EASY FRY COMPACT

en - Recipes
fr - Recettes
de - Rezepte
nl - Recepten
es - Recetas
pt - Receitas
it - Ricette
el - συνταγές
bs - Recepti
hu - Receptek
sr - Recepti
bg - рецепти
sl - Recepti
pl - Przepisy
cs - Recepty
sk - Recepty
hr - Recepti
sq - Receta
ru - Рецепты
uk - Рецепти
ro - Reţete
et - Retseptid
lt - Receptai
lv - Receptes
ar - وصفات
fa - دستور پخت
ko - 레시피













Contents

en

Snacks & Sides

Feta filo cigars
Fried artichokes
Falafel
Avocado fries
Crisp and spicy chickpeas
Broccoli and cheese croquettes
Sausage rolls

Dishes

Honey and sriracha shrimps
Tuna poke bowl
Curried cauliflower
Veggie nuggets
Chicken burritos
Asian-style chicken wings
Greek chicken
Tandoori chicken
Breaded turkey cutlets
Thai salmon bites
Fish & Chips
Crusted cod
Courgette fries
Veggie-stuffed courgettes
Cauliflower steaks
Portobello mushroom burger
Grilled barbecue ribs
Homemade chips
Wedges
Sweet potato fries

Desserts

Chocolate muffins
Caramelised bananas
Blueberry crumble
Classic cheesecake
Oat cookies

Pictogram Guide



Number of People



Number of Portions



Preparation Time



Resting Time



Marinating Time



Cooking Time



Feta filo cigars

4 | 20 min. | 10 min.

Ingredients

350 g feta
2 eggs
2 tsp dried mint
1 packet of filo pastry
Pepper

Recipe

1 | Use a fork to crumble the feta and put it in a bowl.Beat one of the eggs and add. Separate the white and yolk of the other egg. Put the white to one side. Add the egg yolk and mint to the feta. Add pepper. Mix well. Roll out a sheet of filo pastry. Use a pastry brush to lightly apply the egg white. Place a second sheet of filo pastry on top. Cut the pastry into six squares. Spread 1 1/2 tsp of feta filling along the full length of each square and roll into a cigar shape. Repeat until all ingredients have been used up.

2 | Place the feta cigars in the Easy Fry with the standard plate. Start the MANUAL program at 180°C for 10 minutes. Halfway through the cooking time, turn the cigars.

3 | Check to see if they are ready and cook for a few more minutes if necessary. Repeat until you have cooked all of the cigars.

4 | Serve the filo cigars when still hot, accompanied by a salad.

TIPS

Try to avoid piling the cigars on top of one another as they will not cook evenly that way.
Make sure that you serve them immediately.
This recipe will make around 20 cigars.



FRIED ARTICHOKES

2 | 15 min. | 12 min.

INGREDIENTS

150 g artichoke quarters, strained
60 g flour
1/2 tbsp baking powder
1 egg
20 g panko
20 g breadcrumbs
3 tbsp grated parmesan
1/2 tsp garlic powder
Salt and pepper

RECIPE

1 | Put the flour and baking powder in a bowl and stir. In a second bowl, beat the egg with a fork. Finally, on a plate, mix the panko and breadcrumbs, parmesan, garlic, salt and pepper.

2 | Use your fingers to dip each piece of artichoke in the flour and then the egg. Place them on the breadcrumbs and use a fork to roll them around. They must covered in breadcrumbs on all sides.

3 | Place the breaded artichoke in the Easy Fry with the standard plate. Start the NUGGETS program at 200°C for 12 minutes.

4 | Serve immediately.

TIPS

Panko can be found in the world food aisle of many large supermarkets, in Asian supermarkets or online.
You can use sliced artichoke hearts and start cooking again until they have been used up.
You can serve these artichokes with the sauce of your choice.

FALAFELS

4 | 25 min. | 15 min.



INGREDIENTS

350 g tinned chickpeas
3 sprigs of parsley
6 sprigs of coriander
2 tsp cumin
2 tbsp tahini
2 cloves of garlic
2 onions
2 tbsp olive oil
Salt and pepper

RECIPE

1 | Peel and finely slice the onion. Wash and chop the herbs.

2 | In one bowl, put the chickpeas, parsley, coriander, cumin and tahini. Season with salt and pepper. Use a fork to roughly mash the mixture.
Add the onions and mix until the mixture is the same consistency throughout.
Make into balls.

3 | Place the falafels in the Easy Fry with the standard plate. Using a pastry brush, apply a light layer of oil. Start the NUGGETS program at 180°C for 15 minutes. Halfway through the cooking time, turn the falafels.

4 | Serve the falafels hot.

TIPS

Try to avoid piling the falafel balls on top of one another as they will not cook evenly that way. If you want to make more, cook them in batches. Tahini is a sesame paste used in Eastern cooking. You can find it in speciality food shops.

AVOCADO FRIES

2 | 10 min. | 8 min.



INGREDIENTS

2 ripe avocados
1 lemon (juice and zest)
1 egg
120 g panko breadcrumbs
Salt and pepper

RECIPE

1 | Peel the avocados, take out the seeds and cut into segments.

2 | In a small bowl, whisk the egg together with the salt. Place the breadcrumbs in a shallow bowl.

3 | Dip the segments into the egg mixture and then into the breadcrumbs.

4 | Place the breaded avocado segments in the Easy Fry with the standard plate. Start the VEGETABLES program at 180°C for 8 minutes. Halfway through the cooking time, gently turn the avocado fries.

5 | Serve hot or warm with a spicy mayonnaise.

TIPS

If you want to make more, cook them in batches. Make sure that you serve them immediately.

CRISP AND SPICY CHICKPEAS

4 | 10 min. | 8 min.



INGREDIENTS

265 g tinned chickpeas
2 tbsp olive oil
1/2 tsp garlic powder
1 tsp smoked paprika
1/2 tsp cumin powder
1/2 tbsp sea salt
2 tbsp fresh coriander, chopped

RECIPE

1 | Drain, rinse and dry the chickpeas. Put the chickpeas, oil, garlic powder, paprika, cumin powder and salt in a mixing bowl. Gently mix with a spoon chickpeas to make sure that the chickpeas are well coated.

2 | Place half the chickpeas in the Easy Fry with the standard plate. Start the NUGGETS program at 200°C for 8 minutes. Wait 30 seconds before pulling out the bowl (chickpeas can sometimes pop just like popcorn). Check to see if they are ready. Restart the program with the other half of the chickpeas.

3 | Serve the chickpeas immediately with a sprinkle of coriander.

TIPS

To get your chickpeas nice and crispy, you need to drain and rinse them properly and then pat them dry with some clean kitchen roll or a clean tea towel. You can use another oil instead of olive and replace the spices with other flavours.

BROCCOLI AND CHEESE CROQUETTES

2 | 30 min. | 12 min.



INGREDIENTS

115 g broccoli
100 g tinned chickpeas
100 g breadcrumbs
75 g grated cheddar
25 g parmesan
2 eggs
1 tsp garlic powder
1 tsp onion powder
40 g flour
Olive oil spray
Salt and pepper

RECIPE

1 | Prepare the broccoli: Boil in a saucepan of salted water, until slightly tender (al dente). This should take about 4 minutes. Then put them in a mixing bowl containing cold water and ice cubes. Leave to cool. Drain and use a knife to shop into small pieces.

2 | Drain the chickpeas and put them in a large bowl. Mash them with a masher or fork. Add the chopped broccoli, half of the breadcrumbs, the first egg, cheddar, parmesan, salt, garlic powder and onion powder. Use your hands to thoroughly mix everything together until you can form balls. If you can't, add a little more breadcrumbs.

3 | Shape your mixture into croquettes and place them on a tray covered with greaseproof paper. Wet your hands to make this easier.

4 | Pour the flour, salt and pepper into a large bowl and mix.
Break the second egg into another bowl and whisk.Pour the other half of the breadcrumbs into a third bowl and mix. Cover the croquettes in the flour mixture and then dip them in the beaten egg. Finish up by covering with breadcrumbs, pressing in lightly as you do this to help them stick.

5 | Place the broccoli croquettes in the Easy Fry with the standard plate. Lightly spray the croquettes with olive oil. Start the NUGGETS program at 200°C for 12 minutes. Halfway through the cooking time, turn the croquettes.

6 | Serve immediately.

TIPS

This recipe makes around a dozen croquettes.
You can freeze the croquettes for 1 to 2 hours to firm them up and keep the breadcrumbs in place. Olive oil spray can be found in the oil aisle in supermarkets, or in delicatessens. You can also make it at home with an empty spray bottle. Alternatively, use a pastry brush to apply the oil.

SAUSAGE ROLLS

2 | 10 min. | 8 min.



INGREDIENTS

1 sheet of puff pastry
4 frankfurter sausages
30 g mustard

RECIPE

1 | Roll out the puff pastry. Use a knife to cut it into 10-cm-wide strips. Lightly moisten the strips with your fingers and place a sausage in the middle of each. Use a knife to spread a little mustard along the full length of the sausages. Fold over pastry to encase the sausages (as if you were making a turnover), then pinch both ends. Repeat until there are none left. Cut the turnovers into 3-cm pieces.

2 | Place the turnovers in the Easy Fry with the standard plate. Start the NUGGETS program at 180°C for 8 minutes.

3 | Repeat until you have cooked all your sausage turnovers.

4 | Serve straight away.

TIPS

If the pastry is sticky, sprinkle it with a little flour. You can use more mustard to suit your taste. You can replace the sausages with other ingredients (nuts, Emmental, spices, vegetables).

HONEY AND SRIRACHA SHRIMPS

2 | 15 min. | 15 min.



INGREDIENTS

40 g runny honey
25 g mayonnaise
1 tsp sriracha
1 tsp soy sauce
1 egg
30 g flour
250 g peeled shrimp
1 tbsp olive oil
Salt and pepper

RECIPE

1 | In a bowl, mix the honey, mayonnaise, sriracha and soy sauce. Set the sauce aside in a cool place.

2 | Beat the egg in a shallow bowl. Put the flour in a second shallow bowl.

3 | Dip the shrimp into the egg and then the flour.

4 | Place the shrimp in the Easy Fry with the standard plate, packing them in tightly. Use a pastry brush to apply the olive oil. Start the MANUAL program at 180°C for 15 minutes. Check to see if they are ready and cook for a few more minutes if necessary.

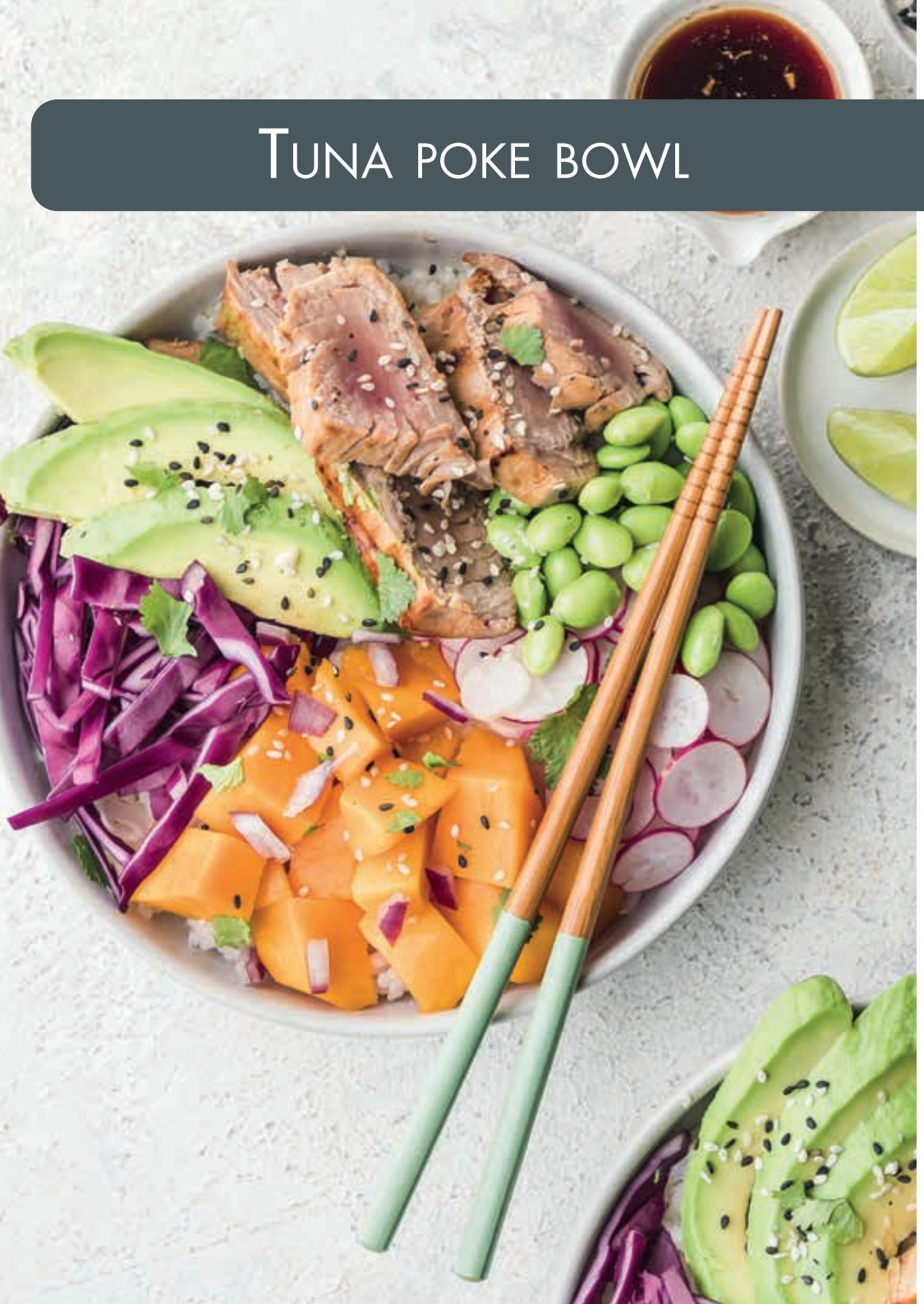
5 | Serve the shrimp with your hot sauce and rice.

TIPS

Try to avoid piling the shrimp on top of one another as they will not cook evenly that way.
If you want to make more, cook them in batches.

TUNA POKE BOWL

2 | 15 min. | 10 min.



INGREDIENTS

For the sauce:
2 tbsp rice vinegar
10 g fresh ginger
(1 piece of approx. 2 cm)
Hot sauce
2 tsp sesame oil
40 ml soy sauce
Pepper

For the bowl:
250 g tuna steak
(around 4 pieces)
350 g precooked sushi rice
1 small avocado, pitted and sliced
15 g red onion, finely chopped
150 g mango, diced
(1 small piece)
3 tbsp fresh coriander, chopped
(approx. 30 g)

To garnish:
1 lime, cut into wedges
1/2 jalapeño pepper
(or Fresno chilli), deseeded and sliced
Some thin slices of radish,
cucumber, red cabbage, carrot
6 tbsp cooked edamame beans
1 1/2 tsp black and white
sesame seeds

RECIPE

1 | Prepare the sauce. Mix all the ingredients together in a small bowl. Set aside in the refrigerator.

2 | Put the tuna streaks in a mixing bowl. Pour over a third of the sauce, coating the steaks. Leave to stand for 10–15 minutes.

3 | Place the tuna steaks in the Easy Fry with the standard plate. Start the FISH program at 200°C for 10 minutes. Halfway through the cooking time, turn the steaks.

4 | The steaks should be a little pink in the middle. If you prefer them more well done, then adapt cooking to suit your taste.

5 | Take out the grilled tuna steaks and leave them to stand on a chopping board for 5 minutes before thinly slicing with a sharp knife.

6 | Plate up by placing the cooked rice at the bottom of two large bowls. Arrange the grilled tuna pieces, sliced avocado halves, mango pieces and red onion on top. Sprinkle with coriander. Decorate with the lime, chilli, vegetable slices, edamame beans and sesame seeds to suit your taste. Pour the remaining sauce over the top.

TIPS

Trays of precooked Japanese rice can now be found in many supermarkets. This will save you time when making this recipe. Alternatively you can prepare it yourself: use 50–60 g of raw rice per person. Try to use organic avocados, when they are in season. Alternatively, you can replace them with baked sweet potato, diced. If you don't like coriander, use another herb instead.

CURRIED CAULIFLOWER

2 | 10 min. | 15 min.



INGREDIENTS

1 small cauliflower
2 tbsp olive oil
1 tbsp curry powder
1 tbsp garlic powder
1 tbsp chilli powder
1 lemon (zest)
2 sprigs of coriander
Salt and pepper

RECIPE

1 | Chop the cauliflower into equal-sized florets and place them in a bowl. Add the olive oil, curry powder, garlic powder, chilli powder, salt and pepper and mix well.

2 | Place the cauliflower florets in the Easy Fry with the standard plate. Start the VEGETABLES program at 180°C for 15 minutes. Halfway through the cooking time, toss the cauliflower.

3 | Check to see if it is ready and cook for a few minutes if necessary.

4 | Serve the cauliflower immediately with the lemon and coriander.

TIPS

This dish can be paired with tandoori chicken.

VEGGIE NUGGETS

2 | 20 min. | 10 min.



INGREDIENTS

100 g carrots (1 carrot)
160 g broccoli florets
1/2 onion
1/2 clove of garlic
70 g grated cheddar
1 egg
100 g flour
2 tbsp olive oil
160 g breadcrumbs
2 tbsp paprika

RECIPE

1 | Peel the carrots and cut them into thick rounds. Wash the broccoli and cut into small florets. Peel and roughly chop the onion.
Put the broccoli, carrot, onion, garlic, cheddar, eggs, flour and oil into a food processor. Mix until you have a smooth paste. Set this paste aside in a bowl.
In another bowl, mix the breadcrumbs and paprika and pour onto a plate.

2 | With wet hands, make little balls out of the paste and place them on the breadcrumbs. Cover the entire surface of the nuggets in breadcrumbs. Press lightly to help the breadcrumbs stick.

3 | Place the nuggets in the Easy Fry with the standard plate, spacing them out slightly. Start the NUGGETS program at 200°C for 10 minutes.

4 | Serve hot with the sauce of your choice.

TIPS

You can add spinach or use butternut squash instead of the carrots. If you want to make more, cook them in batches. Feel free to cook for longer if needed.

CHICKEN BURRITOS

2 | 20 min. | 25 min.



INGREDIENTS

2 tsp Mexican seasoning
2 tbsp olive oil
2 chicken breasts
2 tbsp wheat or corn tortillas
2 tsp crème fraiche
2 tbsp grated cheddar
2 tbsp guacamole
2 tbsp corn
2 tbsp salsa

RECIPE

1 | In a mixing bowl, mix the Mexican seasoning with the oil. Add the chicken and marinate for 15 minutes

2 | Place the chicken fillets in the Easy Fry with the standard plate. Start the CHICKEN program at 200°C for 15 minutes.

3 | Leave the chicken breasts to cool slightly before cutting into slices.

4 | Put the tortillas on a square piece of aluminium foil.
Spread the crème fraiche on the tortillas and add the salsa, guacamole and chicken.
Add the corn and sprinkle with cheese.
Wrap the burritos, using the aluminium foil to make sure that they are tightly sealed.

5 | Place the two burritos in the Easy Fry with the standard plate. Start the CHICKEN program at 180°C for 10 minutes.

6 | Serve immediately.

TIPS

If you want to make more, cook them in batches. Make sure that you serve them immediately. You can also use precooked, rotisserie-style chicken breasts.

ASIAN-STYLE CHICKEN WINGS

2 | 10 min. | 30 min.



INGREDIENTS

350 g chicken wings
2 tbsp olive oil
2 tbsp cornflour
1 tbsp runny honey
1 tbsp soy sauce
1 tbsp wine vinegar
1 tbsp toasted sesame oil
1/2 spring onion
Salt and pepper

RECIPE

1 | Mix the chicken wings with the olive oil and cornflour in a bowl. Season generously with salt and pepper.
In a different bowl, mix the honey, soy sauce, wine vinegar and sesame oil. Set aside.

2 | Place the chicken wings in the Easy Fry with the standard plate. Start the CHICKEN program at 180°C for 30 minutes.

3 | After 25 minutes, cover the chicken wings in the marinade and slide the bowl back in to resume cooking.

4 | Check to see if they are ready and cook for a few more minutes if necessary.

5 | Serve the chicken wings immediately with barbecue sauce.

TIPS

Try to avoid piling the chicken wings on top of one another as they will not cook evenly that way.
If you want to make more, cook them in batches.
Serve with aromatic rice.



Greek chicken

2 | 10 min. | 18 min.

Ingredients

2 chicken breasts
20 ml olive oil
1 tbsp red wine vinegar
1 lemon
1 tsp runny honey
1 tsp garlic powder
1 tsp oregano
1/2 tsp paprika
Salt and pepper

Recipe

1 | In a container with a spout, mix olive oil, wine vinegar, lemon juice, honey, garlic powder, oregano, paprika, salt and pepper.

2 | Put the chicken breasts into a freezer bag and pour in the marinade. Make sure that the freezer bag is well sealed and store in the fridge for 30 minutes

3 | Place the drained chicken breasts in the Easy Fry with the standard plate. Start the CHICKEN program at 180°C for 18 minutes.
Halfway through the cooking time, turn the chicken. Check to see if it is ready and cook for a few more minutes if necessary.

4 | Serve the chicken immediately.

Tips

Try to avoid piling the chicken breasts on top of one another as they will not cook evenly that way. If you want to make more, cook them in batches. Serve with a salad of tomatoes, cucumbers, olives and red onions.



TANDOORI CHICKEN

2 | 20 min. | 15 min.

INGREDIENTS

4 chicken drumsticks
50 g natural yogurt
1 tsp ground ginger
1 tsp garlic powder
1 tsp chilli powder
1/2 tsp turmeric
1 tsp garam masala
1 lemon
2 tsp neutral oil
Salt and pepper

RECIPE

1 | Dry the chicken drumsticks with a piece of kitchen roll.
Remove the skin from the drumsticks and make three or four cuts in the chicken flesh.

2 | In a bowl, mix the yogurt, ginger, garlic powder, chilli powder, turmeric, garam masala, salt, pepper and lemon juice. Add the chicken and ensure that it is well coated in marinade. Leave to stand in a cool place for at least 20 minutes.

3 | Place the chicken drumsticks in the Easy Fry with the standard plate. Start the CHICKEN program at 200°C for 15 minutes. Halfway through the cooking time, turn the drumsticks.

4 | Check to see if they are ready and cook for a few more minutes if necessary.

5 | Serve the chicken immediately accompanied by curried cauliflower.

TIPS

Try to avoid piling the drumsticks on top of one another as they will not cook evenly that way.
If you want to make more, cook them in batches.
Make sure that you serve them immediately.
Serve with a yogurt and curry sauce.

BREADED TURKEY CUTLETS

2 | 15 min. | 18 min.



INGREDIENTS

30 g flour
1 medium egg
40 g breadcrumbs
1/2 tsp garlic powder
300 g thin turkey cutlets (2 medium-sized cutlets)
Olive oil spray
1 lemon cut into 4

RECIPE

1 | Break the egg into a bowl and whisk. Mix the breadcrumbs and garlic powder together on a plate. Put the flour on another plate.

2 | Dip each cutlet in the flour, then in the egg and finally in the breadcrumbs. They must covered in breadcrumbs on all sides.

3 | Place the breaded cutlets in the Easy Fry with the standard plate. Lightly spray with olive oil. Start the CHICKEN program at 200°C for 18 minutes.

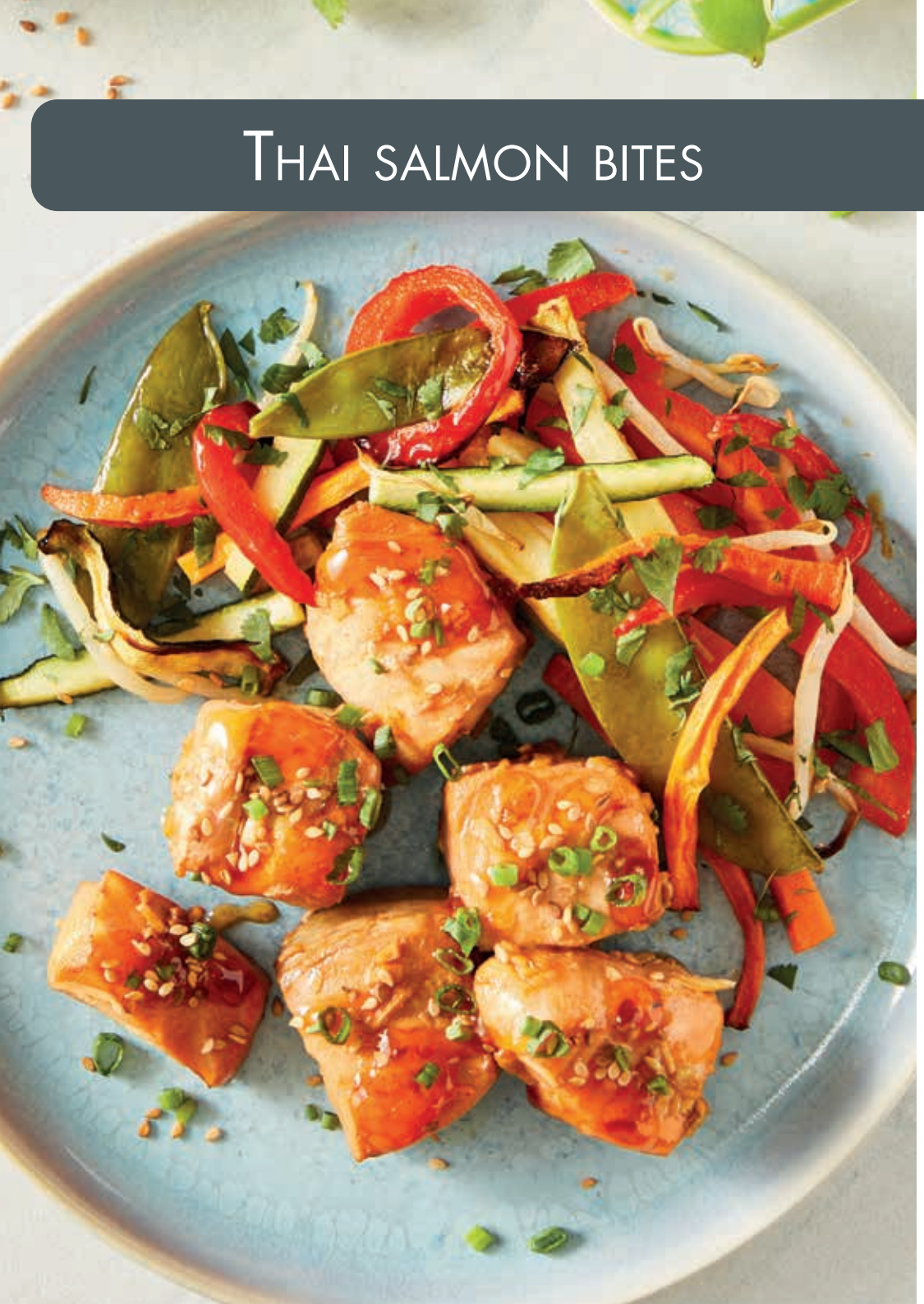
4 | Serve immediately with a wedge of lemon.

TIPS

Olive oil spray can be found in the oil aisle in supermarkets, and in delicatessens. You can also make it at home with an empty spray bottle. Alternatively, use a pastry brush to apply the oil. Serve with green vegetables and macaroni gratin.

THAI SALMON BITES

2 | 15 min. | 6 min.



INGREDIENTS

2 salmon fillets (about 130 g each)
50 ml reduced salt soy sauce
1 lime
2 cloves of garlic
1 tsp grated ginger
50 ml of sweet chilli sauce
2 spring onions
1 tbsp of sesame seeds
150 g of cooked sticky rice

RECIPE

1 | Cut the salmon fillets into large cubes.

2 | In a bowl, mix the soy sauce, lime juice, chopped garlic and grated ginger.
Add the salmon cubes, cover and leave to stand in a cool place for 20 minutes.

3 | Place the salmon cubes in the Easy Fry with the standard plate. Start the FISH program at 180°C for 6 minutes.

4 | Serve the salmon with rice. Add a dash of sweet chilli sauce and sprinkle with the chopped spring onions and sesame seeds.

TIPS

Why not replace the sesame seeds with crushed peanuts to mix things up? If you like spicy food, add some fresh or powdered chilli. You can replace the sweet chilli sauce with a few drops of Tabasco®. If you don't have salt reduced soy sauce, add 60 ml of rice vinegar instead.

FISH & CHIPS

2 | 20 min. | 45 min.



INGREDIENTS

90 g flour
30 g cornflour
1 tsp garlic powder
1 tsp onion powder
1/2 tsp bicarbonate of soda
100 ml lager
2 large cod fillets
1 tbsp neutral oil (sunflower or grapeseed)
600 g frozen oven chips
Salt and pepper

RECIPE

1 | Dry the fish well with kitchen roll.

2 | In a shallow bowl, mix a third of the flour with the cornflour.
In a bowl, mix the remaining flour, garlic, onion, bicarbonate of soda, salt, pepper and beer.

3 | Dip each cod fillet into the flour/cornflour mixture and then into the beer batter. Then dip back into the flour/cornflour mixture.

4 | Place the fish in the Easy Fry with the standard plate. Start the FISH program at 180°C for 12 minutes.
Check to see if the fish is ready; cooking time can vary depending on the size of the pieces. Set them aside.

5 | Place the chips in the Easy Fry with the standard plate. Start the FRIES program at 180°C for 30 minutes.
Warm the fish by placing it on the chips and start the FRIES program at 180°C for 3 minutes.

6 | Serve hot.

TIPS

This dish is traditionally served with pea this dish with minted pea puree, accompanied by a few lemon wedges and tartare sauce.
Check to see if the fish is ready; cooking time can vary depending on the size of the pieces. Cook for longer if needed.



CRUSTED COD

2 | 10 min. | 10 min.

INGREDIENTS

2 cod fillets (approx. 150 g each)
50 g of Ritz® or other crackers
15 g of grated parmesan
15 g of melted butter
1 tbsp of lemon juice
1 tbsp of chopped parsley
1 lemon
Salt and pepper

RECIPE

1 | Put the crackers in a freezer bag and crush them with a rolling pin to make crumbs.
In a bowl, mix the cracker crumbs with the parmesan, melted butter and lemon juice. Season with salt and pepper.

2 | Place the cod fillets in the Easy Fry with the standard plate. Sprinkle with your crumble. Start the FISH program at 180°C for 10 minutes.

3 | Check to see if the fish is ready; cooking time can vary depending on the size of the pieces. Cook for an extra minute, if necessary, until the fish flakes easily with a fork.

4 | Sprinkle the cod fillets with the chopped parsley and lemon zest. Serve with a wedge of lemon and aromatic rice.

TIPS

Try to avoid piling the cod fillets on top of one another as they will not cook evenly that way.
If you want to make more, cook them in batches.

COURGETTE FRIES

2 | 15 min. | 15 min.



INGREDIENTS

2 medium courgettes
1 egg white
50 g breadcrumbs
20 g grated parmesan
30 ml olive oil
Salt and pepper

RECIPE

1 | Wash the courgettes, cut off the ends and chop into sticks that are approximately 1 cm wide.

2 | Beat the egg whites in a shallow bowl. In another shallow bowl, mix the breadcrumbs, parmesan, salt and pepper

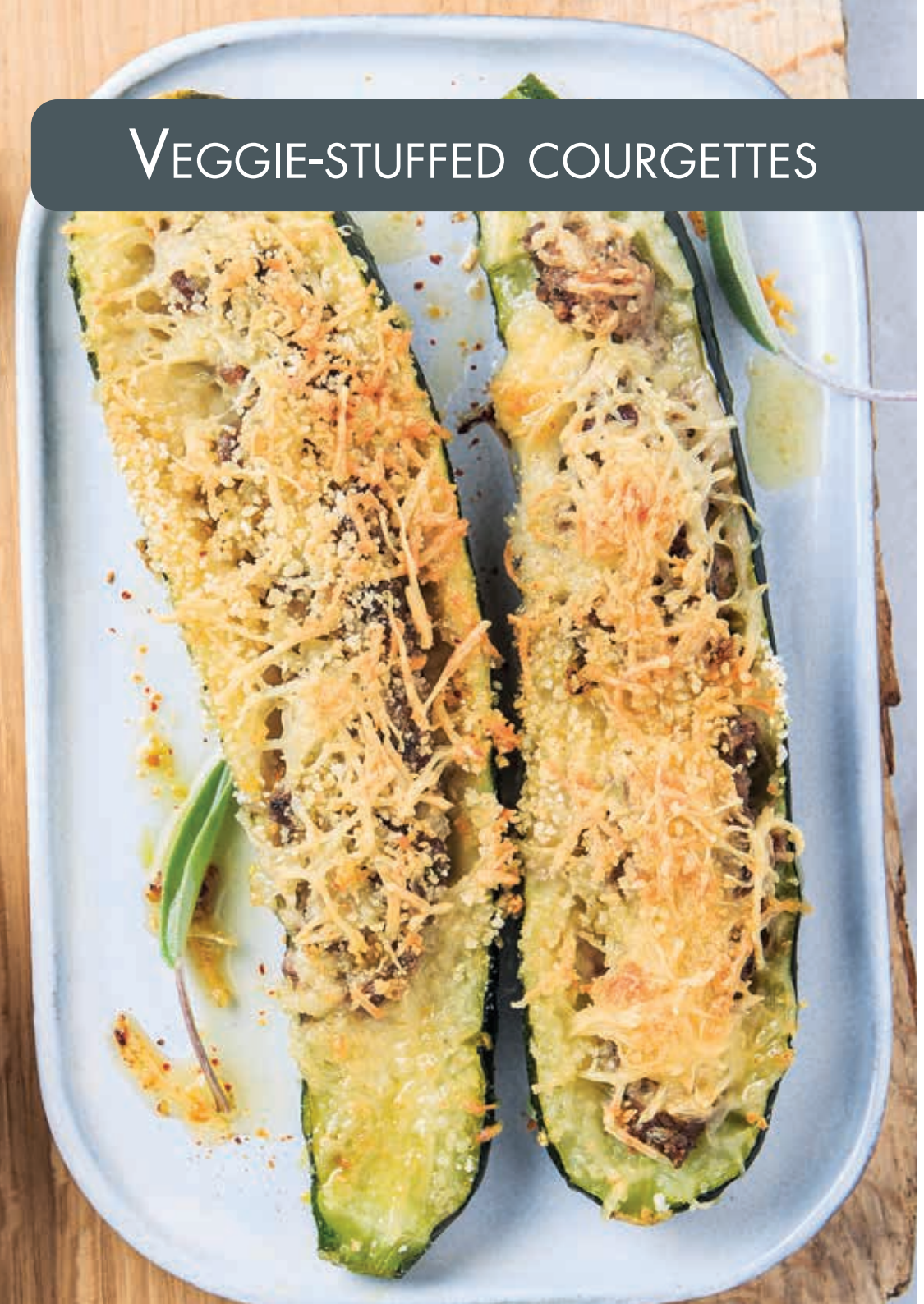
3 | Dip the of courgette sticks into the egg whites and then into the breadcrumbs.

4 | Place the courgette fries in the Easy Fry with the standard plate. Drizzle with olive oil. Start the FRIES program at 180°C for 15 minutes. Halfway through the cooking time, toss them around. Check to see if they are ready and cook for a few more minutes if necessary.

5 | Serve the courgette fries hot.

TIPS

You can serve these fries with a white cheese and chive sauce. They go very nicely with grilled meats.



VEGGIE-STUFFED COURGETTES

2 | 15 min. | 17 min.

INGREDIENTS

300 g courgette (2 small courgettes)
1 tomato, finely diced
1/2 red pepper, diced
1 jalapeño pepper, finely diced
1/2 tsp garlic powder
1/2 tsp chilli powder
40 g grated cheddar
10 g olive oil
Salt and pepper

RECIPE

1 | Wash the courgettes, remove the ends and cut them in half lengthways. Using a spoon, remove all seeds from the courgette by digging lightly with a spoon.

2 | In a bowl, mix the tomatoes, red pepper, jalapeño, garlic powder, chilli powder and cheese.

3 | Put the stuffing in the centre of each courgette so that you have a slight dome all the way down the middle.

4 | Place the stuffed courgettes in the Easy Fry with the standard plate. Brush with olive oil. Start the VEGETABLES program at 180°C for 17 minutes.

5 | Serve hot with the toppings of your choice. salsa, crème fraiche, avocado etc. serve with fried rice.

TIPS

Chille powder is a fragrant blend of several spices. It is called chilli powder because the mixture is often used to season chilli con carne. If you can't find any, you can make it at home with: 1 tbsp paprika, 2 tsp dried oregano, 1.5 tsp cumin powder, 1.5 tsp garlic powder, 1 tsp dried onion and 1 tsp Cayenne pepper (use more or less of this depending on how spicy you want your powder to be). You can make this recipe vegan by replacing the cheddar with grated vegan cheese.



CAULIFLOWER STEAKS

2 | 15 min. | 22 min.

INGREDIENTS

1 small cauliflower
70 g olive oil
2 lemons
30 g runny honey
1 tsp ground cloves
A few sprigs of fresh parsley

RECIPE

1 | Remove the cauliflower's leaves, rinse it and drain it.

2 | Use a bread knife and chopping board to cut 2-cm-thick cauliflower steaks. Set to one side on a tray.

3 | In a bowl, mix the oil, lemon juice, honey and ground cloves. Using a pastry brush, apply this to the surface of the steaks so that the liquid seeps in.

4 | Place two steaks in the Easy Fry with the standard plate. Start the VEGETABLES program at 180°C for 22 minutes.
Halfway through the cooking time, brush the top of the steaks. Check to see if they are ready and cook for a few more minutes if necessary. Repeat until you have used up all of the steaks.

5 | Serve piping hot. Sprinkle with finely chopped parsley and pour the remaining sauce on top.

TIPS

You can use a different mix of spices to suit your taste. This pairs perfectly with tomato sauce. A small cauliflower will make four steaks.

PORTOBELLO MUSHROOM BURGER

2 | 10 min. | 12 min.



INGREDIENTS

2 portobello mushrooms
2 tbsp pesto
2 burger buns
1 avocado
1/2 red pepper
2 beautiful green lettuce leaves
2 slices vegan cheese

RECIPE

1 | Wash the mushrooms. Using a pastry brush, spread the pesto over the top of the mushrooms.

2 | Place the mushrooms in the Easy Fry with the standard plate. Start the VEGETABLES program at 200°C for 12 minutes. Halfway through the cooking time, turn the mushrooms.

3 | Serve immediately, putting the mushrooms inside burger buns with the lettuce, a few slices of avocado, a few slices of red pepper, vegan cheese and a little pesto.

TIPS

If you want to make more, cook them in batches. Serve with a green salad and homemade chips.

GRILLED BARBECUE RIBS

2 | 20 min. | 30 min.



INGREDIENTS

600 g pork ribs
2 tbsp brown sugar
1/2 tbsp paprika
1 tbsp Cayenne pepper
1 tbsp chilli powder
1 tbsp onion powder
1 tbsp mustard seeds
1/2 tbsp garlic powder
1/2 tbsp dried oregano
3 tbsp barbecue sauce
Salt and pepper

RECIPE

1 | In a bowl, mix the brown sugar, paprika, cayenne pepper, chilli powder, onion powder, mustard seeds, garlic powder and oregano. Season with salt and pepper.

2 | Remove the fat from the pork ribs. If the pork ribs are all one piece, cut it into two or three sections.
Using your hands, spread the spice mix over the meat to cover it.

3 | Place the pork ribs in the Easy Fry with the standard plate. Start the MEAT program at 180°C for 30 minutes. Halfway through the cooking time, turn the meat.

4 | 5 minutes before they have finished cooking, spread the barbecue sauce on the ribs using a pastry brush and slide the bowl back in to resume cooking.

5 | Check to see if the meat is ready and cook for longer if necessary.

6 | Leave the meat to stand for 5 minutes before cutting.
You can also add the barbecue sauce to the meat when you serve it.

TIPS

Try to avoid piling the pieces of meat on top of one another as they will not cook evenly that way. If you want to make more, cook them in batches.
Serve with sweet potato fries.



HOMEMADE CHIPS

2 | 10 min. | 45 min.

INGREDIENTS

600 g potatoes
(choose a type suited to making chips)
3 tbsp olive oil
Salt and pepper

RECIPE

1 | Wash and peel the potatoes. Cut them into sticks that are approximately 1 cm thick. Leave the chips to soak in a mixing bowl filled with cold water for 30 minutes. Then drain them and dry using in a clean tea towel.
In a mixing bowl, mix the chips with the oil.

2 | Place the chips in the Easy Fry with the standard plate. Start the FRIES program at 180°C for 45 minutes.
Toss the chips every 15 minutes.

3 | Check to see if they are ready and cook for a few more minutes if necessary.

4 | Pour the chips into a bowl, season with salt and pepper. Serve the chips immediately.

TIPS

You can serve these chips with the sauce of your choice. They go very nicely with grilled meats.



Wedges

2 | 10 min. | 35 min.

Ingredients

600 g potatoes
(choose a type suited to making chips)
3 tbsp olive oil
1 tsp salt
1/2 tsp pepper

Recipe

1 | Wash and dry the potatoes and cut them into wedges.

2 | In a bowl, mix the wedges with the olive oil, salt and pepper.

3 | Place the wedges in the Easy Fry with the standard plate. Start the FRIES program at 180°C for 35 minutes. Toss the wedges halfway through the cooking time. The cooking time will need to be adjusted to suit the size of your wedges. Cook until golden brown.

4 | Serve immediately.

Tips

These wedges can be served with the sauce of your choice.

SWEET POTATO FRIES

2 | 10 min. | 30 min.



INGREDIENTS

600 g sweet potatoes
3 tbsp olive oil
1 tbsp grated parmesan
1 tsp garlic powder
Salt and pepper

RECIPE

1 | Wash and peel the sweet potatoes. Cut into quarters.
In a mixing bowl, mix the sweet potatoes with the olive oil, parmesan and garlic. Season with salt and pepper.

2 | Place the breaded sweet potatoes in the Easy Fry with the standard plate. Start the FRIES program at 180°C for 30 minutes.
Halfway through the cooking time, toss the wedges.

3 | Check to see if they are ready and cook for a few more minutes if necessary.

4 | Serve piping hot.

TIPS

You can serve these chips with the sauce of your choice.

CHOCOLATE MUFFIN

2 | 10 min. | 12 min.



INGREDIENTS

100 g caster sugar
2 eggs
100 g T55 flour
25 g bitter cocoa powder
2 tsp baking powder (8 g)
110 g milk
60 g melted butter
45 g milk chocolate chips

RECIPE

1 | In a bowl, whisk together the sugar and cocoa powder and add the eggs. Pour out the flour and baking powder. As you whisk, gradually add the milk. Finally, add the melted butter and chocolate chips and mix. Divide the dough into muffin cases that hold their shape.

2 | Place the muffins in the Easy Fry with the standard plate. Start the DESSERT program at 160°C for 12 minutes.

3 | Take the muffins out of the appliance and leave to cool.

TIPS

Use 60 g of dough per muffin. Mix up the flavours by adding white chocolate chips.



Caramelised bananas

1 | 10 min. | 18 min.

Ingredients

2 bananas
1 tbsp melted butter
2 tbsp powdered brown sugar
20 g granola
Vanilla ice cream

Recipe

1 | Without peeling them, cut the bananas in half lengthways.
Using a pastry brush, cover the flesh with melted butter and sprinkle with brown sugar.

2 | Place the bananas, flesh up, in the Easy Fry with the standard plate. Start the DESSERT program at 180°C for 18 minutes.

3 | Check to see if they are ready and cook for a few minutes if necessary.

4 | Serve the bananas immediately, sprinkled with granola and accompanied by vanilla ice cream.

TIPS

Try to avoid piling the bananas on top of one another as they will not cook evenly that way. If you want to make more, cook them in batches. For a cinnamony version, mix 1 tsp cinnamon powder with the brown sugar.

Blueberry crumble

4 | 10 min. | 15 min.



Ingredients

350 g blueberries
60 g apple compote
2 tsp caster sugar
1 tsp vanilla extract
1 tsp lemon zest
80 g flour
15 g porridge oats
80 g soft butter
1 pinch of salt

Recipe

1 | Rinse the blueberries and place them in a high-edged springform tin (about 15 cm in diameter).

2 | In a bowl, mix the apple compote with lemon zest, sugar and vanilla extract. Pour this mixture over the blueberries. In another bowl, mix the flour, porridge oats and sugar. Add the butter and mix using the tips of your fingers until you have a crumble-like texture. Sprinkle this over the blueberries and compote.

3 | Place the springform tin in the Easy Fry with the standard plate. Start the DESSERT program at 180°C for 15 minutes.

4 | Serve the crumble with a scoop of vanilla ice cream or Chantilly cream.

TIPS ***You can replace the blueberries with the red berries of your choice.***



CLASSIC CHEESECAKE

6 | 20 min. | 60 min.

INGREDIENTS

100 g Graham® crackers or shortbread biscuits
50 g melted butter
350 g room-temperature Philadelphia® style cream cheese
1 egg
200 g sweetened condensed milk
1 tsp natural vanilla extract
200 g pitted cherries
20 g caster sugar

RECIPE

1 | Put the biscuits in a freezer bag and crush them with a rolling pin to make crumbs. Then put them in a bowl and add the melted butter (make sure that you keep a little bit of butter to grease the tin with). Mix well.

2 | Grease a 15-cm round springform tin. Line the base of the tin with greaseproof paper. Place the biscuit mixture at the bottom of the tin. Use a spoon to press it down firmly.

3 | Put the cream cheese in a bowl. Whisk until it becomes smooth and creamy. Add the eggs one at a time, then the condensed milk and vanilla, whisking until the mixture is completely smooth. This should take around 2 minutes. Pour the mixture into the tin over the biscuit base.

4 | Place the tin in the Easy Fry with the standard plate. Start the DESSERT program at 120°C for 60 minutes. Cook the cheesecake for longer if necessary until the centre no longer jiggles.

5 | Carefully remove the tin from the basket and leave to cool in the fridge for 6–8 hours or overnight.

6 | Place the cherries on the standard plate. Sprinkle with sugar. Start the DESSERT program at 200°C for 20 minutes.
Store the cooked cherries in a box in the fridge as well.

7 | Once cooled, carefully remove the band from the springform tin and place the cheesecake onto a serving plate. Decorate the top with your cherries just before serving.

TIPS

Cheesecake is traditionally made with Graham® cookie crackers. If you can't find any, replace them with the shortbread biscuits of your choice. You can also use a blender to crush the biscuits. You can change the fruit you use to suit the season, roast them or add them fresh.



Oat cookies

2 | 10 min. | 22 min.

Ingredients

80 g semolina sugar
80 g soft butter
1 egg
150 g T55 flour
1/2 tsp baking powder (2 g)
30 g oat flakes
1 tsp poppy seeds
1 tsp natural vanilla extract
30 g dark chocolate chips

Recipe

1 | In a bowl, mix the sugar and soft butter with a spatula. Add the egg, whisk, and then add the flour, baking powder, porridge oats, poppy seeds and vanilla extract. Mix the dough with a spatula. Wrap the ball of dough in greaseproof paper and leave to chill in the fridge for 30 minutes.

2 | On a chopping board, shape into a sausage with a diameter of around 5 cm. Using a knife, cut into six strips. Add the chocolate chips on top, pressing down on them lightly as you go.

3 | Cut a piece of tin foil to the size of the standard plate and place it on top.

4 | Put four cookies in the Easy Fry with the standard plate. Make sure that they are well spaced out. Start the DESSERT program at 150°C for 22 minutes.

5 | Make two batches.

6 | The cookies should be a light gold colour. Leave to cool for 2 minutes and then place them on a wire rack.

TIPS

If you like, you can mix up the flavours by using milk or white chocolate chips, raisins, cranberries, pecans or pistachios.

Sommaire

fr

Entrées

Cigares de filo à la feta
Artichauts frits
Falafels
Frites d'avocat
Pois chiches épicés et croquants
Boulettes de brocolis au fromage
Feuilletés saucisses

Plats

Crevettes au miel et Sriracha
Poke bowl au thon
Chou-fleur au curry
Nuggets de légumes
Burritos au poulet
Ailes de poulet à l'asiatique
Poulet à la grecque
Poulet tandoori
Escalopes de dinde panées
Bouchées de saumon thaï
Fish and chips
Cabillaud en crumble
Frites de courgettes
Courgettes farcies veggies
Steaks de chou-fleur
Burger de champignons portobello
Ribs grillés à la sauce barbecue
Frites maison
Potatoes
Potatoes de patate douce

Desserts

Muffins au chocolat
Bananes caramélisées
Crumble de myrtilles
Cheesecake classique
Cookies à l'avoine

Guide des pictogrammes



Nombre de personnes



Nombre de parts



Temps de preparation



Temps d'attente



Temps de marinade



Temps de cuisson



Cigares de filo à la feta

4 | 20 min. | 10 min.

Ingrédients

350 g de feta
2 œufs
2 càc de menthe séchée
1 sachet de pâte filo
Poivre

Recette

1 | A l'aide d'une fourchette, émiettez la feta et placez-la dans un bol.
Ajoutez un œuf battu. Séparez le blanc et le jaune de l'autre œuf. Réservez le blanc. Ajoutez le jaune d'œuf et la menthe à la feta. Poivrez. Mélangez bien.
Déroulez une feuille de pâte filo. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez-la légèrement de blanc d'œuf.
Déposez une seconde feuille de pâte filo sur le dessus. Coupez-les en 6 pour obtenir des carrés de pâte.
Sur chaque carré, étalez 1,5 càc de farce à la feta sur la longueur et roulez pour obtenir une forme de cigare.
Répétez jusqu'à épuisement des ingrédients.

2 | Placez les cigares à la feta dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Lancez le programme MANUAL à 180 °C pendant 10 min. A mi-cuisson, retournez les cigares.

3 | Vérifiez la cuisson et poursuivez quelques min si nécessaire. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des cigares.

4 | Servez les cigares de filo encore chauds avec une salade.

Astuce

Veillez à ne pas empiler les cigares de filo sinon ils ne seront pas cuits uniformément.
Veillez à servir immédiatement.
Vous réaliserez environ 20 cigares avec cette recette.



Artichauts frits

2 | 15 min. | 12 min.

Ingrédients

150 g d'artichauts en quartiers égouttés
60 g de farine
0,5 càc de levure chimique (2 g)
1 œuf
20 g de chapelure panko
20 g de chapelure de pain
3 càs de parmesan râpé
0,5 càc d'ail en poudre
Sel, poivre

Recette

1 | Placez la farine et la levure dans un bol et remuez. Dans un deuxième bol, battez l'œuf à l'aide d'une fourchette. Enfin, dans une assiette, mélangez les chapelures, le parmesan, l'ail, le sel et le poivre.

2 | Avec vos doigts, trempez chaque morceau d'artichaut dans la farine puis l'œuf. Déposez-les sur la chapelure. Utilisez la fourchette pour faire rouler les morceaux. Ils doivent être panés de tous les côtés.

3 | Placez les artichauts panés dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Lancez le programme NUGGETS à 200 °C pendant 12 min.

4 | Servez immédiatement.

Astuce

La chapelure panko se trouve dans beaucoup de grandes surfaces, dans le rayon produits internationaux, en épicerie asiatique ou sur Internet. Vous pouvez utiliser des cœurs d'artichauts coupés en tranches et relancez la cuisson jusqu'à épuisement.
Vous pouvez accompagner ces artichauts de la sauce de votre choix.

Falafels

4 | 25 min. | 15 min.



Ingrédients

350 g de pois chiches en conserve
3 brins de persil
6 brins de coriandre
2 càc de cumin
2 càs de tahin
2 gousses d'ail
2 oignons
2 càs d'huile d'olive
Sel, poivre

Recette

1 | Pelez et émincez l'oignon finement. Lavez et hachez les herbes.

2 | Dans un bol, mettez les pois chiches, le persil, la coriandre, le cumin et le tahin. Salez et poivrez. A l'aide d'une fourchette, écrasez grossièrement le mélange.
Ajoutez les oignons et mélangez pour obtenir une préparation homogène.
Réalisez des boulettes de pâte.

3 | Placez les falafels dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. A l'aide d'un pinceau, huilez-les légèrement. Lancez le programme NUGGETS à 180 °C pendant 15 min. A mi-cuisson, retournez les falafels.

4 | Servez les falafels bien chauds.

Astuce

Veillez à ne pas empiler les boulettes sinon elles ne seront pas cuites uniformément.
Si vous souhaitez réaliser une plus grande quantité, faites plusieurs fournées. Le tahin est une crème de sésame utilisée dans la cuisine orientale. Vous le trouverez en magasin spécialisé.



Frites d'avocat

2 | 10 min. | 8 min.

Ingrédients

2 avocats mûrs
1 citron (jus et zestes)
1 œuf
120 g de chapelure panko
Sel, poivre

Recette

1 | Pelez les avocats, retirez les noyaux et coupez en segments.

2 | Dans un petit bol, fouettez l'œuf avec le sel. Versez la chapelure dans une assiette creuse.

3 | Trempez les segments dans le mélange d'œufs, puis dans la chapelure.

4 | Placez les segments d'avocat panés dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Lancez le programme LEGUMES à 180 °C pendant 8 min. A mi-cuisson, retournez les frites d'avocat délicatement.

5 | Servez chaud ou tiède. Accompagnez de mayonnaise épicée.

Astuce

Si vous souhaitez réaliser une plus grande quantité, faites plusieurs fournées.
Veillez à servir immédiatement.

Pois chiches épicés et croquants

4 | 10 min. | 8 min.



Ingrédients

265 g de pois chiches en conserve
2 càs d'huile d'olive
0,5 càc d'ail en poudre
1 càc de paprika fumé
0,5 càc de cumin en poudre
0,5 càs de sel de Guérande
2 càs de coriandre fraiche ciselée

Recette

1 | Egouttez, rincez et séchez les pois chiches.
Dans un saladier, versez les pois chiches, l'huile, l'ail, le paprika, le cumin et le sel. Mélangez délicatement avec une cuillère pour bien enrober les pois chiches.

2 | Placez la moitié des pois chiches dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Lancez le programme NUGGETS à 200 °C pendant 8 min.
Attendez 30 secondes avant d'ouvrir la cuve (les pois chiches peuvent parfois sauter comme du pop-corn). Vérifiez la cuisson. Relancez le programme avec l'autre moitié des pois chiches.

3 | Servez les pois chiches aussitôt et parsemez de coriandre.

Astuce

Pour obtenir des pois chiches bien croustillants, il est très important de bien les égoutter et de bien rincer, puis de les éponger avec du papier absorbant ou un torchon propre. Vous pouvez remplacer l'huile d'olive par une autre huile et les épices par d'autres saveurs.

Boulettes de brocolis au fromage

2 | 30 min. | 12 min.



Ingrédients

115 g de brocolis
100 g de pois chiches en conserve
100 g de chapelure de pain
75 g de cheddar râpé
25 g de parmesan
2 œufs
1 càc d'ail en poudre
1 càc d'oignon en poudre
40 g de farine
Huile d'olive en spray
Sel, poivre

Recette

1 | Préparez les brocolis : faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres (al dente), environ 4 min. Plongez-les dans un saladier d'eau froide dans laquelle vous aurez placé quelques glaçons. Laissez refroidir. Égouttez et hachez en petits morceaux à l'aide d'un couteau.

2 | Egouttez les pois chiches et placez-les dans un saladier. Écrasez-les à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette. Ajoutez les brocolis hachés, la moitié de la chapelure, le premier œuf, le cheddar, le parmesan, le sel, l'ail et l'oignon en poudre. Mélangez avec les mains jusqu'à ce que tout soit bien amalgamé et que vous puissiez former des boules. Sinon ajoutez un peu de chapelure.

3 | Modelez des boulettes avec le mélange et placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Mouillez-vous les mains pour que cela soit plus facile.

4 | Versez la farine, le sel et le poivre dans un grand bol et mélangez. Cassez le deuxième œuf dans un autre bol et fouettez-le. Versez l'autre moitié de la chapelure dans un troisième bol et mélangez. Enrobez les boulettes dans le mélange de farine, puis trempez dans l'œuf battu, et enfin enrobez avec la chapelure, en appuyant légèrement pour aider à l'adhérence.

5 | Placez les boulettes de brocolis dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Vaporisez légèrement les boulettes d'huile d'olive. Lancez le programme NUGGETS à 200 °C pendant 12 min. A mi-cuisson, retournez les boulettes.

6 | Servez immédiatement.

Astuce

Avec cette recette, vous pouvez réaliser une douzaine de boulettes. Vous pouvez congeler les boulettes pendant 1 à 2 heures pour les raffermir et que la chapelure se tienne bien. L'huile d'olive en spray se trouve en supermarché, dans le rayon des huiles, ou dans les épiceries fines. Vous pouvez en fabriquer une maison avec un flacon vide. Sinon, utilisez un pinceau alimentaire pour badigeonner vos préparations.

Feuilletés saucisses

2 | 10 min. | 8 min.



Ingrédients

1 pâte feuilletée
4 saucisses Knack
30 g de moutarde

Recette

1 | Déroulez la pâte feuilletée. A l 'aide d'un couteau, coupez des bandes de 10 cm de large. Humidifiez légèrement les bandes avec vos doigts puis déposez les saucisses au milieu. A l'aide d'un couteau, étalez un peu de moutarde sur toute la longueur des saucisses. Rabattez la pâte pour refermer les saucisses comme un chausson, puis pincez les deux extrémités. Répétez l'opération jusqu'à épuisement. Coupez les chaussons en morceaux de 3 cm.

2 | Placez les feuilletés dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Lancez le programme NUGGETS à 180 °C pendant 8 min.

3 | Répétez l'opération jusqu'à épuisement des feuilletés.

4 | Servez aussitôt.

Astuce

Si la pâte est collante, saupoudrez un peu de farine. Vous pouvez augmenter la moutarde selon vos goûts. Vous pouvez remplacer les saucisses par d'autres ingrédients (noix, emmental, épices, légumes).

Crevettes au miel et Sriracha

2 | 15 min. | 15 min.



Ingrédients

40 g de miel liquide
25 g de mayonnaise
1 càc de sauce Sriracha
1 càc de sauce soja
1 œuf
30 g de farine
250 g de crevettes décortiquées
1 càs d'huile d'olive
Sel, poivre

Recette

1 | Dans un bol, mélangez le miel, la mayonnaise, la sauce Sriracha et la sauce soja. Réservez la sauce au frais.

2 | Dans une assiette creuse, battez l'œuf. Dans une deuxième assiette creuse, mettez la farine.

3 | Trempez les crevettes dans l'œuf puis dans la farine.

4 | Placez les crevettes dans l'Easy Fry muni de la plaque standard en les serrant bien. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez-les d'huile d'olive. Lancez le programme MANUAL à 180 °C pendant 15 min.
Vérifiez la cuisson et poursuivez quelques minutes si nécessaire.

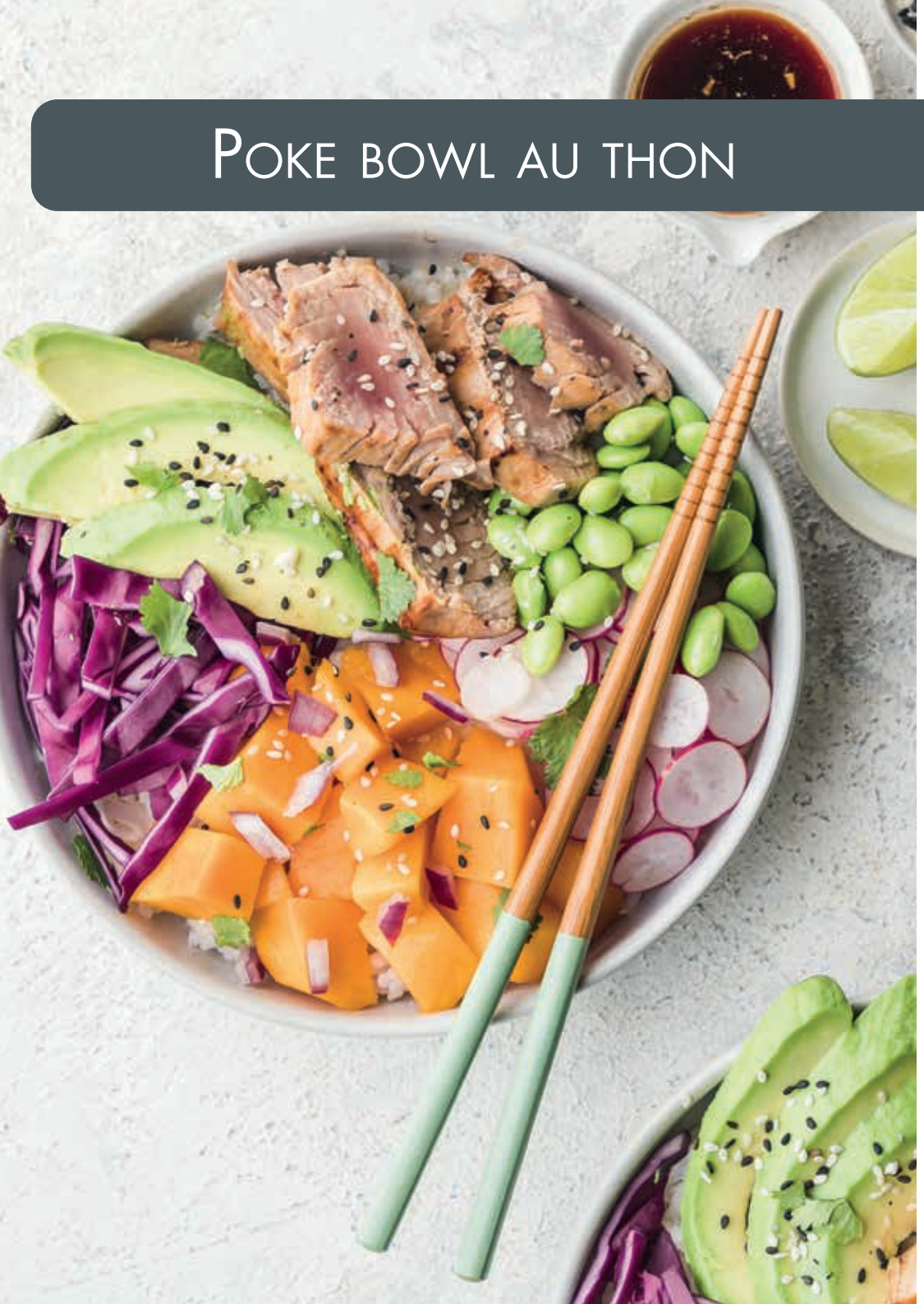
5 | Servez les crevettes accompagnées de la sauce piquante et de riz.

Astuce

Veillez à ne pas empiler les crevettes sinon elles ne seront pas cuites uniformément.
Si vous souhaitez réaliser une plus grande quantité, faites plusieurs fournées.

Poke bowl au thon

2 | 15 min. | 10 min.



Ingrédients

Pour la sauce :
2 càs de vinaigre de riz
10 g de gingembre frais
(1 morceau de 2 cm environ)
Sauce piquante
2 càc d'huile de sésame
4 cl de sauce soja
Poivre

Pour le bowl :
250 g de pavé de thon
(4 pièces environ)
350 g de riz à sushi déjà cuit
1 petit avocat (dénoyauté et tranché)
15 g d'oignon rouge ciselé
150 g de mangue coupée en dés
(1 petite pièce)
3 càs de coriandre fraîche hachée
(environ 30 g)

Pour la décoration :
1 citron vert coupé en quartiers
0,5 piment jalapeno (ou piment de Fresno) épépiné et tranché)
Quelques lamelles de radis, concombre, chou rouge, carotte
6 càs d'edamames cuits
1,5 càc de graines de sésame noires et blanches

Recette

1 | Préparez la sauce. Dans un petit bol, mélangez tous les ingrédients. Réservez au frais.

2 | Placez les pavés de thon dans un saladier. Versez dessus un tiers de la sauce et enrobez les pavés. Laissez reposer 10-15 min.

3 | Placez les pavés de thon dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Lancez le programme POISSON à 200 °C pendant 10 min. A mi-cuisson, retournez les pavés.

4 | Le milieu des pavés doit être un peu rosé. Si vous préférez une cuisson plus poussée, adaptez alors celle-ci à votre convenance.

5 | Retirez les steaks de thon grillés sur une planche à découper et laissez-les reposer 5 min avant de les couper en lamelles à l'aide d'un couteau bien aiguisé.

6 | Dans 2 grands bols, réalisez le dressage en disposant dans le fond le riz cuit. Répartissez sur le dessus les morceaux de thon grillé, les demi-avocats tranchés, les morceaux de mangue et d'oignon rouge. Saupoudrez de coriandre. Décorez à votre convenance avec le citron vert, le piment, les lamelles de légumes, les edamames et les graines de sésame. Versez le reste de sauce sur le dessus.

Astuce

On trouve désormais facilement du riz japonais précuit en barquettes dans les supermarchés. Cela vous fera gagner du temps pour la recette. Sinon préparez-le maison : comptez entre 50 à 60 g de riz cru par personne.
Utilisez de préférence des avocats bio, lorsque c'est la saison. Sinon vous pouvez les remplacer par de la patate douce cuite, coupée en dés.
Si vous n'aimez pas la coriandre, remplacez-la par une autre herbe aromatique.

Chou-fleur au curry

2 | 10 min. | 15 min.



Ingrédients

1 petit chou-fleur
2 càs d'huile d'olive
1 càs de curry en poudre
1 càs d'ail en poudre
1 càs de chili en poudre
1 citron (zeste)
2 brins de coriandre
Sel, poivre

Recette

1 | Coupez le chou-fleur en fleurettes de taille égale et placez-les dans un saladier.
Ajoutez l'huile d'olive, le curry, l'ail, le chili, le sel, le poivre et mélangez bien.

2 | Placez les fleurettes de chou-fleur dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Lancez le programme LEGUMES à 180 °C pendant 15 min. A mi-cuisson, mélangez le chou-fleur.

3 | Vérifiez la cuisson et poursuivez de quelques minutes si nécessaire.

4 | Servez immédiatement le chou-fleur avec du citron et de la coriandre.

Astuce

Vous pouvez servir avec un poulet tandoori.

Nuggets de légumes

2 | 20 min. | 10 min.



Ingrédients

100 g de carotte (1 carotte)
160 g de fleurettes de brocoli
0,5 oignon
0,5 gousse d'ail
70 g de cheddar râpé
1 œuf
100 g de farine
2 càs d'huile d'olive
160 g de chapelure
2 càs de paprika

Recette

1 | Epluchez les carottes et coupez-les en grosses rondelles. Lavez le brocoli puis coupez des petites fleurettes. Pelez l'oignon et l'ail et coupez-les en morceaux grossiers.
Dans un robot mixeur, versez le brocoli, la carotte, l'oignon, l'ail, le cheddar, les œufs, la farine et l'huile. Mixez le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène. Réservez la pâte dans un récipient.
Dans un autre récipient, mélangez la chapelure et le paprika puis versez sur une assiette.

2 | A l'aide de vos mains mouillées, formez des boulettes de pâte en forme de nuggets puis déposez-les sur la chapelure. Panez toute la surface des nuggets. Appuyez légèrement pour aider la chapelure à adhérer.

3 | Placez les nuggets dans l'Easy Fry muni de la plaque standard en les espaçant légèrement. Lancez le programme NUGGETS à 200 °C pendant 10 min.

4 | Servez chaud, accompagnés d'une sauce de votre choix.

Astuce

Vous pouvez ajouter des épinards ou remplacer les carottes par de la courge butternut.
Si vous souhaitez réaliser une plus grande quantité, faites plusieurs fournées.
N'hésitez pas à prolonger la cuisson en cas de besoin.

Burritos au poulet

2 | 20 min. | 25 min.



Ingrédients

2 càc d'épices mexicaines
2 càs d'huile d'olive
2 blancs de poulet
2 tortillas de blé ou de maïs
2 càc de crème épaisse
2 càs de cheddar râpé
2 càs de guacamole
2 càs de maïs
2 càs de sauce salsa

Recette

1 | Dans un saladier, mélangez les épices mexicaines avec l'huile. Ajoutez le poulet et laissez mariner 15 min.

2 | Placez les filets de poulet dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Lancez le programme POULET à 200 °C pendant 15 min.

3 | Laissez refroidir légèrement les blancs de poulet puis coupez-les en tranches.

4 | Disposez les tortillas sur un carré de papier aluminium.
Étalez de la crème fraiche sur les tortillas puis ajoutez la sauce salsa, le guacamole et le poulet.
Ajoutez le maïs et parsemez de fromage.
Fermez les burritos en les scellant bien avec l'aluminium.

5 | Placez les 2 burritos dans le robot muni de la plaque standard. Lancez le programme POULET à 180 °C pendant 10 min.

6 | Servez immédiatement.

Astuce

Si vous souhaitez réaliser une plus grande quantité, faites plusieurs fournées.
Veillez à servir immédiatement.
Vous pouvez utiliser des blancs de poulet déjà cuits façon rôtisserie.

Ailes de poulet à l'asiatique

2 | 10 min. | 30 min.



Ingrédients

350 g d'ailes de poulet
2 càs d'huile d'olive
2 càs de fécule de maïs
1 càs de miel liquide
1 càs de sauce soja
1 càs de vinaigre de vin
1 càs d'huile de sésame grillé
0,5 oignon nouveau
Sel, poivre

Recette

1 | Dans un bol, mélangez les ailes de poulet avec l'huile et la fécule de maïs. Salez et poivrez généreusement.
Dans un autre bol, mélangez le miel, la sauce soja, le vinaigre de vin, l'huile de sésame. Réservez.

2 | Placez les ailes de poulet dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Lancez le programme POULET à 180 °C pendant 30 min.

3 | Au bout de 25 min, recouvrez les ailes de poulet de la marinade et refermez la cuve pour reprendre la cuisson.

4 | Vérifiez la cuisson et poursuivez de quelques min si nécessaire.

5 | Servez immédiatement les ailes de poulet avec une sauce barbecue.

Astuce

Veillez à ne pas empiler les ailes de poulet sinon elles ne seront pas cuites uniformément.
Si vous souhaitez réaliser une plus grande quantité, faites plusieurs fournées.
Servez avec du riz parfumé.



Poulet à la grecque

2 | 10 min. | 18 min.

Ingrédients

2 blancs de poulet
2 cl d'huile d'olive
1 càs de vinaigre de vin rouge
1 citron
1 càc de miel liquide
1 càc d'ail en poudre
1 càc d'origan
0,5 càc de paprika
Sel, poivre

Recette

1 | Dans un récipient avec bec verseur, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre de vin, le jus de citron, le miel, l'ail, l'origan, le paprika, le sel et le poivre.

2 | Placez les blancs de poulet dans un sac de congélation et versez la marinade.
Refermez bien le sac de congélation et réservez au réfrigérateur pendant 30 min.

3 | Placez les blancs de poulet égouttés dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Lancez le programme POULET à 180 °C pendant 18 min.
Retournez le poulet à mi-cuisson. Vérifiez la cuisson et poursuivez de quelques minutes si nécessaire.

4 | Servez le poulet aussitôt.

Astuce

Veillez à ne pas empiler les blancs de poulet sinon ils ne seront pas cuits uniformément. Si vous souhaitez réaliser une plus grande quantité, faites plusieurs fournées.
Servez avec une salade de tomates, concombres, olives et oignons rouges.



Poulet tandoori

2 | 20 min. | 15 min.

Ingrédients

4 pilons de poulet
50 g de yaourt nature
1 càc de gingembre moulu
1 càc d'ail en poudre
1 càs de poudre de chili
0,5 càc de curcuma
1 càc de garam masala
1 citron
2 càs d'huile neutre
Sel, poivre

Recette

1 | Séchez les pilons de poulet à l'aide d'un papier absorbant.
Retirez la peau des pilons et faites 3-4 entailles dans la chair du poulet.

2 | Dans un récipient, mélangez le yaourt, le gingembre, l'ail, le chili, le curcuma, le garam masala, le sel, le poivre et le jus de citron. Ajoutez le poulet et enrobez-le bien de la marinade. Réservez pendant minimum 20 min au frais.

3 | Placez les pilons de poulet dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Lancez le programme POULET à 200 °C pendant 15 min. A mi-cuisson, retournez les pilons.

4 | Vérifiez la cuisson et poursuivez de quelques minutes si nécessaire.

5 | Servez immédiatement le poulet avec du chou-fleur au curry.

Astuce

Veillez à ne pas empiler les pilons sinon ils ne seront pas cuits uniformément.
Si vous souhaitez réaliser une plus grande quantité, faites plusieurs fournées.
Veillez à servir immédiatement.
Servez avec une sauce au yaourt et curry.

Escalopes de dinde panées

2 | 15 min. | 18 min.



Ingrédients

30 g de farine
1 œuf moyen
40 g de chapelure
0,5 càc d'ail en poudre
300 g d'escalopes de dinde fines (2 escalopes moyennes)
Huile d'olive en spray
1 citron coupé en 4

Recette

1 | Cassez l'œuf dans un bol et fouettez-le. Dans une assiette, mélangez la chapelure et l'ail en poudre. Dans une autre assiette, placez la farine.

2 | Trempez chaque escalope dans la farine puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure. Elles doivent être panées de tous les côtés.

3 | Placez les escalopes panées dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Vaporisez légèrement l'huile d'olive. Lancez le programme POULET à 200 °C pendant 18 min.

4 | Servez immédiatement avec un quartier de citron.

Astuce

L'huile d'olive en spray se trouve en supermarché, dans le rayon des huiles, et dans les épiceries fines. Vous pouvez en fabriquer une maison avec un flacon vide. Sinon, utilisez un pinceau alimentaire pour badigeonner vos préparations. Servez avec des légumes verts et un gratin de macaronis.

Bouchées de saumon thaï

2 | 15 min. | 6 min.



Ingrédients

2 pavés de saumon (environ 130 g chacun)
5 cl de sauce soja allégée en sel
1 citron vert
2 gousses d'ail
1 càc de gingembre râpé
5 cl de sauce piment doux
2 cébettes
1 càs de graines de sésame
150 g de riz gluant cuit

Recette

1 | Coupez les pavés de saumon en gros cubes.

2 | Dans un saladier, mélangez la sauce soja, le jus de citron vert, l'ail haché et le gingembre râpé.
Ajoutez les cubes de saumon, couvrez et laissez reposer pendant 20 min au frais.

3 | Placez les cubes de saumon dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Lancez le programme POISSON à 180 °C pendant 6 min.

4 | Servez le saumon avec le riz. Parsemez de sauce piment doux, de cébette ciselée et de graines de sésame.

Astuce

Vous pouvez remplacer le sésame par des cacahuètes concassées. Si vous aimez les plats relevés, ajoutez du piment frais ou en poudre. Vous pouvez remplacer la sauce piment doux par quelques gouttes de Tabasco®. Si vous n'avez pas de sauce soja allégée en sel, ajoutez 6 cl de vinaigre de riz.

Fish and chips

2 | 20 min. | 45 min.



Ingrédients

90 g de farine
30 g de fécule de maïs
1 càc d'ail en poudre
1 càc d'oignon en poudre
0,5 càc de bicarbonate de soude
10 cl de bière blonde
2 gros filets de cabillaud
1 càs d'huile neutre
(tournesol ou pépins de raisin)
600 g de frites surgelées (spécial four)
Sel, poivre

Recette

1 | Séchez bien le poisson avec du papier absorbant.

2 | Dans une assiette creuse, mélangez un tiers de la farine avec la fécule de maïs.
Dans un récipient, mélangez le reste de farine, l'ail, l'oignon, le bicarbonate, le sel, le poivre et la bière.

3 | Trempez chaque dos de cabillaud dans le mélange farine/fécule de maïs puis dans la pâte à la bière. Trempez à nouveau chaque dos de cabillaud dans le mélange farine/fécule de maïs.

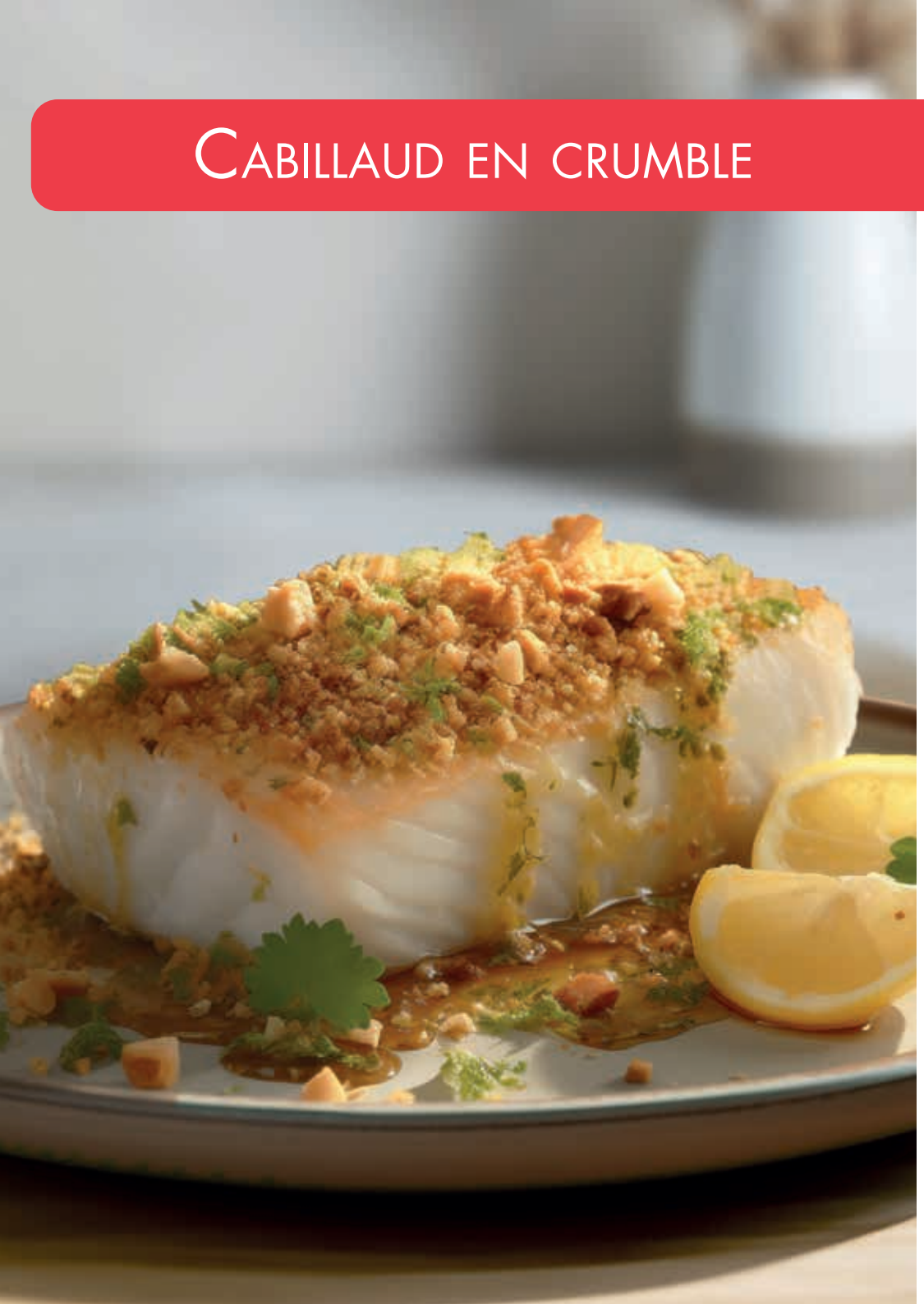
4 | Placez les poissons dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Lancez le programme POISSON à 180 °C pendant 12 min. Vérifiez la cuisson du poisson qui peut varier selon la taille des morceaux. Réservez-les.

5 | Placez les frites dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Lancez le programme FRITES à 180 °C pendant 30 min.
Réchauffez les poissons en les déposant sur les frites et lancez le programme FRITES à 180 °C pendant 3 min.

6 | Servez bien chaud.

Astuce

Traditionnellement, vous pouvez servir ce plat avec une purée de petits pois à la menthe, accompagnée de quelques quartiers de citron et de sauce tartare. Vérifiez la cuisson du poisson qui peut varier selon la taille des morceaux. Augmentez le temps de cuisson si nécessaire.



Cabillaud en crumble

2 | 10 min. | 10 min.

Ingrédients

2 dos de cabillaud
(150 g chacun environ)
50 g de biscuits Ritz® ou crackers
15 g de parmesan râpé
15 g de beurre fondu
1 càs de jus de citron
1 càs de persil haché
1 citron
Sel, poivre

Recette

1 | Placez les crackers dans un sac de congélation et écrasez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour obtenir des miettes.
Dans un récipient, mélangez les miettes de crackers avec le parmesan, le beurre fondu et le jus de citron. Salez et poivrez.

2 | Placez les dos de cabillaud dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Parsemez de crumble. Lancez le programme POISSON à 180 °C pendant 10 min.

3 | Vérifiez la cuisson du poisson qui peut varier selon la taille des morceaux. Augmentez le temps d'une minute supplémentaire, si nécessaire, jusqu'à ce que la chair s'écaille facilement avec une fourchette.

4 | Parsemez les dos de cabillaud de persil haché et de zestes de citron. Servez avec un quartier de citron et du riz parfumé.

Astuce

Veillez à ne pas empiler les dos de cabillaud sinon ils ne seront pas cuits uniformément.
Si vous souhaitez réaliser une plus grande quantité, faites plusieurs fournées.

Frites de courgettes

2 | 15 min. | 15 min.



Ingrédients

2 courgettes (moyennes)
1 blanc d'œuf
50 g de chapelure
20 g de parmesan râpé
3 cl d'huile d'olive
Sel, poivre

Recette

1 | Lavez les courgettes, coupez les extrémités et coupez en bâtonnets d'1 cm environ.

2 | Dans une assiette creuse, battez les blancs d'œufs. Dans une autre assiette creuse, mélangez la chapelure, le parmesan, le sel et le poivre.

3 | Trempez les bâtonnets de courgettes dans les blancs d'œufs puis dans la chapelure.

4 | Placez les frites de courgettes dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Arrosez d'huile d'olive. Lancez le programme FRITES à 180 °C pendant 15 min. A mi-cuisson, mélangez. Vérifiez la cuisson et poursuivez de quelques minutes si nécessaire.

5 | Servez les frites de courgettes bien chaudes.

Astuce

Vous pouvez accompagner ces frites d'une sauce au fromage blanc et ciboulette.
Elles constituent un très bel accompagnement pour des grillades.



COURGETTES FARCIES VEGGIES

2 | 15 min. | 17 min.

INGRÉDIENTS

300 g de courgettes (2 petites)
1 tomate coupée en petits dés
0,5 poivron rouge coupé en dés
1 piment jalapeno coupé en petits dés
0,5 càc d'ail en poudre
0,5 càc d'épices à chili en poudre
40 g de cheddar râpé
10 g d'huile d'olive
Sel, poivre

RECETTE

1 | Lavez les courgettes, coupez les extrémités et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. À l'aide d'une cuillère, retirez toutes les graines des courgettes en creusant légèrement à l'aide d'une cuillère.

2 | Dans un récipient, mélangez les tomates, le poivron rouge, le jalapeno, l'ail, les épices à chili et le fromage.

3 | Placez la farce au centre de chaque courgette en faisant un léger dôme sur toute la longueur.

4 | Placez les courgettes farcies dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Badigeonnez d'huile d'olive. Lancez le programme LEGUMES à 180 °C pendant 17 min.

5 | Servez chaud avec les garnitures de votre choix : sauce salsa, crème épaisse, avocat, etc. Accompagnez de riz sauté.

ASTUCE

Le chili est un mélange aromatique de plusieurs épices. On l'appelle chili en poudre car le mélange est souvent utilisé pour assaisonner le chili con carne. Si vous n'en trouvez pas, préparez-le maison avec : 1 càs de paprika, 2 càc d'origan séché, 1.5 càc de cumin en poudre, 1.5 càc d'ail en poudre, 1 càc d'oignon séché et 1 càc de piment de Cayenne (plus ou moins selon le niveau de piquant souhaité).
Pour une version vegan, remplacez le cheddar par du râpé vegan.



Steaks de chou-fleur

2 | 15 min. | 22 min.

Ingrédients

1 petit chou-fleur
70 g d'huile d'olive
2 citrons
30 g de miel liquide
1 càc de clous de girofle en poudre
Quelques brins de persil frais

Recette

1 | Retirez les feuilles du chou-fleur, lavez-le et égouttez-le.

2 | A l'aide d'un couteau à pain, sur une planche à découper, coupez des steaks de chou-fleur de 2 cm d'épaisseur. Réservez-les sur une plaque.

3 | Dans un bol, mélangez l'huile, le jus des citrons, le miel et les clous de girofle en poudre. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez la surface des steaks de manière à faire pénétrer le liquide.

4 | Placez 2 steaks dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Lancez le programme LEGUMES à 180 °C pendant 22 min.
A mi-cuisson, badigeonnez avec le pinceau le dessus des steaks. Vérifiez la cuisson et poursuivez de quelques minutes si nécessaire. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des steaks.

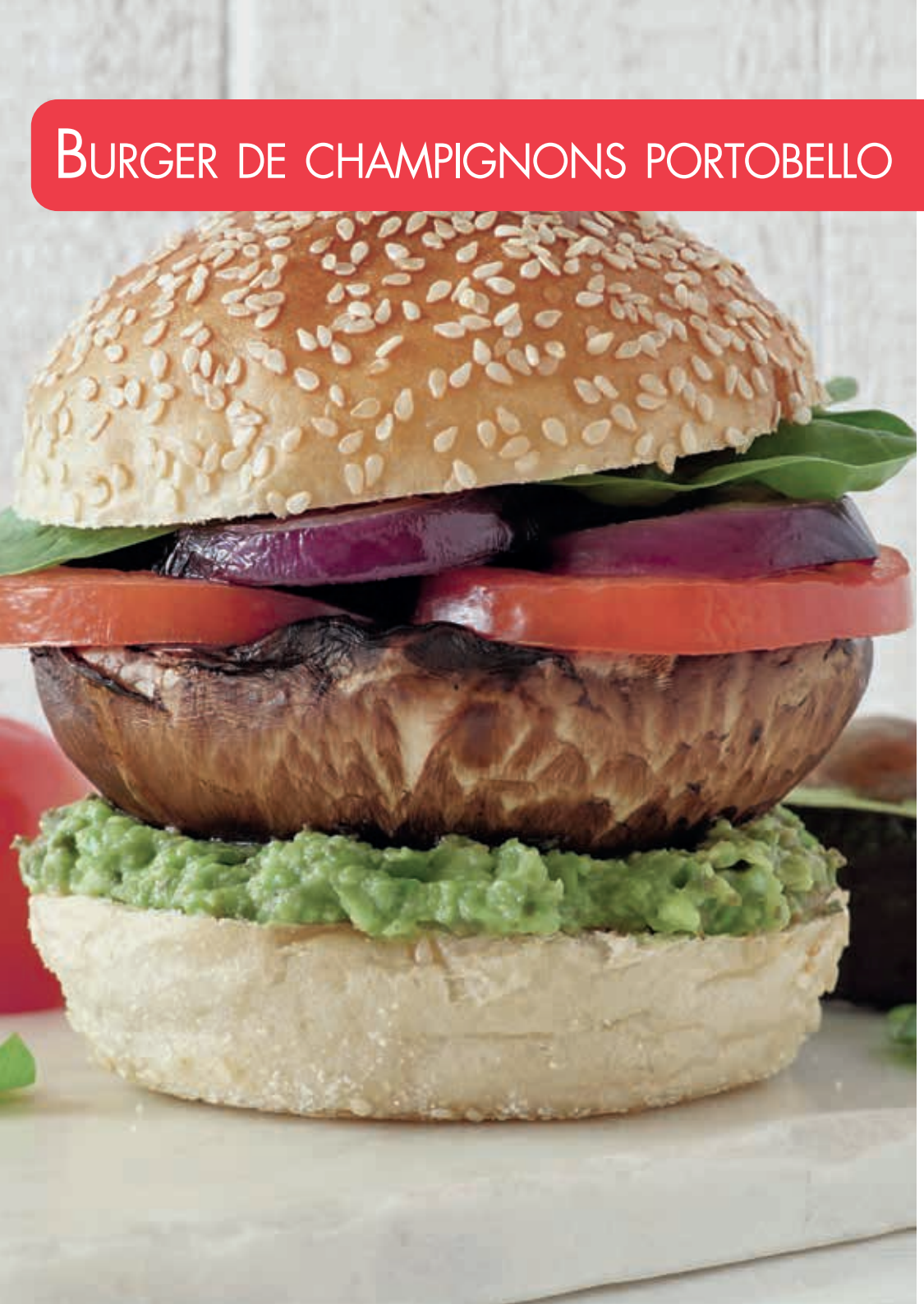
5 | Servez bien chaud. Parsemez de persil finement haché et versez le reste de sauce.

Astuce

Vous pouvez associer différents épices selon vos goûts. Idéal avec une sauce tomate. Avec un petit chou-fleur, vous réaliserez 4 steaks.

Burger de champignons portobello

2 | 10 min. | 12 min.



Ingrédients

2 champignons portobello
2 càs de pesto
2 pains à burger
1 avocat
0,5 poivron rouge
2 belles feuilles de salade verte
2 tranches de fromage vegan

Recette

1 | Lavez les champignons.
A l'aide d'un pinceau, étalez le pesto sur le dessus des champignons.

2 | Placez les champignons dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Lancez le programme LEGUMES à 200 °C pendant 12 min.
A mi-cuisson, retournez les champignons.

3 | Servez immédiatement les champignons dans les pains burger avec de la salade, quelques tranches d'avocat, quelques lamelles de poivron rouge, du fromage végan et un peu de pesto.

Astuce

Si vous souhaitez réaliser une plus grande quantité, faites plusieurs fournées.
Servez avec une salade verte et des frites maison.

Ribs grillés à la sauce barbecue

2 | 20 min. | 30 min.



Ingrédients

600 g de travers de porc
2 càs de cassonade
0,5 càc de paprika
1 càc de piment de Cayenne
1 càc de poudre de chili
1 càc d'oignon en poudre
1 càc de graines de moutarde
0,5 càc d'ail en poudre
0,5 càc d'origan séché
3 càs de sauce barbecue
Sel, poivre

Recette

1 | Dans un bol, mélangez la cassonade, le paprika, le piment, la poudre de chili, l'oignon en poudre, les graines de moutarde, l'ail en poudre et l'origan. Salez et poivrez.

2 | Retirez le gras du travers de porc. Si ce dernier est en un seul morceau, coupez-le en 2 ou 3 parts.
A l'aide de vos mains, étalez la préparation aux épices sur la viande pour la recouvrir.

3 | Placez les travers de porc dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Lancez le programme VIANDE à 180 °C pendant 30 min. A mi-cuisson, retournez la viande.

4 | A 5 min de la fin de la cuisson, étalez la sauce barbecue sur les ribs à l'aide d'un pinceau et refermez la cuve pour reprendre la cuisson.

5 | Vérifiez la cuisson de la viande et poursuivez la cuisson si nécessaire.

6 | Laissez reposer la viande 5 minutes avant de la découper.
Vous pouvez ajouter de la sauce barbecue sur la viande au moment de servir.

Astuce

Veillez à ne pas empiler la viande sinon elle ne sera pas cuite uniformément. Si vous souhaitez réaliser une plus grande quantité, faites plusieurs fournées.
Servez avec des frites de patate douce.



Frites maison

2 | 10 min. | 45 min.

Ingrédients

600 g de pommes de terre spécial frites
3 càs d'huile d'olive
Sel, poivre

Recette

1 | Lavez et épluchez les pommes de terre. Découpez-les en bâtonnets d'environ 1 cm d'épaisseur. Dans un saladier rempli d'eau froide, laissez reposer les frites pendant 30 min. Egouttez et séchez les frites dans un torchon propre.
Dans un saladier, mélangez les frites avec l'huile.

2 | Placez les frites dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Lancez le programme FRITES à 180 °C pendant 45 min.
Remuez les frites toutes les 15 min.

3 | Vérifiez la cuisson et poursuivez de quelques minutes si nécessaire.

4 | Versez les frites dans un saladier, salez et poivrez. Servez les frites aussitôt.

Astuce

Ces frites peuvent se servir avec la sauce de votre choix. Elles constituent un très bel accompagnement pour des grillades.



Potatoes

2 | 10 min. | 35 min.

Ingrédients

600 g de pommes de terre spécial frites
3 càs d'huile d'olive
1 càc de sel
0,5 càc de poivre

Recette

1 | Lavez et séchez les pommes de terre et coupez-les en quartiers.

2 | Dans un récipient, mélangez les potatoes avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.

3 | Placez les potatoes dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Lancez le programme FRITES à 180 °C pendant 35 min.
Remuez les potatoes à mi-cuisson. Ajustez la cuisson selon la taille des potatoes pour obtenir des potatoes bien dorées.

4 | Servez immédiatement.

Astuce

Ces potatoes peuvent se servir avec la sauce de votre choix.



Potatoes de patate douce

2 | 10 min. | 30 min.

Ingrédients

600 g de patates douces
3 càs d'huile d'olive
1 càs de parmesan râpé
1 càc d'ail en poudre
Sel, poivre

Recette

1 | Lavez et pelez les patates douces. Coupez-les en quartiers.
Dans un saladier, mélangez les patates douces avec l'huile d'olive, le parmesan et l'ail. Salez et poivrez.

2 | Placez les patates douces dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Lancez le programme FRITES à 180 °C pendant 30 min.
A mi-cuisson remuez les potatoes.

3 | Vérifiez la cuisson et poursuivez de quelques minutes si nécessaire.

4 | Servez bien chaud.

Astuce ***Ces frites peuvent se servir avec la sauce de votre choix.***

Muffins au chocolat

2 | 10 min. | 12 min.



Ingrédients

100 g de sucre en poudre
2 œufs
100 g de farine T55
25 g de cacao amer en poudre
2 càc de levure chimique (8 g)
110 g de lait
60 g de beurre fondu
45 g de pépites de chocolat au lait

Recette

1 | Dans un saladier, mélangez à l'aide d'un fouet le sucre et le cacao puis ajoutez les œufs. Versez la farine et la levure. Fouettez en ajoutant le lait petit à petit. Enfin, ajoutez le beurre fondu et les pépites de chocolat puis mélangez. Répartissez la pâte dans des caissettes à muffins rigides.

2 | Placez les muffins dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Lancez le programme DESSERT à 160 °C pendant 12 min.

3 | Retirez les muffins de l'appareil et laissez-les refroidir.

Astuce

Comptez 60 g de pâte dans chaque muffin. Variez les plaisirs en ajoutant des pépites de chocolat blanc.



Bananes caramélisées

1 | 10 min. | 18 min.

Ingrédients

2 bananes
1 càs de beurre fondu
2 càs de cassonade en poudre
20 g de granola
Glace à la vanille

Recette

1 | Sans les éplucher, coupez les bananes en deux dans la longueur. A l'aide d'un pinceau, recouvrez la chair de beurre fondu et parsemez de cassonade.

2 | Placez les bananes, chair vers le haut, dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Lancez le programme DESSERT à 180 °C pendant 18 min.

3 | Vérifiez la cuisson et poursuivez de quelques minutes si nécessaire.

4 | Servez les bananes immédiatement, parsemées de granola et accompagnées de glace à la vanille.

Astuce

Veillez à ne pas empiler les bananes sinon elles ne seront pas cuites uniformément. Si vous souhaitez réaliser une plus grande quantité, faites plusieurs fournées.
Pour une version à la cannelle, mélangez 1 càc de cannelle en poudre avec la cassonade.

Crumble de myrtilles

4 | 10 min. | 15 min.



Ingrédients

350 g de myrtilles
60 g de compote de pommes
2 càc de sucre en poudre
1 càc d'extrait de vanille
1 càc de zestes de citron
80 g de farine
15 g de flocons d'avoine
80 g de beurre mou
1 pincée de sel

Recette

1 | Lavez les myrtilles et placez-les dans un moule à manqué à bords hauts (15 cm de diamètre environ).

2 | Dans un récipient, mélangez la compote de pomme avec les zestes de citron, le sucre et l'extrait de vanille. Versez sur les myrtilles. Dans un autre récipient, mélangez la farine, les flocons d'avoine et le sucre. Ajoutez le beurre et mélangez du bout des doigts pour obtenir une texture de crumble. Parsemez sur les myrtilles et la compote.

3 | Placez le moule à manqué dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Lancez le programme DESSERT à 180 °C pendant 15 min.

4 | Servez le crumble avec une boule de glace à la vanille ou de la chantilly.

Astuce ***Vous pouvez remplacer les myrtilles par les fruits rouges de votre choix.***



CHEESECAKE CLASSIQUE

6 | 20 min. | 60 min.

INGRÉDIENTS

100 g de sablés ou de biscuits Graham®
50 g de beurre fondu
350 g de fromage frais type Philadelphia® à température ambiante
1 œuf
200 g de lait concentré sucré
1 càc d'extrait naturel de vanille
200 g de cerises dénoyautées
20 g de sucre en poudre

RECETTE

1 | Placez les sablés dans un sac de congélation et écrasez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour obtenir des miettes. Placez-les dans un bol et ajoutez le beurre fondu (gardez un peu de beurre pour beurrer le moule). Mélangez bien.

2 | Beurrez un moule à charnière de 15 cm de diamètre. Déposez un morceau de papier sulfurisé au fond du moule. Disposez le mélange de sablés dans le fond du moule. Utilisez une cuillère pour bien les presser.

3 | Placez le fromage frais dans un saladier. Fouettez-le jusqu'à ce qu'il ait une consistance crémeuse et lisse. Ajoutez les œufs un par un, puis le lait concentré et la vanille en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit complètement lisse. Comptez environ 2 min. Versez le mélange dans le moule sur la couche de sablés.

4 | Placez le moule dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Lancez le programme DESSERT à 120 °C pendant 60 min.

Poursuivez la cuisson du cheesecake si nécessaire jusqu'à ce que le centre ne bouge plus.

5 | Retirez soigneusement le moule du panier et laissez-le refroidir au réfrigérateur pendant 6 à 8 heures ou toute une nuit.

6 | Placez les cerises sur la plaque standard. Saupoudrez de sucre. Lancez le programme DESSERT à 200 °C pendant 20 min.

Conservez les cerises cuites dans une boîte au réfrigérateur également.

7 | Une fois refroidi, retirez soigneusement le cercle du moule à charnière et déposez le cheesecake sur une assiette de présentation. Déposez la garniture aux cerises sur le dessus, juste avant de servir.

ASTUCE

Le cheesecake est préparé traditionnellement avec des biscuits Graham®. Si vous n'en trouvez pas, remplacez-les par des sablés de votre choix. Pour écraser les biscuits, vous pouvez aussi utiliser un mixeur. Vous pouvez utiliser d'autres fruits en fonction des saisons, les faire rôtir ou les ajouter frais.



Cookies à l'avoine

2 | 10 min. | 22 min.

Ingrédients

80 g de sucre semoule
80 g de beurre mou
1 œuf
150 g de farine T55
0,5 càc de levure chimique (2 g)
30 g de flocons d'avoine
1 càc de graines de pavot
1 càc d'extrait naturel de vanille
30 g de pépites de chocolat noir

Recette

1 | Dans un saladier, mélangez à l'aide d'une spatule le sucre et le beurre mou. Ajoutez l'œuf, mélangez puis ajoutez la farine, la levure, les flocons d'avoine, les graines de pavot et l'extrait de vanille. Mélangez la pâte avec la spatule. Enveloppez la boule de pâte dans du papier sulfurisé et laissez reposer pendant 30 min au réfrigérateur.

2 | Sur une planche à découper, formez un boudin de 5 cm de diamètre. A l'aide d'un couteau, découpez-le en 6 tranches. Déposez des pépites de chocolat sur le dessus en les enfonçant légèrement.

3 | Découpez du papier aluminium aux dimensions de la plaque standard puis déposez-le sur celle-ci.

4 | Placez 4 cookies dans l'Easy Fry muni de la plaque standard. Veillez à bien les espacer. Lancez le programme DESSERT à 150 °C pendant 22 min.

5 | Réalisez deux fournées.

6 | Les cookies doivent être légèrement dorés. Laissez refroidir pendant 2 min puis placez-les sur une grille.

Astuce

Si vous le souhaitez, vous pouvez varier les plaisirs en utilisant des pépites de chocolat au lait ou de chocolat blanc, des raisins secs, des canneberges, des noix de pécan ou des pistaches.

Inhaltsverzeichnis

de

Vorspeisen

Feta-Filo-Zigarren
Gebratene Artischocken
Falafel
Avocado-Pommes
Knusprige und würzige Kichererbsen
Kroketten mit Brokkoli und Käse
Würstchenrollen

Hauptgerichte

Garnelen mit Honig und Sriracha
Thunfisch-Poke-Powl
Curry-Blumenkohl
Vegetarische Nuggets
Hähnchenburritos
Hähnchenflügel nach Asiatischer Art
Griechisches Hähnchen
Tandoori-Hähnchen
Panierte Truthahnschnitzel
Thailändische Lachshäppchen
Fish and Chips
Kabeljau in Kruste
Zucchini-Pommes
Zucchini mit Gemüsefüllung
Blumenkohl-Steaks
Portobello-Pilzburger
Gegrillte Rippchen
Hausgemachte Chips
Kartoffelspalten
Süßkartoffelspalten

Desserts

Schokoladenmuffin
Karamellisierte Bananen
Streuselkuchen mit Heidelbeeren
Klassischer Käsekuchen
Haferkekse

Erklärung der Symbole



Anzahl der Personen



Anzahl der Teile



Zubereitungszeit



Wartezeit



Marinierzeit



Garzeit



FETA-FILO-ZIGARREN

4 | 20 min. | 10 min.

ZUTATEN

350 g Feta
2 Eier
2 TL getrocknete Minze
1 Packung Filoteig
Pfeffer

REZEPT

1 | Mit einer Gabel den Feta zerkrümeln und in eine Schüssel geben.
Eines der Eier schlagen und hinzugeben. Das Eiweiß und das Eigelb des anderen Eis trennen. Das Eiweiß beiseite stellen. Das Eigelb und die Minze zum Feta hinzugeben. Pfeffer hinzugeben. Gut verrühren.
Ein Blatt Filoteig ausrollen. Mit einem Backpinsel das Eiweiß dünn auftragen.
Ein zweites Blatt Filoteig obenauf legen. Den Teig in sechs Quadrate schneiden.
1 1/2 TL der Fetafüllung über die gesamte Länge jedes Quadrats geben und zu einer Zigarrenform rollen.
Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

2 | Die Feta-Zigarren mit der Standardplatte in den Easy Fry legen. Das manuelle Programm bei 180 C für 10 Minuten starten. Die Zigarren nach der Hälfte der Garzeit wenden.

3 | Überprüfen, ob sie fertig sind, und bei Bedarf noch ein paar Minuten lang garen. Wiederholen, bis alle Zigarren gar sind.

4 | Die Filo-Zigarren servieren, solange sie noch heiß sind, dazu einen Salat.

TIPPS

Versuchen Sie, die Zigarren nicht übereinander zu stapeln, da sie dann nicht gleichmäßig gegart werden.
Die Zigarren sollten sofort serviert werden.
Dieses Rezept ergibt etwa 20 Zigarren.



GEBRATENE ARTISCHOCKEN

2 | 15 min. | 12 min.

ZUTATEN

150 g Artischockenviertel, ohne Wasser
60 g Mehl
1/2 EL Backpulver
1 Ei
20 g Panko
20 g Semmelbrösel
3 EL geriebener Parmesan
1/2 TL Knoblauchpulver
Salz und Pfeffer

REZEPT

1 | Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben und umrühren. Das Ei in einer zweiten Schüssel mit einer Gabel schlagen. Anschließend auf einem Teller Panko und Semmelbrösel, Parmesan, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen.

2 | Jedes Stück der Artischocke mit den Fingern in das Mehl und dann in das Ei tauchen. Auf die Semmelbrösel legen und mit einer Gabel herumrollen. Sie müssen auf allen Seiten mit Semmelbröseln bedeckt sein.

3 | Die panierte Artischocke mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Das Programm für Nuggets bei 200 C für 12 Minuten starten.

4 | Sofort servieren.

TIPPS

Panko ist in der Lebensmittelabteilung vieler großer Supermärkte, in asiatischen Supermärkten oder online erhältlich. Sie können in Scheiben geschnittene Artischockenherzen verwenden und das Gericht erneut zubereiten, bis sie aufgebraucht sind.
Sie können diese Artischocken mit einer Soße Ihrer Wahl servieren.

Falafel

4 | 25 min. | 15 min.



Zutaten

350 g Kichererbsen aus der Dose
3 Petersilienzweige
6 Korianderzweige
2 TL Kümmel
2 EL Tahini
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Rezept

1 | Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Kräuter waschen und schneiden.

