopu gaļu, garšvielas, koriandru un pagatavotos šalotes sīpolus. Pievienojiet sāli un piparus. No tiem izveidojiet iegarenas desiņas un uzduriel tās uz koka iesmiem.
- 3 | **Digitālā versija:** izvēlieties iestatījumu CEPTAVISTA un cepiet 180°C temperatūrā 8 minūtes, tās apgriežot, tiklīdz pagājusi puse no gatavošanas laika.
Mehāniskā versija: gatavojiet 8 minūtes 180°C temperatūrā, tās apgriežot, tiklīdz pagājusi puse no gatavošanas laika.

PADOMS

Koftas pasniedziet ar piparmētru mērci: sajauciet 2 trauciņus grieķu jogurta, 1 ēdamkaroti svaigi sasmalcinātu piparmētru, nedaudz olīveļļas un nedaudz citrona sulas.

DELUXE HAMBURGERS

4 ✂ 25 min 12 min



SASTĀVDAĻAS

600 g maltas liellopu gaļas
4 burgeru maizītes
2 tomāti
6 salātu lapas
1 ķiploka daiviņa

3 tējkarotes sojas mērces
2 ēdamkarotes olīveļļas
Sāls
Pipari

RECEPTĒ

1 | Sajauciet kopā liellopu gaļu, sasmalcinātus ķiplokus, sojas mērci un olīveļļu. Pieberiet garšvielas. Ar rokām izveidojiet 4 maizītes.

2 | Ievietojiet burgeru maizītes Easy Fry & Grill grozā. **Digitālā versija:** izvēlieties iestatījumu PICA un gatavojiet 4 minūtes.

Mehāniskā versija: gatavojiet 4 minūtes 180°C temperatūrā.

3 | Izņemiet maizītes, ievietojot tās zem alumīnija folijas loksnes, lai tās saglabātos siltas, un pēc tam ievietojiet burgerus grozā.

Digitālā versija: izvēlieties GRILA iestatījumu un gatavojiet 8 minūtes, pēc vajadzības pielāgojot gatavošanas laiku par plus vai mīnus 2 minūtēm.

Mehāniskā versija: iestatiet 200°C temperatūru uz 8 minūtēm, pēc vajadzības pielāgojot gatavošanas laiku par plus vai mīnus 2 minūtēm.

4 | Dekorējiet maizītes ar salātu lapām, tomātu šķēlītēm un grilētiem burgeriem un pasniedziet.

PADOMS

Pagatavojiet mērci, sajaucot kopā: 1 ēdamkaroti pilngraudu sinepju, 2 ēdamkarotes aso sinepju, 1 olas dzeltenumu un 1 ēdamkaroti eļļas, pēc tam pievienojot 1 ēdamkaroti krējuma.

LIELLOPU GAĻAS IESMI AR TERIJAKI MĒRCI

4 ✱

20 min

1 h

6 min

OTRIE ĒDIENI

SASTĀVDAĻAS

12 liellopa gaļas karpāčo šķēles
200 g Comté siera
4 ēdamkarotes medus

6 ēdamkarotes sojas mērces
Pipari

RECEPTĒ

- 1 | Noņemiet sieram mizu un sagrieziet to 1,5 cm kubiņos. Uz 12 iesmiņiem uzduriet siera gabaliņus un aptiniet tos ar karpāčo.
- 2 | Sojas mērci un medu sajauciet kopā, tad maisījumā uz 1 stundu iemarinējiet iesmiņus vēsā vietā.
- 3 | Ielieciet iesmiņus Easy Fry & Grill grozā.
Digitālā versija: izvēlieties iestatījumu GAĻA un gatavojiet 180°C temperatūrā 6 minūtes.
Mehāniskā versija: gatavojiet 6 minūtes 180°C temperatūrā.

PADOMS

Pasniedziet iesmus ar nelielu bļodiņu saldas sojas mērces.

VISTAS NAGETI

4 ✂

30
min10
min

SASTĀVDAĻAS

4 vistas filejas
100 g rīvmaizes
60 g miltu
3 olas

2 ēdamkarotes eļļas
Sāls
Pipari

RECEPTĒ

- 1 | No vistas filejas noņemiet skrimšļus un taukus. Sagrieziet apmēram 4 līdz 5 cm lielos gabaliņos un pasniedziet ar sāli un pipariem.
- 2 | Sagatavojiet rīvmaizes sastāvdaļas: leviotojiet olas bļodā ar šķipsniņu sāls un piparu un sakuliet. Otrajā bļodā ieberiet miltus, bet trešajā – rīvmaizi.
- 3 | Iegremdējiet nagetus miltos, tad olās un visbeidzot rīvmaizē. Lai iegūtu vēl biezāku rīvmaizes panējuma kārtu, iegremdējiet nagetes olā un rīvmaizē otru reizi. Ielieciet tās Easy Fry & Grill grozā un apsmidziniet ar olīveļļu.
- 4 | **Digitālā versija:** izvēlieties iestatījumu NAGETI un gatavojiet 10 minūtes, apgriežot, tiklīdz pagājusi puse gatavošanas laika.
Mehāniskā versija: gatavojiet 10 minūtes 200°C temperatūrā, tās apgriežot, tiklīdz pagājusi puse no gatavošanas laika.

PADOMS

Pagatavojiet kečupu, uzvārot kopā 3 tomātus, 1 sīpolu, 1 tējkaroti koncentrētas tomātu pastas, 1 sasmalcinātu ķiploka daiviņu, 4 tējkarotes balzametiķa, 1 tējkaroti medus, sāli un piparus.

VISTAS SPĀRNIŅI

4 ✂

20 min

12 h

17 min

OTRIE ĒDIENI

SASTĀVDAĻAS

1,2 kg vistas spārniņu
4 ēdamkarotes kečupa
2 ēdamkarotes sinepju
2 ēdamkarotes paprikas

2 ēdamkarotes saldās sojas mērces
2 ēdamkarotes olīveļļas
Sāls
Pipari

RECEPTĒ

1 | Vistas spārniņus pārgriežiet uz pusēm, **3** | Ievietojiet vistas spārniņus Easy Fry & atdalot tos locītavā. Grill grozā.

2 | Ievietojiet visas sastāvdaļas lielā bļodā un pievienojiet vistas spārniņus. Labi samaisiet, lai tās pilnībā pārklātu. Aplāģiet ar pārtikas plēvi un atstājiat marinēties uz 12 stundām.

Digitālā versija: izvēlieties iestatījumu CEPTA VISTA un cepiet 17 minūtes, apgriežot pēc 12 minūtēm.

Mehāniskā versija: gatavojiet 17 minūtes 170°C temperatūrā, apgriežot pēc 12 minūtēm.

PADOMS

Marinādes sastāvdaļas var mainīt atbilstoši savai gaumei: pamēģiniet pievienot bārbekjū mērci, garšvielas, čili vai ķiplokus.

CEPTA VISTA

4 ✱ 5 min 50 min



SASTĀVDAĻAS

1 x 1,2 kg vistas gaļas
5 ķiploka daiviņas
2 ēdamkarotes olīveļļas

Sāls
Pipari

RECEPTĒ

- 1** | Nomizojiet un sasmalciniet ķiplokus. **2** | **Digitālā versija:** izvēlieties iestatījumu CEPTA VISTA un gatavojiet 50 minūtes. **Mehāniskā versija:** gatavojiet 50 minūtes 200°C temperatūrā.

PADOMS

Precīzs vistas gaļas gatavošanas laiks būs atkarīgs no tās svara. Lai pārliecinātos, kas vista ir gatava, ar naža galu ieduriet vienā no krūtiņām; izplūdušajai sulai jābūt dzidrai.

JĒRA KOTLETES AR CITRONU

4 ✂

15 min 

4 h 

10 min 

SASTĀVDAĻAS

12 mazas jēra karbonādes
1 nevaskots citrons
4 ķiploka daiviņas

1 ēdamkarote olīveļļas
Sāls
Pipari

RECEPTĒ

1 | Nomizojiet citronu. Nomizojiet ķiplokus un smalki sasmalciniet ar piestu un miezeri. Pievienojiet citriona miziņu un 2 ēdamkarotes olīveļļas.

2 | Pēc tam pievienojiet karbonādes un 4 stundas atstājiēt marinēties vēsā vietā.

3 | Ievietojiet karbonādes Easy Fry & Grill grozā.

Digitālā versija: izvēlieties GRILA iestatījumu un uzkarsējiēt 15 minūtes līdz 200°C. Gatavojiet 10 minūtes, apgriežot, tiklīdz pagājusī puse gatavošanas laika.

Mehāniskā versija: iestatiet 200°C temperatūru un uzkarsējiēt 15 minūtes. Gatavojiet 10 minūtes, apgriežot, tiklīdz pagājusī puse gatavošanas laika.

PADOMS

Mēģiniet pievienot marinādei svaigus garšaugus, piemēram, timiānu, savvaļas timiānu un raudeni.

