

# EASY FRY GRILL & STEAM



## ЗМІСТ

### ЗАКУСКИ

Цвітна капуста в паніровці з карі  
Баклажан на грилі із соусом песто (функція гриля)  
Самса з овочами  
Курячі спрінг-роли  
Коренеплоди на грилі в кленовому сиропі (функція гриля)

### ОСНОВНІ СТРАВИ

Курячі нагетси  
Фаршировані помідори  
Чизбургер із копченою свининою (функція гриля)  
Морський чорт із розмарином на шпажках  
Тріска під соусом карі  
Кабачковий гратен  
Лосось під соусом теріякі (функція гриля)  
Стейк із яловичини із соусом чимічуррі (функція гриля)  
Крамбл із тріски із хрустким фенхелем  
Лосось під соусом масала  
Карамелізовані реберця  
Буженина з ананасами  
Гратен із шинкою та цикорієм  
Свиняча вирізка з кlementинами  
Свиняча очеревина барбекю (функція гриля)  
Баклажани з моцарелою  
Куряче філе з грибами та блакитним сиром  
Вегетаріанський бейгл (функція гриля)  
Курка з медом та соусом хойсін (функція гриля)  
Овочева карі  
Солодка картопля фрі

### ДЕСЕРТИ

Яблучний крамбл із червоними ягодами  
Мигдалеві сигари  
Мафіни із шоколадною стружкою  
Меренга з яблуками



Пластина гриль



СТАНДАРТНА ПЛАСТИНА

## ІНСТРУКЦІЇ



Кількість порцій



Час  
підготування



Час  
маринування



Час  
підготування



Чіпси



НАГЕТСИ



КУРКА



СМАЖЕНЕ М'ЯСО



РИБА



ОВОЧІ



ДЕСЕРТ



ГРИЛЬ



ФРИТЮР



ПРИГОТУВАННЯ  
НА ПАРУ

## ЦВІТНА КАПУСТА В ПАНІРОВЦІ З КАРІ

4 ✂

10  
ХВ10  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

500 г цвітної капусти  
3 яйця  
60 г борошна

100 г панірувальних сухарів  
2 ч. л. меленого чилі  
3 ст. л. оливкової олії, сіль, перець

## РЕЦЕПТ

- 1 | Поріжте цвітну капусту на невеликі суцвіття, добре прополощіть і висушіть на чистій тканині.
- 2 | Підготуйте інгредієнти для панірування: в одній мисці збийте яйця із щіпкою солі та перцю. У другу миску просійте борошно, а в третій змішайте цвітну капусту з карі.
- 3 | Занурюйте суцвіття цвітної капусти в три миски в такому порядку: спочатку занурте в яйця, потім у борошно, потім знову в яйця та, насамкінець, у панірувальні сухарі. Перед кожним зануренням у миску дайте суміші стекти із суцвіття, щоб уникнути крапання.
- 4 | Цвітну капусту в панірувальних сухарях помістіть у чашу для приготування зі стандартною пластиною. Скропіть олією та готуйте протягом 10 хвилин у режимі «НАГЕТСИ».

## ПОРАДА

Якщо ви обрали суцвіття більшого розміру, додайте 5 хвилин до часу приготування.

## БАКЛАЖАН НА ГРИЛІ ІЗ СОУСОМ ПЕСТО

4 ✱

10  
ХВ25  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

2 баклажани

100 г песто, 5 столових ложок оливкової олії, сіль, перець

## РЕЦЕПТ

- 1 | Промийте баклажани й поріжте їх скибочками, товщиною приблизно 5 мм. Злегка змажте олією.
- 2 | Покладіть пластину-гриль на прилад і викладіть баклажани на гриль одним шаром, приправте сіллю та перцем. Підігрівайте протягом 15 хвилин у режимі «ГРИЛЬ» при 200 °C та готуйте протягом 20 хвилин, перевернувши їх після того, як пройде половина часу.
- 3 | Змажте баклажани соусом песто й готуйте у режимі «ГРИЛЬ» ще протягом 5 хвилин.