2 | Kichererbsen, Petersilie, Koriander, Kreuzkümmel und Tahini in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung mit einer Gabel grob zerdrücken.
Die Zwiebeln hinzugeben und alles mischen, bis die Konsistenz einheitlich ist.
Zu Bällchen formen.

3 | Die Falafelbällchen mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Mit einem Backpinsel eine dünne Schicht Öl auftragen. Das Programm für Nuggets bei 180 C für 15 Minuten starten. Nach der Hälfte der Garzeit die Falafelbällchen wenden.

4 | Die Falafelbällchen heiß servieren.

Tipps

Versuchen Sie, die Falafelbällchen nicht übereinander zu stapeln, da sie dann nicht gleichmäßig gegart werden. Wenn Sie mehr zubereiten möchten, tun Sie dies in mehreren Portionen.
Tahini ist eine Sesampaste, die in der östlichen Küche verwendet wird. Sie finden sie in Fachgeschäften.



Avocado-Pommes

2 | 10 min. | 8 min.

Zutaten

2 reife Avocados
1 Zitrone (Saft und Schale)
1 Ei
120 g Panko-Semmelbrösel
Salz und Pfeffer

Rezept

1 | Avocados schälen, den Kern herausnehmen und in Stücke schneiden.

2 | Das Ei in einer kleinen Schüssel mit dem Salz vermengen. Die Semmelbrösel in eine flache Schüssel geben.

3 | Die Stücke in die Eimischung und dann in die Semmelbrösel eintauchen.

4 | Die panierten Avocadostücke mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Das Programm für Gemüse bei 180 C für 8 Minuten starten. Die Avocado-Pommes nach der Hälfte der Garzeit vorsichtig wenden.

5 | Heiß oder warm mit würziger Mayonnaise servieren.

Tipps

Wenn Sie mehr zubereiten möchten, tun Sie dies in mehreren Portionen.
Sie sollten sofort serviert werden.

KNUSPRIGE UND WÜRZIGE KICHERERBSEN

4 | 10 min. | 8 min.



ZUTATEN

265 g Kichererbsen aus der Dose
2 EL Olivenöl
1/2 TL Knoblauchpulver
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1/2 TL Kreuzkümmelpulver
1/2 EL Meersalz
2 EL frischer Koriander, gehackt

REZEPT

1 | Die Kichererbsen abgießen, abspülen und trocknen.
Kichererbsen, Öl, Knoblauchpulver, Paprika, Kreuzkümmelpulver und Salz in eine Rührschüssel geben. Mit einem Löffel vorsichtig die Kichererbsen vermischen, sodass diese gut beschichtet sind.

2 | Die Hälfte der Kichererbsen mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Das Programm für Nuggets bei 200 C für 8 Minuten starten.
Warten Sie 30 Sekunden, bevor Sie die Schüssel herausziehen (Kichererbsen können manchmal wie Popcorn springen). Prüfen, ob sie gar sind. Das Programm mit der anderen Hälfte der Kichererbsen erneut starten.

3 | Die Kichererbsen sofort mit Koriander bestreuen.

TIPPS

Damit Ihre Kichererbsen schön knusprig werden, müssen Sie sie gründlich abtropfen lassen und spülen und dann mit einer sauberen Küchenrolle oder einem sauberen Geschirrtuch trocken tupfen.
Sie können ein anderes Öl anstelle von Olivenöl verwenden und die Gewürze durch andere Aromen ersetzen.

Kroketten mit Brokkoli und Käse

2 | 30 min. | 12 min.



Zutaten

115 g Brokkoli
100 g Kichererbsen in der Dose
100 g Semmelbrösel
75 g geriebener Cheddar
25 g Parmesan
2 Eier
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Zwiebelpulver
40 g Mehl
Olivenölspray
Salz und Pfeffer

Rezept

1 | Den Brokkoli vorbereiten: In einem Topf mit Salzwasser kochen, bis er etwas weich ist (al dente). Dies sollte ca. 4 Minuten dauern. Den Brokkoli dann in eine Rührschüssel mit kaltem Wasser und Eiswürfeln geben. Abkühlen lassen. Mit einem Messer in kleine Stücke schneiden.

2 | Das Kichererbsenwasser ablaufen lassen und sie in eine große Schüssel geben. Mit einem Mörser oder einer Gabel zerdrücken. Den gehackten Brokkoli, die Hälfte der Semmelbrösel, das erste Ei, Cheddar, Parmesan, Salz, Knoblauchpulver und Zwiebelpulver hinzugeben. Alles gründlich mit den Händen mischen, bis Sie Bällchen formen können. Wenn dies nicht möglich ist, mehr Semmelbrösel hinzufügen.

3 | Ihre Mischung zu Kroketten formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit feuchten Händen geht dies einfacher.

4 | Mehl, Salz und Pfeffer in eine große Schüssel geben und mischen. Das zweite Ei in einer anderen Schüssel aufschlagen und mit dem Schneebesen verquirlen. Die andere Hälfte der Semmelbrösel in eine dritte Schüssel geben und vermengen. Die Kroketten mit der Mehlmischung bedecken und in das geschlagene Ei tauchen. Zum Abschluss mit Semmelbröseln bedecken und diese leicht eindrücken, damit sie haften.

5 | Die Brokkolikroketten mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Die Kroketten leicht mit Olivenöl besprühen. Das Programm für Nuggets bei 200 C für 12 Minuten starten. Die Kroketten nach der Hälfte der Garzeit wenden.

6 | Sofort servieren.

Tipps

Dieses Rezept ergibt etwa ein Dutzend Kroketten. Sie können die Kroketten 1 bis 2 Stunden einfrieren, damit sie fest werden und die Semmelbrösel gut haften. Olivenölspray finden Sie in Supermärkten oder in Delikatessenläden bei den Ölen. Sie können es auch zu Hause mit einer leeren Sprühflasche selbst herstellen. Verwenden Sie alternativ einen Backpinsel, um das Öl aufzutragen.

WÜRSTCHENROLLEN

2 | 10 min. | 8 min.



ZUTATEN

1 St. Blätterteig
4 Frankfurter Würstchen
30 g Senf

REZEPT

1 | Den Blätterteig ausrollen. Mit einem Messer in 10 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen leicht mit den Fingern befeuchten und jeweils eine Wurst in die Mitte legen. Mit einem Messer etwas Senf über die gesamte Länge der Würstchen verteilen. Das Gebäck falten, sodass es die Würste umschließt (als ob sie sie einwickeln würden), und dann beide Enden zusammendrücken. Diesen Vorgang mit allen Würstchen wiederholen. Die eingewickelten Würstchen in 3 cm große Stücke schneiden.

2 | Die eingewickelten Würstchen mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Das Programm für Nuggets bei 180 C für 8 Minuten starten.

3 | Den Vorgang wiederholen, bis alle Würstchen zubereitet sind.

4 | Sofort servieren.

TIPPS

Wenn das Gebäck klebrig ist, mit etwas Mehl bestreuen.
Je nach Geschmack können Sie mehr Senf verwenden. Sie können die Würste durch andere Zutaten ersetzen (Nüsse, Emmentaler, Gewürze, Gemüse).

GARNELEN MIT HONIG UND SRIRACHA

2 | 15 min. | 15 min.



ZUTATEN

40 g flüssiger Honig
25 g Mayonnaise
1 TL Sriracha
1 TL Sojasoße
1 Ei
30 g Mehl
250 g geschälte Garnelen
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

REZEPT

1 | In einer Schüssel Honig, Mayonnaise, Sriracha und Sojasoße mischen. Die Soße an einem kühlen Ort beiseite stellen.

2 | Das Ei in einer flachen Schüssel aufschlagen. Das Mehl in eine zweite flache Schüssel geben.

3 | Die Garnelen in das Ei und dann in das Mehl tauchen.

4 | Die Garnelen dicht nebeneinander mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Mit einem Backpinsel das Olivenöl auftragen. Das manuelle Programm bei 180 C für 15 Minuten starten.
Überprüfen, ob sie fertig sind, und bei Bedarf noch ein paar Minuten lang garen.

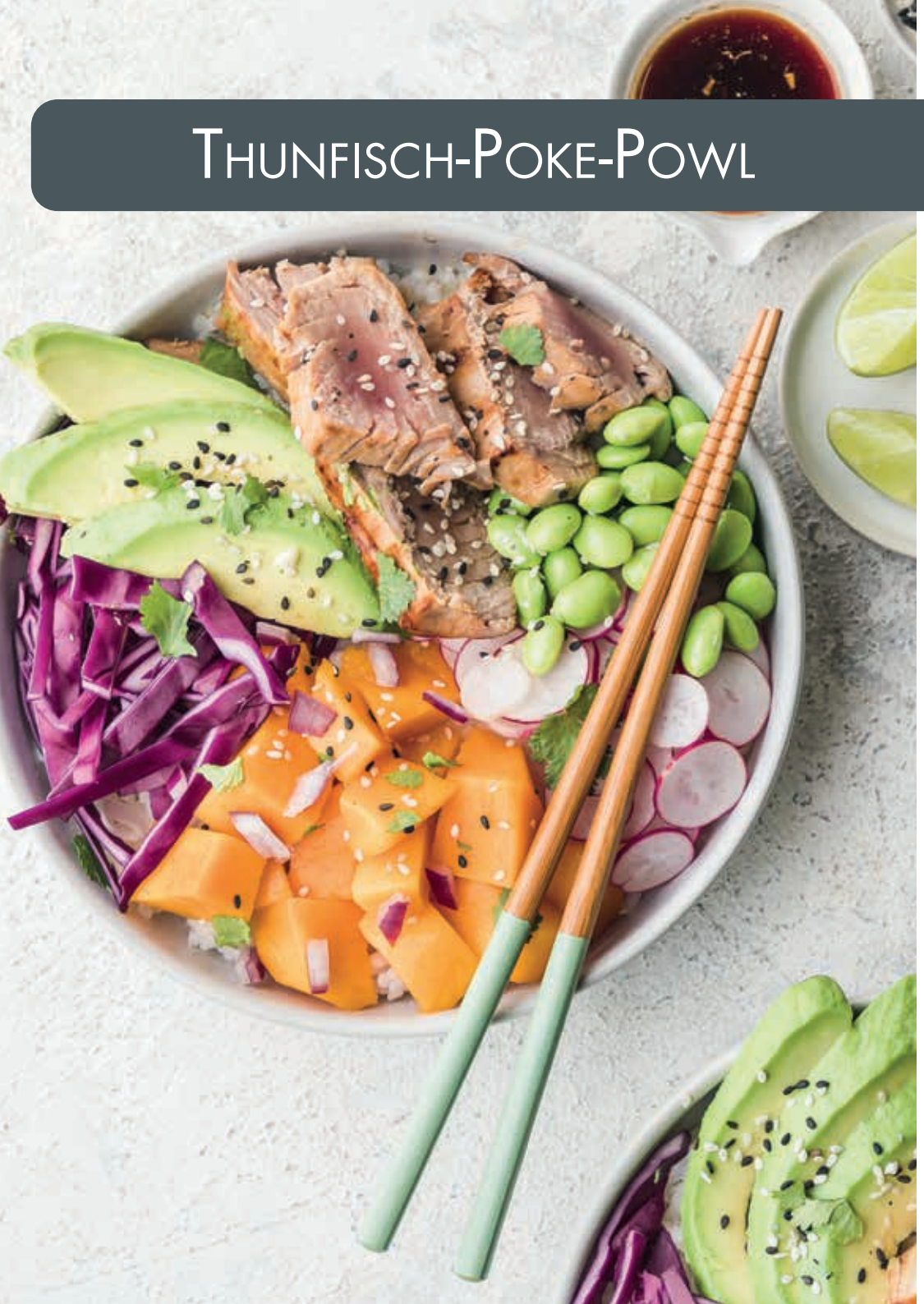
5 | Die Garnelen mit der scharfen Soße und dem Reis servieren.

TIPPS

Versuchen Sie, die Garnelen nicht übereinander zu stapeln, da sie dann nicht gleichmäßig gegart werden.
Wenn Sie mehr zubereiten möchten, tun Sie dies in mehreren Portionen.

THUNFISCH-POKE-POWL

2 | 15 min. | 10 min.



ZUTATEN

Für die Sauce:
2 EL Reisessig
10 g frischer Ingwer (1 Stück ca. 2 cm)
Scharfe Soße
2 TL Sesamöl
40 ml Sojasoße
Pfeffer

Für die Bowl:
250 g Thunfischsteak (ca. 4 Stück)
350 g vorgekochter Sushi-Reis
1 kleine Avocado, entkernt und in Scheiben geschnitten
15 g rote Zwiebel, fein gehackt
150 g Mango, gewürfelt (1 kleines Stück)
3 EL frischer Koriander, gehackt (ca. 30 g)

Zum Garnieren:
1 Limette, in Schnitze geschnitten
1/2 Jalapeño-Schote (oder Fresno Chili-Pfeffer), ohne Samen und in Scheiben geschnitten
Einige dünne Scheiben Radieschen, Gurken, Rotkohl, Karotten
6 EL gekochte Edamambohnen
1 1/2 TL schwarze und weiße Sesamsamen

REZEPT

1 | Die Soße zubereiten. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel mischen. Im Kühlschrank beiseite stellen.

2 | Die Thunfischssteaks in eine Rührschüssel geben. Ein Drittel der Soße darüber gießen, sodass die Steaks bedeckt sind. 10–15 Minuten lang ruhen lassen.

3 | Die Thunfischsteaks mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Das Programm für Fisch bei 200 °C für 10 Minuten starten. Die Steaks nach der Hälfte der Garzeit wenden.

4 | Die Steaks sollten in der Mitte etwas rosa sein. Wenn Sie sie lieber gut durch mögen, passen Sie die Zubereitung an Ihren Geschmack an.

5 | Die gegrillten Thunfischsteaks herausnehmen und 5 Minuten lang auf einem Schneidebrett stehen lassen. Dann mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.

6 | Den gekochten Reis auf dem Boden von zwei großen Schüsseln verteilen. Die gegrillten Thunfischstücke, geschnittenen Avocadohälften, Mangostücke und roten Zwiebeln darauf legen. Mit Koriander bestreuen. Mit Limette, Chili, Gemüsescheiben, Edamambohnen und Sesamsamen nach Ihrem Geschmack dekorieren. Die restliche Soße darüber gießen.

TIPPS

In vielen Supermärkten gibt es nun auch Schalen mit vorgekochtem japanischem Reis. Dadurch sparen Sie Zeit bei der Zubereitung dieses Rezepts. Sie können ihn auch selbst zubereiten: Verwenden Sie 50–60 g rohen Reis pro Person.
Versuchen Sie, Bio-Avocados zu verwenden, wenn Saison dafür ist.
Alternativ können Sie sie durch gebackene Süßkartoffelwürfel ersetzen.
Wenn Sie Koriander nicht mögen, verwenden Sie stattdessen andere Kräuter.

CURRY-BLUMENKOHL

2 | 10 min. | 15 min.



ZUTATEN

1 kleiner Blumenkohl
2 EL Olivenöl
1 EL Currypulver
1 EL Knoblauchpulver
1 EL Chilipulver
1 Zitrone (Schale)
2 Korianderzweige
Salz und Pfeffer

REZEPT

1 | Den Blumenkohl in gleich große Röschen schneiden und in eine Schüssel geben.
Olivenöl, Currypulver, Knoblauchpulver, Chilipulver, Salz und Pfeffer hinzugeben und gut vermengen.

2 | Die Blumenkohlröschen mit der Standardplatte in den Easy Fry legen. Das Programm für Gemüse bei 180 C für 15 Minuten starten. Nach der Hälfte der Garzeit den Blumenkohl wenden.

3 | Überprüfen, ob er fertig ist, und bei Bedarf noch ein paar Minuten lang garen.

4 | Den Blumenkohl sofort mit Zitrone und Koriander servieren.

TIPPS

Dieses Gericht kann mit Tandoori-Hähnchen kombiniert werden.

VEGETARISCHE NUGGETS

2 | 20 min. | 10 min.



ZUTATEN

100 g Karotten (1 Karotte)
160 g Brokkoliröschen
1/2 Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
70 g geriebener Cheddar
1 Ei
100 g Mehl
2 EL Olivenöl
160 g Semmelbrösel
2 EL Paprikapulver

REZEPT

1 | Die Karotten schälen und in dicke runde Scheiben schneiden. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden. Die Zwiebel schälen und grob hacken.
Den Brokkoli, die Karotte, die Zwiebel, den Knoblauch, den Cheddar, Eier, Mehl und Öl in eine Küchenmaschine geben. Alles mischen, bis eine glatte Paste entsteht. Diese Paste in einer Schüssel beiseite stellen.
In einer anderen Schüssel die Semmelbrösel und das Paprikapulver mischen und auf einen Teller legen.

2 | Mit nassen Händen kleine Kugeln aus der Paste zubereiten und auf die Semmelbrösel legen. Die gesamte Oberfläche der Nuggets mit Semmelbröseln bedecken. Leicht drücken, damit die Semmelbrösel haften bleiben.

3 | Die Nuggets mit der Standardplatte in den Easy Fry geben und dabei etwas Abstand lassen. Das Programm für Nuggets bei 200 C für 10 Minuten starten.

4 | Mit der Soße Ihrer Wahl heiß servieren.

TIPPS

Sie können Spinat hinzufügen oder Butternut-Kürbis anstelle der Karotten verwenden.
Wenn Sie mehr zubereiten möchten, tun Sie dies in mehreren Portionen.
Sie können die Garzeit bei Bedarf auch verlängern.

HÄHNCHENBURRITOS

2 | 20 min. | 25 min.



ZUTATEN

2 TL mexikanische Gewürze
2 EL Olivenöl
2 Hähnchenbrüste
2 Weizen- oder Mais-Tortillas
2 TL Crème-Frache
2 EL geriebener Cheddar
2 EL Guacamole
2 EL Mais
2 EL Salsa

REZEPT

1 | Die mexikanischen Gewürze in einer Schüssel mit dem Öl mischen. Das Hähnchen hinzugeben und 15 Minuten lang marinieren.

2 | Die Hähnchenfilets mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Das Programm für Hähnchen bei 200 C für 15 Minuten starten.

3 | Die Hähnchenbrustfilets leicht abkühlen lassen, bevor Sie sie in Scheiben schneiden.

4 | Die Tortillas auf ein quadratisches Stück Aluminiumfolie legen.
Die Crème-Fraiche auf den Tortillas verteilen und Salsa, Guacamole und Hähnchen hinzugeben.
Den Mais hinzugeben und mit Käse bestreuen.
Die Burritos in Aluminiumfolie einwickeln, um sicherzustellen, dass sie dicht verschlossen sind.

5 | Die beiden Burritos mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Das Programm für Hähnchen bei 180 C für 10 Minuten starten.

6 | Sofort servieren.

TIPPS

Wenn Sie mehr zubereiten möchten, tun Sie dies in mehreren Portionen.
Sie sollten sofort serviert werden.
Sie können auch vorgekockte Hähnchenbrustfilets nach Rotisserie-Art verwenden.

HÄHNCHENFLÜGEL NACH ASIATISCHER ART

2 | 10 min. | 30 min.



ZUTATEN

350 g Hähnchenflügel
2 EL Olivenöl
2 EL Maismehl
1 EL flüssiger Honig
1 EL Sojasoße
1 EL Weinessig
1 EL getoastetes Sesamöl
1/2 Frühlingszwiebel
Salz und Pfeffer

REZEPT

1 | Die Hähnchenflügel in einer Schüssel mit Olivenöl und Maismehl mischen. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.
In einer anderen Schüssel den Honig, die Sojasoße, den Weinessig und das Sesamöl mischen. Beiseite stellen.

2 | Die Hähnchenflügel mit der Standardplatte in den Easy Fry legen. Das Programm für Hähnchen bei 180 C für 30 Minuten starten.

3 | Nach 25 Minuten die Hähnchenflügel mit der Marinade bedecken und die Schüssel wieder hineinschieben, um den Garvorgang fortzusetzen.

4 | Überprüfen, ob sie fertig sind, und bei Bedarf noch ein paar Minuten lang garen.

5 | Die Hähnchenflügel direkt mit der Barbecue-Sauce servieren.

TIPPS

Versuchen Sie, die Hähnchenflügel nicht übereinander zu stapeln, da sie dann nicht gleichmäßig gegart werden.
Wenn Sie mehr zubereiten möchten, tun Sie dies in mehreren Portionen.
Mit aromatischem Reis servieren.



GRIECHISCHES HÄHNCHEN

2 | 10 min. | 18 min.

ZUTATEN

2 Stück Hähnchenbrust
20 ml Olivenöl
1 EL Rotweinessig
1 Zitrone
1 TL flüssiger Honig
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Oregano
1/2 TL Paprika
Salz und Pfeffer

REZEPT

1 | In einem Behälter mit Ausgießer Olivenöl, Weinessig, Zitronensaft, Honig, Knoblauchpulver, Oregano, Paprika, Salz und Pfeffer mischen.

2 | Die Hähnchenbrustfilets in einen Gefrierbeutel geben und die Marinade hinzufügen.
Sicherstellen, dass der Gefrierbeutel gut verschlossen ist, und ihn 30 Minuten lang in den Kühlschrank legen.

3 | Die Hähnchenbrustfilets ohne Flüssigkeit mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Das Programm für Hähnchen bei 180 C für 18 Minuten starten.
Nach der Hälfte der Garzeit das Hähnchen wenden. Überprüfen, ob es fertig ist, und bei Bedarf noch ein paar Minuten lang garen.

4 | Das Hähnchen sofort servieren.

TIPPS

Versuchen Sie, die Hähnchenbrüste nicht übereinander zu stapeln, da sie dann nicht gleichmäßig gegart werden. Wenn Sie mehr zubereiten möchten, tun Sie dies in mehreren Portionen.
Mit einem Salat mit Tomaten, Gurken, Oliven und roten Zwiebeln servieren.



TANDOORI-HÄHNCHEN

2 | 20 min. | 15 min.

ZUTATEN

4 Hähnchenschenkel
50 g Naturjoghurt
1 TL gemahlener Ingwer
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Chilipulver
1/2 TL Kurkuma
1 TL Garam Masala
1 Zitrone
2 TL neutrales Öl
Salz und Pfeffer

REZEPT

1 | Die Hähnchenschenkel mit einem Stück Küchenrolle abtrocknen. Die Haut von den Hähnchenschenkeln entfernen und das Hähnchenfleisch drei oder vier Mal einschneiden.

2 | In einer Schüssel Joghurt, Ingwer, Knoblauchpulver und Chilipulver, Kurkuma, Garam Masala, Salz, Pfeffer und Zitronensaft vermischen. Das Hähnchen hinzugeben und sicherstellen, dass es gut mit Marinade bedeckt ist. Mindestens 20 Minuten lang an einem kühlen Ort stehen lassen.

3 | Die Hähnchenschenkel mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Das Programm für Hähnchen bei 200 °C für 15 Minuten starten. Nach der Hälfte der Garzeit die Hähnchenschenkel wenden.

4 | Überprüfen, ob sie fertig sind, und bei Bedarf noch ein paar Minuten lang garen.

5 | Das Hähnchen sofort mit Curry-Blumenkohl servieren.

TIPPS

Versuchen Sie, die Hähnchenschenkel nicht übereinander zu stapeln, da sie dann nicht gleichmäßig gegart werden. Wenn Sie mehr zubereiten möchten, tun Sie dies in mehreren Portionen. Sie sollten sofort serviert werden. Mit Joghurt und Currysoße servieren.

PANIERTE TRUTHAHNSCHNITZEL

2 | 15 min. | 18 min.



ZUTATEN

30 g Mehl
1 mittelgroßes Ei
40 g Semmelbrösel
1/2 TL Knoblauchpulver
300 g dünne Truthahnschnitzel (2 mittelgroße Schnitzel)
Olivenölspray
1 Zitrone, in 4 Teile geschnitten

REZEPT

1 | Das Ei in einer Schüssel aufschlagen und mit einem Schneebesen verquirlen. Die Semmelbrösel und das Knoblauchpulver auf einem Teller mischen. Das Mehl auf einen anderen Teller geben.

2 | Jedes Schnitzel in Mehl, dann im Ei und schließlich in den Semmelbröseln wälzen. Sie müssen auf allen Seiten mit Semmelbröseln bedeckt sein.

3 | Die panierten Schnitzel mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Etwas mit Olivenöl besprühen. Das Programm für Hähnchen bei 200 C für 18 Minuten starten.

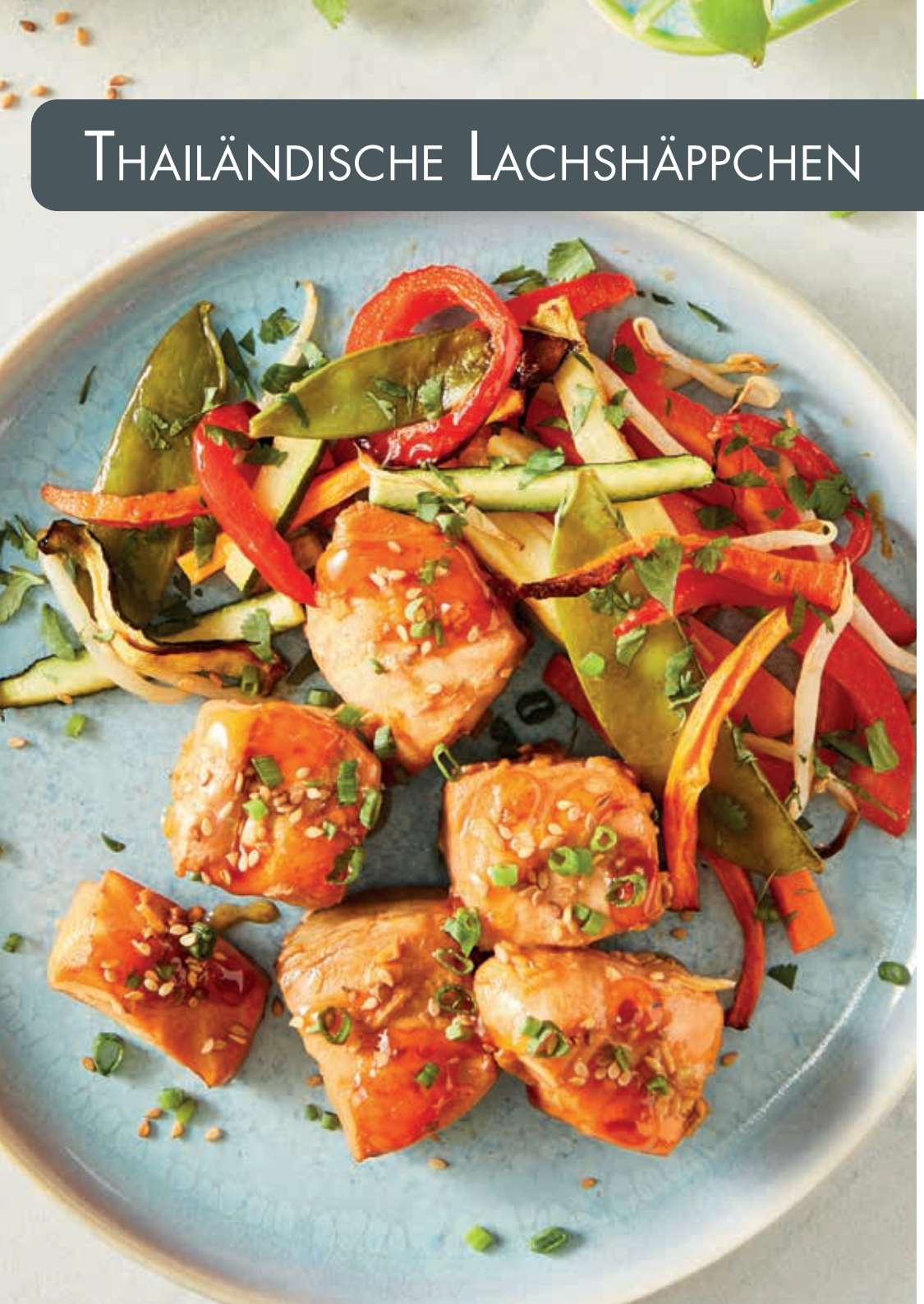
4 | Sofort mit einem Stück Zitrone servieren.

TIPPS

Olivenölspray finden Sie in Supermärkten oder in Delikatessenläden bei den Ölen. Sie können es auch zu Hause mit einer leeren Sprühflasche selbst herstellen. Verwenden Sie alternativ einen Backpinsel, um das Öl aufzutragen. Mit grünem Gemüse und Makkaroni-Gratin servieren.

THAILÄNDISCHE LACHSHÄPPCHEN

2 | 15 min. | 6 min.



ZUTATEN

2 Lachsfilets (je ca. 130 g)
50 ml Sojasoße mit reduziertem Salz
1 Limette
2 Knoblauchzehen
1 TL geriebener Ingwer
50 ml süße Chilisoße
2 Frühlingszwiebeln
1 EL Sesamsamen
150 g gekochter Klebereis

REZEPT

1 | Die Lachsfilets in große Würfel schneiden.

2 | Die Sojasoße, den Limettensaft, den gehackten Knoblauch und den geriebenen Ingwer in einer Schüssel vermischen.
Die Lachswürfel hinzugeben, bedecken und 20 Minuten lang an einem kühlen Ort stehen lassen.

3 | Die Lachswürfel mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Das Programm für Fisch bei 180 C für 6 Minuten starten.

4 | Den Lachs mit Reis servieren. Einen Schuss süße Chilisoße hinzugeben und mit den gehackten Frühlingszwiebeln und Sesamsamen bestreuen.

TIPPS

Warum ersetzen Sie die Sesamsamen nicht durch zerkleinerte Erdnüsse, um einen frischen Touch zu erhalten? Wenn Sie scharfes Essen mögen, geben Sie etwas frischen Chili oder Chilipulver hinzu. Sie können die süße Chilisoße durch ein paar Tropfen Tabasco® ersetzen. Wenn Sie keine Sojasoße mit reduziertem Salzanteil haben, geben Sie stattdessen 60 ml Reisessig hinzu.

FISH AND CHIPS

2 | 20 min. | 45 min.



ZUTATEN

90 g Mehl
30 g Maismehl
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Zwiebelpulver
1/2 TL Natriumbicarbonat
100 ml Lagerbier
2 große Kabeljaufilets
1 EL neutrales Öl
(Sonnenblumen- oder Traubenkernöl)
600 g gefrorene Ofenchips
Salz und Pfeffer

REZEPT

1 | Den Fisch gut mit Küchenrolle abtrocknen.

2 | In einer flachen Schüssel ein Drittel des Mehls mit dem Maismehl mischen.
In einer Schüssel das verbleibende Mehl, den Knoblauch, die Zwiebeln, das Natriumbicarbonat, Salz, Pfeffer und Bier vermischen.

3 | Die Kabeljaufilets nacheinander in die Mehl-/Maismehlmischung und dann in die Biermischung tauchen. Dann wieder in die Mehl-/Maismehlmischung eintauchen.

4 | Den Fisch mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Das Programm für Fisch bei 180 C für 12 Minuten starten. Prüfen, ob der Fisch fertig ist; die Garzeit kann je nach Größe der Stücke variieren. Beiseite stellen.

5 | Die Chips mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Das Programm für Pommes bei 180 C für 30 Minuten starten.
Den Fisch erwärmen, indem Sie ihn auf die Chips legen und das Programm für Pommes frites 3 Minuten lang bei 180 °C starten.

6 | Heiß servieren.

TIPPS

Dieses Gericht wird traditionell mit Erbsen oder Erbsenpüree mit Minze serviert, begleitet von ein paar Zitronenschnitzen und Tartaresoße.
Prüfen, ob der Fisch fertig ist; die Garzeit kann je nach Größe der Stücke variieren. Bei Bedarf länger garen.

Kabeljau in Kruste

2 | 10 min. | 10 min.



Zutaten

2 Kabeljau-Filets (je ca. 150 g)
50 g Ritz® oder andere Cracker
15 g geriebener Parmesan
15 g geschmolzene Butter
1 EL Zitronensaft
1 EL gehackte Petersilie
1 Zitrone
Salz und Pfeffer

Rezept

1 | Die Cracker in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerdrücken, sodass Krümel entstehen.
In einer Schüssel die Cracker-Krümel mit Parmesan, geschmolzener Butter und Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 | Die Kabeljaufilets in den Behälter mit der Standardplatte legen. Mit den Krümeln bestreuen. Das Programm für Fisch bei 180 C für 10 Minuten starten.

3 | Prüfen, ob der Fisch fertig ist; die Garzeit kann je nach Größe der Stücke variieren. Bei Bedarf die Garzeit um eine weitere Minute verlängern, bis der Fisch mit einer Gabel einfach zerdrückt werden kann.

4 | Die Kabeljaufilets mit gehackter Petersilie und Zitronenschale bestreuen. Mit einem Schnitz Zitrone und aromatischem Reis servieren.

Tipps

Versuchen Sie, die Kabeljaufilets nicht übereinander zu stapeln, da sie dann nicht gleichmäßig gegart werden. Wenn Sie mehr zubereiten möchten, tun Sie dies in mehreren Portionen.

Zucchini-Pommes

2 | 15 min. | 15 min.



Zutaten

2 mittelgroße Zucchini
1 Eiweiß
50 g Semmelbrösel
20 g geriebener Parmesan
30 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer

Rezept

1 | Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und in etwa 1 cm breite Stäbchen schneiden.

2 | Das Eiweiß in einer flachen Schüssel aufschlagen. In einer weiteren flachen Schüssel Semmelbrösel, Parmesan, Salz und Pfeffer mischen.

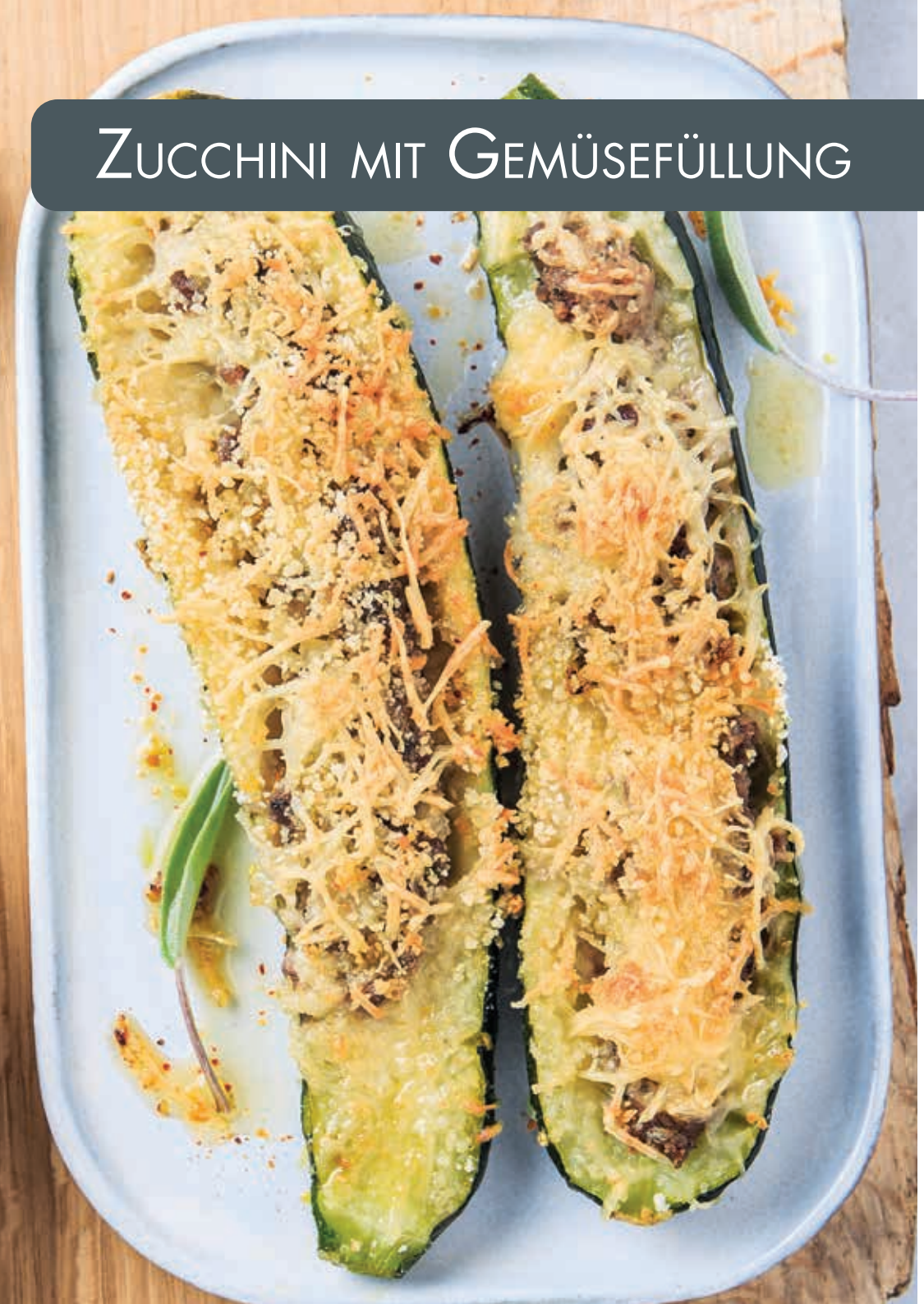
3 | Die Zucchini in das Eiweiß und dann in die Semmelbrösel eintauchen.

4 | Die Pommes Frites mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Mit Olivenöl beträufeln. Das Programm für Pommes bei 180 C für 15 Minuten starten. Nach der Hälfte der Garzeit die Pommes durchmischen. Überprüfen, ob sie fertig sind, und bei Bedarf noch ein paar Minuten lang garen.

5 | Die Zucchini-Pommes heiß servieren.

TIPPS

Sie können diese Pommes frites mit Weißkäse und Schnittlauchsoße servieren.
Sie passen auch sehr gut zu gegrilltem Fleisch.



ZUCCHINI MIT GEMÜSEFÜLLUNG

2 | 15 min. | 17 min.

ZUTATEN

300 g Zucchini (2 kleine Zucchini)
1 Tomate, fein gewürfelt
1/2 rote Paprika, gewürfelt
1 Jalapeño-Schote, fein gewürfelt
1/2 TL Knoblauchpulver
1/2 TL Chilipulver
40 g geriebener Cheddar
10 g Olivenöl
Salz und Pfeffer

REZEPT

1 | Die Zucchini waschen, die Enden entfernen und die Zucchini der Länge nach halbieren. Mit einem Löffel alle Kerne aus der Zucchini entfernen, indem Sie mit einem Löffel vorsichtig graben.

2 | In einer Schüssel die Tomaten, die rote Paprika, die Jalapeño sowie Knoblauchpulver, Chilipulver und Käse mischen.

3 | Die Füllung in die Mitte jeder Zucchini geben, sodass eine kleine Kuppel in der Mitte bis ganz nach unten entsteht.

4 | Die gefüllten Zucchini mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Mit Olivenöl bepinseln. Das Programm für Gemüse bei 180 C für 17 Minuten starten.

5 | Heiß mit den Toppings Ihrer Wahl servieren: Salsa, Crème-Fraiche, Avocado usw. Mit gebratenem Reis servieren.

TIPPS

Chille-Pulver ist eine duftende Mischung aus verschiedenen Gewürzen. Es wird als Chilipulver bezeichnet, da die Mischung häufig zum Würzen von Chili con Carne verwendet wird. Wenn Sie keines finden, können Sie es zu Hause folgendermaßen selber mischen: 1 EL Paprika, 2 TL getrockneten Oregano, 1,5 TL Kreuzkümmelpulver, 1,5 TL Knoblauchpulver, 1 TL getrocknete Zwiebel und 1 TL Cayennepfeffer (je nachdem, wie scharf das Pulver sein soll, mehr oder weniger verwenden). Sie können dieses Rezept vegan zubereiten, indem Sie den Cheddar durch geriebenen veganen Käse ersetzen.



BLUMENKOHL-STEAKS

2 | 15 min. | 22 min.

ZUTATEN

1 kleiner Blumenkohl
70 g Olivenöl
2 Zitronen
30 g flüssiger Honig
1 TL gemahlene Nelken,
Einige Zweige frische Petersilie

REZEPT

1 | Die Blumenkohlblätter entfernen, den Blumenkohl abspülen und abtropfen lassen.

2 | Mit einem Brotmesser und einem Schneidebrett 2 cm dicke Blumenkohl-Steaks schneiden. Auf eine Seite eines Backblechs legen.

3 | Das Öl, den Zitronensaft, den Honig und die gemahlenen Nelken in einer Schüssel vermischen. Die Mischung mit einem Backpinsel auf die Oberfläche der Steaks auftragen, sodass die Flüssigkeit aufgenommen wird.

4 | Zwei Steaks mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Das Programm für Gemüse bei 180 C für 22 Minuten starten.
Nach der Hälfte der Garzeit die Oberseite der Steaks abpinseln. Überprüfen, ob sie fertig sind, und bei Bedarf noch ein paar Minuten lang garen. Wiederholen, bis die Steaks alle zubereitet sind.

5 | Sehr heiß servieren. Mit fein gehackter Petersilie bestreuen und die restliche Soße darauf gießen.

TIPPS

Sie können je nach Ihrem Geschmack eine andere Gewürzmischung verwenden.
Passt perfekt zu Tomatensoße. Ein kleiner Blumenkohl ergibt vier Steaks.

PORTOBELLO-PILZBURGER

2 | 10 min. | 12 min.



ZUTATEN

2 Portobello-Pilze
2 EL Pesto
2 Burgerbrötchen
1 Avocado
1/2 rote Paprika
2 schöne grüne Salatblätter
2 Scheiben veganer Käse

REZEPT

1 | Die Pilze waschen. Mit einem Backpinsel das Pesto über die Champignons verteilen.

2 | Die Champignons mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Das Programm für Gemüse bei 200 C für 12 Minuten starten. Die Pilze nach der Hälfte der Garzeit wenden.

3 | Die Pilze sofort in Burgerbrötchen mit dem Salat, ein paar Avocadoscheiben, ein paar Scheiben Paprika, veganem Käse und etwas Pesto servieren.

TIPPS

Wenn Sie mehr zubereiten möchten, tun Sie dies in mehreren Portionen.
Mit grünem Salat und hausgemachten Chips servieren.

GEGRILLTE RIPPCHEN

2 | 20 min. | 30 min.



ZUTATEN

600 g Schweinerippchen
2 EL braunen Zucker
1/2 EL Paprikapulver
1 EL Cayennepfeffer
1 EL Chilipulver
1 EL Zwiebelpulver
1 EL Senfsamen
1/2 EL Knoblauchpulver
1/2 EL getrockneten Oregano
3 EL Barbecuesoße
Salz und Pfeffer

REZEPT

1 | In einer Schüssel den braunen Zucker, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Chilipulver, Zwiebelpulver, Senfsamen, Knoblauchpulver und Oregano mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 | Das Fett von den Schweinerippchen entfernen. Wenn die Schweinerippchen alle aus einem Stück bestehen, in zwei oder drei Teile schneiden.
Die Gewürzmischung mit den Händen über dem Fleisch verteilen, sodass es damit bedeckt ist.

3 | Die Schweinerippchen mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Das Programm für Fleisch bei 180 C für 30 Minuten starten. Nach der Hälfte der Garzeit das Fleisch wenden.

4 | 5 Minuten, bevor die Garzeit zu Ende ist, die Grillsoße mit einem Backpinsel auf den Rippchen verteilen und die Schüssel wieder hineinschieben, um den Garvorgang fortzusetzen.

5 | Prüfen, ob das Fleisch fertig ist, und bei Bedarf länger garen.

6 | Das Fleisch vor dem Schneiden 5 Minuten stehen lassen.
Sie können auch die Grillsoße zum Fleisch hinzugeben, wenn Sie es servieren.

TIPPS

Versuchen Sie, die Fleischstücke nicht übereinander zu stapeln, da sie dann nicht gleichmäßig gegart werden. Wenn Sie mehr zubereiten möchten, tun Sie dies in mehreren Portionen.
Mit Süßkartoffelpommes servieren.



HAUSGEMACHTE CHIPS

2 | 10 min. | 45 min.

ZUTATEN

600 g Kartoffeln
(wählen Sie eine Art, die sich für die Zubereitung von Chips eignet)
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

REZEPT

1 | Die Kartoffeln waschen und schälen. Die Kartoffeln in Stäbchen schneiden, die etwa 1 cm dick sind. Die Chips 30 Minuten lang in einer mit kaltem Wasser gefüllten Rührschüssel einweichen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch abtrocknen.
Die Stäbchen in einer Rührschüssel mit dem Öl mischen.

2 | Die Chips mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Das Programm für Pommes bei 180 C für 45 Minuten starten.
Die Chips alle 15 Minuten durchmischen.

3 | Überprüfen, ob sie fertig sind, und bei Bedarf noch ein paar Minuten lang garen.

4 | Die Chips in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Chips sofort servieren.

TIPPS

Sie können diese Chips mit einer Soße Ihrer Wahl servieren.
Sie passen auch sehr gut zu gegrilltem Fleisch.



KARTOFFELSPALTEN

2 | 10 min. | 35 min.

ZUTATEN

600 g Kartoffeln
(wählen Sie eine für die Zubereitung von Chips geeignete Sorte)
3 EL Olivenöl
1 TL Salz
1/2 TL Pfeffer

REZEPT

1 | Die Kartoffeln waschen, trocknen und in Spalten schneiden.

2 | Die Spalten in einer Schüssel mit dem Olivenöl, dem Salz und den Eiern mischen.

3 | Die Spalten mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Das Programm für Pommes bei 180 C für 35 Minuten starten.
Die Kartoffelspalten nach der Hälfte der Garzeit wenden. Die Garzeit muss an die Größe der Spalten angepasst werden. Goldbraun garen.

4 | Sofort servieren.

TIPPS

Die Kartoffelspalten können mit einer Soße Ihrer Wahl serviert werden.



SÜßKARTOFFELSPALTEN

2 | 10 min. | 30 min.

ZUTATEN

600 g Süßkartoffeln
3 EL Olivenöl
1 EL geriebener Parmesan
1 TL Knoblauchpulver
Salz und Pfeffer

REZEPT

1 | Die Süßkartoffeln waschen und schälen. Die Süßkartoffeln vierteln. Die Süßkartoffeln in einer Rührschüssel mit Olivenöl, Parmesan und Knoblauch mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 | Die panierten Süßkartoffeln mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Das Programm für Pommes bei 180 C für 30 Minuten starten. Nach der Hälfte der Garzeit die Süßkartoffelspalten wenden.

3 | Überprüfen, ob sie fertig sind, und bei Bedarf noch ein paar Minuten lang garen.

4 | Sehr heiß servieren.

TIPPS ***Sie können diese Chips mit einer Soße Ihrer Wahl servieren.***

Schokoladenmuffin

2 | 10 min. | 12 min.



Zutaten

100 g Kristallzucker
2 Eier
100 g T55 Mehl
25 g Bitterkakopulver
2 TL Backpulver (8 g)
110 g Milch
60 g geschmolzene Butter
45 g Milchschokoladenchips

Rezept

1 | In einer Schüssel den Zucker und das Kakaopulver vermischen und die Eier hinzugeben. Mehl und Backpulver einstreuen. Mit dem Schneebesen langsam die Milch hinzugeben. Zum Schluss die geschmolzene Butter und die Schokoladenchips hinzugeben und alles mischen. Den Teig in Muffinförmchen aufteilen, die ihre Form behalten.

2 | Die Muffins mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Das Programm für Desserts bei 160 C für 12 Minuten starten.

3 | Die Muffins aus dem Gerät nehmen und abkühlen lassen.

Tipps

60 g Teig pro Muffin verwenden. Für noch mehr Geschmack können weiße Schokoladenchips hinzugefügt werden.



Karamellisierte Bananen

1 | 10 min. | 18 min.

Zutaten

2 Bananen
1 EL geschmolzene Butter
2 EL brauner Puderzucker
20 g Granola
Vanilleeis

Rezept

1 | Die Bananen längs halbieren, ohne sie zu schälen.
Das Fleisch mit einem Backpinsel mit geschmolzener Butter bedecken und mit braunem Zucker bestreuen.

2 | Die Bananen mit der Innenseite nach oben auf der Standardplatte in den Easy Fry geben. Das Programm für Desserts bei 180 C für 18 Minuten starten.

3 | Überprüfen, ob die Zutaten gar sind, und bei Bedarf noch ein paar Minuten lang garen.

4 | Die Bananen mit Müsli bestreuen und sofort mit Vanilleeis servieren.

Tipps

Versuchen Sie, die Bananen nicht übereinander zu stapeln, da sie dann nicht gleichmäßig gegart werden. Wenn Sie mehr zubereiten möchten, tun Sie dies in mehreren Portionen.
Für eine Zimtvariante 1 TL Zimtpulver mit braunem Zucker vermischen.

Streuselkuchen mit Heidelbeeren

4 | 10 min. | 15 min.



Zutaten

350 g Heidelbeeren
60 g Apfelkompott
2 TL Kristallzucker
1 TL Vanilleextrakt
1 TL Zitronenschale
80 g Mehl
15 g Haferflocken
80 g weiche Butter
1 Prise Salz

Rezept

1 | Die Blaubeeren waschen und in eine hohe Springform (Durchmesser ca. 15 cm) geben.

2 | In einer Schüssel das Apfelkompott mit Zitronenschale, Zucker und Vanilleextrakt mischen. Diese Mischung über die Heidelbeeren geben. In einer anderen Schüssel das Mehl, die Haferflocken und den Zucker vermengen. Die Butter hinzugeben und den Inhalt mit den Fingerspitzen vermischen, bis Sie eine Streusel-ähnliche Konsistenz erhalten. Die Streusel über die Heidelbeeren und das Kompott geben.

3 | Die Springform mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Das Programm für Desserts bei 180 C für 15 Minuten starten.

4 | Die Streusel mit einem Löffel Vanilleeis oder Chantilly-Sahne servieren.

Tipps

Sie können die Blaubeeren durch rote Beeren Ihrer Wahl ersetzen.



KLASSISCHER KÄSEKUCHEN

6 | 20 min. | 60 min.

ZUTATEN

100 g Graham®-Cracker oder Spritzgebäck
50 g geschmolzene Butter
350 g Philadelphia®-Frischkäse bei Raumtemperatur
1 Ei
200 g gesüßte Kondensmilch
1 TL natürlicher Vanilleextrakt
200 g entkernte Kirschen
20 g Kristallzucker

REZEPT

1 | Die Cracker in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerdrücken, sodass Krümel entstehen. Geben Sie sie dann in eine Schüssel und geben Sie die geschmolzene Butter hinzu (achten Sie darauf, etwas Butter übrigzulassen, um die Form einzufetten). Gut verrühren.

2 | Eine runde Springform mit 15 cm Durchmesser einfetten. Den Boden der Form mit Backpapier auslegen. Die Cracker-Mischung auf den Boden der Form legen. Mit einem Löffel festdrücken.

3 | Den Frischkäse in eine Schüssel geben. Rühren, bis er cremig wird. Die Eier einzeln hinzugeben, dann die Kondensmilch und die Vanille. Dann alles mit dem Schneebesen schlagen, bis die Masse komplett glatt ist. Dies sollte ca. 2 Minuten dauern. Die Mischung über den Keksboden in die Form gießen.

4 | Die Form mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Das Programm für Desserts bei 120 °C für 60 Minuten starten.
Den Käsekuchen bei Bedarf länger garen, bis die Mitte fest ist.

5 | Die Form vorsichtig aus dem Korb nehmen und 6 bis 8 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank abkühlen lassen.

6 | Die Kirschen auf die Standardplatte legen. Mit Zucker bestreuen. Das Programm für DESSERTS bei 200 °C für 20 Minuten starten.
Die gekochten Kirschen ebenfalls in einer Dose im Kühlschrank lagern.

7 | Nach dem Abkühlen das Band vorsichtig aus der Springform nehmen und den Käsekuchen auf eine Tortenplatte legen. Die Oberseite kurz vor dem Servieren mit den Kirschen dekorieren.

TIPPS

Käsekuchen wird traditionell mit Graham®-Crackern hergestellt. Wenn Sie keine finden, ersetzen Sie sie durch ein Spritzgebäck Ihrer Wahl. Sie können auch einen Mixer verwenden, um die Cracker zu zerkleinern. Sie können die Früchte, die Sie verwenden, je nach Saison wechseln und wahlweise backen oder frisch hinzugeben.



Haferkekse

2 | 10 min. | 22 min.

Zutaten

80 g Grießzucker
80 g weiche Butter
1 Ei
150 g T55 Mehl
1/2 TL Backpulver (2 g)
30 g Haferflocken
1 TL Mohnsamen
1 TL natürlicher Vanilleextrakt
30 g dunkle Schokoladenchips

Rezept

1 | In einer Schüssel den Zucker und die weiche Butter mit einem Teigschaber vermischen. Das Ei hinzugeben, verrühren und Mehl, Backpulver, Haferflocken, Mohnsamen und Vanilleextrakt hinzufügen. Den Teig mit einem Teigschaber mischen. Die Teigkugel in Backpapier einwickeln und 30 Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen.

2 | Auf einem Schneidebrett eine Wurst mit einem Durchmesser von etwa 5 cm formen. Mit einem Messer in sechs Streifen schneiden. Schokoladenchips darüber geben und leicht eindrücken.

3 | Ein Stück Backpapier auf die Größe der Standardplatte zuschneiden und darauf legen.

4 | Vier Kekse mit der Standardplatte in den Easy Fry geben. Die Kekse unbedingt gut verteilen. Das Programm für Desserts bei 150 C für 22 Minuten starten.

5 | Zwei Chargen zubereiten.

6 | Die Kekse sollten eine hellgoldene Farbe haben. 2 Minuten lang abkühlen lassen und dann auf einen Drahtständer stellen.

Tipps

Wenn Sie möchten, können Sie den Geschmack mit Milch oder weißen Schokoladenchips, Rosinen, Cranberrys, Pekannüssen oder Pistazien variieren.

Overzicht

nl

Voorgerechten

- Filosigaren met feta
- Gebakken artisjokken
- Falafel
- Avocado-frietjes
- Knapperige en pittige kikkererwten
- Kroketten met broccoli en kaas
- Worstenbroodjes

Hoofdgerechten

- Garnalen met honing en sriracha
- Poké bowl met tonijn
- Bloemkool met kerrie
- Vegetarische nuggets
- Kipburrito's
- Aziatische kippenvleugels
- Griekse kip
- Kip tandoori
- Gepaneerde kalkoenkoteletten
- Thaise zalmhapjes
- Fish & chips
- Kabeljauw met een krokant korstje
- Courgette-frietjes
- Vegetarisch gevulde courgettes
- Bloemkoolsteaks
- Portobello-champignonburger
- Gegrilde spareribs
- Zelfgemaakte friet
- Partjes
- Zoete aardappelpartjes

Nagerechten

- Chocolademuffin
- Gekaramelliseerde bananen
- Blauwe bessen-crumble
- Klassieke cheesecake
- Haverkoekjes

Betekenis van de symbolen



Aantal personen



Aantal stukken



Bereidingstijd



Rusttijd



Marinadetijd



Baktijd



FILOSIGAREN MET FETA

4 | 20 min. | 10 min.

INGREDIËNTEN

350 g feta
2 eieren
2 tl gedroogde munt
1 pakje filodeeg
Peper

RECEPT

1 | Gebruik een vork om de feta te verkruimelen en doe deze in een kom. Klop een van de eieren en voeg toe. Scheid het eiwit en de dooier van het andere ei. Leg het eiwit opzij. Voeg de eierdooier en munt toe aan de feta. Voeg peper toe. Meng goed door elkaar.
Rol een vel filodeeg uit. Gebruik een bakkwast om het eiwit lichtjes aan te brengen.
Plaats een tweede vel filodeeg erbovenop. Snijd het geheel in zes vierkantjes.
Verdeel 1,5 tl feta over de hele lengte van elk vierkantje en rol op in een sigaarvorm.
Herhaal dit totdat alle ingrediënten zijn opgebruikt.

2 | Doe de fetasigaren in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma HANDMATIG op 180 °C met een bereidingstijd van 10 minuten. Draai de sigaren halverwege de bereidingstijd om.

3 | Controleer of ze klaar zijn en laat ze zo nodig nog een paar minuten bakken. Herhaal dit totdat alle sigaren gaar zijn.

4 | Serveer de filosigaren als ze nog warm zijn, samen met een salade.

TIPS

Leg de sigaren niet op elkaar, omdat ze dan niet gelijkmatig gaar worden. Zorg ervoor dat u ze onmiddellijk serveert. Met dit recept maakt u ongeveer 20 sigaren.



GEBAKKEN ARTISJOKKEN

2 | 15 min. | 12 min.

INGREDIËNTEN

150 g artisjokkwarten, gezeefd
60 g bloem
1/2 el bakpoeder
1 ei
20 g panko
20 g broodkruimels
3 el geraspte Parmezaanse kaas
1/2 tl knoflookpoeder
Zout en peper

RECEPT

1 | Meng de bloem en het bakpoeder in een kom en roer het mengsel door elkaar. Klop het ei met een vork in een tweede kom. Meng ten slotte op een bord de panko en broodkruimels, Parmezaanse kaas, knoflook, zout en peper.

2 | Doop elk stukje artisjok met uw vingers in de bloem en vervolgens in het ei. Leg ze op de broodkruimels en gebruik een vork om ze rond te rollen. Ze moeten aan alle kanten bedekt zijn met broodkruimels.

3 | Plaats de gepaneerde artisjok in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma NUGGETS op 200 °C met een bereidingstijd van 12 minuten.

4 | Direct serveren.

TIPS

Panko is te vinden in het assortiment wereldgerechten van veel grote supermarkten, in Aziatische supermarkten of online. U kunt gesneden artisjokharten in een nieuwe bakronde gebruiken om ze op te maken.
U kunt deze artisjokken serveren met de saus van uw keuze.

FALAFEL

4 | 25 min. | 15 min.



INGREDIËNTEN

350 g ingeblikte kikkererwten
3 takjes peterselie
6 takjes koriander
2 tl komijn
2 el tahini
2 teentjes knoflook
2 uien
2 el olijfolie
Zout en peper

RECEPT

1 | Pel de uien en snijd ze fijn. Was en hak de kruiden.

2 | Doe de kikkererwten, peterselie, koriander, komijn en tahini in één kom. Breng op smaak met peper en zout. Gebruik een vork om het mengsel grof te prakken.
Voeg de uien toe en meng totdat het mengsel overal dezelfde consistentie heeft.
Maak balletjes.

3 | Plaats de falafels in de Easy Fry met de standaardplaat. Breng met een bakkwast een dunne laag olie aan. Start het programma NUGGETS op 180°C met een bereidingstijd van 15 minuten. Draai de falafels halverwege de bereidingstijd om.

4 | Serveer de falafels warm.

TIPS

Leg de falafelballetjes niet op elkaar, omdat ze dan niet gelijkmatig gaar worden.
U kunt meerdere bakrondes doen als u er meer wilt maken.
Tahini is een sesampasta die gebruikt wordt in oosterse gerechten. U vindt het in speciaalzaken.



AVOCADO-FRIETJES

2 | 10 min. | 8 min.

INGREDIËNTEN

2 rijpe avocado's
1 citroen (sap en rasp)
1 ei
120 g panko-broodkruim
Zout en peper

RECEPT

1 | Schil de avocado's, haal de pitten eruit en snijd ze in partjes.

2 | Klop in een kleine kom het ei samen met het zout. Doe het broodkruim in een ondiepe kom.

3 | Doop de partjes in het eimengsel en vervolgens in het broodkruim.

4 | Plaats de gepaneerde avocado-partjes in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma GROENTEN op 180 °C met een bereidingstijd van 8 minuten. Draai de avocado-frietjes halverwege de bereidingstijd voorzichtig om.

5 | Serveer heet of warm met een pittige mayonaise.

TIPS

U kunt meerdere bakrondes doen als u er meer wilt maken.
Zorg ervoor dat u ze onmiddellijk serveert.

KNAPPERIGE EN PITTIGE KIKKERERWTEN

4 | 10 min. | 8 min.



INGREDIËNTEN

265 g ingeblikte kikkererwten
2 el olijfolie
1/2 tl knoflookpoeder
1 tl gerookte paprikapoeder
1/2 tl komijnpoeder
1/2 el zeezout
2 el verse koriander, gehakt

RECEPT

1 | Laat de kikkererwten uitlekken, spoel ze af en dep ze vervolgens droog. Doe de kikkererwten, olie, knoflookpoeder, paprikapoeder, komijnpoeder en zout in een mengkom. Meng de kikkererwten voorzichtig met een lepel om ervoor te zorgen dat ze goed bedekt zijn.

2 | Plaats de helft van de kikkererwten in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma NUGGETS op 200 °C met een bereidingstijd van 8 minuten. Wacht 30 seconden voordat u de kom eruit haalt (kikkererwten kunnen soms poffen net als popcorn). Controleer of ze klaar zijn. Start het programma opnieuw met de andere helft van de kikkererwten.

3 | Serveer de kikkererwten onmiddellijk met een beetje koriander.

TIPS

Om uw kikkererwten lekker knapperig te maken, moet u ze goed laten uitlekken en afspoelen en ze vervolgens droogdeppen met een schone keukenrol of een schone theedoek. U kunt een andere olie gebruiken van plaats van olijfolie en de specerijen vervangen door andere smaken.

KROKETTEN MET BROCCOLI EN KAAS

2 | 30 min. | 12 min.



INGREDIËNTEN

115 g broccoli
100 g ingeblikte kikkererwten
100 g broodkruimels
75 g geraspte cheddar
25 g Parmezaanse kaas
2 eieren
1 tl knoflookpoeder
1 tl uienpoeder
40 g meel
Olijfolie-spray
Zout en peper

RECEPT

1 | Bereid de broccoli: Kook de broccoli in een pan met gezouten water tot deze licht gaar is (al dente). Dit neemt ongeveer 4 minuten in beslag. Doe de broccoli vervolgens in een mengkom met koud water en ijsblokjes. Laat afkoelen. Giet de broccoli af en snijd deze met een mes in kleine stukjes.

2 | Laat de kikkererwten uitlekken en doe ze in een grote kom. Pureer ze met een stamper of vork. Voeg de gehakte broccoli, de helft van de broodkruimels, het eerste ei, cheddar, Parmezaanse kaas, zout, knoflookpoeder en uienpoeder toe. Meng met uw handen alles goed door elkaar tot u balletjes kunt vormen. Lukt dit niet, voeg dan wat meer broodkruimels toe.

3 | Maak van uw mengsel kroketten en leg ze op een bakplaat bedekt met bakpapier. Maak uw handen nat om dit gemakkelijker te maken.

4 | Doe de bloem, het zout en de peper in een grote kom en meng.

Breek het tweede ei in een andere kom en klop. Doe de andere helft van de broodkruimels in een derde kom en meng. Bedek de kroketten in het bloemmengsel en doop ze vervolgens in het opgeklopte ei. Bedek ze tot slot met broodkruimels en druk ze lichtjes aan zodat ze beter blijven plakken.

5 | Plaats de broccoli-kroketten in de Easy Fry met de standaardplaat. Besprenkel de kroketten lichtjes met olijfolie. Start het programma NUGGETS op 200 °C met een bereidingstijd van 12 minuten. Draai de kroketten halverwege de bereidingstijd om.

6 | Direct serveren.

TIPS

Met dit recept maakt u ongeveer twaalf kroketten.
U kunt de kroketten 1 tot 2 uur invriezen om ze steviger te maken en de broodkruimels op hun plaats te houden.
Olijfolie-spray vindt u in het olieassortiment van supermarkten of delicatessenwinkels. Het is ook mogelijk om het thuis te maken met een lege spuitfles. U kunt eventueel een bakkwast gebruiken om de olie aan te brengen.

WORSTENBROODJES

2 | 10 min. | 8 min.



INGREDIËNTEN

1 vel bladerdeeg
4 frankfurter-worstjes
30 g mosterd

RECEPT

1 | Rol het bladerdeeg uit. Snijd het met een mes in reepjes van 10 cm breed. Bevochtig de reepjes licht met uw vingers en plaats een worst in het midden van elk reepje. Smeer met een mes een beetje mosterd over de hele lengte van de worstjes. Vouw het bladerdeeg om de worstjes heen (alsof u een flapje maakt) en druk beide uiteinden dicht. Herhaal dit totdat ze allemaal zijn gedaan. Snijd de flapjes in stukjes van 3 cm.

2 | Plaats de flapjes in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma NUGGETS op 180 °C met een bereidingstijd van 8 minuten.

3 | Herhaal dit totdat u al uw worstjes hebt gebakken.

4 | Serveer meteen.

TIPS

Bestrooi het bladerdeeg met een beetje bloem als het plakkerig is.
U kunt naar eigen smaak meer mosterd gebruiken. U kunt de worstjes vervangen door andere ingrediënten (noten, Emmentaler, specerijen, groenten).

GARNALEN MET HONING EN SRIRACHA

2 | 15 min. | 15 min.



INGREDIËNTEN

40 g vloeibare honing
25 g mayonaise
1 tl sriracha
1 tl sojasaus
1 ei
30 g bloem
250 g gepelde garnalen
1 el olijfolie
Zout en peper

RECEPT

1 | Meng de honing, mayonaise, sriracha en sojasaus in een kom. Zet de saus op een koele plek.

2 | Klop het ei in een ondiepe kom. Doe de bloem in een tweede ondiepe kom.

3 | Doop de garnalen in het ei en bedek ze vervolgens met de bloem.

4 | Plaats de garnalen in de Easy Fry met de standaardplaat. Zorg er hierbij voor dat ze dicht naast elkaar liggen. Gebruik een bakkwast om de olijfolie aan te brengen. Start het programma HANDMATIG op 180 °C met een bereidingstijd van 15 minuten.
Controleer of ze klaar zijn en laat ze zo nodig nog een paar minuten bakken.

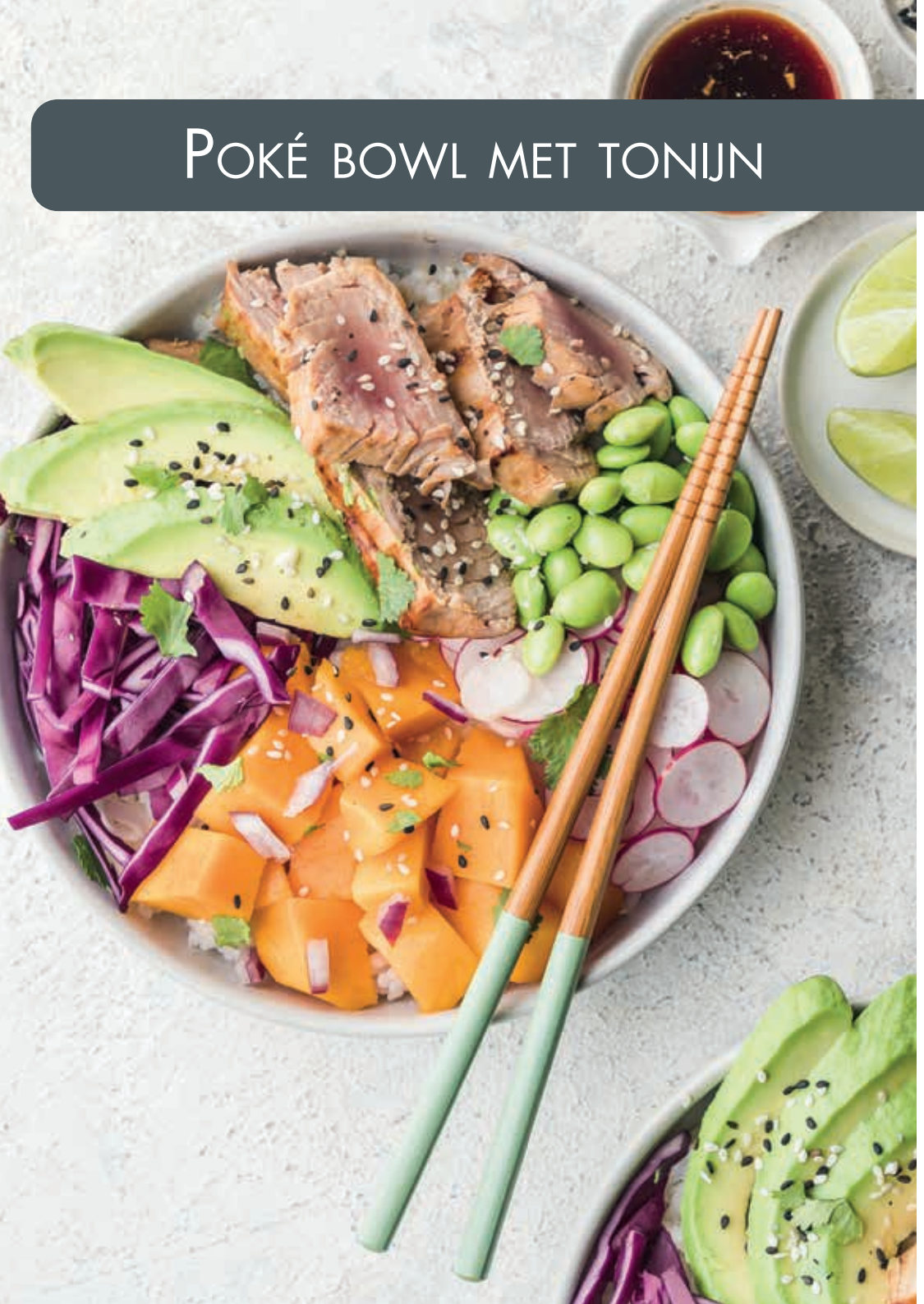
5 | Serveer de garnalen samen met uw hete saus en rijst.

TIPS

Leg de garnalen niet op elkaar, omdat ze dan niet gelijkmatig gaar worden.
U kunt meerdere bakrondes doen als u er meer wilt maken.

POKÉ BOWL MET TONIJN

2 | 15 min. | 10 min.



INGREDIËNTEN

Voor de saus:
2 el rijstazijn
10 g verse gember
(1 stukje van ongeveer 2 cm)
Hete saus
2 tl sesamolie
40 ml sojasaus
Peper

Voor de kom:
250 g tonijnsteak
(ongeveer 4 stuks)
350 g voorgekookte sushirijst
1 kleine avocado, ontpit en gesneden
15 g rode ui, fijngehakt
150 g mango, in blokjes (1 stukje)
3 el verse koriander, gehakt
(ongeveer 30 g)

Voor de garnering:
1 limoen, in partjes gesneden
1/2 jalapeñopeper
(of Fresno-peper), ontdaan van zaad en gesneden
Enkele dunne plakjes radijs, komkommer, rode kool en wortel
6 el gekookte edamamebonen
1,5 tl zwarte en witte sesamzaadjes

RECEPT

1 | Bereid de saus. Meng alle ingrediënten in een kleine kom. Plaats deze zolang in de koelkast.

2 | Doe de tonijnsteaks in een mengkom. Bedek de steaks met een derde van de saus. Laat 10 tot 15 minuten rusten.

3 | Plaats de tonijnsteaks in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma VIS op 200 °C met een bereidingstijd van 10 minuten. Draai de steaks halverwege de bereidingstijd om.

4 | Ze horen in het midden een beetje roze te zijn. Als u ze liever meer doorbakken hebt, past u de bereidingswijze aan uw smaak aan.

5 | Haal de gegrilde tonijnsteaks eruit en laat ze 5 minuten op een snijplank rusten voordat u ze met een scherp mes in dunne plakjes snijdt.

6 | Serveer door de gekookte rijst op de bodem van twee grote kommen te plaatsen. Verdeel de gegrilde stukjes tonijn, avocadoplakjes, stukjes mango en rode ui over het geheel. Bestrooi met koriander. Garneer naar wens met de limoen, chilipeper, plakjes groenten, edamamebonen en sesamzaadjes. Giet de resterende saus eroverheen.

TIPS

Bakjes voorgekookte Japanse rijst zijn nu in veel supermarkten te vinden. Zo bespaart u tijd bij het bereiden van dit recept. U kunt het ook zelf klaarmaken; gebruik hiervoor 50-60 g ruwe rijst per persoon.
Probeer biologische avocado's te gebruiken, als ze in het seizoen zijn. U kunt ze ook vervangen door gebakken zoete aardappel in blokjes. Als u niet van koriander houdt, gebruik dan een ander kruid.

BLOEMKOOL MET KERRIE

2 | 10 min. | 15 min.



INGREDIËNTEN

1 kleine bloemkool
2 el olijfolie
1 el kerriepoeder
1 el knoflookpoeder
1 el chilipoeder
1 citroen (rasp)
2 takjes koriander
Zout en peper

RECEPT

1 | Hak de bloemkool in roosjes van gelijke grootte en doe ze in een kom. Voeg de olijfolie, kerriepoeder, knoflookpoeder, chilipoeder, zout en peper toe en meng goed door elkaar.

2 | Plaats de bloemkoolroosjes in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma GROENTEN op 180 °C met een bereidingstijd van 15 minuten. Draai de bloemkool halverwege de bereidingstijd om.

3 | Controleer of ze klaar zijn en laat ze zo nodig nog een paar minuten bakken.

4 | Serveer de bloemkool onmiddellijk met de citroen en koriander.

TIPS

Dit gerecht kan worden gecombineerd met kip tandoori.

VEGETARISCHE NUGGETS

2 | 20 min. | 10 min.



INGREDIËNTEN

100 g wortelen (1 wortel)
160 g broccoliroosjes
1/2 ui
1/2 teentje knoflook
70 g geraspte cheddar
1 ei
100 g bloem
2 el olijfolie
160 g broodkruimels
2 el paprikapoeder

RECEPT

1 | Schil de wortel en snijd deze in dikke rondjes. Was de broccoli en snijd in kleine roosjes. Pel de ui en hak deze grof.
Doe de broccoli, wortel, ui, knoflook, cheddar, eieren, bloem en olie in een keukenmachine. Meng tot u een gladde pasta hebt. Zet deze pasta opzij in een kom.
Meng de broodkruimels en paprikapoeder in een andere kom en bewaar het op een bord.

2 | Maak met natte handen kleine balletjes uit de pasta en plaats ze op de broodkruimels. Bedek de nuggets volledig met broodkruimels. Druk ze zachtjes aan om de broodkruimels te laten plakken.

3 | Plaats de nuggets in de Easy Fry met de standaardplaat. Zorg er hierbij voor dat ze een beetje uit elkaar liggen. Start het programma NUGGETS op 200 °C met een bereidingstijd van 10 minuten.

4 | Serveer ze warm met een saus naar keuze.

TIPS

U kunt spinazie toevoegen of muskaatpompoen gebruiken in plaats van de wortels.
U kunt meerdere bakrondes doen als u er meer wilt maken.
Laat ze gerust langer bakken als dat nodig is.

KIPBURRITO'S

2 | 20 min. | 25 min.



INGREDIËNTEN

2 tl Mexicaanse kruiden
2 el olijfolie
2 kipfilets
2 tortilla's van tarwe of maïs
2 tl crème fraîche
2 el geraspte cheddar
2 el guacamole
2 el maïs
2 el salsa

RECEPT

1 | Meng de Mexicaanse kruiden met de olie in een kom. Voeg de kip toe en laat het geheel 15 minuten marineren.

2 | Plaats de kipfilets in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma KIP op 200 °C met een bereidingstijd van 15 minuten.

3 | Laat de kipfilet iets afkoelen voordat u ze in plakjes snijdt.

4 | Leg de tortilla's op een vierkant stuk aluminiumfolie.
Verdeel de crème fraîche over de tortilla's en voeg de salsa, guacamole en kip toe.
Voeg de maïs toe en bestrooi met kaas.
Wikkel de burrito's in aluminiumfolie zodat ze goed dicht zijn.

5 | Plaats de twee burrito's in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma KIP op 180 °C met een bereidingstijd van 10 minuten.

6 | Direct serveren.

TIPS

U kunt meerdere bakrondes doen als u er meer wilt maken. Zorg ervoor dat u ze onmiddellijk serveert. U kunt ook voorgegaarde kipfilets van de rotisserie gebruiken.

AZIATISCHE KIPPENVLEUGELS

2 | 10 min. | 30 min.



INGREDIËNTEN

350 g kippenvleugels
2 el olijfolie
2 el maizena
1 el vloeibare honing
1 el sojasaus
1 el wijnazijn
1 el geroosterde sesamolie
1/2 lente-ui
Zout en peper

RECEPT

1 | Meng de kippenvleugels met de olijfolie en maizena in een kom. Royaal op smaak brengen met peper en zout.
Meng in een andere kom de honing, sojasaus, wijnazijn en sesamolie. Bewaar.

2 | Plaats de kippenvleugels in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma KIP op 180 °C met een bereidingstijd van 30 minuten.

3 | Bedek de kippenvleugels na 25 minuten met de marinade en schuif de kom terug naar binnen om het bakproces te hervatten.

4 | Controleer of ze klaar zijn en laat ze zo nodig nog een paar minuten bakken.

5 | Serveer de kippenvleugels onmiddellijk met barbecuesaus.

TIPS

Leg de kippenvleugels niet op elkaar, omdat ze dan niet gelijkmatig gaar worden.
U kunt meerdere bakrondes doen als u er meer wilt maken.
Serveer met aromatische rijst.



GRIEKSE KIP

2 | 10 min. | 18 min.

INGREDIËNTEN

2 stuks kipfilet
20 ml olijfolie
1 eetlepel rode wijnazijn
1 citroen
1 theelepel vloeibare honing
1 theelepel knoflookpoeder
1 theelepel oregano
1/2 theelepel paprikapoeder
Zout en peper

RECEPT

1 | Meng olijfolie, wijnazijn, citroensap, honing, knoflookpoeder, oregano, paprikapoeder, zout en peper.

2 | Doe de kipfilets in een diepvrieszak en schenk de marinade erin.
Zorg ervoor dat de diepvrieszak goed is afgesloten en leg deze 30 minuten in de koelkast

3 | Plaats de uitgelekte kipfilets in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma KIP op 180 °C met een bereidingstijd van 18 minuten.
Draai de kip halverwege de bereidingstijd om. Controleer of het gerecht klaar is en laat deze zo nodig nog een paar minuten bakken.

4 | Serveer de kip onmiddellijk.

TIPS

Leg de kipfilets niet op elkaar, omdat ze dan niet gelijkmatig gaar worden. U kunt meerdere bakrondes doen als u er meer wilt maken. Serveer met een salade van tomaten, komkommer, olijven en rode ui.



KIP TANDOORI

2 | 20 min. | 15 min.

INGREDIËNTEN

4 kippenboutjes
50 g yoghurt
1 theelepel gemalen gember
1 theelepel knoflookpoeder
1 theelepel chilipoeder
1/2 theelepel kurkuma
1 theelepel garam masala
1 citroen
2 theelepels neutrale olie
zout en peper

RECEPT

1 | Dep de kippenboutjes droog met een stuk keukenrol.
Verwijder het vel van de kippenboutjes en maak drie of vier sneden in het kippenvlees.

2 | Meng yoghurt, gember, knoflookpoeder, chilipoeder, kurkuma, garam masala, zout, peper en citroensap in een kom. Voeg de kip toe en zorg ervoor dat deze goed is bedekt met marinade. Laat dit ten minste 20 minuten op een koele plaats staan.

3 | Plaats de kippenboutjes in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma KIP op 200 °C met een bereidingstijd van 15 minuten. Draai de kippenboutjes halverwege de bereidingstijd om.

4 | Controleer of ze klaar zijn en laat ze zo nodig nog een paar minuten bakken.

5 | Serveer de kip onmiddellijk samen met de bloemkool.

TIPS

Leg de kippenboutjes niet op elkaar, omdat ze dan niet gelijkmatig gaar worden.
U kunt meerdere bakrondes doen als u er meer wilt maken.
Zorg ervoor dat u ze onmiddellijk serveert.
Serveer met yoghurt en currysaus.

GEPANEERDE KALKOENKOTELETTEN

2 | 15 min. | 18 min.



INGREDIËNTEN

30 g bloem
1 middelgroot ei
40 g broodkruimels
1/2 tl knoflookpoeder
300 g dunne kalkoenkoteletten (2 middelgrote koteletten)
Olijfolie-spray
1 citroen in 4 gesneden

RECEPT

1 | Breek het ei in een kom en klop. Meng de broodkruimels en knoflookpoeder op een bord. Leg de bloem op een ander bord.

2 | Haal elke kotelet door de bloem, vervolgens het ei en ten slotte de broodkruimels. Ze moeten aan alle kanten bedekt zijn met broodkruimels.

3 | Plaats de gepaneerde koteletten in de Easy Fry met de standaardplaat. Besprenkel ze lichtjes met olijfolie. Start het programma KIP op 200 °C met een bereidingstijd van 18 minuten.

4 | Serveer onmiddellijk met een schijfje citroen.

TIPS

Olijfolie-spray vindt u in het olieassortiment van supermarkten of delicatessenwinkels. Het is ook mogelijk om het thuis te maken met een lege spuitfles. U kunt eventueel een bakkwast gebruiken om de olie aan te brengen. Serveer met groene groenten en gegratineerde macaroni.

THAISE ZALMHAPJES

2 | 15 min. | 6 min.



INGREDIËNTEN

2 zalmfilets (elk ongeveer 130 g)
50 ml sojasaus met minder zout
1 limoen
2 teentjes knoflook
1 tl geraspte gember
50 ml zoete chilisaus
2 lente-ui
1 el sesamzaad
150 g gekookte kleverige rijst

RECEPT

1 | Snijd de zalmfilets in grote blokjes.

2 | Meng de sojasaus, fijngehakte knoflook en geraspte gember en het limoensap in een kom.
Voeg de zalmblokjes toe, dek af en laat 20 minuten op een koele plaats staan.

3 | Plaats de zalmblokjes in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma VIS op 180 °C met een bereidingstijd van 6 minuten.

4 | Serveer de zalm met rijst. Voeg een scheutje zoete chilisaus toe en bestrooi met de gehakte lente-ui en sesamzaadjes.

TIPS

Waarom vervangt u de sesamzaadjes niet door fijngemalen pinda's om voor variatie te zorgen? Houdt u van pittig eten, voeg dan wat verse of poedervormige Spaanse peper toe. U kunt de zoete chilisaus vervangen door een paar druppels Tabasco®. Voeg 60 ml rijstazijn toe als u geen sojasaus met minder zout hebt.

FISH & CHIPS

2 | 20 min. | 45 min.



INGREDIËNTEN

90 g bloem
30 g maizena
1 tl knoflookpoeder
1 tl uienpoeder
1/2 tl natriumbicarbonaat
100 ml lager-bier
2 grote kabeljauwfilets
1 el neutrale olie (zonnebloem of druivenpit)
600 g bevroren ovenfriet
Zout en peper

RECEPT

1 | Dep de vis goed droog met een keukenrol.

2 | Meng een derde van de bloem met de maizena in een ondiepe kom. Meng de resterende bloem, knoflookpoeder, uienpoeder, natriumbicarbonaat, zout, peper en bier in een kom.

3 | Haal elke kabeljauwfilet door het bloem-/maizenamengsel en vervolgens door het bierbeslag. Bedek ze vervolgens opnieuw met het bloem-/maïsmengsel.

4 | Plaats de vis in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma VIS op 180 °C met een bereidingstijd van 12 minuten. Controleer of de vis klaar is; de bereidingstijd kan variëren afhankelijk van de grootte van de stukken. Zet ze opzij.

5 | Plaats de friet in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma FRIET op 180 °C met een bereidingstijd van 30 minuten. Warm de vis op door deze op de frietjes te leggen en start het programma FRIET op 180 °C met een bereidingstijd van 3 minuten.

6 | Serveer warm.

TIPS

Dit gerecht wordt traditioneel geserveerd met erwtenpuree met munt, vergezeld van een paar schijfjes citroen en tartaarsaus.
Controleer of de vis klaar is; de bereidingstijd kan variëren afhankelijk van de grootte van de stukken. Bak langer als dat nodig is.



KABELJAUW MET EEN KROKANT KORSTJE

2 | 10 min. | 10 min.

INGREDIËNTEN

2 kabeljauwfilets
(ongeveer 150 g per stuk)
50 g Ritz® of andere crackers
15 g geraspte Parmezaanse kaas
15 g gesmolten boter
1 el citroensap
1 el gehakte peterselie
1 citroen
Zout en peper

RECEPT

1 | Doe de crackers in een diepvrieszak en plet ze met een deegroller tot kruimels.
Meng de kruimels van de cracker met de Parmezaanse kaas, gesmolten boter en citroensap in een kom. Breng op smaak met peper en zout.

2 | Plaats de kabeljauwfilets met de standaardplaat in de Easy Fry. Bestrooi ze met uw kruimels. Start het programma VIS op 180 °C met een bereidingstijd van 10 minuten.

3 | Controleer of de vis klaar is; de bereidingstijd kan variëren afhankelijk van de grootte van de stukken. Laat de vis zo nodig een minuut langer bakken tot deze gemakkelijk met een vork in stukjes is te snijden.

4 | Bestrooi de kabeljauwfilets met de gehakte peterselie en citroenrasp. Serveer met een schijfje citroen en aromatische rijst.

TIPS

Leg de kabeljauwfilets niet op elkaar, omdat ze dan niet gelijkmatig gaar worden.
U kunt meerdere bakrondes doen als u er meer wilt maken.

COURGETTE-FRIETJES

2 | 15 min. | 15 min.



INGREDIËNTEN

2 middelgrote courgettes
1 eiwit
50 g broodkruimels
20 g geraspte Parmezaanse kaas
30 ml olijfolie
Zout en peper

RECEPT

1 | Was de courgettes, snijd de uiteinden eraf en hak ze in staafjes van ongeveer 1 cm breed.

2 | Klop het eiwit in een ondiepe kom. Meng de broodkruimels, de Parmezaanse kaas, het zout en de peper in een andere ondiepe kom.

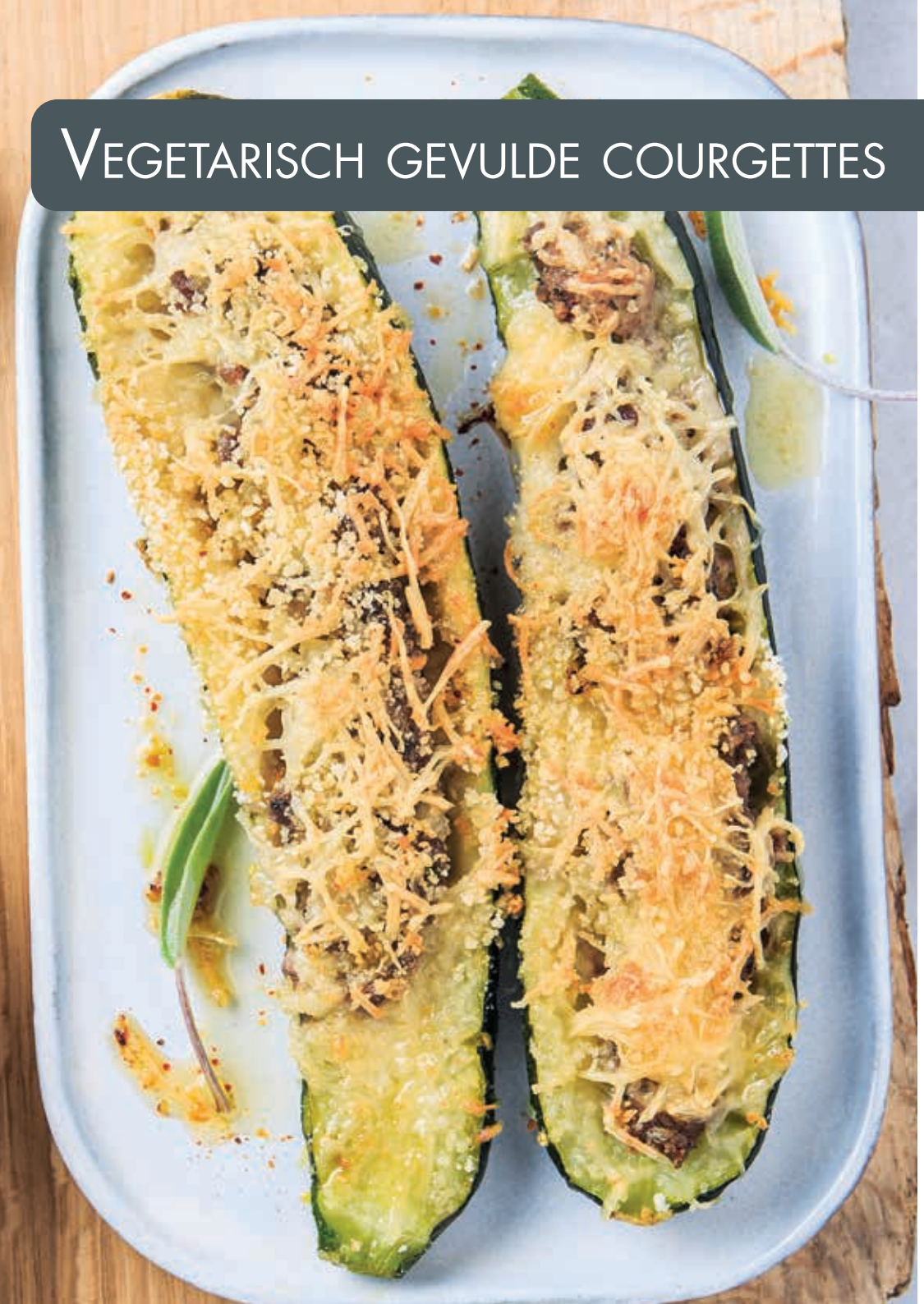
3 | Doop de courgette-staafjes in het eiwit en daarna in de broodkruimels.

4 | Plaats de courgette-frietjes in de Easy Fry met de standaardplaat. Besprenkel met olijfolie. Start het programma FRIET op 180°C met een bereidingstijd van 15 minuten. Draai ze halverwege de bereidingstijd om. Controleer of ze klaar zijn en laat ze zo nodig nog een paar minuten bakken.

5 | Serveer de courgette-frietjes warm.

TIPS

U kunt deze frietjes serveren met een saus van witte kaas en bieslook.
Ze smaken heerlijk bij gegrild vlees.



VEGETARISCH GEVULDE COURGETTES

2 | 15 min. | 17 min.

INGREDIËNTEN

300 g courgette (2 kleine courgettes)
1 tomaat, fijngehakt
1/2 rode peper, in blokjes gesneden
1 jalapeñopeper, fijngehakt
1/2 tl knoflookpoeder
1/2 tl chillipoeder
40 g geraspte cheddar
10 g olijfolie
Zout en peper

RECEPT

1 | Was de courgettes, verwijder de uiteinden en snijd ze in de lengte in tweeën. Verwijder met een lepel alle zaadjes uit de courgette door er lichtjes in te schrapen.

2 | Meng de tomaten, rode peper, jalapeño, knoflookpoeder, chilipoeder en kaas in een kom.

3 | Verdeel de vulling in het midden van elke courgette zodat het een soort koepeltje vormt.

4 | Plaats de gevulde courgettes in de Easy Fry met de standaardplaat. Bestrijk met olijfolie. Start het programma GROENTEN op 180 °C met een bereidingstijd van 17 minuten.

5 | Serveer warm met toppings naar keuze zoals salsa, crème fraîche, avocado etc. en serveer met gebakken rijst.

TIPS

Chilipoeder is een geurig mengsel van verschillende kruiden. Het dankt zijn naam aan chilli con carne, een gerecht waarin het mengsel vaak wordt gebruikt om het op smaak te brengen. Als u het niet in de winkel kunt vinden, kunt u het thuis zelf maken met: 1 el paprika, 2 tl gedroogde oregano, 1,5 tl komijnpoeder, 1,5 tl knoflookpoeder, 1 tl gedroogde ui en 1 tl cayennepeper (afhankelijk van hoe pittig u het poeder wilt hebben, kunt u hiervan meer of minder gebruiken). U kunt dit recept veganistisch maken door de cheddar te vervangen door geraspte, veganistische kaas.



BLOEMKOOLSTEAKS

2 | 15 min. | 22 min.

INGREDIËNTEN

1 kleine bloemkool
70 g olijfolie
2 citroenen
30 g vloeibare honing
1 tl gemalen kruidnagels
Een paar takjes verse peterselie

RECEPT

1 | Verwijder de bladeren van de bloemkool, spoel de bloemkool af en laat deze uitlekken.

2 | Gebruik een broodmes en snijplank om bloemkoolsteaks van 2 cm dik te snijden. Leg ze opzij op een bakplaat.

3 | Meng de olie, honing en gemalen kruidnagels en het citroensap in een kom. Breng dit met een bakkwast aan op de steaks zodat het mengsel erin trekt.

4 | Plaats twee steaks in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma GROENTEN op 180 °C met een bereidingstijd van 22 minuten.
Bestrijk halverwege de bereidingstijd de bovenkant van de steaks. Controleer of ze klaar zijn en laat ze zo nodig nog een paar minuten bakken. Herhaal dit totdat u alle steaks hebt gebakken.

5 | Serveer heet. Bestrooi met fijngehakte peterselie en schenk de resterende saus erop.

TIPS

U kunt naar eigen smaak een andere kruidenmix gebruiken.
Dit gerecht gaat goed samen met tomatensaus. Uit een kleine bloemkool kunnen vier steaks worden gemaakt.

PORTOBELLO-CHAMPIGNONBURGER

2 | 10 min. | 12 min.



INGREDIËNTEN

2 portobello-champignons
2 el pesto
2 hamburgerbroodjes
1 avocado
1/2 rode peper
2 mooie groene slablaadjes
2 plakken veganistische kaas

RECEPT

1 | Was de champignons. Verdeel de pesto met een bakkwast over de champignons.

2 | Plaats de champignons in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma GROENTEN op 200 °C met een bereidingstijd van 12 minuten. Draai de champignons halverwege de bereidingstijd om.

3 | Serveer de champignons onmiddellijk en verdeel ze over hamburgerbroodjes met de sla, een paar plakjes avocado, een paar plakjes rode peper, veganistische kaas en een beetje pesto.

TIPS

U kunt meerdere bakrondes doen als u er meer wilt maken.
Serveer met een groene salade en zelfgemaakte friet.

GEGRILDE SPARERIBS

2 | 20 min. | 30 min.



INGREDIËNTEN

600 g varkensribbetjes
2 els bruine suiker
1/2 el paprikapoeder
1 el cayennepeper
1 el chilipoeder
1 el uienpoeder
1 el mosterdzaadjes
1/2 el knoflookpoeder
1/2 el gedroogde oregano
3 el barbecuesaus
Zout en peper

RECEPT

1 | Meng de bruine suiker, paprikapoeder, cayennepeper, chilipoeder, uienpoeder, mosterdzaadjes, knoflookpoeder en oregano in een kom. Breng op smaak met peper en zout.

2 | Verwijder het vet van de varkensribbetjes. Als de varkensribbetjes allemaal uit één stuk bestaan, snijd ze dan in twee of drie delen.
Verdeel de kruidenmix met uw handen over het vlees om het te bedekken.

3 | Plaats de varkensribbetjes in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma VLEES op 180 °C met een bereidingstijd van 30 minuten. Draai het vlees halverwege de bereidingstijd om.

4 | Vijf minuten voordat ze klaar zijn met bakken, bestrijkt u de ribbetjes met de barbecuesaus met een bakkwast en schuift u de kom weer naar binnen om het bakproces te hervatten.

5 | Controleer of het vlees gaar is en laat het zo nodig langer bakken.

6 | Laat het vlees 5 minuten rusten voordat u het snijdt.
U kunt de barbecuesaus ook aan het vlees toevoegen wanneer u het serveert.

TIPS

Leg de stukken vlees niet op elkaar, omdat ze dan niet gelijkmatig gaar worden. U kunt meerdere bakrondes doen als u er meer wilt maken. Serveer met zoete aardappelfrietjes.



ZELFGEMAAKTE FRIET

2 | 10 min. | 45 min.

INGREDIËNTEN

600 g aardappelen (kies een soort die geschikt is voor het maken van friet)
3 el olijfolie
Zout en peper

RECEPT

1 | Was en schil de aardappelen. Snijd ze in staafjes van ongeveer 1 cm dik. Laat de friet 30 minuten weken in een mengkom gevuld met koud water. Giet ze vervolgens af en maak ze droog met een schone theedoek.
Meng de friet met de olie in een mengkom.

2 | Plaats de friet in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma FRIET op 180 °C met een bereidingstijd van 45 minuten. Draai de friet elke 15 minuten om.

3 | Controleer of ze klaar zijn en laat ze zo nodig nog een paar minuten bakken.

4 | Doe de friet in een kom en breng op smaak met zout en peper. Serveer de friet onmiddellijk.

TIPS

U kunt deze friet serveren met een saus naar keuze. Ze smaken heerlijk bij gegrild vlees.



PARTJES

2 | 10 min. | 35 min.

INGREDIËNTEN

600 g aardappelen (kies een soort die geschikt is voor het maken van friet)
3 el olijfolie
1 tl zout
1/2 tl peper

RECEPT

1 | Was en droog de aardappelen en snijd ze in partjes.

2 | Meng de partjes in een kom met de olijfolie, het zout en de peper.

3 | Plaats de partjes in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma FRIET op 180 °C met een bereidingstijd van 35 minuten. Draai de partjes halverwege de bereidingstijd om. De bereidingstijd moet worden aangepast aan de grootte van uw partjes. Bak tot ze een goudbruine kleur hebben.

4 | Direct serveren.

TIPS

Deze partjes kunnen worden geserveerd met een saus naar keuze.



ZOETE AARDAPPELPARTJES

2 | 10 min. | 30 min.

INGREDIËNTEN

600 g zoete aardappelen
3 el olijfolie
1 el geraspte Parmezaanse kaas
1 tl knoflookpoeder
Zout en peper

RECEPT

1 | Was en schil de zoete aardappelen. Snijd in kwarten.
Meng de zoete aardappelen in een kom met de olijfolie, Parmezaanse kaas en knoflookpoeder. Breng op smaak met peper en zout.

2 | Plaats de gepaneerde zoete aardappelen in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma FRIET op 180 °C met een bereidingstijd van 30 minuten.
Draai de partjes halverwege de bereidingstijd om.

3 | Controleer of ze klaar zijn en laat ze zo nodig nog een paar minuten bakken.

4 | Serveer heet.

TIPS

U kunt deze friet serveren met een saus naar keuze.



CHOCOLADEMUFFIN

2 | 10 min. | 12 min.

INGREDIËNTEN

100 g kristalsuiker
2 eieren
100 g bloem (T55)
25 g bittere cacaopoeder
2 tl bakpoeder (8 g)
110 g melk
60 g gesmolten boter
45 g chocoladeschilfers

RECEPT

1 | Klop de suiker en het cacaopoeder in een kom en voeg de eieren toe. Doe de bloem en het bakpoeder erbij. Voeg de melk geleidelijk toe terwijl u het mengsel klopt. Voeg ten slotte de gesmolten boter en chocoladeschilfers toe en meng. Verdeel het deeg in muffinvormpjes die hun vorm behouden.

2 | Plaats de muffins in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma DESSERT op 160 °C met een bereidingstijd van 12 minuten.

3 | Haal de muffins uit het apparaat en laat ze afkoelen.

TIPS

Gebruik 60 g deeg per muffin. Speel met smaken door witte chocoladeschilfers toe te voegen.



GEKARAMELLISEERDE BANANEN

1 | 10 min. | 18 min.

INGREDIËNTEN

2 bananen
1 el gesmolten boter
2 el bruine suiker
20 g granola
Vanille-ijs

RECEPT

1 | Snijd de bananen in de lengte doormidden zonder ze te pellen. Gebruik een bakkwast om het vruchtvlees te bestrijken met gesmolten boter en bestrooi met bruine suiker.

2 | Plaats de bananen met het vruchtvlees naar boven in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma DESSERT op 180 °C met een bereidingstijd van 18 minuten.

3 | Controleer of ze klaar zijn en laat ze zo nodig nog een paar minuten bakken.

4 | Serveer de bananen onmiddellijk, bestrooid met muesli en vergezeld van vanille-ijs.

TIPS

Leg de bananen niet op elkaar, omdat ze dan niet gelijkmatig gebakken worden. U kunt meerdere bakrondes doen als u er meer wilt maken.
Voor een kaneelachtige versie mengt u 1 tl kaneelpoeder met de bruine suiker.

BLAUWE BESSEN-CRUMBLE

4 | 10 min. | 15 min.



INGREDIËNTEN

350 g blauwe bessen
60 g appelcompote
2 tl kristalsuiker
1 tl vanille-extract
1 tl citroenrasp
80 g meel
15 g havermout
80 g zachte boter
1 snufje zout

RECEPT

1 | Spoel de blauwe bessen af en leg ze in een springvorm met een hoge rand (diameter ongeveer 15 cm).

2 | Meng de appelcompote met de citroenrasp, suiker en vanille-extract in een kom. Schenk dit mengsel over de blauwe bessen. Meng de bloem, havermout en suiker in een andere kom. Voeg de boter toe en meng met de vingertoppen tot u een kruimelige textuur hebt. Strooi dit over de blauwe bessen en compote.

3 | Plaats de springvorm in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma DESSERT op 180 °C met een bereidingstijd van 15 minuten.

4 | Serveer de crumble met een bol vanille-ijs of Chantilly-room.

TIPS

U kunt de blauwe bessen vervangen door rode bessen naar keuze.



KLASSIEKE CHEESECAKE

6 | 20 min. | 60 min.

INGREDIËNTEN

100 g Graham® crackers of zandkoekjes
50 g gesmolten boter
350 g Philadelphia®-stijl roomkaas op kamertemperatuur
1 ei
200 g gezoete gecondenseerde melk
1 theelepel natuurlijk vanille-extract
200 g ontpitte kersen
20 g poedersuiker

RECEPT

1 | Doe de koekjes in een diepvrieszak en plet ze met een deegroller tot kruimels. Doe ze vervolgens in een kom en voeg de gesmolten boter toe (zorg ervoor dat u een beetje boter apart houdt om het blik mee in te smeren). Meng goed door elkaar.

2 | Smeer een ronde springvorm van 15 cm in. Bedek de bodem van het blik uit met bakpapier. Verspreid het koekjesmengsel over de bodem van het blik. Gebruik een lepel om dit aan te drukken.

3 | Doe de roomkaas in een kom. Klop tot deze glad en romig wordt. Voeg de eieren een voor een toe, vervolgens de gecondenseerde melk en de vanille. Klop tot het mengsel volledig glad is. Dit duurt ongeveer 2 minuten. Giet het mengsel in het blik over de koekjesbodem.

4 | Plaats het blik in de Easy Fry met de standaardplaat. Start het programma DESSERT op 120 °C met een bereidingstijd van 60 minuten. Bak de cheesecake indien nodig langer tot het midden stevig is.

5 | Haal het blik voorzichtig uit de mand en laat het 6-8 uur of een nacht afkoelen in de koelkast.

6 | Plaats de kersen op de standaardplaat. Bestrooi met poedersuiker. Start het programma DESSERT op 200 °C met een bereidingstijd van 20 minuten. Zet de gekookte kersen ook in een bakje in de koelkast.

7 | Haal na het afkoelen voorzichtig de rand van de springvorm en plaats de cheesecake op een serveerschaal. Versier de bovenkant met de kersen vlak voor het serveren.

TIPS

Cheesecake wordt traditioneel gemaakt met Graham®-crackers. Als u deze niet kunt vinden, vervang ze dan door zandkoekjes naar keuze. U kunt ook een blender gebruiken om de koekjes te vermalen. U kunt het fruit aanpassen aan het seizoen, roosteren of vers toevoegen.



HAVERKOEKJES

2 | 10 min. | 22 min.

INGREDIËNTEN

80 g griessuiker
80 g zachte boter
1 ei
150 g bloem (T55)
1/2 tl bakpoeder (2 g)
30 g havervlokken
1 tl maanzaad
1 tl natuurlijk vanille-extract
30 g pure chocoladeschilfers

RECEPT

1 | Meng de suiker en zachte boter in een kom met een spatel. Voeg het ei en de garde toe en voeg vervolgens de bloem, het bakpoeder, haver, papaverzaad en het vanille-extract toe. Meng het deeg met een spatel. Wikkel de deegbal in bakpapier en laat 30 minuten koelen in de koelkast.

2 | Vorm op een snijplank een worst met een diameter van ongeveer 5 cm. Snijd met een mes in zes repen. Strooi de chocoladeschilfers erbovenop en druk ze zachtjes aan.

3 | Knip een stuk aluminiumfolie ter grootte van de standaardplaat en leg het erop.

4 | Plaats vier koekjes in de Easy Fry met de standaardplaat. Zorg ervoor dat ze goed uit elkaar liggen. Start het programma DESSERT op 150 °C met een bereidingstijd van 22 minuten.

5 | Maak een tweede portie.

6 | De koekjes horen een licht gouden kleur te hebben. Laat 2 minuten afkoelen en plaats ze vervolgens op een rooster.