NUJORKAS HOTDOGI

4 ✂ 25 min 5 min



SASTĀVDAĻAS

4 hotdogu maizītes
4 ēdamkarotes kečupa
4 hotdogu desiņas
4 pipargurķīši
1 sarkanais sīpols

8 ķirštomāti
4 šķēles Čedaras siera
1 ēdamkarote eļļas
Sāls
Pipari

RECEPTĒ

1 | Sagatavojiet desiņas, ievietojot tās katlīnā ar verdošu ūdeni uz iepakojumā norādīto laiku.

dārzeņu maisījumu, desiņas un šķēlēs sagrieztu Čedaras sieru. Ielieciet Easy Fry & Grill grozā.

2 | Sīpolu sagrieziet šķēlītēs un 5 minūtes uz vidējas uguns apcepiet karstā eļļā. Sajauciet ar četrās daļās sagriežtiem tomātiem un kubiņos sagriežtiem pipargurķīšiem.

4 | **Digitālā versija:** izvēlieties iestatījumu PICA un gatavojiet 5 minūtes 170°C temperatūrā.

Mehāniskā versija: gatavojiet 5 minūtes 170°C temperatūrā.

3 | Pārgrieziet hotdogu maizītes šķēlēs pa vidu, apsmērējiet ar kečupu un uzlieciet

PADOMS

Izklaudējieties, zīmējot ar kečupu vai sinepēm amerikāņu stilā!

KARIJA MENCA



SASTĀVDAĻAS

500 g mencas filejas

3 ēdamkarotes maigas indiešu karija pastas

10 g rīvēta kokosrieksta

200 ml kokosriekstu krējuma

RECEPTĒ

1 | Mencu filejas apsmērējiet ar karija pastu un atlikušo karija pastu ievietojiet nelielā kastrolī kopā ar kokosriekstu krēmu, sāli un pipariem. Uzkarsējiet kastroļa saturu.

2 | Easy Fry & Grill grozā ielieciet kvadrāta formas cepamā papīra gabalu un uz tā novietojiet zivis.

Digitālā versija: izvēlieties iestatījumu ZIVS un gatavojiet 10 minūtes 200°C temperatūrā.

Mehāniskā versija: gatavojiet 10 minūtes 200°C temperatūrā. Pasniedziet zivis pārlietas ar karija mērci un pārkaisītas ar kokosriekstu.

MĀJĀS GATAVOTAS ZIVIS UN KARTUPEĻI

4 ✱

25 min 12 min 

SASTĀVDAĻAS

4 mencas filejas
 5 ēdamkarote miltu
 5 ēdamkarotes rīvmaizes
 2 olas
 50 g sviesta

1 buntīte estragona
 1 burciņa majonēzes
 1/2 citrona
 Sāls
 Pipari

RECEPTĒ

- 1** | Zivs filejas sagrieziet lielos gabalos, apmēram 4 cm lielos kvadrātos, un viegli nosusiniet ar papīra dvieļiem. Pievienojiet sāli un piparus.
- 2** | Sagatavojiet 3 bļodas, pirmajā ieberiet miltus, otrajā – sakultās olas, bet trešajā – rīvmaizi. Sajauciet majonēzi ar puscitrona sulas un sasmalcinātu estragonu. Nolieciet vēsā vietā.
- 3** | Apviļājiet mencas gabaliņus miltos, tad olās un visbeidzot – rīvmaizē. Pirms gabaliņu apviļāšanas nākamajā bļodā tos labi nosusiniet. Ielieciet rīvmaizē

apviļātos zivs gabaliņus Easy Fry & Grill grozā un uz katra gabaliņa uzlieciet sviesta piciņu.

- 4** | **Digitālā versija:** izvēlieties iestatījumu ZIVS un gatavojiet 12 minūtes 180°C temperatūrā.

Mehāniskā versija: gatavojiet 12 minūtes 170°C temperatūrā. Pasniedziet ar iepriekš sagatavoto mērci.

PADOMS

Šī recepte derēs ar jebkuru svaigo zivi, tostarp heku, saidu un pollaku.

MĀJĀS GATAVOTI FRĪ SALMIŅI

4 ✱ 25 min 50 min



SASTĀVDAĻAS

1 kg kartupeļu
3 ēdamkarotes paprikas

3 ēdamkarotes eļļas
Sāls

RECEPTĒ

- 1 | Nomizojiet kartupeļus un sagrieziet tos vienāda biezuma frī salmiņos.
- 2 | Ievietojiet tos bļodā un pievienojiet visas sastāvdaļas. Labi samaisiet un pēc tam pa pusei no kopējā daudzuma ielieciet Easy Fry & Grill grozā.
- 3 | **Digitālā versija:** izvēlieties iestatījumu FRĪ SALMIŅI un gatavojiet 25 minūtes, apmaisot, kad pagājusi puse no gatavošanas laika.

Mehāniskā versija: gatavojiet 25 minūtes 170°C temperatūrā, apmaisot, tiklīdz pagājusi puse no gatavošanas laika. Atkārtojiet tās pašas darbības ar atlikušo daudzumu.

PADOMS

Lai iegūtu patikamu garšas niansi, pievienojiet ēdamkaroti sarkanā karija pastas.

SALDIE KARTUPEĻI FRĪ

4 ✱ 25 min 50 min



SASTĀVDAĻAS

1 kg saldo kartupeļu
2 ēdamkarotes miltu

4 ēdamk. eļļas
Sāls
Pipari

RECEPTĒ

- 1 | Nomizojiet un noskalojiet saldus kartupeļus un sagrieziet tos šķēlēs. Ievietojiet tos lielā bļodā kopā ar miltiem, eļļu, sāli un pipariem. Labi samaisiet.
- 2 | Ievietojiet salmiņus Easy Fry & Grill grozā, ideālā gadījumā 2 vai 3 reizēs.

Digitālā versija: izvēlieties iestatījumu FRĪ SALMIŅI un gatavojiet 25 minūtes, apmaisot, tiklīdz pagājusi puse no gatavošanas laika.

Mehāniskā versija: gatavojiet 25 minūtes 180°C temperatūrā, apmaisot, tiklīdz pagājusi puse no gatavošanas laika. Atkārtojiet tās pašas darbības ar atlikušo daudzumu.

PADOMS

Pasniedziet ar jogurta mērci, kas aromatizēta ar nedaudz karija pulvera.

VISTAS AUGŠSTILBI AR JOGURTA UN ROZMARĪNA MARINĀDI

4 ✂ 20 min 4 h 35 min

SASTĀVDAĻAS

4 vistas augšstilbi
250 g grieķu jogurta
3 ēdamkarotes Dižonas sinepju

1 zariņš svaiga rozmarīna
4 ķiploka daiviņas
Sāls
Pipari

RECEPTĒ

- 1 | Noņemiet ādu no vistas augšstilbiem un ievietojiet tos lielā traukā.
- 2 | Sajauciet kopā jogurtu, sinepes, sasmalcinātus ķiplokus, šķipsniņu sāls, nelielu piparu un sasmalcinātas rozmarīna lapas. Izklājiet maisījumu uz vistas gaļas un atstājiet vēsā vietā. Ļaujiet marinēties 4 stundas.
- 3 | **Digitālā versija:** izvēlieties iestatījumu CEPTA VISTA un 15 minūtes uzkaršējiet līdz 200°C, pēc tam ielieciet vistas augšstilbus Easy Fry & Grill grozā. Gatavojiet 35 minūtes, apgriežot, tiklīdz pagājusi puse gatavošanas laika.
Mehāniskā versija: ievietojiet vistas augšstilbus Easy Fry & Grill grozā un izvēlieties 200°C temperatūru uz 30 minūtēm. Apgriežiet tos, tiklīdz pagājusi puse no gatavošanas laika.

PADOMS

Pasniedziet grilētu vistas fileju ar salātiem un grilētām kartupeļu šķēlītēm.

CEPTI ZIEDKĀPOSTI AR CITRONU

4* 15 min

1 kārtā
15 min

SASTĀVDAĻAS

1 mazs ziedkāposts
2 ēdamkarotes olīveļļas
30 g tahini
100 ml olīveļļas

50 ml citrona sulas
Sāls
Pipari

RECEPTĒ

1 | Noņemiet ziedkāpostam lapas, sagrieziet to ceturtdaļās un noņemiet lielo kātu. Katru daļu sagrieziet ziedkopās un ievietojiet tos lielā bļodā.

2 | Pievienojiet 2 ēdamkarotes olīveļļas, sāli un piparus un labi samaisiet. Izklājiet maisījumu Easy Fry & Grill grozā (ja nepieciešams, dariet to divās reizēs).

Digitālā versija: izvēlieties iestatījumu FRĪ SALMIŅI un gatavojiet 15 minūtes, apmaisot, tiklīdz pagājusi puse no gatavošanas laika.

Mehāniskā versija: gatavojiet 15 minūtes 180°C temperatūrā, apmaisot, tiklīdz pagājusi puse no gatavošanas laika.

3 | Tikmēr sajauciet tahini, olīveļļu un citrona sulu, lai pagatavotu mērci, ko pasniegt ar ziedkāpostiem.