## САМСА З ОВОЧАМИ

4 (= 12 порцій самси)

20  
ХВ2 x 15  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

6 листів тіста брік  
100 г сиру фета  
150 г замороженого гороху  
250 г цвітної капусти  
1 ст. л. порошку карі

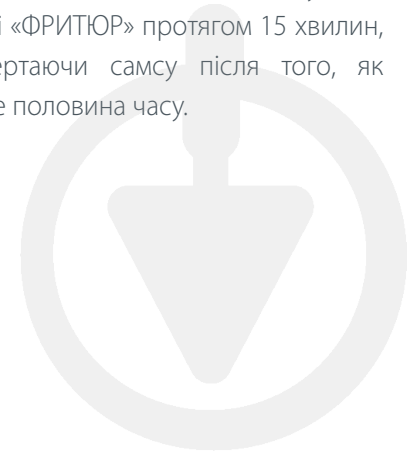
1 яєчний жовток  
1 ст. л. оливкової олії  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1** | Поріжте суцвіття цвітної капусти навпіл і промийте. Наповніть резервуар для води. Покладіть стандартну пластину в чашу й викладіть на неї горошок і цвітну капусту. Готуйте в режимі «НА ПАР!» протягом 15 хвилин.
- 2** | Заберіть приготовані овочі та покладіть їх у велику чашу. Додайте подрібнений сир фета, порошок карі, дрібку солі та перцю. Розтовчіть виделкою до стану грубого пюре.
- 3** | Розріжте листи тіста на дві рівні частини. Складіть їх навпіл, згортаючи округлу частину до середини правого краю. Покладіть приблизно столову ложку начинки на один

кінець крайньої смужки й складіть у трикутник. Продовжуйте згортати, щоб повністю наповнити трикутник начинкою, потім злегка змажте тісто яєчним жовтком і покладіть на самсу.

- 4** | Повторюйте вищевказані дії, доки не закінчиться начинка, а потім покладіть самсу в чашу зі стандартною пластиною. Змажте олією та готуйте в режимі «ФРИТЮР» протягом 15 хвилин, перевертаючи самсу після того, як пройде половина часу.



## Курячі СПРІНГ-РОЛИ

4 (= 16 ролів)

35  
ХВ20  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

16 листів рисового паперу  
50 г рисової локшини  
2 філе (куряче)  
1 морква  
1/2 червоної цибулі

20 гілочок свіжого коріандру  
10 г свіжого імбиру  
1 ст. л. кунжутної олії  
2 ст. л. олії без смаку  
Сіль

## РЕЦЕПТ

**1** | Покладіть стандартну пластину в чашу й покладіть у неї курячі філе. Приправте сіллю і перцем, потім полийте 1 столовою ложкою олії. Готуйте в режимі «КУРКА» протягом 15 хвилин.

**2** | Тим часом відваріть локшину, дотримуючись інструкцій на упаковці. Очистіть овочі. Натріть моркву й імбир та подрібніть цибулю і коріандр. Змішайте всі інгредієнти у великій мисці. Додайте відварену й промиту локшину та курку.

**3** | Підготуйте миску з теплою водою та чистий кухонний рушник. Занурте листи рисового паперу на

кілька хвилин у воду, а потім покладіть їх на рушник. Покладіть на лист приблизно 1 ложку начинки. Спочатку загорніть ліву та праву сторони для фіксації начинки, а потім скрутіть усе разом. Покладіть роли на деко, відділяючи їх один від одного, щоб вони не злипалися. Повторюйте цей крок, доки не закінчиться начинка.

**4** | Покладіть стандартну пластину в чашу, розкладіть на ній роли та змастіть 1 столовою ложкою олії. Готуйте в режимі «КУРКА» протягом 5 хвилин.



## КОРЕНЕПЛОДИ НА ГРИЛІ В КЛЕНОВОМУ СИРОПІ

4 ✱

15  
ХВ20  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

4 моркви  
4 шт. пастернаку  
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 | Установіть пластину-гриль у чашу та викладіть на неї овочі. Збризніть приблизно 1 столовою ложкою олії, а потім посипте чебрецем, сіллю та перцем. Підігрівайте протягом 15 хвилин у режимі «ГРИЛЬ» за температури 200 °С та готуйте протягом 20 хвилин. Після того як пройде половина часу, перемішайте овочі в чаші.
- 3 | Тим часом змішайте в посудині залишки олії з оцтом, цедрою половини апельсина, кленовим сиропом, щіпкою солі та перцю. Коли овочі будуть готові, полийте їх соусом та подавайте страву.