TIPS

Speel met smaken (indien gewenst) door melk- of witte chocoladeschilfers, rozijnen, veenbessen, pecannoten of pistachenoten te gebruiken.

Índice

es

Entrantes

Rollitos de masa filo con feta
Alcachofas fritas
Falafels
Bastones de aguacate fritos
Garbanzos crujientes y picantes
Croquetas de brócoli y queso
Rollitos de salchichas

Platos

Gambas con miel y sriracha
Poke de atún
Coliflor al curry
Nuggets vegetarianos
Burritos de pollo
Alitas de pollo al estilo asiático
Pollo griego
Pollo tandoori
Chuletas de pavo empanadas
Bocaditos de salmón tailandés
Pescado con patatas fritas
Bacalao con costra
Bastones de calabacín fritos
Calabacines rellenos de verduras
Filetes de coliflor
Hamburguesa de champiñones Portobello
Costillas a la barbacoa
Patatas fritas caseras
Patatas en gajos
Gajos de boniato

Postres

Muffins de chocolate
Plátanos caramelizados
Crumble de arándanos
Tarta de queso clásica
Galletas de avena

Guía de imágenes



Número de Personas



Número de Porciones



Tiempo de preparación



Tiempo de espera



Tiempo de marinado



Tiempo de cocción



ROLLITOS DE MASA FILO CON FETA

4 | 20 min. | 10 min.

INGREDIENTES

350 g de feta
2 huevos
2 cucharaditas de menta seca
1 paquete de masa filo
Pimienta

RECETA

1 | Usa un tenedor para desmenuzar el feta en un recipiente.

Bate uno de los huevos y añádelo. Separa la clara de la yema del otro huevo. Reserva la clara. Añade la yema de huevo y la menta al feta. Añade la pimienta. Mézclalo todo bien.

Extiende una lámina de masa filo. Usa una brocha de repostería para aplicar con cuidado la clara de huevo.

Coloca una segunda lámina de masa filo encima. Corta la masa en seis cuadrados.

Extiende una cucharadita y media de relleno de feta a lo largo de cada cuadrado y enrolla en forma de rollito.

Repite hasta agotar los ingredientes.

2 | Coloca los rollitos de feta en el Easy Fry con la placa estándar. Inicia el programa MANUAL a 180 °C durante 10 minutos. A mitad del tiempo de cocción, da la vuelta a los rollitos.

3 | Comprueba si están listos y cocina durante unos minutos más si es necesario. Repite los pasos hasta cocinar todos los rollitos.

4 | Sirve los rollitos de filo cuando aún estén calientes, acompañados de ensalada.

CONSEJO

Evita amontonar los rollitos unos encima de otros, ya que no se cocinarán de manera uniforme.
Asegúrate de servirlos inmediatamente.
Con esta receta saldrán alrededor de 20 rollitos.



ALCACHOFAS FRITAS

2 | 15 min. | 12 min.

INGREDIENTES

150 g de alcachofa en cuartos, escurridas
60 g de harina
1/2 cucharada de levadura en polvo
1 huevo
20 g de panko
20 g de pan rallado
3 cucharadas de parmesano rallado
1/2 cucharadita de ajo en polvo
Sal y pimienta

RECETA

1 | Pon la harina y la levadura en polvo en un recipiente y mézclalas. En otro recipiente, bate el huevo con un tenedor. Por último, en un plato, mezcla el panko y el pan rallado, el parmesano, el ajo, la sal y la pimienta.

2 | Toma cada trozo de alcachofa con la mano y pásalo por la harina y luego por el huevo. A continuación, pásalo por el pan rallado y dale vueltas con un tenedor. Debe estar cubierto de pan rallado por todos sus lados.

3 | Dispón las alcachofas empanadas en la placa estándar del Easy Fry. Inicia el programa NUGGETS a 200 °C durante 12 minutos.

4 | Sirve de inmediato.

CONSEJO

Puedes encontrar el panko en la zona de cocinas del mundo de muchos supermercados grandes, en supermercados asiáticos o en Internet. Puedes usar corazones de alcachofa en láminas y cocinarlos por tandas.
Sirve estas alcachofas con la salsa que prefieras.

FALAFELS

4 | 25 min. | 15 min.



INGREDIENTES

350 g de garbanzos cocidos
3 ramitas de perejil
6 ramitas de cilantro
2 cucharaditas de comino
2 cucharadas de tahini
2 dientes de ajo
2 cebollas
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta

RECETA

1 | Pela y pica bien la cebolla. Lava y pica las hierbas.

2 | En un recipiente, pon los garbanzos, el perejil, el cilantro, el comino y el tahini. Sazona con sal y pimienta. Usa un tenedor para machacar la mezcla.
Añade la cebolla y mezcla hasta conseguir una textura uniforme.
Forma bolitas.

3 | Coloca los falafels en el Easy Fry con la placa estándar. Con una brocha de repostería, aplica una ligera capa de aceite. Inicia el programa NUGGETS a 180 °C durante 15 minutos. A mitad del tiempo de cocción, da la vuelta a los falafels.

4 | Sirve los falafels calientes.

CONSEJO

Evita amontonar los falafels unos encima de otros, ya que no se cocinarán de manera uniforme.
Si quieres preparar más, cocina por tandas.
El tahini es una pasta de sésamo utilizada en la cocina de Oriente Medio. Puedes encontrarlo en tiendas de comida especializada.



BASTONES DE AGUACATE FRITOS

2 | 10 min. | 8 min.

INGREDIENTES

2 aguacates maduros
1 limón (zumo y ralladura)
1 huevo
120 g de pan rallado panko
Sal y pimienta

RECETA

1 | Pela los aguacates, retira el hueso y córtalos en bastones.

2 | En un recipiente pequeño, bate el huevo con la sal. Coloca el pan rallado en un recipiente poco profundo.

3 | Pasa los bastones por el huevo y luego por el pan rallado.

4 | Coloca los bastones de aguacate empanados en el Easy Fry con la placa estándar. Inicia el programa VERDURAS a 180 °C durante 8 minutos. A mitad del tiempo de cocción, da la vuelta con cuidado a los bastones de aguacate.

5 | Sírvelos calientes o templados con una mayonesa picante.

CONSEJO

Si quieres preparar más, cocina por tandas. Asegúrate de servirlos inmediatamente.

GARBANZOS CRUJIENTES Y PICANTES

4 | 10 min. | 8 min.



INGREDIENTES

265 g de garbanzos cocidos
2 cucharadas de aceite de oliva
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de pimentón ahumado
1/2 cucharadita de comino en polvo
1/2 cucharada de sal marina
2 cucharadas de cilantro fresco, picado

RECETA

1 | Escurre, enjuaga y seca los garbanzos. Pon los garbanzos, el aceite, el ajo en polvo, el pimentón, el comino en polvo y la sal en un recipiente. Remueve los garbanzos con cuidado con una cuchara para asegurarte de que estén bien cubiertos con la mezcla.

2 | Coloca la mitad de los garbanzos en el Easy Fry con la placa estándar. Inicia el programa NUGGETS a 200 °C durante 8 minutos. Espera 30 segundos antes de sacar el recipiente (los garbanzos a veces pueden estallar como las palomitas de maíz). Comprueba si están listos. Reinicia el programa con la otra mitad de los garbanzos.

3 | Sirve los garbanzos inmediatamente con un poco de cilantro espolvoreado.

CONSEJO

Para que los garbanzos salgan crujientes, debes escurrirlos y enjuagarlos bien, y luego secarlos con papel de cocina o un paño limpio. Puedes usar aceite de otro tipo en lugar de aceite de oliva y sustituir las especias por otros sabores.

CROQUETAS DE BRÓCOLI Y QUESO

2 | 30 min. | 12 min.



INGREDIENTES

115 g de brócoli
100 g de garbanzos cocidos
100 g de pan rallado
75 g de cheddar rallado
25 g de parmesano
2 huevos
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de cebolla en polvo
40 g de harina
Aceite de oliva en pulverizador
Sal y pimienta

RECETA

1 | Prepara el brócoli: Hiérvelo en una cacerola con agua salada hasta que esté ligeramente tierno (al dente). Debería llevarte unos 4 minutos. A continuación, introdúcelo en un recipiente con agua fría y cubitos de hielo. Deja enfriar. Escúrrelo y trocéalo en pedazos pequeños con un cuchillo.

2 | Escurre los garbanzos y ponlos en un recipiente grande. Aplástalos con un tenedor o un pasapurés. Añade el brócoli troceado, la mitad del pan rallado, un huevo, el queso cheddar, el parmesano, la sal, el ajo en polvo y la cebolla en polvo. Mezcla y amasa con las manos hasta que puedas formar bolas. Añade un poco más de pan rallado si no puedes.

3 | Da forma a las croquetas y colócalas en una bandeja cubierta con papel de horno. Humedécete las manos para facilitar la tarea.

4 | Pon la harina, la sal y la pimienta en un recipiente grande y mezcla.
Bate el otro huevo en otro recipiente.
Vierte la otra mitad del pan rallado en un tercer recipiente y mézclalo. Pasa las croquetas por la mezcla de harina y, a continuación, sumérgelas en el huevo batido. Termina cubriéndolas una a una con el pan rallado, apretándolas suavemente para que se adhiera mejor.

5 | Dispón las croquetas de brócoli en el Easy Fry con la placa estándar. Rocía ligeramente las croquetas con aceite de oliva. Inicia el programa NUGGETS a 200 °C durante 12 minutos. A mitad del tiempo de cocción, da la vuelta a las croquetas.

6 | Sirve de inmediato.

CONSEJO

Con esta receta te saldrán una docena de croquetas.
Puedes congelar las croquetas durante 1 a 2 horas para que adquieran una consistencia más firme y el pan rallado se mantenga adherido.
Puedes encontrar aceite de oliva en pulverizador en el pasillo de los aceites en los supermercados o en las tiendas de delicatessen. Puedes usar una botella con pulverizador vacía que tengas en casa. También puedes usar una brocha de repostería para aplicar el aceite.

ROLLITOS DE SALCHICHAS

2 | 10 min. | 8 min.



INGREDIENTES

1 lámina de hojaldre
4 salchichas Frankfurt
30 g de mostaza

RECETA

1 | Extiende la lámina de hojaldre. Usa un cuchillo para cortarla en tiras de 10 cm de ancho. Humedece ligeramente las tiras con los dedos y coloca una salchicha en el centro de cada una. Usa un cuchillo para extender un poco de mostaza a lo largo de todas las salchichas. Dobla la masa para envolver las salchichas (como si formaras una empanada), luego pellizca ambos extremos. Repite con todas las tiras. Corta los rollitos en trozos de 3 cm.

2 | Coloca los rollitos en el Easy Fry con la placa estándar. Inicia el programa NUGGETS a 180 °C durante 8 minutos.

3 | Repite hasta que hayas cocinado todos los rollitos de salchichas.

4 | Sirve de inmediato.

CONSEJO

Si la masa resulta pegajosa, espolvorea con un poco de harina. Puedes usar más mostaza para que quede a tu gusto. Puedes sustituir las salchichas por otros ingredientes (nueces, emmental, especias, verduras).

Gambas con miel y sriracha

2 | 15 min. | 15 min.



Ingredientes

40 g de miel líquida
25 g de mayonesa
1 cucharadita de sriracha
1 cucharadita de salsa de soja
1 huevo
30 g de harina
250 g de gambas peladas
1 cucharada de aceite de oliva
Sal y pimienta

Receta

1 | En un recipiente, mezcla la miel, la mayonesa, la sriracha y la salsa de soja. Reserva la salsa en un lugar fresco.

2 | Bate el huevo en un recipiente poco profundo. Pon la harina en otro recipiente poco profundo.

3 | Pasa las gambas por el huevo y luego por la harina.

4 | Coloca las gambas muy juntas entre sí en el Easy Fry con la placa estándar. Usa una brocha de repostería para aplicar el aceite de oliva. Inicia el programa MANUAL a 180 °C durante 15 minutos.
Comprueba si están listos y cocina durante unos minutos más si es necesario.

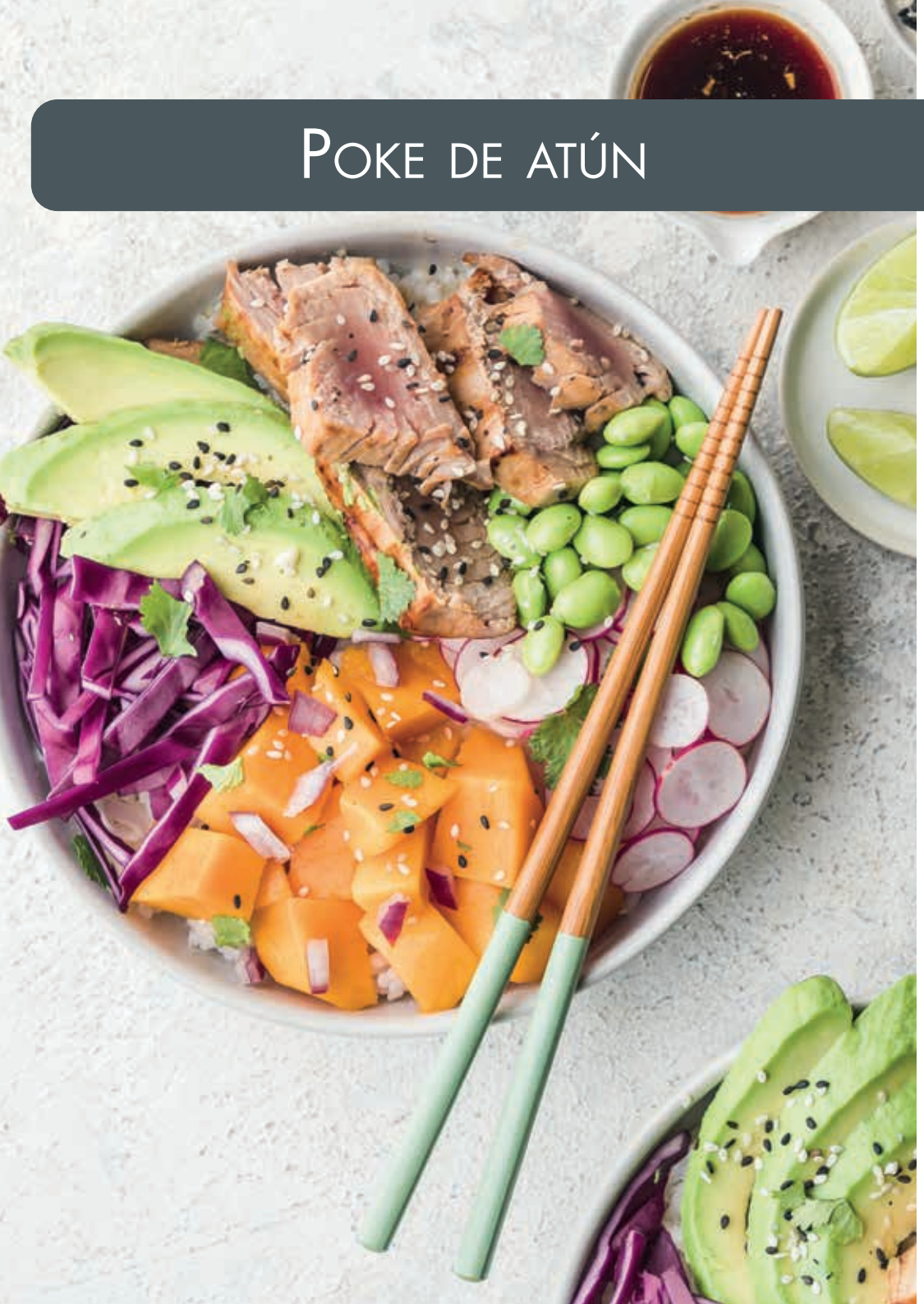
5 | Sirve las gambas con salsa picante y arroz.

Consejo

Evita amontonar las gambas unas encima de otras, ya que no se cocinarán de manera uniforme. Si quieres preparar más, cocina por tandas.

Poke de atún

2 | 15 min. | 10 min.



Ingredientes

Para la salsa:
2 cucharadas de vinagre de arroz
10 g de jengibre fresco (1 trozo de aprox. 2 cm)
Salsa picante
2 cucharaditas de aceite de sésamo
40 ml de salsa de soja
Pimienta

Para la ensalada:
250 g de lomos de atún (unos 4 trozos)
350 g de arroz para sushi previamente cocido
1 aguacate pequeño, sin hueso y cortado en láminas
15 g de cebolla roja, bien picada
150 g de mango, en dados (1 trozo pequeño)
3 cucharadas de cilantro fresco, picado (aprox. 30 g)

Para acompañar:
1 lima, cortada en gajos
1/2 jalapeño (o chile Fresno), sin semillas y cortado en rodajas
Unas rodajas finas de rábano, pepino, lombarda, zanahoria
6 cucharadas de edamame cocidos
1 1/2 cucharaditas de semillas de sésamo blanco y negro

Receta

1 | Prepara la salsa. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente pequeño. Reserva en el frigorífico.

2 | Pon el atún en un recipiente para mezclar. Vierte un tercio de la salsa aproximadamente para cubrir los lomos. Deja reposar durante 10-15 minutos.

3 | Coloca los lomos de atún en el Easy Fry con la placa estándar. Inicia el programa PESCADO a 200 °C durante 10 minutos. A mitad del tiempo de cocción, da la vuelta a los lomos.

4 | Los lomos deben estar rosados por el centro. Si los prefieres más bien hechos, adapta la cocción para que queden a tu gusto.

5 | Saca los lomos de atún a la parrilla y déjalos reposar sobre una tabla durante 5 minutos antes de cortarlos en láminas finas con un cuchillo afilado.

6 | Pon el arroz cocido en el fondo de dos cuencos grandes. Coloca los trozos de atún a la parrilla, las láminas de aguacate, los dados de mango y la cebolla roja por encima. Espolvorea con cilantro. Decora con lima, chile, la verdura troceada, los edamame y las semillas de sésamo al gusto. Vierte por encima la salsa restante.

Consejo

Ahora se puede encontrar arroz japonés precocinado en muchos supermercados. Te ahorrará tiempo para hacer esta receta.
También puedes prepararlo tú: usa 50–60 g de arroz crudo por persona.
Trata de usar aguacates ecológicos cuando estén en temporada.
Puedes sustituirlos por boniato al horno cortado en dados.
Si no te gusta el cilantro, usa otra hierba aromática en su lugar.

Coliflor al curry

2 | 10 min. | 15 min.



Ingredientes

1 coliflor pequeña
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de curry en polvo
1 cucharada de ajo en polvo
1 cucharada de chile en polvo
1 limón (ralladura)
2 ramitas de cilantro
Sal y pimienta

Receta

1 | Corta la coliflor en ramilletes del mismo tamaño y colócalos en un recipiente.
Añade el aceite de oliva, el curry en polvo, el ajo en polvo, el chile en polvo, sal y pimienta y mezcla bien.

2 | Coloca los ramilletes de coliflor en el Easy Fry con la placa estándar. Inicia el programa VERDURAS a 180 °C durante 15 minutos. A mitad del tiempo de cocción, remueve la coliflor.

3 | Comprueba si está lista y cocina durante unos minutos más si es necesario.

4 | Sirve la coliflor inmediatamente con el limón y el cilantro.

Consejo ***Este plato se puede acompañar de pollo tandoori.***

NUGGETS VEGETARIANOS

2 | 20 min. | 10 min.



INGREDIENTES

100 g de zanahorias (1 zanahoria)
160 g de ramilletes de brócoli
1/2 cebolla
1/2 diente de ajo
70 g de cheddar rallado
1 huevo
100 g de harina
2 cucharadas de aceite de oliva
160 g de pan rallado
2 cucharadas de pimentón

RECETA

1 | Pela y corta la zanahoria en rodajas. Lava el brócoli y córtalo en pequeños ramilletes. Pela y corta la cebolla en trozos grandes.

Pon el brócoli, la zanahoria, la cebolla, el ajo, el cheddar, los huevos, la harina y el aceite en un procesador de alimentos. Mezcla hasta que obtengas una pasta uniforme. Reserva esta pasta en un recipiente.

En otro recipiente, mezcla el pan rallado y el pimentón, y viértelo en un plato.

2 | Con las manos mojadas, forma pequeñas bolas de la pasta y colócalas sobre el pan rallado. Cubre toda la superficie de los nuggets con el pan rallado. Apriétalos suavemente para ayudar a que el pan rallado se adhiera.

3 | Coloca los nuggets en el Easy Fry con la placa estándar, algo separados unos de otros. Inicia el programa NUGGETS a 200 °C durante 10 minutos.

4 | Sírvelos calientes con la salsa que prefieras.

CONSEJO

Puedes añadir espinacas o usar calabaza en lugar de las zanahorias.
Si quieres preparar más, cocina por tandas.
Puedes cocinarlos durante más tiempo si es necesario.

Burritos de pollo

2 | 20 min. | 25 min.



Ingredientes

2 cucharaditas de condimento mexicano
2 cucharadas de aceite de oliva
2 pechugas de pollo
2 tortillas de trigo o maíz
2 cucharaditas de crème fraîche
2 cucharadas de cheddar rallado
2 cucharadas de guacamole
2 cucharadas de maíz
2 cucharadas de salsa mexicana

Receta

1 | En un recipiente, mezcla el condimento mexicano con el aceite de oliva. Añade el pollo y déjalo marinar durante 15 minutos.

2 | Coloca los filetes de pollo en el Easy Fry con la placa estándar. Inicia el programa POLLO a 200 °C durante 15 minutos.

3 | Deja que las pechugas de pollo se enfríen un poco antes de cortarlas en lonchas.

4 | Coloca las tortillas en un trozo cuadrado de papel de aluminio. Extiende la crème fraîche sobre las tortillas y añade la salsa mexicana, el guacamole y el pollo.
Añade el maíz y espolvorea con queso.
Enrolla los burritos usando el papel de aluminio para asegurarte de que estén bien sellados.

5 | Coloca los dos burritos en el Easy Fry con la placa estándar. Inicia el programa POLLO a 180°C durante 10 minutos.

6 | Sirve de inmediato.

Consejo

Si quieres preparar más, cocina por tandas. Asegúrate de servirlos inmediatamente. También puedes usar pechugas de pollo asadas precocinadas.

Alitas de pollo al estilo asiático

2 | 10 min. | 30 min.



Ingredientes

350 g de alitas de pollo
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de harina de maíz
1 cucharada de miel líquida
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de vinagre de vino
1 cucharada de aceite de sésamo tostado
1/2 cebolleta
Sal y pimienta

Receta

1 | Mezcla las alitas de pollo con el aceite de oliva y la harina de maíz en un recipiente. Sazona generosamente con sal y pimienta. En un recipiente distinto, mezcla la miel, la salsa de soja, el vinagre de vino y el aceite de sésamo. Reserva.

2 | Coloca las alitas de pollo en el Easy Fry con la placa estándar. Inicia el programa POLLO a 180 °C durante 30 minutos.

3 | Después de 25 minutos, cubre las alitas de pollo con la marinada y vuelve a introducir el recipiente para reanudar la cocción.

4 | Comprueba si están listos y cocina durante unos minutos más si es necesario.

5 | Sirve las alitas de pollo inmediatamente con salsa barbacoa.

Consejo

Evita amontonar las alitas de pollo unas encima de otras, ya que no se cocinarán de manera uniforme. Si quieres preparar más, cocina por tandas. Sírvelas con arroz aromático.



Pollo griego

2 | 10 min. | 18 min.

Ingredientes

2 pechugas de pollo
20 ml de aceite de oliva
1 cucharada sopera de vinagre de vino tinto
1 limón
1 cucharadita de miel líquida
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de orégano
1/2 cucharadita de pimentón
Sal y pimienta

Receta

1 | En un recipiente con dosificador, mezcla el aceite de oliva, el vinagre de vino, el zumo de limón, la miel, el ajo en polvo, el orégano, el pimentón, la sal y la pimienta.

2 | Introduce las pechugas de pollo en una bolsa de congelar y vierte en ella la marinada.
Asegúrate de que la bolsa de congelar esté bien cerrada y guárdala en el frigorífico durante 30 minutos.

3 | Coloca las pechugas de pollo escurridas en el Easy Fry con la placa estándar. Inicia el programa POLLO a 180°C durante 18 minutos.
A mitad del tiempo de cocción, da la vuelta al pollo. Comprueba si está listo y cocina durante unos minutos más si es necesario.

4 | Sirve el pollo inmediatamente.

Consejo

Evita amontonar las pechugas de pollo unas encima de otras, ya que no se cocinarán de manera uniforme. Si quieres preparar más, cocina por tandas.
Sírvelas con ensalada de tomate, pepino, aceitunas y cebolla roja.



Pollo tandoori

2 | 20 min. | 15 min.

Ingredientes

4 muslos de pollo
50 g de yogur natural
1 cucharadita de jengibre molido
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de chile en polvo
1/2 cucharadita de cúrcuma
1 cucharadita de garam masala
1 limón
2 cucharaditas de aceite de sabor neutro
Sal y pimienta

Receta

1 | Seca los muslos de pollo con papel de cocina.
Retira la piel de los muslos y haz tres o cuatro cortes en la carne del pollo.

2 | En un recipiente, mezcla el yogur, el jengibre, el ajo en polvo, el chile en polvo, la cúrcuma, el garam masala, la sal, la pimienta y el zumo de limón. Añade el pollo y asegúrate de que esté bien recubierto con la marinada. Refrigéralo durante al menos 20 minutos.

3 | Coloca los muslos de pollo en el Easy Fry con la placa estándar. Inicia el programa POLLO a 200 °C durante 15 minutos. A mitad del tiempo de cocción, da la vuelta a los muslos.

4 | Comprueba si están listos y cocina durante unos minutos más si es necesario.

5 | Sirve el pollo inmediatamente acompañado de coliflor al curry.

CONSEJO

Evita amontonar los muslos unos encima de otros, ya que no se cocinarán de manera uniforme. Si quieres preparar más, cocina por tandas. Asegúrate de servirlos inmediatamente. Sirve con yogur y salsa de curry.

Chuletas de pavo empanadas

2 | 15 min. | 18 min.



Ingredientes

30 g de harina
1 huevo mediano
40 g de pan rallado
1/2 cucharadita de ajo en polvo
300 g de chuletas finas de pavo (2 chuletas medianas)
Aceite de oliva en pulverizador
1 limón cortado en 4

Receta

1 | Bate el huevo en un recipiente. Mezcla el pan rallado y el ajo en polvo en un plato. Pon la harina en otro plato.

2 | Pasa las chuletas por la harina, a continuación, por el huevo y, por último, por el pan rallado. Debe estar cubierto de pan rallado por todos sus lados.

3 | Coloca las chuletas empanadas en el Easy Fry con la placa estándar. Rocía ligeramente con aceite de oliva. Inicia el programa POLLO a 200 °C durante 18 minutos.

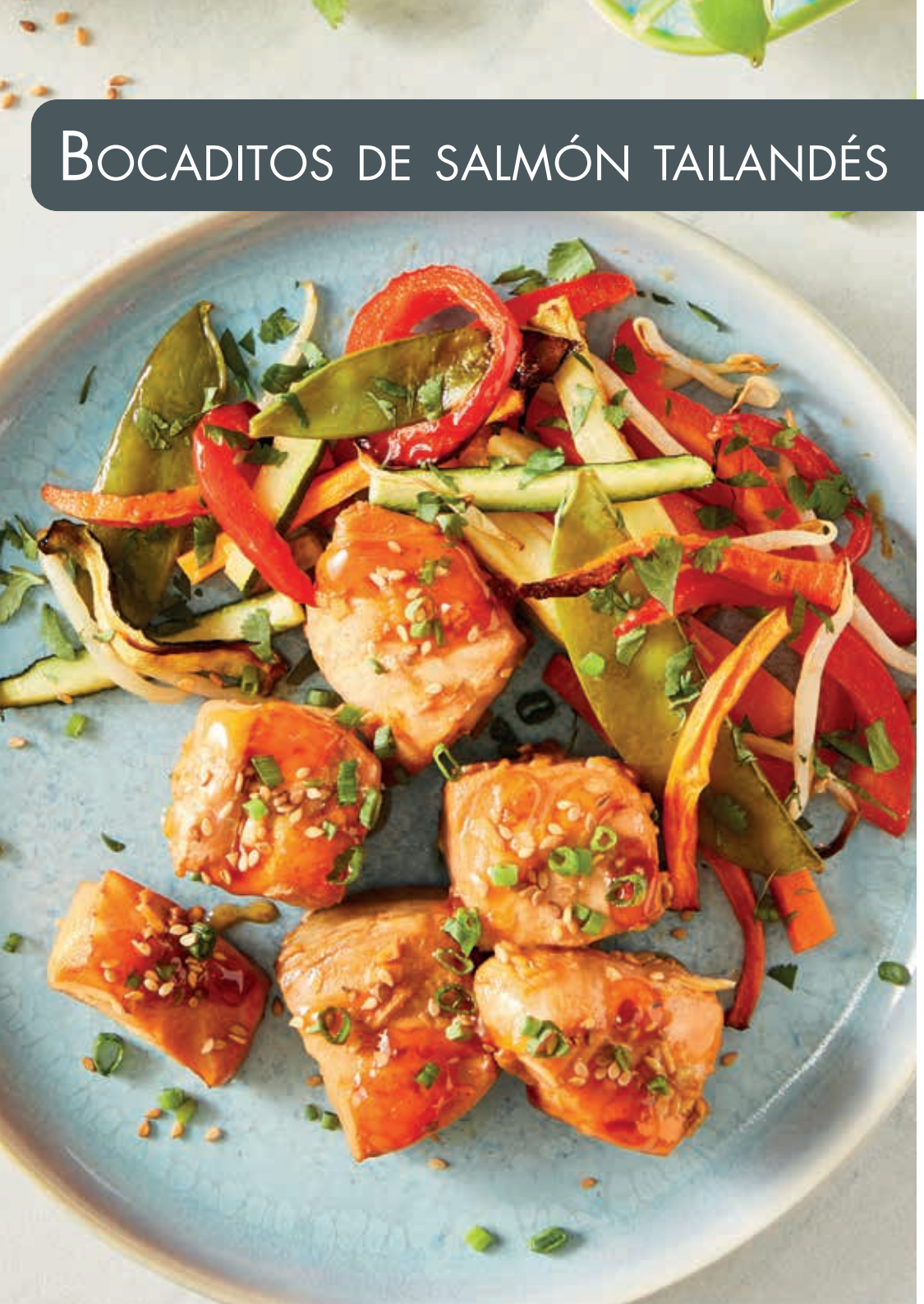
4 | Sirve con una rodaja de limón.

Consejo

Puedes encontrar aceite de oliva en pulverizador en el pasillo de los aceites en los supermercados o en las tiendas de delicatessen. Puedes usar una botella con pulverizador vacía que tengas en casa. También puedes usar una brocha de repostería para aplicar el aceite. Sirve con verduras de hoja y macarrones gratinados.

Bocaditos de salmón tailandés

2 | 15 min. | 6 min.



Ingredientes

2 trozos de salmón (de aproximadamente 130 g cada uno)
50 ml de salsa de soja baja en sal
1 lima
2 dientes de ajo
1 cucharadita de jengibre rallado
50 ml de salsa de chile dulce
2 cebolletas
1 cucharada de semillas de sésamo
150 g de arroz glutinoso cocido

Receta

1 | Corta los trozos de salmón en dados grandes.

2 | En un recipiente, mezcla la salsa de soja, el zumo de lima, el ajo picado y el jengibre rallado.
Añade los dados de salmón, cubre el recipiente y refrigera durante 20 minutos.

3 | Coloca los dados de salmón en el Easy Fry con la placa estándar. Inicia el programa PESCADO a 180 °C durante 6 minutos.

4 | Sirve el salmón con arroz. Agrega un poco de salsa de chile dulce y espolvorea las cebolletas picadas y las semillas de sésamo por encima.

Consejo

¿Por qué no sustituyes las semillas de sésamo por cacahuetes picados para animar el plato? Si te gusta el picante, añade un poco de chile fresco o en polvo. Puedes sustituir la salsa de chile dulce por unas gotas de Tabasco®. Si no tienes salsa de soja baja en sal, agrega 60 ml de vinagre de arroz en su lugar.

Pescado con patatas fritas

2 | 20 min. | 45 min.



Ingredientes

90 g de harina
30 g de harina de maíz
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de cebolla en polvo
1/2 cucharadita de bicarbonato de soda
100 ml de cerveza tipo lager
2 trozos de bacalao grandes
1 cucharada de aceite de sabor neutro (de girasol o pepitas de uva)
600 g de patatas fritas de hornear congeladas
Sal y pimienta

Receta

1 | Seca bien el pescado con papel de cocina.

2 | En un recipiente poco profundo, mezcla un tercio de la harina con la harina de maíz.
En un recipiente, mezcla la harina restante, el ajo, la cebolla, el bicarbonato de soda, la sal, la pimienta y la cerveza.

3 | Sumerge cada trozo de bacalao en la mezcla de harina y harina de maíz y, a continuación, en la masa de cerveza. Después, pásalo de nuevo por la mezcla de harina y harina de maíz.

4 | Coloca el pescado en el Easy Fry con la placa estándar. Inicia el programa PESCADO a 180 °C durante 12 minutos. Comprueba si el pescado está listo; el tiempo de cocción puede variar en función del tamaño de los trozos. Reserva.

5 | Coloca las patatas en el Easy Fry con la placa estándar. Inicia el programa FRITOS a 180 °C durante 30 minutos. Calienta el pescado colocándolo sobre las patatas fritas e iniciando el programa FRITOS a 180 °C durante 3 minutos.

6 | Sírvelo caliente.

Consejo

Este plato se sirve tradicionalmente con puré de guisantes a la menta, acompañado de unas rodajas de limón y salsa tártara.
Comprueba si el pescado está listo; el tiempo de cocción puede variar en función del tamaño de los trozos. Cocínalo más tiempo si es necesario.



Bacalao con costra

2 | 10 min. | 10 min.

Ingredientes

2 trozos de bacalao (de aproximadamente 150 g cada uno)
50 g de galletas saladas Ritz® o de otra marca
15 g de parmesano rallado
15 g de mantequilla fundida
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharada de perejil picado
1 limón
Sal y pimienta

Receta

1 | Introduce las galletas en una bolsa de congelar y tritúralas con un rodillo para formar migas.
En un recipiente, mezcla las galletas trituradas con el parmesano, la mantequilla fundida y el zumo de limón. Sazona con sal y pimienta.

2 | Coloca los trozos de bacalao en el Easy Fry con la placa estándar. Espolvorea la mezcla de las galletas trituradas por encima. Inicia el programa PESCADO a 180 °C durante 10 minutos.

3 | Comprueba si el pescado está listo; el tiempo de cocción puede variar en función del tamaño de los trozos. Cocina un minuto más, si es necesario, hasta que las lascas del pescado se separen fácilmente con un tenedor.

4 | Espolvorea el bacalao con el perejil picado y la ralladura de limón. Sirve con un gajo de limón y arroz aromático.

Consejo

Evita amontonar los filetes de bacalao unos encima de otros, ya que no se cocinarán de manera uniforme. Si quieres preparar más, cocina por tandas.

Bastones de calabacín fritos

2 | 15 min. | 15 min.



Ingredientes

2 calabacines medianos
1 clara de huevo
50 g de pan rallado
20 g de parmesano rallado
30 ml de aceite de oliva
Sal y pimienta

Receta

1 | Lava los calabacines, corta los extremos y trocéalos en bastones de aproximadamente 1 cm de ancho.

2 | Bate la clara de huevo en un recipiente poco profundo. En otro recipiente poco profundo, mezcla el pan rallado, el parmesano, la sal y la pimienta.

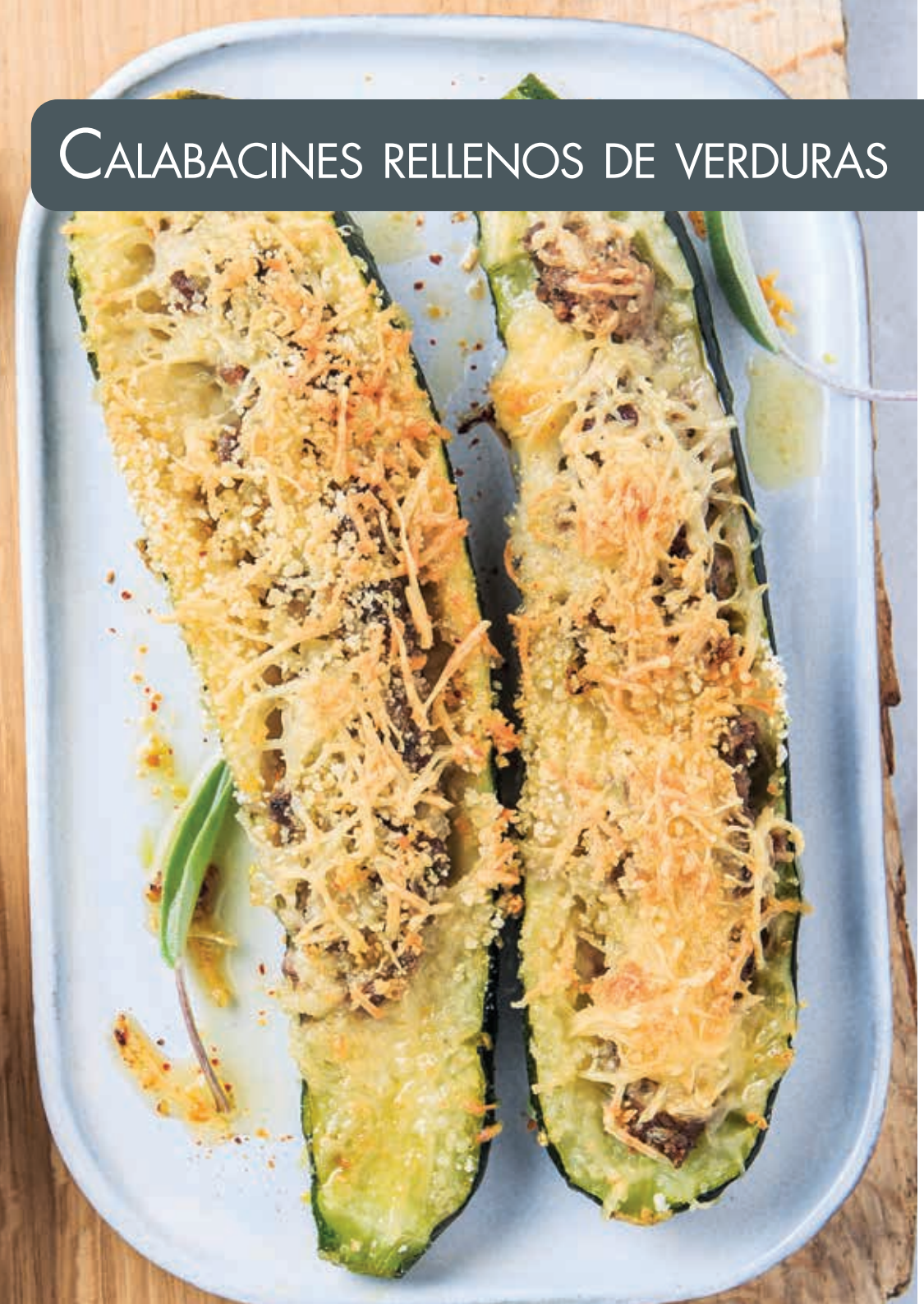
3 | Sumerge los bastones de calabacín en la clara de huevo y luego pásalos por el pan rallado.

4 | Coloca los bastones de calabacín en el Easy Fry con la placa estándar. Rocía con aceite de oliva. Inicia el programa FRITOS a 180 °C durante 15 minutos. A mitad del tiempo de cocción, remueve. Comprueba si están listos y cocina durante unos minutos más si es necesario.

5 | Sirve los bastones de calabacín calientes.

Consejo

Puedes servir estas patatas fritas con una salsa de queso blanco y cebollino.
Van muy bien con carnes a la parrilla.



Calabacines rellenos de verduras

2 | 15 min. | 17 min.

Ingredientes

300 g de calabacín (2 calabacines pequeños)
1 tomate bien picado
1/2 pimiento rojo, cortado en daditos
1 jalapeño bien picado
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de mezcla para chili
40 g de cheddar rallado
10 g de aceite de oliva
Sal y pimienta

Receta

1 | Lava los calabacines, retira los extremos y córtalos por la mitad a lo largo. Con una cuchara, retira las semillas del calabacín.

2 | En un recipiente, mezcla los tomates, el pimiento rojo, el jalapeño, el ajo en polvo, la mezcla para chili y el queso.

3 | Pon el relleno en el centro de cada calabacín formando un pequeño montículo.

4 | Coloca los calabacines rellenos en el Easy Fry con la placa estándar. Píntalos con aceite de oliva. Inicia el programa VERDURAS a 180 °C durante 17 minutos.

5 | Sírvelos calientes con el aderezo que prefieras: salsa mexicana, crème fraîche, aguacate, etc. Sirve con arroz frito.

Consejo

La mezcla para chili es una fragante mezcla de varias especias. Se llama mezcla para chili porque se usa a menudo para sazonar el «chili con carne». Si no la encuentras, puedes hacerla en casa con: 1 cucharada de pimentón, 2 cucharaditas de orégano seco, 1,5 cucharaditas de comino en polvo, 1,5 cucharaditas de ajo en polvo, 1 cucharadita de cebolla seca y 1 cucharadita de cayena (usa más o menos en función de lo picante que quieras la mezcla).
Puedes hacer esta receta vegana si sustituyes el cheddar por queso vegano rallado.



Filetes de coliflor

2 | 15 min. | 22 min.

Ingredientes

1 coliflor pequeña
70 g de aceite de oliva
2 limones
30 g de miel líquida
1 cucharadita de clavo en polvo
Unas ramitas de perejil fresco

Receta

1 | Retira las hojas de la coliflor, lávala y escúrrela.

2 | Usa un cuchillo de pan y una tabla de cortar para formar filetes de coliflor de 2 cm de grosor. Reserva en una bandeja.

3 | En un recipiente, mezcla el aceite, el zumo de limón, la miel y el clavo en polvo. Con una brocha de repostería, aplica la mezcla a la superficie de los filetes para que se impregnen bien.

4 | Coloca dos filetes en el Easy Fry con la placa estándar. Inicia el programa VERDURAS a 180 °C durante 22 minutos.
A mitad del tiempo de cocción, pinta con la brocha la parte superior de los filetes. Comprueba si están listos y cocina durante unos minutos más si es necesario. Repite los pasos con todos los filetes.

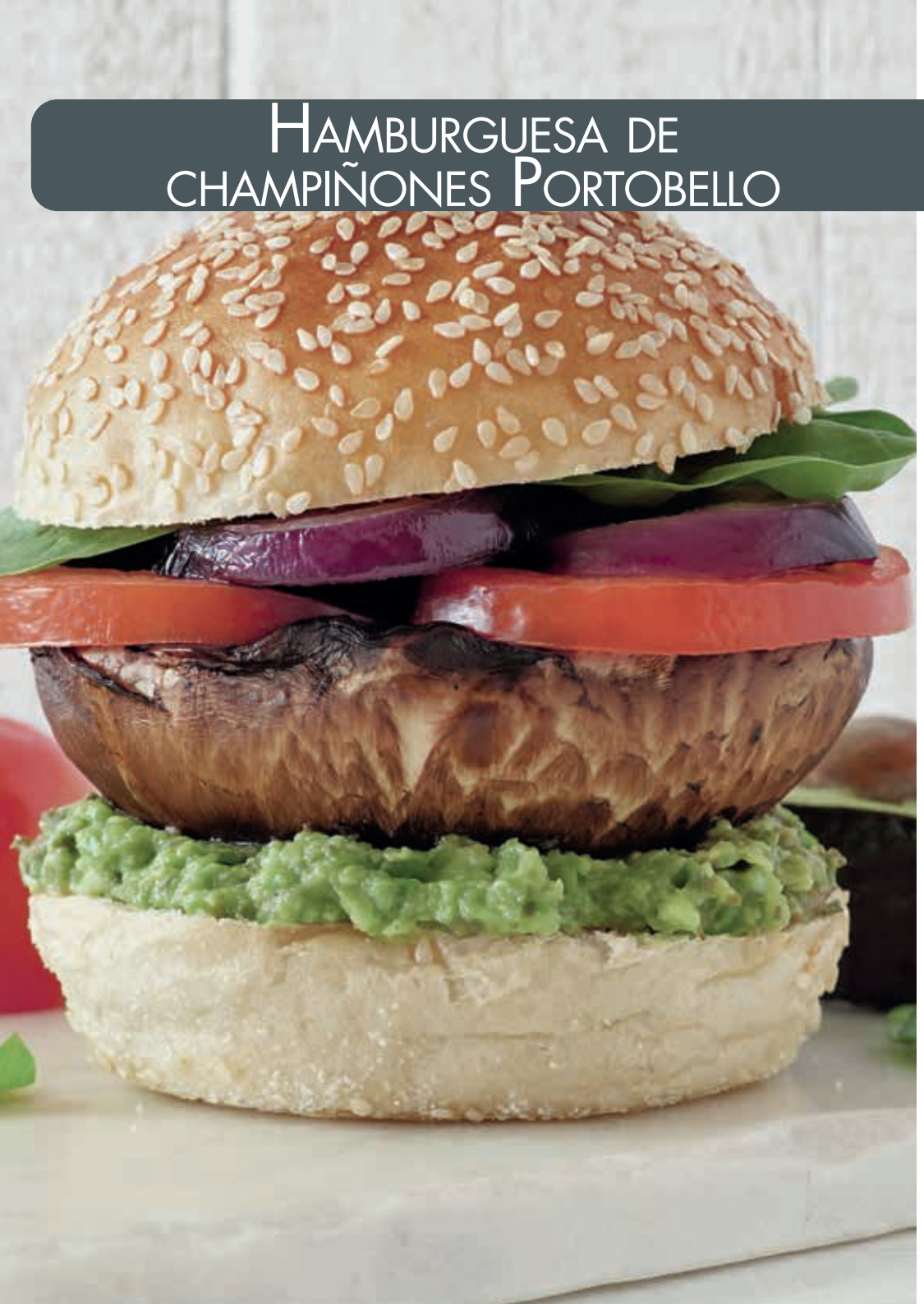
5 | Sírvelos muy calientes. Espolvorea con perejil bien picado y vierte la salsa restante por encima.

Consejo

Puedes usar una mezcla diferente de especias que se adapte a tu gusto.
Combina perfectamente con la salsa de tomate. De una coliflor pequeña saldrán cuatro filetes.

Hamburguesa de champiñones Portobello

2 | 10 min. | 12 min.



Ingredientes

2 champiñones Portobello
2 cucharadas de pesto
2 panecillos de hamburguesa
1 aguacate
1/2 pimiento rojo
2 hojas de lechuga fresca
2 lonchas de queso vegano

Receta

1 | Lava los champiñones. Con una brocha de repostería, extiende el pesto sobre la cabeza de los champiñones.

2 | Coloca los champiñones en el Easy Fry con la placa estándar. Inicia el programa VERDURAS a 200°C durante 12 minutos. A mitad del tiempo de cocción, da la vuelta a los champiñones.

3 | Sirve inmediatamente, poniendo los champiñones en panecillos de hamburguesa con la lechuga, unas láminas de aguacate, unas tiras de pimiento rojo, queso vegano y un poco de pesto.

Consejo

Si quieres preparar más, cocina por tandas. Sirve con ensalada verde y patatas fritas caseras.

Costillas a la barbacoa

2 | 20 min. | 30 min.



Ingredientes

600 g de costillas de cerdo
2 cucharadas de azúcar moreno
1/2 cucharada de pimentón
1 cucharada de cayena
1 cucharada de chile en polvo
1 cucharada de cebolla en polvo
1 cucharada de semillas de mostaza
1/2 cucharada de ajo en polvo
1/2 cucharada de orégano seco
3 cucharadas de salsa barbacoa
Sal y pimienta

Receta

1 | En un recipiente, mezcla el azúcar moreno, el pimentón, la cayena, el chile en polvo, la cebolla en polvo, las semillas de mostaza, el ajo en polvo y el orégano. Sazona con sal y pimienta.

2 | Retira la grasa de las costillas de cerdo. Si las costillas vienen en una pieza, córtala en dos o tres partes.
Extiende con las manos la mezcla de especias sobre la carne para cubrirla.

3 | Coloca las costillas de cerdo en el Easy Fry con la placa estándar. Inicia el programa CARNE a 180 °C durante 30 minutos. A mitad del tiempo de cocción, da la vuelta a la carne.

4 | Unos 5 minutos antes de finalizar, extiende la salsa barbacoa sobre las costillas usando una brocha de repostería e introduce de nuevo el recipiente para reanudar la cocción.

5 | Comprueba si la carne está lista y cocina más tiempo si es necesario.

6 | Deja reposar la carne durante 5 minutos antes de cortarla.
También puedes añadir la salsa barbacoa a la carne cuando la sirvas.

Consejo

Evita amontonar los trozos de carne unos encima de otros, ya que no se cocinarán de manera uniforme. Si quieres preparar más, cocina por tandas.
Sirve con boniato frito.



Patatas fritas caseras

2 | 10 min. | 45 min.

Ingredientes

600 g de patatas (opta por una variedad adecuada para freír)
3 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta

Receta

1 | Lava y pela las patatas. Córtalas en bastones de aproximadamente 1 cm de grosor. Deja las patatas en remojo en un recipiente con agua fría durante 30 minutos. A continuación, escúrrelas y sécalas con un paño limpio.
En un recipiente, mezcla las patatas con el aceite.

2 | Coloca las patatas en el Easy Fry con la placa estándar. Inicia el programa FRITOS a 180 °C durante 45 minutos.
Da la vuelta a las patatas cada 15 minutos.

3 | Comprueba si están listos y cocina durante unos minutos más si es necesario.

4 | Vuelca las patatas fritas en un recipiente y sazona con sal y pimienta. Sirve las patatas fritas inmediatamente.

Consejo

Puedes servir estas patatas fritas con la salsa que prefieras. Van muy bien con carnes a la parrilla.

Patatas en gajos

2 | 10 min. | 35 min.



Ingredientes

600 g de patatas (elige una variedad adecuada para hacer patatas fritas)
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta

Receta

1 | Lava y seca las patatas, y córtalas en gajos.

2 | En un recipiente, mezcla los gajos con el aceite de oliva, la sal y la pimienta.

3 | Coloca los gajos en el Easy Fry con la placa estándar. Inicia el programa FRITOS a 180 °C durante 35 minutos. Remueve los gajos a mitad del tiempo de cocción. El tiempo de cocción tendrá que ajustarse en función del tamaño de los gajos. Cocina hasta que se doren.

4 | Sirve de inmediato.

Consejo

Estos gajos se pueden servir con la salsa que prefieras.

Gajos de boniato

2 | 10 min. | 30 min.



Ingredientes

600 g de boniato
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de parmesano rallado
1 cucharadita de ajo en polvo
Sal y pimienta

Receta

1 | Lava y pela los boniatos. Córtalos en cuartos.
En un recipiente para mezclar, mezcla los boniatos con el aceite de oliva, el parmesano y el ajo. Sazona con sal y pimienta.

2 | Coloca los boniatos empanados en el Easy Fry con la placa estándar. Inicia el programa FRITOS a 180 °C durante 30 minutos.
A mitad del tiempo de cocción, da la vuelta a los gajos.

3 | Comprueba si están listos y cocina durante unos minutos más si es necesario.

4 | Sírvelos muy calientes.

Consejo

Puedes servir estas patatas fritas con la salsa que prefieras.

Muffins de chocolate

2 | 10 min. | 12 min.



Ingredientes

100 g de azúcar extrafino
2 huevos
100 g de harina T55
25 g de cacao amargo en polvo
2 cucharaditas de polvo de hornear (8 g)
110 g de leche
60 g de mantequilla fundida
45 g de chips de chocolate con leche

Receta

1 | En un recipiente, mezcla el azúcar y el cacao en polvo y agrega los huevos. Añade la harina y la levadura en polvo. Mientras bates la masa, agrega gradualmente la leche. Por último, añade la mantequilla fundida y los chips de chocolate, y mezcla. Reparte la masa en moldes de magdalenas que mantengan la forma.

2 | Coloca los muffins en el Easy Fry con la placa estándar. Inicia el programa POSTRE a 160 °C durante 12 minutos.

3 | Saca los muffins del aparato y deja que se enfríen.

Consejo

Utiliza 60 g de masa por muffin. Disfruta de nuevos sabores agregando chips de chocolate blanco.



Plátanos caramelizados

1 | 10 min. | 18 min.

Ingredientes

2 plátanos
1 cucharada de mantequilla fundida
2 cucharadas de azúcar moreno
20 g de granola
Helado de vainilla

Receta

1 | Sin pelarlos, corta los plátanos a lo largo por la mitad.
Con una brocha de repostería, cubre la carne del plátano con la mantequilla fundida y espolvorea con azúcar moreno.

2 | Coloca los plátanos con la carne hacia arriba en el Easy Fry con la placa estándar. Inicia el programa POSTRE a 180 °C durante 18 minutos.

3 | Comprueba si están listos y cocina durante unos minutos si es necesario.

4 | Sirve inmediatamente los plátanos espolvoreados con granola y acompañados de helado de vainilla.

Consejo

Evita amontonar los plátanos unos encima de otros, ya que no se cocinarán de manera uniforme. Si quieres preparar más, cocina por tandas. Para hacer una versión con canela, mezcla 1 cucharadita de canela en polvo con el azúcar moreno.



Crumble de arándanos

4 | 10 min. | 15 min.

Ingredientes

350 g de arándanos
60 g de compota de manzana
2 cucharaditas de azúcar extrafino
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharadita de ralladura de limón
80 g de harina
15 g de copos de avena
80 g de mantequilla blanda
1 pizca de sal

Receta

1 | Lava los arándanos y colócalos en un molde desmoldable de paredes altas (unos 15 cm de diámetro).

2 | En un recipiente, mezcla la compota de manzana con la ralladura de limón, el azúcar y el extracto de vainilla. Vierte esta mezcla sobre los arándanos. En otro recipiente, mezcla la harina, la avena y el azúcar. Añade la mantequilla y mezcla pellizcando con los dedos hasta que obtengas una textura similar a las migas de pan. Espolvorea la mezcla sobre los arándanos y la compota.

3 | Coloca el molde desmoldable en el Easy Fry con la placa estándar. Inicia el programa POSTRE a 180 °C durante 15 minutos.

4 | Sirve el crumble con una bola de helado de vainilla o nata montada.

Consejo

Puedes sustituir los arándanos por los frutos rojos que prefieras.



Tarta de queso clásica

6 | 20 min. | 60 min.

Ingredientes

100 g de galletas Graham® o galletas de mantequilla
50 g de mantequilla derretida
350 g de queso crema Philadelphia® a temperatura ambiente
1 huevo
200 g de leche condensada sin azúcar
1 cucharadita de extracto natural de vainilla
200 g de cerezas deshuesadas
20 g de azúcar extrafino

Receta

1 | Coloca las galletas en una bolsa para congelador y aplástalas con un rodillo para hacer migas. Ponlas en un bol y añade la mantequilla derretida (asegúrate de reservar un poco de mantequilla para engrasar el molde). Mézclalo todo bien.

2 | Engrasa un molde desmoldable redondo de 15 cm. Cubre la base del molde con papel de horno. Coloca la mezcla de galletas en el fondo del molde. Usa una cuchara para presionar firmemente.

3 | Pon el queso crema en un bol. Bate hasta que esté suave y cremoso. Añade los huevos de uno en uno, luego la leche condensada y la vainilla, batiendo hasta que la mezcla quede completamente suave. Esto debería llevarte unos 2 minutos. Vierte la mezcla en el molde sobre la base de galletas.

4 | Coloca el molde en el Easy Fry con la placa estándar. Inicia el programa POSTRE a 120 °C durante 60 minutos. Si es necesario, cocina la tarta de queso durante más tiempo hasta que el centro deje de temblar.

5 | Retira cuidadosamente el molde de la cesta y déjala enfriar en el frigorífico durante 6-8 horas o durante toda la noche.

6 | Coloca las cerezas en la placa estándar. Espolvoréalas con azúcar. Inicia el programa POSTRE a 200 °C durante 20 minutos.
Guarda las cerezas cocinadas en un recipiente en el frigorífico.

7 | Una vez enfriado todo, retira cuidadosamente la banda del molde desmoldable y coloca la tarta de queso en un plato. Decora la parte superior con las cerezas justo antes de servir.

Consejo

La tarta de queso se prepara tradicionalmente con galletas Graham®. Si no las encuentras, sustitúyelas por las galletas de mantequilla que más te gusten. También puedes usar una batidora para triturar las galletas. Puedes cambiar la fruta que vayas a usar para adaptarla a la temporada, asarla o añadirla fresca.



Galletas de avena

2 | 10 min. | 22 min.

Ingredientes

80 g de azúcar extrafino
80 g de mantequilla blanda
1 huevo
150 g de harina T55
1/2 cucharadita de polvo de hornear (2 g)
30 g de copos de avena
1 cucharadita de semillas de amapola
1 cucharadita de extracto de vainilla natural
30 g de chips de chocolate negro

Receta

1 | En un recipiente, mezcla el azúcar y la mantequilla blanda con una espátula. Añade el huevo, bate y, a continuación, añade la harina, el polvo de hornear, la avena, las semillas de amapola y el extracto de vainilla. Mezcla la masa con una espátula. Envuelve la bola de masa en papel de horno y deja que se enfríe en el frigorífico durante 30 minutos.

2 | En una tabla de cortar, forma una salchicha con un diámetro de unos 5 cm. Usando un cuchillo, corta seis trozos. Agrega los chips de chocolate por encima, presionando ligeramente.

3 | Corta un trozo de papel de aluminio con el tamaño de la placa estándar y cúbrela.

4 | Pon cuatro galletas en el Easy Fry con la placa estándar. Asegúrate de que estén bien separadas. Inicia el programa POSTRE a 150 °C durante 22 minutos.

5 | Haz dos tandas.

6 | Las galletas deben adquirir un color dorado claro. Deja enfriar durante 2 minutos y luego colócalas en una rejilla.

Consejo

Si lo deseas, puedes cambiar los sabores usando chips de chocolate blanco o con leche, pasas, arándanos, nueces pecanas o pistachos.

Sumário

pt

Entradas

Canudos de feta em massa filo
Alcachofras fritas
Faláfeis
Palitos de abacate
Grão-de-bico crocante e picante
Croquetes de brócolos e queijo
Rolos de salsicha

Pratos

Camarões com mel e sriracha
Poke bowl de atum
Caril de couve-flor
Nuggets vegetarianos
Burritos de frango
Asas de frango ao estilo asiático
Frango ao estilo grego
Frango tandoori
Costeletas de peru panadas
Salmão à tailandesa
Peixe e batatas fritas
Bacalhau com crosta
Palitos de curgete
Curgetes recheadas de legumes
Bifes de couve-flor
Hambúrguer de cogumelo portobello
Entrecosto grelhado com molho barbecue
Batatas fritas caseiras
Batatas em gomos
Gomos de batatas-doces

Sobremesas

Queques de chocolate
Bananas caramelizadas
Crumble de mirtilos
Cheesecake clássico
Bolachas de aveia

Guia dos pictogramas



Número de pessoas



Número de Doses



Tempo de preparação



Tempo de espera



Tempo de marinada



Tempo de Cozedura



Canudos de feta em massa filo

4 | 20 min. | 10 min.

Ingredientes

350 g de queijo feta
2 ovos
2 colheres de chá de folhas de hortelã secas
1 embalagem de massa filo
Pimenta

Receita

1 | Utilize um garfo para desfazer o queijo feta e coloque-o numa taça. Bata um dos ovos e adicione-o. Separe a gema e a clara do outro ovo. Reserve a clara. Adicione a gema e a hortelã ao queijo feta. Adicione pimenta. Misture bem.
Estenda uma folha de massa filo. Utilize um pincel de pastelaria para aplicar levemente a clara.
Coloque uma segunda folha de massa filo por cima. Corte a massa em seis quadrados.
Espalhe 1,5 colheres de chá do recheio de queijo feta a todo o comprimento de cada um dos quadrados e enrole-os na forma de um canudo.
Repita até utilizar completamente os ingredientes.

2 | Coloque os canudos de feta na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa MANUAL a 180 °C durante 10 minutos. A meio do tempo de cozedura, vire os canudos.

3 | Verifique se estão prontas e, se necessário, deixe cozinhar durante mais alguns minutos. Repita até ter cozinhado todos os canudos.

4 | Sirva os canudos de massa filo enquanto ainda estão quentes, acompanhados por uma salada.

Dicas

Evite empilhar os canudos uns sobre os outros, uma vez que se o fizer não irão cozinhar de forma uniforme.
Certifique-se de que os serve imediatamente.
Esta é uma receita para cerca de 20 canudos.



Alcachofras fritas

2 | 15 min. | 12 min.

Ingredientes

150 g de alcachofra em quartos, coada
60 g de farinha
1/2 colher de sopa de fermento em pó
1 ovo
20 g de panko
20 g de pão ralado
3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
1/2 colher de chá de alho em pó
Sal e pimenta

Receita

1 | Coloque a farinha e o fermento em pó numa taça e mexa. Numa segunda taça, bata o ovo com um garfo. Por fim, num prato, misture o panko e o pão ralado, o parmesão, o alho, o sal e a pimenta.

2 | Utilize os dedos para mergulhar cada pedaço de alcachofra na farinha e, em seguida, no ovo. Passe-os no pão ralado com um garfo. Devem ficar completamente cobertos com pão ralado.

3 | Coloque as alcachofras panadas na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa NUGGETS a 200 °C durante 12 minutos.

4 | Sirva de imediato.

Dicas

Poderá encontrar panko na secção de culinária do mundo de muitos grandes supermercados, em supermercados asiáticos ou online. Pode utilizar corações de alcachofra cortados e começar a cozinhar novamente até os ter utilizado todos.
Pode servir estas alcachofras com um molho à sua escolha.

Faláfeis

4 | 25 min. | 15 min.



Ingredientes

350 g de grão-de-bico enlatado
3 pés de salsa
6 pés de coentros
2 colher de chá de cominhos
2 colheres de sopa de tahini
2 dentes de alho
2 cebolas
2 colheres de sopa de azeite
Sal e pimenta

Receita

1 | Descasque e corte finamente as cebolas. Lave e pique as ervas aromáticas.

2 | Numa taça, coloque o grão-de-bico, a salsa, os coentros, os cominhos e o tahini. Tempere com sal e pimenta. Utilize um garfo para esmagar grosseiramente a mistura.
Adicione as cebolas e misture até obter uma consistência uniforme.
Forme bolas.

3 | Coloque os faláfeis na Easy Fry com a placa standard. Utilizando um pincel de pastelaria, aplique uma ligeira camada de azeite. Execute o programa NUGGETS a 180 °C durante 15 minutos. A meio do tempo de cozedura, vire os faláfeis.

4 | Sirva os faláfeis quentes.

Dicas

Evite empilhar os faláfeis uns sobre os outros, uma vez que se o fizer não irão cozinhar de forma uniforme.
Se pretender preparar uma quantidade maior, cozinhe em porções.
O tahini é uma pasta de sésamo utilizada na culinária oriental. Pode encontrá-lo em lojas de comida especializadas.



PALITOS DE ABACATE

2 | 10 min. | 8 min.

INGREDIENTES

2 abacates maduros
1 limão (sumo e raspa)
1 ovo
120 g de pão ralado panko
Sal e pimenta

RECEITA

1 | Descasque os abacates, retire as sementes e corte em gomos.

2 | Numa taça pequena, bata o ovo com o sal. Coloque o pão ralado numa taça rasa.

3 | Mergulhe os gomos na mistura de ovo e, em seguida, no pão ralado.

4 | Coloque os gomos de abacate panados na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa LEGUMES a 180 °C durante 8 minutos. A meio do tempo de cozedura, vire cuidadosamente os palitos de abacate.

5 | Sirva quente ou morno com uma maionese picante.

DICAS

Se pretender preparar uma quantidade maior, cozinhe em porções.
Certifique-se de que os serve imediatamente.

GRÃO-DE-BICO CROCANTE E PICANTE

4 | 10 min. | 8 min.



INGREDIENTES

265 g de grão-de-bico enlatado
2 colheres de sopa de azeite
1/2 colher de chá de alho em pó
1 colher de chá de paprica fumada
1/2 colher de chá de cominhos em pó
1/2 colher de sopa de sal marinho
2 colheres de sopa de coentros frescos, picados

RECEITA

1 | Escorra, enxague e seque o grão-de-bico.
Coloque o grão-de-bico, o azeite, o alho em pó, a paprica, os cominhos em pó e o sal numa taça de mistura. Misture cuidadosamente o grão-de-bico com uma colher para garantir fica bem coberto.

2 | Coloque metade do grão-de-bico na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa NUGGETS a 200 °C durante 8 minutos.
Aguarde 30 segundos antes de retirar a taça (o grão-de-bico pode, por vezes, saltar como as pipocas). Verifique se está pronto. Volte a executar o programa com a outra metade do grão-de-bico.

3 | Sirva imediatamente o grão-de-bico e polvilhe com coentros.

DICAS

Para que o grão-de-bico fique bom e estaladiço, tem de o escorrer e enxaguar corretamente e, em seguida, secar com papel de cozinha ou um pano limpo. Pode utilizar outro tipo de óleo em vez de azeite e substituir as especiarias por outros sabores.

CROQUETES DE BRÓCOLOS E QUEIJO

2 | 30 min. | 12 min.



INGREDIENTES

115 g de brócolos
100 g de grão-de-bico enlatado
100 g de pão ralado
75 g de queijo cheddar ralado
25 g de queijo parmesão
2 ovos
1 colher de chá de alho em pó
1 colher de chá de cebola em pó
40 g de farinha
Azeite em spray
Sal e pimenta

RECEITA

1 | Prepare os brócolos: Ferva numa caçarola em água com sal, até ficarem ligeiramente tenros (al dente). Este processo deve demorar cerca de 4 minutos. Em seguida, coloque-os numa taça de mistura com água fria e cubos de gelo. Deixe arrefecer. Escorra e utilize uma faca para cortar em pedaços pequenos.

2 | Escorra o grão-de-bico e coloque-o numa taça grande. Esmague-o com um passe-vite ou um garfo. Adicione os brócolos picados, metade do pão ralado, o primeiro ovo, o cheddar, o parmesão, o sal, o alho em pó e a cebola em pó. Utilize as mãos para misturar todos os ingredientes cuidadosamente até conseguir formar bolas. Se não conseguir fazê-lo, adicione um pouco mais de pão ralado.

3 | Molde a sua mistura em croquetes e coloque-os num tabuleiro coberto com papel vegetal. Molhe as mãos para facilitar a tarefa.

4 | Coloque a farinha, o sal e a pimenta numa taça grande e misture.
Parta o segundo ovo para outra taça e bata.
Coloque a outra metade do pão ralado numa terceira taça e misture. Cubra os croquetes na mistura da farinha e, em seguida, mergulhe-os no ovo batido. Para terminar, cubra-os com pão ralado, pressionando ligeiramente à medida que o faz para ajudar a aderir.

5 | Coloque os croquetes de brócolos na Easy Fry com a placa standard. Pulverize ligeiramente os croquetes com azeite. Execute o programa NUGGETS a 200 °C durante 12 minutos. A meio do tempo de cozedura, vire os croquetes.

6 | Sirva de imediato.

DICAS

Esta é uma receita para cerca de uma dúzia de croquetes. Pode congelar os croquetes durante 1 a 2 horas para que fiquem firmes e para o pão ralado aderir.
Poderá encontrar azeite em spray na secção do azeite em supermercados ou em lojas especializadas. Também pode prepará-lo em casa com um pulverizador vazio. Em alternativa, utilize um pincel de pastelaria para aplicar o azeite.

ROLOS DE SALSICHA

2 | 10 min. | 8 min.



INGREDIENTES

1 folha de massa folhada
4 salsichas frankfurt
30 g de mostarda

RECEITA

1 | Estenda a massa folhada. Utilize uma faca para a cortar em tiras com 10 cm de largura. Humedeça ligeiramente as tiras com os dedos e coloque uma salsicha no meio de cada uma. Utilize uma faca para espalhar um pouco de mostarda a todo o comprimento das salsichas. Dobre a massa para envolver as salsichas (como se estivesse a preparar um folhado) e , em seguida, aperte ambas as extremidades. Repita até não restarem mais tiras. Corte as tiras de massa enroladas na salsicha em pedaços de 3 cm.

2 | Coloque os folhados na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa NUGGETS a 180 C durante 8 minutos

3 | Repita até ter cozinhado todos os folhados de salsicha.

4 | Sirva imediatamente.

DICAS

Se a massa ficar pegajosa, polvilhe com um pouco de farinha. Pode utilizar mais mostarda ao seu gosto. Pode substituir as salsichas por outros ingredientes (frutos secos, queijo emmental, especiarias, legumes).

Camarões com mel e sriracha

2 | 15 min. | 15 min.



Ingredientes

40 g de mel líquido
25 g de maionese
1 colher de chá de molho sriracha
1 colher de chá de molho de soja
1 ovo
30 g de farinha
250 g de camarão descascado
1 colher de sopa de azeite
Sal e pimenta

Receita

1 | Numa taça, misture o mel, a maionese, o molho sriracha e o molho de soja. Reserve o molho num local fresco.

2 | Bata o ovo numa taça rasa. Coloque a farinha numa segunda taça rasa.

3 | Mergulhe o camarão no ovo e, em seguida, na farinha.

4 | Coloque os camarões na Easy Fry com a placa standard, mantendo-os bem juntos. Utilize um pincel de pastelaria para aplicar o azeite. Execute o programa MANUAL a 180 °C durante 15 minutos. Verifique se estão prontas e, se necessário, deixe cozinhar durante mais alguns minutos.

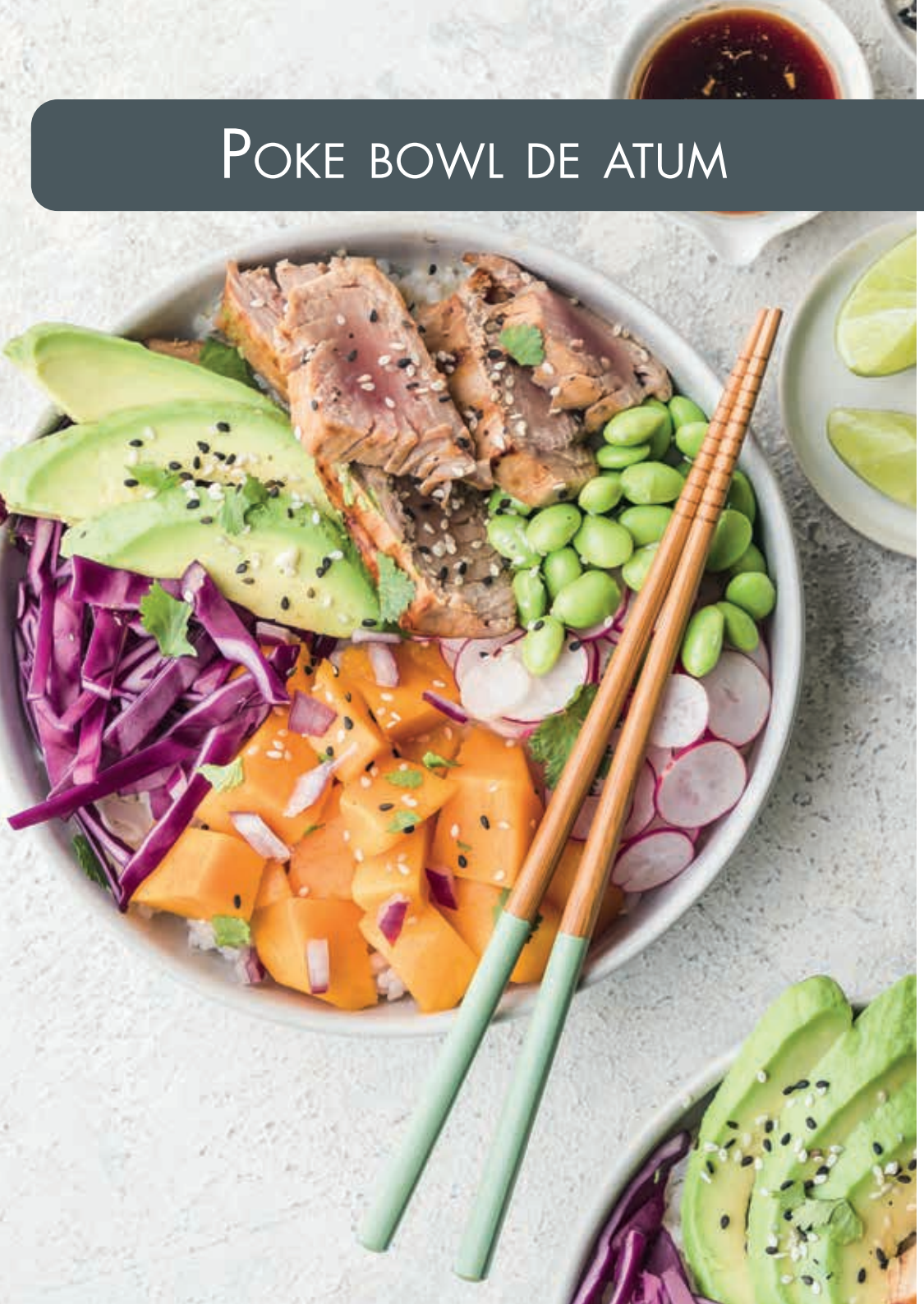
5 | Sirva o camarão com molho picante e arroz.

Dicas

Evite empilhar os camarões uns sobre os outros, uma vez que se o fizer não irão cozinhar de forma uniforme. Se pretender preparar uma quantidade maior, cozinhe em porções.

Poke bowl de atum

2 | 15 min. | 10 min.



Ingredientes

Para o molho:
2 colheres de sopa de vinagre de arroz
10 g de gengibre fresco (1 pedaço com aprox. 2 cm)
Molho picante
2 colheres de chá de óleo de sésamo
40 ml de molho de soja
Pimenta

Para a poke bowl:
250 g de bife de atum (cerca de 4)
350 g de arroz para sushi pré-cozido
1 abacate pequeno, fatiado e sem caroço
15 g de cebola roxa, picada finamente
150 g de manga, cortada em cubos (1 manga pequena)
3 colheres de sopa de coentros frescos, picados (aprox. 30 g)

Para decorar:
1 lima, cortada em gomos
1/2 pimento jalapenho (ou malagueta fresno), sem sementes e fatiado
Algumas fatias finas de rabanete, pepino, couve roxa e cenoura
6 colheres de sopa de grãos de edamame cozidos
1,5 colheres de chá de sementes de sésamo brancas e pretas

Receita

1 | Prepare o molho. Misture todos os ingredientes numa taça pequena. Reserve no frigorífico.

2 | Coloque os bifes de atum numa taça de mistura. Verta mais de um terço do molho, cobrindo os bifes. Deixe repousar durante 10 a 15 minutos.

3 | Coloque os bifes de atum na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa PEIXE a 200 °C durante 10 minutos. A meio do tempo de cozedura, vire os bifes.

4 | Os bifes devem ter uma cor ligeiramente rosa no meio. Se preferir que fiquem mais bem passados, adapte a preparação ao seu gosto.

5 | Retire os bifes de atum grelhados e deixe-os repousar sobre uma tábua de cortar durante 5 minutos. Depois, fatie-os finamente com uma faca afiada.

6 | Para empratar, coloque o arroz cozido no fundo de duas taças grandes. Disponha os bifes de atum grelhados, as metades fatiadas do abacate, a manga aos cubos e a cebola roxa por cima. Polvilhe com coentros. Decore com a lima, a malagueta, os legumes fatiados, os grãos de edamame e as sementes de sésamo ao seu gosto. Verta o molho restante por cima.

Dicas

Hoje em dia, podemos encontrar arroz japonês pré-cozido em muitos supermercados. Isto irá poupar tempo ao preparar esta receita. Em alternativa, pode prepará-lo em casa: utilize 50 a 60 g de arroz cru por pessoa.
Tente utilizar abacates orgânicos, se estiverem na sua época. Em alternativa, pode substituí-los por batatas-doces assadas, cortadas em cubos.
Se não gostar de coentros, opte por outra erva aromática.

Caril de couve-flor

2 | 10 min. | 15 min.



Ingredientes

1 couve-flor pequena
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de caril em pó
1 colher de sopa de alho em pó
1 colher de sopa de chili em pó
1 limão (raspa)
2 pés de coentros
Sal e pimenta

Receita

1 | Corte a couve-flor em raminhos do mesmo tamanho e coloque-os numa taça.
Adicione o azeite, o caril em pó, o alho em pó, o chili em pó, o sal e a pimenta e misture bem.

2 | Coloque os raminhos de couve-flor na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa LEGUMES a 180 °C durante 15 minutos. A meio do tempo de cozedura, agite a couve-flor.

3 | Verifique se está pronto e, se necessário, deixe cozinhar durante mais alguns minutos.

4 | Sirva a couve-flor imediatamente com o limão e os coentros.

Dicas

Este prato pode ser combinado com frango tandoori.

Nuggets vegetarianos

2 | 20 min. | 10 min.



Ingredientes

100 g de cenoura (1 cenoura)
160 g de raminhos de brócolos
1/2 cebola
1/2 dente de alho
70 g de queijo cheddar ralado
1 ovo
100 g de farinha
2 colheres de sopa de azeite
160 g de pão ralado
2 colheres de sopa de paprica

Receita

1 | Descasque as cenouras e corte-as em rodelas grossas. Lave os brócolos e corte-os em raminhos. Descasque e pique grosseiramente a cebola.
Coloque os brócolos, a cenoura, a cebola, o alho, o queijo cheddar, o ovo, a farinha e o azeite num robot de cozinha. Misture até obter uma pasta macia. Reserve a pasta numa taça.
Noutra taça, misture o pão ralado e a paprica e verta num prato.

2 | Com as mãos húmidas, forme bolas pequenas com a pasta e coloque-as no pão ralado. Cubra toda a superfície dos nuggets com pão ralado. Pressione levemente para ajudar o pão ralado a aderir.

3 | Coloque os nuggets na Easy Fry com a placa standard, espaçando-os ligeiramente. Execute o programa NUGGETS a 200 °C durante 10 minutos.

4 | Sirva quente com um molho à sua escolha.

Dicas

Pode adicionar espinafres ou abóbora-manteiga em vez das cenouras.
Se pretender preparar uma quantidade maior, cozinhe em porções.
Se necessário, pode cozinhar durante mais tempo.

Burritos de frango

2 | 20 min. | 25 min.



Ingredientes

2 colheres de chá de tempero mexicano
2 colheres de sopa de azeite
2 peitos de frango
2 tortilhas de milho ou trigo
2 colheres de chá de crème fraîche
2 colheres de sopa de queijo cheddar ralado
2 colheres de sopa de guacamole
2 colheres de sopa de milho
2 colheres de sopa de molho salsa

Receita

1 | Numa taça de mistura, misture o tempero mexicano com o azeite. Adicione o frango e deixe marinar durante 15 minutos.

2 | Coloque os peitos de frango na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa FRANGO a 200 °C durante 15 minutos.

3 | Deixe os peitos de frango arrefecerem ligeiramente antes de os fatiar.

4 | Coloque as tortilhas numa tira quadrada de folha de alumínio. Espalhe o crème fraîche nas tortilhas e adicione o molho salsa, o guacamole e o frango.
Adicione o milho e polvilhe com queijo.
Envolva os burritos na folha de alumínio para garantir que ficam bem fechados.

5 | Coloque os dois burritos na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa FRANGO a 180 °C durante 10 minutos

6 | Sirva de imediato.

Dicas

Se pretender preparar uma quantidade maior, cozinhe em porções.
Certifique-se de que os serve imediatamente.
Também pode utilizar peitos de frango pré-cozinhados, do tipo assado no espeto.

Asas de frango ao estilo asiático

2 | 10 min. | 30 min.



Ingredientes

350 g de asas de frango
2 colheres de sopa de azeite
2 colheres de sopa de amido de milho
1 colher de sopa de mel líquido
1 colher de sopa de molho de soja
1 colher de sopa de vinagre de vinho
1 colher de sopa de óleo de sésamo tostado
1/2 cebolinha
Sal e pimenta

Receita

1 | Misture as asas de frango com o azeite e o amido de milho numa taça. Tempere generosamente com sal e pimenta.
Numa taça diferente, misture o mel, o molho de soja, o vinagre de vinho e o óleo de sésamo. Reserve.

2 | Coloque as asas de frango na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa FRANGO a 180 °C durante 30 minutos.

3 | Após 25 minutos, cubra as asas de frango com a marinada e volte a colocar a taça para retomar a cozedura.

4 | Verifique se estão prontas e, se necessário, deixe cozinhar durante mais alguns minutos.

5 | Sirva imediatamente as asas de frango com molho barbecue.

Dicas

Evite empilhar as asas de frango umas sobre as outras, uma vez que se o fizer não irão cozinhar de forma uniforme.
Se pretender preparar uma quantidade maior, cozinhe em porções.
Sirva com arroz aromático.



Frango ao estilo grego

2 | 10 min. | 18 min.

Ingredientes

2 peitos de frango
20 ml de azeite
1 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
1 limão
1 colher de chá de mel líquido
1 colher de chá de alho em pó
1 colher de chá de orégãos
1/2 colher de chá de paprica
Sal e pimenta

Receita

1 | Num recipiente com bico, misture o azeite, o vinagre de vinho, o sumo de limão, o mel, o alho em pó, os orégãos, a paprica, o sal e a pimenta.

2 | Coloque os peitos de frango num saco de congelação e verta a marinada. Certifique-se de que o saco de congelação está bem selado e guarde-o no frigorífico durante 30 minutos

3 | Coloque os peitos de frango escorridos na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa FRANGO a 180 °C durante 18 minutos.
A meio do tempo de cozedura, vire o frango. Verifique se está pronto e, se necessário, deixe cozinhar durante mais alguns minutos.

4 | Sirva o frango imediatamente.

Dicas

Evite empilhar os peitos de frango uns sobre os outros, uma vez que se o fizer não irão cozinhar de forma uniforme.
Se pretender preparar uma quantidade maior, cozinhe em porções.
Sirva com salada de tomate, pepino, azeitona e cebola roxa.



Frango tandoori

2 | 20 min. | 15 min.

Ingredientes

4 coxas de frango
50 g de iogurte natural
1 colher de chá de gengibre em pó
1 colher de chá de alho em pó
1 colher de chá de chili em pó
1/2 colher de chá de açafrão-da-índia
1 colher de chá de garam masala
1 limão
2 colheres de chá de óleo de sabor neutro
Sal e pimenta

Receita

1 | Seque as coxas de frango com papel de cozinha.
Retire a pele das coxas de frango e faça três ou quatro cortes na carne do frango.

2 | Numa taça, misture o iogurte, o gengibre, o alho em pó, o chili em pó, o açafrão-da-índia, o garam masala, o sal, a pimenta e o sumo de limão. Adicione o frango e certifique-se de que está bem coberto com a marinada. Deixe repousar num local fresco durante, pelo menos, 20 minutos.

3 | Coloque as coxas de frango na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa FRANGO a 200 °C durante 15 minutos. A meio do tempo de cozedura, vire as coxas.

4 | Verifique se estão prontas e, se necessário, deixe cozinhar durante mais alguns minutos.

5 | Sirva o frango imediatamente, acompanhado por caril de couve-flor.

Dicas

Evite empilhar as coxas umas sobre as outras, uma vez que se o fizer não irão cozinhar de forma uniforme.
Se pretender preparar uma quantidade maior, cozinhe em porções.
Certifique-se de que os serve imediatamente.
Sirva com iogurte e molho de caril.

Costeletas de peru panadas

2 | 15 min. | 18 min.



Ingredientes

30 g de farinha
1 ovo médio
40 g de pão ralado
1/2 colher de chá de alho em pó
300 g de costeletas de peru finas (2 costeletas de tamanho médio)
Azeite em spray
1 limão cortado em 4 partes

Receita

1 | Parta o ovo numa taça e bata. Misture o pão ralado e o alho em pó num prato. Coloque a farinha noutro prato.

2 | Mergulhe cada costeleta na farinha, depois no ovo e, finalmente, no pão ralado. Devem ficar completamente cobertas com pão ralado.

3 | Coloque as costeletas panadas na Easy Fry com a placa standard. Pulverize ligeiramente com azeite. Execute o programa FRANGO a 200 °C durante 18 minutos.

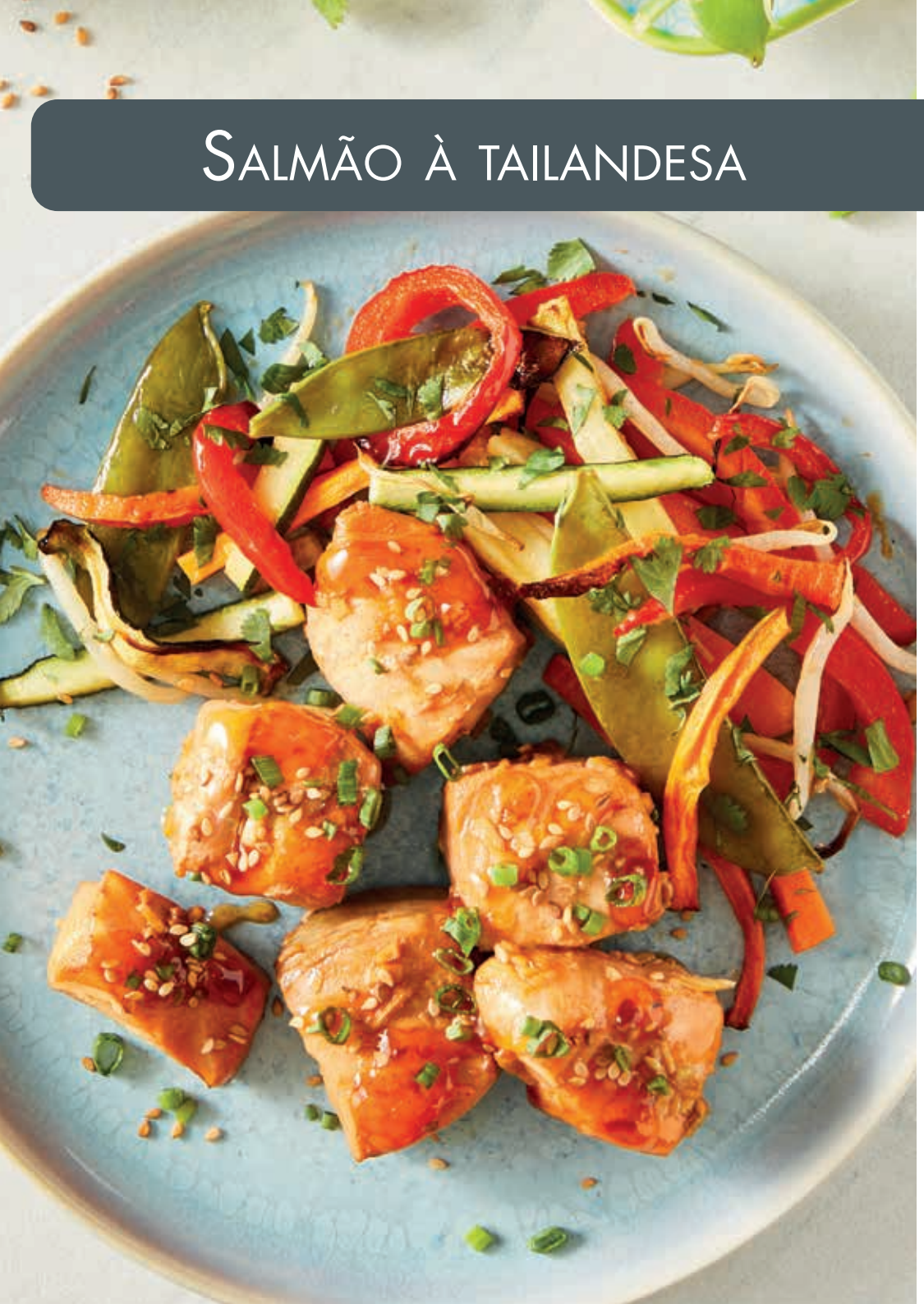
4 | Sirva imediatamente com um gomo de limão.

Dicas

Poderá encontrar azeite em spray na secção do azeite em supermercados e em lojas especializadas. Também pode prepará-lo em casa com um pulverizador vazio. Em alternativa, utilize um pincel de pastelaria para aplicar o azeite. Sirva com legumes verdes e macarrão gratinado.

Salmão à tailandesa

2 | 15 min. | 6 min.



Ingredientes

2 lombos de salmão (cerca de 130 g cada)
50 ml de molho de soja com sal reduzido
1 lima
2 dentes de alho
1 colher de chá de gengibre ralado
50 ml de molho agridoce de malagueta
2 pés de cebolinhas
1 colher de sopa de sementes de sésamo
150 g de arroz glutinoso cozido

Receita

1 | Corte os lombos de salmão em cubos grandes.

2 | Numa taça, misture o molho de soja, o sumo de lima, o alho picado e o gengibre ralado.
Adicione os cubos de salmão, cubra e deixe repousar num local fresco durante 20 minutos.

3 | Coloque os cubos de salmão na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa PEIXE a 180 °C durante 6 minutos.

4 | Sirva o salmão com arroz. Adicione um pouco de molho agridoce de malagueta e polvilhe com as cebolinhas picadas e as sementes de sésamo.

Dicas

Por que não substituir as sementes de sésamo por amendoins triturados para dar um toque diferente? Se gosta de alimentos picantes, adicione um pouco de malagueta fresca ou em pó. Pode substituir o molho agridoce de malagueta por algumas gotas de Tabasco®. Se não tiver molho de soja com sal reduzido, adicione 60 ml de vinagre de arroz.

Peixe e batatas fritas

2 | 20 min. | 45 min.



Ingredientes

90 g de farinha
30 g de amido de milho
1 colher de chá de alho em pó
1 colher de chá de cebola em pó
1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
100 ml de cerveja lager
2 lombos de bacalhau grandes
1 colher de sopa de óleo de sabor neutro (girassol ou uva)
600 g de batatas fritas congeladas para forno
Sal e pimenta

Receita

1 | Seque bem o peixe com papel de cozinha.

2 | Numa taça rasa, misture um terço da farinha com o amido de milho.
Numa taça, misture a farinha restante, o alho, a cebola, o bicarbonato de sódio, o sal, a pimenta e a cerveja.

3 | Mergulhe cada lombo de bacalhau na mistura de farinha e amido de milho e, em seguida, na massa com cerveja. Em seguida, volte a mergulhar na mistura de farinha e amido de milho.

4 | Coloque o peixe na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa PEIXE a 180 °C durante 12 minutos. Verifique se o peixe está pronto. O tempo de cozedura pode variar consoante o tamanho dos pedaços. Reserve.

5 | Coloque as batatas fritas na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa BATATAS FRITAS a 180 °C durante 30 minutos.
Aqueça o peixe colocando-o sobre as batatas fritas e execute o programa BATATAS FRITAS a 180 °C durante 3 minutos.

6 | Sirva quente.

Dicas

Este prato é tradicionalmente servido com ervilhas e puré de ervilhas e hortelã e acompanhado por alguns gomos de limão e molho tártaro.
Verifique se o peixe está pronto. O tempo de cozedura pode variar consoante o tamanho dos pedaços. Se necessário, deixe cozinhar durante mais tempo.



Bacalhau com crosta

2 | 10 min. | 10 min.

Ingredientes

2 lombos de bacalhau (aprox. 150 g cada)
50 g de Ritz® ou outras bolachas semelhantes
15 g de queijo parmesão ralado
15 g de manteiga derretida
1 colher de sopa de sumo de limão
1 colher de sopa de salsa picada
1 limão
Sal e pimenta

Receita

1 | Coloque as bolachas num saco de congelação e esmague-as com um rolo da massa para fazer migalhas. Numa taça, misture as migalhas de bolacha com o parmesão, a manteiga derretida e o sumo de limão. Tempere com sal e pimenta.

2 | Coloque os lombos de bacalhau na Easy Fry com a placa standard. Polvilhe com as migalhas. Execute o programa PEIXE a 180 °C durante 10 minutos.

3 | Verifique se o peixe está pronto. O tempo de cozedura pode variar consoante o tamanho dos pedaços. Cozinhe durante mais um minuto, se necessário, até que o peixe se desfaça facilmente em lascas com um garfo.

4 | Polvilhe os lombos de bacalhau com salsa picada e raspa de limão. Sirva com um gomo de limão e arroz aromático.

Dicas

Evite empilhar os lombos de bacalhau uns sobre os outros, uma vez que se o fizer não irão cozinhar de forma uniforme. Se pretender preparar uma quantidade maior, cozinhe em porções.

Palitos de curgete

2 | 15 min. | 15 min.



Ingredientes

2 curgetes médias
1 clara de ovo
50 g de pão ralado
20 g de queijo parmesão ralado
30 ml de azeite
Sal e pimenta

Receita

1 | Lave as curgetes, corte as extremidades e corte-as em palitos com aproximadamente 1 cm de largura.

2 | Bata a clara numa taça rasa. Noutra taça rasa, misture o pão ralado, o queijo parmesão, o sal e a pimenta.

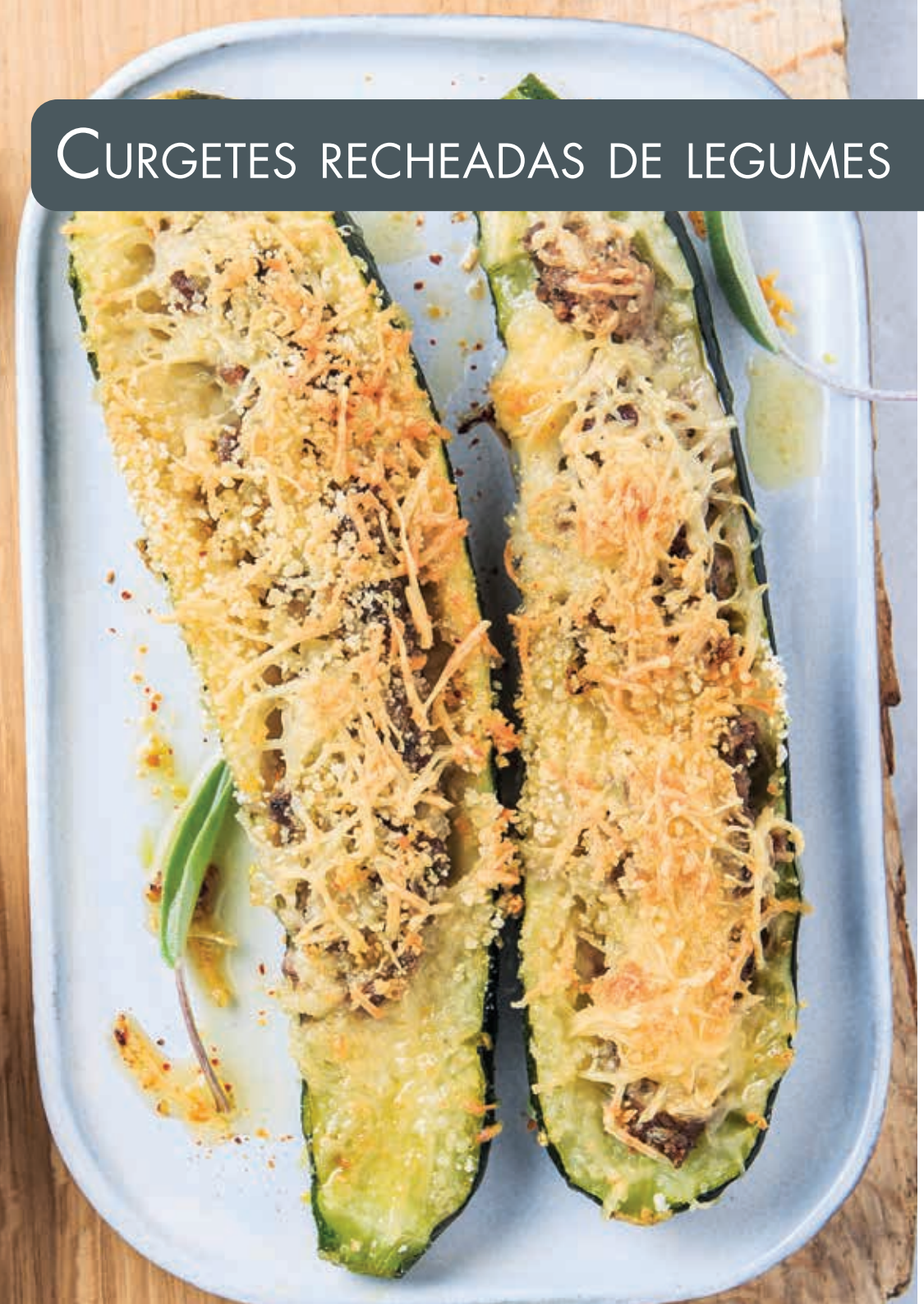
3 | Mergulhe os palitos de curgete na clara e, em seguida, no pão ralado.

4 | Coloque os palitos de curgete na Easy Fry com a placa standard. Regue com azeite. Execute o programa BATATAS FRITAS a 180 °C durante 15 minutos. A meio do tempo de cozedura, mexa os palitos. Verifique se estão prontas e, se necessário, deixe cozinhar durante mais alguns minutos.

5 | Sirva os palitos de curgete quentes.

Dicas

Pode servir estes palitos de curgete com um queijo branco e molho de cebolinho. São um excelente acompanhamento para carnes grelhadas.



Curgetes recheadas de legumes

2 | 15 min. | 17 min.

Ingredientes

300 g de curgete (2 curgetes pequenas)
1 tomate, cortado em cubos pequenos
1/2 pimento vermelho, cortado em cubos
1 pimento jalapenho, cortado em cubos pequenos
1/2 colher de chá de alho em pó
1/2 colher de chá de chili em pó
40 g de queijo cheddar ralado
10 g de azeite
Sal e pimenta

Receita

1 | Lave as curgetes, retire as extremidades e corte-as a meio longitudinalmente. Com uma colher, retire todas as sementes da curgete, cavando levemente com uma colher.

2 | Numa taça, misture o tomate, o pimento vermelho, o pimento jalapenho, o alho em pó, o chili em pó e o queijo.

3 | Coloque o recheio no centro de cada curgete, formando uma cúpula.

4 | Coloque as curgetes recheadas na Easy Fry com a placa standard. Pincele com azeite. Execute o programa LEGUMES a 180 °C durante 17 minutos.

5 | Sirva quente com coberturas à sua escolha. Molho salsa, crème fraîche, abacate, etc., sirva com arroz frito.

Dicas

O chili em pó é uma mistura perfumada de várias especiarias. Designa-se por chili em pó porque é frequentemente utilizado para temperar o prato chilli con carne. Se não conseguir encontrar este ingrediente, pode fazê-lo em casa com: 1 colher de sopa de paprica, 2 colheres de chá de orégãos secos, 1,5 colheres de chá de cominhos em pó, 1,5 colheres de chá de alho em pó, 1 colher de chá de cebola desidratada e 1 colher de chá de pimenta-de-caiena (utilize mais ou menos consoante o quão picante pretende que o pó seja).
Pode tornar esta receita vegan substituindo o queijo cheddar por queijo vegan ralado.



Bifes de couve-flor

2 | 15 min. | 22 min.

Ingredientes

1 couve-flor pequena
70 g de azeite
2 limões
30 g de sopa de mel
1 colher de chá de cravinhos em pó
Alguns ramos de salsa fresca

Receita

1 | Remova as folhas da couve-flor, enxague-a e escorra-a.

2 | Utilize uma tábua de cortar e uma faca para pão para cortar bifes de couve-flor com 2 cm de espessura. Reserve num tabuleiro.

3 | Numa taça, misture o azeite, o sumo de limão, o mel e os cravinhos em pó. Com um pincel de pastelaria, aplique esta mistura na superfície dos bifes para que o líquido penetre.

4 | Coloque dois bifes na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa LEGUMES a 180 °C durante 22 minutos.

A meio do tempo de cozedura, pincele a parte de cima dos bifes. Verifique se estão prontas e, se necessário, deixe cozinhar durante mais alguns minutos. Repita até ter utilizado todos os bifes.

5 | Sirva muito quente. Polvilhe com salsa picada finamente e verta o restante molho por cima.

Dicas

Pode optar por uma mistura de especiarias diferente, ao seu gosto.
Combina perfeitamente com molho de tomate. Uma couve-flor pequena permite preparar quatro bifes.

Hambúrguer de cogumelo portobello

2 | 10 min. | 12 min.



Ingredientes

2 cogumelos portobello
2 colheres de sopa de pesto
2 pães de hambúrguer
1 abacate
1/2 pimento vermelho
2 folhas de alface verde
2 fatias de queijo vegan

Receita

1 | Lave os cogumelos. Com um pincel de pastelaria, espalhe o pesto sobre os cogumelos.

2 | Coloque os cogumelos na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa LEGUMES a 200 °C durante 12 minutos. A meio do tempo de cozedura, vire os cogumelos.

3 | Sirva imediatamente, colocando os cogumelos dentro dos pães de hambúrguer com a alface, algumas fatias de abacate e de pimento vermelho, o queijo vegan e um pouco de pesto.

Dicas

Se pretender preparar uma quantidade maior, cozinhe em porções.
Sirva com uma salada verde e batatas fritas caseiras.

Entrecosto grelhado com molho barbecue

2 | 20 min. | 30 min.



Ingredientes

600 g de entrecosto de porco
2 colheres de sopa de açúcar mascavado
1/2 colher de sopa de paprica
1 colher de sopa de pimenta-de-caiena
1 colher de sopa de chili em pó
1 colher de sopa de cebola em pó
1 colher de sopa de sementes de mostarda
1/2 colher de sopa de alho em pó
1/2 colher de sopa de orégãos secos
3 colheres de sopa de molho barbecue
Sal e pimenta

Receita

1 | Numa taça, misture o açúcar mascavado, a paprica, a pimenta-de-caiena, o chili em pó, a cebola em pó, as sementes de mostarda, o alho em pó e os orégãos. Tempere com sal e pimenta.

2 | Retire a gordura do entrecosto de porco. Se o entrecosto de porco for uma única peça, corte-o em dois ou três pedaços.
Com as mãos, espalhe a mistura de especiarias sobre a carne para a cobrir.

3 | Coloque os pedaços do entrecosto de porco na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa CARNE a 180 °C durante 30 minutos. A meio do tempo de cozedura, vire a carne.

4 | 5 minutos antes de terminar o tempo de cozedura, espalhe o molho barbecue sobre o entrecosto com um pincel de pastelaria e volte a introduzir a cuba para retomar a cozedura.

5 | Verifique se a carne está pronta e, se necessário, deixe cozinhar durante mais tempo.

6 | Deixe a carne repousar durante 5 minutos antes de cortar.
Também pode adicionar o molho barbecue à carne quando a servir.

Dicas

Evite empilhar os pedaços de carne uns sobre os outros, uma vez que se o fizer não irão cozinhar de forma uniforme. Se pretender preparar uma quantidade maior, cozinhe em porções.
Sirva com batata-doce frita.



Batatas fritas caseiras

2 | 10 min. | 45 min.

Ingredientes

600 g de batatas (escolha um tipo adequado para fazer batatas fritas)
3 colheres de sopa de azeite
Sal e pimenta

Receita

1 | Lave e descasque as batatas. Corte-as em palitos com cerca de 1 cm de espessura. Deixe as batatas fritas a demolhar numa taça de mistura com água fria durante 30 minutos. Em seguida, escorra e seque com um pano limpo.
Numa taça de mistura, misture as batatas fritas com o azeite.

2 | Coloque as batatas fritas na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa BATATAS FRITAS a 180 °C durante 45 minutos.
Mexa as batatas fritas a cada 15 minutos.

3 | Verifique se estão prontas e, se necessário, deixe cozinhar durante mais alguns minutos.

4 | Coloque as batatas fritas numa taça e tempere com sal e pimenta. Sirva imediatamente.

DICAS

Pode servir estas batatas fritas com um molho à sua escolha.
São um excelente acompanhamento para carnes grelhadas.

Batatas em gomos

2 | 10 min. | 35 min.



Ingredientes

600 g de batatas (escolha um tipo adequado para fazer batatas fritas)
3 colheres de sopa de azeite
1 colher de chá de sal
1/2 colher de chá de pimenta

Receita

1 | Lave e seque as batatas e corte-as em gomos.

2 | Numa taça, misture os gomos com o azeite, o sal e a pimenta.

3 | Coloque os gomos na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa BATATAS FRITAS a 180 °C durante 35 minutos.

Agite os gomos a meio do tempo de cozedura. O tempo de cozedura terá de ser ajustado para se adaptar ao tamanho dos seus gomos. Cozinhe até dourarem.

4 | Sirva de imediato.

Dicas

Estes gomos podem ser servidos com um molho à sua escolha.



Gomos de batatas-doces

2 | 10 min. | 30 min.