GRILĒTA DESA



10 min



10 min



SASTĀVDAĻAS

700 g Tulūzas desas vienā gabalā
1 ēdamkarote Dižonas sinepju
1 ēdamkarote pilngraudu sinepju

2 ēdamkarotes medus
2 zariņi timiāna
Sāls
Pipari

RECEPTĒ

- 1 | Sajauc kopā medu, sinepes, timiānu un šķipsniņu sāls un piparu.
- 2 | Satiniet desu spirālē un ievietojiet divus savstarpēji perpendikulārus iesmus, lai noturētu to vietā. Apsmērējiet ar sinepju maisījumu.
- 3 | **Digitālā versija:** izvēlieties GRILA iestatījumu un ļaujiet 15 minūtes uzkarst līdz 200°C. Ielieciet desu

grozā un gatavojiet 10 minūtes, apgriežot, tiklīdz pagājusi puse gatavošanas laika.

Mehāniskā versija: iestatiet 200°C temperatūru un pirms desas ievietošanas grozā ļaujiet krāsniņ 15 minūtes uzkarst. Gatavojiet 10 minūtes, apgriežot, tiklīdz pagājusi puse gatavošanas laika.

PADOMS

Pasniedziet ar mājās gatavotu sinepju biezeni: Nomizojiet un izvēri 1 kg kartupeļu. Noteciniet un saberziet kopā ar 25 g sviesta, 2 ēdamkarotēm sinepju, 150 ml piena, sāli un pipariem.

MUGURAS STEIKS AR ČIMIČURI MĒRCI

4 ✱ 15 min 17 min

SASTĀVDAĻAS

4 muguras steiki (katrs aptuveni 200 g)
2 ēdamkarotes sarkanvīna etiķa
1/2 citrona
4 ķiploka daiviņas

6 pētersīļu zariņi
1/2 tējkarotes čili pārslas
60 ml olīveļļas
Sāls
Pipari

RECEPTĒ

- 1 | Pirms gatavošanas izņemiet gaļu no ledusskapja un vismaz 30 minūtes atstāiet istabas temperatūrā.
- 2 | Tikmēr pagatavojiet čimičuri mērci: Bļodā sajauciet etiķi, citrona sulu, sasmalcinātu ķiploku bez asniem, sasmalcinātus pētersīļus un eļļu. Pievienojiet šķipsniņu sāls, piparu un čili.

3 | Digitālā versija: izvēlieties GRILA iestatījumu un ļaujiet krāsniņ 15 minūtes uzkarst līdz 200°C. Steikus apkaisiet ar sāli un pipariem, pēc tam ievietojiet tos Easy Fry & Grill grozā un cepiet 2 minūtes no katras puses.

Mehāniskā versija: uzkaršējiet krāsni līdz 200°C temperatūrai, pēc tam gaļu apkaisiet ar sāli un pipariem un ievietojiet to Easy Fry & Grill grozā. Cepiet 2 minūtes no katras puses.

PADOMS

Pielāgojiet gatavošanas laiku atkarībā no tā, vai vēlaties, lai steiks būtu pusjēls vai labi izcepts.

GRILĒTA JŪRAS KARŪSA AR TOMĀTIEM UN OLĪVĀM

4  20 min  18 min 

SASTĀVDAĻAS

4 karūsas filejas
4 zariņi pētersīļu
½ citrona
2 tomāti
4 ēdamkarotes olīveļļas

1 ķiploka daiviņa
2 tomāti
50 g g olīvu bez kauliņiem
Sāls
Pipari

RECEPTĒ

- 1 | Nomizojiet citronu un izspiediet tā sulu. Sasmalciniet pētersīļus un ķiplokus, tad sagrieziet tomātus kubiņos, bet un olīvas – apaļās šķēlītēs. Sajauciet kopā, pievienojiet olīveļļu un atlieciet malā.
- 2 | Iesmērējiet karūsas filejas ar eļļu un apkaisiet ar sāli un pipariem.
- 3 | **Digitālā versija:** izvēlieties GRILA iestatījumu un ļaujiet krāsni 15 minūtes uzkarst līdz 200°C, pēc tam ievietojiet fileju grozā un turpiniet gatavošanu 5 minūtes. **Mehāniskā versija:** ievietojiet fileju grozā un 15 minūtes uzkarstējiet krāsni līdz 200°C. Gatavojiet 7 minūtes.
- 4 | Pasniedziet ar mērci.

PADOMS

Pasniedziet jūras karūsas filejas ar rīsiem un dārzeņiem pēc izvēles.

TERIJAKI LASIS

4 ✱

5 min



30 min



23 min



SASTĀVDAĻAS

500 g laša filejas

8 ēdamkarotes terijaki mērces

1 ēdamkarote sezama sēklu

RECEPTĒ

1 | Laša fileju 30 minūtes marinējiet terijaki mērcē.

2 | **Digitālā versija:** 15 minūtes uzkaršējiet GRILA režīmā līdz 200°C temperatūrai, pēc tam ievietojiet zivju fileju grozā uz grila plāksnes un cepiet 10 minūtes.

Mehāniskā versija: iestatiet 200°C temperatūru un ļaujiet uzkarst, pēc tam ievietojiet laša filejas pannā uz grila plāksnes un cepiet 10 minūtes.

3 | Apkaisiet ar sezama sēklām un pasniedziet ar rīsiem.



PESTO GRILĒTS BAKLAŽĀNS



10
min



27
min



SASTĀVDAĻAS

2 baklažāni
100 g pesto

5 ēdamkarotes olīveļļas
Sāls
Pipari

RECEPTĒ

- 1 | Baklažānus noskalojiet un sagrieziet apmēram 5 mm biezās šķēlītēs.
- 2 | Apsmērējiet tos ar eļļu, pievienojiet sāli un piparus un ievietojiet tos vienā slānī Easy Fry & Grill grozā.
- 3 | **Digitālā versija:** izvēlieties GAISA FRITĒŠANAS iestatījumu un gatavojiet 20 minūtes 170°C temperatūrā, tās apgriežot, tiklīdz pagājusi puse no gatavošanas laika. Apsmērējiet ar pesto un vēl 2 minūtes cepiet GAISA FRITĒŠANAS režīmā.

Mehāniskā versija: gatavojiet 20 minūtes 170°C temperatūrā, tos apgriežot, tiklīdz būs pagājusi puse no gatavošanas laika, pēc tam apziediet ar pesto un gatavojiet vēl 2 minūtes.

4 | Apziediet ar pesto un cepiet GRILA režīmā vēl 5 minūtes (digitālā versija) vai 5 minūtes 200°C temperatūrā (mehāniskā versija).



VEĢETĀRĀ BARANKA

4 ✂ 20 min 30 min

OTRIE ĒDIENI

SASTĀVDAĻAS

4 barankas
200 g krēmsiera
4 tējkarotes pilngraudu sinepju
1 sarkanais pipars
1 zaļais pipars

4 šampinjoni
1 tējkarote raudenes
2 ēdamkarotes olīveļļas
Sāls
Pipari

RECEPTĒ

1 | Noskalojiet papriku, izņemiet sēklas un sagrieziet to aptuveni 3 cm lielos kvadrāta formas gabalos. Nomazgājiet sēnes un sagrieziet biezās šķēlēs, atdalot bojātos kātiņus.

2 | **Digitālā versija:** izvēlieties GRILA iestatījumu un 15 minūtes uzkarsējiet līdz 200°C, pēc tam ievietojiet dārzeņus grozā uz grila plāksnes, apsmidziniet ar eļļu un gatavojiet 12 minūtes, tos apmaisot, tiklīdz būs pagājusi puse no gatavošanas laika.

Mehāniskā versija: iestatiet 200°C temperatūru un ļaujiet 15 minūtes

uzkarst. Ielieciet dārzeņus grozā uz grila plāksnes, apsmidziniet ar eļļu un cepiet 12 minūtes, tos apmaisot, tiklīdz būs pagājusi puse no gatavošanas laika.

3 | Tīkām sajauciet krēmsieru ar sinepēm.

4 | Izņemiet dārzeņus un ievietojiet uz pusēm pārgrieztas barankas grozā uz 5 minūtēm, izmantojot GRILA iestatījumu **digitālajai versijai** un 200°C temperatūrā **mehāniskajai versijai**. Atkārtojiet, pēc tam uz maizes uzsmērējiet krēmsieru un apberiet ar dārzeņiem.

KĻAVU SĪRUPĀ CEPTA SAKNE DĀRŽENI

4 ✱

15
min30
min

SASTĀVDAĻAS

4 burkāni
4 pastinaki
350 g saldo kartupeļu
50 ml kļavu sīrupa
1 tējkarote timiāna

1 apelsīns
20 ml sidra etiķa
30 ml saulespuķu eļļas
Sāls
Pipari

RECEPTE

- 1 | Nomizojiet dārzeņus un sagrieziet burkānus biezās šķēlēs, bet pastinaku un saldus kartupeļus – 2 cm lielos kubiņos.
- 2 | Ielieciet dārzeņus eļļā. Apsmidziniet ar aptuveni 1 ēdamkaroti olīveļļas un pārkaisiet ar timiānu, sāli un pipariem.
- 3 | **Digitālā versija:** izvēlieties GRILA iestatījumu un uzkarsējiet 15 minūtes līdz 200°C. Gatavojiet 30 minūtes, tos apmaisot, tiklīdz būs pagājusi puse no gatavošanas laika.