## КУРЯЧІ НАГЕТСИ

4 ✱

30  
ХВ10  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

4 філе (куряче)  
100 г панірувальних сухарів  
60 г борошна  
3 яйця

2 ст. л. олії  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1 | Зріжте хрящі й жир із курячих філе. Покладіть філе в невеликий блендер і додайте щіпку солі та перцю. Змішуйте протягом 30 секунд і розділіть масу на порції вагою приблизно 60 г і сформуєте нагетси. Покладіть їх на тарілку, покриту папером для випікання, і покладіть у морозильну камеру на годину.
- 2 | Підготуйте інгредієнти для панірування: в одній мисці збийте яйця із щіпкою солі та перцю. У другу миску просійте борошно, а в третю додайте панірувальні сухарі.
- 3 | Занурте нагетси в борошно, потім у яйце, і насамкінець — у панірувальні сухарі.
- 4 | Покладіть стандартну пластину в чашу й розкладіть на ній нагетси. Скропіть олією та готуйте протягом 10 хвилин у режимі «НАГЕТСИ».

## ПОРАДА

Щоб хлібний шар був товщим, ще раз обмакніть нагетси в яйці, а потім у панірувальних сухарях.

## ФАРШИРОВАНІ ТОМАТИ

4 ✱

20  
ХВ10  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

4 помідори  
250 г ковбасного фаршу  
125 г яловичого фаршу  
10 гілочок цибулі-трибульки

6 в'ялених томатів  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1** | У великій мисці змішайте м'ясо з нарізаною цибулею, в'яленими томатами, порізаними на невеликі шматочки, сіллю і перцем.
- 2** | Поріжте помідори шматочками на 3/4, щоб видалити їхні верхівки. Вийміть середину й наповніть фаршем. Викладіть їх на деко та покладіть верхівки назад.
- 3** | Покладіть стандартну пластину в прилад і зверху покладіть деко з помідорами. Готуйте в режимі «ФРИТЮР» протягом 10 хвилин.



## ЧИЗБУРГЕР ІЗ КОПЧЕНОЮ СВИНИНОЮ

4 ✱

20  
ХВ4  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

4 гамбургерні котлети  
4 ст. л. майонезу  
4 ст. л. кетчупу  
8 скибочок тонко порізаної копченої свинини  
8 скибочок сиру  
для бургерів (Toastinette)

4 гамбургерні булочки  
1 пучок салату  
1 помідор  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1** | Приправте бургери сіллю і перцем. Зніміть листя з пучка салату, промийте й наріжте скибочками помідор та змішайте два соуси. Відкрийте булочки й змажте соусом усередині. На нижню частину булочки покладіть овочі.
- 2** | Покладіть пластину гриль на прилад і викладіть стейки на гриль. Підігривайте протягом 15 хвилин у режимі «ГРИЛЬ» за температури 200 °C та готуйте протягом 2 хвилин. Потім переверніть і накрийте сиром. Розкладіть скибочки черевини навколо деко. Готуйте ще 2 хвилини і в кінці прикрасьте свій бургер.



## МОРСЬКИЙ ЧОРТ ІЗ РОЗМАРИНОМ НА ШПАЖКАХ

4 ✱

25  
ХВ6  
ХВ

### ІНГРЕДІЄНТИ

400 г морського чорта  
8 шпажок  
1 гілочка розмарину  
8 грибів  
150 г товстих скибочок копченого бекону

1 лимон  
1 ст. л. оливкової олії  
1/2 ч. л. меленої паприки  
1 ст. л. олії  
Сіль  
Перець

### РЕЦЕПТ

- 1** | Очистіть гриби, розріжте їх навпіл. Поріжте бекон на великі смужки, а морського чорта на шматки десь по 3 см. По черзі нанизуйте інгредієнти на шпажки.
- 2** | Покладіть стандартну пластину на прилад, розкладіть квадратний шматок паперу для випічки на дно чаші й розкладіть шпажки зверху. Полийте олією, додайте сіль і перець, потім додайте паприку та кілька листочків розмарину. Готуйте в режимі «РИБА» протягом 6 хвилин. Подавайте із частинками лимона.