Ingredientes

600 g de batatas-doces
3 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
1 colher de chá de alho em pó
Sal e pimenta

Receita

1 | Lave e descasque as batatas-doces. Corte em quartos.
Numa taça de mistura, misture as batatas-doces com o azeite, o queijo parmesão e o alho. Tempere com sal e pimenta.

2 | Coloque as batatas-doces panadas na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa BATATAS FRITAS a 180 °C durante 30 minutos.
A meio do tempo de cozedura, mexa os gomos de batatas-doces.
Halfway through the cooking time, toss the wedges.

3 | Verifique se estão prontas e, se necessário, deixe cozinhar durante mais alguns minutos.

4 | Sirva muito quente.

Dicas

Pode servir estas batatas fritas com um molho à sua escolha.

QUEQUES DE CHOCOLATE

2 | 10 min. | 12 min.



INGREDIENTES

100 g de açúcar fino
2 ovos
100 g de farinha T55
25 g de cacau em pó amargo
2 colheres de chá de fermento em pó (8 g)
110 g de leite
60 g de manteiga derretida
45 g de pepitas de chocolate de leite

RECEITA

1 | Numa taça, bata o açúcar e o cacau em pó e adicione os ovos. Verta a farinha e o fermento em pó. À medida que bate, adicione gradualmente o leite. Por fim, adicione a manteiga derretida e as pepitas de chocolate e misture. Divida a massa em formas para queques.

2 | Coloque os queques na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa SOBREMESA a 160 °C durante 12 minutos.

3 | Retire os queques do aparelho e deixe-os arrefecer.

DICAS

Utilize 60 g de massa por queque. Dê um toque diferente adicionando pepitas de chocolate branco.



BANANAS CARAMELIZADAS

1 | 10 min. | 18 min.

INGREDIENTES

2 bananas
1 colher de sopa de manteiga derretida
2 colheres de sopa de açúcar mascavado em pó
20 g de granola
Gelado de baunilha

RECEITA

1 | Sem as descascar, corte as bananas a meio longitudinalmente.
Utilizando um pincel de pastelaria, cubra a polpa com manteiga derretida e polvilhe com açúcar mascavado.

2 | Coloque as bananas, com a polpa virada para cima, na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa SOBREMESA a 180 °C durante 18 minutos.

3 | Verifique se estão prontas e, se necessário, deixe cozinhar durante mais alguns minutos.

4 | Sirva as bananas imediatamente, polvilhadas com granola e acompanhadas por gelado de baunilha.

DICAS

Evite empilhar as bananas umas sobre as outras, uma vez que se o fizer não irão cozinhar de forma uniforme.
Se pretender preparar uma quantidade maior, cozinhe em porções.
Para fazer uma versão com canela, misture 1 colher de chá de canela em pó com o açúcar mascavado.

CRUMBLE DE MIRTILOS

4 | 10 min. | 15 min.



INGREDIENTES

350 g de mirtilos
60 g de compota de maçã
2 colheres de chá de açúcar fino
1 colher de chá de extrato de baunilha
1 colher de chá de raspa de limão
80 g de farinha
15 g de flocos de aveia
80 g de manteiga amolecida
1 pitada de sal

RECEITA

1 | Enxague os mirtilos e coloque-os numa forma de mola alta (cerca de 15 cm de diâmetro).

2 | Numa taça, misture a compota de maçã, a raspa de limão, o açúcar e o extrato de baunilha. Verta esta mistura sobre os mirtilos. Noutra taça, misture a farinha, os flocos de aveia e o açúcar. Adicione a manteiga e misture utilizando as pontas dos dedos até obter a textura do crumble. Polvilhe esta mistura sobre os mirtilos e a compota.

3 | Coloque a forma de mola na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa SOBREMESA a 180 °C durante 15 minutos.

4 | Sirva o crumble com uma bola de gelado de baunilha ou chantilly.

DICAS

Pode substituir os mirtilos por frutos vermelhos à sua escolha.



CHEESECAKE CLÁSSICO

6 | 20 min. | 60 min.

INGREDIENTES

100 g de bolachas Graham® ou biscoitos amanteigados
50 g de manteiga derretida
350 g de queijo creme estilo Philadelphia® à temperatura ambiente
1 ovo
200 g de leite condensado
1 colher de chá de extrato natural de baunilha
200 g de cerejas sem caroço
20 g de açúcar fino

RECEITA

1 | Coloque as bolachas num saco de congelação e esmague-as com um rolo da massa para fazer migalhas. Em seguida, coloque-as numa taça e adicione a manteiga derretida (certifique-se de que guarda um pouco de manteiga para untar a forma). Misture bem.

2 | Unte uma forma de mola redonda de 15 cm. Forre o fundo da forma com papel vegetal. Coloque a mistura de bolachas no fundo da forma. Utilize uma colher para a pressionar com firmeza.

3 | Coloque o queijo creme numa taça. Bata até ficar macio e cremoso. Adicione o ovo e, em seguida, o leite condensado e a baunilha, batendo até a mistura estar completamente uniforme. Deve demorar cerca de 2 minutos. Verta a mistura na forma, sobre a base de bolachas.

4 | Coloque a forma na Easy Fry com a placa standard. Execute o programa SOBREMESA a 120 °C durante 60 minutos.

Cozinhe o cheesecake durante mais tempo, se necessário, até o centro estar firme.

5 | Retire cuidadosamente a forma da cuba e coloque no frigorífico durante 6 a 8 horas ou durante a noite.

6 | Coloque as cerejas na placa standard. Polvilhe com açúcar. Execute o programa SOBREMESA a 200°C durante 20 minutos.

Guarde as cerejas cozinhadas também no frigorífico dentro de um recipiente fechado.

7 | Depois de arrefecer, retire cuidadosamente a lateral da forma de mola e coloque o cheesecake num prato de servir. Decore com cerejas imediatamente antes de servir.

DICAS

O cheesecake é preparado originalmente com bolachas Graham®. Se não as conseguir encontrar, substitua-as por biscoitos amanteigados à sua escolha. Também pode utilizar uma liquidificadora para esmagar as bolachas. Pode mudar a fruta que utiliza de acordo com a época, assá-la ou adicionar fresca.



BOLACHAS DE AVEIA

2 | 10 min. | 22 min.

INGREDIENTES

80 g de açúcar de sêmola
80 g de manteiga amolecida
1 ovo
150 g de farinha T55
1/2 colher de chá de fermento em pó (2 g)
30 g de flocos de aveia
1 colher de chá de sementes de papoila
1 colher de chá de extrato de baunilha natural
30 g de pepitas de chocolate negro

RECEITA

1 | Numa taça, misture o açúcar e a manteiga amolecida com uma espátula. Adicione o ovo, bata e, em seguida, adicione a farinha, o fermento em pó, os flocos de aveia, as sementes de papoila e o extrato de baunilha. Misture a massa com uma espátula. Envolva a bola de massa em papel vegetal e deixe refrigerar no frigorífico durante 30 minutos.

2 | Numa tábua de cortar, molde-a na forma de uma salsicha com um diâmetro de cerca de 5 cm. Utilizando uma faca, corte-a em seis tiras. Adicione as pepitas de chocolate por cima, pressionando-as ligeiramente à medida que as coloca.

3 | Corte uma folha de alumínio com o tamanho da placa standard e coloque-a por cima.

4 | Coloque quatro bolachas na Easy Fry com a placa standard. Certifique-se de que estão bem espaçadas. Execute o programa SOBREMESA a 150 °C durante 22 minutos.

5 | Faça duas porções.

6 | As bolachas devem estar com uma cor dourada clara. Deixe-as arrefecer durante 2 minutos e, em seguida, coloque-as numa grelha.

DICAS

Se preferir, pode dar um toque diferente utilizando leite ou pepitas de chocolate branco, passas, arandos, noz-pecã ou pistácios.

Contenuto

it

Antipasti

Sigari di pasta fillo con feta
Carciofi fritti
Falafel
Patatine fritte all'avocado
Ceci croccanti e speziati
Crocchette di broccoli e formaggio
Involtini di salsiccia

Pietanze

Miele e gamberi sriracha
Recipiente di poké di tonno
Cavolfiore al curry
Crocchette vegane
Burritos di pollo
Ali di pollo in stile asiatico
Pollo greco
Pollo Tandoori
Cotolette di tacchino impanate
Bocconcini di salmone thai
Fish and chips
Merluzzo in crosta
Patatine fritte alle zucchine
Zucchine ripiene di verdure
Tranci di cavolfiore
Hamburger ai funghi portobello
Costolette alla griglia
Patatine fatte in casa
Spicchi di patate
Patate dolci a spicchi

Dessert

Muffin al cioccolato
Banane caramellate
Sbriciolata ai mirtilli
Cheesecake classica
Biscotti d'avena

Significato dei simboli



Numero di persone



Numero di parti



Tempo di preparazione



Tempo di attesa



Tempo di marinatura



Tempo di cottura



SIGARI DI PASTA FILLO CON FETA

4 | 20 min. | 10 min.

INGREDIENTI

350 g di feta
2 uova
2 cucchiaini di menta secca
1 confezione di pasta sfoglia fillo
Pepe

RICETTA

1 | Utilizzare una forchetta per sbriciolare la feta e metterla in una ciotola.
Sbattere un uovo e aggiungerlo. Separare il bianco e il tuorlo dell'altro uovo. Mettere da parte l'albume. Aggiungere il tuorlo d'uovo e la menta alla feta. Aggiungere il pepe. Mescolare bene.
Stendere un foglio di pasta fillo. Utilizzare una spazzola per pasticceria per spalmare leggermente l'albume d'uovo.
Mettere sopra un secondo foglio di pasta fillo. Tagliare la pasta in sei quadrati.
Spargere 1 cucchiaino e mezzo di feta per tutta la lunghezza di ogni quadrato e arrotolare a forma di sigaro.
Ripetere l'operazione fino a terminare tutti gli ingredienti.

2 | Posizionare i sigari di feta nell'Easy Fry con il piatto standard. Avviare il programma MANUAL a 180 °C per 10 minuti. A metà del tempo di cottura, girare i sigari.

3 | Controllare se sono pronti e, se necessario, cuocere ancora per qualche minuto. Ripetere l'operazione fino a cuocere tutti i sigari.

4 | Servire i sigari fillo quando sono ancora caldi, accompagnati da un'insalata.

SUGGERIMENTO

Evitare, se possibile, di impilare i sigari uno sull'altro, altrimenti non si cucinano in modo uniforme.
Servirli subito.
Con le quantità di questa ricetta si ottengono circa 20 sigari.



CARCIOFI FRITTI

2 | 15 min. | 12 min.

INGREDIENTI

150 g di quarti di carciofo, scolati
60 g di farina
1/2 cucchiaio di lievito in polvere
1 uovo
20 g di panko
20 g di pangrattato
3 cucchiai di parmigiano grattugiato
1/2 cucchiaino di aglio in polvere
Sale e pepe

RICETTA

1 | Versare la farina e il lievito in un recipiente e mescolare. In un secondo recipiente, sbattere l'uovo con una forchetta. Infine, su una piastra, mescolare il panko e il pangrattato, il parmigiano, l'aglio, il sale e il pepe.

2 | Con le dita, passare ogni pezzo di carciofo nella farina e poi nell'uovo. Posizionarli sul pangrattato e rotolarli con una forchetta. Devono essere ricoperti di pangrattato su tutti i lati.

3 | Posizionare il carciofo impanato nell'Easy Fry con la piastra standard. Impostare il programma NUGGETS a 200 °C per 12 minuti.

4 | Servire immediatamente.

SUGGERIMENTO

Il panko si trova nella corsia del cibo internazionale in molti grandi supermercati, nei supermercati asiatici o online. È possibile iniziare a cucinare i cuori di carciofo tagliati a fette.
Possono essere serviti con la salsa di propria scelta.

FALAFEL

4 | 25 min. | 15 min.



INGREDIENTI

350 g di ceci in scatola
3 ciuffi di prezzemolo
6 ciuffi di coriandolo
2 cucchiaini di cumino
2 cucchiai di tahini
2 spicchi d'aglio
2 cipolle
2 cucchiai di olio d'oliva
Sale e pepe

RICETTA

1 | Pelare e tagliare le cipolle in fettine sottili. Lavare e tritare le erbe aromatiche.

2 | Mettere in un recipiente i ceci, il prezzemolo, il coriandolo, il cumino e il tahini. Regolare di sale e pepe. Utilizzare una forchetta per schiacciare grossolanamente la miscela.
Aggiungere le cipolle e mescolare fino a ottenere una consistenza omogenea.
Creare delle polpette.

3 | Posizionare i falafel nell'Easy Fry con la piastra standard. Con una spazzola per pasticceria, applicare un leggero strato di olio. Impostare il programma NUGGETS a 180 °C per 15 minuti. A metà del tempo di cottura, girare i falafel.

4 | Servire i falafel caldi.

SUGGERIMENTO

Evitare di impilare le polpette di falafel l'una sull'altra, altrimenti non si cucinano in modo uniforme.
Per prepararne di più, cuocerli in più volte.
Il tahini è una pasta di sesamo utilizzata nella cucina orientale. È possibile trovarlo nei negozi di specialità gastronomiche.



PATATINE FRITTE ALL'AVOCADO

2 | 10 min. | 8 min.

INGREDIENTI

2 avocado maturi
1 limone (succo e scorza)
1 uovo
120 g di pangrattato di panko
Sale e pepe

RICETTA

1 | Sbucciare gli avocado, togliere i semi e tagliarli in segmenti.

2 | In un recipiente piccolo, mescolare l'uovo con il sale. Mettere il pangrattato in un recipiente poco profondo.

3 | Immergere i segmenti nel composto di uova, poi nel pangrattato.

4 | Posizionare i segmenti di avocado impanati nell'Easy Fry con la piastra standard. Avviare il programma VEGETABLES a 180°C per 8 minuti. A metà del tempo di cottura, girare delicatamente le patatine fritte all'avocado.

5 | Servire caldo o tiepido con una maionese piccante.

SUGGERIMENTO

Per prepararne di più, cuocerle in più volte. Servirle subito.

CECI CROCCANTI E SPEZIATI

4 | 10 min. | 8 min.



INGREDIENTI

265 g di ceci in scatola
2 cucchiai di olio d'oliva
1/2 cucchiaino di aglio in polvere
1 cucchiaino di paprika affumicata
1/2 cucchiaino di cumino in polvere
1/2 cucchiaio di sale marino
2 cucchiai di coriandolo fresco, tritato

RICETTA

1 | Lavare, sciacquare e asciugare i ceci. Mettere i ceci, l'olio, l'aglio in polvere, la paprika, il cumino in polvere e il sale in un recipiente di miscelazione. Mescolare delicatamente i ceci con un cucchiaio per assicurarsi che siano ben ricoperti di condimento.

2 | Mettere metà dei ceci nell'Easy Fry con la piastra standard. Impostare il programma NUGGETS a 200 °C per 8 minuti. Attendere 30 secondi prima di estrarre il recipiente (i ceci a volte possono saltare come i pop-corn). Controllare se sono pronti. Riavviare il programma con l'altra metà dei ceci.

3 | Servire immediatamente i ceci con una spolverata di coriandolo.

SUGGERIMENTO

Per ottenere i ceci freschi e croccanti, è necessario scolare e risciacquarli correttamente, quindi asciugarli bene con un rotolo da cucina pulito o una tovaglietta pulita. È possibile utilizzare un altro olio al posto dell'olio di oliva e sostituire le spezie con altri sapori.

CROCCHETTE DI BROCCOLI E FORMAGGIO

2 | 30 min. | 12 min.



INGREDIENTI

115 g di broccoli
100 g di ceci in scatola
100 g di pangrattato
75 g di cheddar grattugiato
25 g di parmigiano
2 uova
1 cucchiaino di aglio in polvere
1 cucchiaino di cipolla in polvere
40 g di farina
Olio d'oliva spray
Sale e pepe

RICETTA

1 | Preparare i broccoli: Farli bollire in una pentola di acqua salata fino a quando non diventano leggermente teneri (al dente). Questa cottura dovrebbe richiedere circa 4 minuti. Metterli quindi in un recipiente di miscelazione contenente acqua fredda e cubetti di ghiaccio. Lasciare raffreddare. Scolare e utilizzare un coltello per comporli in piccoli pezzi.

2 | Scolare i ceci e metterli in un recipiente grande. Ridurli a purè con uno schiacciapatate o una forchetta. Aggiungere i broccoli tritati, metà del pangrattato, un uovo, il cheddar, il parmigiano, il sale, l'aglio in polvere e la cipolla in polvere. Mescolare tutto accuratamente con le mani e formare le polpette. Se necessario, aggiungere altro pangrattato.

3 | Modellare il composto creando delle crocchette e posizionarle su un vassoio ricoperto di carta da forno. Bagnarsi le mani per agevolare l'operazione.

4 | Versare la farina, il sale e il pepe in un recipiente grande e mescolare. Versare l'altro uovo in un altro recipiente e sbatterlo. Versare l'altra metà del pangrattato in un terzo recipiente e mescolare. Coprire le crocchette con il composto di farina, quindi immergerle nell'uovo sbattuto. Per finire, coprire con pangrattato e premere leggermente in modo che aderisca.

5 | Posizionare le crocchette di broccoli nell'Easy Fry con la piastra standard. Spruzzare leggermente le crocchette con olio d'oliva. Impostare il programma NUGGETS a 200 °C per 12 minuti. A metà del tempo di cottura, girare le crocchette.

6 | Servire immediatamente.

SUGGERIMENTO

Con le quantità di questa ricetta è possibile preparare circa una dozzina di crocchette.
È possibile congelare le crocchette per 1 o 2 ore per farle diventare sode e in modo che il pangrattato aderisca bene.
L'olio d'oliva spray si trova nella corsia dell'olio nei supermercati o nei negozi di gastronomia. Si può anche utilizzare un flacone spray vuoto che si ha a casa. In alternativa, utilizzare una spazzola per pasticceria per applicare l'olio.

INVOLTINI DI SALSICCIA

2 | 10 min. | 8 min.



INGREDIENTI

1 foglio di pasta sfoglia
4 salsicce tipo wurstel
30 g di senape

RICETTA

1 | Stendere la pasta sfoglia. Utilizzare un coltello per tagliarla in strisce larghe 10 cm. Inumidire leggermente le strisce con le dita e mettere una salsiccia al centro di ciascuna striscia. Utilizzare un coltello per spalmare un po' di senape lungo l'intera lunghezza delle salsicce. Piegare la pasta per racchiudere le salsicce (come se si stesse facendo un giro), quindi pizzicare entrambe le estremità. Ripetere l'operazione fino a utilizzare tutte le salsicce. Tagliare i fagottini in pezzetti da 3 cm.

2 | Posizionare i fagottini nell'Easy Fry con la piastra standard. Avviare il programma NUGGETS a 180 °C per 8 minuti

3 | Ripetere l'operazione fino a quando non sono stati cotti tutti i fagottini di salsicce.

4 | Servire immediatamente.

SUGGERIMENTO

Se la pasta è appiccicosa, cospargerla con un po' di farina.
È possibile utilizzare più senape in base ai propri gusti.
È possibile sostituire le salsicce con altri ingredienti (noci, Emmental, spezie, verdure).

MIELE E GAMBERI SRIRACHA

2 | 15 min. | 15 min.



INGREDIENTI

40 g di miele liquido
25 g di maionese
1 cucchiaino di sriracha
1 cucchiaino di salsa di soia
1 uovo
30 g di farina
250 g di gamberetti sgusciati
1 cucchiaio di olio d'oliva
Sale e pepe

RICETTA

1 | In un recipiente, mescolare il miele, la maionese, lo sriracha e la salsa di soia. Mettere da parte in un luogo fresco.

2 | Sbattere l'uovo in un recipiente poco profondo. Mettere la farina in un secondo recipiente poco profondo.

3 | Immergere i gamberi nell'uovo e poi nella farina.

4 | Posizionare i gamberetti nell'Easy Fry con la piastra standard, disponendoli uno accanto all'altro. Utilizzare un pennello per pasticceria per applicare l'olio d'oliva. Avviare il programma MANUAL a 180 °C per 15 minuti.
Controllare se sono pronti e, se necessario, cuocere ancora per qualche minuto.

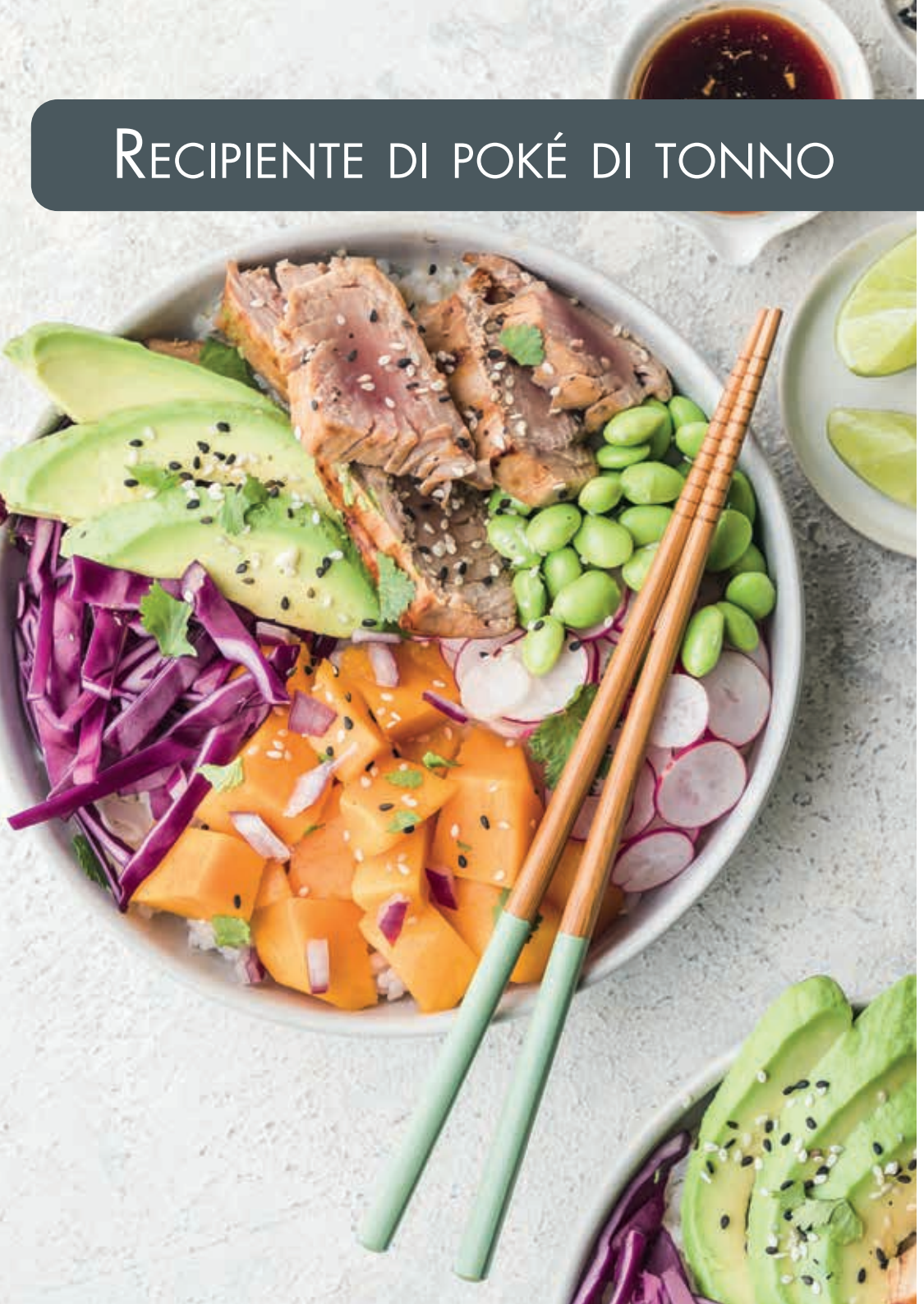
5 | Servire i gamberi con la salsa piccante e il riso.

SUGGERIMENTO

Evitare, se possibile, di impilare i gamberi uno sull'altro, altrimenti non si cucinano in modo uniforme. Per prepararne di più, cuocerle in più volte.

RECIPIENTE DI POKÉ DI TONNO

2 | 15 min. | 10 min.



INGREDIENTI

Per la salsa:
2 cucchiai di aceto di riso
10 g di zenzero fresco (1 pezzo di circa 2 cm)
Salsa piccante
2 cucchiaini di olio di sesamo
40 ml di salsa di soia
Pepe

Per il recipiente:
250 g di bistecca di tonno (circa 4 pezzi)
350 g di riso precotto per sushi
1 piccolo avocado, snocciolato e tagliato a fette
15 g di cipolla rossa, tritata finemente
150 g di mango tritato finemente, tagliato a cubetti (1 pezzetto)
3 cucchiai di coriandolo fresco, tritato (circa 30 g)

Per guarnire:
1 lime, tagliato a spicchi
1/2 peperoncino jalapeño (o peperoncino Fresno), privato dei semi e tagliato a fette
Alcuni pezzi piccoli di ravanelli, cetriolo, cavolo rosso, carota
6 cucchiai di fagioli di edamame cotti
1 cucchiaio e mezzo di semi di sesamo bianco e nero

RICETTA

1 | Preparare la salsa. Mescolare tutti gli altri ingredienti in un secondo recipiente. Mettere da parte in frigorifero.

2 | Mettere le strisce di tonno in un recipiente di miscelazione. Versare più di un terzo della salsa, ricoprendo le bistecche. Lasciare riposare per 10-15 minuti.

3 | Mettere le bistecche di tonno nell'Easy Fry con la piastra standard. Avviare il programma FISH a 200 °C per 10 minuti. A metà del tempo di cottura, girare le bistecche.

4 | Le bistecche dovrebbero restare un po' rosa al centro. Se si preferiscono più cotte, adeguare la cottura in base ai propri gusti.

5 | Togliere le bistecche di tonno grigliate e lasciarle riposare su un tagliere per 5 minuti prima di tagliarle finemente con un coltello affilato.

6 | Impiattare posizionando il riso cotto sul fondo di due grandi recipienti. Disporre i pezzi di tonno grigliati, le metà dell'avocado tagliate a fette, i pezzi di mango e la cipolla rossa. Cospargere di coriandolo. Decorare con lime, peperoncino, fette di verdure, fagioli edamame e semi di sesamo per soddisfare i propri gusti. Versare la salsa rimanente sulla superficie

SUGGERIMENTO

Le confezioni di riso giapponese precotto sono disponibili in molti supermercati. Questo consente di risparmiare tempo durante la preparazione di questa ricetta. In alternativa, si può preparare da sé considerando 50-60 g di riso crudo a persona. Cercare di usare avocado biologico, quando si trova di stagione. In alternativa, è possibile sostituirli con patate dolci al forno, tagliate a dadini.
Anche il coriandolo può essere sostituito, se non di gradimento.

CAVOLFIORE AL CURRY

2 | 10 min. | 15 min.



INGREDIENTI

1 cavolfiore piccolo
2 cucchiai di olio d'oliva
1 cucchiaio di curry in povere
1 cucchiaio di aglio in polvere
1 cucchiaio di peperoncino in polvere
1 limone (scorza)
2 ciuffi di coriandolo
Sale e pepe

RICETTA

1 | Tagliare il cavolfiore in cimette di dimensioni uguali e metterli in un recipiente.
Aggiungere l'olio d'oliva, il curry in polvere, l'aglio in polvere, il peperoncino in polvere, il sale e il pepe e mescolare bene.

2 | Posizionare i fiori di cavolfiore nell'Easy Fry con la piastra standard.
Avviare il programma VEGETABLES a 180°C per 15 minuti. A metà del tempo di cottura, girare il cavolfiore.

3 | Verificare che sia pronto e cuocere per qualche altro minuto, se necessario.

4 | Servire subito il cavolfiore con limone e coriandolo.

SUGGERIMENTO

Questo piatto può essere abbinato al pollo tandoori.

CROCCHETTE VEGANE

2 | 20 min. | 10 min.



INGREDIENTI

100 g di carote (1 carota)
160 g di fiori di broccoli
1/2 cipolla
1/2 spicchio d'aglio
70 g di cheddar grattugiato
1 uovo
100 g di farina
2 cucchiai di olio d'oliva
160 g di pangrattato
2 cucchiai di paprika

RICETTA

1 | Pelare le carote e tagliarle a rondelle. Lavare i broccoli e tagliare le cimette a pezzetti. Pelare e tagliare grossolanamente la cipolla.
Mettere i broccoli, la carota, la cipolla, l'aglio, il cheddar, le uova, la farina e l'olio in un robot da cucina. Mescolare fino a ottenere una pasta omogenea. Mettere da parte l'impasto in un recipiente.
In un altro recipiente, mescolare il pangrattato e la paprika e versare su un piatto.

2 | Con le mani bagnate, creare delle piccole polpette di pasta e posizionarle sul pangrattato. Coprire l'intera superficie delle crocchette con pangrattato. Premere leggermente per far aderire il pangrattato.

3 | Posizionare le crocchette nell'Easy Fry con la piastra standard, distanziandole leggermente. Impostare il programma NUGGETS a 200 °C per 10 minuti.

4 | Servire calde con la salsa preferita.

SUGGERIMENTO

È possibile aggiungere spinaci o utilizzare zucca al posto delle carote.
Per prepararne di più, cuocerli in più volte.
Prolungare il tempo di cottura, se necessario.

BURRITOS DI POLLO

2 | 20 min. | 25 min.



INGREDIENTI

2 cucchiaini di condimento messicano
2 cucchiai di olio d'oliva
2 petti di pollo
2 cucchiai di tortillas di grano o di mais
2 cucchiaini di crème fraiche
2 cucchiai di cheddar grattugiato
2 cucchiai di guacamole
2 cucchiai di mais
2 cucchiai di salsa

RICETTA

1 | In un recipiente di miscelazione, mescolare il condimento messicano con l'olio d'oliva. Aggiungere il pollo e marinare per 15 minuti.

2 | Disporre i filetti di pollo nell'Easy Fry con la piastra standard. Avviare il programma CHICKEN a 200 °C per 15 minuti.

3 | Lasciare raffreddare leggermente le ali di pollo prima di tagliarle a pezzi.

4 | Posizionare le tortillas su un pezzo quadrato di foglio di alluminio. Spalmare la crème fraiche sulle tortillas e aggiungere la salsa, il guacamole e il pollo. Aggiungere il mais e cospargere di formaggio. Avvolgere i burritos utilizzando un foglio di alluminio per assicurarsi che siano ben chiusi.

5 | Posizionare i due burritos nell'Easy Fry con la piastra standard. Avviare il programma CHICKEN a 180 °C per 10 minuti.

6 | Servire immediatamente.

SUGGERIMENTO

Per prepararne di più, cuocerli in più volte. Servirli subito. È possibile utilizzare anche petti di pollo arrostiti precotti.

ALI DI POLLO IN STILE ASIATICO

2 | 10 min. | 30 min.



INGREDIENTI

350 g di ali di pollo
2 cucchiai di olio d'oliva
2 cucchiai di farina di mais
1 cucchiaio di miele liquido
1 cucchiaio di salsa di soia,
1 cucchiaio di aceto di vino
1 cucchiaio di olio di sesamo tostato
1/2 cipolla
Sale e pepe

RICETTA

1 | In un recipiente, mescolare le ali di pollo con l'olio d'oliva e la farina di mais. Condire abbondantemente con sale e pepe.
In un altro recipiente, mescolare il miele, la salsa di soia, l'aceto di vino e l'olio di sesamo. Mettere da parte.

2 | Posizionare le ali di pollo nell'Easy Fry con la piastra standard. Impostare il programma CHICKEN a 180 °C per 30 minuti.

3 | Dopo 25 minuti, coprire le ali di pollo con la marinata e reinserire il recipiente per riprendere la cottura.

4 | Controllare se sono pronti e, se necessario, cuocere ancora per qualche minuto.

5 | Servire immediatamente le ali di pollo con salsa barbecue.

SUGGERIMENTO

Evitare di impilare le ali di pollo una sopra l'altra, altrimenti non si cucinano in modo uniforme.
Per prepararne di più, cuocerle in più volte.
Servire con riso aromatico.



Pollo greco

2 | 10 min. | 18 min.

Ingredienti

2 petti di pollo
20 ml di olio d'oliva
1 cucchiaio di aceto di vino rosso
1 limone
1 cucchiaino di miele liquido
1 cucchiaino di aglio in polvere
1 cucchiaino di origano
1/2 cucchiaino di paprika
Sale e pepe

Ricetta

1 | In un contenitore con beccuccio, mescolare olio d'oliva, aceto di vino, succo di limone, miele, aglio in polvere, origano, paprika, sale e pepe.

2 | Mettere i petti di pollo in un sacchetto per freezer e versare la marinata. Assicurarsi che il sacchetto del congelatore sia ben sigillato e conservato in frigorifero per 30 minuti

3 | Posizionare i petti di pollo sgocciolati nell'Easy Fry con la piastra standard. Avviare il programma CHICKEN a 180 °C per 18 minuti. A metà del tempo di cottura, girare il pollo. Controllare se è pronto e cuocere per qualche altro minuto, se necessario.

4 | Servire subito il pollo.

Suggerimento

Evitare di impilare i petti di pollo uno sopra l'altro, altrimenti non si cucinano in modo uniforme. Per prepararne di più, cuocere in più volte.
Servire con un'insalata di pomodori, cetrioli, olive e cipolle rosse.



POLLO TANDOORI

2 | 20 min. | 15 min.

INGREDIENTI

4 cosce di pollo
50 g di yogurt naturale
1 cucchiaino di zenzero macinato
1 cucchiaino di aglio in polvere
1 cucchiaino di peperoncino in polvere
1/2 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaino di garam masala
1 limone
2 cucchiaini di olio neutro
Sale e pepe

RICETTA

1 | Asciugare le cosce di pollo con un pezzo di rotolo da cucina. Rimuovere la pelle dalle cosce e ricavare tre o quattro pezzi dalla carne di pollo.

2 | In un recipiente, mescolare lo yogurt, lo zenzero, l'aglio in polvere, il peperoncino in polvere, la curcuma, il garam masala, il sale, il pepe e il succo di limone. Aggiungere il pollo e assicurarsi che sia ben ricoperto di marinata. Lasciare riposare in un luogo fresco per almeno 20 minuti.

3 | Posizionare le cosce di pollo nell'Easy Fry con la piastra standard. Avviare il programma CHICKEN a 200 °C per 15 minuti. A metà del tempo di cottura, girare le cosce di pollo

4 | Controllare se sono pronte e, se necessario, cuocere ancora per qualche minuto.

5 | Servire subito il pollo accompagnato da cavolfiore al curry.

SUGGERIMENTO

Evitare, se possibile, di impilare le cosce una sull'altra, altrimenti non si cucinano in modo uniforme.
Per prepararne di più, cuocere in più volte.
Servirli subito.
Servire con uno yougurt o salsa al curry.

Cotolette di tacchino impanate

2 | 15 min. | 18 min.



Ingredienti

30 g di farina
1 uovo medio
40 g di pangrattato
1/2 cucchiaino di aglio in polvere
300 g di cotolette di tacchino sottili (2 cotolette medie)
Olio d'oliva spray
1 limone tagliato in 4

Ricetta

1 | Versare l'uovo in un recipiente e sbatterlo. Su una piastra, mescolare il pangrattato e il curry in polvere. Mettere la farina su un'altra piastra.

2 | Passare i pezzetti di pollo nella farina, poi nelle uova e infine nel pangrattato. Devono essere ricoperti di pangrattato su tutti i lati.

3 | Posizionare le cotolette impanate nell'Easy Fry con la piastra standard. Spruzzare leggermente con olio d'oliva. Avviare il programma CHICKEN a 200 °C per 18 minuti.

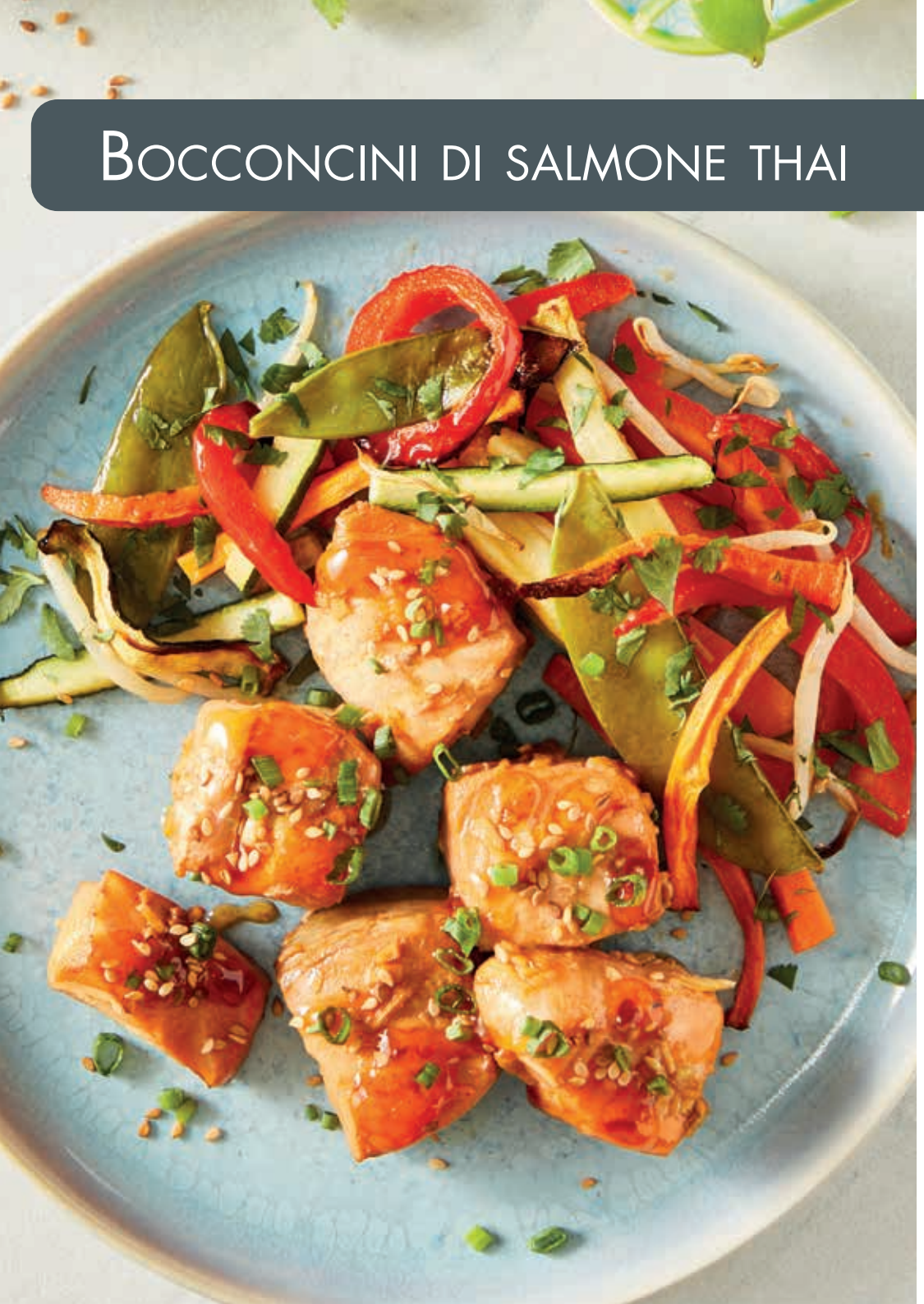
4 | Servire immediatamente con un pezzetto di limone.

Suggerimento

Lo spray di olio d'oliva si trova nella corsia dell'olio nei supermercati e nei negozi di gastronomia. Si può anche utilizzare un flacone spray vuoto che si ha a casa. In alternativa, utilizzare una spazzola per pasticceria per applicare l'olio. Servire con verdure e gratin di maccheroni.

BOCCONCINI DI SALMONE THAI

2 | 15 min. | 6 min.



INGREDIENTI

2 filetti di salmone (circa 130 g ciascuno)
50 ml di salsa di soia dal ridotto contenuto di sale
1 lime
2 spicchi d'aglio
1 cucchiaino di zenzero grattugiato
50 ml di salsa al peperoncino dolce
2 cipolle primaverili
1 cucchiaio di semi di sesamo
150 g di riso glutinoso cotto

RICETTA

1 | Tagliare i filetti di salmone a cubetti grandi.

2 | In un recipiente, mescolare la salsa di soia, il succo di lime, l'aglio tritato e lo zenzero grattugiato. Aggiungere i cubetti di salmone, coprire e lasciare riposare in un luogo fresco per 20 minuti.

3 | Posizionare i cubetti di salmone nell'Easy Fry con la piastra standard. Avviare il programma FISH a 180 °C per 6 minuti.

4 | Servire il salmone con il riso. Aggiungere un pizzico di salsa al peperoncino dolce e cospargere con le cipolline tritate e i semi di sesamo.

SUGGERIMENTO

È anche possibile sostituire i semi di sesamo con arachidi tritate per mescolare il tutto. Se si gradiscono cibi piccanti, aggiungere del peperoncino fresco o in polvere. È possibile sostituire la salsa di peperoncino dolce con alcune gocce di Tabasco®. Se non si dispone di salsa di soia dal ridotto contenuto di sale, aggiungere 60 ml di aceto di riso.

FISH AND CHIPS

2 | 20 min. | 45 min.



INGREDIENTI

90 g di farina
30 g di farina di mais
1 cucchiaino di aglio in polvere
1 cucchiaino di cipolla in polvere
1/2 cucchiaino di bicarbonato
100 ml di lager
2 filetti di merluzzo grandi
1 cucchiaio di olio neutro (girasole o uva)
600 g di patatine da forno congelate
Sale e pepe

RICETTA

1 | Asciugare bene il pesce con un rotolo da cucina.

2 | In un recipiente poco profondo, mescolare un terzo della farina con la farina di mais.
In un recipiente, mescolare la farina rimanente, l'aglio, la cipolla, il bicarbonato, il sale, pepe e birra.

3 | Passare ciascun filetto di merluzzo nel composto di farina/farina di mais, quindi nella pastella alla birra. Quindi immergere nuovamente nel composto di farina/farina di mais.

4 | Posizionare il pesce nell'Easy Fry con la piastra standard. Avviare il programma FISH a 180 °C per 12 minuti. Controllare se il pesce è pronto; il tempo di cottura può variare a seconda delle dimensioni dei pezzi. Metterle da parte.

5 | Posizionare le patatine nell'Easy Fry con la piastra standard. Avviare il programma FRIES a 180 °C per 30 minuti.
Scaldare il pesce posizionandolo sulle patatine fritte e avviare il programma di FRIES a 180 °C per 3 minuti.

6 | Servire caldo.

SUGGERIMENTO

Questo piatto è tradizionalmente servito con piselli o con purea di piselli alla menta, accompagnato da qualche spicchio di limone e salsa tartare. Controllare se il pesce è pronto; il tempo di cottura può variare a seconda delle dimensioni dei pezzi. Cuocere più a lungo se necessario.



Merluzzo in crosta

2 | 10 min. | 10 min.

Ingredienti

2 filetti di merluzzo (circa 150 g ciascuno)
50 g di Ritz® o altri cracker
15 g di parmigiano grattugiato
15 g di burro fuso
1 cucchiaio di succo di limone
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1 limone
Sale e pepe

Ricetta

1 | Mettete i cracker in un sacchetto per congelatore e schiacciarli con un matterello per creare del pangrattato.
In un recipiente, mescolare le briciole dei cracker con il parmigiano, il burro fuso e il succo di limone. Regolare di sale e pepe.

2 | Posizionare i filetti di merluzzo nell'Easy Fry con la piastra standard. Spolverare con la sbriciolatura. Avviare il programma FISH a 180 °C per 10 minuti.

3 | Controllare se il pesce è pronto; il tempo di cottura può variare a seconda delle dimensioni dei pezzi. Cuocere qualche altro minuto, se necessario, fino a quando il pesce non si sfalda facilmente con la forchetta.

4 | Cospargere i filetti di merluzzo con il prezzemolo tritato e la scorza di limone. Servire con un pezzetto di limone e riso aromatico.

Suggerimento

Evitare di impilare i filetti di merluzzo uno sull'altro, altrimenti non si cucinano in modo uniforme. Per prepararne di più, cuocerli in più volte.

Patatine fritte alle zucchine

2 | 15 min. | 15 min.



Ingredienti

2 zucchine medie
1 albume d'uovo
50 g di pangrattato
20 g di parmigiano grattugiato
30 ml di olio d'oliva
Sale e pepe

Ricetta

1 | Lavare le zucchine, togliere le estremità e tagliarli in bastoncini larghi circa 1 cm.

2 | Sbattere gli albumi in un recipiente poco profondo. In un altro recipiente poco profondo, mescolare il pangrattato, il parmigiano, il sale e il pepe.

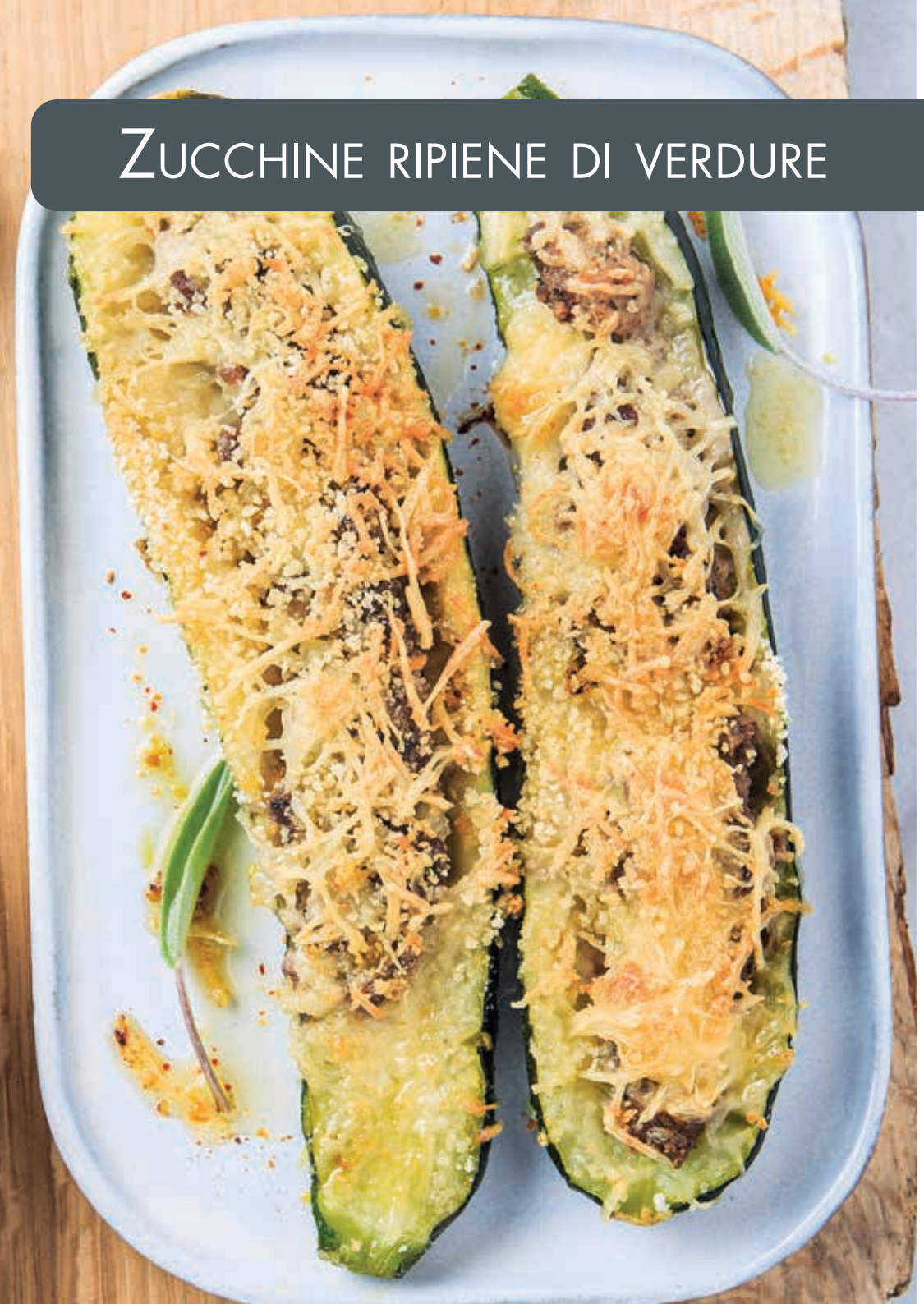
3 | Immergere le zucchine negli albumi e poi nel pangrattato.

4 | Mettere le patatine fritte nell'Easy Fry con la piastra standard. Irrorare con olio d'oliva. Avviare il programma FRIES a 180 °C per 15 minuti. A metà del tempo di cottura, mescolarli. Controllare se sono pronti e, se necessario, cuocere ancora per qualche minuto.

5 | Servire le patatine fritte alle zucchine calde.

Suggerimento

Queste patatine fritte possono essere servite con formaggio bianco e salsa di erba cipollina. Sono un contorno perfetto per la carne alla griglia.



ZUCCHINE RIPIENE DI VERDURE

2 | 15 min. | 17 min.

INGREDIENTI

300 g di zucchine (2 zucchine piccole)
1 pomodoro, tagliato a dadini
1/2 peperoncino rosso , tagliato a dadini
1 pepe jalapeño, tagliato a dadini
1/2 cucchiaino di aglio in polvere
1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere
40 g di cheddar grattugiato
10 g di olio d'oliva
Sale e pepe

RICETTA

1 | Lavare le zucchine, rimuovere le estremità e tagliarle a metà nel senso della lunghezza. Con un cucchiaio, rimuovere tutti i semi dalla zucchina scavando leggermente.

2 | In un recipiente, mescolare i pomodori, il pepe rosso, lo jalapeño, l'aglio in polvere, il peperoncino in polvere e il formaggio.

3 | Posizionare il ripieno al centro di ciascuna zucchina in modo da formare una leggera cupola lungo la parte centrale.

4 | Mettere le zucchine ripiene nell'Easy Fry con la piastra standard. Irrorare con olio d'oliva. Avviare il programma VEGETABLES a 180°C per 17 minuti.

5 | Servire calde con guarnizioni a proprio piacimento. salsa, crème fraiche, avocado ecc. servire con riso fritto.

SUGGERIMENTO

La polvere di Chille è una miscela profumata di diverse spezie. È detta polvere di peperoncino perché la miscela è spesso utilizzata per condire il chilli con carne. Se non riesci a trovarne uno, puoi farlo a casa con: 1 cucchiaio di paprika, 2 cucchiaino di origano essiccato, 1 cucchiaino e mezzo di cumino in polvere, 1 cucchiaino e mezzo di aglio in polvere, 1 cucchiaino di cipolla secca e 1 cucchiaino di pepe Cayenne (utilizzare una quantità maggiore o minore a seconda del grado di piccantezza che si desidera ottenere).
Puoi preparare questa ricetta vegana sostituendo il cheddar con formaggio vegan grattugiato.



TRANCI DI CAVOLFIORE

2 | 15 min. | 22 min.

INGREDIENTI

1 cavolfiore piccolo
70 g di olio d'oliva
2 limoni
30 g di miele liquido
1 cucchiaino di chiodi di garofano macinati
Alcuni ciuffi di prezzemolo fresco

RICETTA

1 | Rimuovere le foglie del cavolfiore, sciacquarlo e scolarlo.

2 | Utilizzare un coltello per il pane e un tagliere per tagliare tranci di cavolfiore spessi 2 cm. Sistemare sul lato di un vassoio

3 | In un recipiente, mescolare l'olio, il succo di limone, il miele e i chiodi di garofano macinati. Con una spazzola per pasticceria, spennellare il composto sulla superficie dei tranci in modo che il liquido penetri.

4 | Mettere due tranci nell'Easy Fry con la piastra standard. Avviare il programma VEGETABLES a 180°C per 22 minuti.
A metà del tempo di cottura, spennellare la parte superiore dei tranci. Controllare se sono pronti e, se necessario, cuocere ancora per qualche minuto. Ripetere l'operazione con tutti i tranci.

5 | Servire bollenti. Cospargere con prezzemolo tritato finemente e versare la salsa rimanente.

SUGGERIMENTO

È possibile utilizzare un diverso mix di spezie in base ai propri gusti.
Si sposa perfettamente con la salsa di pomodoro.
Da un cavolfiore piccolo, si possono ricavare quattro tranci.

Hamburger ai funghi portobello

2 | 10 min. | 12 min.



Ingredienti

2 funghi portobello
2 cucchiai di pesto
2 panini per hamburger
1 avocado
1/2 pepe rosso
2 belle foglie di lattuga verde
2 fette di formaggio vegano

Ricetta

1 | Lavare i funghi.
Con un pennello per pasticceria, spalmare il pesto sui funghi.

2 | Posizionare i funghi nell'Easy Fry con la piastra standard. Avviare il programma VEGETABLES a 200°C per 12 minuti. A metà del tempo di cottura, girare i funghi.

3 | Servire immediatamente, mettendo i funghi dentro i panini hamburger con la lattuga, qualche fetta di avocado, qualche pezzo di pepe rosso, il formaggio vegano e un po' di pesto.

Suggerimento

Per prepararne di più, cuocere in più volte.
Servire con un'insalata verde e patatine fatte in casa.

COSTOLETTE ALLA GRIGLIA

2 | 20 min. | 30 min.



INGREDIENTI

600 g di costolette di maiale
2 cucchiai di zucchero di canna
1/2 cucchiaio di paprika
1 cucchiaio di pepe di Cayenne
1 cucchiaio di peperoncino in polvere
1 cucchiaio di cipolla in polvere
1 cucchiaio di semi di senape
1/2 cucchiaino di aglio in polvere
1/2 cucchiaino di origano essiccato
3 cucchiai di salsa barbecue
Sale e pepe

RICETTA

1 | In un recipiente, mescolare lo zucchero di canna, la paprika, il pepe di cayenne, il peperoncino in polvere, la cipolla in polvere, i semi di senape, l'aglio in polvere e l'origano. Regolare di sale e pepe.

2 | Rimuovere il grasso dalle costolette di maiale. Se le costolette di maiale sono tutte un pezzo unico, tagliarle in due o tre sezioni.
Con le mani, spalmare il composto di spezie sulla carne.

3 | Posizionare le costolette di maiale nell'Easy Fry con la piastra standard. Impostare il programma MEAT a 180 °C per 30 minuti. A metà del tempo di cottura, girare la carne.

4 | 5 minuti prima che abbiano finito di cuocere, spalmare la salsa barbecue sulle costolette utilizzando una spazzola per pasticceria e reinserire il recipiente per riprendere la cottura.

5 | Verificare che la carne sia pronta e prolungare il tempo di cottura, se necessario.

6 | Lasciare riposare la carne per 5 minuti prima di tagliarla.
È anche possibile aggiungere la salsa barbecue alla carne al momento in cui si serve.

SUGGERIMENTO

Evitare, se possibile, di impilare i pezzi di carne uno sull'altro, altrimenti non si cucinano in modo uniforme. Per prepararne di più, cuocere in più volte. Servire con patatine fritte dolci.



PATATINE FATTE IN CASA

2 | 10 min. | 45 min.

INGREDIENTI

600 g di patate (scegliere un tipo adatto per preparare le patatine)
3 cucchiai di olio d'oliva
Sale e pepe

RICETTA

1 | Lavare e sbucciare le patate. Tagliarle in bastoncini di circa 1 cm di spessore. Lasciare le patatine in un recipiente di acqua fredda per 30 minuti. Quindi scolarle e asciugarle con una tovaglietta da tè pulita.
In un recipiente di miscelazione, mescolare le patatine con l'olio d'oliva.

2 | Posizionare le patatine nell'Easy Fry con la piastra standard. Impostare il programma FRIES a 180 °C per 45 minuti.
Mescolare le patatine ogni 15 minuti.

3 | Controllare se sono pronte e, se necessario, cuocere ancora per qualche minuto.

4 | Versare le patatine in un recipiente, condire con sale e pepe. Servirle subito.

SUGGERIMENTO

Puoi anche servire le patatine con la salsa preferita. Sono un contorno perfetto per la carne alla griglia.

Spicchi di patate

2 | 10 min. | 35 min.



Ingredienti

600 g di patate (scegliere un tipo adatto per preparare le patatine)
3 cucchiai di olio d'oliva
1 cucchiaino di sale
1/2 cucchiaino di pepe

Ricetta

1 | Lavare e asciugare le patate e tagliarle a spicchi.

2 | In un recipiente, mescolare gli spicchi con l'olio d'oliva, il sale e il pepe.

3 | Posizionare gli spicchi nell'Easy Fry con la piastra standard. Avviare il programma FRIES a 180 °C per 35 minuti.

A metà del tempo di cottura, girare gli spicchi. Il tempo di cottura deve essere regolato in base alle dimensioni degli spicchi. Cuocere fino a quando non diventano dorati.

4 | Servire subito.

Suggerimento

Questi spicchi possono essere serviti con una salsa di propria scelta.

Patate dolci a spicchi

2 | 10 min. | 30 min.



Ingredienti

600 g di patate dolci
3 cucchiai di olio d'oliva
1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
1 cucchiaino di aglio in polvere
Sale e pepe

Ricetta

1 | Lavare e sbucciare le patate dolci. Tagliarle in 4.
In un recipiente di miscelazione, mescolare le patate dolci con olio d'oliva, aglio e coriandolo. Regolare di sale e pepe.

2 | Posizionare le patate dolci impanate nell'Easy Fry con la piastra standard. Impostare il programma FRIES a 180 °C per 30 minuti.
A metà del tempo di cottura, mescolare le patate.

3 | Controllare se sono pronte e, se necessario, cuocere ancora per qualche minuto.

4 | Servire bollente.

Suggerimento

Puoi anche servire le patatine con la salsa preferita.

MUFFIN AL CIOCCOLATO

2 | 10 min. | 12 min.



INGREDIENTI

100 g di zucchero semolato
2 uova
100 g di farina T55
25 g di cacao amaro in polvere
2 cucchiaini di lievito in polvere (8 g)
110 g di latte
60 g di burro fuso
45 g di gocce di cioccolato al latte

RICETTA

1 | In un recipiente, unire lo zucchero e il cacao in polvere e aggiungere le uova. Versare la farina e il lievito in polvere. Mentre si frulla, aggiungere gradualmente il latte. Infine, aggiungere il burro fuso e le gocce di cioccolato e mescolare. Dividere l'impasto in pirottini per muffin che mantengano la forma.

2 | Mettere i muffin nell'Easy Fry con la piastra standard. Impostare il programma DESSERT a 160 °C per 12 minuti.

3 | Togliere i muffin dall'apparecchio e lasciarli raffreddare.

SUGGERIMENTO

Utilizzare 60 g di impasto per muffin. Creare una gustosa variante aggiungendo gocce di cioccolato bianco.



BANANE CARAMELLATE

1 | 10 min. | 18 min.

INGREDIENTI

2 banane
1 cucchiaio di burro fuso
2 cucchiai di zucchero di canna in polvere
20 g di muesli
Gelato alla vaniglia

RICETTA

1 | Senza sbucciarle, tagliare le banane a metà nel senso della lunghezza. Con un pennello per pasticceria, coprire la polpa con burro fuso e cospargere di zucchero di canna.

2 | Mettere le banane, con la polpa rivolta verso l'alto, nell'Easy Fry con la piastra standard. Impostare il programma DESSERT a 180 °C per 18 minuti.

3 | Controllare se sono pronte e, se necessario, cuocere ancora per qualche minuto.

4 | Servire subito le banane, cosparse di muesli e accompagnate da gelato alla vaniglia.

SUGGERIMENTO

Evitare, se possibile, di impilare le banane una sull'altra, altrimenti non si cucinano in modo uniforme. Per prepararne di più, cuocere in più volte.
Per una versione con cannella, mescolare 1 cucchiaino di cannella in polvere con lo zucchero di canna.

SBRICIOLATA AI MIRTILLI

4 | 10 min. | 15 min.



INGREDIENTI

350 g di mirtilli
60 g di composta di mele
2 cucchiaini di zucchero semolato
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
1 cucchiaino di scorza di limone
80 g di farina
15 g di avena di porridge
80 g di burro morbido
1 pizzico di sale

RICETTA

1 | Sciacquare i mirtilli e collocarli in uno stampo a cerniera con bordi alti (circa 15 cm di diametro).

2 | In un recipiente, mescolare il composto di mele con scorza di limone, zucchero ed estratto di vaniglia. Versare il composto sui mirtilli. In un altro recipiente, mescolare la farina, l'avena di porridge e lo zucchero. Aggiungere il burro e mescolare utilizzando le punte delle dita fino a ottenere una consistenza simile a quella della sbriciolata. Cospargerla sui mirtilli e comporre.

3 | Posizionare lo stampo a cerniera nell'Easy Fry con la piastra standard. Impostare il programma DESSERT a 180 °C per 15 minuti.

4 | Servire la sbriciolata con un cucchiaio di gelato alla vaniglia o crema Chantilly.

SUGGERIMENTO

È possibile sostituire i mirtilli con frutti di bosco rossi a scelta.



CHEESECAKE CLASSICA

6 | 20 min. | 60 min.

INGREDIENTI

100 g di cracker Graham® o biscotti di pasta frolla
50 g di burro fuso
350 g di formaggio cremoso Philadelphia® a temperatura ambiente
1 uovo
200 g di latte condensato zuccherato
1 cucchiaino di estratto di vaniglia naturale
200 g di ciliegie snocciolate
20 g di zucchero semolato

RICETTA

1 | Mettere i biscotti in un sacchetto per congelatore e schiacciarli con un matterello per creare del pangrattato. Quindi metterli in un recipiente e aggiungere il burro fuso (assicurarsi di conservare un po' di burro per ungere lo stampo). Mescolare bene.

2 | Ungere uno stampo a cerniera da 15 cm. Foderare la base dello stampo con carta da forno. Posizionare il composto di biscotti sul fondo dello stampo. Premerlo con un cucchiaio.

3 | Mettere il formaggio cremoso in un recipiente. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo e cremoso. Aggiungere le uova una alla volta, quindi il latte condensato e la vaniglia, sbattendo fino a ottenere un composto omogeneo. L'operazione dovrebbe richiedere circa 2 minuti. Versare il composto nello stampo sulla base di biscotti.

4 | Posizionare lo stampo nell'Easy Fry con la piastra standard. Avviare il programma DESSERT a 120 °C per 60 minuti.
Se necessario, cuocere la cheesecake più a lungo fino a quando la parte centrale non «trema» più.

5 | Rimuovere con cautela lo stampo dal cestello e lasciarlo raffreddare in frigo per 6-8 ore o per tutta la notte.

6 | Posizionare le ciliegie sulla piastra standard. Cospargere di zucchero. Avviare il programma DESSERT a 200 °C per 20 minuti.
Conservare anche le ciliegie cotte in una scatola nel frigorifero.

7 | Una volta raffreddato, rimuovere con cautela la fascia dallo stampo a cerniera e posizionare la cheesecake su un piatto da portata. Decorare la parte superiore con le ciliegie prima di servire.

SUGGERIMENTO

La cheesecake viene tradizionalmente preparata con biscotti cracker Graham®. Se non sono reperibili, sostituirli con i biscotti di pasta frolla di propria scelta. È possibile anche usare frullatore per tritare i biscotti. Si può variare la frutta per utilizzare quella di stagione, arrostirla o aggiungerla fresca.

BISCOTTI D'AVENA

2 | 10 min. | 22 min.



INGREDIENTI

80 g di zucchero semolato
80 g di burro morbido
1 uovo
150 g di farina T55
1/2 cucchiaino di lievito in polvere (2 g)
30 g di fiocchi d'avena
1 cucchiaino di semi di papavero
1 cucchiaino di estratto naturale di vaniglia
30 g di gocce di cioccolato fondente

RICETTA

1 | In un recipiente, mescolare lo zucchero e il burro morbido con una spatola. Aggiungere l'uovo, frullare, quindi aggiungere la farina, il lievito in polvere, l'avena di porridge, i semi di papavero e l'estratto di vaniglia. Mescolare l'impasto con una spatola. Avvolgere la palla di impasto in carta da forno e lasciare raffreddare in frigo per 30 minuti.

2 | Su un tagliere, formare una salsiccia con un diametro di circa 5 cm. Con un coltello, tagliare in sei strisce. Aggiungete le gocce di cioccolato, premendole leggermente.

3 | Tagliare un pezzo di carta da forno delle dimensioni della griglia e posizionarvi l'impasto.

4 | Mettere quattro biscotti nell'Easy Fry con la piastra standard. Assicurarsi che siano ben distanziati. Impostare il programma DESSERT a 150 °C per 22 minuti.

5 | Prepararli in due volte.

6 | I biscotti devono presentare un aspetto dorato chiaro. Lasciare raffreddare per 2 minuti, quindi collocarli su una griglia metallica.

SUGGERIMENTO

Se lo si desidera, si può creare una gustosa variante utilizzando gocce di cioccolato bianco o al latte, uva passa, mirtilli rossi, noci pecan o pistacchi.

Περιεχομενα

el

Σνακ και συνοδευτικα

Φλογέρες φέτας με φύλλο κρούστας
Τηγανητές αγκινάρες
Φαλάφελ
Τηγανητές πατάτες από αβοκάντο
Τραγανά και πικάντικα ρεβίθια
Κροκέτες μπρόκολου και τυριού
Λουκανικοπιτάκια

Πιατα

Μέλι και γαρίδες σριράτσα
Μπολ με σαλάτα και τόνο
Κουνουπίδι με κάρυ
Μπουκιές λαχανικών
Μπουρίτος κοτόπουλου
Ασιατικές φτερούγες κοτόπουλου
Ελληνικό κοτόπουλο
Κοτόπουλο ταντούρι
Παναρισμένες κοτολέτες γαλοπούλας
Ταϊλανδέζικες μπουκιές σολομού
Ψάρια με τηγανητές πατάτες
Βακαλάος με κρούστα
Τηγανητά κολοκυθάκια
Κολοκυθάκια γεμιστά με λαχανικά
Μπριζόλες κουνουπιδιού
Μπιφτέκι μανιταριών πορτομπέλο
Παϊδάκια στη σχάρα με μπάρμπεκιου
Σπιτικές πατάτες τηγανητές
Κυδωνάτες πατάτες
Κυδωνάτες γλυκοπατάτες

Επιδορπια

Μάφιν σοκολάτας
Καραμελωμένες μπανάνες
Κραμπλ με μύρτιλα
Κλασικό τσιζκέικ
Μπισκότα βρώμης

Οδηγος εικονογραμματων



Αριθμος ατομων



Αριθμος μεριδων



Χρονος προετοιμασιας



Χρονος ξεκουρασης



Χρονος μαριναρισματος



Χρονος μαγειρεματος



ΦΛΟΓΕΡΕΣ ΦΕΤΑΣ ΜΕ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑΣ

4 | 20 λεπτά | 10 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

350 γρ. φέτα
2 αυγά
2 κ.γ. αποξηραμένος δυόσμος
1 πακέτο φύλλο κρούστας
Πιπέρι

ΣΥΝΤΑΓΗ

1 | Με ένα πιρούνι θρυμματίστε τη φέτα και βάλτε τη σε ένα μπολ.
Χτυπήστε ένα από τα αυγά και προσθέστε το στο μπολ. Χωρίστε το ασπράδι και τον κρόκο του άλλου αυγού. Βάλτε το ασπράδι στη μία πλευρά. Προσθέστε τον κρόκο αυγού και τον δυόσμο στη φέτα. Προσθέστε πιπέρι. Αναμείξτε καλά.
Ανοίξτε ένα φύλλο κρούστας. Χρησιμοποιήστε ένα πινέλο για να αλείψετε ελαφρά το ασπράδι αυγού.
Τοποθετήστε ένα δεύτερο φύλλο κρούστας στο επάνω μέρος. Κόψτε τη ζύμη σε έξι τετράγωνα.
Απλώστε 1 1/2 κ.γ. γέμιση φέτας σε όλο το μήκος του κάθε τετραγώνου και ανοίξτε σε σχήμα φλογέρας.
Επαναλάβετε μέχρι να χρησιμοποιηθούν όλα τα υλικά.

2 | Τοποθετήστε τις φλογέρες φέτας στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ πρόγραμμα στους 180 °C για 10 λεπτά. Στη μέση του χρόνου μαγειρέματος, γυρίστε τις φλογέρες.

3 | Ελέγξτε για να δείτε αν είναι έτοιμες και μαγειρέψτε τις για μερικά ακόμα λεπτά, αν είναι απαραίτητο. Επαναλάβετε μέχρι να μαγειρέψετε όλες τις φλογέρες.

4 | Σερβίρετε τις φλογέρες με φύλλο κρούστας ενώ είναι ακόμα ζεστές, και συνοδέψτε τις με σαλάτα.

Συμβουλές

Προσπαθήστε να αποφύγετε να στοιβάζετε τις φλογέρες τη μία πάνω στην άλλη, καθώς δεν θα μαγειρευτούν ομοιόμορφα με αυτόν τον τρόπο. Βεβαιωθείτε ότι τις σερβίρετε αμέσως.
Αυτή η συνταγή είναι για περίπου 20 φλογέρες.



ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ

2 | 15 λεπτά | 12 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

150 γρ. αγκινάρες κομμένες στα τέσσερα, στραγγισμένες
60 γρ. αλεύρι
1/2 κ.σ. μπέικιν πάουντερ
1 αυγό
20 γρ. πάνκο
20 γρ. τριμμένη φρυγανιά
3 κ.σ. τριμμένη παρμεζάνα
1/2 κ.γ. σκόνη σκόρδου
Αλάτι και πιπέρι

ΣΥΝΤΑΓΗ

1 | Ρίξτε το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ σε ένα μπολ και ανακατέψτε. Σε ένα δεύτερο μπολ, χτυπήστε τα αυγό με ένα πιρούνι. Τέλος, σε ένα πιάτο, ανακατέψτε το πάνκο και την τριμμένη φρυγανιά, την παρμεζάνα, το σκόρδο, το αλάτι και το πιπέρι.

2 | Με τα δάχτυλά σας, βουτήξετε κάθε κομμάτι αγκινάρας στο αλεύρι και στη συνέχεια στο αυγό. Τοποθετήστε τα πάνω στην τριμμένη φρυγανιά και με ένα πιρούνι κυλήστε τα από όλες τις πλευρές. Πρέπει να καλύπτονται με τριμμένη φρυγανιά σε όλες τις πλευρές.

3 | Τοποθετήστε την παναρισμένη αγκινάρα στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα για ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ στους 200 °C για 12 λεπτά.

4 | Σερβίρετε αμέσως.

Συμβουλές

Μπορείτε να βρείτε πάνκο στον διάδρομο παγκόσμιων τροφίμων σε πολλά μεγάλα σούπερ μάρκετ, σε ασιατικά σούπερ μάρκετ ή στο Ίντερνετ. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κομμένες καρδιές αγκινάρας και να αρχίσετε να μαγειρεύετε ξανά μέχρι να τις χρησιμοποιήσετε όλες.
Μπορείτε να σερβίρετε αυτές τις αγκινάρες με τη σάλτσα της επιλογής σας.

ΦΑΛΑΦΕΛ

4 | 25 λεπτά | 15 λεπτά



Υλικά

350 γρ. ρεβίθια σε κονσέρβα
3 κλωναράκια μαϊντανό
6 κλωναράκια κόλιανδρο
2 κ.γ. κύμινο
2 κ.σ. ταχίνι
2 σκελίδες σκόρδο
2 κρεμμύδια
2 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι και πιπέρι

Συνταγη

1 | Ξεφλουδίστε και ψιλοκόψτε το κρεμμύδι. Πλύνετε και ψιλοκόψτε τα μυρωδικά.

2 | Σε ένα μπολ, βάλτε τα ρεβίθια, τον μαϊντανό, τον κόλιανδρο, το κύμινο και το ταχίνι. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι. Χρησιμοποιήστε ένα πιρούνι για να λιώσετε το μείγμα.
Προσθέστε τα κρεμμύδια και ανακατέψτε μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
Φτιάξτε μπαλάκια.

3 | Τοποθετήστε τα φαλάφελ στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Χρησιμοποιώντας ένα πινέλο, απλώστε ένα ελαφρύ στρώμα λαδιού. Ξεκινήστε το πρόγραμμα για ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ στους 180 °C για 15 λεπτά. Στη μέση του χρόνου μαγειρέματος, γυρίστε τα φαλάφελ.

4 | Σερβίρετε τα φαλάφελ καυτά.

Συμβουλές

Προσπαθήστε να αποφύγετε να στοιβάζετε τα μπαλάκια φαλάφελ το ένα πάνω στο άλλο, καθώς με αυτόν τον τρόπο δεν θα μαγειρευτούν ομοιόμορφα. Αν θέλετε να ετοιμάσετε περισσότερες, μαγειρέψτε τις σε παρτίδες.
Το ταχίνι είναι μια πάστα σησαμιού, που χρησιμοποιείται στην ανατολική μαγειρική. Μπορείτε να το βρείτε σε καταστήματα ειδικών τροφίμων.



ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΑΠΟ ΑΒΟΚΑΝΤΟ

2 | 10 λεπτά | 8 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

2 ώριμα αβοκάντο
1 λεμόνι (χυμός και ξύσμα)
1 αυγό
120 γρ. πάνκο
Αλάτι και πιπέρι

ΣΥΝΤΑΓΗ

1 | Ξεφλουδίστε τα αβοκάντο, αφαιρέστε τα κουκούτσια και κόψτε τα σε τμήματα.

2 | Σε ένα μικρό μπολ, ανακατέψτε το αυγό με το αλάτι. Βάλτε το τριμμένο πάνκο σε ένα ρηχό μπολ.

3 | Βυθίστε τα κομμάτια στο μείγμα αυγού και, στη συνέχεια, στο τριμμένο πάνκο.

4 | Τοποθετήστε τα παναρισμένα κομμάτια αβοκάντο στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ στους 180 °C για 8 λεπτά. Στη μέση του χρόνου μαγειρέματος, γυρίστε απαλά τις τηγανητές πατάτες από αβοκάντο.

5 | Σερβίρετε καυτές ή ζεστές με πικάντικη μαγιονέζα.

Συμβουλές

Αν θέλετε να ετοιμάσετε περισσότερες, μαγειρέψτε τις σε παρτίδες.
Βεβαιωθείτε ότι τις σερβίρετε αμέσως.

Τραγανα και πικαντικα ρεβιθια

4 | 10 λεπτά | 8 λεπτά



Υλικα

265 γρ. ρεβίθια σε κονσέρβα
2 κ.σ. ελαιόλαδο
1/2 κ.γ. σκόρδο σε σκόνη
1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα
1/2 κ.γ. κύμινο σε σκόνη
1/2 κ.σ. θαλασσινό αλάτι
2 κ.σ. φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο

Συνταγη

1 | Στραγγίστε, ξεπλύνετε και στεγνώστε τα ρεβίθια.
Σε ένα μπολ, ανακατέψτε τα ρεβίθια, το λάδι, το σκόρδο σε σκόνη, την πάπρικα, το κύμινο σε σκόνη και το αλάτι. Ανακατέψτε τα ρεβίθια απαλά με ένα κουτάλι, για να βεβαιωθείτε ότι τα ρεβίθια είναι καλά επικαλυμμένα.

2 | Τοποθετήστε τα μισά ρεβίθια στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα για ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ στους 200 °C για 8 λεπτά.
Περιμένετε 30 δευτερόλεπτα πριν τραβήξετε τον κάδο (τα ρεβίθια μπορεί μερικές φορές να σκάσουν ακριβώς όπως το ποπ κορν). Ελέγξτε για να δείτε αν είναι έτοιμα. Επανεκκινήστε το πρόγραμμα με τα υπόλοιπα μισά ρεβίθια.

3 | Σερβίρετε τα ρεβίθια αμέσως με λίγο κόλιανδρο.

Συμβουλές

Για να κάνετε τα ρεβίθια σας νόστιμα και τραγανά, πρέπει να τα στραγγίξετε και να τα ξεπλύνετε σωστά και, στη συνέχεια, να τα στεγνώσετε με λίγο καθαρό ρολό κουζίνας ή μια καθαρή πετσέτα κουζίνας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε άλλο λάδι αντί για ελαιόλαδο και να αντικαταστήσετε τα μπαχαρικά με άλλες γεύσεις.

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΡΟΚΟΛΟΥ ΚΑΙ ΤΥΡΙΟΥ

2 | 30 λεπτά | 12 λεπτά



ΥΛΙΚΑ

115 γρ. μπρόκολο
100 γρ. ρεβίθια σε κονσέρβα
100 γρ. τριμμένη φρυγανιά
75 γρ. τριμμένο τσένταρ
25 γρ. παρμεζάνα
2 αυγά
1 κ.γ. σκόρδο σε σκόνη
1 κ.γ. κρεμμύδι σε σκόνη
40 γρ. αλεύρι
Σπρέι ελαιόλαδου
Αλάτι και πιπέρι

ΣΥΝΤΑΓΗ

1 | Ετοιμάστε το μπρόκολο: Βράστε σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό, μέχρι να μαλακώσει ελαφρά (al dente). Η διαδικασία αυτή θα διαρκέσει περίπου 4 λεπτά. Στη συνέχεια, βάλτε τα σε ένα μπολ ανάμειξης που περιέχει κρύο νερό και παγάκια. Αφήστε το να κρυώσει. Στραγγίστε και χρησιμοποιήστε ένα μαχαίρι για να το κόψετε σε μικρά κομμάτια.

2 | Στραγγίστε τα ρεβίθια και βάλτε τα σε ένα μεγάλο μπολ. Πολτοποιήστε τα με ένα πιρούνι ή πρες πουρέ. Προσθέστε το ψιλοκομμένο μπρόκολο, τη μισή τριμμένη φρυγανιά, το πρώτο αυγό, το τσένταρ, την παρμεζάνα, το αλάτι, το σκόρδο σε σκόνη και το κρεμμύδι σε σκόνη. Με τα χέρια σας ανακατέψτε καλά όλα τα υλικά μαζί, μέχρι να μπορείτε να σχηματίσετε μπάλες. Αν δεν μπορείτε, προσθέστε λίγη ακόμα τριμμένη φρυγανιά.

3 | Πλάστε το μείγμα σε κροκέτες και τοποθετήστε τις σε ένα ταψί καλυμμένο με αντικολλητικό χαρτί. Βρέξτε τα χέρια σας για να το κάνετε πιο εύκολο.

4 | Ρίξτε το αλεύρι, το αλάτι και το πιπέρι σε ένα μεγάλο μπολ και ανακατέψτε. Σπάστε το δεύτερο αυγό σε ένα άλλο μπολ και ανακατέψτε. Ρίξτε την υπόλοιπη μισή τριμμένη φρυγανιά σε ένα τρίτο μπολ και ανακατέψτε. Καλύψτε τις κροκέτες στο μείγμα με το αλεύρι και βουτήξτε τις στο χτυπημένο αυγό. Τελειώστε καλύπτοντας με τριμμένη φρυγανιά, και πιέστε ελαφρά καθώς το κάνετε αυτό, ώστε να τις βοηθήσετε να κολλήσουν.

5 | Τοποθετήστε τις κροκέτες μπρόκολου στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ψεκάστε ελαφρά τις κροκέτες με ελαιόλαδο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα για ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ στους 200 °C για 12 λεπτά. Στη μέση του χρόνου μαγειρέματος, γυρίστε τις κροκέτες.

6 | Σερβίρετε αμέσως.

Συμβουλές

Αυτή η συνταγή είναι για περίπου δώδεκα κροκέτες.
Μπορείτε να καταψύξετε τις κροκέτες για 1 έως 2 ώρες, ώστε να γίνουν στερεές και να διατηρηθεί η τριμμένη φρυγανιά στη θέση της.
Μπορείτε να βρείτε το σπρέι ελαιόλαδου στον διάδρομο με τα λάδια στα σούπερ μάρκετ ή σε καταστήματα με εκλεκτά τρόφιμα. Μπορείτε επίσης να το κάνετε στο σπίτι με ένα άδειο μπουκάλι ψεκασμού. Εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε ένα πινέλο για να εφαρμόσετε το λάδι.

ΛΟΥΚΑΝΙΚΟΠΙΤΑΚΙΑ

2 | 10 λεπτά | 8 λεπτά



ΥΛΙΚΑ

1 φύλλο σφολιάτας
4 λουκάνικα Φρανκφούρτης
30 γρ. μουστάρδα

ΣΥΝΤΑΓΗ

1 | Ανοίξτε το φύλλο σφολιάτας. Χρησιμοποιήστε ένα μαχαίρι για να το κόψετε σε λωρίδες πλάτους 10 εκ. Βρέξτε ελαφρά τις λωρίδες με τα δάχτυλά σας και τοποθετήστε ένα λουκάνικο στη μέση κάθε λωρίδας. Χρησιμοποιήστε ένα μαχαίρι για να απλώσετε λίγη μουστάρδα σε όλο το μήκος των λουκάνικων. Διπλώστε τη ζύμη για να κλείσετε τα λουκάνικα (σαν να κάνετε σφολιατάκια), στη συνέχεια, τσιμπήστε και τα δύο άκρα. Επαναλάβετε μέχρι να μην τελειώσετε. Κόψτε τις σφολιάτες σε κομμάτια των 3 εκ.

2 | Τοποθετήστε τις σφολιάτες στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα για ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ στους 180°C για 8 λεπτά

3 | Επαναλάβετε μέχρι να μαγειρέψετε όλα τα λουκανικοπιτάκια.

4 | Σερβίρετε αμέσως.

Συμβουλές ***Αν η ζύμη είναι κολλώδης, πασπαλίστε με λίγο αλεύρι. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε περισσότερη μουστάρδα, ανάλογα με το γούστο σας. Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα λουκάνικα με άλλα υλικά (ξηρούς καρπούς, μπαχαρικά, λαχανικά).***

Μελι και γαριδες σριρατσα

2 | 15 λεπτά | 15 λεπτά



Υλικα

40 γρ. λεπτόρρευστο μέλι
25 γρ. μαγιονέζα
1 κ.γ. σριράτσα
1 κ.γ. σάλτσα σόγιας
1 αυγό
30 γρ. αλεύρι
250 γρ. αποφλοιωμένες γαρίδες
1 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι και πιπέρι

Συνταγη

1 | Σε ένα μπολ ανακατέψτε το μέλι, τη μαγιονέζα, τη σριράτσα και τη σάλτσα σόγιας. Αφήστε τη σάλτσα στην άκρη σε δροσερό μέρος.

2 | Χτυπήστε το αυγό σε ένα ρηχό μπολ. Ρίξτε το αλεύρι σε ένα δεύτερο ρηχό μπολ.

3 | Βουτήξτε τις γαρίδες στο αυγό και, στη συνέχεια, στο αλεύρι.

4 | Τοποθετήστε τις γαρίδες στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο, τοποθετώντας τις κοντά μεταξύ τους. Χρησιμοποιήστε ένα πινέλο για να εφαρμόσετε το ελαιόλαδο. Ξεκινήστε το ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ πρόγραμμα στους 180 °C για 15 λεπτά. Ελέγξτε για να δείτε αν είναι έτοιμες και μαγειρέψτε τις για μερικά ακόμα λεπτά, αν είναι απαραίτητο.

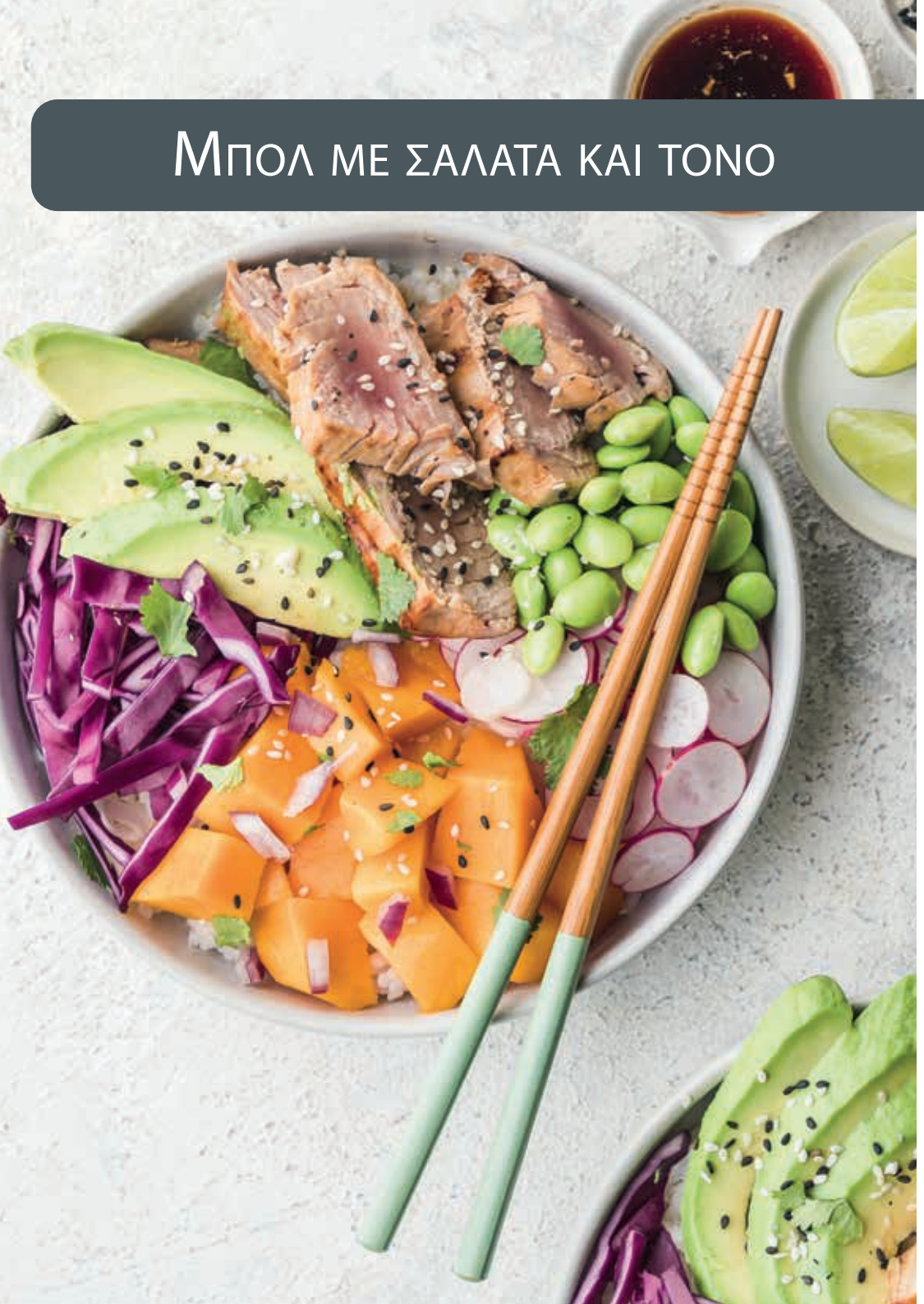
5 | Σερβίρετε τις γαρίδες με την καυτερή σάλτσα και ρύζι.

Συμβουλές

Προσπαθήστε να αποφύγετε να στοιβάζετε τις γαρίδες τη μία πάνω στην άλλη, καθώς δεν θα μαγειρευτούν ομοιόμορφα με αυτόν τον τρόπο. Αν θέλετε να ετοιμάσετε περισσότερες, μαγειρέψτε τις σε παρτίδες.

Μπολ με σαλατα και τονο

2 | 15 λεπτά | 10 λεπτά



Υλικα

Για τη σάλτσα:
2 κ.σ. ξύδι από ρύζι
10 γρ. φρέσκο τζίντζερ (1 κομμάτι περίπου 2 εκ.)
Καυτερή σάλτσα
2 κ.γ. σησαμέλαιο
40 ml σάλτσα σόγιας
Πιπέρι

Για το μπολ:
250 γρ. μπριζόλα τόνου (περίπου 4 κομμάτια)
350 γρ. προμαγειρεμένο ρύζι σούσι
1 μικρό αβοκάντο, χωρίς κουκούτσι και κομμένο σε φέτες
15 γρ. κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
150 γρ. μάνγκο, κομμένο σε κύβους (1 μικρό κομμάτι)
3 κ.σ. φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο (περίπου 30 γρ.)

Για γαρνίρισμα:
1 λάιμ, κομμένο σε φέτες
1/2 πιπεριά χαλεπένιο (ή τσίλι Φρέσνο), χωρίς σπόρους και κομμένη σε φέτες
Μερικές λεπτές φέτες από ραπανάκι, αγγούρι, κόκκινο λάχανο, καρότο
6 κ.σ. μαγειρεμένα φασόλια edamame
1 1/2 κ. γ. μαύρο και λευκό σουσάμι

Συνταγη

1 | Ετοιμάστε τη σάλτσα. Ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί σε ένα μικρό μπολ. Αφήστε το στην άκρη στο ψυγείο.

2 | Βάλτε τις μπριζόλες τόνου σε ένα μπολ ανάμειξης. Ρίξτε πάνω από το ένα τρίτο της σάλτσας, καλύπτοντας τις μπριζόλες. Αφήστε τις να ξεκουραστούν για 10–15 λεπτά.

3 | Τοποθετήστε τις μπριζόλες τόνου στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα για ΨΑΡΙ στους 200 °C για 10 λεπτά. Στη μέση του χρόνου μαγειρέματος, γυρίστε τις μπριζόλες.

4 | Οι μπριζόλες πρέπει να είναι λίγο ροζ στο κέντρο. Αν τις προτιμάτε πιο καλοψημένες, προσαρμόστε το μαγείρεμα ανάλογα με το γούστο σας.

5 | Βγάλτε τις ψητές μπριζόλες τόνου και αφήστε τις να ξεκουραστούν σε ένα ξύλο κοπής για 5 λεπτά πριν τις κόψετε με ένα κοφτερό μαχαίρι.

6 | Σερβίρετε τοποθετώντας το μαγειρεμένο ρύζι στο κάτω μέρος δύο μεγάλων μπολ. Τοποθετήστε τα ψητά κομμάτια τόνου, τα κομμένα μισά αβοκάντο, τα κομμάτια μάνγκο και το κόκκινο κρεμμύδι από πάνω. Πασπαλίστε με κόλιανδρο. Διακοσμήστε με το λάιμ, το τσίλι, τις φέτες λαχανικών, τα φασόλια edamame και το σουσάμι, ανάλογα με το γούστο σας. Ρίξτε την υπόλοιπη σάλτσα από πάνω.

Συμβουλές

Μπορείτε πλέον να βρείτε ταψιά με προψημένο ιαπωνικό ρύζι σε πολλά σούπερ μάρκετ. Αυτό θα σας εξοικονομήσει χρόνο όταν ετοιμάζετε αυτήν τη συνταγή. Εναλλακτικά, μπορείτε να το ετοιμάσετε μόνοι σας: Χρησιμοποιήστε 50–60 γρ. ωμού ρυζιού ανά άτομο.
Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε βιολογικά αβοκάντο, όταν είναι η εποχή τους. Εναλλακτικά, μπορείτε να τα αντικαταστήσετε με ψητή γλυκοπατάτα, κομμένη σε κύβους.
Αν δεν σας αρέσει ο κόλιανδρος, χρησιμοποιήστε ένα άλλο βότανο.

Κουνουπιδι με καρυ

2 | 10 λεπτά | 15 λεπτά



Υλικα

1 μικρό κουνουπίδι
2 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κ.σ. σκόνη κάρυ
1 κ.σ. σκόρδο σε σκόνη
1 κ.σ. σκόνη τσίλι
1 λεμόνι (ξύσμα)
2 κλωναράκια κόλιανδρο
Αλάτι και πιπέρι

Συνταγη

1 | Κόψτε το κουνουπίδι σε μπουκετάκια ίσου μεγέθους και βάλτε τα σε ένα μπολ.
Προσθέστε το ελαιόλαδο, τη σκόνη κάρυ, το σκόρδο σε σκόνη, τη σκόνη τσίλι, το αλάτι και το πιπέρι, και ανακατέψτε καλά.

2 | Τοποθετήστε τα μπουκετάκια κουνουπιδιού στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ στους 180 °C για 15 λεπτά. Στη μέση του χρόνου μαγειρέματος, γυρίστε το κουνουπίδι.

3 | Ελέγξτε για να δείτε αν είναι έτοιμο και μαγειρέψτε το για μερικά ακόμα λεπτά, αν είναι απαραίτητο.

4 | Σερβίρετε το κουνουπίδι αμέσως, με το λεμόνι και τον κόλιανδρο.

Συμβουλές ***Αυτό το πιάτο μπορεί να συνδυαστεί με κοτόπουλο ταντούρι.***

Μπουκιες λαχανικων

2 | 20 λεπτά | 10 λεπτά



Υλικα

100 γρ. καρότα (1 καρότο)
160 γρ. μπουκετάκια μπρόκολου
1/2 κρεμμύδι
1/2 σκελίδα σκόρδο
70 γρ. τριμμένο τσένταρ
1 αυγό
100 γρ. αλεύρι
2 κ.σ. ελαιόλαδο
160 γρ. τριμμένη φρυγανιά
2 κ.σ. πάπρικα

Συνταγη

1 | Ξεφλουδίστε τα καρότα και κόψτε τα σε χοντρά στρογγυλά τεμάχια. Πλύνετε το μπρόκολο και κόψτε το σε μικρά μπουκετάκια. Ξεφλουδίστε και ψιλοκόψτε το κρεμμύδι.
Βάλτε το μπρόκολο, το καρότο, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το τσένταρ, τα αυγά, το αλεύρι και το λάδι σε έναν επεξεργαστή τροφίμων. Ανακατέψτε μέχρι να έχετε μια λεία πάστα. Αφήστε την πάστα στην άκρη σε ένα μπολ.
Σε ένα άλλο μπολ, ανακατέψτε την τριμμένη φρυγανιά και την πάπρικα, και ρίξτε τα σε ένα πιάτο.

2 | Με βρεγμένα χέρια, φτιάξτε μπαλάκια από την πάστα και τοποθετήστε τα πάνω στην τριμμένη φρυγανιά. Καλύψτε ολόκληρη την επιφάνεια των μπουκιών με τριμμένη φρυγανιά. Πιέστε ελαφρά, για κολλήσει η τριμμένη φρυγανιά.

3 | Τοποθετήστε τις μπουκιές στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο, αφήνοντας λίγη απόσταση μεταξύ τους. Ξεκινήστε το πρόγραμμα για ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ στους 200 °C για 10 λεπτά.

4 | Σερβίρονται καυτές με σάλτσα της επιλογής σας.

Συμβουλές

Μπορείτε να προσθέσετε σπανάκι ή να χρησιμοποιήσετε κολοκύθα αντί για καρότα.
Αν θέλετε να ετοιμάσετε περισσότερες, μαγειρέψτε τις σε παρτίδες.
Μην διστάσετε να τις μαγειρέψετε για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, αν χρειαστεί.

Μπουριτος κοτοπουλου

2 | 20 λεπτά | 25 λεπτά



Υλικα

2 κ.γ. μεξικάνικα καρυκεύματα
2 κ.σ. ελαιόλαδο
2 στήθη κοτόπουλου
2 κ.σ. τορτίγιες σίτου ή καλαμποκιού
2 κ.γ. κρέμα γάλακτος
2 κ.σ. τριμμένο τσένταρ
2 κ.σ. γουακαμόλε
2 κ.σ. καλαμπόκι
2 κ. σ. σάλτσα

Συνταγη

1 | Σε ένα μπολ ανάμειξης, ανακατέψτε τα μεξικανικά καρυκεύματα με το λάδι. Προσθέστε το κοτόπουλο και μαρινάρετε για 15 λεπτά

2 | Τοποθετήστε τα φιλέτα κοτόπουλου στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ στους 200 °C για 15 λεπτά.

3 | Αφήστε τα στήθη κοτόπουλου να κρυώσουν ελαφρώς, πριν τα κόψετε σε φέτες.

4 | Βάλτε τις τορτίγιες σε ένα τετράγωνο κομμάτι αλουμινόχαρτο.

Απλώστε την κρέμα κρέμας πάνω στις τορτίγιες και προσθέστε τη σάλτσα, το γουακαμόλε και το κοτόπουλο.
Προσθέστε το καλαμπόκι και πασπαλίστε με τυρί.
Τυλίξτε τα μπουρίτος με το αλουμινόχαρτο, για να βεβαιωθείτε ότι είναι καλά σφραγισμένα.

5 | Τοποθετήστε τα δύο μπουρίτος στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ στους 180 °C για 10 λεπτά.

6 | Σερβίρετε αμέσως.

Συμβουλές

Αν θέλετε να ετοιμάσετε περισσότερες, μαγειρέψτε τις σε παρτίδες.
Βεβαιωθείτε ότι τις σερβίρετε αμέσως.
Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε προμαγειρεμένα στήθη κοτόπουλου σε σουβλάκι.

Ασιατικες φτερουγες κοτοπουλου

2 | 10 λεπτά | 30 λεπτά



Υλικα

350 γρ. φτερούγες κοτόπουλου
2 κ.σ. ελαιόλαδο
2 κ.σ. κορν φλάουρ
1 κ.σ. λεπτόρρευστο μέλι
1 κ.σ. σάλτσα σόγιας
1 κ.σ. ξύδι από κρασί
1 κ.σ. φρυγανισμένο σησαμέλαιο
1/2 φρέσκο κρεμμυδάκι
Αλάτι και πιπέρι

Συνταγη

1 | Σε ένα μπολ ανακατέψτε τις φτερούγες κοτόπουλου με το ελαιόλαδο και το κορν φλάουρ. Αλατοπιπερώστε γενναιόδωρα.
Σε ένα άλλο μπολ ανακατέψτε το μέλι, τη σάλτσα σόγιας, το ξύδι από κρασί και το σησαμέλαιο. Αφήστε το μπολ στην άκρη.

2 | Τοποθετήστε τις φτερούγες κοτόπουλου στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα για ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ στους 180 °C για 30 λεπτά.

3 | Μετά από 25 λεπτά, αλείψτε τις φτερούγες κοτόπουλου με τη μαρινάδα και σύρετε το μπολ πίσω για να συνεχίσετε το μαγείρεμα.

4 | Ελέγξτε για να δείτε αν είναι έτοιμες και μαγειρέψτε τις για μερικά ακόμα λεπτά, αν είναι απαραίτητο.

5 | Σερβίρετε αμέσως τα φτερούγες κοτόπουλου με σάλτσα μπάρμπεκιου.

Συμβουλές

Προσπαθήστε να αποφύγετε να στοιβάζετε τις φτερούγες κοτόπουλου τη μία πάνω στην άλλη, καθώς δεν θα μαγειρευτούν ομοιόμορφα με αυτόν τον τρόπο.
Αν θέλετε να ετοιμάσετε περισσότερες, μαγειρέψτε τις σε παρτίδες.
Σερβίρετε με αρωματικό ρύζι.



Ελληνικο κοτοπουλο

2 | 10 λεπτά | 18 λεπτά

Υλικα

2 στήθη κοτόπουλου
20 ml ελαιόλαδο
1 κ.σ. ξύδι από κόκκινο κρασί
1 λεμόνι
1 κ.γ. λεπτόρρευστο μέλι
1 κ.γ. σκόρδο σε σκόνη
1 κ.γ. ρίγανη
1/2 κ.γ.πάπρικα
Αλάτι και πιπέρι

Συνταγη

1 | Σε ένα δοχείο με στόμιο, ανακατέψτε το ελαιόλαδο, το ξύδι από κρασί, τον χυμό λεμόνι, το μέλι, το σκόρδο σε σκόνη, τη ρίγανη, την πάπρικα, το αλάτι και το πιπέρι.

2 | Βάλτε τα στήθη κοτόπουλου σε μια σακούλα για κατάψυξη και ρίξτε τη μαρινάδα.
Βεβαιωθείτε ότι η σακούλα για κατάψυξη είναι καλά σφραγισμένη και αφήστε την στο ψυγείο για 30 λεπτά

3 | Τοποθετήστε τα στραγγισμένα στήθη κοτόπουλου στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ στους 180 °C για 18 λεπτά. Στη μέση του χρόνου μαγειρέματος, γυρίστε το κοτόπουλο. Ελέγξτε για να δείτε αν είναι έτοιμο και μαγειρέψτε το για μερικά ακόμα λεπτά, αν είναι απαραίτητο.

4 | Σερβίρετε αμέσως το κοτόπουλο.

Συμβουλές

Προσπαθήστε να αποφύγετε να στοιβάζετε τα στήθη κοτόπουλου το ένα πάνω στο άλλο, καθώς δεν θα μαγειρευτούν ομοιόμορφα με αυτόν τον τρόπο. Αν θέλετε να ετοιμάσετε περισσότερες, μαγειρέψτε τις σε παρτίδες. Σερβίρετε με σαλάτα από τομάτες, αγγούρια, ελιές και κόκκινα κρεμμύδια.



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΤΑΝΤΟΥΡΙ

2 | 20 λεπτά | 15 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

4 κοπανάκια κοτόπουλου
50 γρ. φυσικό γιαούρτι
1 κ.γ. τριμμένο τζίντζερ
1 κ.γ. σκόρδο σε σκόνη
1 κ.γ. τσίλι σε σκόνη
1/2 κ.γ. κουρκουμάς
1 κ.γ. γκάραμ μασάλα
1 λεμόνι
2 κ.γ. ουδέτερο λάδι
Αλάτι και πιπέρι

ΣΥΝΤΑΓΗ

1 | Στεγνώστε το κοπανάκι με ένα κομμάτι ρολό κουζίνας.
Αφαιρέστε την πέτσα από το κοπανάκι και κόψτε σε τρία ή τέσσερα σημεία στη σάρκα του κοτόπουλου.

2 | Σε ένα μπολ, ανακατέψτε το γιαούρτι, το τζίντζερ, το σκόρδο σε σκόνη, τη σκόνη τσίλι, τον κουρκουμά, το γκάραμ μασάλα, το αλάτι, το πιπέρι και τον χυμό λεμόνι. Προσθέστε το κοτόπουλο και βεβαιωθείτε ότι είναι καλά καλυμμένο με μαρινάδα. Αφήστε το να ξεκουραστεί σε δροσερό μέρος για τουλάχιστον 20 λεπτά.

3 | Τοποθετήστε το κοπανάκι στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ στους 200 °C για 15 λεπτά. Στα μισά του χρόνου μαγειρέματος, γυρίστε το κοπανάκι.

4 | Ελέγξτε για να δείτε αν είναι έτοιμες και μαγειρέψτε τις για μερικά ακόμα λεπτά, αν είναι απαραίτητο.

5 | Σερβίρετε το κοτόπουλο αμέσως και συνοδέψτε το με κουνουπίδι με κάρι.

Συμβουλές

Προσπαθήστε να αποφύγετε να στοιβάζετε το κοπανάκι το ένα πάνω στο άλλο, καθώς δεν θα μαγειρευτούν ομοιόμορφα με αυτόν τον τρόπο.
Αν θέλετε να ετοιμάσετε περισσότερες, μαγειρέψτε τις σε παρτίδες.
Βεβαιωθείτε ότι τις σερβίρετε αμέσως.
Σερβίρετε με σάλτσα με γιαούρτι και κάρυ.

Παναρισμενες κοτολετες γαλοπουλας

2 | 15 λεπτά | 18 λεπτά



Υλικα

30 γρ. αλεύρι
1 μέτριο αυγό
40 γρ. τριμμένη φρυγανιά
1/2 κ.γ. σκόρδο σε σκόνη
300 γρ. λεπτές κοτολέτες γαλοπούλας (2 κοτολέτες μεσαίου μεγέθους)
Σπρέι ελαιόλαδου
1 λεμόνι κομμένο σε 4

Συνταγη

1 | Σπάστε το αυγό σε ένα μπολ και ανακατέψτε. Ανακατέψτε την τριμμένη φρυγανιά και το σκόρδο σε σκόνη μαζί σε ένα πιάτο. Βάλτε το αλεύρι σε άλλο πιάτο.

2 | Βουτήξτε κάθε κοτολέτα στο αλεύρι, στη συνέχεια, στο αυγό και, τέλος, περάστε τις με τριμμένη φρυγανιά. Πρέπει να καλύπτονται με τριμμένη φρυγανιά σε όλες τις πλευρές.

3 | Τοποθετήστε τις παναρισμένες κοτολέτες στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ψεκάστε ελαφρώς με ελαιόλαδο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ στους 200 °C για 18 λεπτά.