Mehāniskā versija: iestatiet 200°C temperatūru un uzkarsējiet 15 minūtes. Gatavojiet 30 minūtes, tos apmaisot, tiklīdz būs pagājusi puse no gatavošanas laika.

- 4 | Tikmēr bļodā sajauciet atlikušo eļļu ar etiķi, rīvētu pusapelsīna miziņu, kļavu sīrupu un šķipsniņu sāls un piparu. Kad dārzeņi ir gatavi, pārlejiet tos ar mērci un pasniedziet.

MAFINI AR ŠOKOLĀDES GABALIŅIEM

4 ✱ 15 min 20 min



SASTĀVDAĻAS

125 g miltu
1/2 paciņas rauga
30 g sviesta
30 g cukura

50 g šokolādes čipsu
1 ola
120 ml piena

RECEPTĒ

- 1 | Lielā bļodā samaisiet pienu, izkausētu sviestu un olas. Otrā bļodā samaisiet visas pārējās sastāvdaļas.
- 2 | Iejauciet šķidro maisījumu sausajā maisījumā, visu laiku maisiet, lai izvairītos no kunkuļu veidošanās.
- 3 | Sadaliet maisījumu ar sviestu viegli iezīstās mafinu formiņās un ievietojiet tās grozā.
- 4 | **Digitālā versija:** izvēlieties iestatījumu Saldie ēdieni un gatavojiet 20 minūtes 170°C temperatūrā.
Mehāniskā versija: gatavojiet 20 minūtes 170°C temperatūrā.

ŠOKOLĀDES SUFLĒ



SASTĀVDAĻAS

100 g tumšās šokolādes
3 olas (1 dzeltenums + 3 baltumi)
100 ml pilnpiena

40 g cukura
1 tējkarote kukurūzas miltu
25 g sviesta

RECEPTĒ

- 1** | Šokolādi salauziet gabaliņos un izkausējiet ūdens peldē vai mikroviļņu krāsnī ar mazu jaudu. Atdaliet olu baltumus no dzeltenumiem un paturiet 3 baltumus un 1 dzeltenumu.
 - 2** | Bļodā saputojiet dzeltenumu ar kukurūzas miltiem. Pienu ar 30 g cukura uzkarsējiet līdz vārīšanās temperatūrai un iemaisiet olu dzeltenuma un kukurūzas miltu maisījumā. Ielejiet maisījumu atpakaļ kastrolī un maisot vāriet uz lēnas uguns. Iejaučiet šokolādi un nolieciet maisījumu, lai tas atdzistu.
 - 3** | Olu baltumus saputojiet līdz stingrai masai un viegli iejauciet siltajā šokolādes krēmā.
 - 4** | Iesmērējiet ar sviestu 4 lielos ramekinus, iekaisiet 10 g cukura un ielejiet maisījumu līdz 2/3 veidņu augstuma. Ievietojiet ramekinus Easy Fry & Grill grozā.
- Digitālā versija:** izvēlieties iestatījumu Saldie ēdieni uz 12 minūtēm 160°C temperatūrā.
- Mehāniskā versija:** lestatiet 12 minūtes 160°C temperatūrā.

MANDEĻU CIGĀRI

4/6

30
min11
min

SASTĀVDAĻAS

190 g maltu mandeļu
30 g sviesta
6 plānās mīklas sloksnes

2 tējkarotes apelsīnu ziedu aromatizatora
1 ola
120 g medus

RECEPTĒ

- 1 | Nolieciet malā 3 ēdamkarotes medus. Lielā bļodā samaisiet maltas mandeles, izkusušo sviestu, apelsīnu ziedu aromatizatoru un medu. Izveidojiet no pastas desu un sagrieziet to 7 cm gabaliņos.
- 2 | Plānās mīklas sloksnes pārgrieziet uz pusēm un uz plānās mīklas sloksnes uzlieciet pastas maisījuma rullīti. Apsmērējiet visu ar sakultu olu, tad sāciet rullēt, pārlokot malas un galu galā izveidojot cigāra formas. Atkārtojiet šo procesu, līdz esat izmantojis visas

sastāvdaļas. Ievietojiet Easy Fry & Grill cepampapīra loksni un ielieciet grozā rullīšus.

- 3 | **Digitālā versija:** izvēlieties iestatījumu Saldie ēdieni un gatavojiet 180°C temperatūrā 8 minūtes, pēc tam pievienojiet medu un turpiniet gatavot vēl 3 minūtes.

Mehāniskā versija: gatavojiet 180°C temperatūrā 8 minūtes, pēc tam pievienojiet medu un turpiniet gatavot vēl 3 minūtes.

AR GAISU ŽĀVĒTI ĀBOLU SALMIŅI

4 ✱

15 min



1 h



SASTĀVDAĻAS

1 ābols

1/2 citrona

RECEPTĒ

- 1 | Izspiediet puscitrona sulu. Nomazgājiet ābolu un izņemiet serdi ar serdes izņēmēju, pēc tam sagrieziet augļus plānās strēmelēs ar speciālu griezēju vai asu nazi.
- 2 | Ar otu pārklājiet ābolu šķēles no abām pusēm ar citrona sulu un pēc tam ievietojiet tās Easy Fry & Grill grozā, izvietojot pēc iespējas tālāk vienu no otras.
- 3 | **Tikai digitālajai versijai:** Manuāli iestatiet 80°C temperatūru 4 stundām. Kad programma ir pabeigta, atstājiet ābolus grozā un izslēdziet ierīci. Atstājiet uz nakti nožūt un nogaršojiet nākamajā dienā.

PADOMS

Žāvētas ābolu šķēles uzglabājiet hermētiskā traukā un ēdiet tās ar granolu vai kā veselīgu uzkodu.

المُقَبَّلَات

الإيمبانا (وظيفة الشواء)
قريدس مقرمش
سمبوسك بالخضار
بيتزا صغيرة
سبرنج رول بالدجاج
فلافل

الأطباق الرئيسية

كفتة لحم بالكزبرة
برجر فاخر (وظيفة الشواء)
أسيخ اللحم البقري بصلصة الترياكي
ناجتس الدجاج
أجنحة الدجاج
دجاج مشوي
شرائح لحم الضأن مع الليمون (وظيفة الشواء)
سمك القد بالكاري
سمك ورقائق منزلية الصنع
رقائق منزلية الصنع
بطاطا حلوة مقلية
أفخاذ الدجاج مع تتبيلة الزبادي وإكليل الجبل
قرنبيط مشوي مع صوص الليمون
شرائح لحم خاصرة مع صلصة تشيميتشوري (وظيفة الشواء)
سمك دنيس مشوي مع الطماطم والزيتون (وظيفة الشواء)
سمك سلمون بصلصة الترياكي (وظيفة الشواء)
باذنجان مشوي مع صلصة البستو
خبز البايغل النباتي (وظيفة الشواء)
شراب القيقب مع الخضراوات الجذرية المشوية (وظيفة الشواء)

أطباق الحلو

مافن برقائق الشوكولاتة
سوفليه الشوكولاتة
سيجار باللوز
رقائق التفاح المجففة بالهواء

الدليل



عدد
الأشخاص



التحضير
الوقت



النقع
الوقت



الطهي
الوقت



الرقائق



الناجتس



دجاج مشوي



بيتزا



اللحوم



السمك



الخضراوات



الحلو



القلي بالهواء من دون زيت



الشواء





المقادير

صفار بيضة واحدة
ملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون
ملح
فلفل

لفافتان من العجينة القصيرة
٣٥٠ جرامًا من اللحم البقري المفروم
٣ بصلات خضراء
ملعقة كبيرة واحدة من البابريكا

الوصفة

- ١ | قَطَّعي البصل قطعًا صغيرة جدًا. سخني الزيت في مقلاة كبيرة وحمّري البصل لمدة ٣ دقائق. أضيفي اللحم وقومي بطهييه لمدة ١٠ دقائق أخرى، ثم أخرجه واتركيه حتى يبرد.
- ٢ | قومي بفرد العجينة وقطعيها ٨ دوائر بقطر ٩ سم تقريبًا، ثم أضيفي بعضًا من اللحم المفروم البارد وتركبي مسافة ١ سم حول الحافة، وقومي بطيها لتصبح على شكل نصف دائرة.
- ٣ | اخلطي صفار البيض مع ملعقة كبيرة من الماء. ادهني قطع الإيمباندا بالخليط وضعيها في سلة الطهي الخاصة بمقلاة إيزي فراي آند جريل.