## ТРІСКА ПІД СОУСОМ КАРІ

4 ✱

15  
ХВ8  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

500 г філе тріски

3 ст. л. солодкої індійської пасти карі

10 г подрібненого кокоса

200 мл кокосового молока

## РЕЦЕПТ

- 1** | Змажте шматки тріски пастою карі, а решту карі змішайте з кокосовими вершками в маленькій каструлі. Нагрійте вміст каструлі.
- 2** | Покладіть стандартну пластину на прилад, розкладіть квадратний шматок паперу для випічки на дно чаші та розкладіть шпалки зверху. Готуйте в режимі «РИБА» протягом 8 хвилин. Подавайте рибу під соусом і посипте кокосом.



## КАБАЧКОВИЙ ГРАТЕН

4 ✱

20  
ХВ30  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

3 кабачки  
2 яйця  
250 мл густих вершків  
50 г тертого пармезану

1 ч. л. прованських трав  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1** | Промийте кабачки й поріжте їх скибочками, товщиною приблизно 5 мм. Покладіть стандартну пластину на прилад. Розкладіть кабачки всередині чаші та готуйте в режимі «НА ПАРІ» протягом 10 хвилин.
- 2** | Тим часом змішайте вінчиком яйця з вершками, щіпкою солі, перцю, прованських трав і половиною натертого пармезану.
- 3** | Покладіть готові кабачки в деко, викладіть зверху суміш та посипте рештою пармезану. Покладіть деко в чашу і готуйте в режимі «ФРИТЮР» протягом 20 хвилин.



## Лосось під соусом теріякі

4 ✱

10  
ХВ30  
ХВ17  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

500 г філе лосося  
4 ст. л. соусу теріякі

4 шпажки  
1 ст. л. насіння кунжуту

## РЕЦЕПТ

- 1** | Поріжте лосось на шматки приблизно 3 см і залиште маринуватися в соусі теріякі на 30 хвилин. Покладіть пластини гриля на приладі попередньо розігрійте в режимі «ГРИЛЬ» протягом 15 хвилин за температури 200 °C.
- 2** | Нанизуйте рибу на шпажки й покладіть їх до чаші на 2 хвилини. Переверніть шпажки й полийте залишками маринаду. Готуйте ще 2 хвилини.
- 3** | Посипте насінням кунжуту й подавайте страву.



## СТЕЙК ІЗ ЯЛОВИЧНИНИ ІЗ СОУСОМ ЧИМІЧУРРІ

4 ✱

10  
ХВ12  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

4 філейних стейки, приблизно 200 г  
кожен  
2 ст. л. червоного винного оцту  
1/2 лимона  
4 зубчики часнику

6 гілочки петрушки  
1/2 ч. л. пластівців чилі  
60 мл оливкової олії  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1** | Витягніть м'ясо з холодильника й залиште за кімнатної температури. Покладіть пластину гриль на прилад і попередньо розігрійте в режимі «ГРИЛЬ» протягом 15 хвилин за температури 200 °С.
- 2** | Тим часом приготуйте соус чимічуррі: у чаші змішайте оцет, лимонний сік, дрібно нарізаний часник, нарізану петрушку й олію. Додайте щіпку солі, перець та чилі.
- 3** | Приправте стейки сіллю і перцем, покладіть на пластину гриль та приготуйте за бажанням: 30 секунд із обох боків для отримання стейків із кров'ю, 1 хвилину з обох боків для середнього просмаження з кров'ю, 2 хвилини з обох боків для повного обсмаження.
- 4** | Подавайте із соусом чимічуррі.