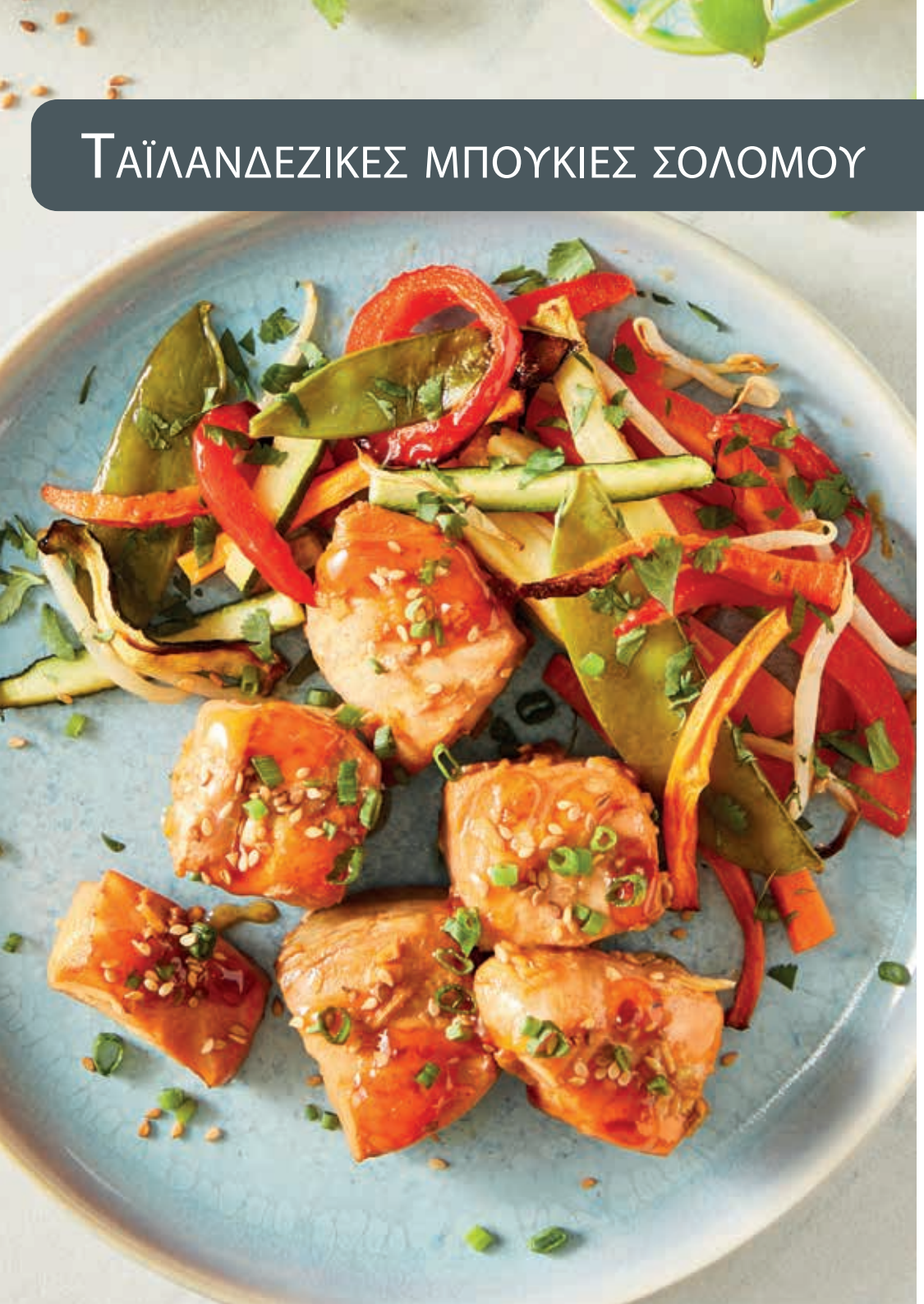
4 | Σερβίρετε αμέσως με μια φέτα λεμόνι.

Συμβουλές

Μπορείτε να βρείτε το σπρέι ελαιόλαδου στον διάδρομο με τα λάδια στα σούπερ μάρκετ και σε καταστήματα με εκλεκτά τρόφιμα. Μπορείτε επίσης να το κάνετε στο σπίτι με ένα άδειο μπουκάλι ψεκασμού. Εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε ένα πινέλο για να εφαρμόσετε το λάδι. Σερβίρετε με πράσινα λαχανικά και μακαρόνια ογκρατέν.

Ταϊλανδεζικες μπουγκιες σολομου

2 | 15 λεπτά | 6 λεπτά



Υλικα

2 φιλέτα σολομού (περίπου 130 γρ. το καθένα)
50 ml σάλτσα σόγιας χαμηλή σε αλάτι
1 λάιμ
2 σκελίδες σκόρδο
1 κ.γ. τριμμένο τζίντζερ
50 ml γλυκιά σάλτσα τσίλι
2 φρέσκα κρεμμυδάκια
1 κ.σ. σουσάμι
150 γρ. μαγειρεμένο κολλώδες ρύζι

Συνταγη

1 | Κόψτε τα φιλέτα σολομού σε μεγάλους κύβους.

2 | Σε ένα μπολ, ανακατέψτε τη σάλτσα σόγιας, τον χυμό λάιμ, το ψιλοκομμένο σκόρδο και το τριμμένο τζίντζερ. Προσθέστε τους κύβους σολομού, σκεπάστε και αφήστε να ξεκουραστεί σε δροσερό μέρος για 20 λεπτά.

3 | Τοποθετήστε τους κύβους σολομού στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα για ΨΑΡΙ στους 180 °C για 6 λεπτά.

4 | Σερβίρετε τον σολομό με ρύζι. Προσθέστε μια μικρή ποσότητα γλυκιάς σάλτσας τσίλι και πασπαλίστε με τα ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια και το σουσάμι.

Συμβουλές

Γιατί να μην αντικαταστήσετε το σουσάμι με θρυμματισμένα φιστίκια για να ανεβάσετε τη γεύση; Αν σας αρέσει το πικάντικο φαγητό, προσθέστε λίγο φρέσκο τσίλι ή τσίλι σε σκόνη. Μπορείτε να αντικαταστήσετε τη γλυκιά σάλτσα τσίλι με μερικές σταγόνες Tabasco®. Αν δεν έχετε σάλτσα σόγιας χαμηλή σε αλάτι, προσθέστε 60 ml ξύδι ρυζιού.

Ψαρια με τηγανητεσ πατατεσ

2 | 20 λεπτά | 45 λεπτά



Υλικα

90 γρ. αλεύρι
30 γρ. κορν φλάουρ
1 κ.γ. σκόρδο σε σκόνη
1 κ.γ. κρεμμύδι σε σκόνη
1/2 κ.γ. μαγειρική σόδα
100 ml λάγκερ
2 μεγάλα φιλέτα βακαλάου
1 κ.σ. ουδέτερο λάδι (ηλιέλαιο ή λάδι από κουκούτσια σταφυλιού)
600 γρ. κατεψυγμένα τσιπς φούρνου
Αλάτι και πιπέρι

Συνταγη

1 | Στεγνώστε καλά τα ψάρια με ρολό κουζίνας.

2 | Σε ένα ρηχό μπολ, ανακατέψτε το ένα τρίτο του αλευριού με το κορν φλάουρ. Σε ένα μπολ, ανακατέψτε το υπόλοιπο αλεύρι, το σκόρδο, το κρεμμύδι, τη μαγειρική σόδα, το αλάτι, το πιπέρι και την μπύρα.

3 | Βουτήξτε κάθε φιλέτο βακαλάου στο μείγμα αλευριού/κορν φλάουρ και, στη συνέχεια, στο μείγμα μπύρας. Στη συνέχεια, βουτήξτε ξανά στο μείγμα με το αλεύρι/κορν φλάουρ.

4 | Τοποθετήστε τα ψάρια στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα για ΨΑΡΙ στους 180 °C για 12 λεπτά. Ελέγξτε για να δείτε αν τα ψάρια είναι έτοιμα. Ο χρόνος μαγειρέματος μπορεί να διαφέρει ανάλογα με το μέγεθος των κομματιών. Αφήστε τα στην άκρη.

5 | Τοποθετήστε τα τσιπς στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα για ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ στους 180 °C για 30 λεπτά.
Ζεστάνετε τα ψάρια τοποθετώντας τα πάνω στα τσιπς και ξεκινήστε το πρόγραμμα για ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ στους 180 °C για 3 λεπτά.

6 | Σερβίρονται καυτά.

Συμβουλές

Αυτό το πιάτο σερβίρεται παραδοσιακά με αρακά, αυτό το πιάτο με πουρέ αρακά, συνοδευόμενο από μερικές φέτες λεμόνι και σάλτσα ταρτάρ.
Ελέγξτε για να δείτε αν τα ψάρια είναι έτοιμα. Ο χρόνος μαγειρέματος μπορεί να διαφέρει ανάλογα με το μέγεθος των κομματιών. Μαγειρέψτε για περισσότερη ώρα, αν χρειαστεί.



Βακαλαος με κρουστα

2 | 10 λεπτά | 10 λεπτά

Υλικα

2 φιλέτα βακαλάου (περίπου 150 γρ. το καθένα)
50 γρ. Ritz® ή άλλα κράκερ
15 γρ. τριμμένη παρμεζάνα
15 γρ. λιωμένο βούτυρο
1 κ.σ. χυμό λεμόνι
1 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
1 λεμόνι
Αλάτι και πιπέρι

Συνταγη

1 | Βάλτε τα κράκερ σε μια σακούλα για κατάψυξη και θρυμματίστε τα με έναν πλάστη για να φτιάξετε τρίμμα. Σε ένα μπολ, ανακατέψτε τα τριμμένα κράκερ με την παρμεζάνα, το λιωμένο βούτυρο και τον χυμό λεμονιού. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι.

2 | Τοποθετήστε τα φιλέτα βακαλάου στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Πασπαλίστε με το τρίμμα σας. Ξεκινήστε το πρόγραμμα για ΨΑΡΙ στους 180 °C για 10 λεπτά.

3 | Ελέγξτε για να δείτε αν τα ψάρια είναι έτοιμα. Ο χρόνος μαγειρέματος μπορεί να διαφέρει ανάλογα με το μέγεθος των κομματιών. Μαγειρέψτε για ένα επιπλέον λεπτό, αν χρειαστεί, μέχρι το ψάρι να ξεφλουδίζει εύκολα με ένα πιρούνι.

4 | Πασπαλίστε τα φιλέτα βακαλάου με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και το ξύσμα λεμονιού. Σερβίρετε με μια φέτα λεμόνι και αρωματικό ρύζι.

Συμβουλές

Προσπαθήστε να αποφύγετε να στοιβάζετε τα φιλέτα βακαλάου το ένα πάνω στο άλλο, καθώς δεν θα μαγειρευτούν ομοιόμορφα με αυτόν τον τρόπο.
Αν θέλετε να ετοιμάσετε περισσότερες, μαγειρέψτε τις σε παρτίδες.

Τηγανητα κολοκυθακια

2 | 15 λεπτά | 15 λεπτά



Υλικα

2 μέτρια κολοκυθάκια
1 ασπράδι αυγού
50 γρ. τριμμένη φρυγανιά
20 γρ. τριμμένη παρμεζάνα
30 ml ελαιόλαδο
Αλάτι και πιπέρι

Συνταγη

1 | Πλύνετε τα κολοκυθάκια, κόψτε τις άκρες και κόψτε σε στικ πλάτους περίπου 1 εκ.

2 | Χτυπήστε το ασπράδι αυγού σε ένα ρηχό μπολ. Σε ένα άλλο ρηχό μπολ, ανακατέψτε την τριμμένη φρυγανιά, την παρμεζάνα, το αλάτι και το πιπέρι.

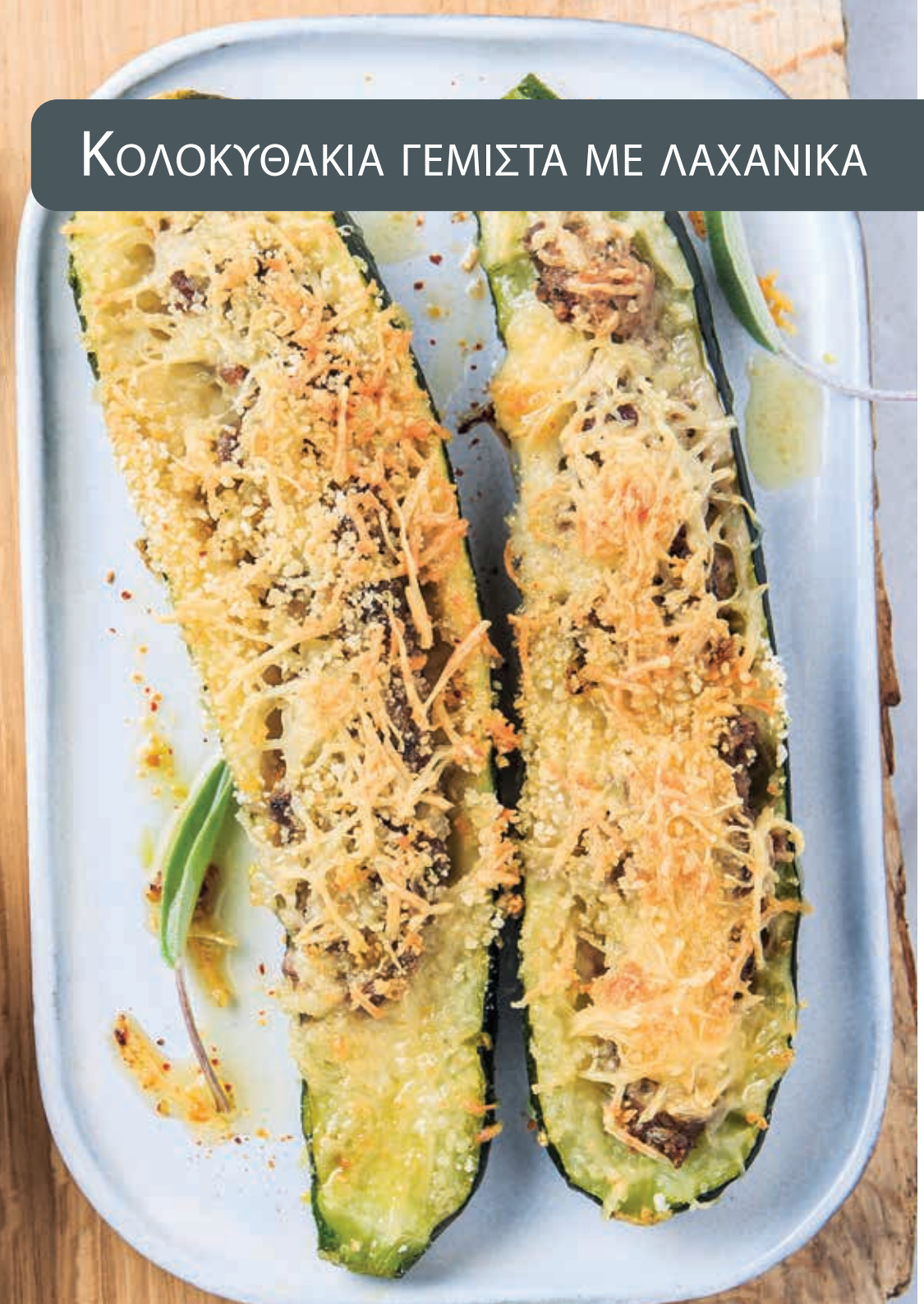
3 | Βουτήξτε τα στικ κολοκυθιού στο ασπράδι αυγού και, στη συνέχεια, στην τριμμένη φρυγανιά.

4 | Τοποθετήστε τα τηγανητά κολοκυθάκια στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ραντίστε με ελαιόλαδο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα για ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ στους 180 °C για 15 λεπτά. Στη μέση του χρόνου μαγειρέματος, γυρίστε τα. Ελέγξτε για να δείτε αν είναι έτοιμες και μαγειρέψτε τις για μερικά ακόμα λεπτά, αν είναι απαραίτητο.

5 | Σερβίρετε τα τηγανητά κολοκυθάκια καυτά.

Συμβουλές

Μπορείτε να σερβίρετε τα τηγανητά κολοκυθάκια με ένα λευκό τυρί και σως.
Συνδυάζονται πολύ ωραία με ψητά κρέατα.



Κολοκυθακια γεμιστα με λαχανικα

2 | 15 λεπτά | 17 λεπτά

Υλικα

300 γρ. κολοκυθάκια (2 μικρά κολοκυθάκια)
1 ντομάτα, ψιλοκομμένη σε κύβους
1/2 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε κύβους
1 πιπεριά χαλεπένιο, ψιλοκομμένη σε κύβους
1/2 κ.γ. σκόρδο σε σκόνη
1/2 κ.γ. τσίλι σε σκόνη
40 γρ. τριμμένο τσένταρ
10 γρ. ελαιόλαδο
Αλάτι και πιπέρι

Συνταγη

1 | Πλύνετε τα κολοκυθάκια, αφαιρέστε τα άκρα και κόψτε τα στη μέση κατά μήκος. Με ένα κουτάλι, αφαιρέστε όλους τους σπόρους από το κολοκύθι σκάβοντας ελαφρά με ένα κουτάλι.

2 | Σε ένα μπολ, ανακατέψτε τις ντομάτες, την κόκκινη πιπεριά, την πιπεριά χαλεπένιο, το σκόρδο σε σκόνη, το τσίλι σε σκόνη και το τυρί.

3 | Βάλτε τη γέμιση στο κέντρο κάθε κολοκυθιού, έτσι ώστε να σχηματίσετε έναν μικρό θόλο κατά μήκος έως τη μέση.

4 | Τοποθετήστε τα γεμιστά κολοκυθάκια στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Αλείψτε με ελαιόλαδο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ στους 180 °C για 17 λεπτά.

5 | Σερβίρονται καυτά με topping της επιλογής σας. σάλτσα, κρέμα γάλακτος, αβοκάντο κ.λπ., σερβίρετε με τηγανητό ρύζι.

Συμβουλές

Η σκόνη τσίλι είναι ένα αρωματικό μείγμα από διάφορα μπαχαρικά. Ονομάζεται σκόνη τσίλι, επειδή το μείγμα χρησιμοποιείται συχνά ως καρύκευμα για το τσίλι κον κάρνε. Αν δεν μπορείτε να το βρείτε, μπορείτε να το φτιάξετε στο σπίτι: 1 κ.σ. πάπρικα, 2 κ.γ. αποξηραμένη ρίγανη, 1,5 κ.γ. κύμινο σε σκόνη, 1,5 κ.γ. σκόρδο σε σκόνη, 1 κ.γ. αποξηραμένο κρεμμύδι και 1 κ.γ. πιπέρι καγιέν (χρησιμοποιήστε περισσότερο ή λιγότερο, ανάλογα με το πόσο πικάντικη θέλετε να είναι η σκόνη σας).
Μπορείτε να κάνετε αυτή τη συνταγή vegan, αντικαθιστώντας το τσένταρ με τριμμένο τυρί vegan.



Μπριζολες κουνουπιδιου

2 | 15 λεπτά | 22 λεπτά

Υλικα

1 μικρό κουνουπίδι
70 γρ. ελαιόλαδο
2 λεμόνια
30 γρ. λεπτόρρευστο μέλι
1 κ.γ. σκελίδες γαρύφαλλο
Μερικά κλωναράκια φρέσκο μαϊντανό

Συνταγη

1 | Αφαιρέστε τα φύλλα του κουνουπιδιού, πλύνετε το και στραγγίστε το.

2 | Χρησιμοποιήστε ένα μαχαίρι για ψωμί και ένα ξύλο κοπής, για να κόψετε μπριζόλες κουνουπιδιού πάχους 2 εκ. Αφήστε τις στη μία πλευρά σε ένα ταψί.

3 | Σε ένα μπολ, ανακατέψτε το λάδι, τον χυμό λεμόνι, το μέλι και τα γαρίφαλα. Χρησιμοποιώντας ένα πινέλο, εφαρμόστε το μείγμα στην επιφάνεια των μπριζολών, έτσι ώστε το υγρό να εισχωρήσει.

4 | Τοποθετήστε δύο μπριζόλες στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ στους 180 °C για 22 λεπτά.
Στη μέση του χρόνου μαγειρέματος, αλείψτε το επάνω μέρος των μπριζολών. Ελέγξτε για να δείτε αν είναι έτοιμες και μαγειρέψτε τις για μερικά ακόμα λεπτά, αν είναι απαραίτητο. Επαναλάβετε μέχρι να χρησιμοποιήσετε όλες τις μπριζόλες.

5 | Σερβίρονται καυτές. Πασπαλίστε με ψιλοκομμένο μαϊντανό και ρίξτε την υπόλοιπη σάλτσα από πάνω.

Συμβουλές

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα διαφορετικό μείγμα μπαχαρικών, ανάλογα με τις προτιμήσεις σας.
Αυτό ταιριάζει απόλυτα με σάλτσα ντομάτας. Ένα μικρό κουνουπίδι είναι για τέσσερις μπριζόλες.

Μπιφτεκι μανιταριων πορτομπελο

2 | 10 λεπτά | 12 λεπτά



Υλικα

2 μανιτάρια πορτομπέλο
2 κ.σ. πέστο
2 ψωμάκια για μπέργκερ
1 αβοκάντο
1/2 κόκκινη πιπεριά
2 όμορφα φύλλα πράσινου μαρουλιού
2 φέτες τυρί vegan

Συνταγη

1 | Πλύνετε τα μανιτάρια.
Με ένα πινέλο, απλώστε το πέστο πάνω στα μανιτάρια.

2 | Τοποθετήστε τα μανιτάρια στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ στους 200 °C για 12 λεπτά. Στη μέση του χρόνου μαγειρέματος, γυρίστε τα μανιτάρια.

3 | Σερβίρετε αμέσως, βάζοντας τα μανιτάρια μέσα σε ψωμάκια για μπέργκερ με το μαρούλι, μερικές φέτες αβοκάντο, μερικές φέτες κόκκινης πιπεριάς, τυρί vegan και λίγο πέστο.

Συμβουλές

Αν θέλετε να ετοιμάσετε περισσότερες, μαγειρέψτε τις σε παρτίδες. Σερβίρετε με πράσινη σαλάτα και σπιτικά τσιπς.

Παϊδακια στη σχαρα με μπαρμπεκιου

2 | 20 λεπτά | 30 λεπτά



Υλικα

600 γρ. χοιρινά παϊδάκια
2 κ.σ. καστανή ζάχαρη
1/2 κ.σ. πάπρικα
1 κ.σ. πιπέρι καγιέν
1 κ.σ. σκόνη τσίλι
1 κ.σ. κρεμμύδι σε σκόνη
1 κ.σ. σπόρους μουστάρδας
1/2 κ.σ. σκόρδο σε σκόνη
1/2 κ.σ. αποξηραμένη ρίγανη
3 κ.σ. σάλτσα μπάρμπεκιου
Αλάτι και πιπέρι

Συνταγη

1 | Σε ένα μπολ, ανακατέψτε την καστανή ζάχαρη, την πάπρικα, το πιπέρι καγιέν, τη σκόνη τσίλι, το κρεμμύδι σε σκόνη, τους σπόρους μουστάρδας, το σκόρδο σε σκόνη και τη ρίγανη. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι.

2 | Αφαιρέστε το λίπος από τα χοιρινά παϊδάκια. Αν τα χοιρινά παϊδάκια είναι όλα ένα κομμάτι, κόψτε τα σε δύο ή τρία κομμάτια.
Με τα χέρια σας, απλώστε το μείγμα μπαχαρικών πάνω στο κρέας για να το καλύψετε.

3 | Τοποθετήστε τα χοιρινά παϊδάκια στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα για ΚΡΕΑΣ στους 180 °C για 30 λεπτά. Στη μέση του χρόνου μαγειρέματος, γυρίστε το κρέας.

4 | 5 λεπτά πριν ολοκληρωθεί το μαγείρεμα, απλώστε τη σάλτσα μπάρμπεκιου στα παϊδάκια με ένα πινέλο και τραβήξτε τον κάδο πίσω για να συνεχίσετε το μαγείρεμα.

5 | Ελέγξτε για να δείτε αν το κρέας είναι έτοιμο και μαγειρέψτε το περισσότερη ώρα, εάν είναι απαραίτητο.

6 | Αφήστε το κρέας να ξεκουραστεί για 5 λεπτά πριν το κόψετε.
Μπορείτε επίσης να προσθέσετε τη σάλτσα μπάρμπεκιου στο κρέας όταν το σερβίρετε.

Συμβουλές

Προσπαθήστε να αποφύγετε να στοιβάζετε τα κομμάτια κρέατος το ένα πάνω στο άλλο, καθώς δεν θα μαγειρευτούν ομοιόμορφα με αυτόν τον τρόπο. Αν θέλετε να ετοιμάσετε περισσότερες, μαγειρέψτε τις σε παρτίδες.
Σερβίρετε με τηγανητές γλυκοπατάτες.



Σπιτικες πατατες τηγανητες

2 | 10 λεπτά | 45 λεπτά

Υλικα

600 γρ. πατάτες (επιλέξτε τύπο κατάλληλο για την παρασκευή τσιπς)
3 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι και πιπέρι

Συνταγη

1 | Πλύνετε και ξεφλουδίστε τις πατάτες. Κόψτε τις σε στικ πάχους περίπου 1 εκ. Αφήστε τα τσιπς να μουλιάσουν σε ένα μπολ ανάμειξης με κρύο νερό για 30 λεπτά. Στη συνέχεια, στραγγίξτε και στεγνώστε τα καλά με μια καθαρή πετσέτα κουζίνας.
Σε ένα μπολ ανάμειξης, ανακατέψτε τα τσιπς με το λάδι.

2 | Τοποθετήστε τα τσιπς στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα για ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ στους 180 °C για 45 λεπτά.
Γυρίζετε τα τσιπς κάθε 15 λεπτά.

3 | Ελέγξτε για να δείτε αν είναι έτοιμες και μαγειρέψτε τις για μερικά ακόμα λεπτά, αν είναι απαραίτητο.

4 | Ρίξτε τα τσιπς σε ένα μπολ και αλατοπιπερώστε. Σερβίρετε αμέσως τα τσιπς.

Συμβουλές

Μπορείτε να σερβίρετε αυτά τα τσιπς με τη σάλτσα της επιλογής σας. Συνδυάζονται πολύ ωραία με ψητά κρέατα.



Κυδωνατες πατατες

2 | 10 λεπτά | 35 λεπτά

Υλικα

600 γρ. πατάτες (επιλέξτε τύπο κατάλληλο για την παρασκευή τσιπς)
3 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κ.γ. αλάτι
1/2 κ.γ. πιπέρι

Συνταγη

1 | Πλύνετε και στεγνώστε τις πατάτες, και κόψτε τις φέτες.

2 | Σε ένα μπολ, ανακατέψτε τις φέτες με το ελαιόλαδο το αλάτι και το πιπέρι.

3 | Τοποθετήστε τις φέτες στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα για ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ στους 180 °C για 35 λεπτά.

Γυρίστε τις φέτες στη μέση του μαγειρέματος. Ο χρόνος μαγειρέματος θα πρέπει να προσαρμοστεί, ανάλογα με το μέγεθος των φετών σας. Μαγειρέψτε μέχρι να ροδίσουν.

4 | Σερβίρετε αμέσως.

Συμβουλές ***Μπορείτε να σερβίρετε αυτές τις κυδωνάτες πατάτες με τη σάλτσα της επιλογής σας.***



Κυδωνατες γλυκοπατατες

2 | 10 λεπτά | 30 λεπτά

Υλικα

600 γρ. γλυκοπατάτες
3 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κ.σ. τριμμένη παρμεζάνα
1 κ.γ. σκόρδο σε σκόνη
Αλάτι και πιπέρι

Συνταγη

1 | Πλύνετε και ξεφλουδίστε τις γλυκοπατάτες. Κόψτε τις σε τέταρτα.
Σε ένα μπολ ανάμειξης, ανακατέψτε τις γλυκοπατάτες με το ελαιόλαδο, την παρμεζάνα και το σκόρδο. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι.

2 | Τοποθετήστε τις παναρισμένες γλυκοπατάτες στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα για ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ στους 180 °C για 30 λεπτά.
Στη μέση του χρόνου μαγειρέματος, γυρίστε τις πατάτες.

3 | Ελέγξτε για να δείτε αν είναι έτοιμες και μαγειρέψτε τις για μερικά ακόμα λεπτά, αν είναι απαραίτητο.

4 | Σερβίρονται καυτές.

Συμβουλές

Μπορείτε να σερβίρετε αυτά τα τσιπς με τη σάλτσα της επιλογής σας.

ΜΑΦΙΝ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

2 | 10 λεπτά | 12 λεπτά



ΥΛΙΚΑ

100 γρ. ζάχαρη άχνη
2 αυγά
100 γρ. αλεύρι T55
25 γρ. πικρό κακάο σε σκόνη
2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ (8 γρ.)
110 γρ. γάλα
60 γρ. λιωμένο βούτυρο
45 γρ. σταγόνες σοκολάτας γάλακτος

ΣΥΝΤΑΓΗ

1 | Σε ένα μπολ, ανακατέψτε τη ζάχαρη με το κακάο σε σκόνη και προσθέτουμε τα αυγά. Ρίξτε το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ. Ενώ ανακατεύετε, προσθέστε σιγά-σιγά το γάλα. Τέλος, προσθέστε το λιωμένο βούτυρο και τις σταγόνες σοκολάτας και ανακατέψτε. Χωρίστε τη ζύμη σε φόρμες για μάφιν που διατηρούν το σχήμα τους.

2 | Τοποθετήστε τα μάφιν στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα για ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ στους 160 °C για 12 λεπτά.

3 | Βγάλτε τα μάφιν από τη συσκευή και αφήστε τα να κρυώσουν.

Συμβουλές ***Χρησιμοποιήστε 60 γρ. ζύμη ανά μάφιν. Ανακατέψτε τις γεύσεις, προσθέτοντας σταγόνες λευκής σοκολάτας.***



ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΕΣ ΜΠΑΝΑΝΕΣ

1 | 10 λεπτά | 18 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

2 μπανάνες
1 κ.σ. λιωμένο βούτυρο
2 κ.σ. καστανή ζάχαρη σε σκόνη
20 γρ. γκρανόλα
Παγωτό βανίλια

ΣΥΝΤΑΓΗ

1 | Κόψτε τις μπανάνες στη μέση κατά μήκος, χωρίς να τις ξεφλουδίσετε. Με ένα πινέλο, καλύψτε τη σάρκα με λιωμένο βούτυρο και πασπαλίστε με καστανή ζάχαρη.

2 | Τοποθετήστε τις μπανάνες, με τη σάρκα επάνω, στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα για ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ στους 180 °C για 18 λεπτά.

3 | Ελέγξτε για να δείτε αν είναι έτοιμες και μαγειρέψτε τις για μερικά λεπτά, αν είναι απαραίτητο.

4 | Σερβίρετε αμέσως τις μπανάνες, πασπαλισμένες με γκρανόλα, και συνοδέψτε με παγωτό βανίλια.

Συμβουλές

Προσπαθήστε να αποφύγετε να στοιβάζετε τις μπανάνες τη μία πάνω στην άλλη, καθώς δεν θα μαγειρευτούν ομοιόμορφα με αυτόν τον τρόπο. Αν θέλετε να ετοιμάσετε περισσότερες, μαγειρέψτε τις σε παρτίδες. Για εναλλακτική με κανέλα, ανακατέψτε 1 κ.γ. κανέλα σε σκόνη με την καστανή ζάχαρη.

Κραμπλ με μυρτιλα

4 | 10 λεπτά | 15 λεπτά



Υλικα

350 γρ. μύρτιλα
60 γρ. κομπόστα μήλου
2 κ.γ. ζάχαρη άχνη
1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
1 κ.γ. ξύσμα λεμονιού
80 γρ. αλεύρι
15 γρ. βρώμη κουάκερ
80 γρ. μαλακό βούτυρο
1 πρέζα αλάτι

Συνταγη

1 | Ξεπλύνετε τα μύρτιλα και βάλτε τα σε ένα ψηλό τσέρκι (περίπου 15 εκατοστά σε διάμετρο).

2 | Σε ένα μπολ, ανακατέψτε την κομπόστα μήλου με το ξύσμα λεμονιού, τη ζάχαρη και το εκχύλισμα βανίλιας. Ρίξτε αυτό το μείγμα πάνω από τα βατόμουρα. Σε ένα άλλο μπολ, ανακατέψτε το αλεύρι, τη βρώμη και τη ζάχαρη. Προσθέστε το βούτυρο και ανακατέψτε με τις άκρες των δαχτύλων σας, μέχρι να έχετε μια υφή τρίμματος. Πασπαλίστε πάνω από τα μύρτιλα και την κομπόστα.

3 | Τοποθετήστε το τσέρκι στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα για ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ στους 180 °C για 15 λεπτά.

4 | Σερβίρετε το κραμπλ με μια μπάλα παγωτό βανίλια ή σαντιγί.

Συμβουλές ***Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα μύρτιλα με κόκκινα μούρα της επιλογής σας.***

ΚΛΑΣΙΚΟ ΤΣΙΖΚΕΪΚ

6 | 20 λεπτά | 60 λεπτά



ΥΛΙΚΑ

100 γρ. κράκερ Graham® ή μπισκότα Digestive
50 γρ. λιωμένο βούτυρο
350 γρ. τυρί κρέμα Philadelphia® σε θερμοκρασία δωματίου
1 αυγό
200 γρ. ζαχαρούχο συμπυκνωμένο γάλα
1 κ.γ. φυσικό εκχύλισμα βανίλιας
200 γρ. κεράσια χωρίς τα κουκούτσια
20 γρ. ζάχαρη άχνη

ΣΥΝΤΑΓΗ

1 | Βάλτε τα μπισκότα σε μια σακούλα για κατάψυξη και θρυμματίστε τα με έναν πλάστη για να φτιάξετε τρίμμα. Στη συνέχεια, βάλτε τα σε ένα μπολ και προσθέστε το λιωμένο βούτυρο (βεβαιωθείτε ότι έχετε κρατήσει λίγο βούτυρο για να βουτυρώσετε τη φόρμα). Αναμείξτε καλά.

2 | Βουτυρώστε μια στρογγυλή φόρμα διαμέτρου 15 εκ. Στρώστε στη βάση της φόρμας αντικολλητικό χαρτί. Τοποθετήστε το μείγμα του μπισκότου στο κάτω μέρος της φόρμας. Χρησιμοποιήστε ένα κουτάλι για να το πιέσετε σταθερά προς τα κάτω.

3 | Βάλτε το τυρί κρέμα σε ένα μπολ. Χτυπήστε το μέχρι να γίνει λείο και κρεμώδες. Προσθέστε τα αυγά ένα-ένα, κατόπιν το συμπυκνωμένο γάλα και τη βανίλια, χτυπώντας μέχρι το μείγμα να γίνει εντελώς λείο. Η διαδικασία αυτή θα διαρκέσει περίπου 2 λεπτά. Προσθέστε το μείγμα στη φόρμα, πάνω από τη βάση μπισκότου.

4 | Τοποθετήστε τη φόρμα στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Ξεκινήστε το πρόγραμμα για ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ στους 120°C για 60 λεπτά.
Ψήστε το τσιζκέικ για περισσότερο χρόνο, εάν είναι απαραίτητο, μέχρι η γέμιση να σταθεροποιηθεί.

5 | Αφαιρέστε προσεκτικά τη φόρμα από το καλάθι και αφήστε την να κρυώσει στο ψυγείο για 6–8 ώρες ή όλη τη νύχτα.

6 | Τοποθετήστε τα κεράσια στο κανονικό πιάτο. Πασπαλίστε με ζάχαρη. Ξεκινήστε το πρόγραμμα για ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ στους 200 C για 20 λεπτά.
Αποθηκεύστε τα μαγειρεμένα κεράσια σε ένα κουτί στο ψυγείο.

7 | Μόλις κρυώσει, αφαιρέστε προσεκτικά το επάνω μέρος της στρογγυλής φόρμας και τοποθετήστε το τσιζκέικ σε ένα πιάτο σερβιρίσματος. Προσθέστε ως γαρνιτούρα στο επάνω μέρος τα κεράσια, αμέσως πριν το σερβίρισμα.

Συμβουλές

Το τσιζκέικ φτιάχνεται παραδοσιακά με κράκερ Graham®. Εάν δεν μπορείτε να βρείτε, αντικαταστήστε τα με μπισκότα Digestive της επιλογής σας. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε ένα μπλέντερ για να θρυμματίσετε τα μπισκότα. Μπορείτε να αλλάξετε τα φρούτα για τη γαρνιτούρα ανάλογα με την εποχή, να τα ψήσετε ή να τα προσθέσετε φρέσκα.

ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΒΡΩΜΗΣ

2 | 10 λεπτά | 22 λεπτά



ΥΛΙΚΑ

80 γρ. ζάχαρη σιμιγδάλι
80 γρ. βούτυρο μαλακό
1 αυγό
150 γρ. αλεύρι T55
1/2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ (2 γρ.)
30 γρ. νιφάδες βρώμης
1 κ.γ. παπαρουνόσπορος
1 κ.γ. φυσικό εκχύλισμα βανίλιας
30 γρ. σταγόνες μαύρης σοκολάτας

ΣΥΝΤΑΓΗ

1 | Σε ένα μπολ, ανακατέψτε τη ζάχαρη και το μαλακό βούτυρο με μια σπάτουλα. Προσθέστε το αυγό, ανακατέψτε και, στη συνέχεια, προσθέστε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, τη βρώμη, τον παπαρουνόσπορο και το εκχύλισμα βανίλιας. Ανακατέψτε τη ζύμη με μια σπάτουλα. Τυλίξτε τη ζύμη σε αντικολλητικό χαρτί και αφήστε τη να κρυώσει στο ψυγείο για 30 λεπτά.

2 | Σε ένα ξύλο κοπής, πλάστε σε μορφή λουκάνικου με διάμετρο περίπου 5 εκ. Κόψτε σε έξι λωρίδες με ένα μαχαίρι. Προσθέστε τις σταγόνες σοκολάτας από πάνω, πιέζοντας ελαφρά προς τα κάτω.

3 | Κόψτε ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο στο μέγεθος του τυπικού πιάτου και τοποθετήστε το στο επάνω μέρος.

4 | Τοποθετήστε τέσσερα μπισκότα στο Easy Fry με το τυπικό πιάτο. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετή απόσταση μεταξύ τους. Ξεκινήστε το πρόγραμμα για ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ στους 150 °C για 22 λεπτά.

5 | Ετοιμάστε δύο παρτίδες.

6 | Τα μπισκότα θα πρέπει να έχουν ένα ελαφρύ χρυσαφένιο χρώμα. Αφήστε τα να κρυώσουν για 2 λεπτά και, στη συνέχεια, τοποθετήστε τα σε σχάρα.

Συμβουλές

Αν θέλετε, μπορείτε να αναμίξετε τις γεύσεις χρησιμοποιώντας γάλα ή σταγόνες λευκής σοκολάτας, σταφίδες, κράνμπερι, πεκάν ή φιστίκια.

Sadržaj

bs

Zalogaji i prilozi

Cigare od filo tijesta s fetom
Pržene artičoke
Falafel
Pomfrit od avokada
Hrskavi i ljuti slanutak
Kroketi od brokolija i sira
Kobasice u tijestu

Glavna jela

Škampi sa medom i sriracha sosom
Poke od tune
Karfiol sa karijem
Medaljoni od povrća
Burrito s piletinom
Pileća krilca u azijskom stilu
Grčka piletina
Tandoori piletina
Pohovani ćureći kotleti
Zalogaji od lososa na tajlandski način
Riba i pomfrit
Hrskavi bakalar
Pomfrit od tikvica
Tikvice punjene povrćem
Odresci od karfiola
Burger od šampinjona
Grilovana rebarca sa roštilj sosom
Domaći pomfrit
Ploške
Ploške batata

Deserti

Čokoladni mafini
Karamelizirane banane
Crumble od borovnica
Klasični cheesecake
Ovseni keksi

Vodič za piktograme



Broj osoba



Broj porcija



Vrijeme pripreme



Vrijeme stajanja



Vrijeme mariniranja



Vrijeme kuhanja



CIGARE OD FILO TIJESTA S FETOM

4 | 20 min. | 10 min.

SASTOJCI

350 g fete
2 jaja
2 kašičice sušene mente
1 pakovanje filo tijesta
Biber

RECEPT

1 | Viljuškom izmrvite fetu i stavite je u posudu.
Umutite jedno od jaja i dodajte. Odvojite bjelanjak i žumance drugog jajeta. Stavite bjelanjak sa strane. U fetu dodajte žumance i mentu. Dodajte biber. Dobro promiješajte.
Razvaljajte list filo tijesta. Lagano ga premažite bjelankom uz pomoć slastičarskog kista.
Na vrh stavite drugi list filo tijesta. Izrežite tijesto na šest kvadrata.
Namažite 1 1/2 kašičice feta nadjeva duž cele dužine svakog kvadrata i urolajte u oblik cigare.
Ponavljajte dok ne potrošite sve sastojke.

2 | Stavite cigare sa fetom u Easy Fry sa standardnom pločom. Pokrenite program MANUAL na 180°C i 10 minuta. Na pola vremena pečenja okrenite cigare.

3 | Provjerite da li su krilca gotova i pecite još nekoliko minuta ako je potrebno. Ponavljajte dok ne ispečete sve cigare.

4 | Cigare od filo tijesta poslužite dok su još vruće, uz salatu.

SAVJET

Pokušajte izbjeći stavljanje cigara jednu na drugu jer se tako neće ravnomjerno ispeći.
Servirajte ih odmah.
Ovim receptom ćete dobiti oko 20 cigara.



PRŽENE ARTIČOKE

2 | 15 min. | 12 min.

SASTOJCI

150 g četvrtina artičoke, procijeđene
60 g brašna
1/2 kašičice praška za pecivo
1 jaje
20 g panko prezla
20 g prezla
3 kašike rendanog parmezana
1/2 kašičice bijelog luka u prahu
So i biber

RECEPT

1 | U posudu stavite brašno i prašak za pecivo te promiješajte. U drugoj posudi umutite jaje viljuškom. Na kraju na tanjiru pomiješajte panko i prezle, parmezan, bijeli luk, so i biber.

2 | Prstima svaki komad artičoke uvaljajte u brašno, a zatim uronite u jaje. S pomoću viljuške uvaljajte u prezle. Moraju biti prekrivene sa svih strana.

3 | Panirane artičoke stavite u Easy Fry sa standardnom pločom. Pokrenite program NUGGETS na 200°C i 12 minuta.

4 | Odmah poslužite.

SAVJET

Panko možete pronaći na odjelu svjetske hrane u mnogim velikim supermarketima te u azijskim supermarketima ili na internetu. Možete koristiti narezana srca od artičoke i ponovo pokrenuti pečenje dok ih ne potrošite.
Ove artičoke možete poslužiti sa sosom po želji.

FALAFEL

4 | 25 min. | 15 min.



SASTOJCI

350 g slanutka iz konzerve
3 grančice peršuna
6 grančica korijandera
2 kašičice kima
2 kašike tahinija
2 čena bijelog luka
2 glavice luka
2 kašike maslinovog ulja
So i biber

RECEPT

1 | Ogulite i sitno narežite luk. Operite i nasjeckajte začinsko bilje.

2 | U jednu posudu stavite slanutak, peršun, korijander, kim i tahini. Začinite solju i biberom. Viljuškom grubo izgnječite smjesu.
Dodajte luk i miješajte dok smjesa ne bude iste konzistencije.
Napravite kuglice.

3 | Stavite kuglice falafela u Easy Fry sa standardnom pločom. Slastičarskim kstom nanesite lagani sloj ulja. Pokrenite program NUGGETS na 180°C i 15 minuta. Na pola vremena pečenja okrenite kuglice falafela.

4 | Poslužite falafele vruće.

SAVJET

Pokušajte izbjeći stavljanje falafela jedne na druge jer se tako neće ravnomjerno ispeći.
Ako želite napraviti više, pecite ih u serijama.
Tahini je pasta od susama koja se koristi u orijentalnoj kuhinji. Možete ga pronaći u specijalizovanim prodavnicama hrane.



POMFRIT OD AVOKADA

2 | 10 min. | 8 min.

SASTOJCI

2 zrela avokada
1 limun (sok i kora)
1 jaje
120 g panko prezla
So i biber

RECEPT

1 | Ogulite avokado, izvadite košticu i narežite na kockice.

2 | U manjoj posudi umutite jaje zajedno sa solju. Stavite prezle u plitku posudu.

3 | Uronite komade u smjesu od jaja, a zatim uvaljajte u prezle.

4 | Panirani avokado stavite u Easy Fry sa standardnom pločom. Pokrenite program VEGETABLES na 180°C i 8 minuta. Na pola vremena pečenja lagano okrenite pomfrit od avokada.

5 | Poslužite dok je vrući ili topao sa pikantnim majonezom.

SAVJET

Ako želite napraviti više, pecite ih u serijama. Servirajte ih odmah.

HRSKAVI I LJUTI SLANUTAK

4 | 10 min. | 8 min.



SASTOJCI

265 g konzerviranog slanutka
2 kašičice maslinovog ulja
1/2 kašičice bijelog luka u prahu
1 kašičica dimljene paprike
1/2 kašičice kima u prahu
1/2 kašičice morske soli
2 kašike svežeg korijandera, isijeckanog

RECEPT

1 | Ocijedite, isperite i osušite slanutak. Stavite slanutak, ulje, bijeli luk u prahu, papriku, kim u prahu i so u posudu za miješanje. Nježno miješajte slanutak kašikom kako biste bili sigurni da je slanutak dobro obložen.

2 | Stavite pola slanutka u Easy Fry sa standardnom pločom. Pokrenite program NUGGETS na 200°C i 8 minuta. Sačekajte 30 sekundi prije nego što izvučete posudu (slanutak ponekad može pucati baš kao kokice). Provjerite da li je gotov. Ponovo pokrenite program sa drugom polovinom slanutka.

3 | Slanutak poslužite odmah tkao da ga pospete korijanderom.

SAVJET ***Da bi vam slanutak bio lijep i hrskav, potrebno ga je ocijediti i dobro isprati, a zatim ga osušiti čistim kuhinjskim ubrusom ili čistom kuhinjskom krpom. Umjesto maslinovog možete koristiti drugo ulje i zamijeniti začine drugim okusima.***

KROKETI OD BROKOLIJA I SIRA

2 | 30 min. | 12 min.



SASTOJCI

115 g brokolija
100 g slanutka u konzervi
100 g prezla
75 g rendanog cheddar sira
25 g parmezana
2 jaja
1 kašičica bijelog luka u prahu
1 kašičica luka u prahu
40 g brašna
Maslinovo ulje u spreju
So i biber

RECEPT

1 | Pripremite brokoli: Kuhajte u loncu sa slanom vodom dok ne omekša (al dente). To obično traje oko 4 minute. Zatim stavite u posudu za miješanje u koju ste sipali hladnu vodu i dodali kockice leda. Ostavite da se ohladi. Ocijedite i nožem narežite na male komade.

2 | Ocijedite slanutak i stavite u veliku zdjelu. Zgnječite gnječilicom ili viljuškom. Dodajte nasjeckani brokoli, polovicu prezle, jedno jaje, cheddar, parmezan, so, bijeli luk u prahu i luk u prahu. Rukama sve dobro izmiješajte dok dobijete masu od koje možete oblikovati kuglice. Ako ne možete oblikovati kuglice, dodajte još malo prezla.

3 | Od smjese oblikujte krokete i stavite ih na pleh prekriven masnim papirom. Navlažite ruke da postupak bude lakši.

4 | U veću posudu sipajte brašno, sol i biber te promiješajte.
U drugu posudu razbijte drugo jaje i umutite.
Drugu polovinu prezle sipajte u treću posudu i promiješajte. Krokete uvaljajte u mješavinu sa brašnom, a zatim ih uronite u razmućeno jaje. Završite tako da ih prekrijete prezlom, lagano pritiskajući da bi se zalijepilo.

5 | Krokete od brokolija stavite u Easy Fry sa standardnom pločom. Krokete lagano poprskajte maslinovim uljem. Pokrenite program NUGGETS na 200°C i 12 minuta. Na pola vremena pečenja okrenite krokete.

6 | Odmah poslužite.

SAVJET

Po ovom receptu ćete dobiti desetak kroketa. Krokete možete staviti u frizer na 1 do 2 sata da se stegnu i da prezle ostanu na mjestu. Maslinovo ulje u spreju se može naći na polici s uljem u supermarketima ili u delikatesnim radnjama. Možete ga napraviti i kod kuće tako da upotrijebite praznu bocu sa raspršivačem. Ili ulje nanesite slastičarskim kistom.

KOBASICE U TIJESTU

2 | 10 min. | 8 min.



SASTOJCI

1 list lisnatog tijesta
4 hrenovke
30 g senfa

RECEPT

1 | Razvaljajte lisnato tijesto. Nožem ga izrežite na trake širine 10 cm. Prstima lagano navlažite trake i u sredinu svake stavite kobasicu. Nožem rasporedite malo senfa po cijeloj dužini kobasica. Preklopite tijesto tako da prekrije kobasice i zatim uštipnite oba kraja da ih zatvorite. Ponavljajte dok vam ne ponestane materijala. Narežite na komade od 3 cm.

2 | Stavite ih u Easy Fry sa standardnom pločom. Pokrenite program NUGGETS na 180°C i 8 minuta.

3 | Ponavljajte dok ne ispečete sve kobasice u tijestu.

4 | Poslužite odmah.

SAVJET

Ako je testo ljepljivo, pospite ga s malo brašna.
Po ukusu možete upotrijebiti više senfa. Kobasice možete zamijeniti drugim sastojcima (orasi, Emmental sir, začini, povrće).

ŠKAMPI SA MEDOM I SRIRACHA SOSOM

2 | 15 min. | 15 min.



SASTOJCI

40 g tekućeg meda
25 g majoneza
1 kašičica sriracha sosa
1 kašičica soja sosa
1 jaje
30 g brašna
250 g očišćenih škampa
1 kašika maslinovog ulja
So i biber

RECEPT

1 | U posudi pomiješajte med, majonez, sriracha sos i soja sos. Ostavite sos sa strane na hladnom mestu.

2 | Umutite jaje u plitkoj posudi. Stavite brašno u drugu plitku posudu.

3 | Umočite škampe u jaje, a zatim uvaljajte u brašno.

4 | Stavite škampe u Easy Fry sa standardnom pločom, čvrsto ih upakujući. Slastičarskim kistom premažite uljem. Pokrenite program MANUAL na 180°C i 15 minuta. Provjerite da li su krilca gotova i pecite još nekoliko minuta ako je potrebno.

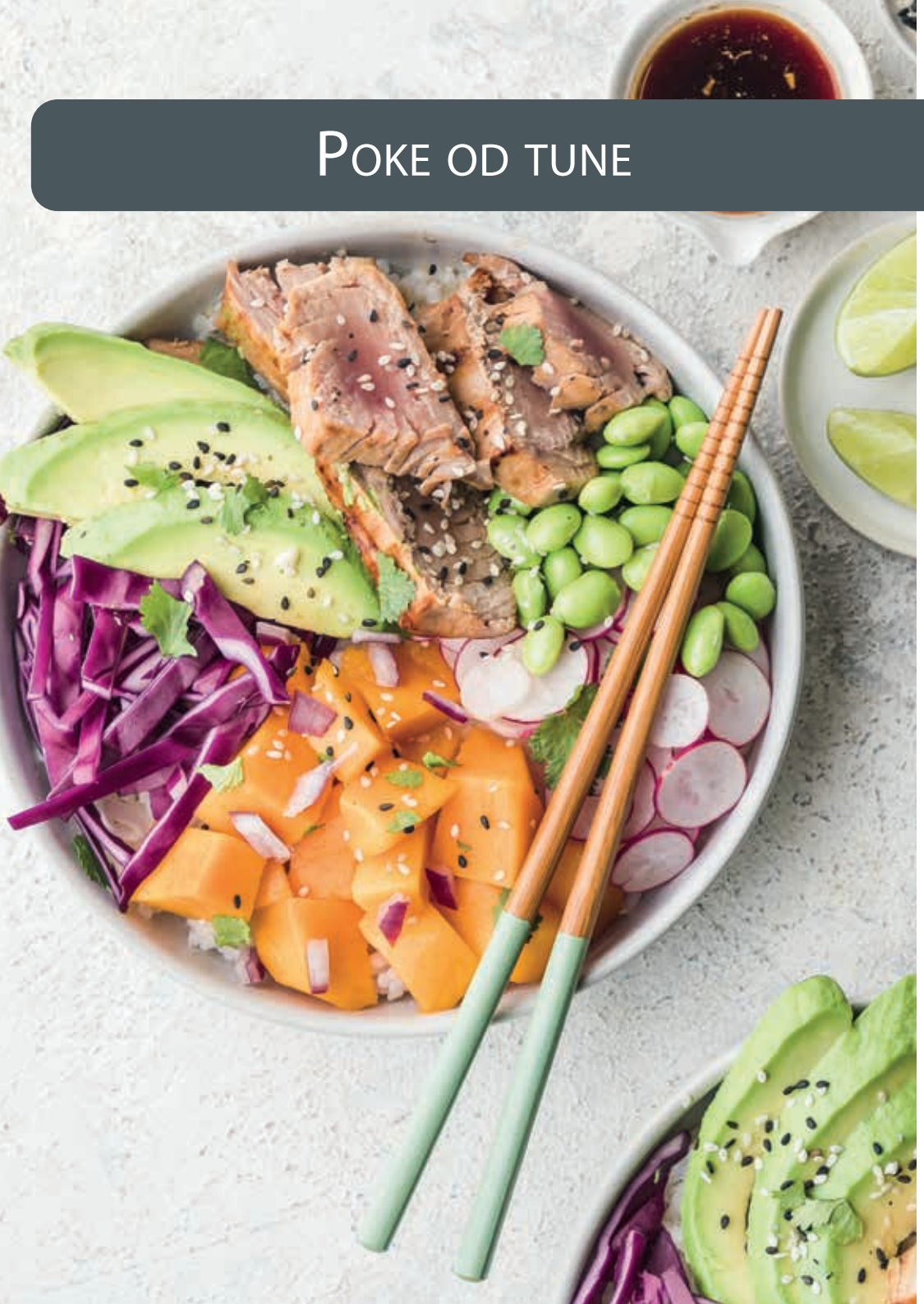
5 | Poslužite škampe uz ljuti sos i rižu.

SAVJET

Pokušajte izbjeći stavljati škampe jedan na drugi jer se tako neće ravnomjerno ispeći.
Ako želite napraviti više, pecite ih u serijama.

Poke od tune

2 | 15 min. | 10 min.



Sastojci

Za sos:
2 kašike rižinog sirćeta
10 g svježeg đumbira
(1 komad od cca 2 cm)
Ljuti sos
2 kašike susamovog ulja
40 ml soja sosa
Biber

Za poke:
250 g bifteka od tune
(oko 4 komada)
350 g prethodno kuhane riže za sushi
1 manji avokado, očišćen i narezan na ploške
15 g crvenog luka, sitno isjeckanog
150 g manga, narezan na kockice
(1 mali komad)
3 kašike svežeg korijandera, isjeckanog
(cca. 30 g)

Za ukrašavanje:
1 limeta narezane na kockice
1/2 jalapeño paprike (ili Fresno čilija), očišćene od sjemenki i narezane na tanke kriške
Nekoliko tankih kriški rotkvice, krastavca, crvenog kupusa, mrkve
6 žlica kuhanog edamame pasulja
1 1/2 kašičice crnog i bijelog susama

Recept

1 | Pripremite sos. Pomiješajte sve sastojke zajedno u maloj posudi. Ostavite sa strane u frižideru.

2 | Stavite odreske od tune u posudu za miješanje. Prelijte trećinom sosa tako da odresci budu pokriveni sosom. Ostavite da stoje 10-15 minuta.

3 | Stavite odreske od tune u Easy Fry sa standardnom pločom. Pokrenite program FISH na 200°C i 10 minuta. Na pola vremena pečenja okrenite odreske od tune.

4 | Odresci bi trebali biti malo ružičasti u sredini. Ako više volite da su bolje pečeni, podesite vrijeme pečenja svojem ukusu.

5 | Izvadite pečene odreske od tune i ostavite ih da 5 minuta odstoje na dasci prije nego što ih tanko narežete oštrim nožem.

6 | Stavite kuhanu rižu na dno dvije velike zdjele. Po vrhu rasporedite komadiće pečene tune, narezane polovice avokada, komadiće manga i crveni luk. Pospite korijanderom. Ukrasite limetom, čilijem, kriškama povrća, edamame pasuljem i sjemenkama susama po vašem ukusu. Prelijte preostali sos preko vrha.

Savjet

U mnogim supermarketima sada možete pronaći već kuhanu japansku rižu. To će vam uštedjeti vrijeme pri pripremi ovog recepta. Rižu možete pripremiti i sami: upotrijebite 50-60 g sirove riže po osobi.
Pokušajte koristiti organski avokado, kada je u sezoni. Možete ga zamijeniti i s pečenim batatom narezanim na kockice.
Ako ne volite korijander, upotrijebite drugo začinsko bilje.

Karfiol sa karijem

2 | 10 min. | 15 min.



Sastojci

1 mali karfiol
2 kašike maslinovog ulja
1 kašika karija u prahu
1 kašika bijelog luka u prahu
1 kašika čilija u prahu
1 limun (korica)
2 grančice korijandera
So i biber

Recept

1 | Nasjeckajte karfiol na cvjetove jednake veličine i stavite ih u posudu.
Dodajte maslinovo ulje, kari u prahu, bijeli luk u prahu, čili u prahu, so i biber te dobro promešajte.

2 | Cvjetove karfiola stavite u Easy Fry sa standardnom pločom. Pokrenite program VEGETABLES na 180°C i 15 minuta. Na pola vremena pečenja promiješajte karfiol.

3 | Provjerite da li je gotov i pecite još nekoliko minuta ako je potrebno.

4 | Karfiol poslužite odmah sa limunom i korijanderom.

Savjet ***Ovo jelo možete kombinirati sa tandoori piletinom.***

Medaljoni od povrća

2 | 20 min. | 10 min.



Sastojci

100 g mrkve (1 mrkva)
160 g cvjetova brokolija
1/2 glavice luka
1/2 čena bijelog luka
70 g rendanog cheddar sira
1 jaje
100 g brašna
2 kašike maslinovog ulja
160 g prezla
2 kašike paprike

Recept

1 | Ogulite mrkvu i narežite je na debele kolutove. Brokoli operite i narežite na male cvjetove. Ogulite i grubo narežite luk.
Stavite brokoli, mrkvu, luk, bijeli luk, cheddar, jaja, brašno i ulje u multipraktik. Miksajte dok ne dobijete glatku pastu. Odložite pastu u posudu.
U drugoj posudi pomiješajte prezle i papriku i sipajte na tanjir.

2 | Vlažnim rukama pravite kuglice od paste i stavljajte ih na prezle. Cijelu površinu medaljona prekrijte prezlama. Lagano pritisnite da se prezle zalijepe.

3 | Stavite medaljone u Easy Fry sa standardnom pločom, tako da ih ostavite malo razmaknutima. Pokrenite program NUGGETS na 200°C i 10 minuta.

4 | Poslužite toplo sa sosom po izboru.

Savjet

Možete dodati spanać ili umjesto mrkve koristiti puter tikvu.
Ako želite napraviti više, pecite ih u serijama.
Ako je potrebno, slobodno pecite duže.

Burrito s piletinom

2 | 20 min. | 25 min.



Sastojci

2 kašičice meksičkog začina
2 kašike maslinovog ulja
2 komada pilećih prsa
2 pšenične ili kukuruzne tortilje
2 kašičice kisele pavlake
2 kašike rendanog cheddar sira
2 kašike guacamolea
2 kašike kukuruza
2 kašike salse

Recept

1 | U posudi pomiješajte meksički začin sa maslinovim uljem. Dodajte piletinu i marinirajte 15 minuta

2 | Pileće filete stavite u Easy Fry sa standardnom pločom. Pokrenite program CHICKEN na 200°C i 15 minuta.

3 | Ostavite pileća prsa da se malo ohlade pre nego što ih narežete na ploške.

4 | Stavite tortilje na kvadratni komad aluminijske folije. Namažite tortilje kiselom pavlakom i dodajte salsu, guacamole i piletinu. Dodajte kukuruz i pospite sirom. Zamotajte burritose aluminijumskom folijom da biste bili sigurni da su dobro zatvoreni.

5 | Dva burrita stavite u Easy Fry sa standardnom pločom. Pokrenite program CHICKEN na 180°C i 10 minuta.

6 | Odmah poslužite.

Savjet

Ako želite napraviti više, pecite ih u serijama.
Servirajte ih odmah.
Možete koristiti i ranije ispečena pileća prsa.

Pileća krilca u azijskom stilu

2 | 10 min. | 30 min.



Sastojci

350 g pilećih krilca
2 kašike maslinovog ulja
2 kašike kukuruznog brašna
1 kašika tekućeg meda
1 kašika soja sosa
1 kašika vinskog sirćeta
1 kašika prženog susamovog ulja
1/2 mladog luka
So i biber

Recept

1 | U posudi pomiješajte pileća krilca sa maslinovim uljem i kukuruznim brašnom. Velikodušno začinite solju i biberom.
U drugoj posudi pomiješajte med, soja sos, vinsko sirće i susamovo ulje. Stavite sa strane.

2 | Stavite pileća krilca u Easy Fry sa standardnom pločom. Pokrenite program CHICKEN na 180°C i 30 minuta.

3 | Nakon 25 minuta prelijte pileća krilca marinadom i vratite posudu da se pečenje nastavi.

4 | Provjerite da li su krilca gotova i pecite još nekoliko minuta ako je potrebno.

5 | Poslužite pileća krilca odmah sa roštilj sosom.

Savjet

Pokušajte izbjeći stavljanje pilećih krilca jedno na drugo jer se tako neće ravnomjerno ispeći.
Ako želite napraviti više, pecite ih u serijama.
Poslužite sa aromatičnom rižom.



Grčka piletina

2 | 10 min. | 18 min.

Sastojci

2 komada pilećih prsa
20 ml maslinovog ulja
1 kašika vinskog sirćeta
1 limun
1 kašičica tekućeg meda
1 kašičica bijelog luka u prahu
1 kašičica origana
1/2 kašičice paprike
So i biber

Recept

1 | U posudi sa grlićem pomiješajte maslinovo ulje, vinsko sirće, limunov sok, med, bijeli luk u prahu, origano, papriku, so i biber.

2 | Stavite pileća prsa u vrećicu za zamrzavanje i ulijte marinadu. Provjerite da li je vrećica za zamrzavanje dobro zatvorena i ostavite u frižideru na 30 minuta

3 | Stavite ocijeđena pileća prsa u Easy Fry sa standardnom tanjirom. Pokrenite program CHICKEN na 180°C i 18 minuta. Na pola vremena pečenja okrenite piletinu. Provjerite da li je gotovo i pecite još nekoliko minuta ako je potrebno.

4 | Odmah servirajte piletinu.

Savjet

Pokušajte izbjeći stavljanje pilećih prsa jedno na drugo jer se tako neće ravnomjerno ispeći. Ako želite napraviti više, pecite ih u serijama.
Poslužite uz salatu od paradajza, krastavaca, maslina i crvenog luka.



Tandoori piletina

2 | 20 min. | 15 min.

Sastojci

4 pileća batka
50 g prirodnog jogurta
1 kašičica mljevenog đumbira
1 kašičica bijelog luka u prahu
1 kašičica čilija u prahu
1/2 kašičica kurkume
1 kašika garam masale
1 limun
2 kašičice neutraljnog ulja
So i biber

Recept

1 | Osušite pileće batke komadom papirnatog ubrusa.
Skinite kožu sa bataka i napravite tri ili četiri reza na mesu.

2 | U posudi pomiješajte jogurt, đumbir, bijeli luk u prahu, čili u prahu, kurkumu, garam masalu, so, biber i limunov sok. Dodajte piletinu i pazite da je dobro premazana marinadom. Ostavite da odstoji na hladnom mestu najmanje 20 minuta.

3 | Stavite pileće batke u Easy Fry sa standardnom pločom. Pokrenite program CHICKEN na 200°C i 15 minuta. Na pola vremena pečenja okrenite batke.

4 | Provjerite da li su krilca gotova i pecite još nekoliko minuta ako je potrebno.

5 | Poslužite piletinu odmah uz karfiol sa karijem.

Savjet

Pokušajte izbjeći stavljati batke jedan na drugi jer se tako neće ravnomjerno ispeći.
Ako želite napraviti više, pecite ih u serijama.
Servirajte ih odmah.
Poslužite uz jogurt i kari sos.

Pohovani ćureći kotleti

2 | 15 min. | 18 min.



Sastojci

30 g brašna
1 srednje jaje
40 g krušnih mrvica
1/2 kašičice bijelog luka u prahu
300 g tankih ćurećih kotleta (2 kotleta srednje veličine)
Maslinovo ulje u spreju
1 limun narezan na 4 komada

Recept

1 | Razbijte jaje u posudu i razmutite ga. Pomiješajte prezle i bijeli luk u prahu na tanjiru. Na drugi tanjir stavite brašno.

2 | Svaki kotlet uvaljajte u brašno, zatim u jaje i na kraju u prezle. Moraju biti prekriveni sa svih strana.

3 | Panirane kotlete stavite u Easy Fry sa standardnom pločom. Lagano poprskajte maslinovim uljem. Pokrenite program CHICKEN na 200°C i 18 minuta.

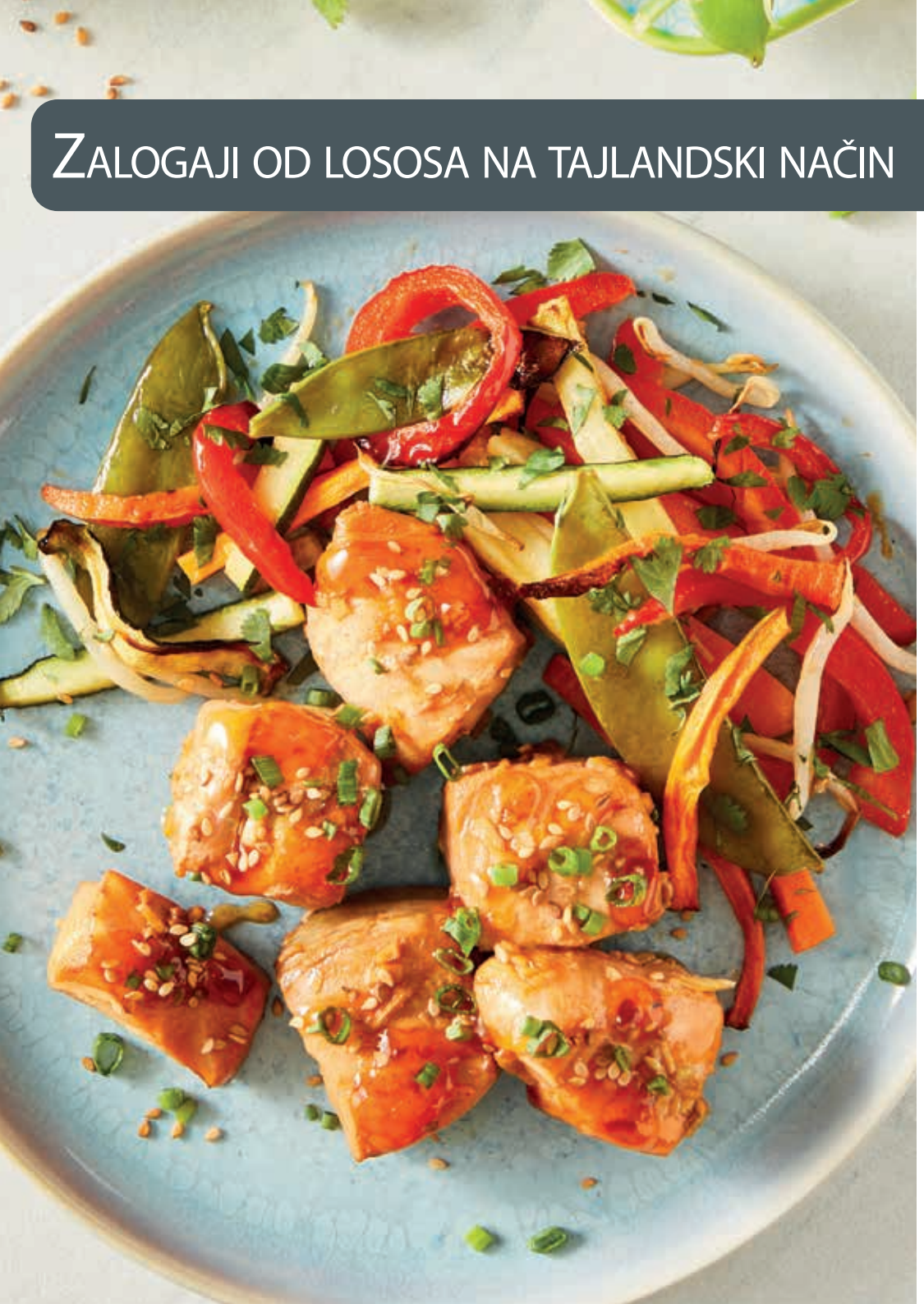
4 | Poslužite odmah sa kriškom limuna.

Savjet

Maslinovo ulje u spreju se može naći na polici s uljem u supermarketima ili u delikatesnim radnjama. Možete ga napraviti i kod kuće tako da upotrijebite praznu bocu sa raspršivačem. Ili ulje nanesite slastičarskim kistom. Poslužite uz zeleno povrće i gratinirane makarone.

Zalogaji od lososa na tajlandski način

2 | 15 min. | 6 min.



Sastojci

2 fileta lososa (oko 130 g svaki)
50 ml soja sosa sa manje soli
1 limeta
2 čena bijelog luka
1 kašičica rendanog đumbira
50 ml slatkog čili sosa
2 mlada luka
1 kašika susama
150 g kuhane ljepljive riže

Recept

1 | Filete lososa narežite na velike kocke.

2 | U posudi pomiješajte soja sos, sok od limete, sjeckani bijeli luk i narendani đumbir.
Dodajte kockice lososa, poklopite i ostavite da odstoji na hladnom mjestu 20 minuta.

3 | Stavite kockice lososa u Easy Fry sa standardnom pločom. Pokrenite program FISH na 180°C i 6 minuta.

4 | Poslužite losos sa rižom. Dodajte malo slatkog čili sosa i pospite nasjeckanim mladim lukom i sjemenkama susama.

Savjet

Zašto ne biste sjemenke susama zamijenili mljevenim kikirikijem za malo drugačiju kombinaciju? Ako volite začinjenu hranu, dodajte malo svježeg čilija ili čilija u prahu. Slatki čili sos možete zamijeniti s nekoliko kapi Tabasco® sosa. Ako nemate soja sos sa manje soli, umesto njega dodajte 60 ml rižinog sirćeta.



Riba i pomfrit

2 | 20 min. | 45 min.

Sastojci

90 g brašna
30 g kukuruznog brašna
1 kašičica bijelog luka u prahu
1 kašičica luka u prahu
1/2 kašičice sode bikarbone
100 ml lagera
2 veća fileta bakalara
1 kašika neutralnog ulja (suncokretovo ili od sjemenki grožđa)
600 g zamrznutog pomfrita
So i biber

Recept

1 | Ribu dobro osušite papirnatim ubrusom.

2 | U plitkoj posudi pomiješajte trećinu brašna sa kukuruznim brašnom. U posudi pomiješajte preostalo brašno, bijeli luk, luk, sodu bikarbonu, so, biber i pivo.

3 | Svaki file bakalara umočite u mješavinu brašna i kukuruznog brašna, a zatim u mješavinu sa pivom. Zatim ponovo umočite u mješavinu brašna i kukuruznog brašna.

4 | Stavite ribu u Easy Fry sa standardnom pločom. Pokrenite program FISH na 180°C i 12 minuta. Provjerite da li je riba spremna; vrijeme pečenja može varirati ovisno o veličini komada. Ostavite po strani.

5 | Stavite pomfrit u Easy Fry sa standardnom pločom. Pokrenite program FRIES na 180°C i 30 minuta. Zagrijte ribu stavljajući je na pomfrit i pokrenite FRIES program na 180°C na 3 minute.

6 | Poslužite vruće.

Savjet

Ovo jelo se tradicionalno poslužuje sa pireom od graška i mente, zajedno s nekoliko kriški limuna i tartar sosom.
Provjerite da li je riba spremna; vrijeme pečenja može varirati ovisno o veličini komada. Pecite duže ako je potrebno.



Hrskavi bakalar

2 | 10 min. | 10 min.

Sastojci

2 fileta bakalara (oko 150 g svaki)
50 g Ritz® ili drugih krekera
15 g rendanog parmezana
15 g otopljenog putera
1 kašika limunovog soka
1 kašika sjeckanog peršuna
1 limun
So i biber

Recept

1 | Krekere stavite u vrećicu za zamrzavanje i zgnječite ih oklagijom da dobijete mrvice.
U posudi pomiješajte mrvice krekera sa parmezanom, otopljenim puterom i limunovim sokom. Začinite solju i biberom.

2 | Filete bakalara stavite u Easy Fry sa standardnom pločom. Pospite mrvicama. Pokrenite program FISH na 180°C i 10 minuta.

3 | Provjerite da li je riba spremna; vrijeme pečenja može varirati ovisno o veličini komada. Pecite još minut, ako je potrebno, dok se riba lako ne odvaja viljuškom.

4 | Filete bakalara pospite nasjeckanim peršunom i limunovom koricom. Poslužite sa kriškom limuna i aromatičnom rižom.

Savjet

Pokušajte izbjeći stavljanje fileta bakalara jedne na druge jer se tako neće ravnomjerno ispeći.
Ako želite napraviti više, pecite ih u serijama.

Pomfrit od tikvica

2 | 15 min. | 15 min.



Sastojci

2 srednje tikvice
1 bjelanjak
50 g krušnih mrvica
20 g rendanog parmezana
30 ml maslinovog ulja
So i biber

Recept

1 | Tikvice operite, odrežite im krajeve i nasjeckajte na štapiće širine oko 1 cm.

2 | Umutite bjelanjke u plitkoj posudi. U drugoj plitkoj posudi pomiješajte prezle, parmezan, so i biber.

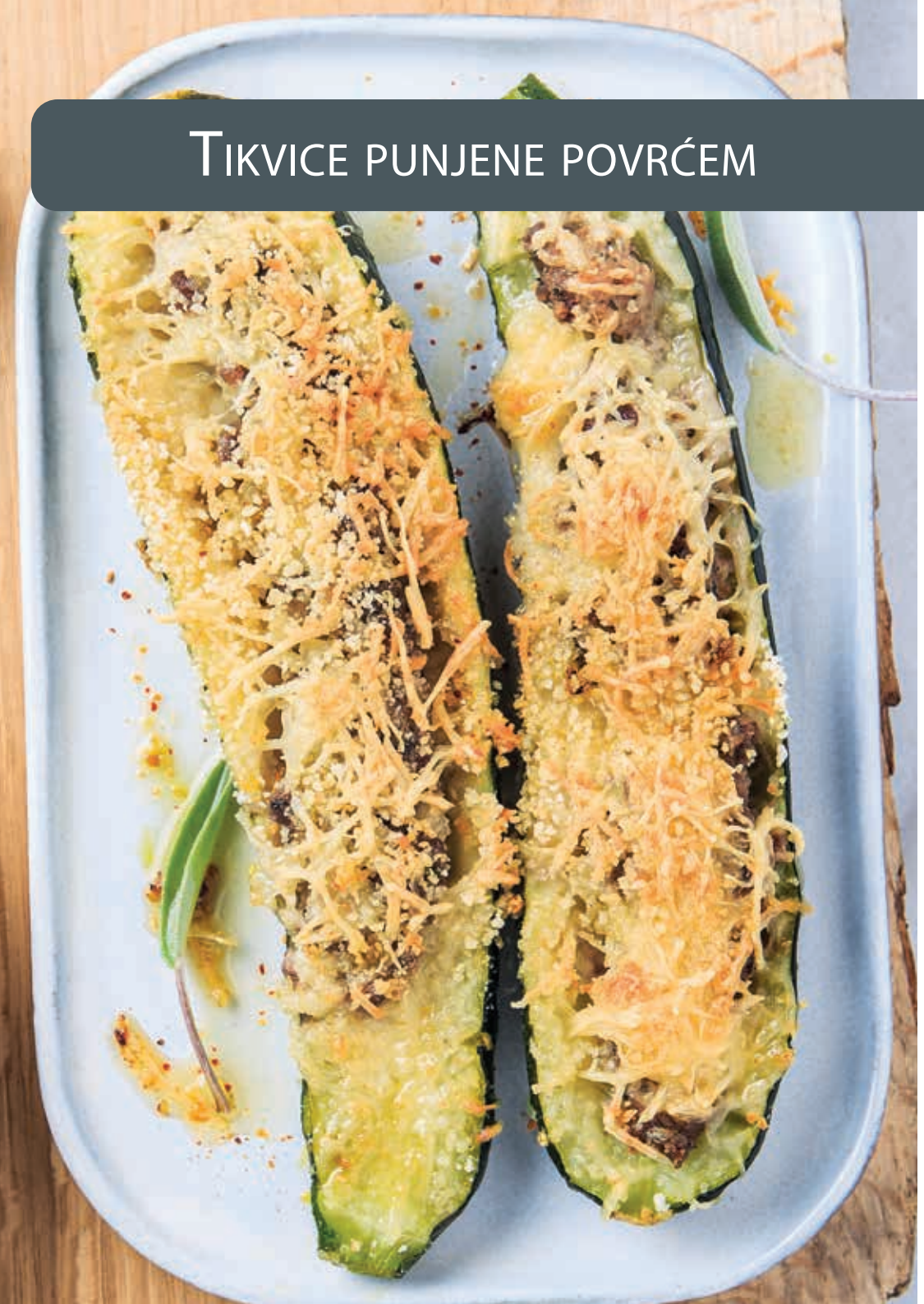
3 | Uronite štapiće tikvica u smjesu od bjelanjaka, a zatim uvaljajte u prezle.

4 | Pomfrit od tikvica stavite u Easy Fry sa standardnom pločom. Poškropite sa malo maslinovog ulja. Pokrenite program FRIES na 180°C i 15 minuta. Na pola vremena pečenja promiješajte. Provjerite da li su krilca gotova i pecite još nekoliko minuta ako je potrebno.

5 | Pomfrit od tikvica poslužite vruć.

Savjet

Pomfrit možete poslužiti sa umakom od bijelog sira i vlasca. Odlično se slaže uz meso sa roštilja.



Tikvice punjene povrćem

2 | 15 min. | 17 min.

Sastojci

300 g tikvica (2 male tikvice)
1 paradajz, sitno isjeckana
1/2 crvene paprike, isjeckana
1 jalapeño paprika, sitno isjeckana
1/2 kašičice bijelog luka u prahu
1/2 kašičice čilija u prahu
40 g rendanog cheddar sira
10 g maslinovog ulja
So i biber

Recept

1 | Tikvice operite, uklonite im krajeve i prepolovite ih po dužini. Uz pomoć kašike izvadite sve sjemenke iz tikvica tako da ih lagano izdubite kašikom.

2 | U posudi pomiješajte paradajz, crvenu papriku, jalapeño, bijeli luk u prahu, čili u prahu i sir.

3 | Stavite nadjev u sredinu svake tikvice tako da imate blagu kupolu skroz po sredini.

4 | Stavite punjene tikvice u Easy Fry sa standardnom pločom. Premažite maslinovim uljem. Pokrenite program VEGETABLES na 180°C i 17 minuta.

5 | Poslužite vruće sa dodacima po izboru. salsa, kisela pavlaka, avokado itd. poslužite sa prženom rižom.

Savjet

Čili prah je mirisna mešavina nekoliko začina. Zove se čili prah jer se mješavina često koristi kao začin za chili con carne. Ako ga ne možete pronaći, možete ga napraviti sami od: 1 kašičica paprike, 2 kašičice sušenog origana, 1,5 kašičice kima u prahu, 1,5 kašičice bijelog luka u prahu, 1 kašičice sušenog luka i 1 kašičice kajenske paprike (upotrijebite veću ili manju količinu u zavisnosti od toga koliko želite da mješavina bude kompaktna).
Ovaj recept možete učiniti veganskim tako što ćete cheddar zamijeniti rendanim veganskim sirom.



Odresci od karfiola

2 | 15 min. | 22 min.

Sastojci

1 mali karfiol
70 g maslinovog ulja
2 limuna
30 g tekućeg meda
1 kašičica mljevenog klinčića
Nekoliko grančica svježeg peršuna

Recept

1 | Skinite listove sa karfiola, isperite ga i ocijedite.

2 | Nožem za kruh na daski izrežite karfiol na odreske debljine 2 cm. Stavite sa strane na poslužavnik.

3 | U posudi pomiješajte ulje, limunov sok, med i mljeveni klinčić. Slastičarskim kistom nanesite ovo na površinu odreska tako da tečnost uđe unutra.

4 | Stavite dva odreska u Easy Fry sa standardnom pločom. Pokrenite program VEGETABLES na 180°C i 22 minuta.

Na pola vremena pečenja premažite vrh odreska. Provjerite da li su krilca gotova i pecite još nekoliko minuta ako je potrebno. Ponavljajte dok ne iskoristite svo tijesto sve odreske.

5 | Poslužite vruće. Pospite sitno sjeckanim peršunom i prelijte preostalim sosom.

Savjet

Možete koristiti različite mješavine začina po svojem ukusu.
Ovo se savršeno slaže sa paradajz sosom.
Od malog karfiola možete dobiti četiri odreska.

Burger od šampinjona

2 | 10 min. | 12 min.



Sastojci

2 šampinjona
2 kašike pesta
2 lepinje za burgere
1 avokado
1/2 crvene paprike
2 lijepa lista zelene salate
2 kriške veganskog sira

Recept

1 | Operite pečurke.
Koristeći slastičarski kist premažite pesto po vrhu šampinjona.

2 | Stavite pečurke u Easy Fry sa standardnom pločom. Pokrenite program VEGETABLES na 200°C i 12 minuta. Na pola vremena pečenja okrenite pečurke.

3 | Poslužite odmah, stavite pečurke u lepinje sa zelenom salatom, nekoliko kriški avokada, nekoliko kriški crvene paprike, veganski sir i malo pesta.

Savjet

Ako želite napraviti više, pecite ih u serijama.
Poslužite uz zelenu salatu i domaći pomfrit.

Grilovana rebarca sa roštilj sosom

2 | 20 min. | 30 min.



Sastojci

600 g svinjskih rebarca
2 kašičice smeđeg šećera
1/2 kašičice paprike
1 kašičica kajenske paprike
1 kašičica čilija u prahu
1 kašika luka u prahu
1 kašika sjemenki gorušice
1/2 kašike bijelog luka u prahu
1/2 kašike sušenog origana
3 kašike roštilj sosa
So i biber

Recept

1 | U posudi pomiješajte smeđi šećer, papriku, kajensku papriku, čili u prahu, luk u prahu, sjemenke gorušice, bijeli luk u prahu i origano. Začinite solju i biberom.

2 | Uklonite masnoću sa svinjskih rebarca. Ako su svinjska rebarca iz jednog komada, prerežite ih na dva ili tri dijela. Rukama rasporedite mješavinu začina preko mesa da ga prekrije.

3 | Svinjska rebarca stavite u Easy Fry sa standardnom pločom. Pokrenite program MEAT na 180°C i 30 minuta. Na pola vremena pečenja okrenite meso.

4 | 5 minuta prije nego što završe s pečenjem slastičarskim kistom premažite rebarca roštilj sosom i vratite posudu da se pečenje nastavi.

5 | Provjerite da li je meso gotovo i dalje pecite ako je potrebno.

6 | Ostavite meso da odstoji 5 minuta prije rezanja.
Roštilj sos možete na meso dodati i kod serviranja.

Savjet

Pokušajte izbjeći stavljati komade mesa jedan na drugi jer se tako neće ravnomjerno ispeći. Ako želite napraviti više, pecite ih u serijama.
Poslužite uz pomfrit od batata.



Domaći pomfrit

2 | 10 min. | 45 min.

Sastojci

600 g krompira (odaberite vrstu prikladnu za pravljenje pomfrita)
3 kašike maslinovog ulja
So i biber

Recept

1 | Operite i ogulite krompir. Narežite na štapiće debljine otprilike 1 cm. Ostavite pomfrit da se 30 minuta namače u posudi za miješanje napunjenoj hladnom vodom. Zatim ocijedite i osušite čistom kuhinjskom krpom.
U posudi pomiješajte pomfrit sa uljem.

2 | Stavite pomfrit u Easy Fry sa standardnom pločom. Pokrenite program FRIES na 180°C i 45 minuta.
Protresite pomfrit svakih 15 minuta.

3 | Provjerite da li su krilca gotova i pecite još nekoliko minuta ako je potrebno.

4 | Pomfrit sipajte u posudu, začinite solju i biberom. Odmah ga servirajte.

Savjet

Pomfrit možete poslužiti sa sosom po želji.
Odlično se slaže uz meso sa roštilja.



Ploške

2 | 10 min. | 35 min.

Sastojci

600 g krompira (odaberite vrstu prikladnu za pravljenje pomfrita)
3 kašike maslinovog ulja
1 kašičica soli
1/2 kašičice bibera

Recept

1 | Operite krompir, osušite ga i narežite na ploške.

2 | U posudi pomiješajte ploške sa maslinovim uljem, soli i biberom.

3 | Stavite ploške u Easy Fry sa standardnom pločom. Pokrenite program FRIES na 180°C i 35 minuta. Protresite ploške na pola pečenja. Vrijeme pečenja prilagodite veličini ploški. Pecite dok ne porumene.

4 | Odmah poslužite.

Savjet

Ove ploške možete poslužiti sa sosom po želji.



Ploške batata

2 | 10 min. | 30 min.

Sastojci

600 g batata
3 kašike maslinovog ulja
1 kašika rendanog parmezana
1 kašika bijelog luka u prahu
So i biber

Recept

1 | Operite i ogulite batat. Narežite na četvrtine.
U posudi za miješanje pomiješajte batat sa maslinovim uljem, parmezanom i bijelim lukom. Začinite solju i biberom.

2 | Panirani batat stavite u Easy Fry sa standardnom pločom. Pokrenite program FRIES na 180°C i 30 minuta.
Na pola vremena pečenja protresite batat.

3 | Provjerite da li su krilca gotova i pecite još nekoliko minuta ako je potrebno.

4 | Poslužite vruće.

Savjet

Pomfrit možete poslužiti sa sosom po želji.

Čokoladni mafini

2 | 10 min. | 12 min.



Sastojci

100 g kristal šećera
2 jaja
100 g T55 brašna
25 g gorkog kakaa u prahu
2 kašičice praška za pecivo (8 g)
110 g mlijeka
60 g otopljenog maslaca
45 g komadića mliječne čokolade

Recept

1 | U posudi umutite šećer i kakao prah te dodajte jaja. Dodajte brašno i prašak za pecivo. Dok mutite postepeno dodajte mlijeko. Na kraju dodajte otopljeni maslac i komadiće čokolade te promiješajte. Podijelite tijesto u kalupe za mafine koji drže oblik.

2 | Stavite mafine u Easy Fry sa standardnom pločom. Pokrenite program DESSERT na 160°C i 12 minuta.

3 | Izvadite mafine iz aparata i ostavite da se ohlade.

Savjet

Koristite 60 g tijesta po mafinu. Izmijenite okus dodavanjem komadića bijele čokolade.



Karamelizirane banane

1 | 10 min. | 18 min.

Sastojci

2 banane
1 kašika otopljenog maslaca
2 kašika smeđeg šećera u prahu
20 g granole
Sladoled od vanilije

Recept

1 | Bez guljenja banane prepolovite po dužini.
Slastičarskim kistom premažite meso otopljenim puterom i pospite smeđim šećerom.

2 | Banane stavite u Easy Fry sa standardnom pločom tako da meso bude okrenuto prema gore. Pokrenite program DESSERT na 180°C i 18 minuta.

3 | Provjerite da li je gotovo i pecite još nekoliko minuta ako je potrebno.

4 | Banane poslužite odmah, posute granolom i uz sladoled od vanile.

Savjet

Pokušajte izbjeći stavljati banane jednu na drugu jer se tako neće ravnomjerno ispeći. Ako želite napraviti više, pecite ih u serijama. Za verziju s cimetom, pomiješajte 1 kašičicu cimeta u prahu sa smeđim šećerom.



Crumble od borovnica

4 | 10 min. | 15 min.

Sastojci

350 g borovnica
60 g kompota od jabuka
2 kašičice šećera
1 kašičica ekstrakta vanilije
1 kašičica limunove korice
80 g brašna
15 g ovsene kaše
80 g mekog maslaca
1 prstohvat soli

Recept

1 | Operite borovnice i stavite ih u pekač sa visokim ivicama (prečnika oko 15 cm).

2 | U posudi pomiješajte kompot od jabuka sa limunovom koricom, šećerom i ekstraktom vanilije. Ovom smjesom prelijte borovnice. U drugoj posudi pomiješajte brašno, ovsenu kašu i šećer. Dodajte maslac i miješajte vrhovima prstiju dok ne dobijete teksturu nalik na mrvice. Ovo pospite po borovnicama i kompotu.

3 | Stavite pekač u Easy Fry sa standardnom pločom. Pokrenite program DESSERT na 180°C i 15 minuta.

4 | Poslužite crumble sa kuglicom sladoleda od vanilije ili šlagom.

Savjet ***Borovnice možete zamijeniti crvenim bobicama po izboru.***

KLASIČNI CHEESECAKE

6 | 20 min. | 60 min.



SASTOJCI

100 g Graham® keksa ili prhkih keksa
50 g otopljenog maslaca
350 g krem sira na sobnoj temperaturi (npr. Philadelphia®)
1 jaje
200 g zaslađenog kondenziranog mlijeka
1 kašičica prirodnog ekstrakta vanilije
200 g očišćenih višanja
20 g kristal šećera

RECEPT

1 | Stavite kekse u vrećicu za zamrzavanje i izdrobite ih oklagijom da biste dobili mrvice. Zatim ih stavite u posudu i dodajte otopljeni maslac (ostavite malo maslaca jer ćete njime namastiti pekač). Dobro promiješajte.

2 | Namastite okrugli pekač prečnika 15 cm. Na dno pekača stavite papir za pečenje. Na dno pekača stavite mješavinu od keksa. Čvrsto je pritisnite kašikom.

3 | U posudu stavite krem sir. Miksajte ga dok ne postane gladak i kremast. Dodajte jedno po jedno jaje, zatim kondenzirano mlijeko i vaniliju, miksajući dok smjesa ne postane potpuno glatka. To obično traje oko 2 minute. Sipajte smjesu u pekač preko podloge od keksa.

4 | Stavite pekač u EasyFry sa standardnom pločom. Pokrenite program DESSERT na 120°C i 60 minuta.
Pecite cheesecake duže ako je potrebno - sredina torte ne smije se više tresti.

5 | Pažljivo izvadite pekač iz korpe i stavite ga da se 6-8 sati hladi u frižideru ili preko noći.

6 | Stavite višnje na standardnu ploču. Posipajte šećerom. Pokrenite program DESSERT na 200°C i 20 minuta.
Pečene višnje također stavite u posudu i ostavite u frižideru.

7 | Kada se cheesecake ohladi, pažljivo skinite obruč sa pekača i stavite cheesecake na tanjir za serviranje. Tik prije serviranja ukrasite višnjama.

SAVJET

Cheesecake se tradicionalno radi od Graham® keksa. Ako ih ne možete pronaći, zamijenite ih prhkim keksima po vlastitom izboru. Kekse možete izdrobiti i u blenderu. Možete upotrijebiti voće koje je u sezoni, ispečeno ili svježe.



Ovseni keksi

2 | 10 min. | 22 min.

Sastojci

80 g šećera
80 g mekanog maslaca
1 jaje
150 g T55 brašna
1/2 kašičice praška za pecivo (2 g)
30 g ovsenih pahuljica
1 kašičica maka
1 kašičica prirodnog ekstrakta vanilije
30 g komadića tamne čokolade

Recept

1 | U posudi lopaticom pomiješajte šećer i mekani maslac. Dodajte jaje, umutite, a zatim dodajte brašno, prašak za pecivo, ovsene pahuljice, mak i ekstrakt vanilije. Zamijesite tijesto lopaticom. Umotajte loptu tijesta u masni papir i ostavite da se ohladi u frižideru 30 minuta.

2 | Na dasci oblikujte rolu prečnika oko 5 cm. Nožem izrežite na šest kriški. Dodajte komadiće čokolade na vrh, lagano ih pritiskajući.

3 | Izrežite komad limene folije na veličinu standardnog tanjira i stavite je na vrh.

4 | Stavite kekse u Easy Fry sa standardnom pločom. Provjerite da li su dobro raspoređeni. Pokrenite program DESSERT na 150°C i 22 minuta.

5 | Napravite dve serije.

6 | Keksi bi trebali biti svijetlo zlatne boje. Ostavite da se ohlade 2 minuta, a zatim ih stavite na rešetku.

Savjet

Ako želite, možete izmijeniti okus koristeći komadiće mliječne ili bijele čokolade, grožđice, brusnice, pekane ili pistacije.

Tartalom

hu

Harapnivalók és köretek

Fetás tekercs
Sült articsóka
Falafel
Avokádóhasábok
Ropogós és fűszeres csicseriborsó
Brokkolis és sajtos krokett
Virslitekercsek

Fogások

Mézes és Srirachás garnéla
Tonhalas poke tál
Currys karfiol
Zöldségfalatkák
Csirkeburrito
Ázsiai stílusú csirkeszárnyak
Görög csirke
Tandoori csirke
Panírozott pulykaszeletek
Thai lazacfalatok
Hal és sült burgonya
Ropogós tőkehal
Cukkinihasábok
Zöldségekkel töltött cukkini
Karfiolszeletek
Portobello gombaburger
Grillezett barbecue-bordák
Házi sült burgonya
Darabok
Édesburgonya-darabok

Desszertek

Csokoládés muffin
Karamellizált banán
Áfonya crumble
Klasszikus sajttorta
Zabfalatok

Piktogramos útmutató



Fő



Adagok száma



Előkészítési idő



Pihentetés ideje



Pácolási idő



Elkészítési idő



Fetás tekercs

4 | 20 perc | 10 perc

Hozzávalók

350 g feta
2 tojás
2 teáskanál szárított menta
1 csomag filo tészta
bors

Recept

1 | Egy villával morzsolja össze a fetát, és tegye egy tálba.
Verje fel az egyik tojást, és adja hozzá. Válassza szét a másik tojás fehérjét és sárgáját. Tegye félre a fehérjét. Adja hozzá a tojássárgáját és a mentát a fetához. Adja hozzá a borsot. Jól keverje össze.
Terítsen ki egy lap filo tésztát. A tojásfehérjét kenje fel enyhén egy ecsettel.
Tegyen egy második filo tésztát a tetejére. Vágja a tésztát hat négyzetre. Szórjon 1, 5 teáskanál fetás tölteléket minden négyzet teljes hosszára, és tekerje fel.
Addig ismételje, amíg az összes hozzávalót fel nem használta.

2 | Helyezze a fetás tekercseket a standard lapra az Easy Fry készülékbe. Válassza ki a MANUAL (KÉZI) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süsse 10 percig. A sütési idő felénél fordítsa meg a tekercseket.

3 | Ellenőrizze, hogy elkészültek-e, és szükség esetén süsse még néhány percig. Addig ismételje, amíg az összes tekercset megsütötte.

4 | Tálalja a tekercseket forrón, saláta körettel.

Tippek

Próbálja meg elkerülni a tekercsek egymásra halmozását, mert nem fognak egyenletesen átsülni.
Ügyeljen arra, hogy azonnal tálalja őket.
Ez a recept körülbelül 20 tekercsre elég.



SÜLT ARTICSÓKA

2 | 15 perc | 12 perc

HOZZÁVALÓK

150 g articsóka negyedelve, leszűrve
60 g liszt
0,5 evőkanál sütőpor
1 tojás
20 g panko
20 g zsemlemorzsa
3 evőkanál reszelt parmezán
1/2 teáskanál fokhagymapor
Só és bors

RECEPT

1 | Szitálja át a lisztet és a sütőport egy tálba, és keverje össze. Egy második tálban verje fel a tojást egy villával. Végül egy tányéron keverje össze a pankót és a zsemlemorzsát, a parmezánt, a fokhagymát, a sót és a borsot.

2 | Ujjaival mártsa az összes articsókát a lisztbe, majd a tojásba. Tegye a zsemlemorzsába, és egy villával forgassa meg. Minden oldalon kenyérmorzsának kell borítania.

3 | Tegye a panírozott articsókát a standard lapra az Easy Fry készülékbe. Válassza ki a NUGGETS (FALATKÁK) programot, állítsa be a hőfokot 200°C-ra, és süsse 12 percig.

4 | Azonnal tálalja.

TIPPEK

A panko számos nagy szupermarketben, ázsiai szupermarketekben vagy online is megtalálható a világélelmiszerek részen.
Felhasználhatja a felszeletelt articsókaszíveket is, és addig folytathatja a sütést, amíg el nem fogynak.
Ezeket az articsókákat tetszés szerinti szósszal tálalhatja.

Falafel

4 | 25 perc | 15 perc



Hozzávalók

350 g csicseriborsókonzerv
3 szál petrezselyem
6 szál koriander
2 teáskanál kömény
2 evőkanál tahini
2 gerezd fokhagyma
2 hagyma
2 evőkanál olívaolaj
só és bors

Recept

1 | Hámozza meg és vágja fel finomra a hagymát. Mossa meg és vágja apróra a fűszernövényeket.

2 | Helyezze egy tálba a csicseriborsót, a petrezselymet, a koriandert, a köményt és a tahinit. Ízesítse sóval és borssal. Egy villával pürésítse durvára a keveréket. Adja hozzá a hagymát, és keverje addig, amíg a keverék egésze egységes állagú lesz.
Készítsen belőle golyókat.

3 | Helyezze a falafelt az Easy Fry készülékbe a standard lappal. Ecsettel vigyen fel egy vékony réteg olajat. Válassza ki a NUGGETS (FALATKÁK) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süsse 15 percig. A sütési idő felénél fordítsa meg a falafelt.

4 | Forrón tálalja a falafelt.

Tippek

Próbálja meg elkerülni a falafelgolyók egymásra halmozását, mert nem fognak egyenletesen átsülni.
Ha többet szeretne készíteni, adagokban süsse meg őket.
A tahini egy szezámpaszta, amelyet keleti receptekhez használnak. Speciális élelmiszer-üzletekben vásárolható meg.



AVOKÁDÓHASÁBOK

2 | 10 perc | 8 perc

HOZZÁVALÓK

2 érett avokádó
1 citrom (leve és héja)
1 tojás
120 g panko zsemlemorzsa
Só és bors

RECEPT

1 | Hámozza meg az avokádót, vegye ki a magokat, és szeletelje fel.

2 | Egy kis tálban verje fel a tojást a sóval együtt. Tegye a zsemlemorzsát egy lapos tálba.

3 | Mindegyik szeletet mártsa a felvert tojásba, majd a zsemlemorzsába.

4 | Tegye a panírozott avokádószeleteket a standard lapra az Easy Fry készülékbe. Válassza ki a VEGETABLES (ZÖLDSÉGEK) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süsse 8 percig. A sütési idő felénél óvatosan fordítsa meg az avokádóhasábokat.

5 | Melegen vagy melegen, fűszeres majonézzel tálalja.

TIPPEK

Ha többet szeretne készíteni, adagokban süsse meg őket. Ügyeljen arra, hogy azonnal tálalja őket.

ROPOGÓS ÉS FŰSZERES CSICSERIBORSÓ

4 | 10 perc | 8 perc



HOZZÁVALÓK

265 g csicseriborsókonzerv
2 evőkanál olívaolaj
1/2 teáskanál fokhagymapor
1 teáskanál füstölt paprika
1/2 teáskanál köménypor
1/2 evőkanál tengeri só
2 evőkanál friss koriander apróra vágva

RECEPT

1 | Mossa meg, öblítse át, majd szárítsa meg a csicseriborsót.
Helyezze a csicseriborsót, az olajat, a fokhagymaport, a paprikát, a köménypor és a sót egy keverőtálba. Óvatosan keverje össze egy kanállal, hogy a csicseriborsó jól be legyen vonva a keverékkel.

2 | Helyezze a csicseriborsó felét az Easy Fry készülékbe a standard lappal. Válassza ki a NUGGETS (FALATKÁK) programot, állítsa be a hőfokot 200 °C-ra, és süsse 8 percig.
Várjon 30 másodpercet, mielőtt kihúzza a tálat (a csicseriborsó időnként a pattogatott kukoricához hasonlóan szétpattanhat). Ellenőrizze, hogy elkészült-e a fogás. Indítsa újra a programot a csicseriborsó másik felével.

3 | Azonnal tálalja a csicseriborsót, korianderrel megszórva.

TIPPEK

Ahhoz, hogy a csicseriborsó szép és ropogós legyen, megfelelően le kell mosni és át kell öblíteni, majd tiszta papírtörlővel vagy tiszta konyharuhával meg kell szárítani. Olíva helyett használhat másfajta olajat, valamint a fűszereket is helyettesítheti más ízekkel.

Brokkolis és sajtos krokett

2 | 30 perc | 12 perc



Hozzávalók

115 g brokkoli
100 g csicseriborsókonzerv
100 g zsemlemorzsa
75 g reszelt cheddar
25 g parmezán
2 tojás
1 teáskanál fokhagymapor
1 teáskanál hagymapor
40 g liszt
Olívaolaj spray
Só és bors

Recept

1 | Készítse elő a brokkolit: Forralja enyhén puhára egy serpenyőben sós vízben (al dente). Ez körülbelül 4 percet vesz igénybe. Ezután tegye egy hideg vizes és jégkockás keverőtálba. Hagyja kihűlni. Szűrje le, és szeletelje késsel apró darabokra.

2 | Csöpögtesse le a csicseriborsót, és tegye egy nagy tálba. Pépesítse törővel vagy villával. Adja hozzá az apróra vágott brokkolit, a zsemlemorzsa felét, az első tojást, a cheddart, a parmezánt, a sót, a fokhagymaport és a hagymaport. Kézzel alaposan keverjen össze mindent, amíg golyókat nem tud formázni. Ha nem tud, adjon hozzá egy kevés zsemlemorzsát.

3 | Formázzon a keverékből kroketteket, és helyezze őket egy sütőpapírral borított tálcára. Nedvesítse meg a kezét, hogy ez könnyebben menjen.

4 | Öntse a lisztet, sót és borsot egy nagy edénybe, és keverje össze.

Törje a második tojást egy másik tálba, és verje fel.

Öntse a zsemlemorzsa másik felét egy harmadik tálba, és keverje össze. A kroketteket megkenjük a lisztes keverékkel, majd belemártjuk a felvert tojásba. Végül borítsa be zsemlemorzsával, és közben enyhén nyomkodja meg, hogy jobban tapadjanak.

5 | Tegye a brokkolis kroketteket a standard lapra az Easy Fry készülékbe. Enyhén permetezze be a kroketteket olívaolajjal. Válassza ki a NUGGETS (FALATKÁK) programot, állítsa be a hőfokot 200°C-ra, és süsse 12 percig. A sütési idő felénél fordítsa meg a kroketteket.

6 | Azonnal tálalja.

Tippek

Ez a recept körülbelül egy tucat krokettre elég.
A kroketteket 1-2 órára lefagyaszthatjuk, hogy megszilárduljanak és a zsemlemorzsa a helyén maradjon.
Az olívaolaj spray megtalálható a szupermarketek olajokat kínáló részlegén vagy a csemegeboltokban. Otthon is elkészítheti egy üres szórófejes flakonból. Helyette használjon ecsetet az olaj felviteléhez.

VIRSLITEKERCSEK

2 | 10 perc | 8 perc



HOZZÁVALÓK

1 lap leveles tészta
4 frakfurti virsli
30 g mustár

RECEPT

1 | Terítse ki a leveles tésztát. Késsel vágja 10 cm széles csíkokra. Enyhén nedvesítse meg a csíkokat az ujjaival, és helyezzen egy-egy virslit az egyes csíkok közepére. Késsel vigyen fel egy kis mustárt a virslikre, azok teljes hosszában. Hajtsa rá a tésztát a virslire (mintha félbehajtaná), majd csippentse össze mindkét végét. Ezt ismételje meg az összes többi esetében. Vágja fel a hajtványokat 3 cm-es darabokra.

2 | Helyezze a hajtványokat az Easy Fry készülékbe a standard lappal. Indítsa el a NUGGETS (FALATKÁK) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süsse 8 percig.

3 | Ismételje addig, amíg az összes virslis hajtvány meg nem sül.

4 | Azonnal tálalja.

TIPPEK

Ha a tészta ragacsos, szórja meg azt egy kis liszttel. Ízlés szerint több mustárt is használhat.
A virsliket más összetevőkkel (diófélék, emmentáli, fűszerek, zöldségek) is helyettesítheti.