تلميح

يمكنك إضافة نكهة الكمون أو الأوريغانو أو الثوم المقطّع إلى حشوة اللحم البقري الخاصة بالإيمباندا. لم لا تجربين إضافة الطماطم أو الذرة الحلوة إلى الحشوة للحصول على نكهة إضافية؟

قريدس مقرمش

٤



٢٠



١٠



المقادير

ملعقتان كبيرتان من مسحوق الكاري
ملعقة كبيرة واحدة من الزيت
ملح
فلفل

٢٥٠ جرامًا من القريدس المقشر
بيضتان
٦٠ جرامًا من دقيق قمح
٦٠ جرامًا من دقيق الذرة

الوصفة

- ١ | قومي بتحضير مكونات فتات الخبز: ضعي البيض في وعاء وأضيفي رشّة من الملح والفلفل واخفقي المكونات. ضعي دقيق القمح ومسحوق الكاري في وعاء ثانٍ، وضعي دقيق الذرة في وعاء ثالث.
- ٢ | قومي بغمس القريدس في أوعية مختلفة بالترتيب الآتي: أولاً في الكاري ودقيق القمح، ثم في البيض، وأخيراً في دقيق الذرة. ضعي القريدس في مصفاة حتى يتسرب الماء منه قدر الإمكان لتجنب التنقيط.
- ٣ | ضعي القريدس المغطى بفتات الخبز في سلة إيزي فراي آند جريل ثم رشي الزيت.
- ٤ | الإصدار الرقمي: يُطهى في إعداد "السّمك" عند درجة حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ٥ دقائق. قلّبي القريدس وتابعي الطهي لمدة ٥ دقائق أخرى.
- الإصدار الميكانيكي: اطهي القريدس عند درجة حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ٥ دقائق، ثم قلّبي وتابعي الطهي لمدة ٥ دقائق أخرى.



سمبوسك بالخضار

٤ (= ١٢ قطعة سمبوسك)



٢٠
دقيقة



٢ × ١٥
دقيقة



المقادير

صفار بيضة واحدة
ملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون
ملح
فلفل

٦ رقائق من عجينة السمبوسك
١٠٠ جرام جبنة فيتا
١٥٠ جرامًا من البازلاء المجمدة
٢٥٠ جرامًا من القرنبيط
ملعقة صغيرة واحدة من مسحوق الكاري

الوصفة

- ١ | قطع القرنبيط إلى قطع متوسطة الحجم ثم اشطفيها بالماء. ٤ | كرري ذلك حتى تنتهي الحشوة بالكامل، ثم ضعي السمبوسك في تُضاف البازلاء وقطع القرنبيط. تُطهى على إعداد " الخضراوات" لمدة ١٥ دقيقة.
- ٢ | أخرجي الخضار المطهي وضعيه في وعاء كبير. أضيفي جبنة الفيتا المفتتة ومسحوق الكاري ورشة ملح وفلفل. اهرسي المكونات باستخدام الشوكة للحصول على مهروس خشن.
- ٣ | قطع رقائق عجينة السمبوسك إلى أنصاف متساوية. قومي بطيها إلى المنتصف مع طي الجزء المستدير باتجاه منتصف الحافة المستقيمة. ضعي ما يعادل ملعقة كبيرة من الحشو على طرف عجينة السمبوسك وقومي بطيها على شكل مثلث. استمري في طي عجينة السمبوسك حتى تتم تغطية الحشوة بالكامل ويصبح شكل العجين مثلثًا، ثم ادهني القليل من صفار البيض على الجزء الزائد من العجين وضعيه على السمبوسك.
- ٥ | الإصدار الرقمي: حدّدي إعداد " القلي بالهواء" واطهيها عند درجة حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة، مع التقلب في منتصف مدة الطهي.
- الإصدار الميكانيكي: اطيها عند درجة حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة، مع التقلب في منتصف مدة الطهي.

تلميح

يمكنك إعادة تسخين الكمية الأولى من السمبوسك عن طريق وضعها في السلة وطيها لبضع دقائق أخرى.

بيتزا صغيرة

٤



١٥



٨



المقادير

٤ شرائح من جبنة الموتزاريلا
٤ حبات زيتون أسود منزوع النوى

كعكتان من المافن الإنجليزي
٨ ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم

الوصفة

١ | قَطَّعي المافن إلى نصفين ووضَّعيه في سلة إيزي فراي آند جريل. ٣ | الإصدار الرقمي: حددي إعداد "البيتزا" واطهي عند درجة حرارة الإصدار الرقمي: حددي إعداد "البيتزا" واطهي المافن عند درجة حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ٥ دقائق. الإصدار الميكانيكي: يُطهى عند درجة حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ٥ دقائق. الإصدار الميكانيكي: تُطهى لمدة ٣ دقائق عند درجة حرارة ١٧٠ درجة مئوية.

٢ | وزعي ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم على كل مافن. قطعي شرائح الموتزاريلا إلى شرائح رفيعة. ضعها على كل كعكة مافن، ثم أضيفي الزيتون المقطَّع إلى شرائح لتبدو كالعيون. توضع البيتزا في سلة مقلاة إيزي فراي آند جريل.

تلميح

وصفة ممتعة يمكن للأطفال إعدادها بأنفسهم بسهولة، ولكن دائمًا تحت إشراف الكبار لمنع أي خطر للإصابة بحروق.

سبرنج رول بالدجاج

٤ (= ١٦ لفافة)

٣٥
دقيقة٢٠
دقيقة

المقادير

فص ثوم واحد
ملعقة كبيرة واحدة من الزيت عديم النكهة
ملح
فلفل

١٦ ورقة من ورق الأرز
٥٠ جراماً من شعيرية الأرز
شريحتان من لحم الدجاج
٢٠٠ جرام من الخضار المقلي
٤ حبات من المشروم الأبيض

الوصفة

- ١ | حضري شعيرية الأرز باتباع التعليمات المدونة على العبوة. قومي بتصفيتها بعناية بين يديك. قطعها جيداً باستخدام المقص واتركها حتى تبرد.
- ٢ | قطع الدجاج إلى مكعبات واقلها في الزيت الساخن مع الثوم المقطع لمدة ٥ دقائق. أضيفي الخضار المقلي واطهي لمدة ٥ دقائق أخرى. أضيفي الشعيرية واتركها حتى تبرد.
- ٣ | حضري وعاءً من الماء الدافئ وقطعة قماش نظيفة على سطح العمل. ضعي أغلفة ورق الأرز في الماء لبضع دقائق، ثم ضعها على قطعة القماش. ضعي ملعقة واحدة تقريباً من الحشوة على الغلاف. قومي أولاً بطي الجانبين الأيسر والأيمن لتثبيت الحشوة في مكانها، ثم قومي بلفها. كرري حتى تنتهي الحشوة بالكامل.

تلميح

يُقدم الطبق مع النعناع والسلطة وصلصة الصويا.

فلافل

٤



٢٠



١٥



المقادير

فص ثوم واحد
ملعقة كبيرة واحدة من الطحينة (معجون السمسم)
ملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون
ملح
فلفل

نصف كجم من الحمص المطهي
بصلة بيضاء
عودان من البقدونس
٤ أعواد من الكزبرة
ملعقة صغيرة واحدة من الكمون

الوصفة

- ١ | اخلطي الحمص وأوراق البقدونس والكزبرة والكمون مع قليل من الملح ورشة فلفل ومعجون السمسم (الطحينة) حتى تحصلي على مزيج جيد.
- ٢ | أضيفي الثوم المقطّع والبصل واخلطيهما جيدًا بيدك. ثم، شكلي الخليط على شكل كرات. ضعها في سلة مقلاة إيزي فري آند جريل ورشي زيت الزيتون.
- ٣ | الإصدار الرقمي: حدّدي إعداد " القلي بالهواء " واطهيها عند درجة حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة، مع التقليب في منتصف مدة الطهي.
- الإصدار الميكانيكي: اطيها عند درجة حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة، مع التقليب في منتصف مدة الطهي.

تلميح

يُقدّم الفلافل في خبز البيتسا الساخن مزينة بالنعناع الطازج والزبادي وشرائح الطماطم.

كفتة لحم بقري وكزبرة



المقادير

ملعقة صغيرة واحدة من الكمون
ملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون
ملح
فلفل

٣٥٠ جرامًا من اللحم البقري المفروم
ملعقتان كبيرتان من الكراث المقطّع
ملعقتان كبيرتان من الكزبرة المقطّعة
ملعقة كبيرة واحدة من خليط توابل رأس الحانوت

الوصفة

١ | حمري الكراث سريعًا في مقلاة بكمية قليلة من زيت الزيتون ٣ | الإصدار الرقمي: حدّدي إعداد " الدجاج المشوي" واطهي عند درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٨ دقائق، مع التقليب في منتصف مدة الطهي.

٢ | اخلطي اللحم المفروم والتوابل والكزبرة والكراث المطهي معًا. أضيفي الملح والفلفل. قومي بتشكيل الخليط إلى نقانق طويلة وضعيها على أسياخ خشبية. الإصدار الميكانيكي: اطيها عند درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٨ دقائق، مع التقليب في منتصف مدة الطهي.

تلميح

قدمي الكفتة مع صلصة النعناع: اخلطي عبوتين من الزبادي اليوناني مع ملعقة كبيرة واحدة من النعناع المقطّع الطازج ورشة من زيت الزيتون وقليل من عصير الليمون.