## КРАМБЛ ІЗ ТРІСКИ ІЗ ХРУСТКИМ ФЕНХЕЛЕМ

4 ✱

25  
ХВ13  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

4 філе тріски  
2 листки фенхелю  
50 г чорісо  
3 ст. л. натертого пармезану  
2 ст. л. панірувальних сухарів

10 г вершкового масла  
2 ст. л. оливкової олії  
1 ч. л. прованських трав  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1** | Покладіть сир пармезан, масло, панірувальні сухарі й трави в блендер. Зніміть шкірку із чорісо, поріжте на невеликі шматочки та покладіть у блендер. Змішуйте до отримання тіста крихкої структури.
- 2** | Покладіть стандартну пластину на прилад. Промийте й поріжте фенхель. Покладіть у чашу, присипте сіллю, перцем та оливковою олією. Готуйте в режимі «НА ПАРИ» протягом 5 хвилин.
- 3** | Додайте в чашу філе тріски та покрийте крамблом чорісо. Готуйте в режимі «ФРИТЮРИ» протягом 8 хвилин.



## Лосось під соусом масала

4\*

15  
ХВ13  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

4 філе лосося  
70 г кетчупу  
20 г імбиру

2 зубчики часнику  
2 ст. л. солодкого соєвого соусу  
2 ч. л. суміші гарам масала

## РЕЦЕПТ

- 1** | Покладіть стандартну пластину на прилад, розкладіть квадратний шматок паперу для випічки на дно чаші та розкладіть філе риби зверху. Готуйте в режимі «НА ПАР!» протягом 5 хвилин.
- 2** | Змішайте всі інші інгредієнти в чаші.
- 3** | Додайте рибу до страви та готуйте в режимі «ФРИТЮР» протягом 8 хвилин.



## КАРАМЕЛІЗОВАНІ РЕБЕРЦЯ

4

15  
ХВ1  
НІЧ

2 год 5 хв



## ІНГРЕДІЄНТИ

1,5 кг свинячих реберець  
6 ст. л. соусу барбекю

3 ст. л. суміші спецій для грилю

## РЕЦЕПТ

- 1** | Зніміть тонку білу шкірку на ребрах і повністю покрийте їх сумішшю спецій. Залиште в прохолодному місці, найкраще — на ніч.
- 2** | Покладіть стандартну пластину на прилад. Покладіть реберця на гриль кістками до грилю і м'ясом доверху. Накрийте фольгою, правильно укладаючи фольгу під м'ясо, щоб воно залишалося нерухомим під час приготування. Готуйте в режимі «ФРИТЮР» за температури 180 °C протягом 60 хвилин. Після закінчення часу приготування, установіть такий самий режим приготування за 180 °C ще на 60 хвилин.
- 3** | Упевніться, що м'ясо легко відділяється від кістки, потім зніміть фольгу й полийте соусом барбекю. Готуйте в режимі «ФРИТЮР» протягом 5 хвилин.



## БУЖЕНИНА З АНАНАСАМИ

4\*

30  
ХВ

1 година



## ІНГРЕДІЄНТИ

1,2 кг буженини  
1/2 ананаса  
2 червоні перці  
1 червона цибуля

3 ст. л. оливкової олії  
1 ч. л. прованських трав  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1 | Зніміть шкірку з ананаса. Наріжте половину ананаса скибочками, товщиною приблизно 5 мм. Потім розріжте скибочки навпіл і поріжте решту ананаса на кубики.
- 2 | Покладіть стандартну пластину на прилад і розкладіть пергамент, щоб він виходив за краї чаші.
- 3 | Приправте смажене м'ясо сіллю і перцем та посипте прованськими травами. Змажте олією і розріжте таким чином, щоб можна було вставити скибочки ананаса. Покладіть у чашу й готуйте в режимі «СМАЖЕНЕ М'ЯСО» за температури 170 °С.
- 4 | Промийте перець, очистіть цибулю і поріжте всі овочі на великі шматки, розміром приблизно 3 см.
- 5 | Через 30 хвилин після початку приготування м'яса викладіть овочі навколо нього, полийте рештою олії, приправте сіллю і перцем та продовжуйте готувати до завершення програми.



## ГРАТЕН ІЗ ШИНКОЮ ТА ЦИКОРІЄМ

4 ✱

20  
ХВ23  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

4 шт. цикорію  
4 скибочки білої шинки  
80 г жирного крему-фреш

50 г тертого сиру Грюер  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1** | Покладіть стандартну пластину на прилад. Промийте цикорій та видаліть пошкоджені частини. Покладіть цикорій у чашу і готуйте в режимі «НА ПАР» протягом 15 хвилин.
- 2** | Вийміть цикорій і залиште охолоджуватися на кілька хвилин. Загорніть шматочки шинки в цикорій та покладіть на невелике деко. Покрийте крем-фреш і посипте сиром Грюер.
- 3** | Покладіть у чашу і готуйте в режимі «ФРИТЮР» протягом 8 хвилин.