Mézes és Sriracházs garnéla

2 | 15 perc | 15 perc



Hozzávalók

40 g folyékony méz
25 g majonéz
1 teáskanál sriracha
1 teáskanál szójaszósz
1 tojás
30 g liszt
250 g hámozott garnélarák
1 evőkanál olívaolaj
Só és bors

Recept

1 | Egy tálban keverje össze a mézet, a majonézt, a sriracha szószt és a szójaszószt. Tegye a szószt hűvös helyre.

2 | Verje fel a tojást egy lapos tálban. Tegye a lisztet egy másik lapos tálba.

3 | Mártsa a garnélarákokat a tojásba, majd a lisztbe.

4 | Helyezze a garnélarákokat szorosan egymás mellé a standard lapra, majd helyezze be a standard lapot az Easy Fry készülékbe. Használjon ecsetet az olívaolaj felviteléhez. Válassza ki a MANUAL (KÉZI) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süsse 15 percig. Ellenőrizze, hogy elkészültek-e, és szükség esetén süsse még néhány percig.

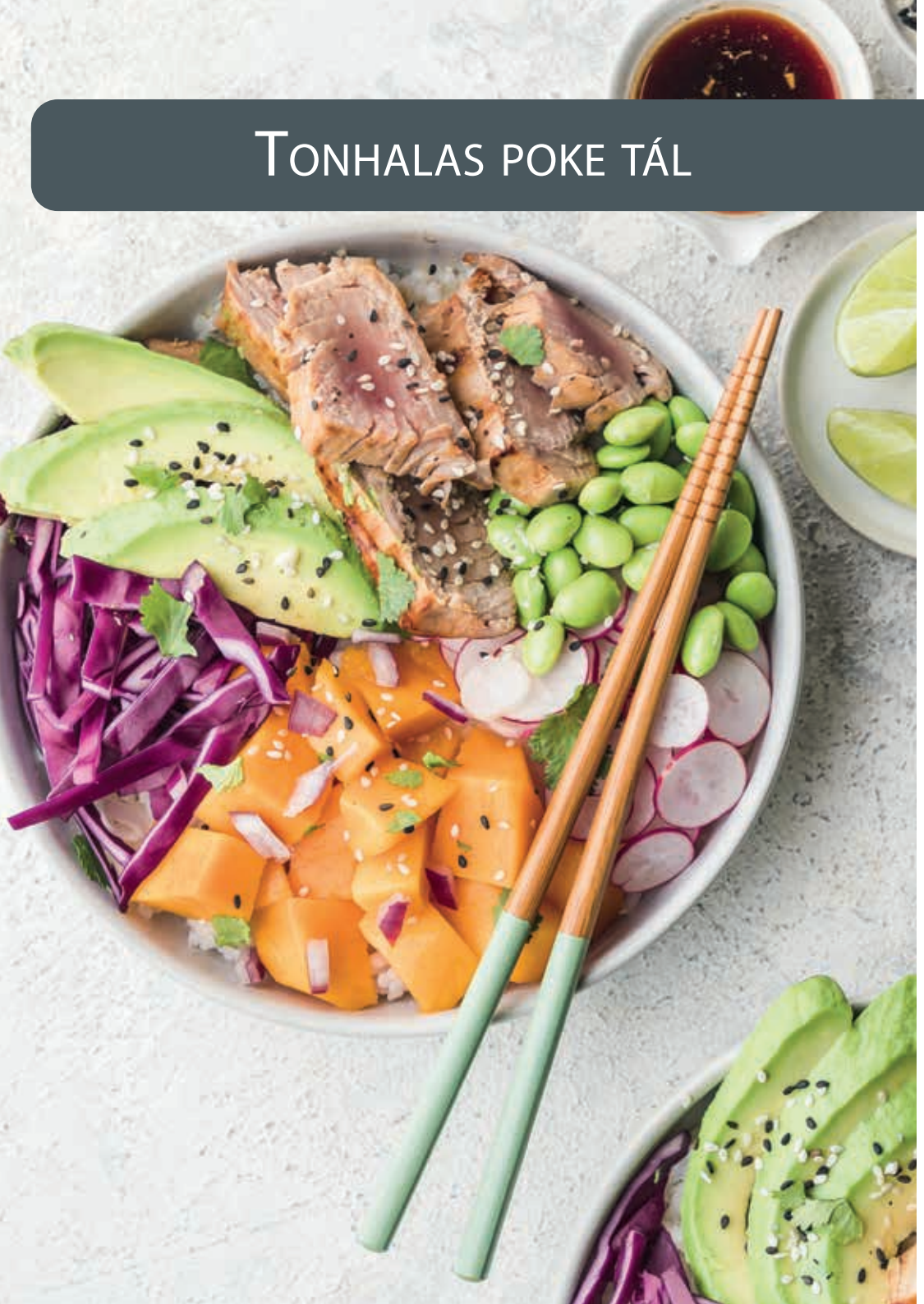
5 | Tálalja a garnélarákot a csípős szósszal és rizzsel.

Tippek

Próbálja meg elkerülni a garnélarákok egymásra halmozását, mert nem fognak egyenletesen átsülni.
Ha többet szeretne készíteni, adagokban süsse meg őket.

Tonhalas poke tál

2 | 15 perc | 10 perc



Hozzávalók

A szószhoz:
2 evőkanál rizsecet
10 g friss gyömbér (1 darab kb. 2 cm)
Csípős mártás
2 teáskanál szezámolaj
40 ml szójaszósz
bors

A tálhoz:
250 g tonhal steak (kb. 4 darab)
350 g előfőzött sushi rizs
1 kis avokádó, kimagozva és szeletelve
15 g apróra vágott vöröshagyma
150 g mangó, kockára vágva (1 kis darab)
3 evőkanál friss koriander apróra vágva (kb. 30 g)

A díszítéshez:
1 lime, ékekre vágva
Fél jalapeño paprika (vagy Fresno chili), kimagozva és szeletelve
Néhány vékony szelet retek, uborka, lila káposzta, sárgarépa
6 evőkanál főtt edamame bab
1,5 teáskanál fekete-fehér szezámmag

Recept

1 | Készítse el a mártást. Keverje össze az összes hozzávalót egy kis tálban. Tegye félre a hűtőszekrénybe.

2 | Helyezze a tonhalcsíkokat egy keverőtálba. Öntse hozzá a mártás egyharmadát, hogy ellepje a tonhalat. Hagyja pihenni 10-15 percig.

3 | Helyezze a tonhalas tekercseket a standard lapra az Easy Fry készülékbe. Válassza ki a FISH (HAL) programot, állítsa be a hőfokot 200°C-ra, és süsse 10 percig. A sütési idő felénél fordítsa meg a tonhalat.

4 | A tonhalcsíkoknak középen kicsit rózsaszínűnek kell lenniük. Ha átsültebben kedveli őket, akkor igazítsa a sütés idejét az ízlésének megfelelően.

5 | Vegye ki a grillezett tonhalcsíkokat, és hagyja őket 5 percig állni egy vágódeszkán, mielőtt egy éles késsel vékonyra szeletelné őket.

6 | A tálaláshoz tegye a főtt rizst két nagy edény aljára. Helyezze rá a grillezett tonhaldarabokat, a félbeszelt avokádót, a mangódarabokat és a lilahagymát. Szórja meg korianderrel. Díszítse a lime-mal, chili-vel, zöldségszeletekkel, edamame babbal és szezámmaggal ízlése szerint. Öntse a maradék szószt a tetejére.

Tippek

Az előfőzött japán rizs már sok szupermarketben megtalálható tálcás csomagolásban. Ezzel időt takaríthat meg a recept elkészítésekor.
A másik lehetőség, hogy maga készíti el: 50–60 g nyers rizsre van szüksége személyenként.
Használjon bio avokádót, amikor épp szezonja van. Helyettesítheti kockára vágott, sült édesburgonyával is.
Ha nem szereti a koriandert, használjon másik fűszernövényt.

Currys karfiol

2 | 10 perc | 15 perc



Hozzávalók

1 kis karfiol
2 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál currypor
1 evőkanál fokhagymapor
1 evőkanál chilipor
1 citrom (héja)
2 szál koriander
só és bors

Recept

1 | Vágja fel a karfiolt egyenlő méretű rózsákra, és helyezze azokat egy tálba. Adja hozzá az olívaolajat, a curryport, a fokhagymaport, a chiliport, a sót és a borsot, majd jól keverje össze.

2 | Helyezze a karfiolrózsákat az Easy Fry készülékbe a standard lappal. Válassza ki a VEGETABLES (ZÖLDSÉGEK) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süsse 15 percig. A sütési idő felénél forgassa át a karfiolrózsákat.

3 | Ellenőrizze, hogy elkészültek-e, és szükség esetén süsse még néhány percig.

4 | Azonnal tálalja a karfiolt a citrommal és a korianderrel.

Tippek

Ez a fogás párosítható tandoori csirkével.

ZÖLDSÉGFALATKÁK

2 | 20 perc | 10 perc



HOZZÁVALÓK

100 g sárgarépa (1 sárgarépa)
160 g brokkolirózsa
1/2 hagyma
1/2 gerezd fokhagyma
70 g reszelt cheddar
1 tojás
100 g liszt
2 evőkanál olívaolaj
160 g zsemlemorzsa
2 evőkanál paprika

RECEPT

1 | Hámozza meg a répát, és vágja vastag karikákra. Mossa meg a brokkolit, és vágja apró rózsákra. Hámozza meg és vágja durvára a hagymát.
Helyezze a brokkolit, a sárgarépát, a hagymát, a fokhagymát, a cheddart, a tojást, a lisztet és az olaj egy konyhai robotgépbe. Keverje addig, amíg egyenletes pépet kap. Tegye félre a pépet egy tálban.
Egy másik tálban keverje össze a zsemlemorzsát és a paprikát, majd öntse egy tányérra.

2 | Nedves kézzel készítsen kis golyókat a pépből, és helyezze a golyókat a zsemlemorzsába. Fedje be a falatkák teljes felületét zsemlemorzsával. Enyhe nyomással biztosítsa, hogy a zsemlemorzsa a falatkákra tapadjon.

3 | Helyezze a falatkákat az Easy Fry készülékbe a standard lappal, kis helyet hagyva közöttük. Válassza ki a NUGGETS (FALATKÁK) programot, állítsa be a hőfokot 200 °C-ra, és süsse 10 percig.

4 | Tálalja forrón, az Ön által választott szósszal.

TIPPEK

Hozzáadhat spenótot, vagy sárgarépa helyett használhat pézsmatököt.
Ha többet szeretne készíteni, adagokban süsse meg őket. Szükség szerint süsse hosszabb ideig.



Csirkeburrito

2 | 20 perc | 25 perc

Hozzávalók

2 teáskanál mexikói fűszer
2 evőkanál olívaolaj
2 csirkemell
2 búza- vagy kukoricatortilla
2 teáskanál magas zsírtartalmú tejföl
2 evőkanál reszelt cheddar
2 evőkanál guacamole
2 evőkanál kukorica
2 evőkanál salsa szósz

Recept

1 | Egy keverőtálban keverje össze a mexikói fűszert az olajjal. Adja hozzá a csirkét, és pácolja 15 percig

2 | Helyezze a csirkehúsfiléket az Easy Fry készülékbe a standard lappal. Válassza ki a CHICKEN (CSIRKE) programot, és süsse 200 °C-on 15 percig.

3 | Hagyja kissé kihűlni a csirkemelleket, mielőtt szeletekre vágná azokat.

4 | Helyezze a tortillákat egy négyzet alakú alumíniumfólia-darabra.
Kenje el a magas zsírtartalmú tejfölt a tortillákon, és helyezze rájuk a salsa szószt, a guacamolét és a csirkehúst.
Adja hozzá a kukoricát, és szórja meg sajttal.
Csavarja fel a burritókat az alumínium fóliával, és ügyeljen rá, hogy szorosan összezáródjanak.

5 | Helyezze a két burritót az Easy Fry készülékbe a standard lappal. Válassza ki a CHICKEN (CSIRKE) programot, és süsse 180 °C-on 10 percig.

6 | Azonnal tálalja.

Tippek

Ha többet szeretne készíteni, adagokban süsse meg őket. Ügyeljen arra, hogy azonnal tálalja őket. Használhat elősütött, rotisserie stílusú csirkemelleket is.

Ázsiai stílusú csirkeszárnyak

2 | 10 perc | 30 perc



Hozzávalók

350 g csirkeszárny
2 evőkanál olívaolaj
2 evőkanál kukoricaliszt
1 evőkanál folyós méz
1 evőkanál szójaszósz
1 evőkanál borecet
1 evőkanál pirított szezámolaj
1/2 újhagyma
só és bors

Recept

1 | Keverje össze a csirkeszárnyakat az olívaolajjal és a kukoricaliszttel egy tálban. Fűszerezze gazdagon sóval és és borssal.
Egy másik tálban keverje össze a mézet, a szójaszószt, a borecetet és a szezámolajat. Tegye félre.

2 | Helyezze a csirkeszárnyakat a standard lapra az Easy Fry készülékbe. Válassza ki a CHICKEN (CSIRKE) programot, és süsse 180 °C-on 30 percig.

3 | 25 perc elteltével öntse a csirkeszárnyakra a pácot, és csúsztassa vissza a tálat a sütés folytatásához.

4 | Ellenőrizze, hogy elkészültek-e, és szükség esetén süsse még néhány percig.

5 | Azonnal tálalja a csirkeszárnyakat barbecue szósszal.

Tippek

Próbálja meg elkerülni a csirkeszárnyak egymásra halmozását, mert nem fognak egyenletesen átsülni.
Ha többet szeretne készíteni, adagokban süsse meg őket.
Tálalja fűszeres rizzsel.



Görög csirke

2 | 10 perc | 18 perc

Hozzávalók

2 csirkemell
20 ml olívaolaj
1 evőkanál vörösborecet
1 citrom
1 teáskanál folyékony méz
1 teáskanál fokhagymapor
1 teáskanál oregánó
1/2 teáskanál paprika
Só és bors

Recept

1 | Egy csőrös edényben keverjen össze olívaolajat, borecetet, citromlevet, mézet, fokhagymaport, oregánót, paprikát, sót és borsot.

2 | Helyezze a csirkemelleket egy fagyasztótasakba, és öntse bele a pácot.
Ügyeljen rá, hogy a fagyasztótasak megfelelően le legyen zárva, és helyezze be a hűtőszekrénybe 30 percre

3 | Helyezze a pácból kivett csirkemelleket az Easy Fry készülékbe a standard lappal. Válassza ki a CHICKEN (CSIRKE) programot, és süsse 180 °C-on 18 percig. A sütési idő felénél fordítsa meg a csirkét. Ellenőrizze, hogy elkészült-e, és szükség esetén süsse még néhány percig.

4 | Azonnal tálalja a csirkét.

Tippek

Próbálja meg elkerülni a csirkemellek egymásra halmozását, mert nem fognak egyenletesen átsülni. Ha többet szeretne készíteni, adagokban süsse meg őket.
Tálalja paradicsomból, kígyóuborkából, olívabogyóból és vöröshagymából készült salátával.



Tandoori csirke

2 | 20 perc | 15 perc

Hozzávalók

4 csirkecomb
50 g natúr joghurt
1 teáskanál őrölt gyömbér
1 teáskanál fokhagymapor
1 teáskanál chilipor
1/2 teáskanál kurkuma
1 teáskanál garam masala
1 citrom
2 teáskanál semleges olaj
Só és bors

Recept

1 | Szárítsa meg a csirkecombokat konyhai papírtörlővel.
Távolítsa el a bőrt a csirkecombokról, és vágja be három-négy helyen a csirkehúst.

2 | Egy tálban keverje össze a joghurtot, a gyömbért, a fokhagymaport, a chiliport, a kurkumát, a garam masalát, a sót, a borsot és a citromlevet. Helyezze bele a csirkét, és ügyeljen rá, hogy jól bevonja a pác. Hagyja legalább 20 percig hűvös helyen állni.

3 | Helyezze a csirkecombokat az Easy Fry készülékbe a standard lappal. Válassza ki a CHICKEN (CSIRKE) programot, és süsse 200 °C-on 15 percig. A sütési idő felénél fordítsa meg a csirkecombokat.

4 | Ellenőrizze, hogy elkészültek-e, és szükség esetén süsse még néhány percig.

5 | Tálalja azonnal a csirkét, currys karfiollal együtt.

Tippek

Próbálja meg elkerülni a csirkecombok egymásra halmozását, mert nem fognak egyenletesen átsülni.
Ha többet szeretne készíteni, adagokban süsse meg őket.
Ügyeljen arra, hogy azonnal tálalja őket.
Tálalja joghurttal és curryszósszal.

Panírozott pulykaszeletek

2 | 15 perc | 18 perc



Hozzávalók

30 g liszt
1 közepes tojás
40 g zsemlemorzsa
1/2 teáskanál fokhagymapor
300 g vékony pulykaszelet (2 közepes méretű szelet)
olívaolaj spray
1 citrom 4 felé vágva

Recept

1 | Törje fel a tojást egy tálban, és verje fel. Keverje össze a zsemlemorzsát és a fokhagymaport egy tányéron. Tegye a lisztet egy másik tányérra.

2 | Mártsa a szeleteket a lisztbe, majd a tojásba, végül pedig a zsemlemorzsába. A zsemlemorzsának minden oldalt be kell fednie.

3 | Helyezze a panírozott szeleteket az Easy Fry készülékbe a standard lappal. Enyhén permetezze be azokat olívaolajjal. Válassza ki a CHICKEN (CSIRKE) programot, és süsse 200 °C-on 18 percig.

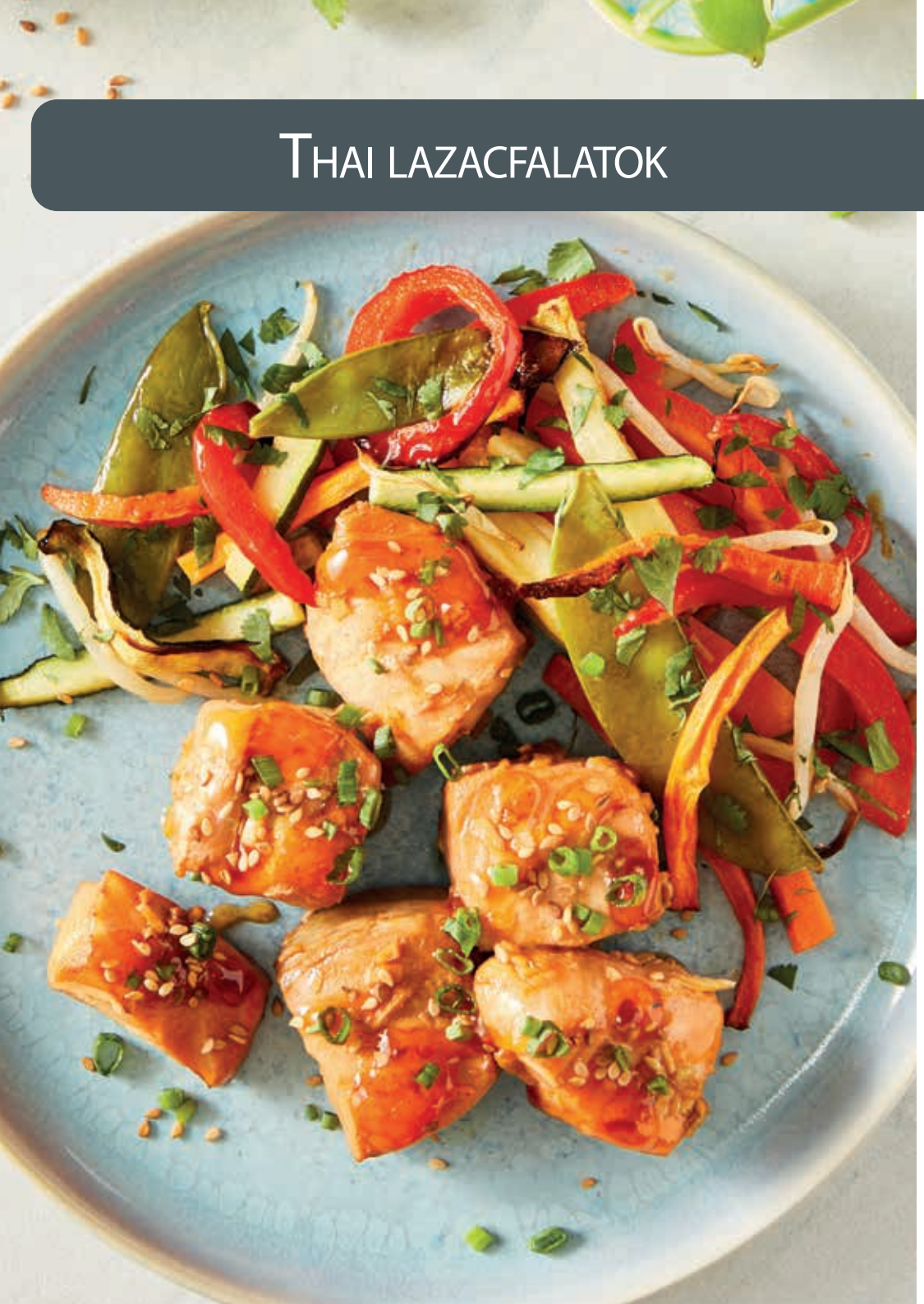
4 | Azonnal tálalja, egy gerezd citrommal.

Tippek

Az olívaolaj spray a szupermarketek olajokat kínáló részlegén vagy csemegeboltokban kapható. Otthon is elkészítheti egy üres szórófejes flakonból. Másik megoldásként használhat ecsetet az olaj felviteléhez. Tálalja zöld zöldséggel és macaroni gratinnal.

Thai lazacfalatok

2 | 15 perc | 6 perc



Hozzávalók

2 lazacfilé (egyenként kb. 130 g)
50 ml alacsony sótartalmú szójaszósz
1 lime
2 gerezd fokhagyma
1 teáskanál reszelt gyömbér
50 ml édes chiliszósz
2 újhagyma
1 evőkanál szezámmag
150 g főtt ragacsos rizs

Recept

1 | Vágja a lazacfiléket nagy kockákra.

2 | Egy tálban keverje össze a szójaszószt, a lime-levet, az aprított fokhagymát és a reszelt gyömbért. Helyezze bele a lazackockákat, fedje le, és hagyja állni hűvös helyen 20 percig.

3 | Helyezze a lazackockákat az Easy Fry készülékbe a standard lappal. Válassza ki a FISH (HAL) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süsse 6 percig.

4 | Tálalja a lazacot rizzsel. Adjon hozzá egy kevés édes chiliszószt, és szórja meg az apróra vágott újhagymával és szezámmaggal.

Tippek

Miért nem próbálja durvára tört földimogyoróval helyettesíteni a szezámmagot, hogy egy kicsit pikánsabbá tegye a receptet? Ha szereti a csípős ételeket, adjon hozzá egy kis friss vagy őrölt chilit. Az édes chiliszószt néhány csepp Tabasco®-szósszal is helyettesítheti. Ha nincs otthon alacsony sótartalmú szójaszósz, adjon hozzá helyette 60 ml rizsecetet.

Hal és sült burgonya

2 | 20 perc | 45 perc



Hozzávalók

90 g liszt
30 g kukoricaliszt
1 teáskanál fokhagymapor
1 teáskanál hagymapor
1/2 teáskanál szódabikarbóna
100 ml világos sör
2 nagy tőkehalfilé
1 evőkanál semleges ízű olaj (napraforgó vagy szőlőmag)
600 g fagyasztott, sütőben süthető sült burgonya
só és bors

Recept

1 | Papírtörlővel alaposan szárítsa meg a halat.

2 | Egy lapos tálban keverje össze a liszt egyharmadát a kukoricaliszttel.
Egy tálban keverje össze a maradék lisztet, a fokhagymát, a hagymát, a szódabikarbónát, a sót, a borsot és a sört.

3 | Mártsa a tőkehalfiléket a liszt és kukoricaliszt keverékébe, majd a sörtésztába. Ezután mártsa ismét a liszt és kukoricaliszt keverékébe.

4 | Helyezze a halat az Easy Fry készülékbe a standard lappal. Válassza ki a FISH (HAL) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süsse 12 percig. Ellenőrizze, hogy elkészült-e a hal; a sütési idő a darabok méretétől függően változhat. Tegye félre.

5 | Helyezze a hasábokat az Easy Fry készülékbe a standard lappal. Válassza ki a FRIES (HASÁBBURGONYA) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süsse 30 percig.
Melegítse fel a halat úgy, hogy a sült burgonyára helyezi, majd elindítja a FRIES (HASÁBBURGONYA) programot, 180 °C-on, 3 percig.

6 | Tálalja forrón.

Tippek

Ezt a fogást hagyományosan mentás borsópürével tálalják, néhány szelet citrom és tartármártás kíséretében. Ellenőrizze, hogy elkészült-e a hal; a sütési idő a darabok méretétől függően változhat. Szükség esetén süsse hosszabb ideig.



Ropogós tőkehal

2 | 10 perc | 10 perc

Hozzávalók

2 tőkehalfilé (egyenként kb. 150 g)
50 g Ritz® vagy egyéb sós keksz
15 g reszelt parmezán
15 g olvasztott vaj
1 evőkanál citromlé
1 evőkanál apróra vágott petrezselyem
1 citrom
só és bors

Recept

1 | Tegye a sós kekszeket egy fagyasztótasakba, és egy nyújtófával törje morzsákká azokat.
Egy tálban keverje össze a sóskekszmorzsákat a parmezánnal, az olvasztott vajjal és a citromlével. Ízesítse sóval és borssal.

2 | Helyezze a tőkehalfiléket az Easy Fry készülékbe a standard lappal. Szórja meg azokat a morzsával. Válassza ki a FISH (HAL) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süsse 10 percig.

3 | Ellenőrizze, hogy elkészült-e a hal; a sütési idő a darabok méretétől függően változhat. Szükség esetén süsse további egy percig, amíg a hal villával könnyedén szétbonthatóvá válik.

4 | Szórja meg a tőkehalfiléket a felaprított petrezselyemmel és citromhéjjal. Egy gerezd citrommal és fűszeres rizzsel tálalja.

Tippek

Próbálja meg elkerülni a tőkehalfilék egymásra halmozását, mert nem fognak egyenletesen átsülni.
Ha többet szeretne készíteni, adagokban süsse meg őket.

Cukkinihasábok

2 | 15 perc | 15 perc



Hozzávalók

2 közepes méretű cukkini
1 tojásfehérje
50 g zsemlemorzsa
20 g reszelt parmezán
30 ml olívaolaj
só és bors

Recept

1 | Mossa meg a cukkinikat, vágja le a végeiket, és darabolja fel őket kb. 1 cm széles csíkokra.

2 | Verje fel a tojásfehérjét egy lapos tálban. Egy másik lapos tálban keverje össze a zsemlemorzsát, a parmezánt, a sót és a borsot.

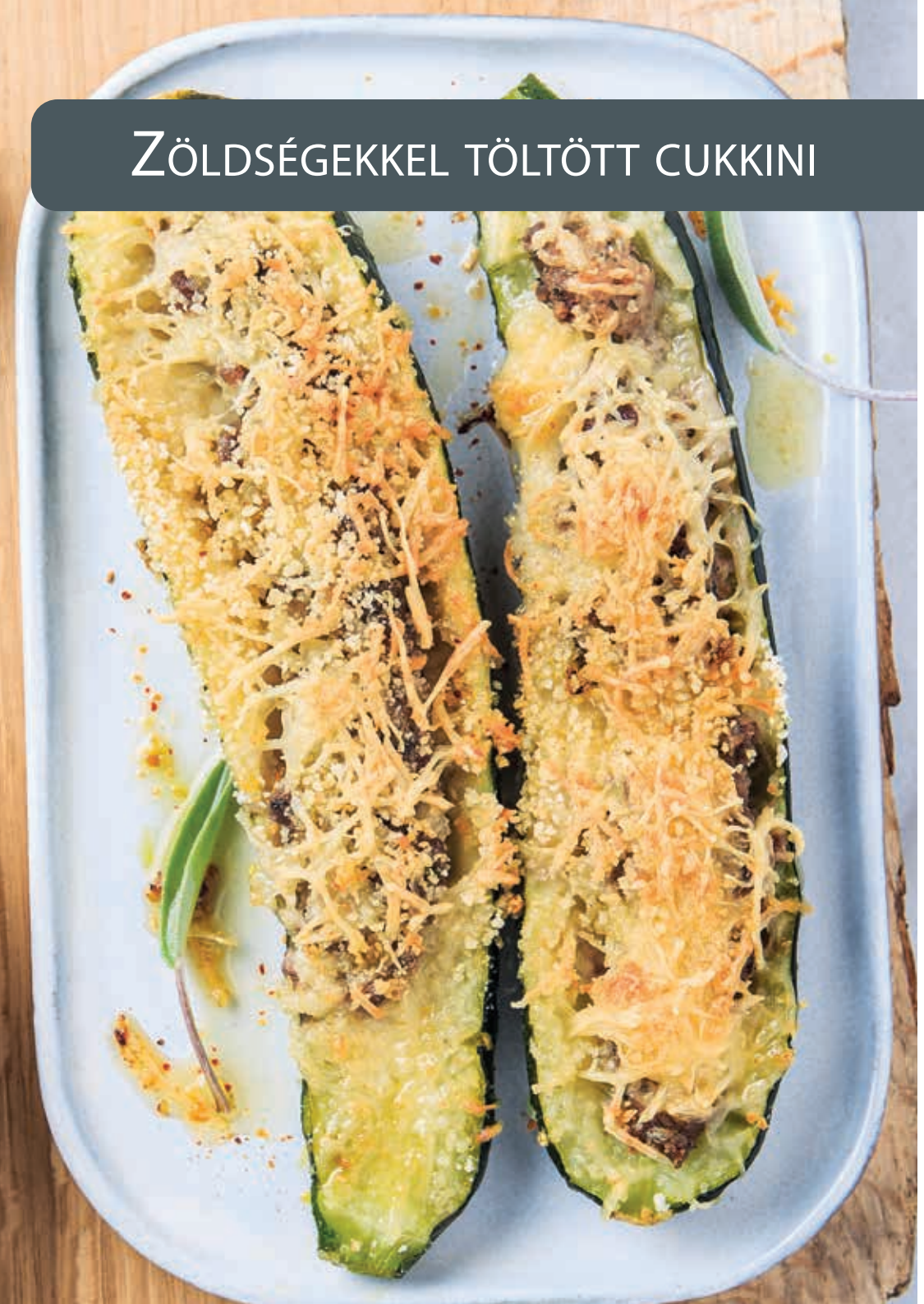
3 | A cukkinihasábokat mártsa bele a felvert tojásfehérjébe, majd a zsemlemorzsába.

4 | Helyezze a cukkinihasábokat az Easy Fry készülékbe a standard lappal. Öntsön rájuk olívaolajat. Válassza ki a FRIES (HASÁBBURGONYA) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süsse 15 percig. A sütési idő felénél rázással forgassa át a hasábokat. Ellenőrizze, hogy elkészültek-e, és szükség esetén süsse még néhány percig.

5 | Forrón tálalja a cukkinihasábokat.

Tippek

A cukkinihasábokat tálalhatja fehér sajttal és metélőhagymaszósszal. Remekül illenek grillezett húsokhoz.



Zöldségekkel töltött cukkini

2 | 15 perc | 17 perc

Hozzávalók

300 g cukkini (2 kis cukkini)
1 paradicsom, apróra vágva
1/2 piros paprika, kockára vágva
1 jalapeño paprika, apróra vágva
1/2 teáskanál fokhagymapor
1/2 teáskanál chilipor
40 g reszelt cheddar
10 g olívaolaj
só és bors

Recept

1 | Mossa meg a cukkinit, távolítsa el a végeit, és vágja félbe hosszában. Távolítsa el az összes magot a cukkiniből egy kanállal finoman kivájva azokat belőle.

2 | Egy tálban keverje össze a paradicsomot, a pirospaprikát, a jalapeñót, a fokhagymaport, a chiliport és a sajtot.

3 | Helyezze a tölteléket a cukkini közepére, egy kis dombot alkotva a cukkini közepe mentén.

4 | Helyezze a töltött cukkiniket az Easy Fry készülékbe a standard lappal. Kenje meg olívaolajjal. Válassza ki a VEGETABLES (ZÖLDSÉGEK) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süsse 17 percig.

5 | Tálalja forrón, az ízlésének megfelelő feltétekkel. salsa szósz, magas zsírtartalmú tejföl, avokádó stb. Sült rizzsel tálalja.

Tippek

A chilipor egy többféle fűszerből álló zamatos keverék. Azért nevezik chilipornak, mert előszeretettel használják a chilis bab ízesítéséhez. Ha nem talál ilyet, otthon is elkészítheti a következőkből: 1 evőkanál paprika, 2 teáskanál szárított oregánó , 1,5 teáskanál köménypor, 1,5 teáskanál fokhagymapor, 1 teáskanál szárított hagyma és 1 teáskanál Cayenne-bors (ebből több vagy kevesebb attól függően, hogy milyen fűszeresre szeretné).
Ezt a receptet vegánná teheti, ha a cheddar helyett reszelt vegán sajtot használ.



Karfiolszeletek

2 | 15 perc | 22 perc

Hozzávalók

1 kis karfiol
70 g olívaolaj
2 citrom
30 g folyékony méz
1 teáskanál őrölt szegfűszeg
Néhány szál friss petrezselyemzöld

Recept

1 | Távolítsa el a karfiol leveleit, öblítse át és csepegtesse le.

2 | Kenyérvágó késsel és vágódeszkával vágjon 2 cm vastag karfiolszeleteket. Tegye félre a deszkán pihentetve.

3 | Egy tálban keverje össze az olajat, a citromlevet, a mézet és az őrölt szegfűszeget. Egy ecsettel kenje be a szeletek felületét, hogy a folyadék beszivároghasson.

4 | Helyezzen két szeletet a standard lapra az Easy Fry készülékbe. Válassza ki a VEGETABLES (ZÖLDSÉGEK) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süsse 22 percig.

A sütési idő felénél ecsettel kenje meg a szeletek tetejét. Ellenőrizze, hogy elkészültek-e, és szükség esetén süsse még néhány percig. Addig ismételje, amíg az összes szelettel kész van.

5 | Melegen gőzölögve tálalja. Szórja meg apróra vágott petrezselyemmel, és öntse a maradék szószt a tetejére.

Tippek

Az ízlésének megfelelően különböző fűszerkeveréket használhat.
Ez tökéletesen illik a paradicsomszószhoz.
Egy kis karfiolból négy szeletet készíthet.

Portobello gombaburger

2 | 10 perc | 12 perc



Hozzávalók

2 portobello gomba
2 evőkanál pesto
2 hamburgerzsemle
1 avokádó
1/2 piros paprika
2 szép zöld salátalevél
2 szelet vegán sajt

Recept

1 | Mossa meg a gombákat. Egy ecsettel kenje el a pestót a gombák tetején.

2 | Helyezze a gombákat az Easy Fry készülékbe a standard lappal. Válassza ki a VEGETABLES (ZÖLDSÉGEK) programot, állítsa be a hőfokot 200 °C-ra, és süsse 12 percig. A sütési idő felénél fordítsa meg a gombákat.

3 | Azonnal tálalja. Helyezze a gombákat a hamburgerzsemlékbe a salátalevelek, néhány szeled avokádó, néhány szelet piros paprika, a vegán sajt és egy kis pesto mellett.

Tippek

Ha többet szeretne készíteni, adagokban süsse meg őket. Tálalja zöld salátával és házi készítésű sült burgonyával.

Grillezett barbecue-bordák

2 | 20 perc | 30 perc



Hozzávalók

600 g sertésborda
2 evőkanál barna cukor
1/2 evőkanál paprika
1 evőkanál cayenne-bors
1 evőkanál chilipor
1 evőkanál hagymapor
1 evőkanál mustármag
1/2 evőkanál fokhagymapor
1/2 evőkanál szárított oregánó
3 evőkanál barbecue-szósz
só és bors

Recept

1 | Egy tálban keverje össze a barna cukrot, a paprikát, a cayenne-borsot, a chiliport, a hagymaport, a mustármagot, a fokhagymaport és az oregánót. Ízesítse sóval és borssal.

2 | Távolítsa el a zsírt a sertésbordákról. Ha a sertésborda egy darabból áll, vágja két vagy három részre.
A kezeivel kenje el a fűszerkeveréket a húson úgy, hogy minden részére jusson.

3 | Helyezze a sertésbordákat az Easy Fry készülékbe a standard lappal. Válassza ki a MEAT (HÚS) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süsse 30 percig.
A sütési idő felénél fordítsa meg a húst.

4 | 5 perccel a sütés befejezése előtt ecsettel vigye fel a barbecue-szószt a bordákra, és csúsztassa vissza a tálat a sütés folytatásához.

5 | Ellenőrizze, hogy elkészült-e a hús, és szükség esetén süsse tovább.

6 | Hagyja 5 percig állni a húst, mielőtt felvágná.
Találáskor is adhat barbecue-szószt a húshoz.

Tippek

Próbálja meg elkerülni a húsdarabok egymásra halmozását, mert nem fognak egyenletesen átsülni. Ha többet szeretne készíteni, adagokban süsse meg őket.
Tálalja édesburgonya-hasábokkal.



Házi sült burgonya

2 | 10 perc | 45 perc

Hozzávalók

600 g burgonya (válassza ki a sült burgonya készítéséhez megfelelő típust)
3 evőkanál olívaolaj
só és bors

Recept

1 | Mossa meg és hámozza meg a burgonyákat. Vágja őket kb. 1 cm vastag hasábokra. Hagyja a hasábokat egy hideg vízzel töltött keverőtálban ázni 30 percig. Ezután szűrje le, majd egy tiszta konyharuhával szárítsa meg őket.
Egy keverőtálban keverje össze a hasábokat az olajjal.

2 | Helyezze a hasábokat az Easy Fry készülékbe a standard lappal. Válassza ki a FRIES (HASÁBBURGONYA) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süsse 45 percig.
15 percenként rázással keverje át a hasábokat.

3 | Ellenőrizze, hogy elkészültek-e, és szükség esetén süsse még néhány percig.

4 | Öntse a sült burgonyát egy tálba, és ízesítse azokat sóval és borssal. Azonnal tálalja a hasábokat.

Tippek

A sült burgonyát az ízlésének megfelelő szósszal tálalhatja. Remekül illenek grillezett húsokhoz.



Darabok

2 | 10 perc | 35 perc

Hozzávalók

600 g burgonya (válasszon chips készítésére alkalmas típust)
3 evőkanál olívaolaj
1 teáskanál só
1,5 teáskanál bors

Recept

1 | Mossa meg és szárítsa meg a burgonyát, majd vágja darabokra.

2 | Egy tálban keverje össze a darabokat az olívaolajjal, a sóval és a borssal.

3 | Tegye a darabokat a standard lapra az Easy Fry készülékbe. Válassza ki a FRIES (SÜLTKRUMPLI) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süsse 35 percig. Rázza meg a darabokat a sütési idő felénél. A sütési időt a darabok méretének megfelelően kell beállítani. Süsse aranybarnára.

4 | Azonnal tálalja.

Tippek

Ezeket a darabokat tetszés szerinti szósszal tálalhatja.



Édesburgonya-darabok

2 | 10 perc | 30 perc

Hozzávalók

600 g édesburgonya
3 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál reszelt parmezán
1 teáskanál fokhagymapor
só és bors

Recept

1 | Mossa meg és hámozza meg az édesburgonyákat. Vágja negyedekre azokat.
Egy keverőtálban keverje össze az édesburgonyát az olívaolajjal, a parmezánnal és a fokhagymával. Ízesítse sóval és borssal.

2 | Helyezze a panírozott édesburgonyát az Easy Fry készülékbe a standard lappal. Válassza ki a FRIES (HASÁBBURGONYA) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süsse 30 percig.
A sütési idő felénél rázással forgassa át a darabokat.

3 | Ellenőrizze, hogy elkészültek-e, és szükség esetén süsse még néhány percig.

4 | Melegen gőzölögve tálalja.

Tippek

A sült burgonyát az ízlésének megfelelő szósszal tálalhatja.

Csokoládés muffin

2 | 10 perc | 12 perc



Hozzávalók

100 g porcukor
2 tojás
100 g T55-ös liszt
25 g keserű kakaópor
2 teáskanál sütőpor (8 g)
110 g tej
60 g olvasztott vaj
45 g tejcsokoládé-forgács

Recept

1 | Egy tálban keverje össze a cukrot és a kakaóport, és adja hozzá a tojásokat. Öntse rá a lisztet és a sütőport. A habverővel fokozatosan adja hozzá a tejet. Végül adja hozzá az olvasztott vajat és a csokoládéforgácsot, és keverje össze. Töltse a tésztát olyan muffinformákba, amelyek megtartják a formájukat.

2 | Tegye a muffinokat a standard lapra az Easy Fry készülékbe. Válassza ki a DESSERT (DESSZERT) programot, állítsa be a hőfokot 160°C-ra, és süsse 12 percig.

3 | Vegye ki a muffinokat, és hagyja kihűlni.

Tippek

Muffinonként használjon 60 g tésztát. Keverje össze az ízeket fehércsokoládé-forgács hozzáadásával.



Karamellizált banán

1 | 10 perc | 18 perc

Hozzávalók

2 banán
1 evőkanál olvasztott vaj
2 evőkanál barna porcukor
20 g granola
Vaníliafagylalt

Recept

1 | A banánokat hámozás nélkül hosszában félbevágjuk.
Egy ecsettel kenje meg a banán belsejét az olvasztott vajjal, és szórja meg barna cukorral.

2 | Tegye a banánokat a belsejükkel felfelé a standard lapra az Easy Fry készülékbe. Válassza ki a DESSERT (DESSZERT) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süsse 18 percig.

3 | Ellenőrizze, hogy készen vannak-e, és ha szükséges, süsse még néhány percig.

4 | Azonnal tálalja a banánt granolával meghintve, a vaníliafagylalttal.

Tippek

Próbálja meg elkerülni a banánok egymásra halmozását, mert nem fognak egyenletesen átsülni. Ha többet szeretne készíteni, adagokban süsse meg őket.
A fahéjas változathoz keverjen össze 1 teáskanál fahéjat a barna cukorral.

Áfonya crumble

4 | 10 perc | 15 perc



Hozzávalók

350 g áfonya
60 g almakompót
2 teáskanál porcukor
1 teáskanál vaníliakivonat
1 teáskanál citromhéj
80 g liszt
15 g zabkása
80 g puha vaj
1 csipet só

Recept

1 | Öblítse le az áfonyát, és tegye egy magas peremű (kb. 15 cm átmérőjű) kapcsos formába.

2 | Egy tálban keverje össze az almakompótot a citromhéjjal, cukorral és vaníliakivonattal. Öntse ezt a keveréket az áfonyára. Egy külön edényben keverje össze a lisztet, a zabpelyhet és a cukrot. Adja hozzá a vajat, és keverje össze az ujjai hegyével, amíg morzsaszerű állagot nem kap. Szórja meg ezzel az áfonyát és a kompótot.

3 | Tegye a kapcsos formát a standard lapra az Easy Fry készülékbe. Válassza ki a DESSERT (DESSZERT) programot, állítsa be a hőfokot 180°C-ra, és süsse 15 percig.

4 | Tálalja a crumble-t egy kanál vaníliafagylalttal vagy Chantilly krémmel.

Tippek

Az áfonyát helyettesítheti az Ön által választott piros bogyós gyümölcsökkel.



Klasszikus sajttorta

6 | 20 perc | 60 perc

Hozzávalók

100 g Graham® keksz vagy keksz
50 g olvasztott vaj
350 g szobahőmérsékletű Philadelphia® krémsajt
1 tojás
200 g cukrozott sűrített tej
1 teáskanál természetes vaníliakivonat
200 g kimagozott cseresznye
20 g porcukor

Recept

1 | Tegye a kekszet egy fagyasztózacskóba, és sodrófával törje össze, hogy morzsa legyen belőle. Ezután tegye egy tálba, és adja hozzá az olvasztott vajat (ügyeljen arra, hogy maradjon egy kis vaj, amivel kikenhetjük a formát). Jól keverje össze.

2 | Zsírozzon ki egy 15 cm-es kerek kapcsos formát. Bélelje ki a forma alját sütőpapírral. Helyezze a keksz keveréket a forma aljára. Egy kanállal nyomja le erősen az aljára.

3 | Tegye a krémsajtot egy tálba. Habverővel addig keverje, amíg sima és krémes nem lesz. Adja hozzá egyenként a tojásokat, majd a sűrített tejet és a vaníliát, és addig verje, amíg a keverék teljesen sima nem lesz. Ez körülbelül 2 percet vesz igénybe. Öntse a keveréket a formába a kekszes alapra.

4 | Tegye a formát a standard lapra az Easy Fry készülékbe. Válassza ki a DESSERT (DESSZERT) programot, állítsa be a hőfokot 120°C-ra, és süsse 60 percig. Ha szükséges, süsse tovább a sajttortát, hogy a közepe már ne remegjen.

5 | Óvatosan vegye ki a sütőformát a kosárból, és hagyja hűlni a hűtőszekrényben 6–8 órán vagy egy éjszakán át.

6 | Helyezze a cseresznyét a standard lapra. Szórja meg cukorral. Válassza ki a DESSERT (DESSZERT) programot, állítsa be a hőfokot 200°C-ra, és süsse 20 percig. Tárolja a főtt cseresznyét egy dobozban a hűtőben.

7 | Miután kihűlt, óvatosan távolítsa el a kapcsos részt a formából, és helyezze a sajttortát egy tálalótányérra. Díszítse a tetejét cseresznyével közvetlenül tálalás előtt.

Tippek

A sajttorta hagyományosan Graham® kekszmorzsával készül. Ha nem talál, helyettesítse őket tetszés szerinti keksszel. A kekszet turmixgéppel is összetörheti. A gyümölcsöket az évszaknak megfelelően változtathatja, sütve vagy nyersen tálalhatja.



Zabfalatok

2 | 10 perc | 22 perc

Hozzávalók

80 g cukor
80 g puha vaj
1 tojás
150 g T55-ös liszt
1/2 teáskanál sütőpor (2 g)
30 g zabpehely
1 teáskanál mák
1 teáskanál természetes vaníliakivonat
30 g étcsokoládéforgács

Recept

1 | Egy tálban keverje össze a cukrot és a puha vajat egy spatulával. Adja hozzá a tojást, verje fel, majd adja hozzá a lisztet, a sütőport, a zabpelyhet, a mákot és a vaníliakivonatot. Keverje össze spatulával. A tésztagolyót csomagolja zsírpapírba, és hagyja a hűtőben 30 percig hűlni.

2 | Egy vágódeszkán formázz kb. 5 cm átmérőjű kolbászformává. Késsel vágja hat csíkra. Szórja a tetejére a csokoládéforgácsot, lágyan belenyomogatva.

3 | Vágjon egy darab alufóliát a standard lap méretére, és helyezze a tetejére.

4 | Tegyen négy sütit a standard lapra az Easy Fry készülékbe. Ügyeljen arra, hogy elférjenek egymás mellett. Válassza ki a DESSERT (DESSZERT) programot, állítsa be a hőfokot 150°C-ra, és süsse 22 percig.

5 | Készítsen két adagot.

6 | A sütiknek világos aranyszínűnek kell lenniük. Hagyja hűlni 2 percig, majd helyezze őket egy rácsra.

Tippek

Ha szeretné, az ízeket tej- vagy fehércsokoládé-forgáccsal, mazsolával, áfonyával, pekándióval vagy pisztáciával is feldobhatja.

Sadržaj

sr

Grickalice i prilozi

Filovane cigare sa feta sirom
Pržene artičoke
Falafel
Pomfrit od avokada
Hrskava i začinjena leblebija
Kroketi od brokolija i sira
Kobasice u testu

Jela

Škampi s medom i sriračom
Poke s tunjevinom
Karfiol s karijem
Medaljoni od povrća
Pileći burito
Pileća krilca na azijski način
Piletina na grčki način
Marinirana piletina iz rerne (tandoori)
Pohovani ćureći kotleti
Zalogaji od lososa na tajlandski način
Riba i čips
Zapečeni bakalar
Pomfrit od tikvica
Tikvice punjene povrćem
Odrezak od karfiola
Burger sa šampinjonima
Rebarca na roštilju
Domaći čips
Kolutovi
Kolutovi od batata

Dezerti

Čokoladni mafini
Karamelizovane banane
Kolač od borovnice s posipom
Klasičan čizkejk
Ovseni kolačići

Piktogramski vodič



Broj osoba



Broj porcija



Vreme pripreme



Vreme odležavanja



Vreme mariniranja



Vreme kuvanja



FILOVANE CIGARE SA FETA SIROM

4 | 20 min. | 10 min.

SASTOJCI

350 g feta sira
2 jaja
2 kašičice suve mente
1 pakovanje kora
Biber

RECEPT

1 | Viljuškom izdrobite feta sir i stavite ga u posudu.
Umutite jedno jaje i dodajte ga. Razdvojite belance i žumance drugog jajeta. Belance stavite sa strane. Žumance i mentu dodajte u feta sir. Dodajte biber. Dobro promešajte.
Raširite jedan list kora. Pomoću četkice za testo premažite je belancem.
Preko stavite drugi list kora. Kore isecite na šest kvadrata.
Premažite 1 1/2 kašičicu fila od feta sira celom dužinom svakog kvadrata i zavijte u oblik cigare.
Ponavljajte dok ne potrošite sve sastojke.

2 | Cigare sa feta sirom stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program RUČNO na 180 °C u trajanju od 10 minuta. Cigare okrenite na polovini vremena kuvanja.

3 | Proverite da li su gotove i kuvajte još nekoliko minuta ako je potrebno. Ponavljajte dok ne ispečete sve cigare.

4 | Filovane cigare poslužite vruće uz salatu.

SAVETI

Potrudite se da cigare ne stavljate jednu na drugu jer se tako neće jednako skuvati.
Postarajte se da ih odmah poslužite.
Od ovog recepta ćete dobiti oko 20 cigara.



PRŽENE ARTIČOKE

2 | 15 min. | 12 min.

SASTOJCI

150 g četvrtina artičoke, očišćenih
60 g brašna
1/2 kašike praška za pecivo
1 jaje
20 g panko hlebnih mrvica
20 g hlebnih mrvica
3 kašike narendanog parmezana
1/2 kašičice belog luka u prahu
So i biber

RECEPT

1 | Brašno i prašak za pecivo stavite u posudu i promešajte. U drugoj posudi umutite jaje viljuškom. Na kraju, na tanjiru pomešajte panko hlebne mrvice i hlebne mrvice, parmezan, beli luk, so i biber.

2 | Prstima umačite svaki komad artičoke u brašno, a zatim u jaje. Stavljajte ih na hlebne mrvice i uvaljajte ih pomoću viljuške. Moraju biti prekriveni hlebnim mrvicama sa svih strana.

3 | Pohovane artičoke stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program MEDALJONI na 200 °C u trajanju od 12 minuta.

4 | Odmah poslužite.

SAVETI

Panko mrvice možete pronaći u delu sa hranom iz celog sveta u mnogim velikim supermarketima, u azijskim supermarketima ili preko interneta. Možete da koristite naseckanu sredinu artičoke i da ih pečete dok sve ne potrošite.
Ove artičoke možete da poslužite uz sos po svom izboru.

FALAFEL

4 | 25 min. | 15 min.



SASTOJCI

350 g leblebije iz konzerve
3 grančice peršuna
6 grančica korijandera
2 kašičice kima
2 kašike tahini paste
2 čena belog luka
2 glavice crnog luka
2 kašike maslinovog ulja
So i biber

RECEPT

1 | Crni luk oljuštite i sitno iseckajte. Zeleniš operite i naseckajte.

2 | U jednu posudu stavite leblebiju, peršun, korijander, kim i tahini pastu. Začinite solju i biberom. Pomoću viljuške izgnječite smesu.
Dodajte crni luk i mešajte dok ne dobijete ujednačenu smesu.
Oblikujte loptice.

3 | Falafel stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program MEDALJONI na 180 °C u trajanju od 15 minuta. Na polovini vremena kuvanja okrenite falafel.

4 | Falafel poslužite vruć.

SAVETI

Potrudite se da loptice falafela ne stavljate jednu na drugu jer se tako neće jednako skuvati.
Ako želite da ih pripremite više, pecite ih u nekoliko serija.
Tahini je pasta od susama u istočnjačkoj kuhinji.
Možete je pronaći u specijalizovanim prodavnicama hrane.



POMFRIT OD AVOKADA

2 | 10 min. | 8 min.

SASTOJCI

2 zrela avokada
1 limun (sok i korica)
1 jaje
120 g panko hlebnih mrvica
So i biber

RECEPT

1 | Avokado oljuštite, izvadite koštice i nasecite na komade.

2 | U maloj posudi umutite jaje i so. Hlebne mrvice istresite u plitku posudu.

3 | Komade umačite u jaje, a zatim u hlebne mrvice.

4 | Pohovane komade avokada stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program POVRĆE na 180 °C u trajanju od 8 minuta. Na polovini vremena kuvanja pažljivo okrenite pomfrit od avokada.

5 | Poslužite vruće ili toplo sa ljutim majonezom.

SAVETI

Ako želite da ih pripremite više, pecite ih u nekoliko serija. Potrudite se da ih odmah poslužite.

HRSKAVA I ZAČINJENA LEBLEBIJA

4 | 10 min. | 8 min.



SASTOJCI

265 g leblebije iz konzerve
2 kašike maslinovog ulja
1/2 kašičice belog luka u prahu
1 kašičica dimljene paprike
1/2 kašičice kima u prahu
1/2 kašike morske soli
2 kašike svežeg korijandera, naseckanog

RECEPT

1 | Leblebiju ocedite, isperite i posušite. Leblebiju, ulje, beli luk u prahu, papriku, kim u prahu i so stavite u posudu za mešanje. Kašikom lagano promešajte leblebiju da je dobro uvaljate u smesu.

2 | Polovinu leblebije stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program MEDALJONI na 200 °C u trajanju od 8 minuta. Pričekajte 30 sekundi pre nego što izvadite posudu (leblebije ponekad mogu da se raspuknu kao kokice). Proverite da li su gotove. Ponovo pokrenite program sa drugom polovinom leblebije.

3 | Leblebiju posutu korijanderom poslužite odmah.

SAVETI

Da bi leblebija bila fina i hrskava, treba dobro da je ocedite i isperete, a zatim da je posušite čistim kuhinjskim ubrusom ili čistom krpom. Umesto maslinovog možete da koristite neko drugo ulje, a začine da zamenite drugim ukusima.

KROKETI OD BROKOLIJA I SIRA

2 | 30 min. | 12 min.



SASTOJCI

115 g brokolija
100 g leblebije iz konzerve
100 g hlebnih mrvica
75 g narendanog čedar sira
25 g parmezana
2 jaja
1 kašičica belog luka u prahu
1 kašičica crnog luka u prahu
40 g brašna
Maslinovo ulje u spreju
So i biber

RECEPT

1 | Pripremite brokoli: Kuvajte u šerpi sa slanom vodom dok ne omekša (al dente). Ovo treba da traje oko 4 minuta. Zatim ga prebacite u posudu za mešanje sa hladnom vodom i kockicama leda. Ostavite da se ohladi. Ocedite i nožem naseckajte na sitne komade.

2 | Ocedite leblebiju i stavite u veliku posudu. Izdrobite gnječilicom ili viljuškom. Dodajte naseckani brokoli, polovinu hlebnih mrvica, prvo jaje, čedar, parmezan, so, beli luk u prahu i crni luk u prahu. Rukama sve dobro spojite dok ne budete mogli da napravite kuglice. Ako to ne možete, dodajte još hlebnih mrvica.

3 | Smesu oblikujte u krokete iređajte na tacnu obloženu papirom za pečenje. Navlažite ruke da vam bude lakše.

4 | U veliku posudu stavite brašano, so i biber i promešajte.
U drugoj posudi razbijte drugo jaje i umutite.
Drugu polovinu hlebnih mrvica prespite u treću posudu i promešajte. Krokete uvaljajte u mešavinu s brašnom, a zatim ih umačite u umućeno jaje. Završite tako što ćete ih uvaljati u hlebne mrvice uz blago pritiskanje da se bolje zalepe.

5 | Krokete od brokolija stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Krokete blago poprskajte maslinovim uljem. Pokrenite program MEDALJONI na 200 °C u trajanju od 12 minuta. Na polovini vremena kuvanja okrenite krokete.

6 | Odmah poslužite.

SAVETI

Ovo je smesa za oko 12 kroketa.
Krokete možete da stavite u zamrzivač na oko 1 do 2 sata da se stegnu i da se hlebne mrvice zalepe.
Maslinovo ulje u spreju možete naći u delu za ulje u supermarketima ili na delikatesama. Možete da ga napravite i kod kuće pomoću prazne boce s prskalicom. Umesto toga ulje možete da nanesete pomoću četkice za testo.

KOBASICE U TESTU

2 | 10 min. | 8 min.



SASTOJCI

1 pakovanje lisnatog testa
4 frankfurtske kobasice
30 g senfa

RECEPT

1 | Razvaljajte lisnato testo. Nožem ga isecite na trake širine 10 cm. Prstima blago navlažite trake i na sredinu svake trake stavite kobasicu. Nožem nanesite senf celom dužinom kobasica. Testo omotajte oko kobasice (kao kada pravite kiflice), a zatim prstima spojite krajeve. Ponavljajte dok sve ne potrošite. Kobasice u testu nasecite na komade veličine 3 cm.

2 | Kobasice stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program MEDALJONI na 180 °C u trajanju od 8 minuta

3 | Ponavljajte dok ne ispečete sve kobasice u testu.

4 | Poslužite odmah.

SAVETI

Ako se testo lepi, pospite ga s malo brašna.
Možete da koristite i više senfa po svom ukusu. Kobasice možete da zamenite drugim sastojcima (orasi, ementaler, začini, povrće).

Škampi s medom i sriračom

2 | 15 min. | 15 min.



Sastojci

40 g tečnog meda
25 g majoneza
1 kašičica srirače
1 kašičica soja sosa
1 jaje
30 g brašna
250 g očišćenih škampi
1 kašika maslinovog ulja
So i biber

Recept

1 | U posudi pomešajte med, majonez, sriraču i soja sos. Sos ostavite sa strane na hladnom mestu.

2 | Umutite jaje u plitkoj posudi. U drugu plitku posudu stavite brašno.

3 | Škampe umačite u jaje, a zatim u brašno.

4 | Škampe stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom i gusto ih poređajte. Četkicom za testo nanesite maslinovo ulje. Pokrenite RUČNI program na 180 °C u trajanju od 15 minuta. Proverite da li su gotovi i kuvajte još nekoliko minuta ako je potrebno.

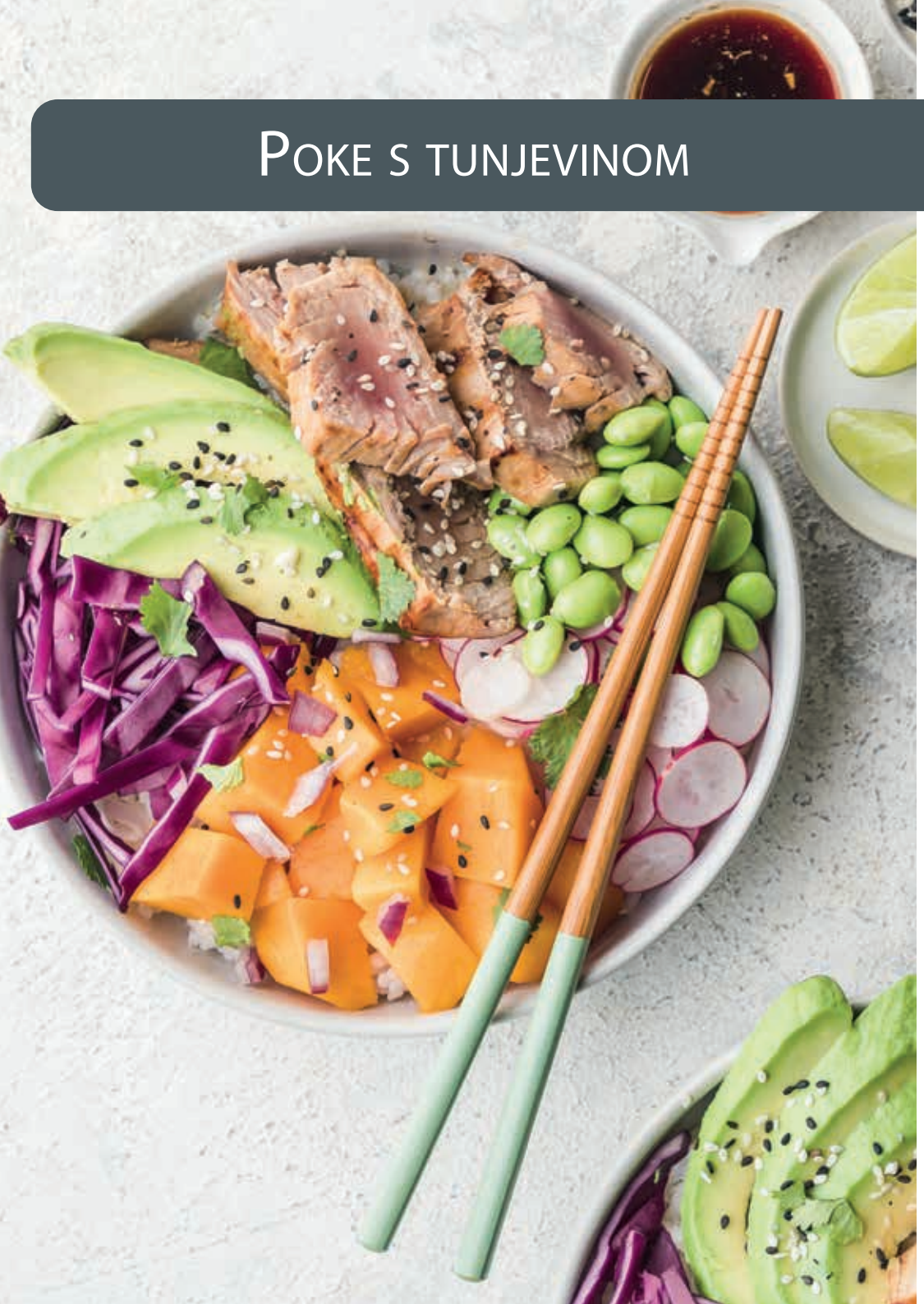
5 | Škampe poslužite sa ljutim sosom i pirinčem.

Saveti

Potrudite se da škampe ne stavljate jedne na druge jer se tako neće jednako skuvati.
Ako želite da ih pripremite više, pecite ih u nekoliko serija.

Poke s tunjevinom

2 | 15 min. | 10 min.



Sastojci

Za sos:
2 kašike sirćeta od pirinča
10 g svežeg đumbira
(1 komad oko 2 cm)
Ljuti sos
2 kašičice ulja od susama
40 ml soja sosa
Biber

Za poke:
250 g odrezaka od tunjevine
(oko 4 komada)
350 g kuvanog pirinča za suši
1 mali avokado, otkošten i naseckan na kriške
15 g crvenog luka, sitno naseckanog
150 g manga, naseckanog na kockice
(1 malo parče)
3 kašike svežeg korijandera, naseckanog
(oko 30 g)

Za dekoraciju:
1 limeta, seckana na kolutove
1/2 halapenjo papričice (ili fresno papričice), bez semenki i iseckana
Par kriški rotkvice, krastavca, ljubičastog kupusa i šargarepe
6 kašika kuvanih mladih zrna soje
1 1/2 kašičica crnog i belog semena susama

Recept

1 | Pripremite sos. Sve sastojke pomešajte u maloj posudi. Ostavite u frižider.

2 | Odreske od tunjevine stavite u posudu. Trećinu sosa prelijte preko tunjevine i promešajte. Ostavite da odstoji 10–15 minuta.

3 | Odreske od tunjevine stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program RIBA na 200 °C u trajanju od 10 minuta. Na polovini vremena kuvanja okrenite odreske.

4 | Odresci treba da budu blago ružičasti u sredini. Ako volite da su bolje pečeni, kuvanje prilagodite prema svom ukusu.

5 | Grilovane odreske od tunjevine stavite na dasku za sečenje i ostavite da odstoje 5 minuta pre nego što ih isečete na trake oštrim nožem.

6 | Poslužite tako što ćete kuvani pirinač staviti na dno dve velike posude. Poređajte komade grilovane tunjevine, avokado nasečen na kriške, komadiće manga i crveni luk. Pospite korijanderom. Dekorišite limetom, ljutim papričicama, kriškama povrća, mladim zrnima soje i semenkama susama po svom ukusu. Prelijte ostatkom sosa.

Saveti

Kuvani japanski pirinač sada možete naći u mnogim supermarketima. Ovo će vam uštedeti vreme kada pripremate ovaj recept. Možete da ga pripremite i sami: koristite 50–60 g nekuvanog pirinča po osobi. Pokušajte da koristite organski avokado kada je u sezoni. Možete da ga zamenite pečenim batatom seckanim na kockice.
Ako ne volite korijander, koristite neko drugo bilje.

Karfiol s karijem

2 | 10 min. | 15 min.



Sastojci

1 mali karfiol
2 kašike maslinovog ulja
1 kašika karija u prahu
1 kašika belog luka u prahu
1 kašika čilija u prahu
1 limun (korica)
2 grančice korijandera
So i biber

Recept

1 | Karfiol nasecite na cvetove jednake veličine i stavite ih u posudu.
Dodajte maslinovo ulje, kari u prahu, mlevenu ljutu papričicu, so i biber i dobro promešajte.

2 | Cvetove karfiola stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program POVRĆE na 180 °C u trajanju od 15 minuta. Na polovini vremena kuvanja okrenite karfiol.

3 | Pogledajte da li je gotov i kuvajte još nekoliko minuta ako je potrebno.

4 | Karfiol poslužite odmah s limunom i korijanderom.

Saveti

Ovo jelo može da se kombinuje sa mariniranom piletinom iz rerne (tandoori).

Medaljoni od povrća

2 | 20 min. | 10 min.



Sastojci

100 g šargarepe (1 šargarepa)
160 g cvetova brokolija
1/2 crnog luka
1/2 čena belog luka
70 g narendanog čedar sira
1 jaje
100 g brašna
2 kašike maslinovog ulja
160 g hlebnih mrvica
2 kašike paprike

Recept

1 | Šargarepu oljuštite i nasecite na debele kolutove. Brokoli operite i nasecite na sitne cvetove. Crni luk ogulite i krupno nasecite.

Brokoli, šargarepu, crni luk, beli luk, čedar sir, jaja, brašno i ulje stavite u procesor hrane. Meljite dok ne dobijete glatku pastu. Ovu pastu ostavite sa strane u posudi.

U drugoj posudi pomešajte hlebne mrvice i papriku i prespite na tanjir.

2 | Vlažnim rukama napravite loptice od paste i stavljajte ih na hlebne mrvice. Medaljone potpuno uvaljajte u hlebne mrvice. Blago pritisnite da se hlebne mrvice lakše zalepe.

3 | Medaljone stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom i malo ih razdvojite. Pokrenite program MEDALJONI na 200 °C u trajanju od 10 minuta.

4 | Poslužite vruće sa sosom po vašoj želji.

Saveti

Možete da dodate spanać ili da koristite muskatnu bundevu umesto šargarepe.
Ako želite da ih pripremite više, pecite ih u nekoliko serija.
Slobodno kuvajte duže ako je potrebno.



Pileći burito

2 | 20 min. | 25 min.

Sastojci

2 kašičice meksičkog začina
2 kašike maslinovog ulja
2 komada pilećih prsa
2 pšenične ili kukuruzne tortilje
2 kašičice pavlake
2 kašike narendanog čedar sira
2 kašike gvakamole
2 kašike kukuruza
2 kašike salse

Recept

1 | U posudi za mešanje pomešajte meksički začin sa uljem. Dodajte piletinu i marinirajte 15 minuta

2 | Pileće filete stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program PILETINA na 200 °C u trajanju od 15 minuta.

3 | Pileća prsa ostavite da se malo ohlade pre sečenja na kriške.

4 | Tortilje stavite na četvrtasti list aluminijumske folije. Tortilje namažite pavlakom i dodajte salsu, gvakamole i piletinu. Dodajte kukuruz i pospite sirom. Umotajte burito pomoću aluminijumske folije da bude čvrsto umotan.

5 | Dva burita stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program PILETINA na 180 °C u trajanju od 10 minuta.

6 | Odmah poslužite.

Saveti

Ako želite da ih pripremite više, pecite ih u nekoliko serija. Potrudite se da ih odmah poslužite. Možete da koristite i gotova pileća prsa s roštilja.

Pileća krilca na azijski način

2 | 10 min. | 30 min.



Sastojci

350 g pilećih krilaca
2 kašike maslinovog ulja
2 kašike kukuruznog brašna
1 kašika tečnog meda
1 kašika soja sosa
1 kašika vinskog sirćeta
1 kašika prženog ulja susama
1/2 struka mladog luka
So i biber

Recept

1 | U posudi pomešajte pileća krilca sa maslinovim uljem i kukuruznim brašnom. Začinite solju i biberom.
U drugoj posudi pomešajte med, soja sos, vinsko sirće i ulje susama. Ostavite po strani.

2 | Pileća krilca stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program PILETINA na 180 °C u trajanju od 30 minuta.

3 | Nakon 25 minuta pileća krilca prelijte marinadom i vratite posudu za nastavak kuvanja.

4 | Pogledajte da li su gotova i kuvajte još nekoliko minuta ako je potrebno.

5 | Pileća krilca poslužite odmah sa sosom za roštilj.

Saveti

Potrudite se da pileća krilca ne stavljate jedno na drugo jer se tako neće jednako skuvati.
Ako želite da ih pripremite više, pecite ih u nekoliko serija.
Poslužite sa aromatičnim pirinčem.



Piletina na grčki način

2 | 10 min. | 18 min.

Sastojci

2 komada pilećih prsa
20 ml maslinovog ulja
1 kašika vinskog sirćeta (crvenog)
1 limun
1 kašika tečnog meda
1 kašičica belog luka u prahu
1 kašičica origana
1/2 kašičice paprike
So i biber

Recept

1 | Pomoću spatule u posudi pomešajte maslinovo ulje, vinsko sirće, limunov sok, med, beli luk u prahu, origano, papriku, so i biber.

2 | Pileća prsa stavite u vrećicu za zamrzivač i naspite marinadu.
Uverite se da je vrećica dobro zatvorena i ostavite u frižideru 30 minuta

3 | Oceđena pileća prsa stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program PILETINA na 180 °C u trajanju od 18 minuta.
Na polovini vremena kuvanja okrenite piletinu. Proverite da li je gotovo i kuvajte još nekoliko minuta ako je potrebno.

4 | Piletinu poslužite odmah.

Savet

Potrudite se da pileća prsa ne stavljate jedno na drugo jer se tako neće jednako skuvati. Ako želite da ih pripremite više, pecite ih u nekoliko serija.
Poslužite sa salatom od paradajza, krastavaca, maslina i crvenog luka.



Marinirana piletina iz rerne (tandoori)

2 | 20 min. | 15 min.

Sastojci

4 pileća bataka
50 g prirodnog jogurta
1 kašičica mlevenog đumbira
1 kašičica belog luka u prahu
1 kašičica čilija u prahu
1/2 kašičice kurkume
1 kašičica garam maslale
1 limun
2 kašičice neutralnog ulja
So i biber

Recept

1 | Pileće batake posušite kuhinjskim ubrusom.
Sa bataka skinite kožu i pileće meso zasecite tri ili četiri puta.

2 | U posudi pomešajte jogurt, đumbir, beli luk u prahu, čili u prahu, kurkumu, mešavinu začina garam masala, so, biber i limunov sok. Dodajte piletinu i uverite se da je dobro prekrivena marinadom. Ostavite da odstoji na hladnom mestu najmanje 20 minuta.

3 | Pileće batake stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program PILETINA na 200 °C u trajanju od 15 minuta. Na polovini vremena kuvanja okrenite batake.

4 | Proverite da li su gotovi i kuvajte još nekoliko minuta ako je potrebno.

5 | Piletinu poslužite odmah sa karfiolom sa karijem.

Savet

Potrudite se da batake ne stavljate jedan na drugi jer se tako neće jednako skuvati.
Ako želite da ih pripremite više, pecite ih u nekoliko serija.
Potrudite se da ih poslužite odmah.
Poslužite sa sosom od jogurta i karija.

Pohovani ćureći kotleti

2 | 15 min. | 18 min.



Sastojci

30 g brašna
1 srednje jaje
40 g hlebnih mrvica
1/2 kašičice belog luka u prahu
300 g tankih ćurećih kotleta (2 kotleta srednje veličine)
Maslinovo ulje u spreju
1 limun nasečen na četvrtine

Recept

1 | Razbijte jaje u posudu i promešajte. Hlebne mrvice i beli luk u prahu pomešajte na tanjiru.

2 | Svaki kotlet uvaljajte u brašno, zatim u jaja i na kraju u hlebne mrvice. Moraju potpuno biti prekriveni hlebnim mrvicama.

3 | Pohovane kotlete stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Blago poprskajte maslinovim uljem. Pokrenite program PILETINA na 200 °C u trajanju od 18 minuta.

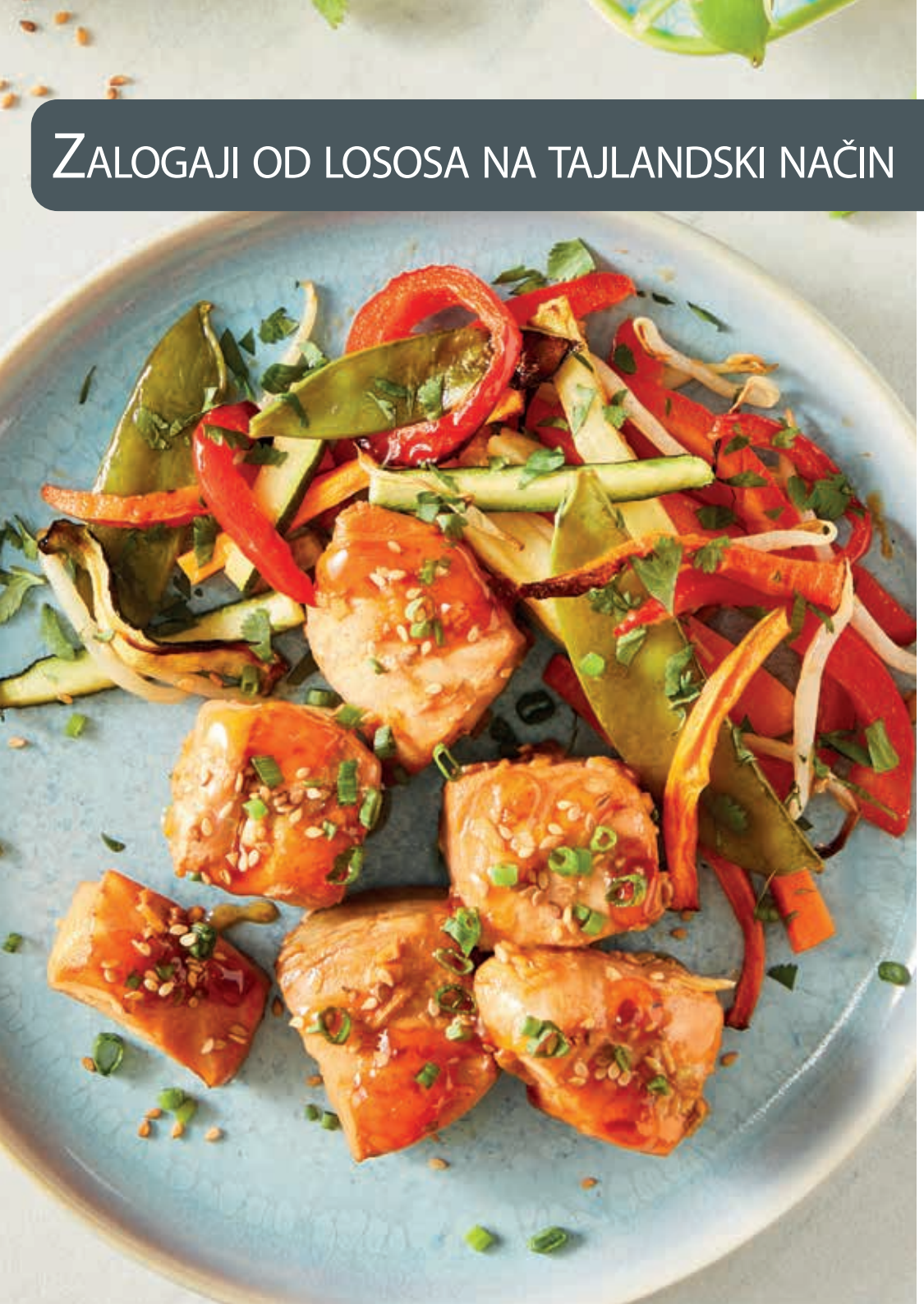
4 | Poslužite odmah sa kriškom limuna.

Saveti

Maslinovo ulje u spreju možete naći u delu za ulje u supermarketima i na delikatesama. Možete da ga napravite i kod kuće pomoću prazne boce s prskalicom. Umesto toga ulje možete da nanesete pomoću četkice za testo. Poslužite sa zelenim povrćem i zapečenim makaronama.

Zalogaji od lososa na tajlandski način

2 | 15 min. | 6 min.



Sastojci

2 fileta lososa (oko 130 g po komadu)
50 ml reduciranog slanog soja sosa
1 limeta
2 čena belog luka
1 kašičica narendanog đumbira
50 ml sosa od slatke papričice
2 struka mladog luka
1 kašika semena susama
150 g kuvanog lepljivog pirinča

Recept

1 | Filete lososa nasecite na velike kocke.

2 | U posudi pomešajte soja sos, sok limete, naseckani beli luk i narendani đumbir.
Dodajte kocke lososa, pokrijte i ostavite da odstoji na hladnom mestu 20 minuta.

3 | Kocke lososa stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program RIBA na 180 °C u trajanju od 6 minuta.

4 | Losos poslužite s pirinčem. Dodajte malo sosa od slatke papričice i pospite seckanim mladim lukom i semenom susama.

Saveti

A zašto seme susama ne biste zamenili drobljenim kikirikijem da malo osvežite recept? Ako volite začinjenu hranu, dodajte svežu ili mlevenu ljutu papričicu. Sos od slatke papričice možete da zamenite sa nekoliko kapi Tabasco® sosa. Ako nemate reducirani slani soja sos, umesto njega dodajte 60 ml pirinčanog sirćeta.

Riba i čips

2 | 20 min. | 45 min.



Sastojci

90 g brašna
30 g kukuruznog brašna
1 kašičica belog luka u prahu
1 kašičica crnog luka u prahu
1/2 kašičice sode bikarbone
100 ml piva
2 velika fileta bakalara
1 kašika neutralnog ulja (suncokretovog ili semenki grožđa)
600 g zamrznutog čipsa
So i biber

Recept

1 | Ribu dobro posušite kuhinjskim ubrusom.

2 | U plitkoj posudi pomešajte trećinu brašna sa kukuruznim brašnom.
U posudi pomešajte preostalo brašno, beli luk, crni luk, sodu bikarbonu, so, biber i pivo.

3 | Svaki file bakalara uvaljajte u mešavinu brašna/kukuruznog brašna, a zatim u smesu sa pivom. Zatim ih uvaljajte ponovo u mešavinu brašna/kukuruznog brašna.

4 | Ribu stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program RIBA na 180 °C u trajanju od 12 minuta. Proverite da li je riba gotova; vreme kuvanja može da se razlikuje od veličine komada. Ostavite po strani.

5 | Čips stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program POMFRIT na 180 °C u trajanju od 30 minuta.
Ribu zagrejte tako što ćete je staviti na čips i pokrenite program POMFIRT na 180 °C u trajanju od 3 minuta.

6 | Poslužite vruće.

Savet

Ovo jelo se tradicionalno poslužuje sa pireom od graška s mentom, sa nekoliko krugova limuna i tartar sosom.
Proverite da li je riba gotova; vreme kuvanja može da se razlikuje u zavisnosti od veličine komada. Kuvajte duže ako je potrebno.



Zapečeni bakalar

2 | 10 min. | 10 min.

Sastojci

2 fileta bakalara (oko 150 g po komadu)
50 g krekera Ritz® ili drugih krekera
15 g narendanog parmezana
15 g rastopljenog maslaca
1 kašika limunovog soka
1 kašika naseckanog peršuna
1 limun
So i biber

Recept

1 | Krekere stavite u vrećicu za zamrzivač i izdrobite ih oklagijom da biste dobili mrvice.
U posudi pomešajte mrvice od krekera s parmezanom, rastopljenim maslacem i limunovim sokom. Začinite solju i biberom.

2 | Filete bakalara stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Posip prespite preko bakalara. Pokrenite program RIBA na 180 °C u trajanju od 10 minuta.

3 | Proverite da li je riba gotova; vreme kuvanja može da se razlikuje zavisno od veličine komada. Kuvajte još jedan minut ako je potrebno dok riba ne bude mogla lako da se kida viljuškom.

4 | Filete bakalara pospite naseckanim peršunom i limunovom korom. Poslužite sa kolutovima limuna i aromatičnim pirinčem.

Savеti

Potrudite se da filete bakalara ne stavljate jedan na drugi jer se tako neće jednako skuvati.
Ako želite da ih pripremite više, pecite ih u nekoliko serija.

Pomfrit od tikvica

2 | 15 min. | 15 min.



Sastojci

2 srednje tikvice
1 belance
50 g hlebnih mrvica
20 g narendanog parmezana
30 ml maslinovog ulja
So i biber

Recept

1 | Tikvice operite, odsecite krajeve i naseckajte na štapiće širine oko 1 cm.

2 | Umutite belance u plitkoj posudi. U drugoj plitkoj posudi pomešajte hlebne mrvice, parmezan, so i biber.

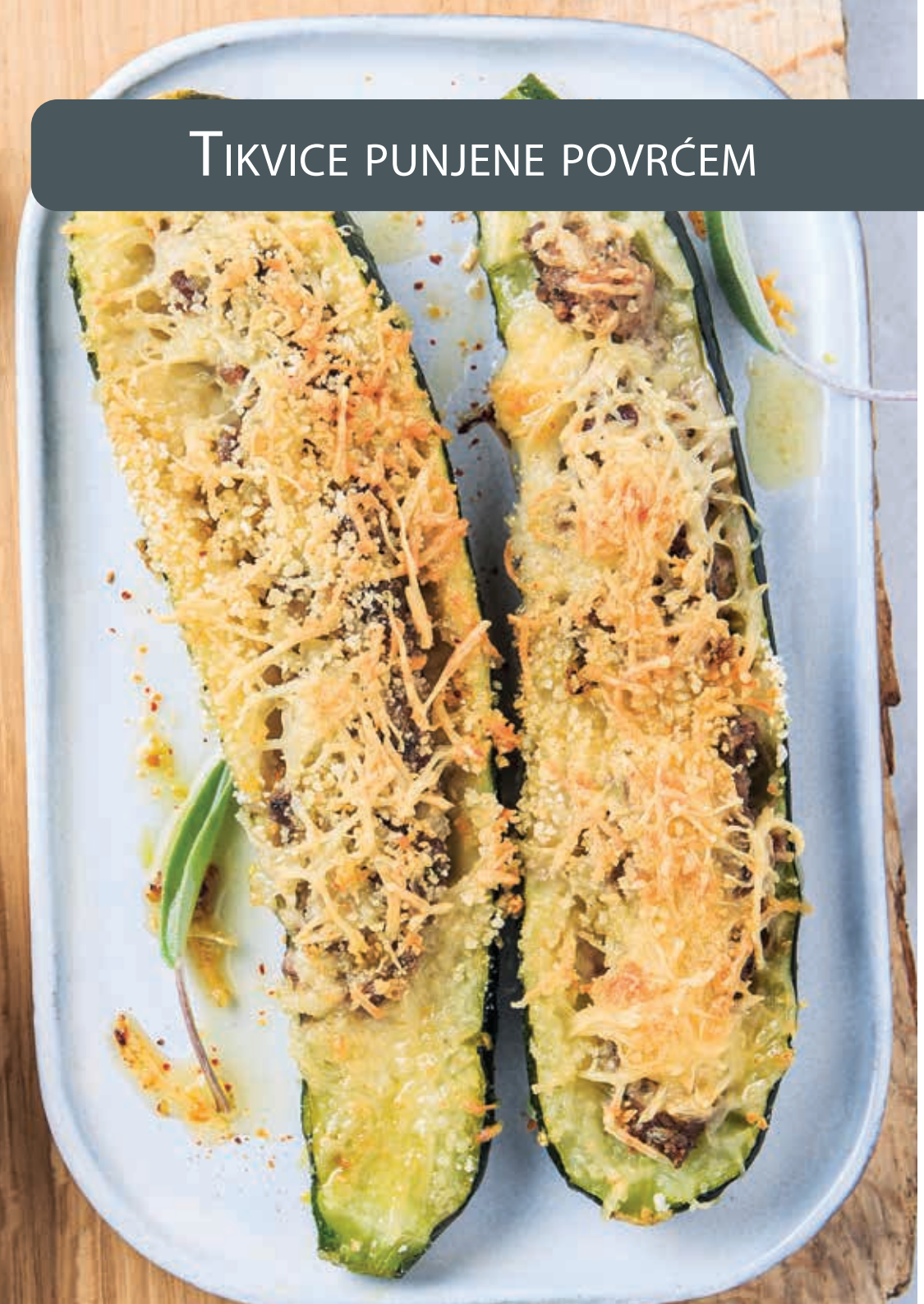
3 | Štapiće od tikvica umačite u belance, a zatim u hlebne mrvice.

4 | Pomfrit od tikvica stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pospite maslinovim uljem. Pokrenite program POMFRIT na 180 °C u trajanju od 15 minuta. Okrenite ih na polovini vremena kuvanja. Proverite da li su gotovi i kuvajte još nekoliko minuta ako je potrebno.

5 | Pomfrit od tikvica poslužite vruć.

Saveti

Ovaj pomfrit možete da poslužite s belim sirom ili sosom sa vlašcem. Dobro ide i sa mesom sa roštilja.



Tikvice punjene povrćem

2 | 15 min. | 17 min.

Sastojci

300 g tikvica (2 male tikvice)
1 paradajz, sitno seckan
1/2 crvene paprike, seckane
1 halapenjo papričica, sitno seckana
1/2 kašičice belog luka u prahu
1/2 kašičice čilija u prahu
40 g narendanog čedar sira
10 g maslinovog ulja
So i biber

Recept

1 | Tikvice operite, uklonite krajeve i uzduž presecite na pola. Pomoću kašike izvadite seme iz tikvica.

2 | U posudi pomešajte paradajz, crvenu papriku, halapenjo papričicu, beli luk u prahu, čili u prahu i sir.

3 | Fil stavite na sredinu svake tikvice tako da u sredini napravite malu kupolu.

4 | Punjene tikvice stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program POVRĆE na 180 °C u trajanju od 17 minuta.

5 | Poslužite toplo sa prelivom po izboru: salsa, pavlaka, avokado itd. Poslužite sa prženim pirinčem.

Saveti

Čili u prahu je aromatična mešavina nekoliko začina. Naziva se čili u prahu jer se često koristi kao začin za čili sa mesom. Ako ne možete da ga pronađete, možete da ga napravite kod kuće od: 1 kašike paprike, 2 kašičice suvog origana, 1,5 kašičice mlevenog kima, 1,5 kašičice belog luka u prahu, 1 kašičice suvog crnog luka i 1 kašičice kajenske papričice (koristite manje ili više u zavisnosti od toga koliko želite da začin bude ljut).
Ovaj recept može da bude veganski tako što ćete čedar sir zameniti narendanim veganskim sirom.



Odrezak od karfiola

2 | 15 min. | 22 min.

Sastojci

1 mala glavica karfiola
70 g maslinovog ulja
2 limuna
30 g tečnog meda
1 kašičica mlevenih klinčića
Nekoliko strukova svežeg peršuna

Recept

1 | Uklonite listove karfiola, operite i posušite.

2 | Nožem za hleb isecite odreske od karfiola debljine 2 cm na dasci za sečenje. Ostavite po strani na tacni.

3 | U posudi pomešajte ulje, limunov sok, med i mlevene klinčiće. Četkicom za testo nanesite ovo na površinu odrezaka tako da se tečnost upije.

4 | Dva odreska stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program POVRĆE na 180 °C u trajanju od 22 minuta.
Na polovini vremena kuvanja premažite odreske. Proverite da li su gotovi i kuvajte još nekoliko minuta ako je potrebno. Ponavljajte dok ne potrošite sve odreske.

5 | Poslužite vrelo. Pospite sitno seckanim peršunom i prelijte preostalim sosom.

Saveti

Možete da koristite razne mešavine začina po svom ukusu. Ovo savršeno ide uz sos od paradajza. Od male glavice karfiola dobićete četiri odreska.

BURGER SA ŠAMPINJONIMA

2 | 10 min. | 12 min.



SASTOJCI

2 šampinjona
2 kašike pesto sosa
2 zemičke za burgere
1 avokado
1/2 crvene paprike
2 lista zelene salate lepog izgleda
2 kriške veganskog sira

RECEPT

1 | Pečurke operite. Četkicom za testo namažite pesto sos po pečurkama.

2 | Pečurke stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program POVRĆE na 200 °C u trajanju od 12 minuta. Na polovini vremena kuvanja, okrenite pečurke.

3 | Poslužite odmah tako što ćete staviti pečurke u zemičku za burgere sa salatom sa nekoliko kriški avokada, nekoliko kriški crvene paprike, veganskim sirom i malo pesto sosa.

SAVETI

Ako želite da ih pripremite više, pecite ih u nekoliko serija. Poslužite sa zelenom salatom i domaćim čipsom.

Rebarca na roštilju

2 | 20 min. | 30 min.



Sastojci

600 g svinjskih rebara
2 kašike smeđeg šećera
1/2 kašike paprike
1 kašika kajenske paprike
1 kašika čilija u prahu
1 kašika crnog luka u prahu
1 kašika semenki senfa
1/2 kašike belog luka u prahu
1/2 kašika sušenog origana
3 kašike sosa za roštilj
So i biber

Recept

1 | U posudi pomešajte smeđi šećer, papriku, kajensku papriku, mlevenu ljutu papriku, crni luk u prahu, seme senfa, beli luk u prahu i origano. Začinite solju i biberom.

2 | Sa svinjskih rebara uklonite masnoću. Ako su rebra u jednom komadu, nasecite ih na dva ili tri dela.
Rukama namažite mešavinu začina po mesu da ga potpuno prekrijete.

3 | Svinjska rebra stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program MESO na 180 °C u trajanju od 30 minuta. Na polovini vremena kuvanja okrenite meso.

4 | 5 minuta pre završetka kuvanja, rebra premažite sosom za roštilj pomoću četkice za testo, pa vratite posudu da se kuvanje nastavi.

5 | Proverite da li je meso gotovo i kuvajte duže ako je potrebno.

6 | Ostavite meso da odstoji 5 minuta pre sečenja.
Sos za roštilj možete da dodate na meso kada ga poslužite.

Saveti

Potrudite se da komade mesa ne stavljate jedan na drugi jer se tako neće jednako skuvati. Ako želite da ih pripremite više, pecite ih u nekoliko serija.
Poslužite sa pomfritom od batata.



Domaći čips

2 | 10 min. | 45 min.

Sastojci

600 g krompira
(izaberite vrstu pogodnu za čips)
3 kašike maslinovog ulja
So i biber

Recept

1 | Krompir operite i oljuštite. Nasecite na štapiće oko 1 cm debljine. Ostavite čips da se namače u posudi za mešanje u hladnoj vodi 30 minuta. Zatim ga ocedite i posušite pomoću čiste krpe.
U posudi za mešanje pomešajte čips sa uljem.

2 | Čips stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program POMFRIT na 180 °C u trajanju od 45 minuta.

Čips okrećite na svakih 15 minuta.

3 | Proverite da li je gotov i kuvajte još nekoliko minuta ako je potrebno.

4 | Čips istresite u posudu, začinite solju i biberom. Čips odmah poslužite.

Saveti

Ovaj čips možete da poslužite sa sosom po vašem izboru. Dobro ide i sa mesom sa roštilja.



Kolutovi

2 | 10 min. | 35 min.

Sastojci

600 g krompira
(izaberite vrstu pogodnu za čips)
3 kašike maslinovog ulja
1 kašičica soli
1/2 kašičica bibera

Recept

1 | Krompir operite, posušite i nasecite na kolutove.

2 | U posudi pomešajte kolutove sa maslinovim uljem, solju i biberom.

3 | Kolutove stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program POMFRIT na 180 °C u trajanju od 35 minuta.

Na polovini vremena kuvanja okrenite kolutove. Vreme kuvanja će morati da se prilagodi prema veličini kolutova. Kuvajte dok ne porumeni.

4 | Poslužite odmah.

Saveti

Ove kolutove možete da poslužite sa sosom po svom izboru.



Kolutovi od batata

2 | 10 min. | 30 min.

Sastojci

600 g batata
3 kašike maslinovog ulja
1 kašika narendanog parmezana
1 kašičica belog luka u prahu
So i biber

Recept

1 | Batat operite i oljuštite. Nasecite na četvrtine.
U posudi za mešanje pomešajte batat sa maslinovim uljem, parmezanom i belim lukom. Začinite solju i biberom.

2 | Pohovani batat stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program POMFRIT na 180 °C u trajanju od 30 minuta.
Na polovini vremena kuvanja okrenite kolutove.

3 | Proverite da li su gotovi i kuvajte još nekoliko minuta ako je potrebno.

4 | Poslužite vrelo.

Savet ***Ovaj čips možete da poslužite sa sosom po svom izboru.***

Čokoladni mafini

2 | 10 min. | 12 min.



Sastojci

100 g sitnog šećera
2 jaja
100 g brašna tipa T55
25 g gorkog kakao praha
2 kašičice praška za pecivo (8 g)
110 g mleka
60 g rastopljenog maslaca
45 g mlečne čokolade u komadićima

Recept

1 | U posudi pomešajte šećer i kakao prah i dodajte jaja. Naspite brašno i prašak za pecivo. Dok mešate, postepeno dodajte mleko. Na kraju dodajte rastopljeni maslac i komadiće čokolade i promešajte. Testo podelite u kalupe za mafine koji zadržavaju oblik.

2 | Mafine stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program DESERT na 160 °C u trajanju od 12 minuta.

3 | Mafine izvadite iz uređaja i ostavite da se ohlade.

Saveti

Koristite 60 g testa po mafinu. Pomešajte ukuse tako što ćete dodati komadiće bele čokolade.



Karamelizovane banane

1 | 10 min. | 18 min.

Sastojci

2 banane
1 kašika rastopljenog maslaca
2 kašike smeđeg šećera u prahu
20 g granole
Sladoled od vanile

Recept

1 | Bez ljuštenja, banane presecite napola po dužini.
Četkicom za testo namažite sredinu rastopljenim maslacem i pospite smeđim šećerom.

2 | Banane, sa presečenim delom okrenutim nagore, stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program DESERT na 180 °C u trajanju od 18 minuta.

3 | Proverite da li su gotove i kuvajte još nekoliko minuta ako je potrebno.

4 | Banane poslužite odmah posute granolom i uz sladoled od vanile.

Savet

Potrudite se da banane ne stavljate jednu na drugu jer se tako neće jednako skuvati. Ako želite da ih pripremite više, pecite ih u nekoliko serija.
Za verziju sa cimetom pomešajte 1 kašičicu cimeta u prahu sa smeđim šećerom.

Kolač od borovnice s posipom

4 | 10 min. | 15 min.



Sastojci

350 g borovnica
60 g kompota od jabuka
2 kašičice sitnog šećera
1 kašičica ekstrakta od vanile
1 kašičica korice limuna
80 g brašna
15 g ovsenih pahuljica
80 g razmekšalog maslaca
1 prstohvat soli

Recept

1 | Borovnice operite i stavite ih u duboki kalup (prečnika oko 15 cm).

2 | U posudi pomešajte kompot od jabuka sa koricom limuna, šećerom i ekstraktom od vanile. Ovu smesu prelijte preko borovnica. U drugoj posudi pomešajte brašno, ovsene pahuljice i šećer. Dodajte maslac i mešajte vrhovima prstiju dok ne dobijete teksturu posipa. Ovo pospite po borovnicama i kompotu.

3 | Kalup stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program DESERT na 180 °C u trajanju od 15 minuta.

4 | Kolač od borovnice s posipom poslužite sa kuglom sladoleda od vanile ili šlagom.

Saveti ***Borovnice možete da zamenite crvenim bobicama po svom izboru.***

Klasičan čizkejk

6 | 20 min. | 60 min.



Sastojci

100 g krekera Graham® ili keksa od prhkog testa
50 g rastopljenog maslaca
350 g krem sira Philadelphia® sobne temperature
1 jaje
200 g zaslađenog kondenzovanog mleka
1 kašičica prirodnog ekstrakta vanile
200 g otkošenih višnji
20 g sitnog šećera

Recept

1 | Stavite keks u vrećicu za zamrzivač i izmrvite ga oklagijom kako bi dobili krupnije mrvice. Zatim ih stavite u posudu i dodajte rastopljeni maslac (sačuvajte malo maslaca da podmažete kalup). Dobro promešajte.

2 | Podmažite okrugli kalup prečnika 15 cm. Postavite papir za pečenje na dno kalupa. Stavite mešavinu keksa na dno kalupa. Kašikom ga dobro ispritiskajte.

3 | Stavite krem sir u posudu. Mutite dok smesa ne postane glatka i kremasta. Jaja dodajte jedno po jedno, zatim kondenzovano mleko i ekstrakt vanile muteći dok smesa ne postane glatka. Trebaće vam oko 2 minuta. Sipajte smesu preko osnove od keksa u kalupu.

4 | Kalup stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Podesite režim DESERT na 120 °C na 60 minuta. Pecite čizkejk i duže ako je potrebno, sve dok se sredina više ne pomera.

5 | Pažljivo uklonite kalup iz korpe i ostavite da se ohladi u frižideru 6–8 sati ili preko noći.

6 | Stavite višnje na standardni tanjih. Pospite šećerom. Podesite režim DESERT na 200 °C na 20 minuta. Ostavite višnje u kutiju u frižideru.

7 | Kada se ohladi, pažljivo uklonite kalup i stavite čizkejk na tanjir za serviranje. Ukrasite višnjama pre serviranja.

Saveti

Čizkejk se tradicionalno pravi sa krekerima Graham®. Ako ne možete da ih nađete, zamenite ih keksom od prhkog testa po izboru. Možete koristiti i blender da sameljete keks. Možete koristiti i sezonsko voće, ispeći ih ili ih dodati sveže.



Ovseni kolačići

2 | 10 min. | 22 min.

Sastojci

80 g šećera od semoline
80 g razmekšalog maslaca
1 jaje
150 g brašna tipa T55
1/2 kašičice praška za pecivo (2 g)
30 g ovsenih pahuljica
1 kašičica maka
1 kašičica prirodnog ekstrakta od vanile
30 g komadića crne čokolade

Recept

1 | U posudi pomoću spatule pomešajte šećer i razmekšali maslac. Dodajte jaje, promešajte i dodajte brašno, prašak za pecivo, ovsene pahuljice, mak i ekstrakt od vanile. Testo umesite spatulom. Lopticu testa uvijte u papir za pečenje i ostavite da se ohladi u frižideru 30 minuta.

2 | Na dasci za sečenje testo oblikujte u kobasicu prečnika oko 5 cm. Nožem isecite šest komada. Na vrh dodajte komadiće čokolade tako što ćete ih lagano utisnuti.

3 | Prekrijte listom tanke folije veličine standardnog tanjira.

4 | Četiri kolačića stavite u uređaj Easy Fry sa običnom tepsijom. Pokrenite program DESERT na 150 °C u trajanju od 22 minuta.

5 | Napravite dve serije.

6 | Kolačići treba da budu svetlozlatne boje. Ostavite da se ohlade 2 minuta, a zatim ih stavite na žičanu rešetku.

Savet

Ako želite, možete da pomešate ukuse tako što ćete koristiti mleko ili komadiće bele čokolade, grožđice, brusnice, pekan orahe ili pistaće.

Съдържание

bg

Закуски и гарнитури

Пури от листи за баница със сирене фета
Пържен артишок
Фалафели
Пържено авокадо
Хрупкав и пикантен нахут
Крокети от броколи и сирене
Рулца с кренвирши

Ястия

Скариди с мед и сос Шрирача
Поке купа с риба тон
Карфиол с къри
Зеленчукови хапки
Бурито с пилешко
Пилешки крилца по азиатски
Пиле по гръцки
Пиле тандури
Панирани пуешки котлети
Хапки от сьомга по тайландски
Риба с пържени картофи
Треска в коричка
Пържени тиквички
Тиквички, пълнени със зеленчуци
Стекове от карфиол
Бургер с гъби Портобело
Печени ребра на барбекю
Домашни пържени картофи
Картофи уеджис
Сладки картофи уеджис

Десерти

Шоколадов мъфин
Карамелизирани банани
Крамбъл с боровинки
Класически чийзкейк
Овесени бисквити

Ръководство с пиктограми



Брой хора



Брой порции



Време за приготвяне



Време за почивка



Време за мариноване



Време за готвене



Пури от листи за баница със сирене фета

4 | 20 мин | 10 мин

Съставки

350 g фета
2 яйца
2 ч.л. сух джоджен
1 пакет листи за баница
Чер пипер

Рецепта

1 | Използвайте вилица, за да натрошите фетата и я поставете в купа.
Разбийте едното от яйцата и го добавете.Отделете белтъка от жълтъка на другото яйце. Оставете белтъка настрани. Добавете жълтъка и джоджена към фетата. Добавете черен пипер. Разбъркайте добре.
Развийте един лист за баница. Използвайте готварска четка, за да намажете леко с белтъка.
Отгоре поставете втори лист за баница. Нарежете листите на шест квадрата.
Разпределете 1 1/2 ч.л. от пълнежа със сирене фета по цялата дължина на всеки квадрат и навийте във формата на пура.
Повторете до изчерпване на всички съставки.

2 | Поставете пурите с фета в Easy Fry със стандартната плоча. Стартирайте програма MANUAL (РЪЧЕН РЕЖИМ) на 180°C за 10 минути. По средата на времето за готвене обърнете пурите.

3 | Проверете дали са готови и гответе още няколко минути, ако е необходимо. Повторете, докато сготвите всички пури.

4 | Поднесете пурите от листи за баница още горещи заедно със салата.

СъвЕтИ

Опитайте се да не поставяте пурите една върху друга, тъй като по този начин няма да се изпекат равномерно.
Не забравяйте да сервирате веднага.
Тази рецепта е за около 20 пури.



Пържен артишок

2 | 15 мин | 12 мин

Съставки

150 g артишок, нарязан на четвъртинки, прецеден
60 g брашно
1/2 супена лъжица бакпулвер
1 яйце
20 g панко галета
20 g галета
3 с.л. настърган пармезан
1/2 ч. л. чесън на прах
Сол и черен пипер

Рецепта

1 | Сложете брашното и бакпулвера в купа и разбъркайте. Във втора купа разбийте яйцето с вилица. Накрая в чиния смесете панко галетата и галетата, пармезана, чесъна, солта и черния пипер.

2 | С пръсти поставете всяко парче артишок първо в брашното, а след това в потопете в яйцето. Поставете парчетата върху галетата и ги обърнете с вилица. Те трябва да се покрият с галета от всички страни.

3 | Поставете панирания артишок в Easy Fry със стандартната плоча. Стартирайте програма NUGGETS (ХАПКИ) на 200°C за 12 минути.

4 | Сервирайте незабавно.

СъвЕтИ

Панко галета може да се намерят на стелажите за световна кухня на множество големи супермаркети, в азиатски супермаркети или онлайн. Можете да използвате нарязани сърца от артишок и да започнете да готвите отново, докато се изчерпят.
Можете да сервирате този артишок със сос по избор.

Фалафели

4 | 25 мин | 15 мин



Съставки

350 g консервиран нахут
3 стръка магданоз
6 стръка кориандър
2 ч.л. кимион
2 с.л. тахан
2 скилидки чесън
2 глави лук
2 с.л. зехтин
Сол и черен пипер

Рецепта

1 | Обелете и нарежете на ситно лука. Измийте и нарежете подправките.

2 | В една купа сложете нахута, магданоза, кориандъра, кимиона и тахана. Подправете със сол и черен пипер. Използвайте вилица, за да намачкате грубо сместа.
Добавете лука и разбъркайте, докато сместа стане с еднаква консистенция. Направете на топки.

3 | Поставете фалафелите в Easy Fry със стандартната плоча. С готварска четка нанесете лек слой зехтин. Стартирайте програма NUGGETS (ХАПКИ) на 180°C за 15 минути. По средата на времето за готвене обърнете фалафелите.

4 | Сервирайте фалафелите горещи.

СъвЕтИ

Опитайте се да не поставяте фалафелите един върху друг, тъй като по този начин няма да се изпекат равномерно. Ако искате да приготвите по-голямо количество, гответе на партиди. Таханът е сусамова паста, използвана в източната кухня.
Можете да го намерите в специализираните хранителни магазини.