هامبرجر فاخر



المقادير

٣ ملاعق صغيرة من صلصة الصويا
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
ملح
فلفل

٦٠٠ جرام من اللحم البقري المفروم
٤ أرغفة من خبز البرجر
حبثان من الطماطم
٦ أوراق خس
فص ثوم واحد

الوصفة

- ١ | اخلطي اللحم البقري والثوم المطحون وصلصة الصويا وزيت الزيتون معًا. أضيفي التوابل. شكلي ٤ قطع برجر بيديك. الإصدار الميكانيكي: اضبطي درجة الحرارة على ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٨ دقائق، مع ضبط وقت الطهي بمقدار دقيقتين أكثر أو أقل حسب الحاجة.
- ٢ | ضعي أرغفة البرجر في سلة مقلاة إيزي فراي آند جريل. الإصدار الرقمي: حددي إعداد "البيتزا" واطهي لمدة ٤ دقائق. ٤ | زيني الخبز بأوراق الخس وشرائح الطماطم والبرجر المشوي الإصدار الميكانيكي: تُطهى عند درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٤ دقائق. وقدميه.
- ٣ | أخرجي الأرغفة، وضعيها تحت رقاقة ألومنيوم حتى تظل دافئة، ثم ضعي البرجر في السلة. الإصدار الرقمي: حددي إعداد "الشواء" واطهي لمدة ٨ دقائق، مع ضبط وقت الطهي بمقدار دقيقتين أكثر أو أقل حسب الحاجة.

تلميح

حضري الصلصة من خلال خلط المكونات الآتية معًا: ملعقة كبيرة واحدة من الخردل المصنوع من الحبوب الكاملة وملعقتان كبيرتان من الخردل الساخن وصفار بيضة واحدة وملعقة كبيرة واحدة من الزيت قبل إضافة ملعقة كبيرة من القشدة الطرية.

أسيخ اللحم البقري بصلصة الترياي

٤



٢٠



١



٦



المقادير

٦ ملاعق كبيرة من صلصة الصويا
فلفل

١٢ شريحة من شرائح اللحم البقري كارباتشيو
مكعب ٢٠٠ جرام من جبن الكومتي
٤ ملاعق كبيرة من العسل

الوصفة

- ١ | أزيل القشرة عن مكعب الجبن وقطعه إلى مكعبات بحجم ١,٥ ٣ | ضعي الأسيخ في سلة مقلاة إيزي فري أند جريل. سم. لقي قطع الجبن حول ١٢ سيخًا ثم لقي لحم الكارباتشيو الإصدار الرقمي: حددي إعداد "اللحم" واطهي عند درجة فوqها. حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٦ دقائق. الإصدار الميكانيكي: نُطهى عند درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٦ دقائق.
- ٢ | اخلطي صلصة الصويا والعسل معًا، ثم انقعي الأسيخ في الخليط لمدة ساعة واحدة في مكان بارد.

تلميح

قدّمي أسيخ اللحم مع طبق صغير من صلصة الصويا الحلوة.

ناجتس الدجاج

٤



٣٠



١٠



المقادير

ملعقتان كبيرتان من الزيت

ملح

فلفل

٤ شرائح من لحم الدجاج

١٠٠ جرام من فتات الخبز

٦٠ جرامًا من الدقيق

٣ بيضات

الوصفة

١ | أزيل أي عظام أو دهون من شرائح الدجاج. ثم قطعها إلى قطع ٤ | الإصدار الرقمي: حدّدي إعداد "الناجتس" واطهي لمدة ١٠ دقائق، بحجم ٤ إلى ٥ سم وتبليها بالملح والفلفل. مع التقليب في منتصف مدة الطهي.

٢ | جهزي مكونات فتات الخبز: ضعي البيض في وعاء وأضيفي رشّة الإصدار الميكانيكي: اطيها عند درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية من الملح والفلفل ثم اخفقي المكونات. ضعي الدقيق في وعاء لمدة ١٠ دقائق، مع التقليب في منتصف مدة الطهي. ثاب، وضعي فتات الخبز في وعاء ثالث.

٣ | اغمسي الناجتس في الدقيق، ثم في البيض، وأخيرًا في فتات الخبز. للحصول على ناجتس مقرمشة بشكل أكبر، ضعها مرة أخرى في البيض ثم في فتات الخبز. ضعها في سلة مقلاة إيزي فراي آند جريل ورشي زيت الزيتون.

تلميح

حضري الكاتشب عن طريق غلي ٣ حبات من الطماطم وبصلة واحدة وملعقة صغيرة واحدة من معجون الطماطم المركز وفص ثوم واحد مُقطّع و٤ ملاعق صغيرة من خل البسليك وملعقة صغيرة واحدة من العسل وكمية من الملح والفلفل.

ناجتس الدجاج

٤



٢٠



١٢



١٧



المقادير

ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا الحلوة
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
ملح
فلفل

نصف كجم من أجنحة الدجاج
٤ ملاعق كبيرة من الكاتشب
ملعقتان كبيرتان من الخردل
ملعقتان كبيرتان من البابريكا

الوصفة

- ١ | قطع أجنحة الدجاج إلى أنصاف وافصلها عند المفصل.
- ٢ | ضعي كل المكونات في وعاء كبير وأضيفي أجنحة الدجاج. اخلطيها جيدًا حتى يتم تنبيلها تمامًا بالخليط. قومي بتغطيتها بورق تغليف واتركيها حتى يتم تنبيلها تمامًا لمدة ١٢ ساعة.
- ٣ | ضعي أجنحة الدجاج في سلة مقلاة إيزي فراي آند جريل. الإصدار الرقمي: حدّدي إعداد "الدجاج المشوي" واطهي لمدة ١٧ دقيقة، مع قلبها بعد مرور ١٢ دقيقة. الإصدار الميكانيكي: تُطهى عند درجة حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ١٧ دقيقة، مع قلبها بعد مرور ١٢ دقيقة.

تلميح

يمكنك تغيير التتبيلة حسب ذوقك: قومي بإضافة صلصة الباربيكيو أو التوابل أو الفلفل الحار أو الثوم.

دجاج مشوي



المقادير

ملح

فلفل

نصف كجم من لحم الدجاج

٥ فصوص ثوم

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون

الوصفة

١ | قشري الثوم وقطّعيه. ادهني الدجاج بالزيت واغمريه بالتتبيلة ٢ | الإصدار الرقمي: حددي إعداد "الدجاج المشوي" واطهي لمدة ٥٠ دقيقة.

ثم أضيفي الثوم.
الإصدار الميكانيكي: يُطهى عند درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٥٠ دقيقة.

تلميح

يعتمد وقت الطهي الدقيق للدجاج على وزنه. للتأكد من نضجه، قم بثقب أحد صدور الدجاج بسن السكين؛ يجب أن يكون العصير الذي يتدفق للخارج واضحًا.

شرائح لحم الضأن مع الليمون

٤



١٥



٤



١٠



المقادير

ملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون

ملح

فلفل

١٢ شريحة من لحم الضأن الصغير

ليمونة طازجة

٤ فصوص ثوم

الوصفة

١ | ابشري الليمون. قشري الثوم واطحنيه تمامًا باستخدام المدقة
والهاون. أضيفي مبشور الليمون وملعقتين كبيرتين من زيت
الزيتون.

٢ | ثم أضيفي شرائح اللحم واتركيها حتى يتم تتبيلها تمامًا لمدة ٤
ساعات في مكان بارد.

٣ | ضعي شرائح اللحم في سلة مقلاة إيزي فراي آند جريل.
الإصدار الرقمي: حددي إعداد "الشواء" وسخني الفرن مسبقًا
عند درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة. تُطهى
لمدة ١٠ دقائق، مع التقليب في منتصف مدة الطهي.
الإصدار الميكانيكي: تُضبط درجة الحرارة على ٢٠٠ درجة
مئوية ويُسخن الفرن مسبقًا لمدة ١٥ دقيقة. تُطهى لمدة ١٠
دقائق، مع التقليب في منتصف مدة الطهي.

تلميح

جربي إضافة أعشاب طازجة مثل الزعتر والزعتر البري والأوريغانو إلى تتبيلتك.

سمك القد بالكاري

٤



٢٠



دقيقة

١٠



دقيقة

المقادير

١٠ جرامات من جوز الهند المبشور

٢٠٠ مل من قشدة جوز الهند

نصف كجم من شرائح سمك القد

٣ ملاعق كبيرة من معجون الكاري الهندي المعتدل

الوصفة

١ | ادھني شرائح سمك القد بعجينة الكاري وضعي باقي معجون ٢ | ضعي ورقة خبز مربعة في سلة مقلاة إيزي فراي آند جريل وضعي الكاري في مقلاة صغيرة مع قشدة جوز الهند والملح والفلفل.

سخني المكونات الموجودة في المقلاة.

الإصدار الرقمي: حددي إعداد "السمك" واطهي عند درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٠ دقائق.

الإصدار الميكانيكي: يُطهى عند درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٠ دقائق. يُقدم السمك مع صلصة الكاري ويُرش عليه جوز الهند.