## СВИНЯЧА ВИРІЗКА З КЛЕМЕНТИНАМИ

4 ✱

30  
ХВ15  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

400 г свинячої вирізки  
250 г заморожених овочів для жульєну  
1 цибулина  
4 клементини  
2 ст. л. порошку бульйону з телятини

3 ст. л. спецій рас-ель-ганут  
2 ст. л. меду  
2 ст. л. оливкової олії  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1** | Очистіть цибулю та клементини, розморозьте овочі для жульєну. Очистіть цибулю та поріжте клементини на тонкі скибочки. Покладіть стандартну пластину на прилад і застеліть папір для випічки по краях чаші.
- 2** | Покладіть цибулю і клементини в чашу. Зверху покладіть стейк і приправте сіллю, перцем, посипте спеціями рас-ель-ганут та полийте олією. Готуйте в режимі «СМАЖЕНЕ М'ЯСО» протягом 15 хвилин, встановивши температуру 170 °C.
- 3** | Тим часом овочі потрібно обсмажити на пательні та залишити на деякий час. Нагрійте 150 мл води й додайте телячий бульйон. Через 10 хвилин після початку приготування м'яса полийте бульйоном із телятини, а потім полийте м'ясо медом. Продовжуйте готувати до кінця програми та подавайте з овочами.



## СВИНЯЧА ОЧЕРЕВИНА БАРБЕКЮ

4 ✱

10  
ХВ17  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

4 товсті скибки свинячої очередини  
2 зубчики часнику  
1 ч. л. меленої паприки

2 ст. л. кетчупу  
2 ст. л. соусу барбекю

## РЕЦЕПТ

- 1** | Покладіть пластину гриль на прилад і попередньо розігрійте в режимі «ГРИЛЬ» протягом 15 хвилин за температури 200 °С.
- 2** | Очистіть і поріжте часник. У чаші змішайте часник, паприку та соус барбекю.
- 3** | Приправте м'ясо сіллю і перцем та покладіть у чашу на 2 хвилини. Глазуйте м'ясо сумішшю. Продовжуйте приготування ще протягом 2 хвилин та подавайте страву.



## БАКЛАЖАНИ З МОЦАРЕЛОЮ

4 ✱

15  
ХВ23  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

1 баклажан  
2 пачки моцарели  
50 г готового томатного соусу

4 ст. л. натертого пармезану  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1** | Покладіть стандартну пластину на прилад. Промийте та поріжте баклажан на скибочки приблизно 5 мм. Покладіть у чашу й додайте сіль і перець. Готуйте в режимі «НА ПАРІ» протягом 15 хвилин.
- 2** | Тим часом злийте рідину з моцарели та поріжте її на товсті шматочки. Дайте готовим баклажанам охолонути та полийте томатним соусом.
- 3** | Викладіть по черзі баклажани й моцарелу на невелике деко. Посипте пармезаном і покладіть у чашу. Повторно ввімкніть програму «НА ПАРІ» на 8 хвилин.



## Курячі філе з грибами та соусом із блакитного сиру

4 ✱

20  
ХВ15  
ХВ

### ІНГРЕДІЄНТИ

4 філе (куряче)  
400 г печериць  
70 г блакитного сиру  
50 г крему-фрешу

2 ст. л. оливкової олії  
3 гілочки чебрецю  
Сіль  
Перець

### РЕЦЕПТ

- 1 | Промийте гриби, видаліть пошкоджені частини та поріжте на чотири частини. Покладіть стандартну пластину в чашу й викладіть у чашу курячі філе та гриби. Полийте олією, посипте сіллю та перцем і додайте чебрець. Готуйте в режимі «КУРКА» протягом 15 хвилин.
- 2 | Тим часом розчиніть сир у крем-фреші в невеликій каструлі за низької температури протягом 5 хвилин. Подавайте курячі філе з грибами та вершковим соусом із блакитного сиру.