Пържено авокадо

2 | 10 мин | 8 мин

Съставки

2 броя зрели авокадо
1 лимон (сока и кората)
1 яйце
120 g панко галета
Сол и черен пипер

Рецепта

1 | Обелете авокадото, отстранете костилките и нарежете на резени.

2 | В малка купа разбийте яйцето заедно със солта. Поставете галетата в плитка купа.

3 | Потопете резените в яйчената смес и след това в галетата.

4 | Поставете панираните резени авокадо в Easy Fry със стандартната плоча. Стартирайте програма VEGETABLES (ЗЕЛЕНЧУЦИ) на 180°C за 8 минути. По средата на времето за готвене внимателно обърнете пържените резени авокадо.

5 | Сервирайте горещи или топли с пикантна майонеза.

СъвЕтИ ***Ако искате да приготвите по-голямо количество, гответе на партиди.***
Не забравяйте да сервирате веднага.

Хрупкав и пикантен нахут

4 | 10 мин | 8 мин



Съставки

265 g консервиран нахут
2 с.л. зехтин
1/2 ч.л. чесън на прах
1 ч.л. пушен червен пипер
1/2 ч.л. кимион на прах
1/2 с.л. морска сол
2 с.л. пресен кориандър, нарязан

Рецепта

1 | Отцедете, изплакнете и подсушете нахута.
Сложете нахута, олиото, чесъна на прах, червения пипер, кимиона на прах и солта в купа за смесване. Внимателно разбъркайте нахута с лъжица, за да сте сигурни, че нахутът е добре покрит със сместа.

2 | Поставете половината от нахута в Easy Fry със стандартната плоча. Стартирайте програма NUGGETS (ХАПКИ) на 200°C за 8 минути.
Изчакайте 30 секунди, преди да издърпате купата (нахутът понякога може да пука точно като пуканките). Проверете дали е готов. Рестартирайте програмата с другата половина нахут.

3 | Сервирайте нахута веднага, като го поръсите с кориандър.

СъвЕтИ ***За да стане Вашият нахут вкусен и хрупкав, трябва да го отцедите и изплакнете добре и след това да го подсушите с чиста кухненска ролка или чиста кърпа. Можете да използвате друго олио вместо зехтин и да замените подправките с други вкусове.***

Крокети от броколи и сирене

2 | 30 мин | 12 мин



Съставки

115 g броколи
100 g консервиран нахут
100 g галета
75 g настърган чедър
25 g пармезан
2 яйца
1 ч. л. чесън на прах
1 ч. л. лук на прах
40 g брашно
Спрей със зехтин
Сол и черен пипер

Рецепта

1 | Подгответе броколите: Сварете в тенджера с подсолена вода, докато омекнат леко (ал денте). Това би трябвало да отнеме около 4 минути. След това ги сложете в купа за смесване, съдържаща студена вода и кубчета лед. Оставете да изстине. Отцедете и използвайте нож, за да нарежете на малки парченца.

2 | Отцедете нахута и го сложете в голяма купа. Намачкайте го с ръчна преса или вилица. Добавете нарязаните броколи, половината от галетата, първото яйце, чедър, пармезан, сол, чесън на прах и лук на прах. Разбъркайте с ръце добре всичко заедно, докато сместа придобие такава консистенция, че да можете да оформите топки. Ако не можете, добавете още малко галета.

3 | Оформете крокети от сместа и ги поставете в тава, покрита с пергаментова хартия. Намокрете ръцете си, за да улесните този процес.

4 | Изсипете брашното, солта и черния пипер в голяма купа и разбъркайте.
Счупете второто яйце в друга купа и го разбийте.
В трета купа изсипете другата половина от галетата и разбъркайте. Покрийте крокетите с брашнената смес и след това ги потопете в разбитото яйце. Завършете, като ги покриете с галета, като притискате галетата леко, докато правите това, за да ѝ помогнете да залепне.

5 | Поставете крокетите от броколи в Easy Fry със стандартната плоча. Напръскайте леко крокетите със зехтин. Стартирайте програма NUGGETS (ХАПКИ) на 200°C за 12 минути. По средата на времето за готвене обърнете крокетите.

6 | Сервирайте незабавно.

СъвЕтИ

От тази рецепта се получават около дузина крокети.
Можете да замразите крокетите за 1 до 2 часа, за да стегнат и галетата да не паднат от тях.
Спрей със зехтин може да се намери на стелажите за олио в супермаркетите или в деликатесните магазини.
Можете да го направите и у дома, като използвате празна бутилка със спрей. Като алтернатива използвайте готварска четка, за да намажете със зехтин.

Рулца с кренвирши

2 | 10 мин | 8 мин



Съставки

1 лист бутер тесто
4 франкфуртски кренвирша
30 g горчица

Рецепта

1 | Разточете листа бутер тесто. Използвайте нож, за да го нарежете на ленти с ширина 10 cm. Леко навлажнете лентите с пръсти и в средата на всяка лента поставете кренвирш. Намажете с нож кренвиршите с малко горчица по цялата им дължина. Прегънете тестото, за да увиете кренвиршите (сякаш правите тригуна), след това защипете двата края. Повтаряйте, докато кренвиршите свършат. Нарежете тригуните на парчета по 3 cm.

2 | Поставете тригуните в Easy Fry със стандартната плоча. Стартирайте програма NUGGETS (ХАПКИ) на 180°C за 8 минути.

3 | Повтаряйте, докато не сготвите всички тригуни с кренвирши.

4 | Сервирайте веднага.

Съвети

Ако тестото е лепкаво, поръсете го с малко брашно. Може да използвате повече горчица по Ваш вкус. Можете да замените кренвиршите с други съставки (ядки, ементал, подправки, зеленчуци).

Скариди с мед и сос Шрирача

2 | 15 мин | 15 мин



Съставки

40 g течен мед
25 g майонеза
1 ч.л. сос Шрирача
1 ч.л. соев сос
1 яйце
30 g брашно
250 g белени скариди
1 с.л. зехтин
Сол и черен пипер

Рецепта

1 | В купа смесете меда, майонезата, соса Шрирача и соевия сос. Оставете соса настрана на хладно място.

2 | Разбийте яйцето в плитка купа. Сложете брашното във втора плитка купа.

3 | Потопете скаридите в яйцето и след това в брашното.

4 | Поставете скаридите в Easy Fry със стандартната плоча, като ги подредите плътно. Използвайте готварска четка, за да намажете със зехтин. Стартирайте програма MANUAL (РЪЧЕН РЕЖИМ) на 180°C за 15 минути.
Проверете дали са готови и гответе още няколко минути, ако е необходимо.

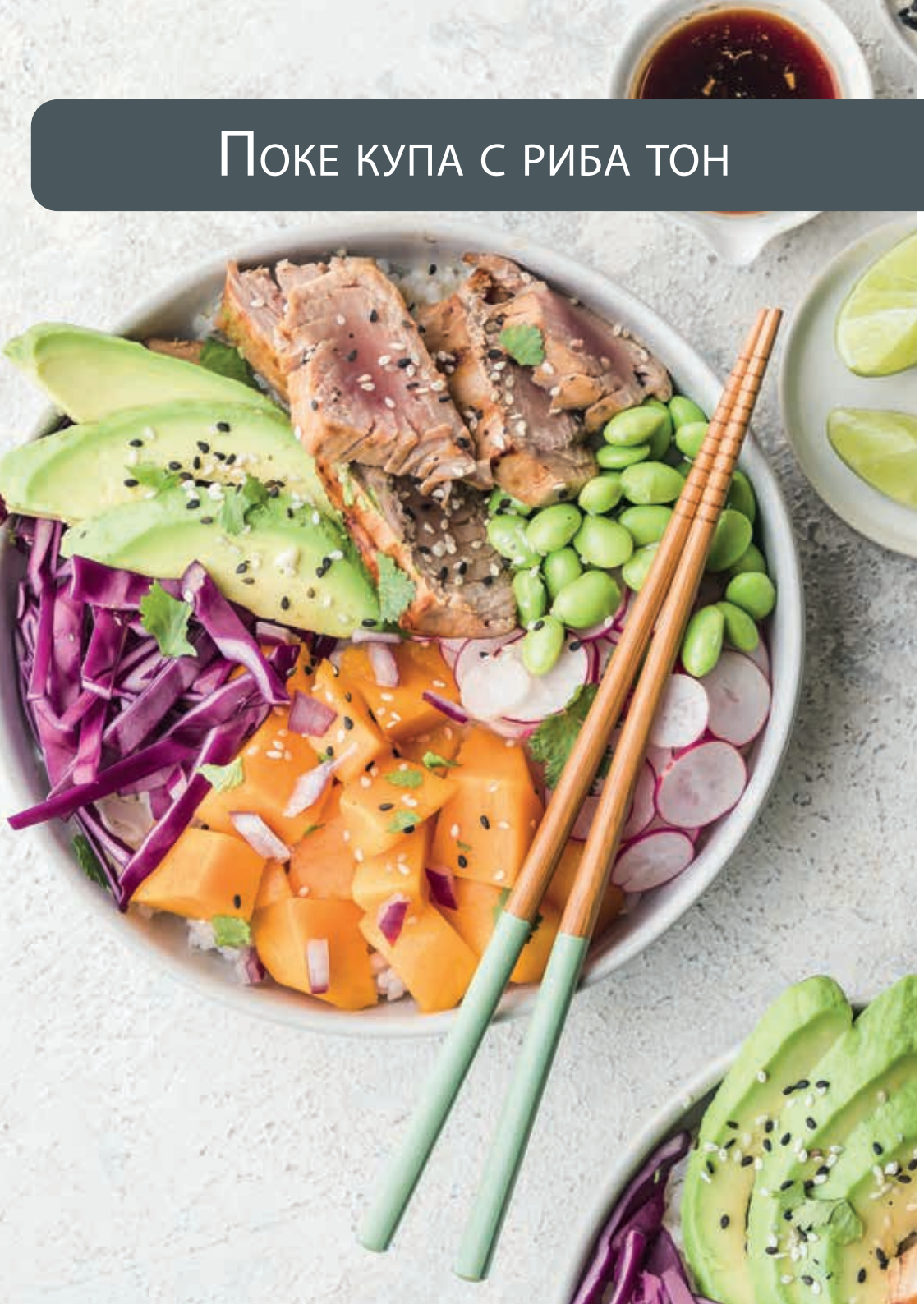
5 | Сервирайте скаридите с Вашия лют сос и ориз.

СъвЕтИ

Опитайте се да не поставяте скаридите една върху друга, тъй като по този начин няма да се изпекат равномерно. Ако искате да приготвите по-голямо количество, гответе на партиди.

Поке купа с риба тон

2 | 15 мин | 10 мин



Съставки

За соса:
2 с.л. оризов оцет
10 g пресен джинджифил (1 парче с приблизителна дължина 2 cm)
Лют сос
2 ч.л. сусамово масло
40 ml соев сос
Черен пипер

За купата:
250 g стек от риба тон (около 4 броя)
350 g предварително сварен ориз за суши
1 малко авокадо, без костилка и нарязано
15 g червен лук, нарязан на ситно
150 g манго, нарязано на кубчета (1 малко парче)
3 с.л. пресен кориандър, нарязан (приблизително 30 g)

За гарниране:
1 лайм, нарязан на резени
1/2 чушка халапеньо (или люта червена чушка Фресно), почистена от семките и нарязана на филийки
Няколко тънки резена репички, краставица, червено зеле, морков
6 с.л. сварени зърна едамаме
1 1/2 ч. л. черен и бял сусам

Рецепта

1 | Пригответе соса. Смесете всички съставки в малка купа. Оставете настрана в хладилника.

2 | Поставете стековете риба тон в купа за смесване. Залейте с една трета от соса, като намажете стековете. Оставете да престоят 10-15 минути.

3 | Поставете стековете риба тон в Easy Fry със стандартната плоча. Стартирайте програма FISH (РИБА) на 200°C за 10 минути. По средата на времето за готвене обърнете стековете.

4 | Стековете трябва да са леко розови в средата. Ако ги предпочитате по-добре изпечени, адаптирайте готвенето според Вашия вкус.

5 | Извадете изпечените стекове от риба тон и ги оставете да престоят на дъска за рязане 5 минути, преди да ги нарежете на тънко с остър нож.

6 | Сервирайте, като поставите сварения ориз на дъното на две големи купи. Отгоре подредете изпечените парчета риба тон, половинките авокадо, нарязани на филийки, парчетата манго и червения лук. Поръсете с кориандър. Декорирайте с лайм, люта червена чушка, нарязани зеленчуци, едамаме и сусам по Ваш вкус. Отгоре полейте с останалия сос.

СъвЕтИ

Опаковки с предварително сварен японски ориз вече може да бъдат намерени в много супермаркети. Това ще Ви спести време при приготвянето на тази рецепта. Като алтернатива можете да приготвите ориза сами: използвайте 50–60 g суров ориз на човек. Опитайте се да използвате органично авокадо, когато е сезонът му. Като алтернатива можете да замените авокадото с печен сладък картоф, нарязан на кубчета.
Ако не харесвате кориандър, използвайте друга подправка вместо него.

Карфиол с къри

2 | 10 мин | 15 мин



Съставки

1 малка глава карфиол
2 с.л. зехтин
1 с.л. къри на прах
1 с.л. чесън на прах
1 с.л. лют червен пипер на прах
1 лимон (кората)
2 стръка кориандър
Сол и черен пипер

Рецепта

1 | Нарежете карфиола на розички с еднакъв размер и ги поставете в купа.
Добавете зехтина, къркото на прах, чесъна на прах, лютия червен пипер на прах, солта и черния пипер и разбъркайте добре.

2 | Поставете розичките карфиол в Easy Fry със стандартната плоча. Стартирайте програма VEGETABLES (ЗЕЛЕНЧУЦИ) на 180°C за 15 минути. По средата на времето за готвене обърнете карфиола.

3 | Проверете дали е готов и гответе още няколко минути, ако е необходимо.

4 | Поднесете карфиола веднага с лимона и кориандъра.

СъвЕтИ *Това ястие може да се съчетае с пиле тандури.*

Зеленчукови хапки

2 | 20 мин | 10 мин



Съставки

100 g моркови (1 морков)
160 g розички броколи
1/2 глава лук
1/2 скилидка чесън
70 g настърган чедър
1 яйце
100 g брашно
2 с.л. зехтин
160 g галета
2 с.л. червен пипер

Рецепта

1 | Обелете морковите и ги нарежете на дебели кръгчета. Измийте броколите и я нарежете на малки розички. Обелете и нарежете на едро лука.

Сложете броколите, моркова, лука, чесъна, чедъра, яйцата, брашното и зехтина в кухненски робот. Разбъркайте, докато получите гладка паста. Оставете тази паста настрана в купа.

В друга купа смесете галетата и червения пипер и изсипете в чиния.

2 | С мокри ръце направете малки топчета от пастата и ги поставете върху галетата. Покрийте цялата повърхност на хапките с галета. Притиснете леко, за да помогнете на галетата да залепнат.

3 | Поставете хапките в Easy Fry със стандартната плоча, като ги раздалечите леко. Стартирайте програма NUGGETS (ХАПКИ) на 200°C за 10 минути.

4 | Сервирайте горещи със сос по избор.

СъвЕтИ

Можете да добавите спанак или да използвате мускатна тиква вместо моркови.
Ако искате да приготвите по-голямо количество, гответе на партиди.
Можете да гответе по-дълго, ако е необходимо.



Бурито с пилешко

2 | 20 мин | 25 мин

Съставки

2 ч.л. мексиканска подправка
2 с.л. зехтин
2 броя пилешки гърди
2 с.л. пшенични или царевични тортили
2 ч.л. сметана
2 с.л. настърган чедър
2 с.л. гуакамоле
2 с.л. царевица
2 с.л. салса

Рецепта

1 | В купа за смесване смесете мексиканската подправка със зехтина. Добавете пилето и мариновайте за 15 минути.

2 | Поставете пилешките филета в Easy Fry със стандартната плоча. Стартирайте програма CHICKEN (ПИЛЕШКО) на 200°C за 15 минути.

3 | Оставете пилешките гърди леко да изстинат, преди да ги нарежете на филийки.

4 | Поставете тортилите върху квадратно парче алуминиево фолио.

Намажете тортилите със сметана и добавете салсата, гуакамолето и пилешкото месо.
Добавете царевицата и поръсете със сирене.
Увийте буритото, като използвате алуминиевото фолио, за да сте сигурни, че са плътно затворени.

5 | Поставете двете бурито в Easy Fry със стандартната плоча. Стартирайте програма CHICKEN (ПИЛЕШКО) на 180°C за 10 минути.

6 | Сервирайте незабавно.

СъвЕтИ

Ако искате да приготвите по-голямо количество, гответе на партиди. Не забравяйте да сервирате веднага.
Можете също така да използвате предварително изпечени пилешки гърди на грил.

Пилешки крилца по азиатски

2 | 10 мин | 30 мин



Съставки

350 g пилешки крилца
2 с.л. зехтин
2 с.л. царевично брашно
1 с.л. течен мед
1 с.л. соев сос
1 с.л. винен оцет
1 с.л. сусамово масло печен сусам
1/2 стрък пресен лук
Сол и черен пипер

Рецепта

1 | Смесете пилешките крилца със зехтина и царевичното брашно в купа. Подправете щедро със сол и черен пипер.
В друга купа смесете меда, соевия сос, винения оцет и сусамовото масло. Оставете настрана.

2 | Поставете пилешките крилца в Easy Fry със стандартната плоча. Стартирайте програма CHICKEN (ПИЛЕШКО) на 180°C за 30 минути.

3 | След 25 минути покрийте пилешките крилца с маринатата и плъзнете купата обратно, за да подновите готвенето.

4 | Проверете дали са готови и гответе още няколко минути, ако е необходимо.

5 | Поднесете пилешките крилца веднага с барбекю сос.

СъвЕтИ

Опитайте се да не поставяте пилешките крилца едно върху друго, тъй като по този начин няма да се изпекат равномерно.
Ако искате да приготвите по-голямо количество, гответе на партиди.
Сервирайте с ароматен ориз.



Пиле по гръцки

2 | 10 мин | 18 мин

Съставки

2 пилешки гърди
20 ml зехтин
1 с.л. червен винен оцет
1 лимон
1 ч.л. течен мед
1 ч.л. чесън на прах
1 ч.л. риган
1/2 ч.л. червен пипер
Сол и черен пипер

Рецепта

1 | В съд с чучур смесете зехтин, винен оцет, лимонов сок, мед, чесън на прах, риган, червен пипер, сол и черен пипер.

2 | Поставете пилешките гърди в плик за фризер и ги залейте с маринатата. Уверете се, че пликът за фризер е добре запечатан и го приберете в хладилника за 30 минути

3 | Поставете отцедените пилешки гърди в Easy Fry със стандартната чиния. Стартирайте програма CHICKEN (ПИЛЕШКО) на 180°C за 18 минути. По средата на времето за готвене обърнете пилето. Проверете дали е готово и гответе още няколко минути, ако е необходимо.

4 | Сервирайте пилето веднага.

СъвЕтИ

Опитайте се да не поставяте парчетата пилешки гърди едно върху друго, тъй като по този начин няма да се изпекат равномерно. Ако искате да приготвите по-голямо количество, гответе на партиди.
Поднесете със салата от домати, краставици, маслини и червен лук.



Пиле тандури

2 | 20 мин | 15 мин

Съставки

4 пилешки бутчета
50 g натурално кисело мляко
1 ч.л. смлян джинджифил
1 ч.л. чесън на прах
1 ч.л. лют червен пипер на прах
1/2 ч.л. куркума
1 ч.л. гарам масала
1 лимон
2 ч.л. олио с неутрален вкус
Сол и черен пипер

Рецепта

1 | Подсушете пилешките бутчета с парче кухненска хартия. Отстранете кожата от бутчетата и направете три-четири разреза в месото на пилето.

2 | В купа смесете киселото мляко, джинджифила, чесъна на прах, лютия червен пипер на прах, куркумата, гарам масалата, солта, черния пипер и лимоновия сок. Добавете пилето и се уверете, че е добре покрито с маринатата. Оставете да престои на хладно място поне 20 минути.

3 | Поставете пилешките бутчета в Easy Fry със стандартната плоча. Стартирайте програма CHICKEN (ПИЛЕШКО) на 200°C за 15 минути. По средата на времето за готвене обърнете бутчетата.

4 | Проверете дали са готови и гответе още няколко минути, ако е необходимо.

5 | Сервирайте пилето веднага, придружено от карфиол с къри.

СЪВЕТИ

Опитайте се да не поставяте бутчетата едно върху друго, тъй като по този начин няма да се изпекат равномерно.
Ако искате да приготвите по-голямо количество, гответе на партиди.
Не забравяйте да сервирате веднага.
Сервирайте със сос от кисело мляко и къри.

Панирани пуешки котлети

2 | 15 мин | 18 мин



Съставки

30 g брашно
1 средно голямо яйце
40 g галета
1/2 ч.л. чесън на прах
300 g тънки пуешки котлети (2 средно големи котлета)
Спрей със зехтин
1 лимон, нарязан на 4

Рецепта

1 | Счупете яйцето в купа и го разбийте. Смесете галетата и чесъна на прах в чиния. Сложете брашното в друга чиния.

2 | Потопете всеки котлет в брашното, след това в яйцето и накрая в галетата. Те трябва да се покрият с галета от всички страни.

3 | Поставете панираните котлети в Easy Fry със стандартната плоча. Напръскайте леко със зехтин. Стартирайте програма CHICKEN (ПИЛЕШКО) на 200°C за 18 минути.

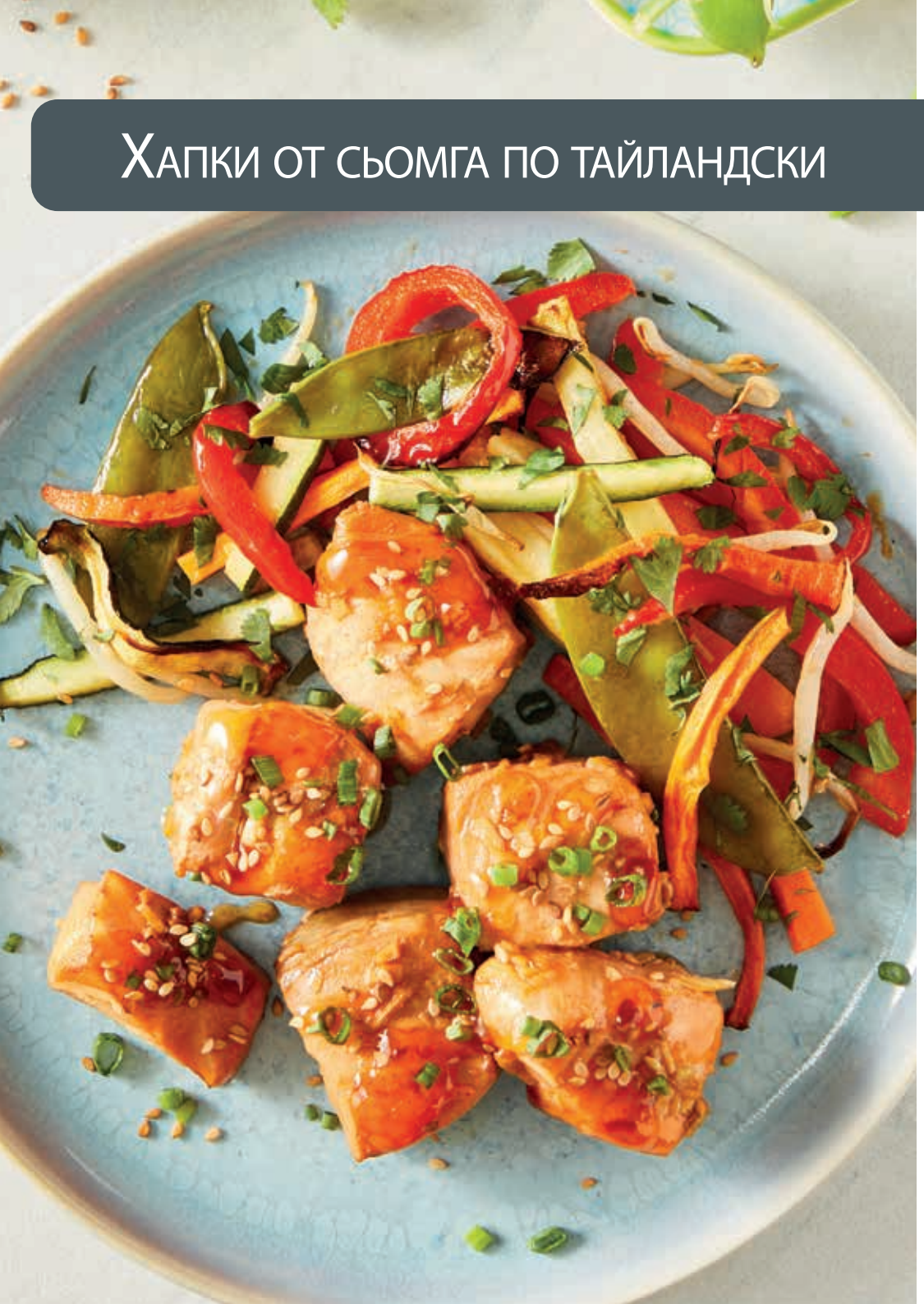
4 | Сервирайте веднага с резен лимон.

СъвЕтИ

Спрей със зехтин може да се намери на стелажите за олио в супермаркетите и в деликатесните магазини. Можете да го направите и у дома, като използвате празна бутилка със спрей. Като алтернатива използвайте готварска четка, за да намажете със зехтин. Сервирайте със зелени зеленчуци и гратен с макарони.

Хапки от сьомга по тайландски

2 | 15 мин | 6 мин



Съставки

2 филета от сьомга (около 130 g всяко)
50 ml соев сос с намалено съдържание на сол
1 лайм
2 скилидки чесън
1 ч.л. настърган джинджифил
50 ml сладък чили сос
2 стръка пресен лук
1 с.л. семена от сусам
150 g сварен лепкав ориз

Рецепта

1 | Нарежете филетата сьомга на едри кубчета.

2 | В купа смесете соевия сос, сока от лайм, накълцания чесън и настъргания джинджифил. Добавете кубчетата сьомга, покрийте и оставете на хладно място за 20 минути.

3 | Поставете кубчетата сьомга в Easy Fry със стандартната плоча. Стартирайте програма FISH (РИБА) на 180°C за 6 минути.

4 | Сервирайте сьомгата с ориз. Добавете струйка сладък чили сос и поръсете с нарязания пресен лук и сусамовите семена.

СъвЕтИ

Защо не замените сусамовите семена с натрошени фъстъци, за да получите различен вкус? Ако обичате пикантни храни, добавете малко пресен или смлян лют червен пипер. Можете да замените сладкия чили сос с няколко капки сос Tabasco®. Ако не разполагате със соев сос с намалено съдържание на сол, вместо него добавете 60 ml оризов оцет.

Риба с пържени картофи

2 | 20 мин | 45 мин



Съставки

90 g брашно
30 g царевично брашно
1 ч.л. чесън на прах
1 ч.л. лук на прах
1/2 ч.л. сода бикарбонат
100 ml бира
2 големи филета от риба треска
1 с.л. олио с неутрален вкус (слънчогледово или от гроздови семки)
600 g замразени пържени картофи за фурна
Сол и черен пипер

Рецепта

1 | Подсушете добре рибата с кухненска хартия.

2 | В плитка купа смесете една трета от брашното с царевичното брашно. В купа смесете останалото брашно, чесъна, лука, содата бикарбонат, солта, черния пипер и бирата.

3 | Потопете всяко филе от треска в сместа от брашно и царевично брашно и след това в биренатa панировка. След това потопете отново в сместа от брашно и царевично брашно.

4 | Поставете рибата в Easy Fry със стандартната плоча. Стартирайте програма FISH (РИБА) на 180°C за 12 минути. Проверете дали рибата е готова; времето за готвене може да варира в зависимост от размера на парчетата. Оставете настрана.

5 | Поставете картофите в Easy Fry със стандартната плоча. Стартирайте програма FRIES (ПЪРЖЕНИ КАРТОФИ) на 180°C за 30 минути. Затоплете рибата, като я поставите върху пържените картофи и стартирайте програма FRIES (ПЪРЖЕНИ КАРТОФИ) на 180°C за 3 минути.

6 | Сервирайте горещи.

СъвЕТИ

Това ястие традиционно се сервира с пюре от грах с мента, придружено от няколко резена лимон и сос тартар. Проверете дали рибата е готова; времето за готвене може да варира в зависимост от размера на парчетата. Гответе по-дълго, ако е необходимо.

Треска в коричка

2 | 10 мин | 10 мин



Съставки

2 филета от треска
(приблизително 150 g всяко)
50 g крекери Ritz® или друг вид
15 g настърган пармезан
15 g разтопено масло
1 с.л. лимонов сок
1 с.л. нарязан магданоз
1 лимон
Сол и черен пипер

Рецепта

1 | Сложете крекерите в плик за фризер и ги натрошете с точилка, за да станат на трохи.
В купа смесете трохите от крекер с пармезана, разтопеното масло и лимоновия сок. Подправете със сол и черен пипер.

2 | Поставете филетата от треска в Easy Fry със стандартната плоча. Поръсете с трохите. Стартирайте програма FISH (РИБА) на 180°C за 10 минути.

3 | Проверете дали рибата е готова; времето за готвене може да варира в зависимост от размера на парчетата. Гответе още една минута, ако е необходимо, докато можете да отчупите лесно парче от рибата с вилица.

4 | Поръсете филетата от треска с наситнен магданоз и лимонова кора. Сервирайте с резен лимон и ароматен ориз.

СъвЕтИ

Опитайте се да не поставяте филетата от треска едно върху друго, тъй като по този начин няма да се изпекат равномерно. Ако искате да приготвите по-голямо количество, гответе на партиди.

Пържени тиквички

2 | 15 мин | 15 мин



Съставки

2 средни тиквички
1 яйчен белтък
50 g галета
20 g настърган пармезан
30 ml зехтин
Сол и черен пипер

Рецепта

1 | Измийте тиквичките, отрежете краищата и нарежете на пръчици с ширина около 1 cm.

2 | Разбийте белтъците в плитка купа. В друга плитка купа смесете галетата, пармезана, солта и черния пипер.

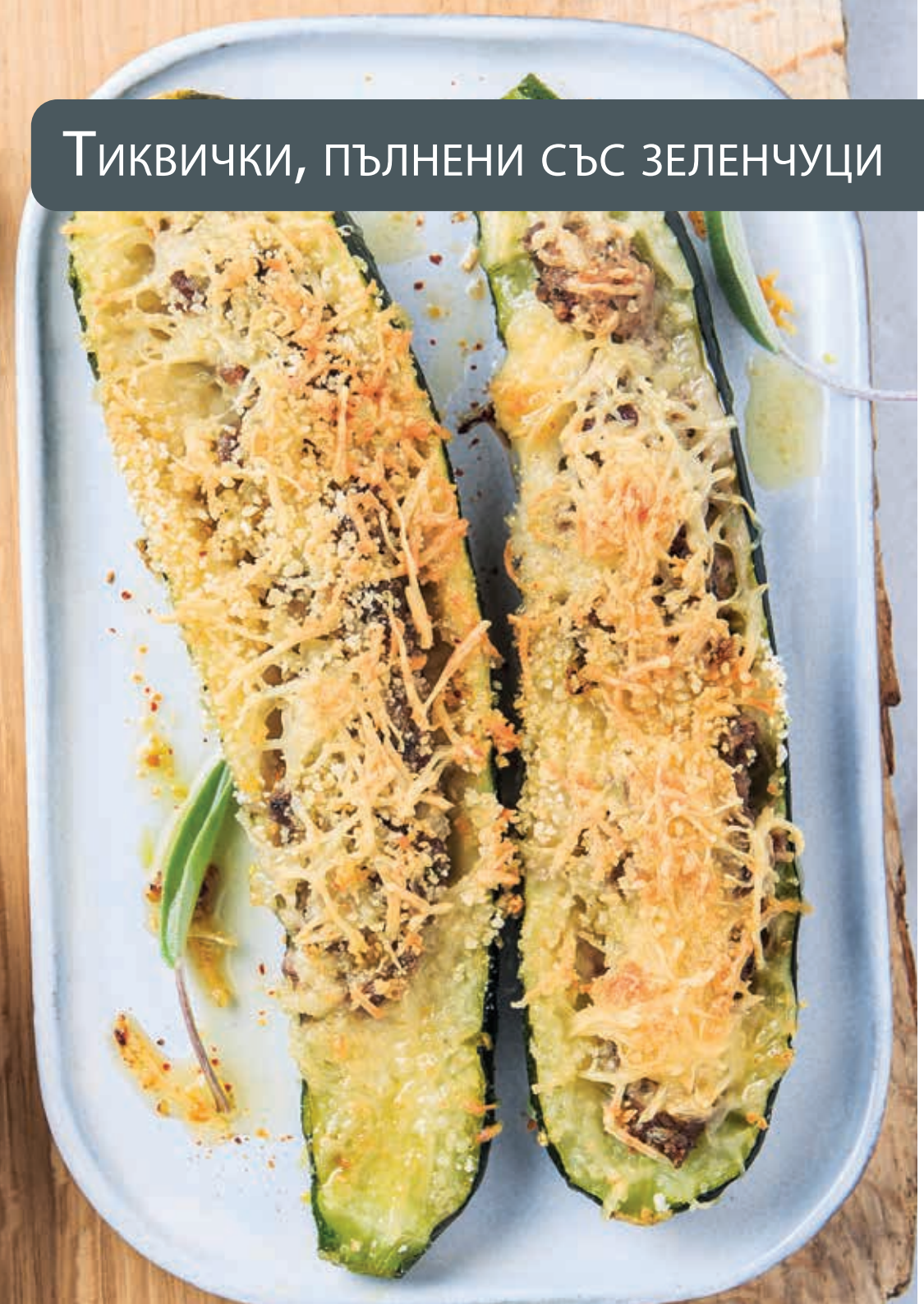
3 | Потопете пръчиците тиквичка в белтъците и след това в галетата.

4 | Поставете пръчиците тиквичка в Easy Fry със стандартната плоча. Поръсете със зехтин. Стартирайте програма FRIES (ПЪРЖЕНИ КАРТОФИ) на 180°C за 15 минути. По средата на времето за готвене обърнете тиквичките. Проверете дали са готови и гответе още няколко минути, ако е необходимо.

5 | Сервирайте пържените тиквички горещи.

СъвЕтИ

Можете да сервирате тези пържени тиквички със сос от бяло сирене и див лук.
Много добре вървят с месо на скара.



Тиквички, пълнени със зеленчуци

2 | 15 мин | 17 мин

Съставки

300 g тиквички (2 малки тиквички)
1 домат, нарязан на дребни кубчета
1/2 червена чушка, нарязана на кубчета
1 чушка халапеньо, нарязана на дребни кубчета
1/2 ч.л. чесън на прах
1/2 ч.л. чили на прах
40 g настърган чедър
10 g зехтин
Сол и черен пипер

Рецепта

1 | Измийте тиквичките, отстранете краищата и ги срежете на две по дължина. С помощта на лъжица отстранете всички семки от тиквичките, като ги издълбаете леко с лъжица.

2 | В купа смесете доматите, червената чушка, халапеньото, чесъна на прах, чилито на прах и сиренето.

3 | Поставете плънката в центъра на всяка тиквичка, като я натрупате леко в средата.

4 | Поставете напълнените тиквички в Easy Fry със стандартната плоча. Намажете със зехтин. Стартирайте програма VEGETABLES (ЗЕЛЕНЧУЦИ) на 180°C за 17 минути.

5 | Сервирайте горещи с топинг по Ваш избор. салса, сметана, авокадо и др.; сервирайте с пържен ориз.

СъвЕтИ

Чилито на прах е ароматна смес от няколко подправки. Нарича се чили на прах, защото сместа често се използва за подправяне на ястието „чили кон карне“. Ако не можете да го намерите, можете да го направите у дома от: 1 с.л. червен пипер, 2 ч.л. сух риган, 1,5 ч.л. кимион на прах, 1,5 ч.л. чесън на прах, 1 ч.л. сушен лук и 1 ч.л. Кайенски пипер (използвайте по-голямо или по-малко количество в зависимост от това колко пикантна искате да бъде Вашата смес). Можете да направите тази рецепта веган, като замените чедъра с настъргано веган сирене.



Стекове от карфиол

2 | 15 мин | 22 мин

Съставки

1 малка глава карфиол
70 g зехтин
2 лимона
30 g течен мед
1 ч.л. смлян карамфил
Няколко стръка пресен магданоз

Рецепта

1 | Отстранете листата на карфиола, изплакнете го и го отцедете.

2 | Използвайте нож за хляб и дъска за рязане, за да нарежете карфиола на стекове с дебелина 2 cm. Поставете настрана в тава.

3 | В купа смесете зехтина, лимоновия сок, меда и смления карамфил. С помощта на готварска четка нанесете сместа върху повърхността на стековете, така че течността да проникне в тях.

4 | Поставете две пържоли в Easy Fry със стандартната чиния. Стартирайте програма VEGETABLES (ЗЕЛЕНЧУЦИ) на 180°C за 22 минути.
По средата на времето за готвене намажете горната част на стековете. Проверете дали са готови и гответе още няколко минути, ако е необходимо. Повторете, докато се изчерпят всички стекове.

5 | Сервирайте много горещи. Поръсете със ситно нарязан магданоз и залейте отгоре с останалия сос.

СъвЕтИ ***Можете да използвате различна смес от подправки по Ваш вкус. Това ястие се съчетава идеално с домашен сос. От една малка глава карфиол ще излязат четири стека.***

Бургер с гъби Портобело

2 | 10 мин | 12 мин



Съставки

2 гъби Портобело
2 с.л. песто
2 хлебчета за бургер
1 авокадо
1/2 червена чушка
2 красиви зелени листа от маруля
2 резена веган сирене

Рецепта

1 | Измийте гъбите. С помощта на готварска четка намажете с песто горната част на гъбите.

2 | Поставете гъбите в Easy Fry със стандартната плоча. Стартирайте програма VEGETABLES (ЗЕЛЕНЧУЦИ) на 200°C за 12 минути. По средата на времето за готвене обърнете гъбите.

3 | Сервирайте веднага, като сложите гъбите в хлебчетата за бургер заедно със зелената салата, няколко резена авокадо, няколко резена червена чушка, веган сирене и малко песто.

СъвЕтИ

Ако искате да приготвите по-голямо количество, гответе на партиди.
Поднесете със зелена салата и домашни пържени картофи.

Печени ребра на барбекю

2 | 20 мин | 30 мин



Съставки

600 g свински ребра
2 с.л. кафява захар
1/2 с.л. червен пипер
1 с.л. Кайенски пипер
1 с.л. лют червен пипер на прах
1 с.л. лук на прах
1 с.л. синапено семе
1/2 с.л. чесън на прах
1/2 с.л. сушен риган
3 с.л. барбекю сос
Сол и черен пипер

Рецепта

1 | В купа смесете кафявата захар, червения пипер, Кайенския пипер, лютия червен пипер на прах, лука на прах, синапеното семе, чесъна на прах и ригана. Подправете със сол и черен пипер.

2 | Отстранете мазнината от свинските ребра. Ако свинските ребра са на едно парче, нарежете ги на две или три части.
С ръце разпределете сместа от подправките върху месото, за да го покриете.

3 | Поставете свинските ребра в Easy Fry със стандартната плоча. Стартирайте програма MEAT (МЕСО) на 180°C за 30 минути. По средата на времето за готвене обърнете месото.

4 | 5 минути преди приключване на готвенето намажете ребрата със соса барбекю с готварска четка и плъзнете купата обратно, за да възобновите готвенето.

5 | Проверете дали месото е готово и гответе по-дълго, ако е необходимо.

6 | Оставете месото да престои 5 минути, преди да го нарежете.
Можете също да добавите барбекю соса към месото, когато го сервирате.

СъвЕтИ

Опитайте се да не поставяте парчетата месо едно върху друго, тъй като по този начин няма да се изпекат равномерно. Ако искате да приготвите по-голямо количество, гответе на партиди. Сервирайте с пържени сладки картофи.



Домашни пържени картофи

2 | 10 мин | 45 мин

Съставки

600 g картофи (изберете вид, подходящ за приготвяне на пържени картофи)
3 с.л. зехтин
Сол и черен пипер

Рецепта

1 | Измийте и обелете картофите. Нарежете ги на пръчици с дебелина приблизително 1 cm. Оставете нарязаните картофи да се накиснат в купа за смесване, пълна със студена вода, за 30 минути. След това ги отцедете и изсушете с чиста кърпа.

В купа за смесване смесете нарязаните картофи със зехтина.

2 | Поставете картофите в Easy Fry със стандартната плоча. Стартирайте програма FRIES (ПЪРЖЕНИ КАРТОФИ) на 180°C за 45 минути.

Обръщайте парчетата картофи на всеки 15 минути.

3 | Проверете дали са готови и гответе още няколко минути, ако е необходимо.

4 | Изсипете пържените картофи в купа, подправете със сол и черен пипер. Сервирайте ги веднага.

СъвЕтИ

Можете да сервирате тези пържени картофи със сос по избор. Много добре вървят с месо на скара.

Картофи уеджис

2 | 10 мин | 35 мин



Съставки

600 g картофи (изберете вид, подходящ за приготвяне на пържени картофи)
3 с.л. зехтин
1 ч.л. сол
1/2 ч.л. черен пипер

Рецепта

1 | Измийте и подсушете картофите и ги нарежете на резени.

2 | В купа смесете картофите уеджис със зехтина, солта и черния пипер.

3 | Поставете картофите уеджис в Easy Fry със стандартната плоча. Стартирайте програма FRIES (ПЪРЖЕНИ КАРТОФИ) на 180°C за 35 минути.

Обърнете картофите уеджис по средата на времето за готвене. Необходимо е времето за готвене да се коригира, за да отговаря на размера на Вашите картофи уеджис. Гответе до златисто кафяво.

4 | Сервирайте незабавно.

СъвЕтИ

Можете да сервирате тези картофи уеджис със сос по избор.

Сладки картофи уеджис

2 | 10 мин | 30 мин



Съставки

600 g сладки картофи
3 с.л. зехтин
1 с.л. настърган пармезан
1 ч.л. чесън на прах
Сол и черен пипер

Рецепта

1 | Измийте и обелете сладките картофи. Нарежете на четвъртинки. В купа за смесване смесете сладките картофи със зехтина, пармезана и чесъна. Подправете със сол и черен пипер.

2 | Поставете панираните сладки картофи в Easy Fry със стандартната плоча. Стартирайте програма FRIES (ПЪРЖЕНИ КАРТОФИ) на 180°C за 30 минути.

По средата на времето за готвене обърнете картофите.

3 | Проверете дали са готови и гответе още няколко минути, ако е необходимо.

4 | Сервирайте много горещи.

СъвЕтИ ***Можете да сервирате тези пържени картофи със сос по избор.***

Шоколадов мъфин

2 | 10 мин | 12 мин



Съставки

100 g пудра захар
2 яйца
100 g брашно T55
25 g горчиво какао на прах
2 ч.л. бакпулвер (8 g)
110 g мляко
60 g разтопено масло
45 g чипс от млечен шоколад

Рецепта

1 | В купа смесете заедно захарта и какаото на прах и добавете яйцата. Изсипете брашното и бакпулвера. Докато разбивате, постепенно добавете млякото. Накрая добавете разтопеното масло и чипса от шоколад и смесете. Разпределете тестото във формички за мъфини, които запазват формата си.

2 | Поставете мъфините в Easy Fry със стандартната плоча. Стартирайте програма DESSERT (ДЕСЕРТ) на 160°C за 12 минути.

3 | Извадете мъфините от уреда и ги оставете да изстинат.

СъвЕтИ

Използвайте 60 g тесто за мъфин. Обогатете вкусовете, като добавите парченца бял шоколад.



Карамелизирани банани

1 | 10 мин | 18 мин

Съставки

2 банана
1 с.л. разтопено масло
2 с.л. кафява пудра захар
20 g гранола
Ванилов сладолед

Рецепта

1 | Без да ги белите, разрежете бананите на две по дължина.
С помощта на готварска четка намажете разрязаната част с разтопено масло и поръсете с кафява захар.

2 | Поставете бананите с разрязаната част нагоре в Easy Fry със стандартната плоча. Стартирайте програма DESSERT (ДЕСЕРТ) на 180°C за 18 минути.

3 | Проверете дали са готови и гответе още няколко минути, ако е необходимо.

4 | Поднесете бананите веднага, поръсени с гранола и гарнирани с ванилов сладолед.

СъвЕтИ

Опитайте се да не поставяте бананите един върху друг, тъй като по този начин няма да се изпекат равномерно. Ако искате да приготвите по-голямо количество, гответе на партиди.
За вариант с канела смесете 1 ч.л. смляна канела на прах с кафявата захар.

Крамбъл с боровинки

4 | 10 мин | 15 мин



Съставки

350 g боровинки
60 g ябълков компот
2 ч.л. пудра захар
1 ч.л. екстракт от ванилия
1 ч.л. лимонова кора
80 g брашно
15 g овесени ядки за каша
80 g меко масло
1 щипка сол

Рецепта

1 | Изплакнете боровинките и ги поставете във форма за кекс с висок ръб (около 15 cm в диаметър).

2 | В купа смесете ябълковия компот с лимоновата кора, захарта и ваниловия екстракт. Излейте тази смес върху боровинките. В друга купа смесете брашното, овесените ядки и захарта. Добавете маслото и разбъркайте с върха на пръстите си, докато получите смес с текстура, подобна на трохи. Поръсете с тази смес боровинките и компота.

3 | Поставете формата за кекс в Easy Fry със стандартната плоча. Стартирайте програма DESSERT (ДЕСЕРТ) на 180°C за 15 минути.

4 | Сервирайте крамбъла с топка ванилов сладолед или крем Шантили.

СъвЕтИ ***Можете да замените боровинките с дребни червени плодове по Ваш избор.***



Класически чийзкейк

6 | 20 мин | 60 мин

Съставки

100 g пълнозърнести крекери или маслени бисквити
50 g разтопено масло
350 g крема сирене тип Philadelphia® със стайна температура
1 яйце
200 g подсладено кондензирано мляко
1 ч.л. натурален ванилов екстракт
200 g череши без костилки
20 g пудра захар

Рецепта

1 | Сложете бисквитите в плик за фризер и ги натрошете с готварска точилка, за да станат на трохи. След това ги поставете в купа и добавете разтопеното масло (запазете малко количество от маслото за намазняване на формата). Разбъркайте добре.

2 | Намазнете 15 cm кръгла форма за кекс. Покрийте основата на формата с пергаментна хартия за печене. Поставете сместа от бисквити на дъното на формата. Използвайте лъжица, за да я натиснете здраво надолу.

3 | Поставете крема сиренето в купа. Разбъркайте, докато добие гладка и кремообразна текстура. Добавете яйцата едно по едно, след това кондензираното мляко и ванилията, като разбивате, докато сместа стане напълно гладка. Това би трябвало да отнеме около 2 минути. Изсипете сместа върху основата от бисквити във формата.

4 | Поставете формата в Easy Fry със стандартната плоча. Задайте програма DESSERT (ДЕСЕРТ) на 120°C за 60 минути.
Печете чийзкейка по-дълго, ако е необходимо, докато средната част се втвърди.

5 | Внимателно отстранете формата от кошницата и я оставете да се охлади в хладилника за 6 – 8 часа или за една нощ.

6 | Поставете черешите върху стандартната плоча. Поръсете със захар. Задайте програма DESSERT (ДЕСЕРТ) на 200°C за 20 минути.
Оставете и сварените череши, поставени в кутия, на съхранение в хладилника.

7 | След като се охлади, внимателно отстранете хартията от формата за кекс и поставете чийзкейка върху чиния за сервиране. Декорирайте горната част с черешите точно преди сервиране.

Съвети

Чийзкейкът обикновено се приготвя с пълнозърнести крекери. Ако не можете да намерите такива, вместо тях използвайте маслени бисквити по Ваш избор. Можете също така да използвате блендер, за да натрошите бисквитите. Можете да използвате други плодове, които подхождат на сезона, да ги запечете или да ги добавите в пресен вид.

Овесени бисквити

2 | 10 мин | 22 мин



Съставки

80 g пудра захар
80 g меко масло
1 яйце
150 g брашно T55
1/2 ч.л. бакпулвер (2 g)
30 g овесени ядки
1 ч.л. маково семе
1 ч.л. натурален ванилов екстракт
30 g чипс от черен шоколад

Рецепта

1 | В купа смесете захарта и мекото масло с шпатула. Добавете яйцето, разбийте и след това добавете брашното, бакпулвера, овесените ядки, маковото семе и екстракта от ванилия. Размесете тестото с шпатула. Увийте топката тесто в пергаментова хартия и оставете да се охлади в хладилника за 30 минути.

2 | Върху дъска за рязане оформете тестото като наденица с диаметър около 5 cm. Нарежете с нож на шест ленти. Отгоре добавете шоколадовия чипс, като го притиснете леко, за да залепне.

3 | Изрежете парче алуминиево фолио с размера на стандартната плоча и го поставете отгоре.

4 | Поставете четири бисквити в Easy Fry със стандартната плоча. Уверете се, че са достатъчно раздалечени една от друга. Стартирайте програма DESSERT (ДЕСЕРТ) на 150°C за 22 минути.

5 | Направете две партиди.

6 | Бисквитите трябва да са със светло златист цвят. Оставете да се охладят за 2 минути и след това ги поставете върху решетка.

СъвЕтИ

Ако желаете, можете да обогатите вкусовете, като използвате чипс от млечен или бял шоколад, стафиди, червени боровинки, пекан или шамфъстък.

Vsebina

sl

Prigrizki in priloge

Zvitki s sirom feta
Ocvrte artičoke
Falafli
Ocvrte avokadove palčke
Hrustljava in pekoča čičerika
Kroketi z brokolijem in sirom
Zvitki s klobasami

Glavne jedi

Kozice z medom in omako sriracha
Poke skleda s tuno
Cvetača s karijem
Zelenjavni medaljoni
Piščančji burrito
Piščančja krilca po azijsko
Piščanec po grško
Piščanec tandoori
Panirani puranji kotleti
Tajska jed z lososom
Riba in krompirček
Trska s skorjo
Ocvrte bučkine palčke
Bučke z zelenjavnim nadevom
Cvetačni zrezki
Burger z gobami portobello
Rebra na žaru
Domači krompirček
Krompirjevi krhlji
Krhlji sladkega krompirja

Sladice

Čokoladni mafini
Karamelizirane banane
Borovničev drobljenec
Klasična skutina torta
Ovseni piškoti

Razlaga piktogramov



Število oseb



Število porcij



Čas priprave



Čas počitka



Čas mariniranja



Čas kuhanja



ZVITKI S SIROM FETA

4 | 20 min. | 10 min.

SESTAVINE

350 g fete
2 jajci
2 žlički posušene mete
1 zavoj vlečenega testa
poper

RECEPTI

1 | Z vilicami zdrobite sir feta in jo dajte v skledo.

Eno jajce ubijte in ga dodajte v skledo. Pri drugem jajcu ločite beljak in rumenjak. Beljak dajte na stran. Rumenjak in meto dodajte sir feta. Dodajte poper. Dobro premešajte.

Zvaljajte list vlečenega testa. S čopičem za pecivo rahlo namažite beljak.

Na vrh položite drugi list vlečenega testa. Testo razrežite na šest kvadratov. Po celotni dolžini vsakega kvadrata razporedite 1 1/2 žličke nadeva s feto in ga zvijete v obliko cigare.

Postopek ponavljajte, dokler ne porabite vseh sestavin.

2 | Zvitke s feto položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program MANUAL (Ročno) pri 180 °C za 10 minut. Na polovici časa kuhanja zvitke obrnite.

3 | Preverite, ali so pripravljeni, in jih po potrebi kuhajte še nekaj minut. Postopek ponavljajte, dokler ne spečete vseh zvitkov.

4 | Zvitke iz vlečenega testa postrezite še vroče, skupaj s solato.

NASVETI ***Zvitkov ne polagajte enega na drugega, saj se tako ne bodo enakomerno spekli. Postrezite jih takoj.***
Po tem receptu lahko pripravite približno 20 zvitkov.



OCVRTE ARTIČOKE

2 | 15 min. | 12 min.

SESTAVINE

150 g četrtin artičok, odcejenih
60 g moke
1/2 jedilne žlice pecilnega praška
1 jajce
20 g drobtin panko
20 g krušnih drobtin
3 jedilne žlice naribanega parmezana
1/2 žličke česna v prahu
Sol in poper

RECEPTI

1 | V posodi zmešajte moko in pecilni prašek. V drugi skledi z vilicami stepite jajce. Na krožniku zmešajte drobtine panko in krušne drobtine, parmezan, česen, sol in poper.

2 | Vsak kos artičoke s prsti pomočite v moko in nato v jajce. Položite jih na krušne drobtine in jih z vilicami povaljajte. Z vseh strani morajo biti pokrite z drobtinami.

3 | Artičoke z drobtinami položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program NUGGETS (Medaljoni) pri 200 °C za 12 minut.

4 | Takoj postrezite.

NASVETI

Drobtine panko lahko najdete v kotičku z mednarodno ponudbo v številnih velikih supermarketih, azijskih trgovinah ali spletu. Uporabite lahko narezane srčke artičok in znova začnete postopek priprave, dokler jih ne porabite.
Artičoke lahko postrežete z omako po lastni izbiri.

FALAFLI

4 | 25 min. | 15 min.



SESTAVINE

350 g konzervirane čičerike
3 vejice peteršilja
6 vejic koriandra
2 žlički kumine
2 jedilni žlici tahinija
2 stroka česna
2 čebuli
2 jedilni žlici olivnega olja
Sol in poper

RECEPTI

1 | Čebulo olupite in jo drobno narežite. Zelišča operite in jih nasekljajte.

2 | V eno skledo dajte čičerko, peteršilj, koriander, kumino in tahini. Začinite s soljo in poprom. Mešanico z vilicami grobo pretlačite.
Dodajte čebulo in mešajte, dokler mešanica nima enake konsistence.
Iz mase oblikujte kroglice.

3 | Falafle položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. S čopičem za pecivo nanesite rahlo plast olja. Zaženite program NUGGETS (Medaljoni) pri 180 °C za 15 minut. Na polovici časa kuhanja falafle obrnite.

4 | Falafle postrezite vroče.

NASVET ***Falaflov ne polagajte enega na drugega, saj se tako ne bodo enakomerno spekli.***
Če jih želite pripraviti več, jih pecite v posameznih porcijah.
Tahini je sezamova pasta, ki se uporablja v vzhodni kuhinji. Najdete jo lahko v specializiranih trgovinah s hrano.



OCVRTE AVOKADOVE PALČKE

2 | 10 min. | 8 min.

SESTAVINE

2 zrela avokada
1 limona (sok in lupina)
1 jajce
120 g drobtin panko
Sol in poper

RECEPTI

1 | Avokado olupite, odstranite koščico in ga narežite na krhlje.

2 | V manjši skledi stepite jajce in sol. V plitvo skledo dajte drobtine.

3 | Krhlje potopite v jajčno mešanico in jih nato povaljajte po drobtinah.

4 | Avokadove krhlje z drobtinami položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program VEGETABLES (Zelenjava) pri 180 °C za 8 minut. Na polovici časa kuhanja avokadove palčke nežno obrnite.

5 | Postrezite vroče ali tople z začinjeno majonezo.

NASVETI ***Če jih želite pripraviti več, jih pecite v posameznih porcijah. Postrezite jih takoj.***

HRUSTLJAVA IN PEKOČA ČIČERIKA

4 | 10 min. | 8 min.



SESTAVINE

265 g konzervirane čičerike
2 jedilni žlici olivnega olja
1/2 žličke česna v prahu
1 žlička dimljene paprike
1/2 žličke kumine v prahu
1/2 jedilne žlice morske soli
2 jedilni žlici svežega koriandra, sesekljanega

RECEPTI

1 | Čičeriko odcedite, sperite in posušite. Čičeriko, olje, česen v prahu, papriko, kumino v prahu in sol dajte v skledo za mešanje. Z žlico čičeriko nežno premešajte, da se čičerika dobro obloži.

2 | Polovico čičerike položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program NUGGETS (Medaljoni) pri 200 °C za 8 minut. Počakajte 30 sekund, preden izvlečete skledo (čičerika lahko včasih razpoči kot pokovka). Preverite, ali je čičerika pripravljena. Znova zaženite program za drugo polovico čičerike.

3 | Čičeriko potresite s koriandrom in jo takoj postrezite.

NASVET ***Če želite, da bo čičerika hrustljava, jo morate dobro odcediti in oprati, nato pa posušiti s čisto kuhinjsko brisačko ali krpo. Namesto olivnega olja lahko uporabite drugo olje, začimbe pa nadomestite z drugimi okusi.***

KROKETI Z BROKOLIJEM IN SIROM

2 | 30 min. | 12 min.



SESTAVINE

115 g brokolija
100 g konzervirane čičerike
100 g krušnih drobtin
75 g naribanega čedarja
25 g parmezana
2 jajci
1 žlička česna v prahu
1 žlička čebule v prahu
40 g moke
Olivno olje v spreju
Sol in poper

RECEPTI

1 | Priprava brokolija: V posodi z osoljeno vodo kuhajte, dokler se rahlo ne zmehča (al dente). Postopek traja približno 4 minute. Nato ga dajte v posodo s hladno vodo in kockami ledu. Pustite, da se ohladi. Odcedite ga in ga z nožem narežite na koščke.

2 | Čičeriko odcedite in jo stresite v veliko skledo. Pretlačite jo s paličnim mešalnikom ali vilicami. Dodajte sesekljan brokoli, polovico drobtin, eno jajce, čedar, parmezan, sol, česen v prahu in čebulo v prahu. Z rokami vse skupaj temeljito premešajte, da lahko oblikujete kroglice. Sicer dodajte še malo drobtin.

3 | Iz mase oblikujte krokete in jih položite na pladenj, obložen s papirjem, odpornim na maščobo. Za lažjo izdelavo si navlažite roke.

4 | Moko, sol in poper dajte v veliko skledo in premešajte.
Drugo jajce ubijte v drugo skledo in ga stepajte.
Drugo polovico drobtin dajte v tretjo skledo in premešajte. Krokete položite v mešanico moke, nato pa jih pomočite v stepeno jajce. Na koncu krokete prekrijte z drobtinami in jih rahlo pritisnite, da se drobtine laže prilepijo.

5 | Brokolijeve krokete položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Krokete rahlo popršite z olivnim oljem. Zaženite program NUGGETS (Medaljoni) pri 200 °C za 12 minut. Na polovici časa kuhanja krokete obrnite.

6 | Takoj postrezite.

NASVETI

Po tem receptu boste pripravili približno ducat kroketov. Krokete lahko daste v zamrzovalnik za 1 do 2 uri, da se učvrstijo in da se drobtine ohranijo na mestu.
Olivno olje v spreju lahko najdete na oddelku z olji v supermarketih ali delikatesah. Ali pa doma uporabite prazno stekleničko z razpršilom in vanjo vlijte olivno olje. Olje lahko nanesete tudi s čopičem za pecivo.

ZVITKI S KLOBASAMI

2 | 10 min. | 8 min.



SESTAVINE

1 list listnatega testa
4 klobase frankfurter
30 g gorčice

RECEPTI

1 | Listnato testo zvaljajte. Z nožem ga narežite na 10 cm široke trakove. Trakove rahlo navlažite s prsti in na sredino vsakega traku položite klobaso. Z nožem po vsej dolžini klobas namažite malo gorčice. Testo prepognite tako, da klobase zavijete, nato pa oba konca traku stisnite. Ponavljajte, dokler ne zmanjka sestavin. Zvitke narežite na 3 cm velike kose.

2 | Položite jih v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program NUGGETS (Medaljoni) pri 180 °C za 8 minut.

3 | Ponavljajte, dokler ne spečete vseh zvitkov s klobasami.

4 | Takoj postrezite.

NASVETI

Če je testo lepljivo, ga potresite z malo moke. Po želji lahko uporabite več gorčice. Klobase lahko nadomestite z drugimi sestavinami (orehi, ementalec, začimbe, zelenjava).

Kozice z medom in omako sriracha

2 | 15 min. | 15 min.



Sestavine

40 g tekočega medu
25 g majoneze
1 žlička omake sriracha
1 žlička sojine omake
1 jajce
30 g moke
250 g olupljenih kozic
1 jedilna žlica olivnega olja
Sol in poper

Recepti

1 | V skledi zmešajte med, majonezo, omako sriracha in sojino omako. Omako postavite na hladno.

2 | V plitvi skledi razžvrkljajte jajce. V drugo plitvo skledo dajte moko.

3 | Kozice potopite v jajce in nato v moko.

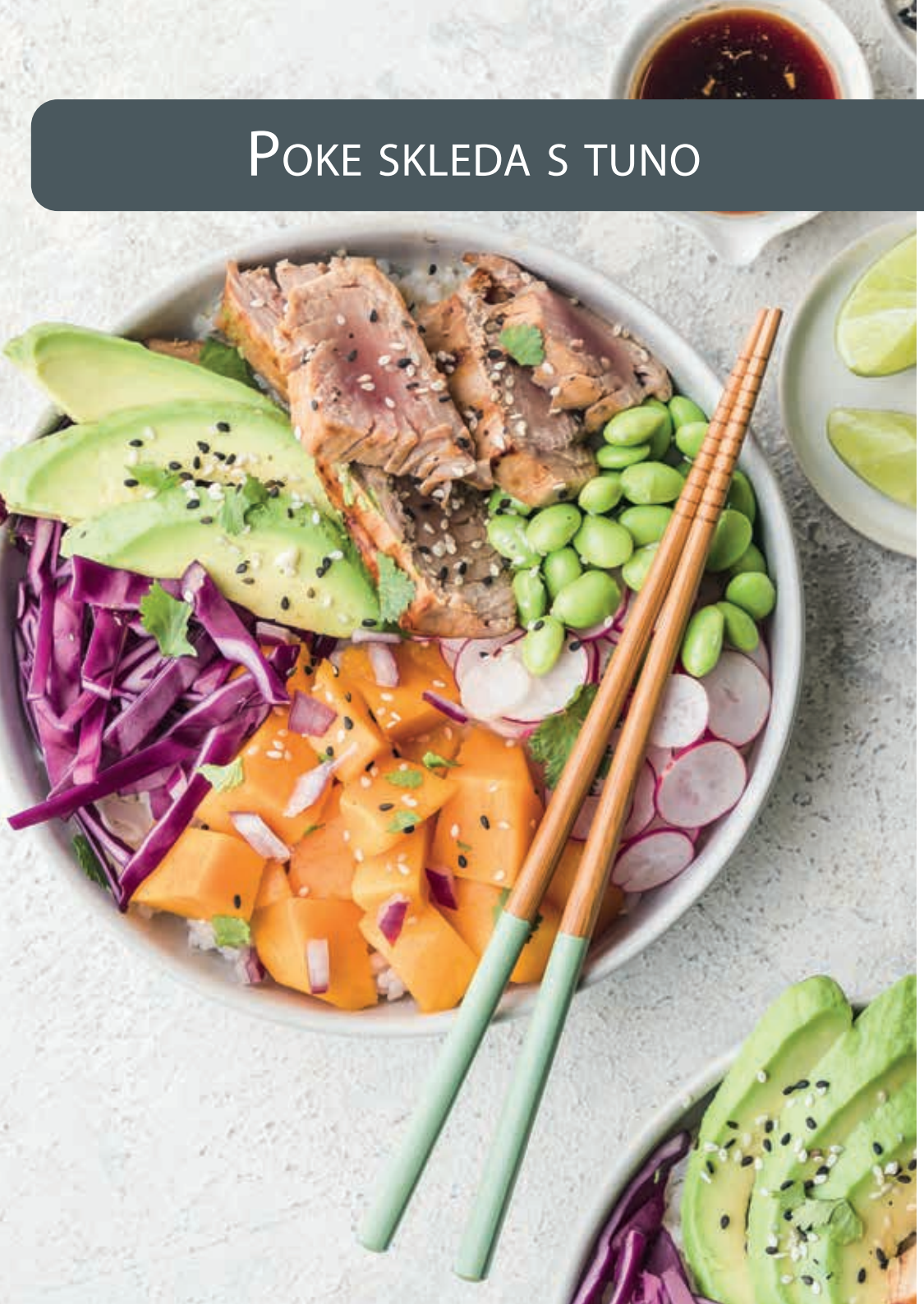
4 | V košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo položite kozice tako, da so tesno druga ob drugi. Olivno olje nanesite s čopičem za pecivo. Zaženite program MANUAL (Ročno) pri 180 °C za 15 minut.
Preverite, ali so pripravljene, in jih po potrebi kuhajte še nekaj minut.

5 | Kozice postrezite s pekočo omako in rižem.

NasVeti ***Kozic ne polagajte eno na drugo, saj se tako ne bodo enakomerno spekle.***
Če jih želite pripraviti več, jih pecite v posameznih porcijah.

Poke skleda s tuno

2 | 15 min. | 10 min.



Sestavine

Za omako:
2 jedilni žlici riževega kisa
10 g svežega ingverja (1 kos, dolg približno 2 cm)
Pekoča omaka
2 jedilni žlici sezamovega olja
40 ml sojine omake
Poper

Za skledo:
250 g tuninega zrezka (približno 4 kosi)
350 g predhodno kuhanega riža za suši
1 majhen avokado, brez koščice in narezan na rezine
15 g rdeče čebule, drobno narezane
150 g manga, narezanega na kocke (1 majhen kos)
3 jedilne žlice svežega koriandra, sesekljanega (približno 30 g)

Za okrasitev:
1 limeta, narezana na rezine
1/2 paprike jalapeño (ali čilija fresno), brez semen in narezane na rezine
Nekaj tankih rezin redkvice, kumare, rdečega zelja, korenja
6 jedilnih žlic kuhane soje v stroku
1 1/2 žličke semen črnega in belega sezama

Recepti

1 | Pripravite omako. Vse sestavine zmešajte v majhni posodi. Postavite jih v hladilnik.

2 | V skledo za mešanje dajte tunine zrezke. Prelijte jih s tretjino omake tako, da prekrivajo zrezke. Pustite stati 10–15 minut.

3 | Tunine zrezke položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program FISH (Riba) pri 200 °C za 10 minut. Na polovici časa kuhanja zrezke obrnite.

4 | Zrezki morajo biti na sredini rahlo rožnati. Če so vam bolj všeč dobro pečeni zrezki, prilagodite kuhanje svojemu okusu.

5 | Tunine zrezke na žaru odstranite in jih pustite na deski za rezanje 5 minut, nato pa jih z ostrim nožem narežite na tanke rezine.

6 | Jed postrezite tako, da na dno dveh velikih skled položite kuhan riž. Na vrh razporedite koščke pečene tune, narezan avokado, koščke manga in rdečo čebulo. Posujte s koriandrom. Po želji okrasite z limeto, čilijem, rezinami zelenjave, sojo v stroku in sezamovimi semeni. Po vrhu prelijte preostalo omako.

Nasveti

Pladnje s predhodno kuhanim japonskim rižem lahko najdete v številnih supermarketih. Tako boste pri pripravi recepta prihranili čas. Lahko pa ga pripravite tudi sami: uporabite 50–60 g surovega riža na osebo. Uporabite ekološki avokado v času njegove sezone. Lahko ga nadomestite tudi s pečenim sladkim krompirjem, narezanim na kocke. Če ne marate koriandra, uporabite drugo zelišče.

Cvetača s karijem

2 | 10 min. | 15 min.



Sestavine

1 majhna cvetača
2 jedilni žlici olivnega olja
1 jedilna žlica karija v prahu
1 jedilna žlica česna v prahu
1 jedilna žlica čilija v prahu
1 limona (lupina)
2 vejici koriandra
Sol in poper

Recepti

1 | Cvetačo narežite na enako velike cvetove in jih dajte v skledo. Dodajte olivno olje, kari v prahu, česen v prahu, čili v prahu, sol in poper ter dobro premešajte.

2 | Cvetačo položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program VEGETABLES (Zelenjava) pri 180 °C za 15 minut. Na polovici časa kuhanja cvetačo obrnite.

3 | Preverite, ali je cvetača pripravljena, in jo po potrebi kuhajte še nekaj minut.

4 | Cvetačo takoj postrezite z limono in koriandrom.

NasVeti

To jed lahko združite s piščancem tandoori.

ZELENJAVNI MEDALJONI

2 | 20 min. | 10 min.



SESTAVINE

100 g korenja (1 korenček)
160 g brokolijevih cvetov
1/2 čebule
1/2 stroka česna
70 g naribanega čedarja
1 jajce
100 g moke
2 jedilni žlici olivnega olja
160 g drobtin
2 jedilni žlici paprike

RECEPTI

1 | Korenček olupite in ga narežite na debele kolobarje. Operite brokoli in ga narežite na majhne cvetove. Čebulo olupite in jo grobo sesekljajte.
Brokoli, korenje, čebulo, česen, čedar, jajca, moko in olje dajte v kuhinjski robot. Mešajte, dokler ne dobite gladke zmesi. Zmes odstavite v skledi. V drugi skledi zmešajte drobtine in papriko ter mešanico dajte na krožnik.

2 | Iz zmesi z mokrimi rokami naredite kroglice in jih položite na drobtine. Z drobtinami prekrijte celotno površino medaljonov. Rahlo pritisnite, da se drobtine laže prilepijo.

3 | Medaljone položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo in jih nekoliko razmaknite. Zaženite program NUGGETS (Medaljoni) pri 200 °C za 10 minut.

4 | Postrezite vroče s poljubno omako.

NASVETI

Namesto korenja lahko uporabite špinačo ali masleno bučo.
Če jih želite pripraviti več, jih pecite v posameznih porcijah.
Po potrebi kuhajte dlje.



PIŠČANČJI BURRITO

2 | 20 min. | 25 min.

SESTAVINE

2 žlički mehiških začimb
2 jedilni žlici olivnega olja
2 piščančje prsi
2 pšenični ali koruzni tortilji
2 žlički smetane fraîche
2 jedilni žlici naribanega čedarja
2 jedilni žlici omake guacamole
2 jedilni žlici koruze
2 jedilni žlici salse

RECEPTI

1 | V skledi za mešanje zmešajte mehiške začimbe in olje. Dodajte piščanca in ga marinirajte 15 minut.

2 | Piščančje fileje položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program CHICKEN (Piščanec) pri 200 °C za 15 minut.

3 | Preden piščančje prsi narežete na koščke, pustite, da se nekoliko ohladijo.

4 | Tortilje položite na kvadratni kos aluminijaste folije. Namažite jih s smetano fraîche, nato dodajte salso, omako guacamole in piščanca.
Dodajte koruzo in potresite s sirom.
Zavijte burrito z aluminijasto folijo in poskrbite, da bo tesno zaprt.

5 | Burrite položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program CHICKEN (Piščanec) pri 180 °C za 10 minut.

6 | Takoj postrezite.

NASVET

Če jih želite pripraviti več, jih pecite v posameznih porcijah. Postrezite jih takoj.
Uporabite lahko tudi piščančje prsi, predhodno kuhane na način rotisserie.

PIŠČANČJA KRILCA PO AZIJSKO

2 | 10 min. | 30 min.



SESTAVINE

350 g piščančjih krilc
2 jedilni žlici olivnega olja
2 jedilni žlici koruzne moke
1 jedilna žlica tekočega medu
1 jedilna žlica sojine omake
1 jedilna žlica vinskega kisa
1 jedilna žlica popečenega sezamovega olja
1/2 spomladanske čebule
sol in poper

RECEPTI

1 | V skledi zmešajte piščančja krilca z olivnim oljem in koruzno moko. Dobro začinite s soljo in poprom.
V drugi skledi zmešajte med, sojino omako, vinski kis in sezamovo olje. Odstavite.

2 | Piščančja krilca položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program CHICKEN (Piščanec) za 30 minut pri 180 °C.

3 | Po 25 minutah premažite piščančja krilca z marinado in posodo znova vstavite v napravo, da nadaljujete s kuhanjem.

4 | Preverite, ali so pripravljena, in jih po potrebi kuhajte še nekaj minut.

5 | Piščančja krilca takoj postrezite z omako za žar.

NASVETI

Piščančjih krilc ne polagajte enega na drugo, saj se tako ne bodo enakomerno spekla.
Če jih želite pripraviti več, jih pecite v posameznih porcijah.
Postrezite z aromatičnim rižem.



PIŠČANEC PO GRŠKO

2 | 10 min. | 18 min.

SESTAVINE

2 piščančjih prsi
20 ml olivnega olja
1 jedilna žlica rdečega vinskega kisa
1 limona
1 čajna žlička tekočega medu
1 čajna žlička česna v prahu
1 čajna žlička origana
1/2 čajna žlička paprike
Sol in poper

RECEPTI

1 | V posodi z dulcem zmešajte olivno olje, vinski kis, limonin sok, med, česen v prahu, origano, papriko, sol in poper.

2 | Piščančje prsi položite v vrečko za zamrzovanje in jih prelijte z marinado. Prepričajte se, da je vrečka za zamrzovanje dobro zaprta, in jo za 30 minut shranite v hladilnik.

3 | Odcejene piščančje prsi položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program CHICKEN (Piščanec) pri 180 °C za 18 minut. Na polovici časa kuhanja piščanca obrnite. Preverite, ali je piščanec pripravljen, in ga po potrebi pecite še nekaj minut.

4 | Takoj ga postrezite.

NASVETI

Piščančjih prsi ne polagajte eno na drugo, saj se tako ne bodo enakomerno spekle. Če jih želite pripraviti več, jih pecite v posameznih porcijah.
Postrezite s solato iz paradižnika, kumar, oliv in rdeče čebule.



PIŠČANEC TANDOORI

2 | 20 min. | 15 min.

SESTAVINE

4 piščančje krače
50 g naravnega jogurta
1 čajna žlička mletega ingverja
1 čajna žlička česna v prahu
1 čajna žlička čilija v prahu
1/2 čajna žlička kurkume
1 čajna žlička garam masale
1 limona
2 čajna žlička nevtralnega olja
Sol in poper

RECEPTI

1 | Piščančja bedra posušite s kuhinjsko brisačko.
Piščančjim bedrom odstranite kožo in v piščančjem mesu naredite tri ali štiri zareze.

2 | V skledi zmešajte jogurt, ingver, česen v prahu, čili v prahu, kurkumo, garam masalo, sol, poper in limonin sok. Dodajte piščanca in poskrbite, da bo dobro obložen z marinado. Pustite stati na hladnem mestu vsaj 20 minut.

3 | Piščančja bedra položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program CHICKEN (Piščanec) pri 200 °C za 15 minut. Na polovici časa kuhanja piščančja bedra obrnite.

4 | Preverite, ali so pripravljena, in jih po potrebi pecite še nekaj minut.

5 | Piščanca takoj postrezite skupaj s cvetačo s karijem.

NASVETI

Beder ne polagajte enega na drugega, saj se tako ne bodo enakomerno spekla.
Če jih želite pripraviti več, jih pecite v posameznih porcijah.
Postrezite jih takoj.
Postrezite z omako iz jogurta in karija.

Panirani puranji kotleti

2 | 15 min. | 18 min.



Sestavine

30 g moke
1 srednje veliko jajce
40 g drobtin
1/2 žličke česna v prahu
300 g tankih puranjih kotletov (2 srednje velika kotleta)
Olivno olje v spreju
1 limona, narezana na 4 rezine

Recepti

1 | Jajce ubijte v skledo in ga stepajte. Na krožniku zmešajte krušne drobtine in česen v prahu. Dajte moko na drugi krožnik.

2 | Kotlete povaljajte v moki, nato v jajcu in na koncu v krušnih drobtinah. Z vseh strani morajo biti pokriti z drobtinami.

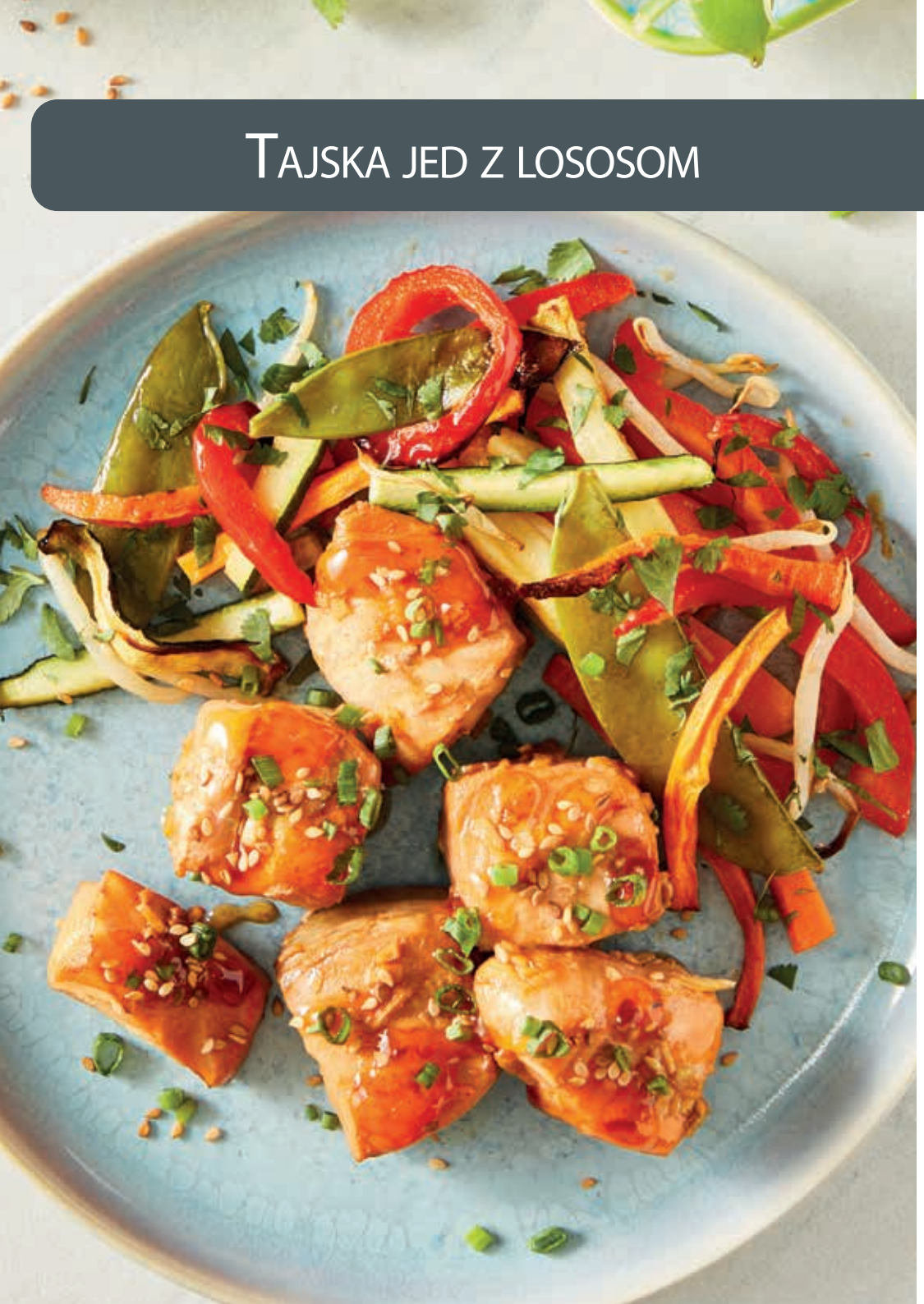
3 | Panirane kotlete položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Kotlete rahlo popršite z olivnim oljem. Zaženite program CHICKEN (Piščanec) pri 200 °C za 18 minut.

4 | Postrezite z rezino limone.

Nasveti ***Olivno olje v spreju lahko najdete na oddelku z olji v supermarketih in delikatesah. Ali pa doma uporabite prazno stekleničko z razpršilom in vanjo vlijte olivno olje. Olje lahko nanesete tudi s čopičem za pecivo. Postrezite z zeleno zelenjavo in gratiniranimi makaroni.***

TAJSKA JED Z LOSOSOM

2 | 15 min. | 6 min.



SESTAVINE

2 lososova fileja (približno 130 g vsakega)
50 ml sojine omake z manj soli
1 limeta
2 stroka česna
1 žlička naribanega ingverja
50 ml sladke čilijeve omake
2 spomladanski čebuli
1 jedilna žlica sezamovih semen
150 g kuhanega lepljivega riža

RECEPTI

1 | Fileji lososa narežite na večje kocke.

2 | V skledi zmešajte sojino omako, limetin sok, sesekljan česen in nariban ingver. Dodajte lososove kocke, pokrijte in jih pustite stati na hladnem 20 minut.

3 | Lososove kocke položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program FISH (Riba) pri 180 °C za 6 minut.

4 | Lososa postrezite z rižem. Dodajte kanček sladke čilijeve omake ter potresite z seseklјano spomladansko čebulo in sezamovimi semeni.

NASVET! ***Za spremembo lahko sezamova semena nadomestite z zdrobljenimi arašidi. Če imate radi pekočo hrano, dodajte svež ali čili v prahu. Sladko čilijevo omako lahko nadomestite z nekaj kapljicami Tabasca®. Če nimate sojine omake z nizko vsebnostjo soli, dodajte 60 ml riževega kisa.***

Riba in krompirček

2 | 20 min. | 45 min.



Sestavine

90 g moke
30 g koruzne moke
1 žlička česna v prahu
1 žlička čebule v prahu
1/2 žličke sode bikarbone
100 ml lagerja
2 velika fileja trske
1 jedilna žlica nevtralnega olja (sončničnega olja ali olja grozdnih pešk)
600 g zamrznjenega domačega krompirčka
Sol in poper

Recepti

1 | Ribo dobro posušite s kuhinjsko brisačko.

2 | V plitvi skledi zmešajte tretjino moke s koruzno moko.
V skledi zmešajte preostalo moko, česen, čebulo, sodo bikarbono, sol, poper in pivo.

3 | Vsak file trske pomočite v mešanico moke in koruzne moke ter nato v pivsko testo. Nato jih znova pomočite v mešanico moke in koruzne moke.

4 | Ribo položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program FISH (Riba) pri 180 °C za 12 minut. Preverite, ali je riba pripravljena; čas kuhanja se lahko razlikuje glede na velikost kosov. Odstavite jo.

5 | Krompir položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program FRIES (Krompirček) pri 180 °C za 30 minut.
Ribo segrejte tako, da jo položite na krompirček in za 3 minute zaženite program FRIES (Krompirček) pri 180 °C.

6 | Postrezite vroče.

Nasveti

Ta jed se tradicionalno postreže z grahovim pirejem z meto, limoninimi rezinami in tatarsko omako.
Preverite, ali je riba pripravljena; čas kuhanja se lahko razlikuje glede na velikost kosov. Po potrebi lahko pečete tudi dlje časa.



Trska s skorjo

2 | 10 min. | 10 min.

Sestavine

2 fileja trske (vsak približno 150 g)
50 g krekerjev Ritz® ali drugih
15 g naribanega parmezana
15 g stopljenega masla
1 jedilna žlica limoninega soka
1 jedilna žlica sesekljanega peteršilja
1 limona
Sol in poper

Recepti

1 | Krekerje dajte v vrečko za zamrzovanje in jih z valjarjem zdrobite v drobtine. V skledi zmešajte drobtine iz krekerjev s parmezanom, stopljenim maslom in limoninim sokom. Začinite s soljo in poprom.

2 | Fileje trske položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Potresite z drobtinami. Zaženite program FISH (Riba) pri 180°C za 10 minut.

3 | Preverite, ali je riba pripravljena; čas kuhanja se lahko razlikuje glede na velikost kosov. Po potrebi kuhajte še dodatno minuto, da lahko kose ribe z vilicami zlahka razmaknete.

4 | Fileje trske potresite s sesekljanim peteršiljem in limonino lupino. Postrezite z rezino limone in aromatičnim rižem.

Nasveti

Filejev trske ne polagajte enega na drugega, saj se tako ne bodo enakomerno spekli.
Če jih želite pripraviti več, jih pecite v posameznih porcijah.

Ocvrte bučkine palčke

2 | 15 min. | 15 min.



Sestavine

2 srednje veliki bučki
1 jajčni beljak
50 g drobtin
20 g naribanega parmezana
30 ml olivnega olja
Sol in poper

Recepti

1 | Bučke operite, odrežite jim konce in jih narežite na približno 1 cm široke palčke.

2 | V plitvi skledi razžvrkljajte jajce. V drugi plitvi skledi zmešajte drobtine, parmezan, sol in poper.

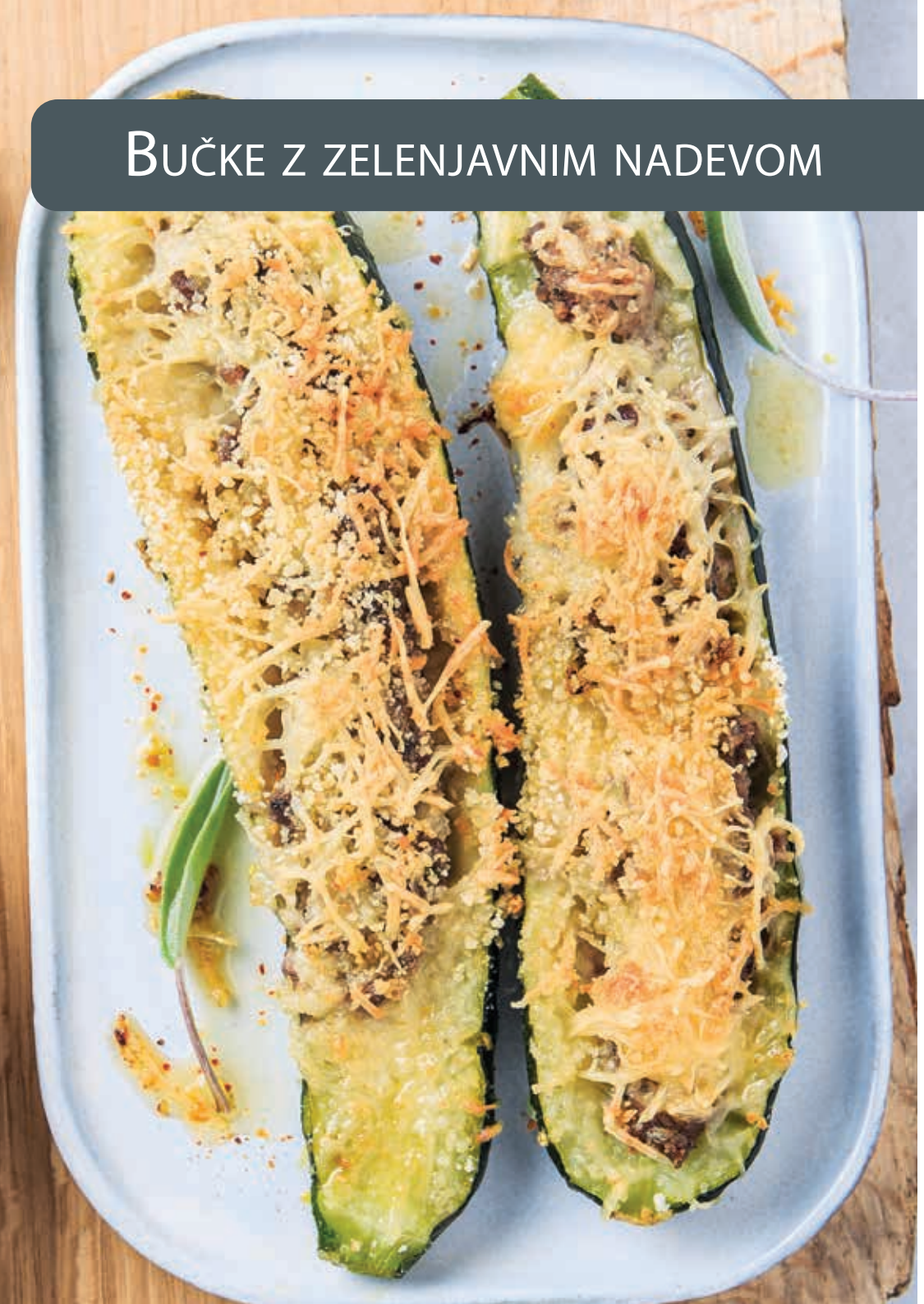
3 | Bučkine palčke potopite v beljak in jih nato povaljajte po drobtinah.

4 | Bučkine palčke položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Pokapajte jih z olivnim oljem. Zaženite program FRIES (Krompirček) pri 180 °C za 15 minut. Na polovici časa kuhanja jih obrnite. Preverite, ali so pripravljene, in jih po potrebi kuhajte še nekaj minut.

5 | Bučkine palčke postrezite vroče.

Nasveti

Palčke lahko postrežete z omako iz belega sira in drobnjaka. Dobro se podajo k mesu na žaru.



BUČKE Z ZELENJAVNIM NADEVOM

2 | 15 min. | 17 min.

SESTAVINE

300 g bučk (2 manjši bučki)
1 paradižnik, narezan na drobne kocke
1/2 rdeče paprike, narezane na kocke
1 paprika jalapeño, narezana na drobne kocke
1/2 žličke česna v prahu
1/2 žličke čilija v prahu
40 g naribanega čedarja
10 g olivnega olja
Sol in poper

RECEPTI

1 | Bučke operite, odstranite konce in jih po dolžini prerežite na pol. Odstranite vsa semena iz bučk tako, da jih z žlico rahlo izdolbete.

2 | V skledi zmešajte paradižnike, rdečo papriko, papriko jalapeño, česen v prahu, čili v prahu in sir.

3 | Nadev dajte na sredino vsake bučke, tako da po sredini naredite rahlo kupolo.

4 | Nadevane bučke položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Namažite jih z olivnim oljem. Zaženite program VEGETABLES (Zelenjava) pri 180 °C za 17 minut.

5 | Postrezite vroče s poljubnimi dodatki. Salsa, smetana fraîche, avokado itd. Postrezite s pečenim rižem.

NASVETI

Čili v prahu je mešanica več začimb. Imenuje se čili v prahu, ker se mešanica pogosto uporablja za začinjanje čilija z govedino. Če ga ne najdete v trgovini, ga lahko pripravite doma: 1 jedilna žlica paprike, 2 žlički posušenega origana, 1,5 žličke kumine v prahu, 1,5 žličke česna v prahu, 1 žlička posušene čebule in 1 žlička kajenskega popra (uporabite ga več ali manj, odvisno od tega, kako pekoč čili v prahu želite).
Ta recept je lahko veganski, če čedar nadomestite z naribanim veganskim sirom.



CVETAČNI ZREZKI

2 | 15 min. | 22 min.

SESTAVINE

1 majhna cvetača
70 g olivnega olja
2 limoni
30 g tekočega medu
1 žlička mletih klinčkov
Nekaj vejic svežega peteršilja

RECEPTI

1 | Cvetači odstranite liste, jo sperite in odcedite.

2 | Z nožem za kruh na deski za rezanje narežite 2 cm debele cvetačne zrezke. Položite jih na pladenj.

3 | V skledi zmešajte olje, limonin sok, med in mlete klinčke. S čopičem za pecivo mešanico nanesite na površino zrezkov, da se tekočina vpije.

4 | Dva zrezka položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program VEGETABLES (Zelenjava) pri 180 °C za 22 minut.
Na polovici časa kuhanja zrezke namažite po vrhu. Preverite, ali so pripravljeni, in jih po potrebi pecite še nekaj minut. Postopek ponavljajte, dokler ne porabite vseh zrezkov.

5 | Postrezite vroče. Potresite z drobno sesekljanim peteršiljem in zrezke prelijte s preostalo omako.

NASVETI

Po želji lahko uporabite drugačno mešanico začimb. K tej jedi se odlično prilega paradižnikova omaka. Iz majhne cvetače lahko pripravite štiri zrezke.

Burger z gobami portobello

2 | 10 min. | 12 min.



Sestavine

2 gobi portobello
2 jedilni žlici pesta
2 bombetki za burger
1 avokado
1/2 rdeče paprike
2 lista zelene solate
2 rezini veganskega sira

Recepti

1 | Gobe operite. S čopičem za pecivo namažite pesto po vrhu gob.

2 | Gobi položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program VEGETABLES (Zelenjava) pri 200 °C za 12 minut. Na polovici časa kuhanja gobi obrnite.

3 | Jed takoj postrezite tako, da gobi položite v bombetki za burger s solato, nekaj rezinami avokada, nekaj rezinami rdeče paprike, veganskim sirom in malo pesta.

Nasveti

Če jih želite pripraviti več, jih pecite v posameznih porcijah. Postrezite z zeleno solato in domačim krompirčkom.

REBRA NA ŽARU

2 | 20 min. | 30 min.



SESTAVINE

600 g svinjskih reber
2 jedilni žlici rjavega sladkorja
1/2 žlice paprike
1 jedilna žlica kajenskega popra
1 jedilna žlica čilija v prahu
1 jedilna žlica čebule v prahu
1 jedilna žlica gorčičnih semen
1/2 jedilne žlice česna v prahu
1/2 jedilne žlice posušenega origana
3 jedilne žlice omake za žar
Sol in poper

RECEPTI

1 | V skledi zmešajte rjavi sladkor, papriko, kajenski poper, čili v prahu, čebulo v prahu, gorčična semena, česen v prahu in origano. Začinite s soljo in poprom.

2 | S svinjskih reber odstranite maščobo. Če so svinjska rebra iz enega kosa, jih razrežite na dva ali tri dele.
Mešanico začimb z rokami razporedite po mesu tako, da ga prekrije.

3 | Svinjska rebra položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program MEAT (Meso) za 30 minut pri 180 °C. Na polovici časa kuhanja meso obrnite.

4 | 5 minut pred koncem kuhanja rebra s čopičem za pecivo namažite z omako za žar in potisnite posodo nazaj, da nadaljujete s kuhanjem.

5 | Preverite, ali je meso pripravljeno, in ga po potrebi kuhajte dlje časa.

6 | Preden meso narežete, ga pustite stati 5 minut.
Omako za žar lahko mesu dodate tudi, ko ga postrežete.

NASVET! ***Kosov mesa ne polagajte enega na drugega, saj se tako ne bodo enakomerno spekli. Če jih želite pripraviti več, jih pecite v posameznih porcijah. Postrezite s sladkim krompirčkom.***



DOMAČI KROMPIRČEK

2 | 10 min. | 45 min.

SESTAVINE

600 g krompirja (izberite vrsto, primerno za pripravo krompirčka)
3 jedilne žlice olivnega olja
Sol in poper

RECEPTI

1 | Krompir operite in olupite. Narežite ga na približno 1 cm debele palčke. Krompir pustite, da se 30 minut namaka v posodi s hladno vodo. Nato ga odcedite in posušite s kuhinjsko krpo.
V skledi za mešanje zmešajte krompir in olje.

2 | Krompir položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program FRIES (Krompirček) za 45 minut pri 180 °C.
Vsakih 15 minut krompirček premešajte.

3 | Preverite, ali je pripravljen, in ga po potrebi pecite še nekaj minut.

4 | Krompirček dajte v skledo ter ga začinite s soljo in poprom. Takoj ga postrezite.

NASVETI

Krompirček lahko postrežete z omako po lastni izbiri. Dobro se poda k mesu na žaru.



Krompirjevi krhlji

2 | 10 min. | 35 min.

Sestavine

600 g krompirja (izberite vrsto, primerno za pripravo krompirčka)
3 jedilne žlice olivnega olja
1 jedilna žlica soli
1/2 žličke popra

Recepti

1 | Krompir operite in posušite ter ga narežite na krhlje.

2 | V skledi zmešajte krhlje z olivnim oljem, posolite in popoprajte.

3 | Krhlje položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program FRIES (Krompirček) pri 180 °C za 35 minut.

Na polovici časa cvrtja krhlje obrnite. Čas kuhanja je treba prilagoditi velikosti vaših krhljev. Cvrite, dokler ne porjavijo.

4 | Takoj postrezite.

Nasveti

Krompirček lahko postrežete z omako po lastni izbiri.



Krhlji sladkega krompirja

2 | 10 min. | 30 min.

Sestavine

600 g sladkega krompirja
3 jedilne žlice olivnega olja
1 jedilna žlica naribanega parmezana
1 žlička česna v prahu
Sol in poper

Recepti

1 | Sladki krompir operite in olupite. Razrežite ga na četrtine.
V skledi zmešajte sladki krompir z olivnim oljem, parmezanom in česnom. Začinite s soljo in poprom.

2 | Začinjene krompirjeve krhlje položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program FRIES (Krompirček) za 30 minut pri 180 °C.
Na polovici časa kuhanja krhlje obrnite.

3 | Preverite, ali so pripravljeni, in jih po potrebi pecite še nekaj minut.

4 | Postrezite vroče.

NasVeti *Krompirček lahko postrežete z omako po lastni izbiri.*

Čokoladni mafini

2 | 10 min. | 12 min.



Sestavine

100 g sladkorja v prahu
2 jajci
100 g moke T55
25 g grenkega kakava v prahu
2 žlički pecilnega praška (8 g)
110 g mleka
60 g stopljenega masla
45 g koščkov mlečne čokolade

Recepti

1 | V skledi stepite sladkor in kakav v prahu ter dodajte jajca. Vmešajte moko in pecilni prašek. Med stepanjem postopoma dodajajte mleko. Na koncu dodajte stopljeno maslo in čokoladne koščke ter premešajte. Testo razdelite v modelčke za mafine, ki bodo poskrbeli za njihovo obliko.

2 | Mafine položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program DESSERT (Sladica) za 12 minut pri 160 °C.

3 | Mafine vzemite iz naprave in pustite, da se ohladijo.

Nasveti

Za vsak mafin uporabite 60 g testa. Okus popestrite z dodajanjem koščkov bele čokolade.



Karamelizirane banane

1 | 10 min. | 18 min.

Sestavine

2 banani
1 jedilna žlica stopljenega masla
2 jedilni žlici rjavega sladkorja v prahu
20 g granole
Vaniljev sladoled

Recepti

1 | Neolupljeni banani po dolžini prerežite na pol.
S čopičem za pecivo notranji del banan namažite s stopljenim maslom in jih posujte z rjavim sladkorjem.

2 | Banani položite z lupino navzdol v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program DESSERT (Sladica) za 18 minut pri 180 °C.

3 | Preverite, ali je jed pripravljena, in jo po potrebi pecite še nekaj minut.

4 | Banani posujte z granolo in ju postrezite z vaniljevim sladoledom.

Nasveti

Banan ne polagajte eno na drugo, saj se tako ne bosta enakomerno spekli. Če jih želite pripraviti več, jih pecite v posameznih porcijah.
Če želite pripraviti različico banan s cimetom, zmešajte 1 žličko cimeta v prahu z rjavim sladkorjem.

Borovničev drobljenec

4 | 10 min. | 15 min.



Sestavine

350 g borovnic
60 g jabolčnega kompota
2 žlički sladkorja v prahu
1 žlička ekstrakta vanilje
1 žlička limonine lupine
80 g moke
15 g ovsene kaše
80 g zmehčanega masla
1 ščepec soli

Recepti

1 | Borovnice operite in jih položite v pekač z visokimi robovi in odstranljivim dnom (premera približno 15 cm).

2 | V skledi zmešajte jabolčni kompot z limonino lupino, sladkorjem in vaniljevim ekstraktom. Mešanico prelijte čez borovnice. V drugi skledi zmešajte moko, ovseno kašo in sladkor. Dodajte maslo in mešajte s konicami prstov, dokler ne dobite strukture, podobne drobljencu. Potresite jo po borovnicah in kompotu.

3 | Pekač z odstranljivim dnom položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program DESSERT (Sladica) za 15 minut pri 180 °C.

4 | Drobljenec postrezite s kepico vaniljevega sladoleda ali stepeno smetano.

Nasvet ***Borovnice lahko nadomestite z rdečim jagodičevjem po izbiri.***

Klasična skutina torta

6 | 20 min. | 60 min.



Sestavine

100 g krekerjev Graham® ali piškotov iz krhkega peciva
50 g stopljenega masla
350 g kremnega sira, podobnega siru Philadelphia®, sobne temperature
1 jajce
200 g sladkanega kondenziranega mleka
1 čajna žlička naravnega ekstrakta vanilje
200 g izkoščičenih češenj
20 g sladkorja v prahu

Recepti

1 | Piškote vstavite v vrečko za zamrzovanje in jih z valjarjem zdrobite v drobtine. Nato jih pretresite v skledo in dodajte stopljeno maslo (nekaj masla prihranite in z njim premažite pekač). Dobro premešajte.

2 | Namažite okrogel pekač premera 15 cm z odstranljivim dnom. Na dno pekača položite papir, odporen na maščobo. Dno pekača prekrijte z zmesjo za piškote. S žlico jo močno potisnite ob dno.

3 | V skledo dodajte kremni sir. Stepajte, dokler ne postane gladek in kremast. Dodajajte jajca, kondenzirano mleko in vaniljo. Stepajte, dokler ni zmes popolnoma gladka. Postopek traja približno 2 minuti. Zmes vlijte v pekač na piškotno osnovo.

4 | Pekač položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Zaženite program DESSERT (Sladica) za 60 minut pri 120 °C. Skutino torto po potrebi pecite dlje, dokler se sredica ne trese več.

5 | Pekač previdno odstranite iz košare in ga v hladilniku pustite, da se hladi 6–8 ur ali čez noč.

6 | Češnje položite na navadno kuhalno ploščo. Potresite s sladkorjem. Zaženite program DESSERT (Sladica) za 20 minut pri 200 °C. Kuhane češnje shranite v škatlo in jo odložite v hladilnik.

7 | Ko je pecivo ohlajeno, previdno odstranite obroč pekača in skutino torto odložite na servirni krožnik. Površino tik pred serviranjem okrasite s češnjami.

Nasveti

Skutina torta je običajno narejena iz krekerjev Graham®. Če ti niso na voljo, jih zamenjajte s piškoti iz krhkega peciva. Piškote lahko zmeljete tudi z mešalnikom. Sadje lahko zamenjajte s sezonskim. Lahko ga spražite ali dodate svežega.



OVSENI PIŠKOTI

2 | 10 min. | 22 min.

SESTAVINE

80 g sladkorja
80 g zmehčanega masla
1 jajce
150 g moke T55
1/2 žličke pecilnega praška (2 g)
30 g ovsenih kosmičev
1 žlička makovih semen
1 žlička naravnega ekstrakta vanilje
30 g koščkov temne čokolade

RECEPTI

1 | V skledi z lopatico zmešajte sladkor in mehko maslo. Dodajte jajce, stepite, nato pa dodajte moko, pecilni prašek, ovsene kosmiče, makova semena in vaniljev ekstrakt. Z lopatico premešajte testo. Kroglo iz testa zavijte v papir, odporen na maščobo, in jo 30 minut hladite v hladilniku.

2 | Iz testa na deski za rezanje oblikujte klobaso s premerom približno 5 cm. Z nožem jo razrežite na šest trakov. Na vrh dodajte čokoladne koščke in jih rahlo pritisnite.

3 | Odrežite kos aluminijaste folije v velikosti navadne kuhalne plošče in ga položite na vrh.

4 | Štiri piškote položite v košaro Easy Fry z navadno kuhalno ploščo. Poskrbite, da so dobro razporejeni. Zaženite program DESSERT (Sladica) za 22 minut pri 150 °C.

5 | Specite dve porciji.

6 | Piškoti morajo biti svetlo zlate barve. Piškote pustite 2 minuti, da se ohladijo, in jih nato položite na rešetko.

NASVETI ***Če želite, lahko okus popestrite s koščki mlečne ali bele čokolade, rozinami, brusnicami, orehi ali pistacijo.***

Spis treści

pl

Przekąski i przystawki

Cygara z ciasta filo z fetą
Smażone karczochy
Falafele
Frytki z awokado
Chrupiąca pikantna ciecierzyca
Krokiety z brokułami i serem
Kiełbaski w cieście

Dania

Krewetki z miodem i sosem sriracha
Poke bowl z tuńczykiem
Kalafior w curry
Nuggetsy warzywne
Burrito z kurczakiem
Azjatyckie skrzydełka z kurczaka
Kurczak po grecku
Kurczak tandoori
Kotlety z indyka w panierce
Łosoś po tajsku
Ryba z frytkami
Dorsz pod chrupiącą pierzynką
Frytki z cukinii
Cukinie z warzywnym nadzieniem
Steki z kalafiora
Burger z pieczarkami portobello
Grillowane żeberka BBQ
Domowe frytki
Łódeczki
Łódeczki z batatów

Desery

Czekoladowe muffiny
Banany karmelizowane
Jagodowy crumble
Klasyczny sernik
Ciasteczka owsiane

Znaczenie symboli



Liczba osób



Liczba porcji



Czas przygotowania



Czas odstawienia



Czas marynowania



Czas gotowania



Cygara z ciasta filo z fetą

4 | 20 min. | 10 min.