سمك ورقائق منزلية الصنع



المقادير

عنقود واحد من الطرخون
برطمان واحد من المايونيز
٢/١ ليمونة
ملح
فلفل

٤ شرائح من سمك القد
٥ ملاعق كبيرة من الدقيق
٥ ملاعق كبيرة من فتات الخبز
بيضتان
٥٠ جرامًا من الزبدة

الوصفة

- ١ | قطعي شرائح السمك إلى قطع كبيرة بحجم ٤ سم مربع تقريبًا، ثم جففيها برفق باستخدام المناشف الورقية. أضيفي الملح والفلفل.
- ٢ | حضري ٣ أوعية وضعي الدقيق في الوعاء الأول والبيض المخفوق في الوعاء الثاني وفتات الخبز في الوعاء الثالث. اخلطي المايونيز مع عصير نصف ليمونة والطرخون المقطّع. ثم ضعيها جانبًا في مكان بارد.
- ٣ | اغمسي قطع سمك القد في الدقيق، ثم في البيض، وأخيرًا في فتات الخبز. قومي بتصفيتها جيدًا قبل وضعها في الوعاء التالي. ضعي قطع السمك المغطاة بفتات الخبز في سلة إيزي فراي آند جريل وضعي قطعة من الزبدة على كل قطعة.

تلميح

تتناسب هذه الوصفة مع أي نوع من الأسماك الطازجة، بما في ذلك سمك النازلي والسايز والبلوق.

رقائق منزلية الصنع



المقادير

٣ ملاعق كبيرة من الزيت
ملح

كجم من البطاطا
٣ ملاعق كبيرة من البابريكا

الوصفة

٣ | الإصدار الرقمي: حدّدي إعداد "الرقائق" واطهي لمدة ٢٥ دقيقة، مع التقليب في منتصف مدة الطهي.
الإصدار الميكانيكي: تُطهى عند درجة حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ٢٥ دقيقة، مع التقليب في منتصف مدة الطهي. كرري الطريقة نفسها مع باقي الرقائق.

١ | قشّري البطاطا وقطّعها إلى رقائق.
٢ | ضعها في وعاء وأضيفي كل المكونات. اخلطيها جيدًا ثم ضعي نصفها في سلة مقلاة إيزي فراي آند جريل.

تلميح

أضيفي ملعقة كبيرة من معجون الكاري الأحمر للحصول على نكهة لذيذة.



بطاطا حلوة مقلية



المقادير

ملح
فلفل

كجم من البطاطا الحلوة
ملعقتان كبيرتان من الدقيق

٤ ملاعق كبيرة من الزيت

الوصفة

الإصدار الرقمي: حدّدي إعداد "الرقائق" واطهي لمدة ٢٥ دقيقة، مع التقليب في منتصف مدة الطهي.
الإصدار الميكانيكي: اطيها عند درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٢٥ دقيقة، مع التقليب في منتصف مدة الطهي. كرري الطريقة نفسها مع باقي الرقائق.

١ | قشري البطاطا الحلوة واشطفيها بالماء وقطعيها إلى رقائق. ضعها في وعاء كبير مع الدقيق والزيت والملح والفلفل. اخلطيها جيدًا.
٢ | ضعي الرقائق في سلة مقلية إيزي فراي آند جريل، والأفضل وضعها على مرتين أو ثلاث مرات.

تلميح

يُقدّم الطبق مع صوص الزبادي والقليل من نكهة مسحوق الكاري.

أفخاذ الدجاج مع تتبيلة الزبادي وإكليل الجبل

٤



٢٠



٤



٣٥



المقادير

عود من إكليل الجبل الطازج
٤ فصوص ثوم
ملح
فلفل

٤ أفخاذ دجاج
٢٥٠ جرامًا من الزبادي اليوناني
٣ ملاعق كبيرة خردل ديجون

الوصفة

- ١ | انزع الجلد عن أفخاذ الدجاج وضعي الأفخاذ في طبق كبير.
- ٢ | اخلطي الزبادي والخردل والثوم المقطع معًا مع رشّة ملح وبعض الفلفل وأوراق إكليل الجبل المقطعة. وزعي الخليط على الدجاج واتركي الخليط في مكان بارد. اتركها حتى يتم تتبيلها تمامًا لمدة ٤ ساعات.
- ٣ | الإصدار الرقمي: حددي إعداد "الدجاج المشوي" وسخني الفرن مسبقًا عند درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة قبل وضع أفخاذ الدجاج في سلة مقلاة إيزي فراي آند جريل. تُطهى لمدة ٣٥ دقيقة، مع التقليب في منتصف مدة الطهي.
- الإصدار الميكانيكي: تُوضع أفخاذ الدجاج في سلة مقلاة إيزي فراي آند جريل واضبطي درجة الحرارة الفرن عند ٢٠٠ درجة مئوية للطهي لمدة ٣٠ دقيقة. تُقلّب في منتصف مدة الطهي.

تلميح

تُقدّم أفخاذ الدجاج المشوية مع السلطة وشرائح البطاطا المشوية.

قرنبيط مشوي مع صوص الليمون

٤



١٥
دقيقة



دورة واحدة
١٥ دقيقة



المقادير

١٠٠ مل من زيت الزيتون
٥٠ مل من عصير الليمون
ملح
فلفل

قرنبيط صغيرة
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
٣٠ جرامًا من الطحينة

الوصفة

- ١ | قومي بنزع أوراق القرنبيط، ثم قطعها إلى أرباع وانزعي الجذع المركزي. قطعي كل جزء إلى قطع صغيرة وضعيها في وعاء كبير.
- ٢ | أضيفي ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون والملح والفلفل واخلطيهن جيدًا. وزعي الخليط في سلة مقلاة إيزي فراي آند جريل (افعلي ذلك على مرتين إذا لزم الأمر).
- ٣ | في هذه الأثناء، اخلطي الطحينة وزيت الزيتون وعصير الليمون لعمل صلصة تقدم مع القرنبيط.
- الإصدار الرقمي: حدّدي إعداد "الرقائق" واطهي لمدة ١٥ دقيقة، مع التقليب في منتصف مدة الطهي.
- الإصدار الميكانيكي: اطهيها عند درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة، مع التقليب في منتصف مدة الطهي.

شرائح لحم خاصرة مع صلصة تشيميتشوري



المقادير

٦ أغصان من البقدونس	٤ شرائح لحم خاصرة (٢٠٠ جرام لكل منها)
٢/١ ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الحار	ملعقتان كبيرتان من خل العنب الأحمر
٦٠ مل من زيت الزيتون	٢/١ ليمونة
ملح	٤ فصوص ثوم
فلفل	

الوصفة

- ١ | أخرجي اللحم من الثلاجة واتركيه في درجة حرارة الغرفة لمدة ٣ | الإصدار الرقمي: حدي إعداد "الشواء" وسخني الفرن مسبقاً عند درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة. تبلي شرائح اللحم بالملح والفلفل، ثم ضعها في سلة مقلاة إيزي فراي آند جريل واطهيها لمدة دقيقتين على كل جانب.
- ٢ | في هذه الأثناء، قومي بإعداد صلصة تشيميتشوري: اخلطي الخل وعصير الليمون والثوم الطازج المقطّع والبقدونس المقطّع والزيت في وعاء معاً. أضيفي قليلاً من الملح والفلفل والفلفل الحار.
- ٣ | الإصدار الميكانيكي: سخني الفرن مسبقاً عند درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، ثم تبلي شرائح اللحم بالملح والفلفل، ثم ضعها في سلة مقلاة إيزي فراي آند جريل. تُطهى لمدة دقيقتين على كل جانب.

تلميح

اضبطي وقت الطهي بناءً على ما إذا كنت تفضلين شريحة اللحم في نصف مطهوه أو كاملة الطهي.

سمك الدنيس المشوي مع الطماطم والزيتون



المقادير

٤ شرائح من سمك الأبراميس	فص ثوم واحد
٤ أغصان من البقدونس	حبتان من الطماطم
٢/١ ليمونة	٥٠ جراماً من حبات الزيتون الأسود منزوع النوى
حبتان من الطماطم	ملح
٤ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون	فلفل

الوصفة

- ١ | قومي بعصر الليمون وبشّره. قطعي البقدونس والثوم، ثم قطعي الطماطم إلى مكعبات وقطعي الزيتون إلى شرائح. اخلطيها مع بعضها، وأضيفي زيت الزيتون وضعي الخليط جانباً.
- ٢ | ادھني شرائح سمك الأبراميس بالزيت وتبليها بالملح والفلفل.
- ٣ | الإصدار الرقمي: حددي إعداد "الشواء" وسخني الفرن مسبقاً عند درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة، ثم ضعي الشرائح في السلة وتابعي الطهي لمدة ٥ دقائق إضافية.
- ٤ | يُقدّم الطبق مع الصلصة.

تلميح

قدّمي شرائح سمك الأبراميس مع أرز وخضار من اختيارك.