## ВЕГЕТАРИАНСЬКИЙ БЕЙГЛ

4 ✂

20  
ХВ22  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

4 гамбургерні булочки  
200 г свіжого сиру  
4 ч. л. ціЛЬНОзернової 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. Промийте гриби, видаліть пошкоджені частини та розріжте на дві частини.
- 2** | Покладіть пластину гриль на прилад і викладіть на неї овочі, полийте оливковою олією та посипте орегано, сіллю і перцем. Підігривайте протягом 15 хвилин у режимі «ГРИЛЬ» за температури 200 °C та готуйте протягом 12 хвилин. У середині циклу приготування перемішайте овочі.
- 3** | Тим часом змішайте вершковий сир із гірчицею.
- 4** | Заберіть овочі та покладіть порізані булочки в чашу на 5 хвилин. Повторіть, а потім розкладіть свіжий сир на хліб та прикрасьте овочами.



## КУРКА З МЕДОМ ТА СОУСОМ ХОЙСІН

4

20  
ХВ5  
ХВ23  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

4 філе (куряче)  
4 ст. л. соусу хойсін  
4 ст. л. меду  
1/2 лайму  
2 ст. л. солодкого соєвого соусу

1 ст. л. кунжутної олії  
1 зубчик часнику  
10 г свіжого імбиру  
1 ст. л. насіння кунжуту

## РЕЦЕПТ

- 1** | Покладіть пластину гриль на прилад і попередньо розігрійте в режимі «ГРИЛЬ» протягом 15 хвилин за температури 200 °С.
- 2** | У чаші змішайте соус хойсін із медом, соком лайму, солодким соєвим соусом, почищеним і натертим імбиром та очищеним нарізаним часником. Покладіть курячі філе маринуватися в суміш на 5 хвилин.
- 3** | Осушіть курячі філе і викладіть на гриль на 5 хвилин. Продовжуйте готувати протягом 5 хвилин.
- 4** | Для приготування домашнього соусу хойсін розігрівайте наступну суміш за низької температури протягом 4 хвилин: 4 ст. л. соєвого соусу, 2 ст. л. арахісового масла, 1 ст. л. меду, 2 ст. л. яблучного оцту, 1 ч. л. суміші «5 спецій», 2 ст. л. кунжутної олії, 1 щіпка меленого чилі.



## ОВОЧЕВЕ КАРІ

4 ✱

20  
ХВ25  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

250 г броколі  
250 г цвітної капусти  
400 г солодкої картоплі  
1 червона цибуля  
2 зубчики часнику  
10 г імбиру

2 ст. л. порошку карі  
1 ч. л. меленої куркуми  
400 мл кокосового молока  
2 ст. л. олії  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1** | Поріжте броколі та цвітну капусту на суцвіття і промийте. Очистіть солодку картоплю і поріжте кубиками 2 см.
- 2** | Покладіть стандартну пластину на прилад і покладіть овочі в чашу. Готуйте в режимі «НА ПАРІ» протягом 15 хвилин. Додайте цвітну капусту та готуйте в режимі «НА ПАРІ» ще 10 хвилин.
- 3** | Тим часом очистіть цибулю, часник й імбир. Наріжте цибулю і часник, а потім натріть імбир. Обсмажуйте в невеликій каструлі протягом 3 хвилин. Додайте порошок карі, куркуму й кокосове молоко, а потім посипте сіллю і перцем. Готуйте на повільному вогні протягом 10 хвилин, а потім додайте готові овочі. Готуйте ще 5 хвилини.



## СОЛОДКА КАРТОПЛЯ ФРІ

4 ✱

25  
ХВ50  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

1 кг солодкої картоплі

2 ст. л. борошна

4 ст. л. олії

Сіль і перець

## РЕЦЕПТ

- 1** | Очистіть та промийте солодку картоплю і наріжте у формі картоплі фрі. У великій чаші змішайте борошно, олію, сіль і перець та додайте картоплю. Добре перемішайте.
- 2** | Покладіть стандартну пластину на прилад та викладіть половину картоплі фрі в чашу. Готуйте в режимі «ФРИТЮР» протягом 25 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування. Повторіть те саме з рештою картоплі фрі.



## ЯБЛУЧНИЙ КРАМБЛ ІЗ ЧЕРВОНИМИ ЯГОДАМИ

4 ✱

20  
ХВ2x15  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

4 смачних яблука «Голден»  
250 г суміші червоних ягід  
15 г кукурудзяного крохмалю  
30 г коричневого цукру  
120 г вершкового масла

100 г цукру  
150 г борошна  
50 г вівсяних пластівців

## РЕЦЕПТ

- 1** | Очистіть яблука від шкірки й зернят та наріжте кубиками 2 см. У великій чаші змішайте яблука із червоними ягодами, коричневим цукром та кукурудзяним крохмалем. Викладіть масу на деко. Покладіть стандартну пластину на прилад і покладіть деко в чашу. Готуйте в режимі «ДЕСЕРТ» за 190 °C протягом 15 хвилин.
- 2** | Тим часом у великій чаші змішайте м'яке масло, порізане на кубики, з борошном, цукром та вівсяними пластівцями. Вимішуйте тісто руками до отримання крихкої структури.
- 3** | Посипте тісто на фрукти і поновіть режим «ДЕСЕРТ» за 190 °C ще на 15 хвилин.



## Мигдалеві сигари

4 ✱

30  
ХВ12  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

190 г меленого мигдалю

30 г вершкового масла

6 листів тіста брік

2 ст. л. екстракту апельсину

1 яйце

120 г меду

## РЕЦЕПТ

- 1** | Залиште 3 ст. л. меду. У великій мисці змішайте мелений мигдаль із розтопленим маслом, екстрактом апельсину й медом. Сформуйте тісто в ковбаску та поріжте на шматки приблизно 7 см.
- 2** | Розріжте листи тіста брік навпіл і покладіть шматок тіста на низ тіста брік. Змажте все збитим яйцем і скручуйте роли, закриваючи краї та скручуючи у формі сигари. Повторіть вищевказане доки не скрутите всі роли.
- 3** | Покладіть стандартну пластину на прилад і покладіть овочі в чашу. Увімкніть режим «ДЕСЕРТ» на 8 хвилин за 180 °С, потім додайте мед і готуйте ще 3 хвилини.



## МАФІНИ ІЗ ШОКОЛАДНОЮ СТРУЖКОЮ

4 ✱

15  
ХВ20  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

125 г борошна  
1/2 пакета дріжджів  
30 г вершкового масла  
30 г цукру

50 г шоколадної стружки  
1 яйце  
120 мл молока

## РЕЦЕПТ

- 1** | У великій мисці змішайте молоко, розтоплене масло і яйця. В іншій мисці змішайте всі інші інгредієнти.
- 2** | Перемішайте рідкі інгредієнти з сухими, збиваючи, щоб уникнути утворення грудочок.
- 3** | Розділіть готову суміш у форми для випікання мафінів, злегка змащені маслом. Покладіть стандартну пластину на прилад. Покладіть форму всередину чаші й увімкніть програму «ДЕСЕРТ» на 20 хвилин за 180 °C.



## МЕРЕНГА З ЯБЛУКАМИ

4 ✱

25  
ХВ2x10  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

4 яблука

2 яєчних білки

40 г цукру

30 г фундука

30 г шоколадної стружки

## РЕЦЕПТ

- 1** | Розріжте яблука на глибину 3/4, щоб видалити верхівки. Виріжте серединку без пошкодження шкірки. Покладіть стандартну пластину на прилад і викладіть яблука з верхівками на деко. Покладіть всі інгредієнти до чаші та готуйте в режимі «НА ПАРІ» протягом 10 хвилин.
- 2** | Тим часом у чашу додайте білки й збийте електричним міксером. Коли білки стануть гладкими та щільними, потроху додавайте цукор до маси до утворення безе. Після додавання всього цукру продовжуйте збивати масу ще 2 хвилини.
- 3** | Аккуратно вмішайте подрібнений фундук і шоколадну стружку лопаткою. Прикрасьте яблука безе й продовжуйте готувати в режимі «ФРИТЮР» протягом 10 хвилин.