سمك السلمون بصوص التريايكي

٤



٥



٣٠



٢٣



المقادير

نصف كجم من شرائح سمك السلمون
٨ ملاعق كبيرة من صلصة تريايكي
ملعقة كبيرة من بذور السمسم

الوصفة

١ | انقعي شرائح السلمون في صلصة التريايكي لمدة ٣٠ دقيقة.

٢ | الإصدار الرقمي: سخني الفرن مسبقاً على إعداد "الشواء" عند

درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة، ثم ضعي شرائح

السمك في السلة على لوح الشواء واطهي لمدة ١٠ دقائق.

الإصدار الميكانيكي: اضبطي درجة الحرارة على ٢٠٠ درجة

مئوية وسخني الشرائح مسبقاً بشكل جيد، ثم ضعي شرائح

السلمون في المقلاة على لوح الشواء واطهيها لمدة ١٠ دقائق.

بادنجان مشوي مع صلصة البستو



المقادير

٥ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
ملح
فلفل

ثمرتان من الباذنجان
١٠٠ جرام من صلصة البستو

الوصفة

١ | الإصدار الميكانيكي: تُطهى عند درجة حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ دقيقة، مع التقليب في منتصف مدة الطهي، ثم تُدهن بصلصة البستو وتُطهى لمدة دقيقتين أخريين.

٢ | ادهنيها بصلصة البستو واطهيها في وضع "الشواء" لمدة ٥ دقائق أخرى (الإصدار الرقمي) أو عند ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٥ دقائق (الإصدار الميكانيكي).

١ | اشطفي الباذنجان وقطّعيه إلى شرائح بسُمك ٥ مم تقريبًا.
٢ | ادهنيها بالزيت، وأضيفي الملح والفلفل وضعيها في طبقة واحدة في سلة مقلاة إيزي فراي آند جريل.

٣ | الإصدار الرقمي: حدّدي إعداد "القلي بالهواء" واطهيها عند درجة حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ دقيقة، مع التقليب في منتصف مدة الطهي. ادهنيها بصلصة البستو واطهيها في وضع "القلي بالهواء" لمدة دقيقتين إضافيتين.



خبز الباغل النباتي



٤

٢٠
دقيقة٣٠
دقيقة

المقادير

٤ حبات من المشروم الأبيض
ملعقة صغيرة واحدة من الأوريغانو
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
ملح
فلفل

٤ أرغفة خبز الباغل
٢٠٠ جرام من الجبنة الكريمية
٤ ملاعق صغيرة من الخردل المصنوع من الحبوب الكاملة
قرن فلفل أحمر واحد
قرن فلفل أخضر واحد

الوصفة

- ١ | اشطفي الفلفل وأخرجي منه البذور الداخلية وقطّعيه إلى قطع ٣ | في غضون ذلك، اخلطي الجبنة الكريمية مع الخردل. كبيرة طولها ٣ سم تقريبًا. اشطفي المشروم وقطّعيه إلى شرائح ٤ | أخرجي الخضار وضعي خبز الباغل وقطّعيه إلى نصفين، في سمكة، مع إزالة أي سيقان تالفة.
- ٢ | الإصدار الرقمي: حددي إعداد "الشواء" وسخني الفرن مسبقًا إلى درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة، ثم ضعي الخضار في السلة على لوح الشواء، ورشي الزيت ثم اطهي لمدة ١٢ دقيقة، مع التقليب في منتصف مدة الطهي.
- الإصدار الميكانيكي: تُضبط درجة الحرارة على ٢٠٠ درجة مئوية ويُسخّن الفرن مسبقًا لمدة ١٥ دقيقة. ضعي الخضار في السلة على لوح الشواء، ثم رشي الزيت واطهي لمدة ١٢ دقيقة، مع التقليب في منتصف مدة الطهي.

الخضراوات الجذرية المشوية مع شراب القيقب



١٥
دقيقة



٣٠
دقيقة



المقادير

برتقالة واحدة
٢٠ مل من خل التفاح المخمر
٣٠ مل من زيت عباد الشمس
ملح
فلفل

٤ جزرات
٤ جزرات بيضاوات
٣٥٠ جرامًا من البطاطا الحلوة
٥٠ مل من شراب القيقب
ملعقة صغيرة واحدة من الزعتر

الوصفة

- ١ | قشري الخضار وقطعي الجزر إلى شرائح سميكة وقطعي الجزر ٤ | في هذه الأثناء، اخلطي الزيت المتبقي مع الخل ونصف كمية الأبيض والبطاطا الحلوة إلى مكعبات بحجم ٢ سم.
- ٢ | ضعي الخضار في السلة. رشي ملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون ثم رشي الزعتر والملح والفلفل.
- الإصدار الرقمي: حددي إعداد "الشواء" وسخني الفرن مسبقًا عند درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة. اطهي لمدة ٣٠ دقيقة، مع التقليب في منتصف مدة الطهي.
- الإصدار الميكانيكي: تضبط درجة الحرارة على ٢٠٠ درجة مئوية ويُسخن الفرن مسبقًا لمدة ١٥ دقيقة. تُطهى لمدة ٣٠ دقيقة، مع التقليب في منتصف مدة الطهي.



مافن برقائق الشوكولاتة

٤



١٥



٢٠



دقيقة

المقادير

٥٠ جرامًا من رقائق الشوكولاتة

بيضة واحدة

١٢٠ مل من الحليب

١٢٥ جرامًا من الدقيق

٢/١ كيس خميرة

٣٠ جرامًا من الزبدة

٣٠ جرامًا من السكر

الوصفة

١ | اخلطي الحليب والزبدة الذائبة والبيض معًا في وعاء كبير. ٤ | الإصدار الرقمي: حددي إعداد "الحلو" واطهي عند درجة حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ دقيقة.

الإصدار الميكانيكي: يُطهى عند درجة حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ دقيقة.

٢ | قلّبي الخليط السائل مع الخليط الجاف في أثناء الخفق لتجنب تكوّن كتل.

٣ | قسّمي الخليط إلى قوالب مافن مدهونة قليلاً بالزبدة وضعيها في السلة.



سوفليه الشوكولاتة



المقادير

١٠٠ جرام من الشوكولاتة الداكنة	٤٠ جرامًا من السكر
٣ بيضات (صفر واحد + ٣ من بياض البيض)	ملعقة صغيرة واحدة من دقيق الذرة
١٠٠ مل حليب كامل الدسم	٢٥ جرامًا من الزبدة

الوصفة

- ١ | قطعي الشوكولاتة إلى قطع ثم ذوبيها في حمام مائي أو في الميكروويف عند درجة حرارة منخفضة، افصلي بياض البيض عن الصفار واحتفظي بـ ٣ من بياض البيض و صفار واحد.
- ٢ | اخفقي صفار البيض مع دقيق الذرة في وعاء. اغلي الحليب و ٣٠ جرامًا من السكر وقلبيهم في خليط صفار البيض ودقيق الذرة. ضعي الخليط مرة أخرى في المقلاة واطهيه على نار هادئة مع التقليب. تُمزج الشوكولاتة ويُترك الخليط جانبًا حتى يبرد.
- ٣ | اخفقي بياض البيض حتى يتجمد وقلبي برفق في كريمة الشوكولاتة الدافئة.



سيجار باللوز

٦/٤

٣٠
دقيقة١١
دقيقة

المقادير

ملعقتان صغيرتان من نكهة زهر البرتقال
بيضة واحدة
١٢٠ جرامًا من العسل

١٩٠ جرامًا من اللوز المطحون
٣٠ جرامًا من الزبدة
٦ رقائق من عجينة السمبوسك

الوصفة

- ١ | ضعي ٣ ملاعق كبيرة من العسل جانبًا. في إناء كبير، اخلطي اللوز المطحون والزبدة الذائبة ونكهة زهر البرتقال والعسل. شكلي العجين على شكل نقائق، ثم قطعها إلى قطع طولها ٧ سم.
- ٢ | قطعي رقائق العجين السمبوسك إلى نصفين وضعي جزءًا من الخليط على رقائق السمبوسك. ادهني كل الأطراف بالبيضة المخفوقة وابدئي باللف مع طي الحواف وأكملي اللف حتى يصبح على شكل السيجار. كرري العملية حتى تقومي بلفها جميعًا. ضعي ورقة خبز في سلة مقلدة إيزي فراي آند جريل وضعي اللقائف في السلة.



رقائق التفاح المجففة بالهواء



المقادير

تفاحة واحدة
٢/١ ليمونة

الوصفة

- ١ | اعصري نصف ليمونة. اغسلي التفاحة وانزعي لب التفاح ٣ | للإصدار الرقمي فقط:
بأستخدام أداة تقطيع التفاح، ثم قطعي الثمرة إلى شرائط رقيقة
بأستخدام قطاعة مندولين أو سكين حاد.
- ٢ | استخدم فرشاة لدهن شرائح التفاح بعصير الليمون من الجانبين
ثم ضعها في سلة مقلاة إيزي فراي آند جريل، مع المباعدة بينها
قدر الإمكان.

تلميح

خزني شرائح التفاح المجففة في وعاء محكم الغلق وتناولها مع الجرانولا أو كوجبة خفيفة صحية.