Składniki

350 g sera feta
2 jaja
2 łyżeczki suszonej mięty
1 opakowanie ciasta filo
Pieprz

Przepis

1 | Za pomocą widelca pokrusz ser feta i włóż go do miski.

Ubij jedno z jaj i je dodaj. Oddziel białko od żółtka drugiego jaja. Odłóż białko na bok. Dodaj żółtko i miętę do sera feta. Dodaj pieprz. Dobrze wymieszaj.

Rozwałkuj arkusz ciasta filo. Za pomocą pędzelka delikatnie posmaruj ciasto białkiem.

Na wierzch nałóż drugi arkusz ciasta filo. Pokrój ciasto na sześć kwadratów. Rozsmaruj 1 1/2 łyżeczki nadzienia z sera feta po całej długości każdego kwadratu i zwinąć w kształt cygara.

Powtarzaj tę czynność, aż wszystkie składniki zostaną zużyte.

2 | Umieść cygara w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Uruchom program MANUAL w temperaturze 180°C i odczekaj 10 minut. W połowie czasu pieczenia obróć cygara.

3 | Sprawdź, czy skrzydełka są gotowe. Jeśli nie, piecz przez kolejne kilka minut. Powtarzaj te czynności, aż upieczesz wszystkie cygara.

4 | Serwuj cygara na gorąco z dodatkiem sałaty.

Wskazówki

Unikaj nakładania cygar na siebie, ponieważ w ten sposób mogą nie upiec się równomiernie.
Podawaj od razu po upieczeniu.
Z tego przepisu uzyskasz około 20 cygar.



Smażone karczochy

2 | 15 min. | 12 min.

Składniki

150 g ćwiartek karczocha, odcedzonych
60 g mąki
1/2 łyżki proszku do pieczenia
1 jajo
20 g panko
20 g bułki tartej
3 łyżki tartego parmezanu
1/2 łyżeczki czosnku w proszku
Sól i pieprz

Przepis

1 | Zmieszaj mąkę i proszek do pieczenia w misce. W drugiej misce u bij jajo widelcem. Na talerzu wymieszaj panko i bułkę tartą, parmezan, czosnek, sól i pieprz.

2 | Palcami obtaczaj każdy kawałek karczocha w mące, a następnie w jajku. Umieść na bułce tartej i obracaj za pomocą widelca. Karczochy muszą być z każdej strony pokryte bułką tartą.

3 | Umieść obtoczone w bułce tartej karczochy w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Uruchom program NUGGETS w temperaturze 200°C i odczekaj 12 minut.

4 | Podawaj od razu.

Wskazówki ***Panko można znaleźć na regałach z produktami kuchni świata w wielu dużych supermarketach, w sklepach z żywnością azjatycką lub online. Możesz użyć pokrojonych na plasterki serc karczocha i ponownie zacząć gotować, aż wykorzystasz je wszystkie. Karczochy można podawać z dowolnym sosem.***

Falafele

4 | 25 min. | 15 min.



Składniki

350 g ciecierzycy w puszce
3 gałązek pietruszki
6 gałązek kolendry
2 łyżeczki kuminu
2 łyżki pasty tahini
2 ząbki czosnku
2 cebule
2 łyżki oliwy z oliwek
Sól i pieprz

Przepis

1 | Obierz i drobno posiekaj cebulę. Umyj i posiekaj zioła.

2 | W jednej misce umieść ciecierzycę, pietruszkę, kolendrę, kumin i pastę tahini/ Dopraw solą i pieprzem. Za pomocą widelca rozgnieć całość. Dodaj cebulę i mieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji. Uformuj kulki.

3 | Umieść falafele w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Posmaruj niewielką ilością oliwy za pomocą pędzelka. Uruchom program NUGGETS w temperaturze 180°C i odczekaj 15 minut. W połowie czasu pieczenia obróć falafele.

4 | Podawaj na gorąco.

WskaZówki

Unikaj nakładania falafeli na siebie, ponieważ w ten sposób mogą nie upiec się równomiernie.
Jeśli chcesz przygotować większą porcję, piecz je partiami.
Tahini to pasta sezamowa używana w kuchni wschodniej. Można ją znaleźć w specjalistycznych sklepach spożywczych.



Frytki z awokado

2 | 10 min. | 8 min.

Składniki

2 dojrzałe awokado
1 cytryna (sok i skórka)
1 jajo
120 g bułki tartej panko
Sól i pieprz

Przepis

1 | Obierz awokado, wyjmij pestki i pokrój na kawałki.

2 | W małej misce ubij jajo z solą. Na płytkiej misce umieść bułkę tartą.

3 | Obtaczaj kawałki awokado w jaju, a następnie w bułce tartej.

4 | Umieść obtoczone w bułce tartej kawałki awokado w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Uruchom program VEGETABLES w temperaturze 180°C i odczekaj 8 minut. W połowie czasu pieczenia delikatnie obróć frytki.

5 | Serwuj na gorąco lub na ciepło z pikantnym majonezem.

Wskazówki

Jeśli chcesz przygotować większą porcję, piecz je partiami. Podawaj od razu po upieczeniu.

Chrupiąca pikantna ciecierzyca

4 | 10 min. | 8 min.



Składniki

265 g ciecierzycy w puszce
2 łyżki oliwy z oliwek
1/2 łyżeczki czosnku w proszku
1 łyżeczka wędzonej papryki
1/2 łyżeczki kuminu
1/2 łyżka soli morskiej
2 łyżka świeżej kolendry, posiekanej

Przepis

1 | Odsącz, przepłucz i osusz ciecierzycę. Umieść ciecierzycę, oliwę, czosnek, paprykę, kumin i sól w misce do mieszania. Delikatnie wymieszaj ciecierzycę łyżką, aby równomiernie pokryć ją przyprawami.

2 | Umieść połowę ciecierzyce w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Uruchom program NUGGETS w temperaturze 200°C i odczekaj 8 minut. Odczekaj 30 sekund, a następnie wyjmij miskę (ciecierzyca może czasami zachowywać się jak popcorn). Sprawdź, czy jest gotowa. Ponownie uruchom program i włóż drugą część ciecierzycy.

3 | Podawaj ciecierzycę od razu, posypując ją kolendrą.

Wskazówki ***Aby ciecierzyca była chrupiąca, musisz ją właściwie odsączyć i przepłukać, a następnie osuszyć za pomocą czystego ręcznika kuchennego lub ściereczki kuchennej. Zamiast oliwy możesz użyć innego oleju. Ostre przyprawy możesz zastąpić innymi.***

KROKIETY Z BROKUŁAMI I SEREM

2 | 30 min. | 12 min.



SKŁADNIKI

115 g brokułu
100 g ciecierzycy w puszce
100 g bułki tartej
75 g tartego sera cheddar
25 g parmezanu
2 jaja
1 łyżeczka czosnku w proszku
1 łyżeczka cebuli w proszku
40 g mąki
Oliwa z oliwek
Sól i pieprz

PRZEPIS

1 | Przygotuj brokuły: Ugotuj al dente z rondelku z osoloną wodą. Powinno to zająć około 4 minuty. Następnie umieść w misce do mieszania wypełnionej zimną wodą z kostkami lodu. Pozostaw do ostygnięcia. Odsącz i posiekaj nożem na małe kawałki.

2 | Odsącz ciecierzycę i umieść ją w dużej misce. Ugnieć tłuczkiem lub widelcem. Dodaj posiekane brokuły, połowę bułki tartej, pierwsze jajo, cheddar, parmezan, sól, czosnek i cebulę. Wyrabiaj wszystko rękami, aż wszystkie składniki się połączą i z masy będzie można uformować kulki. Jeśli nie będzie to możliwe, dodaj trochę więcej bułki tartej.

3 | Z powstałej mieszanki uformuj krokiety i umieść je na tacy wyłożonej papierem pergaminowym. Namocz ręce, aby ułatwić sobie pracę.

4 | Do dużej miski wsyp mąkę, sól i pieprz. Wymieszaj je.
Do drugiej miski wbij drugie jajo i ubij je.
Do trzeciej misi wsyp drugą część bułki tartej i wymieszaj. Obtocz krokiety w mące, a następnie zanurz w jaju. Na koniec obtocz w bułce tarce, lekko dociskając, aby lepiej przywarła.

5 | Umieść krokiety w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Rozpyl nieco oliwy na krokiety. Uruchom program NUGGETS w temperaturze 200°C i odczekaj 12 minut. W połowie czasu pieczenia obróć krokiety.

6 | Podawaj od razu.

WSKAZÓWKI

Z tego przepisu możesz uzyskać około 12 krokietów.
Możesz odłożyć krokiety na 1–2 godziny do zamrażarki, aby lepiej się trzymały i aby bułka tarta lepiej do nich przywierała.
Oliwę z oliwek w sprayu można znaleźć na regałach z olejami w supermarketach lub w delikatesach. Możesz też zrobić ją w domu, używając pustej butelki z rozpylaczem. Możesz też użyć pędzelka, aby rozsmarować oliwę na krokietach.

Kiełbaski w cieście

2 | 10 min. | 8 min.



Składniki

1 arkusz ciasta francuskiego
4 frankfurterki
30 g musztardy

Przepis

1 | Rozwiń ciasto francuskie. Za pomocą noża pokrój je na paski o szerokości 10 cm. Delikatnie zwilż paski palcami. Pośrodku każdego z pasków umieść kiełbaskę. Za pomocą noża rozsmaruj trochę musztardy na całej długości kiełbasek. Zwiń ciasto wokół kiełbasek, a następnie zaciśnij brzegi. Powtarzaj czynności, aż wszystkie kiełbaski będą zawinięte. Pokrój zawinięte kiełbaski na kawałki o szerokości 3 cm.

2 | Umieść je w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Uruchom program NUGGETS w temperaturze 180°C i odczekaj 8 minut

3 | Powtarzaj czynności aż do upieczenia wszystkich kiełbasek.

4 | Podawaj od razu.

WskaZówki ***Jeśli ciasto jest klejące, posyp je lekko mąką. Możesz użyć więcej musztardy. Kiełbaski możesz zastąpić innymi składnikami (np. orzechami, serem Emmentaler, przyprawami, warzywami).***

Krewetki z miodem i sosem sriracha

2 | 15 min. | 15 min.



Składniki

40 g płynnego miodu
25 g majonezu
1 łyżeczka sosu sriracha
1 łyżeczka sosu sojowego
1 jajo
30 g mąki
250 g obranych krewetek
1 łyżka oliwy z oliwek
Sól i pieprz

Przepis

1 | W misce wymieszaj miód, majonez, sos sriracha i sos sojowy. Odstaw sos w chłodne miejsce.

2 | W płytkiej misce ubij jajo. W drugiej płytkiej misce umieść mąkę.

3 | Obtaczaj krewetki w jaju, a następnie w mące.

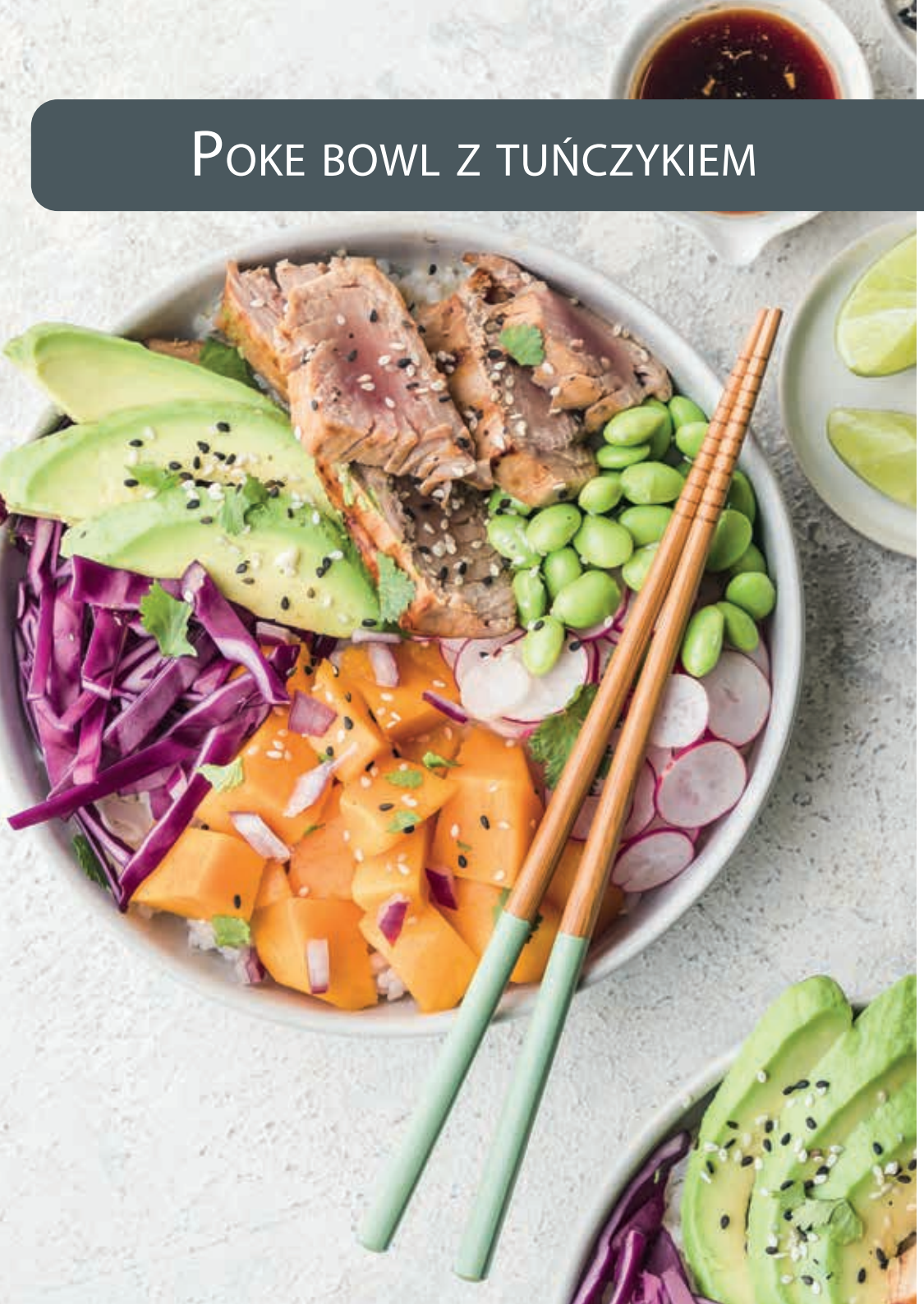
4 | Umieść krewetki w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową, układając je blisko obok siebie. Za pomocą pędzelka rozsmaruj oliwę na krewetkach. Uruchom program MANUAL w temperaturze 180°C i odczekaj 15 minut.
Sprawdź, czy skrzydełka są gotowe. Jeśli nie, piecz przez kolejne kilka minut.

5 | Serwuj krewetki z pikantnym sosem i ryżem.

WskaZówki ***Unikaj nakładania krewetek na siebie, ponieważ w ten sposób mogą nie upiec się równomiernie.***
Jeśli chcesz przygotować większą porcję, piecz je partiami.

Poke bowl z tuńczykiem

2 | 15 min. | 10 min.



Składniki

Do sosu:
2 łyżki octu ryżowego
10 g świeżego imbiru (1 kawałek o długości ok. 2 cm)
Pikantny sos
2 łyżeczka oleju sezamowego
40 ml sosu sojowego
Pieprz

Bowl:
250 g steku z tuńczyka (około 4 kawałki)
350 g wstępnie podgotowanego ryżu do sushi
1 małe awokado, pozbawione pestki i pokrojone na plasterki
15 g czerwona cebula, drobno posiekana
150 g mango, pokrojone w kostkę (1 mały owoc)
3 łyżki świeżej kolendra, posiekanej (ok. 30 g)

Dekoracja:
1 limonka, pokrojona na łódeczki
1/2 papryczki jalapeño (lub chilli Fresno), pozbawiona nasion i pokrojona na plasterki
Cienkie plasterki rzodkiewki, ogórka, czerwonej kapusty, marchewki
6 łyżek ugotowanych fasolek Edameme
1 1/2 łyżeczki ziaren czarnego i białego sezamu

Przepis

1 | Przygotuj sos. W małej misce wymieszaj wszystkie składniki. Odstaw do lodówki.

2 | Włóż kawałki tuńczyka do miski do mieszania. Polej jedną trzecią sosu, pokrywając nim steki. Pozostaw na 10–15 minut.

3 | Umieść steki z tuńczyka w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Uruchom program FISH w temperaturze 200°C i odczekaj 10 minut. W połowie czasu pieczenia obróć steki.

4 | Steki powinny być lekko różowe w środku. Jeśli wolisz bardziej wypieczone, dostosuj pieczenie do swoich potrzeb.

5 | Wyjmij grillowane steki z tuńczyka i pozostaw je na desce do krojenia na 5 minut, a następnie pokrój je na cienkie plasterki za pomocą ostrego noża.

6 | Nałóż porcje, umieszczając ugotowany ryż na dole dwóch dużych misek. Ułóż kawałki tuńczyka, pokrojone awokado, kawałki mango oraz czerwoną cebulę. Posyp kolendrą. Udekoruj limonką, chilli, plasterkami warzyw, fasolkami Edameme i ziarnami sezamu. Polej pozostałą częścią sosu po wierzchu.

Wskazówki

Wstępnie podgotowany japoński ryż można teraz znaleźć w wielu supermarketach. Pozwoli Ci to zaoszczędzić sporo czasu podczas przygotowywania tego dania. Możesz też przygotować go samodzielnie. Wówczas użyj ok. 50–60 g ryżu na osobę.
Postaraj się korzystać z organicznych awokado, gdy jest na nie sezon. Alternatywnie, możesz zamienić je na pieczone, pokrojone w kostkę bataty.
Jeśli nie lubisz kolendry, możesz użyć innych ziół.

Kalafior w curry

2 | 10 min. | 15 min.



Składniki

1 mały kalafior
2 łyżka oliwy z oliwek
1 łyżka przyprawy curry
1 łyżka czosnku w proszku
1 łyżka chilli w proszku
1 cytryna (skórka)
2 gałązki kolendry
Sól i pieprz

Przepis

1 | Posiekaj kalafiora na równych rozmiarów różyczki i umieść je w misce.
Dodaj oliwę z oliwek, curry, czosnek, chilli, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj.

2 | Umieść różyczki kalafiora w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Uruchom program VEGETABLES w temperaturze 180°C i odczekaj 15 minut. W połowie czasu pieczenia obróć kalafiory.

3 | Sprawdź, czy kalafiory są gotowe. Jeśli nie, piecz przez kolejne kilka minut.

4 | Podawaj od razu z cytryną i kolendrą.

Wskazówki *To danie można połączyć z kurczakiem tandoori.*

Nuggetsy warzywne

2 | 20 min. | 10 min.



Składniki

100 g marchewki (1 marchewka)
160 g różyczek brokuła
1/2 cebuli
1/2 ząbka czosnku
70 g tartego sera cheddar
1 jajo
100 g mąki
2 łyżki oliwy z oliwek
160 g bułki tartej
2 łyżki papryki

Przepis

1 | Obierz marchewki i pokrój je na grube plastry. Umyj brokuły i pokrój na małe różyczki. Obierz i grubo posiekaj cebulę.
Umieść brokuły, marchewki, cebulę, czosnek, ser cheddar, jaja, mąkę i oliwę w robocie kuchennym. Mieszaj do uzyskania gładkiej mieszanki. Odłóż pastę na bok w misce.
W innej misce wymieszaj bułkę tartą i paprykę. Wysyp na talerz.

2 | Mokrymi rękami formuj kulki z pasty i umieszczaj je na bułce tartej. Otocz całą powierzchnię nuggetsów w bułce tartej. Delikatnie dociskaj, aby bułka lepiej przywarła.

3 | Umieść nuggetsy w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową, układając je w małych odległościach od siebie. Uruchom program NUGGETS w temperaturze 200°C i odczekaj 10 minut.

4 | Podawaj na gorąco z wybranym sosem.

WskaZówki

Zamiast marchewek możesz dodać szpinaku lub użyć dyni piżmowej.
Jeśli chcesz przygotować większą porcję, piecz je partiami.
Jeśli jest to konieczne, piecz nuggetsy przez dłuższy czas.

Burrito z kurczakiem

2 | 20 min. | 25 min.



Składniki

2 łyżeczki przyprawy meksykańskiej
2 łyżki oliwy z oliwek
2 piersi z kurczaka
2 tortille pszenne lub kukurydziane
2 łyżeczki śmietany crème fraiche
2 łyżki tartego sera cheddar
2 łyżki guacamole
2 łyżki kukurydzy
2 łyżki sosu salsa

Przepis

1 | W misce do mieszania wymieszaj przyprawę meksykańską z oliwą. Dodaj kurczaka i marynuj przez 15 minut.

2 | Umieść filety z kurczaka w urządzeniu Eeasy Fry z płytą standardową. Uruchom program CHICKEN w temperaturze 200°C na 15 minut.

3 | Pozostaw piersi z kurczaka, aby nieco ostygły, a następnie pokrój je na plasterki.

4 | Umieść tortille na kwadratowym kawałku folii aluminiowej.

Posmaruj tortille śmietaną crème fraiche, a następnie dodaj salsę, guacamole i kurczaka.
Dodaj kukurydzę i posyp serem.
Zwiń burrito, korzystając z folii aluminiowej, aby je dobrze zamknąć.

5 | Umieść dwa burrito w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Uruchom program CHICKEN w temperaturze 180°C na 10 minut.

6 | Podawaj od razu.

Wskazówki

Jeśli chcesz przygotować większą porcję, piecz je partiami.
Podawaj od razu po upieczeniu.
Możesz też użyć wcześniej upieczonego kurczaka z rożna.

Azjatyckie skrzydełka z kurczaka

2 | 10 min. | 30 min.



Składniki

350 g skrzydełek z kurczaka
2 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżki mąki kukurydzianej
1 łyżka płynnego miodu
1 łyżka sosu sojowego
1 łyżka octu winnego
1 łyżka oleju sezamowego z prażonych ziaren
1/2 cebuli dymki
Sól i pieprz

Przepis

1 | W misce wymieszaj skrzydełka z kurczaka z oliwą z oliwek i mąką kukurydzianą. Dopraw solą i pieprzem. W innej misce wymieszaj miód, sos sojowy, ocen winny i olej sezamowy. Odłóż na bok.

2 | Umieść skrzydełka w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Uruchom program CHICKEN w temperaturze 180°C na 30 minut.

3 | Po 25 minutach obtocz skrzydełka w marynacie i wsuń miskę z powrotem, aby wznowić pieczenie.

4 | Sprawdź, czy skrzydełka są gotowe. Jeśli nie, piecz przez kolejne kilka minut.

5 | Serwuj natychmiast z sosem BBQ.

WskaZówki ***Unikaj nakładania skrzydełek na siebie, ponieważ w ten sposób mogą nie upiec się równomiernie.***
Jeśli chcesz przygotować większą porcję, piecz je partiami.
Serwuj z aromatycznym ryżem.



Kurczak po grecku

2 | 10 min. | 18 min.

Składniki

2 piersi z kurczaka
20 ml oliwy z oliwek
1 łyżka octu winnego z czerwonego wina
1 cytryna
1 łyżeczka płynnego miodu
1 łyżeczka sproszkowanego czosnku
1 łyżeczka oregano
1/2 łyżeczki papryki
sól i pieprz

Przepis

1 | W pojemniku z dzióbkiem wymieszaj oliwę z oliwek, ocet winny, sok z cytryny, miód, czosnek w proszku, oregano, paprykę, sól i pieprz.

2 | Umieść piersi z kurczaka w torebce do mrożenia i wlej do niej marynatę. Upewnij się, że torebka jest dobrze zamknięta. Odłóż do lodówki na 30 minut

3 | Umieść odsączone piersi z kurczaka w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Uruchom program CHICKEN w temperaturze 180°C na 18 minut. W połowie czasu pieczenia obróć kurczaka. Sprawdź, czy jest gotowy. Jeśli nie, piecz przez kolejne kilka minut.

4 | Podawaj natychmiast.

WskaZówki ***Unikaj nakładania piersi na siebie, ponieważ w ten sposób mogą nie upiec się równomiernie. Jeśli chcesz przygotować większą porcję, piecz je partiami.***
Podawaj z sałatą z pomidorów, ogórków, oliwek i czerwonej cebuli.



Kurczak tandoori

2 | 20 min. | 15 min.

Składniki

4 pałki z kurczaka
50 g jogurtu naturalnego
1 łyżeczka mielonego imbiru
1 łyżeczka sproszkowanego czosnku
1 łyżeczka mielonego chili
1/2 łyżeczki kurkumy
1 łyżeczka garam masala
1 cytryna
2 łyżeczki oleju neutralnego w smaku
sól i pieprz

Przepis

1 | Osusz pałeczki z kurczaka za pomocą ręcznika papierowego.
Usuń skórę z pałeczek i zrób w nich po trzy lub cztery nacięcia.

2 | W misce wymieszaj jogurt, imbir, czosnek w proszku, paprykę chilli w proszku, kurkumę, garam masala, sól, pieprz i sok z cytryny. Dodaj kurczaka i dobrze go zamarynuj. Odstaw w chłodne miejsce na co najmniej 20 minut.

3 | Umieść pałeczki z kurczaka w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Uruchom program CHICKEN w temperaturze 200°C na 15 minut. W połowie czasu pieczenia obróć pałeczki.

4 | Sprawdź, czy są gotowe. Jeśli nie, piecz przez kolejne kilka minut.

5 | Podawaj natychmiast z kalafiorem w curry.

Wskazówki

Unikaj nakładania pałeczek na siebie, ponieważ w ten sposób mogą nie upiec się równomiernie.
Jeśli chcesz przygotować większą porcję, piecz je partiami.
Podawaj od razu po upieczeniu.
Podawaj z jogurtem i sosem curry.

Kotlety z indyka w panierce

2 | 15 min. | 18 min.



Składniki

30 g mąki
1 średnie jajo
40 g bułki tartej
1/2 łyżeczki czosnku w proszku
300 g cienkich kotletów z indyka (2 średniej wielkości kotlety)
Oliwa z oliwek w sprayu
1 cytryna pokrojona na 4 kawałki

Przepis

1 | Do miski wbij jajo i ubij je. Na talerzu wymieszaj bułkę tartą z czosnkiem. Na drugi talerz wysyp mąkę.

2 | Obtocz każdy kotlet w mące, a następnie w jaju i w bułce tartej. Kotlety muszą być z każdej strony pokryte bułką tartą.

3 | Umieść obtoczone w bułce tartej kotlety w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Delikatnie rozpyl na nie oliwę z oliwek. Uruchom program CHICKEN w temperaturze 200°C na 18 minut.

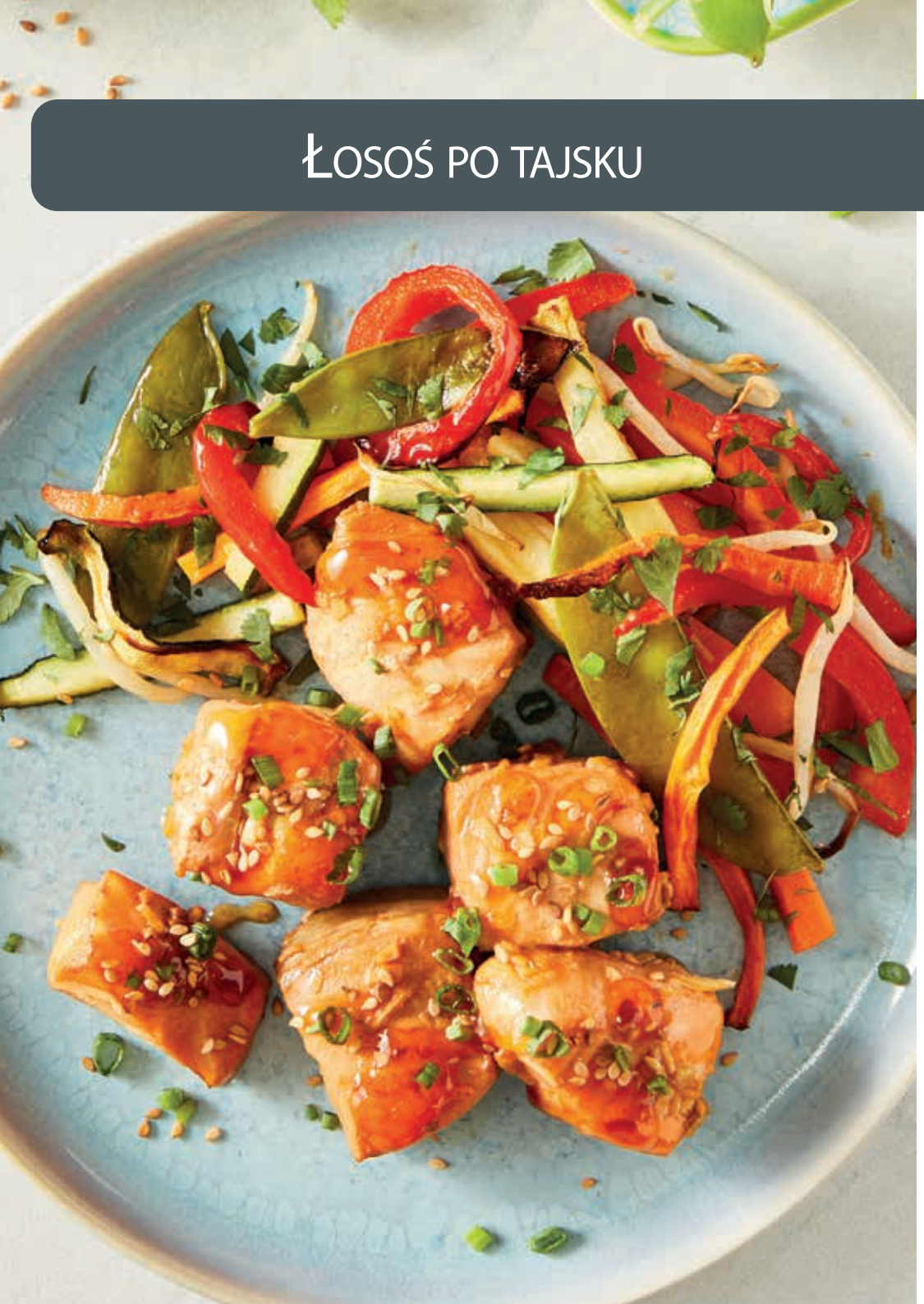
4 | Podawaj od razu z kawałkiem cytryny.

Wskazówki

Oliwę z oliwek w sprayu można znaleźć na regałach z olejami w supermarketach lub w delikatesach. Możesz też zrobić ją w domu, używając pustej butelki z rozpylaczem. Możesz też użyć pędzelka, aby rozsmarować oliwę na krokietach. Podawaj z zielonymi warzywami i macaroni gratin.

Łosoś po tajsku

2 | 15 min. | 6 min.



Składniki

2 filety z łososia (po około 130 g)
50 ml sosu sojowego o obniżonej zawartości soli
1 limonka
2 ząbki czosnku
1 łyżeczka tartego imbiru
50 ml słodkiego sosu chilli
2 cebule dymki
1 łyżka ziaren sezamu
150 g ugotowanego kleistego ryżu

Przepis

1 | Pokrój filety z łososia na duże kostki.

2 | W misce wymieszaj sos sojowy, sok z limonki, posiekany czosnek i starty imbir.
Dodaj kostki z łososia, przykryj i pozostaw na 20 minut w chłodnym miejscu.

3 | Umieść kostki z łososia w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Uruchom program FISH w temperaturze 180°C i odczekaj 6 minut.

4 | Podawaj łososia z ryżem. Dodaj odrobinę słodkiego sosu chilli i posyp posiekaną cebulą dymką i ziarnami sezamu.

WskaZówki

Dlaczego nie warto zamieniać ziaren sezamu na pokruszone orzechy? Jeśli lubisz pikantne potrawy, dodaj trochę świeżego lub sproszonego chilli. Możesz zastąpić słodki sos chilli kilkoma kroplami Tabasco®. Jeśli nie ma masz sosu sojowego o zmniejszonej ilości soli, dodaj zamiast niego 60 ml octu ryżowego.

Ryba z frytkami

2 | 20 min. | 45 min.



Składniki

90 g mąki
30 g mąki kukurydzianej
1 łyżeczka czosnku w proszku
1 łyżeczka cebuli w proszku
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
100 ml piwa typu lager
2 duże filety z dorsza
1 łyżka neutralnego oleju (słonecznikowego lub z pestek winogron)
600 g zamrożonych frytek do pieczenia
Sól i pieprz

Przepis

1 | Dobrze osusz rybę ręcznikiem papierowym.

2 | W płaskiej misce wymieszaj jedną trzecią mąki z mąką kukurydzianą. W misce wymieszaj pozostałą mąkę, czosnek, cebulę, sodę oczyszczoną, sól, pieprz i piwo.

3 | Obtocz każdy filet w mieszance mąki i mąki kukurydzianej, a następnie w cieście piwnym. Następnie ponownie obtocz w mieszance mąk.

4 | Umieść ryby w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Uruchom program FISH w temperaturze 180°C i odczekaj 12 minut. Sprawdź, czy ryba jest gotowa; czas pieczenia może różnić się w zależności od rozmiaru kawałków. Odłóż na bok.

5 | Umieść frytki w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Uruchom program FRIES w temperaturze 180°C i odczekaj 30 minut. Ociepl ryby, umieszczając je na frytkach. Uruchom program FRIES w temperaturze 180°C i odczekaj 3 minuty.

6 | Podawaj na gorąco.

Wskazówki

To danie jest tradycyjnie podawane z puree z groszku, kawałkami cytryny i sosem tatarskim.
Sprawdź, czy ryba jest gotowa; czas pieczenia może różnić się w zależności od rozmiaru kawałków. W razie potrzeby wydłuż czas pieczenia.



Dorsz pod chrupiącą pierzynką

2 | 10 min. | 10 min.

Składniki

2 filety z dorsza (każdy po około 150 g)
50 g ciastek Ritz® lub innych krakersów
15 g tartego parmezanu
15 g stopionego masła
1 łyżka soku z cytryny
1 łyżka siekanej pietruszki
1 cytryna
Sól i pieprz

Przepis

1 | Umieść krakersy w torebce i rozkrusz je wałkiem.
W misce wymieszaj pokruszone krakersy z parmezanem, stopionym masłem i sokiem z cytryny. Dopraw solą i pieprzem.

2 | Umieść filety z dorsza w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Posyp panierką. Uruchom program FISH w temperaturze 180°C i odczekaj 10 minut.

3 | Sprawdź, czy ryba jest gotowa; czas pieczenia może różnić się w zależności od rozmiaru kawałków. Piecz dodatkową minutę, jeśli to konieczne, do momentu, gdy rybę będzie można łatwo rozrywać widelcem.

4 | Posyp filety z dorsza posiekaną pietruszką i startą skórką z cytryny. Serwuj z kawałkiem cytryny i aromatycznym ryżem.

Wskazówki ***Unikaj nakładania filetów na siebie, ponieważ w ten sposób mogą nie upiec się równomiernie.***
Jeśli chcesz przygotować większą porcję, piecz je partiami.

Frytki z cukinii

2 | 15 min. | 15 min.



Składniki

2 średnie cukinie
1 białko jaja
50 g bułki tartej
20 g tartego parmezanu
30 ml oliwy z oliwek
Sól i pieprz

Przepis

1 | Umyj cukinie, odetnij końcówki i pokrój na frytki o szerokości 1 cm.

2 | W płytkiej misce ubij białka. W innej płytkiej misce wymieszaj bułkę tartą, parmezan, sól i pieprz.

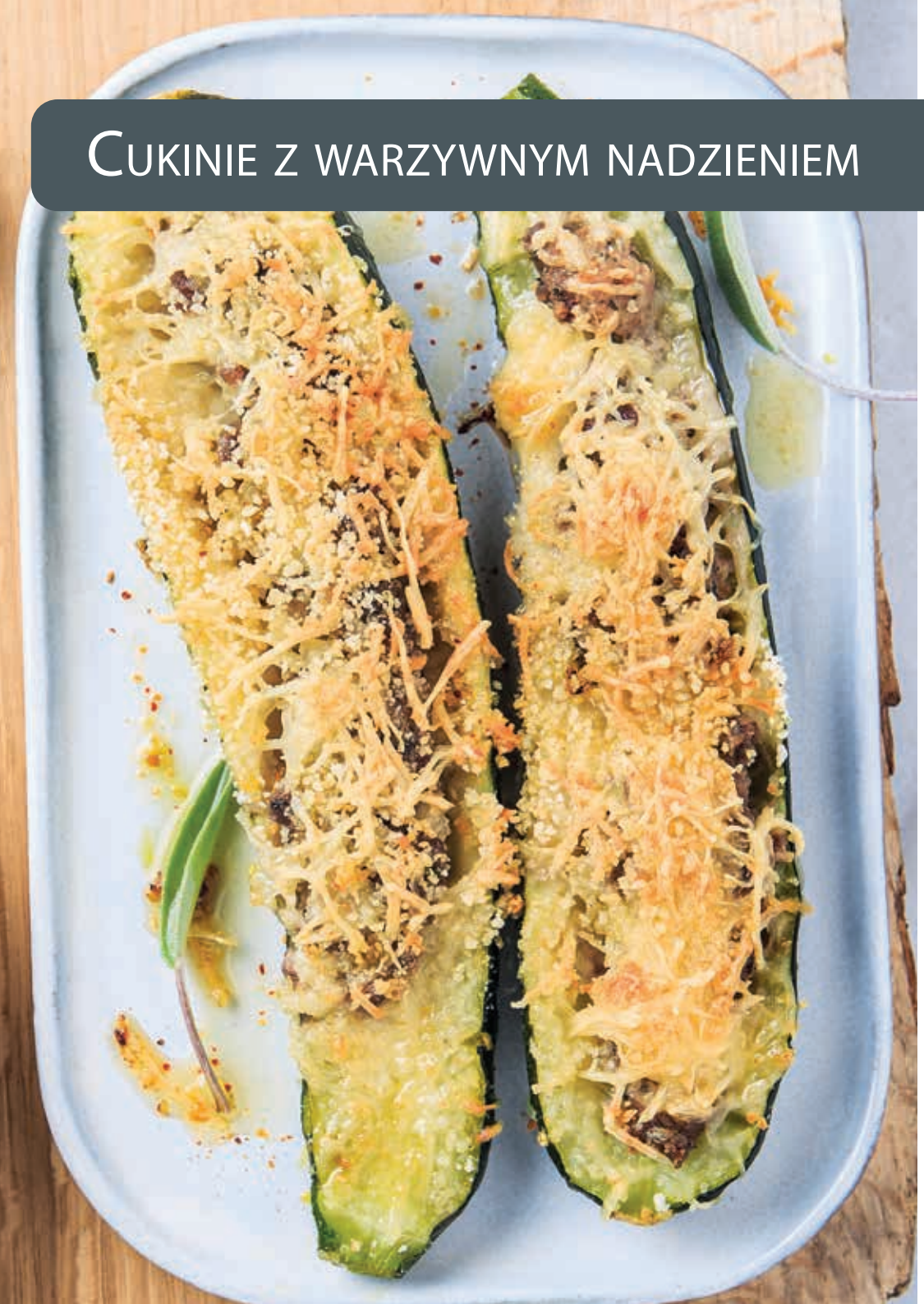
3 | Obtaczaj kawałki cukinii w białku, a następnie w bułce tartej.

4 | Umieść frytki z cukinii w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Skrop oliwą z oliwek. Uruchom program FRIES w temperaturze 180°C i odczekaj 15 minut. W połowie czasu pieczenia obróć frytki. Sprawdź, czy skrzydełka są gotowe. Jeśli nie, piecz przez kolejne kilka minut.

5 | Podawaj frytki z cukinii na gorąco.

Wskazówki

Możesz podawać te frytki z sosem z kremowego serka i szczypiorku. Bardzo dobrze pasują do grillowanych mięs.



Cukinie z warzywnym nadzieniem

2 | 15 min. | 17 min.

Składniki

300 g cukinii (2 małe cukinie)
1 pomidor, drobno posiekany
1/2 czerwonej papryki, pokrojonej w kostkę
1 papryczka jalapeño, drobno pokrojona w kostkę
1/2 łyżeczki czosnku w proszku
1/2 łyżeczki chilli w proszku
40 g startego sera cheddar
10 g oliwy z oliwek
Sól i pieprz

Przepis

1 | Umyj cukinie, odkrój końcówki i przekrój na pół wzdłuż. Za pomocą łyżki usuń z cukinii nasiona.

2 | W misce wymieszaj pomidory, paprykę, jalapeño, czosnek, chilli i ser.

3 | Umieść nadzienie pośrodku każdej cukinii.

4 | Umieść cukinie z nadzieniem w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Posmaruj oliwą z oliwek. Uruchom program VEGETABLES w temperaturze 180°C i odczekaj 17 minut.

5 | Podawaj na gorąco z wybranymi dodatkami. salsa, crème fraiche, awokado itp. Podawaj ze smażonym ryżem.

Wskazówki

Przyprawa chilli jest aromatyczną mieszanką wielu przypraw. Nazywa się ją chilli, ponieważ jest często używana do przyprawiania chilli con carne. Jeśli nie znajdziesz jej w sklepie, możesz ją zrobić samodzielnie, używając poniższych składników: 1 łyżka papryki w proszku, 2 łyżeczki suszonego oregano, 1,5 łyżeczki kuminu w proszku, 1,5 łyżeczki czosnku w proszku, 1 łyżeczka suszonej cebuli i 1 łyżeczka pieprzu Cayenne (użyj więcej lub mniej, w zależności od tego, jak pikantną przyprawę chcesz uzyskać). Aby uzyskać danie wegańskie, zastąp ser cheddar tartym serem wegańskim.



Steki z kalafiora

2 | 15 min. | 22 min.

Składniki

1 mały kalafior
70 g oliwy z oliwek
2 cytryny
30 g płynnego miodu
1 łyżeczka tartego czosnku
Kilka gałązek świeżej pietruszki

Przepis

1 | Usuń liście kalafiora, opłucz go i odsącz.

2 | Za pomocą noża do chleba pokrój kalafiora na steki o grubości 2 cm. Odłóż na jedną stronę tacy.

3 | W misce wymieszaj oliwę, sok z cytryny, miód i ząbki czosnku. Za pomocą pędzelka posmaruj tą mieszanką powierzchnię steków, aby płyn przeniknąć do środka.

4 | Umieść dwa steki w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Uruchom program VEGETABLES w temperaturze 180°C i odczekaj 22 minut.

W połowie czasu pieczenia posmaruj pędzelkiem górną część steków. Sprawdź, czy są gotowe. Jeśli nie, piecz przez kolejne kilka minut. Powtarzaj te czynności, aż wykorzystasz wszystkie steki.

5 | Serwuj na gorąco. Posyp drobno posiekaną pietruszką. Na wierzch polej resztę sosu.

Wskazówki

Możesz użyć innej mieszanki przypraw. Pasuje doskonale z sosem pomidorowym. Mały kalafior starczy na cztery steki.

Burger z pieczarkami portobello

2 | 10 min. | 12 min.



Składniki

2 pieczarki portobello
2 łyżki pesto
2 bułki do burgerów
1 awokado
1/2 czerwonej papryki
2 ładne liście sałaty
2 plastry wegańskiego sera

Przepis

1 | Umyj pieczarki. Za pomocą pędzelka rozsmaruj pesto na górnej części pieczarek.

2 | Umieść pieczarki w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Uruchom program VEGETABLES w temperaturze 200°C i odczekaj 12 minut. W połowie czasu pieczenia obróć pieczarki.

3 | Podawaj natychmiast, umieszczając pieczarki w bułce razem z sałatą, kilkoma plasterkami awokado, kilkoma plasterkami czerwonej papryki, wegańskim serem i odrobiną pesto.

Wskazówki

Jeśli chcesz przygotować większą porcję, piecz je partiami. Podawaj z zieloną sałatą i domowymi frytkami.

Grillowane żeberka BBQ

2 | 20 min. | 30 min.



Składniki

600 g żeberek wieprzowych
2 łyżki brązowego cukru
1/2 łyżki papryki
1 łyżka pieprzu Cayenne
1 łyżka chilli w proszku
1 łyżka cebuli w proszku
1 łyżka nasion gorczycy
1/2 łyżki czosnku w proszku
1/2 łyżki suszonego oregano
3 łyżki sosu BBQ
Sól i pieprz

Przepis

1 | W misce wymieszaj brązowy cukier, paprykę, pieprz Cayenne, chilli, cebulę, ziarna gorczycy, czosnek i oregano. Dopraw solą i pieprzem.

2 | Z żeberek usuń tłuszcz. Jeśli żeberka są w jednym kawałku, przekrój je na dwie lub trzy części.
Rękami rozprowadź mieszankę przypraw na mięsie, aby równomiernie je pokryć.

3 | Umieść żeberka w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Uruchom program MEAT w temperaturze 180°C i odczekaj 30 minut. W połowie czasu pieczenia obróć mięso.

4 | 5 minut przed zakończeniem pieczenia rozsmaruj sos BQQ na żeberkach za pomocą pędzelka i wsuń miskę z powrotem, aby wznowić pieczenie.

5 | Sprawdź, czy mięso jest gotowe. Jeśli nie, piecz je dalej.

6 | Odstaw mięso na 5 minut, zanim przystąpisz do jego krojenia.
Sos BBQ możesz również dodać do mięsa podczas podawania.

Wskazówki

Unikaj nakładania kawałków mięsa na siebie, ponieważ w ten sposób mogą nie upiec się równomiernie. Jeśli chcesz przygotować większą porcję, piecz je partiami.
Podawaj z frytkami z batatów.



Domowe frytki

2 | 10 min. | 45 min.

Składniki

600 g ziemniaków (wybierz gatunek odpowiedni do robienia frytek)
3 łyżki oliwy z oliwek
Sól i pieprz

Przepis

1 | Umyj i obierz ziemniaki. Pokrój je na frytki o szerokości ok 1 cm. Pozostaw frytki w misce do mieszania wypełnionej zimną wodą na 30 minut. Następnie odsącz je i osusz za pomocą czystej ściereczki.
W misce do mieszania wymieszaj frytki z oliwą.

2 | Umieść frytki w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Uruchom program FRIES w temperaturze 180°C i odczekaj 45 minut.
Co 15 minut podrzucaj frytkami.

3 | Sprawdź, czy są gotowe. Jeśli nie, piecz przez kolejne kilka minut.

4 | Wysyp frytki do miski, przyprawa solą i pieprzem. Podawaj natychmiast.

Wskazówki

Frytki można podawać z dowolnym sosem. Bardzo dobrze pasują do grillowanych mięs.



Łódeczki

2 | 10 min. | 35 min.

Składniki

600 g ziemniaków (wybierz gatunek odpowiedni do robienia frytek)
3 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżeczka soli
1/2 łyżeczka pieprzu

Przepis

1 | Umyj i osusz ziemniaki i pokrój je na łódeczki.

2 | W misce wymieszaj łódeczki z oliwą z oliwek, solą i pieprzem.

3 | Umieść łódeczki w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Uruchom program FRIES w temperaturze 180°C i odczekaj 35 minut. Podrzucaj łódeczki w połowie czasu gotowania. Czas pieczenia trzeba dostosować do rozmiaru łódeczek. Piecz do uzyskania złoto-brązowej skórki.

4 | Podawaj od razu.

Wskazówki

Te łódeczki można podawać z dowolnym sosem.



Łódeczki z batatów

2 | 10 min. | 30 min.

Składniki

600 g batatów
3 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżka tartego parmezanu
1 łyżeczka czosnku w proszku
Sól i pieprz

Przepis

1 | Umyj i obierz bataty. Pokrój na ćwiartki.
W misce do mieszania wymieszaj bataty z oliwą z oliwek, parmezanem i czosnkiem. Dopraw solą i pieprzem.

2 | Umieść obtoczone w bułce tartej bataty w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Uruchom program FRIES w temperaturze 180°C i odczekaj 30 minut.
W połowie czasu pieczenia obróć łódeczki.

3 | Sprawdź, czy są gotowe. Jeśli nie, piecz przez kolejne kilka minut.

4 | Serwuj na gorąco.

Wskazówki

Frytki można podawać z dowolnym sosem.

Czekoladowe muffiny

2 | 10 min. | 12 min.



Składniki

100 g cukru pudru
2 jaja
100 g mąki T55
25 g gorzkiego kakao
2 łyżeczki proszku do pieczenia (8 g)
110 g mleka
60 g stopionego masła
45 g kawałków mlecznej czekolady

Przepis

1 | W misce wymieszaj cukier z kakao i dodaj jaja. Dodaj mąkę i proszek do pieczenia. Ubijając, stopniowo dodawaj mleko. Na koniec dodaj stopione masło i kawałki czekolady. Wymieszaj. Rozłóż ciasto na blasze do muffinów.

2 | Umieść muffiny w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Uruchom program DESSERT w temperaturze 160°C i odczekaj 12 minut.

3 | Wyjmij muffiny z urządzenia i pozostaw do ostygnięcia.

Wskazówki

Na każdego muffina użyj 60 g ciasta. Dodaj kawałki białej czekolady, aby uzyskać bogatszy smak.



Banany karmelizowane

1 | 10 min. | 18 min.

Składniki

2 banany
1 łyżka stopionego masła
2 łyżka brązowego cukru
20 g granoli
Lody waniliowe

Przepis

1 | Nie obierając bananów, przekrój je wzdłuż na dwie części.
Za pomocą pędzelka posmaruj miąższ stopionym masłem i posyp brązowym cukrem.

2 | Umieść banany miąższem do góry w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Uruchom program DESSERT w temperaturze 180°C i odczekaj 18 minut.

3 | Sprawdź, czy są gotowe. Jeśli nie, piecz przez kolejne kilka minut.

4 | Podawaj banany od razy, posypujące je granolą i serwując z lodami waniliowymi.

Wskazówki

Unikaj nakładania bananów na siebie, ponieważ w ten sposób mogą nie upiec się równomiernie. Jeśli chcesz przygotować większą porcję, piecz je partiami.
Aby uzyskać bardziej cynamonowy smak, wymieszaj 1 łyżeczkę cynamonu z brązowym cukrem.

Jagodowy crumble

4 | 10 min. | 15 min.



Składniki

350 g jagód
60 g kompotu jabłkowego
2 łyżeczki cukru pudru
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
1 łyżeczka skórki z cytryny
80 g mąki
15 g płatków owsianych
80 g miękkiego masła
1 szczypta soli

Przepis

1 | Opłucz jagody i umieść je w wysokiej blaszce (ok. 15 cm średnicy)

2 | W misce wymieszaj kompot jabłkowy ze skórką z cytryny, cukrem i ekstraktem waniliowym. Wyłóż tę mieszankę na jagody. W innej misce wymieszaj mąkę, płatki owsiane i cukier. Dodaj masło i mieszaj koniuszkami palców do uzyskania tekstury ciasta crumble. Posyp tą mieszanką jagody i kompot.

3 | Umieść blaszkę w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Uruchom program DESSERT w temperaturze 180°C i odczekaj 15 minut.

4 | Serwuj crumble z gałką lodów waniliowych lub kremem Chantilly.

Wskazówki *Jagody możesz zastąpić dowolnymi czerwonymi jeżynami.*



KLASYCZNY SERNIK

6 | 20 min. | 60 min.

SKŁADNIKI

100 g krakersów pełnoziarnistych lub kruchych ciastek
50 g roztopionego masła
350 g serka Philadelphia® w temperaturze pokojowej
1 jajko
200 g słodzonego mleka skondensowanego
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
200 g wydrylowanych wiśni
20 g cukru pudru

PRZEPIS

1 | Włóż ciastka do woreczka na mrożonki i dokładnie je pokrusz za pomocą wałka. Następnie przełóż je do miski i dodaj roztopione masło (zostaw niewielką ilość masła do wysmarowania formy). Dokładnie wymieszaj.

2 | Natłuść tortownicę o średnicy 15 cm. Wyłóż dno blachy papierem pergaminowym. Przełóż mieszankę ciastek z masłem na dno formy i dociśnij ją łyżką.

3 | Przełóż serek do miski. Ubijaj go, aż stanie się gładki i kremowy. Dodawaj stopniowo jajko, a potem mleko skondensowane i ekstrakt waniliowy, cały czas ubijając, aż masa będzie gładka. Powinno to zająć ok. 2 minut. Przelej miksturę na ciasteczkowy spód w blasze.

4 | Umieść blachę w urządzeniu Easy Fry na płycie standardowej. Uruchom program DESER, ustawiając 120°C i czas 60 minut.
Jeśli po tym czasie środek sernika nadal będzie płynny, piecz ciasto dłużej.

5 | Ostrożnie wyjmij blachę z kosza urządzenia i pozostaw ją do ostygnięcia w lodówce przez 6–8 godzin lub na noc.

6 | Umieść wiśnie na płycie standardowej. Posyp cukrem. Uruchom program DESER, ustawiając 200°C i czas: 20 minut. Schowaj przygotowane wiśnie w pudełku do lodówki.

7 | Po schłodzeniu ostrożnie zdejmij rant tortownicy i umieść sernik na talerzu do serwowania. Przed podaniem udekoruj wierzch ciasta wiśniami.

WSKAZÓWKI ***Sernik tradycyjnie przygotowuje się z wykorzystaniem krakersów pełnoziarnistych. Jeśli nie znajdziesz ich w sklepie, zamień je na kruche ciasteczka. Aby je pokruszyć, możesz też użyć blendera. Możesz wykorzystać inne sezonowe owoce zarówno w formie upieczonej, jak i świeżej.***



Ciasteczka owsiane

2 | 10 min. | 22 min.

Składniki

80 g cukru semolina
80 g miękkiego masła
1 jajo
150 g mąki T55
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia (2 g)
30 g płatków owsianych
1 łyżeczka maku
1 łyżeczka naturalnego ekstraktu waniliowego
30 g kawałków ciemnej czekolady

Przepis

1 | W misce wymieszaj cukier i miękkie masło, używając szpatułki. Dodaj jajo i ubijaj. Następnie dodaj mąkę, proszek do pieczenia, płatki owsiane, mak i ekstrakt waniliowy. Wymieszaj ciasto szpatułką. Owiń ciasto papierem pergaminowym i pozostaw do schłodzenia w lodówce na 30 minut.

2 | Na desce do krojenia uformuj ciasto w wałeczki o średnicy około 5 cm. Za pomocą noża pokrój na sześć pasków. Dodaj kawałki czekolady na wierzch, lekko je wciskając w ciasto.

3 | Wytnij kawałek folii aluminiowej o rozmiarze odpowiadający płycie standardowej i umieść go na niej.

4 | Umieść cztery ciastka w urządzeniu Easy Fry z płytą standardową. Dopilnuj, aby pozostawić między nimi wystarczające odstępy. Uruchom program DESSERT w temperaturze 150°C i odczekaj 22 minut.

5 | Zrób dwie partie.

6 | Ciasteczka powinny mieć jasnozłoty kolor. Pozostaw do ostygnięcia na 2 minuty, a następnie umieść na kratce.

Wskazówki

Jeśli chcesz, możesz użyć kawałków białej i gorzkiej czekolady, rodzynek, żurawiny, orzechów pekan lub pistacji.

Obsah

CS

Malá občerstvení a přílohy

Doutníky z těsta filo se sýrem feta
Smažené artyčoky
Falafely
Avokádové hranolky
Křupavá pikantní cizrna
Krokety z brokolice a sýra
Rolky s párkem

Pokrmy

Krevety s medem a srirachou
Miska poke s tuňákem
Květák na kari
Zeleninové nugety
Kuřecí burritos
Kuřecí křídla po asijsku
Řecké kuře
Kuře tandoori
Obalované krůtí řízky
Thajské lososové jednohubky
Ryba s hranolky
Treska v krustě
Cuketové hranolky
Cukety se zeleninovou náplní
Květákové steaky
Burger z žampiónů portobello
Grilovaná žebra
Domácí hranolky
Měsíčky
Hranolky z batátů

Moučníky

Čokoládové muffiny
Banány v karamelu
Borůvkový drobenkový dezert
Klasický cheesecake
Ovesné sušenky

Piktogramový průvodce



Počet osob



Počet porcí



Doba přípravy



Doba odpočinku



Doba marinování



Doba vaření pokrmu



Doutníky z těsta filo se sýrem feta

4 | 20 min. | 10 min.

Ingredience

350 g sýra feta
2 vejce
2 lžička sušené máty
1 balení těsta filo
Pepř

Recept

1 | Sýr feta rozdrobte vidličkou a vložte do mísy.

Rozklepněte jedno vejce a přidejte jej. U druhého vejce oddělte bílek a žloutek. Bílek dejte stranou. K sýru feta přidejte žloutek a mátu. Přidejte pepř. Dobře promíchejte.

Plát těsta filo rozválejte. Mašlovačkou je jemně potřete bílkem.

Na horní stranu položte druhý plát těsta filo. Těsto rozkrájejte na šest čtverců.

Po celé délce každého čtverce rozprostřete 1 1/2 lžíce náplně ze sýra feta a zarolujte do tvaru doutníku.

Postup opakujte, dokud nespotřebujete všechny ingredience.

2 | Doutníky se sýrem feta vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Spusťte program MANUAL (RUČNÍ) na 180 °C na 10 minut. V polovině přípravy doutníky obraťte.

3 | Zkontrolujte, zda jsou hotové, a v případě potřeby prodlužte přípravu o několik minut. Postup opakujte, dokud nebudou hotové všechny doutníky.

4 | Doutníky z těsta filo podávejte ještě horké, doplněné salátem.

Tipy

Snažte se neskládat doutníky na sebe, protože pak se nepropečou rovnoměrně.
Podávejte je ihned.
Podle tohoto receptu připravíte asi 20 doutníků.



Smažené artyčoky

2 | 15 min. | 12 min.

Ingredience

150 g čtvrcených artyčoků, slitých
60 g mouky
1/2 lžíce prášku do pečiva
1 vejce
20 g strouhanky panko
20 g strouhanky
3 lžíce strouhaného parmezánu
1/2 lžička sušeného česneku
Sůl a pepř

Recept

1 | Mouku a prášek do pečiva dejte do mísy a promíchejte. Ve druhé míse rozšlehejte vidličkou vejce. Nakonec na talíři smíchejte strouhanku panko, parmezán, česnek, sůl a pepř.

2 | Prsty každý kousek artyčoku namočte v mouce a poté ve vejci. Položte artyčoky do strouhanky a vidličkou je v ní obalte. Musí být strouhankou pokryté ze všech stran.

3 | Obalené artyčoky vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Nastavte program NUGGETS (NUGETY) na 200 °C na 12 minut.

4 | Ihned podávejte.

Tipy

Strouhanku panko najdete v mnoha velkých supermarketech v oddělení světové kuchyně, v prodejnách asijských potravin nebo online. Můžete použít krájená srdíčka artyčoků a začít s přípravou znovu, dokud všechna nespotřebujete.
Tyto artyčoky můžete podávat s omáčkou podle vlastního výběru.

Falafely

4 | 25 min. | 15 min.



Ingredience

350 g konzervované cizrny
3 snítky petržele
6 snítek koriandru
2 lžičky římského kmínu
2 lžíce pasty tahini
2 stroužky česneku
2 cibule
2 lžíce olivového oleje
Sůl a pepř

Recept

1 | Cibuli oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Bylinky omyjte a nasekejte.

2 | Do jedné mísy dejte cizrnu, petržel, koriandr, římský kmín a pastu tahini. Dochuťte solí a pepřem. Směs nahrubo rozmačkejte vidličkou.
Přidejte cibuli a míchejte, dokud směs nebude mít stejnoměrnou konzistenci. Vytvarujte z ní kuličky.

3 | Falafely vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Mašlovačkou je potřete slabou vrstvou oleje. Spusťte program NUGGETS (NUGETY) na 180 °C na 15 minut. V polovině přípravy falafely obraťte.

4 | Falafely podívejte horké.

Tipy

Snažte se neskládat falafely na sebe, protože pak se nepropečou rovnoměrně.
Pokud jich chcete udělat větší množství, připravujte je po dávkách.
Tahini je sezamová pasta, která se používá při ve východní kuchyni. Najdete ji ve specializovaných obchodech s potravinami.



Avokádové hranolky

2 | 10 min. | 8 min.

Ingredience

2 zralá avokáda
1 citron (šťáva a kůra)
1 vejce
120 g strouhanky panko
Sůl a pepř

Recept

1 | Avokáda oloupejte, zbavte pecek a nakrájejte na kousky.

2 | V malé misce rozšlehejte vejce se solí. Strouhanku nasypte do mělké misky.

3 | Kousky avokáda obalte ve směsi rozšlehaných vajec a strouhanky.

4 | Obalené kousky avokáda vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Spusťte program VEGETABLES (ZELENINA) na 180 °C na 8 minut. V polovině přípravy avokádové hranolky opatrně obraťte.

5 | Podávejte horké nebo teplé a pikantní majonézou.

Tipy

Pokud jich chcete udělat větší množství, připravujte je po dávkách. Podávejte je ihned.

Křupavá pikantní cizrna

4 | 10 min. | 8 min.



Ingredience

265 g konzervované cizrny
2 lžíce olivového oleje
1/2 lžičky sušeného česneku
1 lžička uzené papriky
1/2 lžičky mletého římského kmínu
1/2 lžíce mořské soli
2 lžíce čerstvého koriandru, nasekaného

Recept

1 | Cizrnu slijte, propláchněte vodou a osušte.
Cizrnu, olej, sušený česnek, papriku, mletý římský kmín a sůl vložte do mísicí mísy. Cizrnu jemně promíchejte lžící, aby se dobře obalila.

2 | Polovinu cizrny vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Spusťte program NUGGETS (NUGETY) na 200 °C na 8 minut.
Než misku vytáhnete, počkejte 30 sekund (cizrna může někdy pukat jako pražená kukuřice). Zkontrolujte, jestli je hotová. Spusťte program znovu s druhou polovinou cizrny.

3 | Cizrnu ihned podávejte posypaný trochou koriandru.

Tipy

Aby byla cizrna hezky křupavá, je třeba ji slít a řádně propláchnout a poté osušit čistou kuchyňskou papírovou nebo látkovou utěrkou, Místo olivového oleje můžete použít jiný olej a zvolit koření jiných chutí.

Krokety z brokolice a sýra

2 | 30 min. | 12 min.



Ingredience

115 g brokolice
100 g konzervované cizrny
100 g strouhanky
75 g strouhaného čedaru
25 g parmezánu
2 vejce
1 lžičky sušeného česneku
1 lžička sušené cibule
40 g mouky
Olivový olej ve spreji
Sůl a pepř

Recept

1 | Připravte brokolici: Vařte v hrnci osolené vody, dokud mírně nezměkne (al dente). To by mělo trvat přibližně 4 minuty. Pak ji vložte do míchací mísy se studenou vodou a kostkami ledu. Nechte vychladnout. Slijte a nožem nakrájejte na malé kousky.

2 | Cizrnu slijte a dejte do velké mísy. Rozmačkejte ji mačkadlem nebo vidličkou. Přidejte nasekanou brokolici, polovinu strouhanky, první vejce, čedar, parmezán, sůl, sušený česnek a sušenou cibuli. Všechno důkladně propracujte rukama tak, abyste mohli tvořit kuličky. Pokud to nejde, přidejte trochu více strouhanky.

3 | Ze směsi vytvarujte krokety a naskládejte je na plech vyložený papírem na pečení. S namočenýma rukama to půjde lépe.

4 | Mouku, sůl a pepř nasypte do velké mísy a promíchejte.
Druhé vejce rozklepněte do jiné mísy a rozšlehejte.
Druhou polovinu nasypte do třetí mísy a promíchejte. Krokety obalte ve směsi mouky a pak je namočte do rozšlehaného vejce. Nakonec je obalte ve strouhance a přitom lehce přitlačte, aby se lépe přilepila.

5 | Brokolicové krokety vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Krokety lehce postříkejte olivovým olejem. Nastavte program NUGGETS (NUGETY) na 200 °C na 12 minut. V polovině přípravy krokety obraťte.

6 | Ihned podávejte.

Tipy

Podle tohoto receptu připravíte asi dvanáct kroket.
Krokety můžete na 1 až 2 hodiny zmrazit, aby ztuhly a neopadávala z nich strouhanka.
Olivový olej ve spreji najdete v supermarketech v oddělení olejů nebo v prodejnách lahůdek. Můžete si jej také vyrobit doma z prázdné lahve s rozprašovačem. Olej můžete případně nanést také mašlovačkou.

Rolky s párkem

2 | 10 min. | 8 min.



Ingredience

1 plát listového těsta
4 frankfurtské párky
30 g hořčice

Recept

1 | Rozválejte listové těsto. Nožem je nakrájejte na proužky o šířce 10 cm. Proužky lehce navlhčete prsty a doprostřed každého z nich položte párek. Pomocí nože rozetřete po celé délce párků trochu hořčice. Těsto přeložte tak, aby párky zakrylo (jako byste z těsta dělali kapsy) a pak oba konce stlačte pevně k sobě. Opakujte, dokud všechny nespotřebujete. Kapsy nakrájejte na kousky o velikosti 3 cm.

2 | Vložte kapsy do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Spusťte program NUGGETS (NUGETY) na 180 °C na 8 minut

3 | Opakujte, dokud nejsou všechny rolky s párkem hotové.

4 | Podávejte ihned.

Tipy

Pokud se těsto lepí, posypte ho trochou mouky.
Podle chuti můžete použít více hořčice. Párky můžete nahradit jinými ingrediencemi (ořechy, ementál, koření, zelenina).

Krevety s medem a sriracha

2 | 15 min. | 15 min.



Ingredience

40 g tekutého medu
25 g majonézy
1 lžička sriracha
1 lžička sójové omáčky
1 vejce
30 g mouky
250 g loupaných krevet
1 lžíce olivového oleje
Sůl a pepř

Recept

1 | V míse smíchejte med, majonézu, omáčku sriracha a sójovou omáčku. Omáčku dejte stranou na chladné místo.

2 | Vejce rozšlehejte v mělké misce. Mouku vsypte do druhé mělké misky.

3 | Krevety obalte ve vejci a poté v mouce.

4 | Vložte krevety do přístroje Easy Fry se standardní deskou a naskládejte těsně k sobě. Olivový olej můžete případně nanést také mašlovačkou. Nastavte program MANUAL (RUČNÍ) na 180 °C na 15 minut.
Zkontrolujte, zda jsou hotové, a v případě potřeby prodlužte přípravu o několik minut.

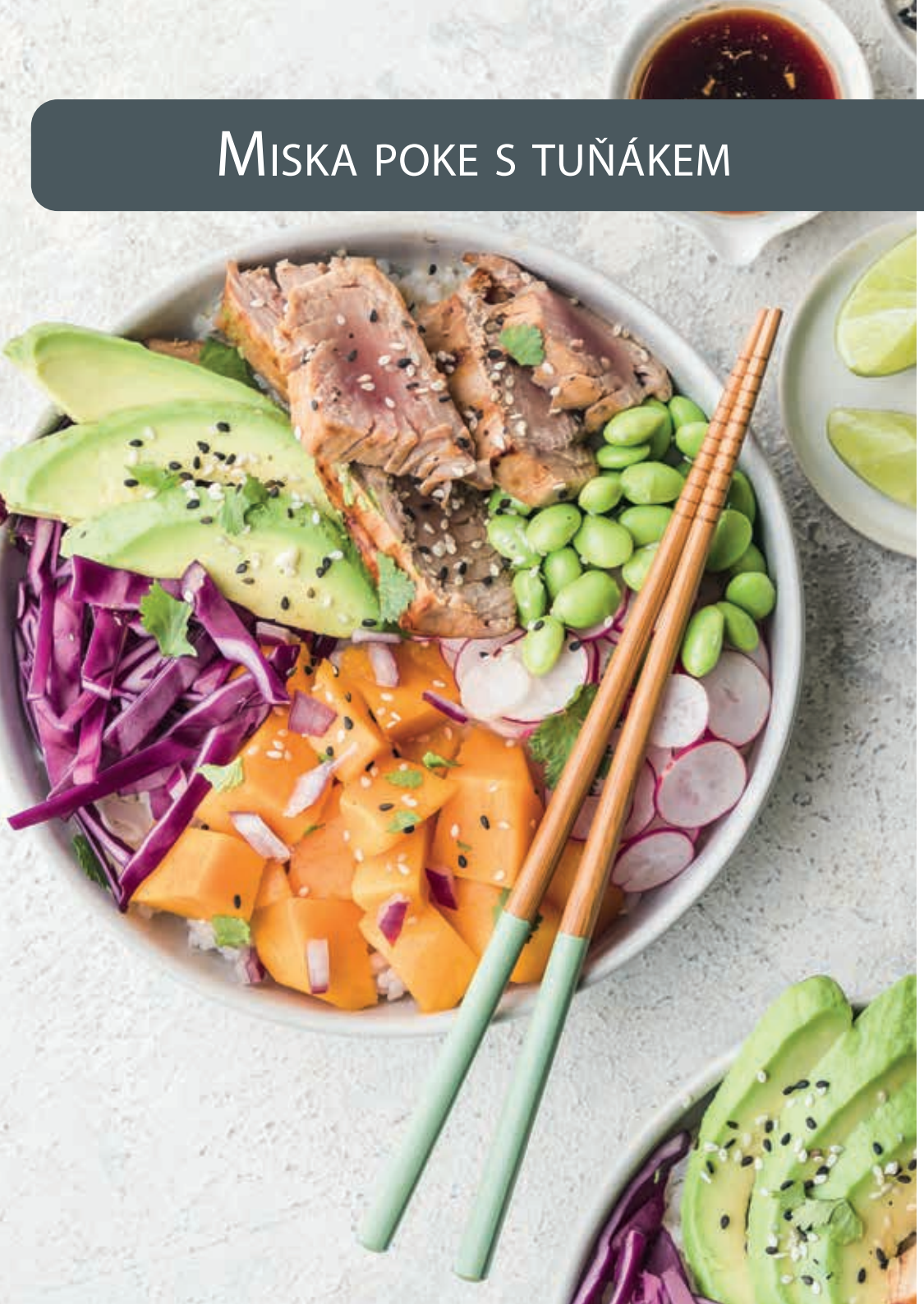
5 | Krevety podávejte s pikantní omáčkou a rýží.

Tipy

Snažte se neskládat krevety na sebe, protože pak se nepropečou rovnoměrně.
Pokud jich chcete udělat větší množství, připravujte je po dávkách.

Miska poke s tuňákem

2 | 15 min. | 10 min.



Ingredience

Na omáčku:
2 lžíce rýžového octa
10 g čerstvého zázvoru (1 kousek dlouhý asi 2 cm)
Pikantní omáčka
2 lžičky sezamového oleje
40 ml sójové omáčky
Pepř

Na misku:
250 g tuňákových steaků (asi 4 kousky)
350 g předvařené rýže na suši
1 malé avokádo, zbavené pecky a nakrájené na plátky
15 g červené cibule, nakrájené na jemno
150 g manga, nakrájeného na kostičky (1 malé mango)
3 lžíce čerstvého koriandru, nasekaného (přibl. 30 g)

Na ozdobu:
1 limetka, nakrájená na měsíčky
1/2 papričky jalapeño (nebo chilli papričky Fresno), zbavené semínek a nakrájené na plátky
Několik tenkých plátků ředkvičky, okurky, červeného zelí, mrkve
6 lžic vařených fazolí edamame
1 1/2 lžičky černých a bílých sezamových semínek

Recept

1 | Připravte omáčku. V malé misce smíchejte dohromady všechny ingredience. Odložte do chladničky.

2 | Do míchací mísy vložte tuňákové steaky. Přelijte je třetinou omáčky tak, aby byly zakryté. Nechte 10–15 minut odstát.

3 | Vložte tuňákové steaky do zařízení Easy Fry se standardní deskou. Nastavte program FISH (RYBY) na 200 °C na 10 minut. V polovině přípravy steaky obraťte.

4 | Steaky by měly být uprostřed růžové. Pokud je máte raději dobře propečené, přizpůsobte dobu přípravy podle své chuti.

5 | Grilované tuňákové steaky vyjměte a nechte 5 minut odstát na prkénku. Poté je ostrým nožem nakrájejte na tenké plátky.

6 | Při podávání dejte na dno dvou velkých misek vařenou rýži. Na ni nakladňte kousky grilovaného tuňáka, poloviny avokáda nakrájené na plátky, kousky manga a červenou cibuli. Posypte koriandrem. Ozdobte limetkou, chilli, plátky zeleniny, fazolemi edamame a sezamovými semínky podle vlastní chuti. Přelijte zbytkem omáčky.

Tipy

V mnoha supermarketech dnes najdete tácky s předvařenou japonskou rýží. Ušetří vám čas při přípravě tohoto pokrmu. Případně si ji můžete připravit sami: použijte 50–60 g syrové rýže na osobu.
Nejlepší je použít avokádo v bio kvalitě během sezóny. Případně můžete rýži nahradit pečenými sladkými bramborami nakrájenými na kostky.
Pokud nemáte rádi koriandr, použijte jinou bylinku.

Květák na kari

2 | 10 min. | 15 min.



Ingredience

1 malý květák
2 lžíce olivového oleje
1 lžíce kari koření
1 lžíce sušeného česneku
1 lžíce chilli koření
1 citron (kůra)
2 snítky koriandru
Sůl a pepř

Recept

1 | Květák nakrájejte na růžičky stejné velikosti a vložte je do mísy. Přidejte olivový olej, kari koření, sušený česnek, chilli koření, sůl a pepř a dobře promíchejte.

2 | Růžičky květáku vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Nastavte program VEGETABLES (ZELENINA) na 180 °C na 15 minut. V polovině přípravy květák obraťte.

3 | Zkontrolujte, zda je hotový, a v případě potřeby prodlužte přípravu o několik minut.

4 | Květák ihned podávejte s citronem a koriandrem.

Tipy

Tento pokrm se hodí ke kuřeti tandoori.

Zeleninové nugety

2 | 20 min. | 10 min.



Ingredience

100 g mrkve (1 mrkev)
160 g růžiček brokolice
1/2 cibule
1/2 stroužek česneku
70 g strouhaného čedaru
1 vejce
100 g mouky
2 lžíce olivového oleje
160 g strouhanky
2 lžíce papriky

Recept

1 | Mrkev oloupejte a nakrájejte na silná kolečka. Brokolici omyjte a nakrájejte na malé růžičky. Cibuli oloupejte a nasekejte nahrubo.
Brokolici, mrkev, cibuli, česnek, čedar, vejce, mouku a olej vložte do kuchyňského robotu. Mixujte, dokud nevznikne hladká pasta. Tuto pastu dejte stranou v míse.
V jiné míse smíchejte strouhanku a papriku a přesypte na talíř.

2 | Mokrými rukama z pasty tvarujte malé kuličky a pokládejte je do strouhanky. Nugety obalte celou plochou ve strouhance. Lehce přitlačte, aby strouhanka lépe přilnula.

3 | Vložte nugety do přístroje Easy Fry se standardní deskou a nechte mezi nimi mírné rozestupy. Spusťte program NUGGETS (NUGETY) na 200 °C na 10 minut.

4 | Podávejte horké s omáčkou podle vlastního výběru.

Tipy

Můžete přidat špenát nebo místo mrkve použít máslovou dýni. Pokud jich chcete udělat větší množství, připravujte je po dávkách. V případě potřeby dobu přípravy prodlužte.

KUŘECÍ BURRITOS

2 | 20 min. | 25 min.



INGREDIENCE

2 lžička mexického koření
2 lžíce olivového oleje
2 kuřecí prsa
2 lžíce pšeničných nebo kukuřičných tortill
2 lžička crème fraiche
2 lžíce strouhaného čedaru
2 lžíce guacamole
2 lžíce kukuřice
2 lžíce salsy

RECEPT

1 | V míchací míse smíchejte mexické koření s olejem. Přidejte kuře a marinujte 15 minut

2 | Kuřecí řízky vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Spusťte program CHICKEN (KUŘE) na 200 °C na 15 minut.

3 | Kuřecí prsa nechte před nakrájením na plátky mírně vychladnout.

4 | Tortilly položte na čtvercový kus hliníkové fólie. Tortilly potřete crème fraiche a přidejte salsu, guacamole a kuře. Přidejte kukuřici a posypte sýrem. Zabalte burritos pomocí hliníkové fólie, abyste měli jistotu, že budou pevně držet.

5 | Dvě burritos vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Spusťte program CHICKEN (KUŘE) na 180 °C na 10 minut.

6 | Ihned podávejte.

TIPY

Pokud jich chcete udělat větší množství, připravujte je po dávkách. Podávejte je ihned.
Můžete také použít kuřecí prsa předem připravení na grilu.

KUŘECÍ KŘÍDLA PO ASIJSKU

2 | 10 min. | 30 min.



INGREDIENCE

350 g kuřecích křídel
2 lžíce olivového oleje
2 lžíce kukuřičného škrobu
1 lžíce tekutého medu
1 lžíce sójové omáčky
1 lžíce rýžového octa
1 lžíce oleje z opečeného sezamu
1/2 jarní cibulky
Sůl a pepř

RECEPT

1 | V míse promíchejte kuřecí křídla s olivovým olejem a kukuřičným škrobem. Štědře osolte a opepřete. V jiné míse smíchejte med, sójovou omáčku, vinný ocet a sezamový olej. Dejte stranou.

2 | Kuřecí křídla vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Spusťte program CHICKEN (KUŘE) na 180 °C na 30 minut.

3 | Po 25 minutách potřete kuřecí křidélka marinádou a zasuňte mísu zpět, aby se příprava obnovila.

4 | Zkontrolujte, zda jsou hotová, a v případě potřeby prodlužte přípravu o několik minut.

5 | Kuřecí křídla podávejte ihned s grilovací omáčkou.

TIPY

Snažte se neskládat kuřecí křídla na sebe, protože pak se nepropečou rovnoměrně.
Pokud jich chcete udělat větší množství, připravujte je po dávkách.
Podávejte s voňavou rýží.



Řecké kuře

2 | 10 min. | 18 min.

Ingredience

2 kuřecí prsa
20 ml olivového oleje
1 lžíce červeného vinného octa
1 citron
1 lžička tekutého medu
1 lžička sušeného česneku
1 lžička oregana
1/2 lžičky mleté papriky
Sůl a pepř

Recept

1 | V nádobě s hubičkou smíchejte olivový olej, vinný ocet, citrónovou šťávu, med, sušený česnek, oregano, papriku, sůl a pepř.

2 | Kuřecí prsa vložte do sáčku do mrazáku a vlijte marinádu.
Ujistěte se, že je sáček do mrazáku dobře uzavřený, a uložte na 30 minut do chladničky

3 | Okapaná kuřecí prsa vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Nastavte program CHICKEN (KUŘE) na 180 °C na 18 minut.
V polovině přípravy kuře obraťte. Zkontrolujte, zda je hotové, a v případě potřeby prodlužte přípravu o několik minut.

4 | Kuře ihned podávejte.

Tipy

Snažte se neskládat kuřecí prsa na sebe, protože pak se nepropečou rovnoměrně. Pokud jich chcete udělat větší množství, připravujte je po dávkách.
Podávejte se salátem z rajčat, okurek, oliv a červené cibule.



Kuře tandoori

2 | 20 min. | 15 min.

Ingredience

4 kuřecí paličky
50 g přírodního jogurtu
1 lžička mletého zázvoru
1 lžička sušeného česneku
1 lžička mletého chilli
1/2 lžičky kurkumy
1 lžička garam masaly
1 citrón
2 lžičky chuťově neutrálního oleje
Sůl a pepř

Recept

1 | Kuřecí paličky osušte kouskem kuchyňské utěrky.
Z paliček odstraňte kůži a do masa udělejte tři až čtyři zářezy.

2 | V míse smíchejte jogurt, zázvor, sušený česnek, chilli koření, kurkumu, garam masalu, sůl, pepř a citronovou šťávu. Přidejte kuře a ujistěte se, že je důkladně pokryté marinádou. Nechte odležet na chladném místě po dobu nejméně 20 minut.

3 | Kuřecí paličky vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Spusťte program CHICKEN (KUŘE) na 200 °C na 15 minut. V polovině přípravy paličky obraťte.

4 | Zkontrolujte, zda jsou hotové, a v případě potřeby prodlužte přípravu o několik minut.

5 | Kuře ihned podávejte doplněné květákem na kari.

Tipy

Snažte se neskládat paličky na sebe, protože pak se nepropečou rovnoměrně.
Pokud jich chcete udělat větší množství, připravujte je po dávkách.
Podávejte je ihned.
Podávejte s jogurtovou kari omáčkou.

Obalované krůtí řízky

2 | 15 min. | 18 min.



Ingredience

30 g mouky
1 střední vejce
40 g strouhanky
1/2 lžička sušeného česneku
300 g tenkých kuřecích řízků (2 středně velké řízky)
Olivový olej ve spreji
1 citrón rozkrojený na čtvrtiny

Recept

1 | Vejce rozklepněte do mísy a dobře prošlehejte. Na talíři smíchejte strouhanku a sušený česnek. Na další talíř nasypte mouku.

2 | Každý řízek obalte v mouce, vejci a nakonec ve strouhance. Musí být strouhankou pokryté ze všech stran.

3 | Obalené řízky vložte do přístroje Esay Fry se standardní deskou. Lehce postříkejte olivovým olejem. Spusťte program CHICKEN (KUŘE) na 200 °C na 18 minut.

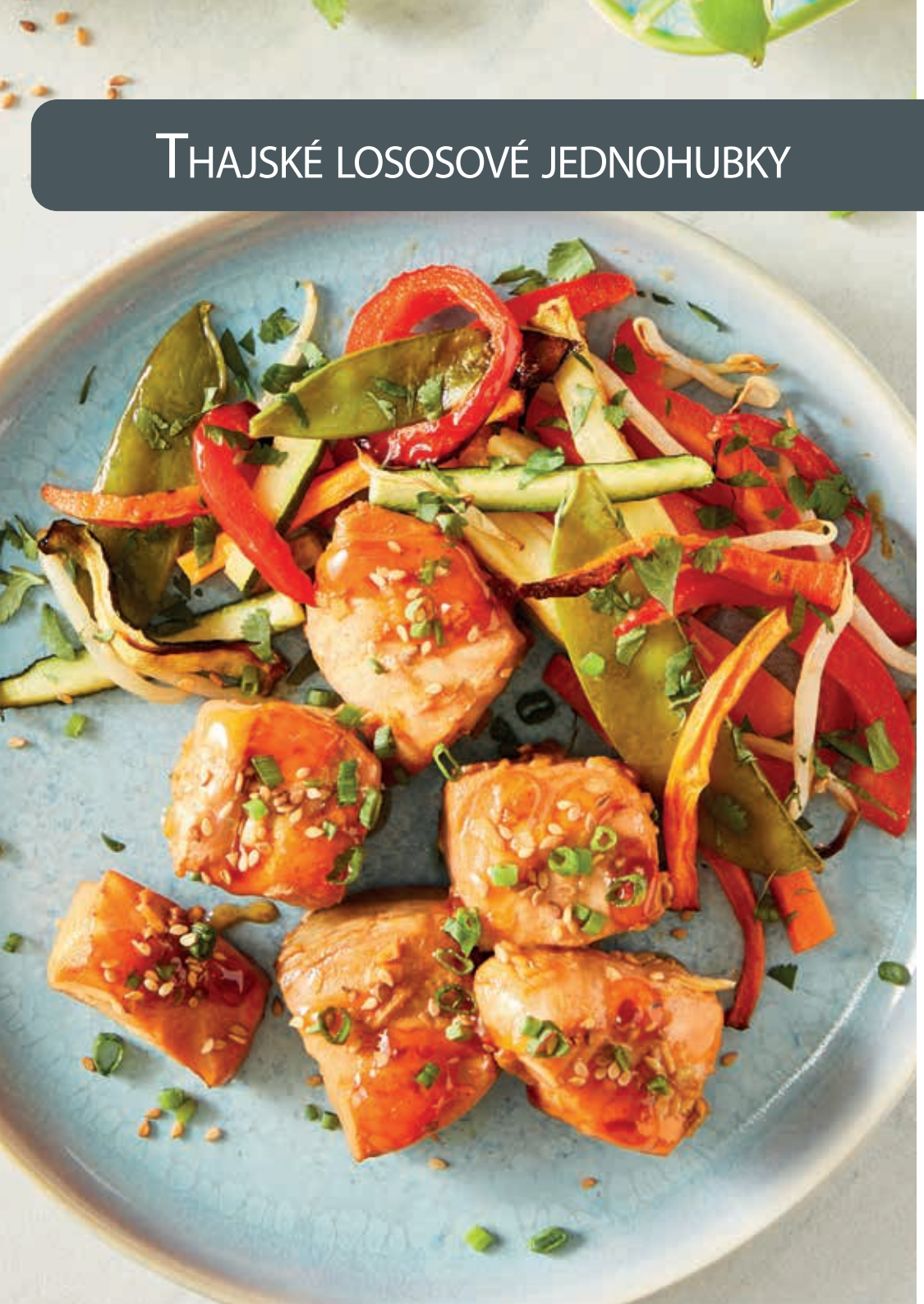
4 | Ihned podávejte s měsíčkem citrónu.

Tipy

Olivový olej ve spreji najdete v supermarketech v oddělení olejů nebo v prodejnách lahůdek. Můžete si jej také vyrobit doma z prázdné lahve s rozprašovačem. Olej můžete případně nanést také mašlovačkou. Podávejte se zelenou zeleninou a zapečenými těstovinami.

THAJSKÉ LOSOSOVÉ JEDNOHUBKY

2 | 15 min. | 6 min.



INGREDIENCE

2 filety z lososa (přibl. po 130 g)
50 ml sójové omáčky se sníženým obsahem soli
1 limetka
2 stroužky česneku
1 lžička strouhaného zázvoru
50 ml sladké chilli omáčky
2 jarní cibulky
1 lžíce sezamového semínka
150 g vařené lepkavé rýže

RECEPT

1 | Filety z lososa nakrájejte na velké kostky.

2 | V míse smíchejte sójovou omáčku, limetkovou šťávu, nakrájený česnek a nastrouhaný zázvor. Přidejte kostky lososa, zakryjte a nechte odležet na chladném místě po dobu 20 minut.

3 | Kostky lososa vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Spusťte program FISH (RYBY) na 180 °C na 6 minut.

4 | Lososa podávejte s rýží. Přidejte trochou sladké chilli omáčky a posypte nasekanou jarní cibulkou a sezamovým semínkem.

TIPY

Proč pro změnu nenahradit sezamová semínka drcenými arašídy? Pokud máte rádi pikantní pokrmy, přidejte čerstvé nebo mleté chilli. Sladkou chilli omáčku můžete nahradit několika kapkami omáčky Tabasco®. Pokud nemáte sójovou omáčku se sníženým obsahem soli, přidejte místo ní 60 ml rýžového octa.

RYBA S HRANOLKY

2 | 20 min. | 45 min.



INGREDIENCE

90 g mouky
30 g kukuřičného škrobu
1 lžička sušeného česneku
1 lžička sušené cibule
1/2 lžička jedlé sody
100 ml ležáku
2 velké filety z tresky
1 lžíce chuťově neutrálního oleje (slunečnicový nebo hroznový)
600 g mražených hranolků do trouby
Sůl a pepř

RECEPT

1 | Rybu dobře osušte kuchyňskou utěrkou.

2 | V mělké misce smíchejte třetinu mouky s kukuřičným škrobem.
V míse smíchejte zbývající mouku, česnek, cibuli, jedlou sodu, sůl, pepř a pivo.

3 | Jednotlivé filety z tresky namočte do směsi mouky/kukuřičného škrobu a poté do pivního těstíčka. Poté opět namočte do směsi mouky a kukuřičného škrobu.

4 | Ryby vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Spusťte program FISH (RYBY) na 180 °C na 12 minut. Zkontrolujte, zda je ryba hotová; doba přípravy se může lišit v závislosti na velikosti filetů. Dejte je stranou.

5 | Hranolky vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Spusťte program FRIES (HRANOLKY) na 180 °C na 30 minut.
Zahřejte rybu tím, že ji položíte na hranolky, a spustíte program FRIES (HRANOLKY) na 180 °C na 3 minuty.

6 | Podávejte horké.

TIPY

Tento pokrm se tradičně podává s hráškovým pyré ochuceným mátou, doplněný několika měsíčky citrónu a tatarskou omáčkou
Zkontrolujte, zda je ryba hotová; doba přípravy se může lišit v závislosti na velikosti filetů. V případě potřeby přípravu prodlužte.



Treska v krustě

2 | 10 min. | 10 min.

Ingredience

2 filety z tresky (přibl. po 150 g)
50 g krekrů Ritz® nebo jiné značky
15 g strouhaného parmezánu
15 g rozpuštěného másla
1 lžíce citrónové šťávy
1 lžíce sekané petrželе
1 citrón
Sůl a pepř

Recept

1 | Krekry vložte do sáčku do mrazáku a rozdrťte je válečkem na nudle na drobečky.
V misce smíchejte rozdrcené krekry s parmazánem, rozpuštěným máslem a citronovou šťávou. Dochuťte solí a pepřem.

2 | Filety z tresky vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Posypte drobenkou. Spusťte program FISH (RYBY) na 180 °C na 10 minut.

3 | Zkontrolujte, zda je ryba hotová; doba přípravy se může lišit v závislosti na velikosti filetů. V případě potřeby vařte o minutu déle, dokud se ryba nedá vidličkou snadno rozdělit na lístky.

4 | Filety z tresky posypejte nasekanou petrželkou a citronovou kůrou. Podávejte s měsíčkem citrónu a voňavou rýží.

Tipy

Snažte se neskládat filety z tresky na sebe, protože pak se nepropečou rovnoměrně.
Pokud jich chcete udělat větší množství, připravujte je po dávkách.

Cuketové hranolky

2 | 15 min. | 15 min.



Ingredience

2 střední cukety
1 bílek
50 g strouhanky
20 g strouhaného parmezánu
30 ml olivového oleje
Sůl a pepř

Recept

1 | Cukety omyjte, odřízněte konce a nakrájejte je na hranolky o šířce přibližně 1 cm.

2 | V mělké misce rozšlehejte vejce. V jiné mělké misce smíchejte strouhanku, parmezán, sůl a pepř.

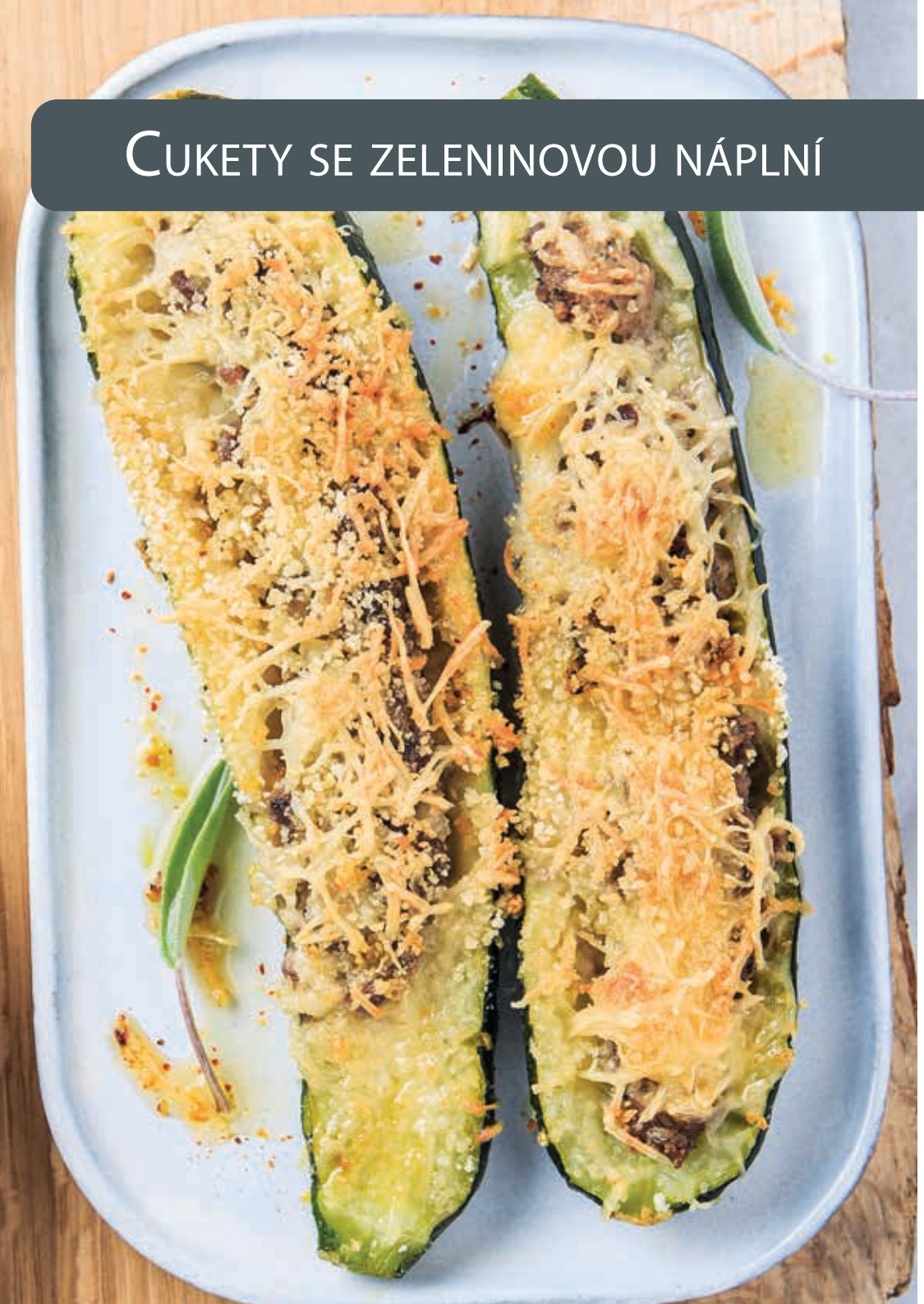
3 | Cuketu namočte do bílků a poté do strouhanky.

4 | Cuketové hranolky vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Pokapejte olivovým olejem. Nastavte program FRIES (HRANOLKY) na 180 °C na 15 minut. V polovině přípravy je obraťte. Zkontrolujte, zda jsou hotové, a v případě potřeby prodlužte přípravu o několik minut.

5 | Cuketové hranolky podívejte teplé.

Tipy

Tyto hranolky můžete podávat s omáčkou s bílým sýrem a pažitkou Velmi dobře se hodí ke grilovaným masům.



CUKETY SE ZELENINOVOU NÁPLNÍ

2 | 15 min. | 17 min.

INGREDIENCE

300 g cuket (2 malé cukety)
1 rajče, nakrájené na malé kostičky
1/2 červené papriky, nakrájené na kostičky
1 papřička jalapeño, nakrájená na malé kostičky
1/2 lžičky sušeného česneku
1/2 lžičky mletého chilli
40 g strouhaného čedaru
10 g olivového oleje
Sůl a pepř

RECEPT

1 | Cukety omyjte, odřízněte konce a podélně je rozkrojte na poloviny. Lehkým dlabáním lžičkou odstraňte z cukety všechna semínka.

2 | V míse smíchejte rajčata, červenou papriku, jalapeño, sušený česnek, chilli koření a sýr.

3 | Náplň vložte do středu každé cukety tak, aby směrem ke středu tvořila mírně vyšší hromádku.

4 | Plněné cukety vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Potřete olivovým olejem. Nastavte program VEGETABLES (ZELENINA) na 180 °C na 17 minut.

5 | Podávejte horké, přelité omáčkou podle vlastního výběru: salsou, crème fraiche, avokádovou atd. a se smaženou rýží.

TIPY

Chilli koření je voňavá směs několika druhů koření. Nazývá se chilli koření, protože směs se často používá k ochucení chilli con carne. Pokud koření neseženete, můžete si je připravit doma z následujících ingrediencí: 1 lžíce papriky, 2 lžičky sušeného oregana, 1,5 lžičky římského kmínu, 1,5 lžičky sušeného česneku, 1 lžička sušené cibule a 1 lžička kajenského pepře (použijte jej více nebo méně podle toho, jak pálivé chcete koření mít).
Tento recept můžete připravit ve veganské verzi tak, že čedar nahradíte strouhaným veganským sýrem.



Květákové steaky

2 | 15 min. | 22 min.

Ingredience

1 malý květák
70 g olivového oleje
2 citróny
30 g tekutého medu
1 lžička mletého hřebíčku
Několik snítek čerstvé petržele

Recept

1 | Květák zbavte listů, omyjte a osušte.

2 | Nožem na chléb nakrájejte z květáku na prkénku plátky silné 2 cm. Na tácku odložte stranou.

3 | V míse smíchejte olej, citrónovou šťávu, med a mletý hřebíček. Směs mašlovačkou naneste na steaky tak, aby se vsákla.

4 | Dva květákové steaky vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Spusťte program VEGETABLES (ZELENINA) na 180 °C na 22 minut. V polovině přípravy steaky potřete z horní strany. Zkontrolujte, zda jsou hotové, a v případě potřeby prodlužte přípravu o několik minut. Postup opakujte, dokud steaky nespotřebujete všechny.

5 | Podávejte horké. Posypte jemně nasekanou petrželkou a nahoře přelijte zbývající omáčkou.

Tipy

Můžete použít jinou směs koření podle vlastní chuti. Skvěle se hodí k rajčatové omáčce. Z malého květáku připravíte čtyři steaky.

BURGER Z ŽAMPIÓNŮ PORTOBELLO

2 | 10 min. | 12 min.



INGREDIENCE

2 žampióny portobello
2 lžíce pesta
2 bulky na burgery
1 avokádo
1/2 červené papriky
2 pěkné listy zeleného salátu
2 plátky veganského sýra

RECEPT

1 | Houby omyjte. Mašlovačkou rozetřete pesto po horní straně hub.

2 | Houby vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Spusťte program VEGETABLES (ZELENINA) na 200 °C na 12 minut. V polovině přípravy houby obraťte.

3 | Ihned podávejte: houby vložte do bulek na burgery se salátem, několika plátky avokáda, několika plátky červené papriky, veganským sýrem a trochou pesta.

TIPY

Pokud jich chcete udělat větší množství, připravujte je po dávkách. Podávejte se zeleným salátem a domácími hranolky.

GRILOVANÁ ŽEBRA

2 | 20 min. | 30 min.



INGREDIENCE

600 g vepřových žeber
2 lžíce hnědého cukru
1/2 lžíce papriky
1 lžíce kajenského pepře
1 lžíce mletého chilli
1 lžíce sušené cibule
1 lžíce hořčičného semínka
1/2 lžíce sušeného česneku
1/2 lžíce sušeného oregana
3 lžíce grilovací omáčky
Sůl a pepř

RECEPT

1 | V míse smíchejte hnědý cukr, papriku, kajenský pepř, sušené chilli, sušenou cibuli, hořčičné semínko, sušení česnek a oregano. Dochuťte solí a pepřem.

2 | Vepřová žebra zbavte tuku. Pokud máte vepřová žebra v jednom kuse, rozdělte je na dva nebo tři díly. Rukama rozetřete směs po mase tak, aby jí bylo pokryté.

3 | Vepřová žebra vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Spusťte program MEAT (MASO) na 180 °C na 30 minut. V polovině přípravy žebra obraťte.

4 | 5 minut před dokončením potřete žebra grilovací omáčkou pomocí mašlovačky a mísu vsuňte zpět, aby příprava mohla pokračovat.

5 | Zkontrolujte, zda je maso hotové, a v případě potřeby přípravu prodlužte.

6 | Před krájením nechte maso 5 minut odležet. K masu můžete grilovací omáčku přidat také při podávání.

TIPY

Snažte se neskládat kusy masa na sebe, protože pak se nepropečou rovnoměrně. Pokud jich chcete udělat větší množství, připravujte je po dávkách. Podávejte s hranolky ze sladkých brambor.



DOMÁCÍ HRANOLKY

2 | 10 min. | 45 min.

INGREDIENCE

600 g brambor (zvolte typ vhodný na přípravu hranolků)
3 lžíce olivového oleje
Sůl a pepř

RECEPT

1 | Brambory omyjte a oloupejte. Nakrájejte je na hranolky o tloušťce přibližně 1 cm. Hranolky nechte 30 minut namočené v míchací míse naplněné studenou vodou. Pak je slijte a osušte čistou utěrkou.
V míchací míse smíchejte hranolky s olejem.

2 | Hranolky vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Spusťte program FRIES (HRANOLKY) na 180 °C na 45 minut.
Vždy po 15 minutách hranolky obraťte.

3 | Zkontrolujte, zda jsou hotové, a v případě potřeby prodlužte přípravu o několik minut.

4 | Hranolky nasypte do mísy, osolte a opepřete. Hranolky ihned podávejte.

TIPY

Tyto hranolky můžete podávat s omáčkou podle vlastního výběru. Velmi dobře se hodí ke grilovaným masům.



Měsíčky

2 | 10 min. | 35 min.

Ingredience

600 g brambor (vyberte typ vhodný na přípravu hranolků)
3 lžíce olivového oleje
1 lžička soli
1/2 lžička pepře

Recept

1 | Brambory omyjte, osušte a nakrájejte na měsíčky.

2 | V míse smíchejte bramborové měsíčky s olivovým olejem, solí a pepřem.

3 | Měsíčky vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Spusťte program FRIES (HRANOLKY) na 180 °C na 35 minut. V polovině přípravy měsíčky obraťte. Dobu přípravy bude nutné upravit podle velikosti bramborových měsíčků. Pečte do zlatohněda.

4 | Ihned podávejte.

Tipy

Tyto bramborové měsíčky můžete podávat s omáčkou podle vlastního výběru.



HRANOLKY Z BATÁTŮ

2 | 10 min. | 30 min.

INGREDIENCE

600 g batátů
3 lžíce olivového oleje
1 lžíce strouhaného parmezánu
1 lžička sušeného česneku
Sůl a pepř

RECEPT

1 | Batáty omyjte a oloupejte. Nakrájejte na čtvrtky.
V míchací míse smíchejte batáty s olivovým olejem, parmezánem a česnekem. Dochuťte solí a pepřem.

2 | Obalené batáty vložte do přístroje Esay Fry se standardní deskou. Spusťte program FRIES (HRANOLKY) na 180 °C na 30 minut.
V polovině přípravy měsíčky obraťte.

3 | Zkontrolujte, zda jsou hotové, a v případě potřeby prodlužte přípravu o několik minut.

4 | Podávejte horké.

TIPY

Tyto hranolky můžete podávat s omáčkou podle vlastního výběru.

Čokoládové muffiny

2 | 10 min. | 12 min.



Ingredience

100 g cukru krupice
2 vejce
100 g hladké mouky T55
(s vyšším obsahem lepku)
25 g neslazeného kakaového prášku
2 lžičky prášku do pečiva (8 g)
110 g mléka
60 g rozpuštěného másla
45 g kousků mléčné čokolády

Recept

1 | V míse smíchejte cukr a kakaový prášek a přidejte vejce. Přidejte mouku a prášek do pečiva. Během šlehaní postupně přidávejte mléko. Nakonec přidejte rozpuštěné máslo a čokoládové pecičky a promíchejte. Rozdělte těsto do košíčků na muffiny, které drží tvar.

2 | Muffiny vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Spusťte program DESSERT (DEZERT) na 160 °C na 12 minut.

3 | Vyjměte muffiny z přístroje a nechte je vychladnout.

Tipy

Na jeden muffin použijte 60 g těsta. Pozměňte chuť přidáním kousků bílé čokolády.



Banány v karamelu

1 | 10 min. | 18 min.

Ingredience

2 banány
1 lžíce rozpuštěného másla
2 lžíce práškového hnědého cukru
20 g granoly
Vanilková zmrzlina

Recept

1 | Aniž byste je loupali, překrojte banány podélně na poloviny.
Mašlovačkou potřete dužninu rozpuštěným máslem a posypte hnědým cukrem.

2 | Banány vložte dužninou nahoru do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Spusťte program DESSERT (DEZERT) na 180 °C na 18 minut.

3 | Zkontrolujte, zda jsou hotové, a v případě potřeby prodlužte přípravu o několik minut.

4 | Banány ihned podávejte posypané granolou a doplněné vanilkovou zmrzlinou.

Tipy

Snažte se neskládat banány na sebe, protože pak se nepropečou rovnoměrně. Pokud jich chcete udělat větší množství, připravujte je po dávkách. Skořicovou verzi připravíte smícháním 1 lžičky mleté skořice s hnědým cukrem.

Borůvkový drobenkový dezert

4 | 10 min. | 15 min.



Ingredience

350 g borůvek
60 g jablkového kompotu
2 lžičky cukru krupice
1 lžička vanilkového extraktu
1 lžička citrónové kůry
80 g mouky
15 g ovesných vloček
80 g změklého másla
1 špetka soli

Recept

1 | Borůvky omyjte a vložte je do rozkládací formy v vysokým okrajem (průměr asi 15 cm).

2 | V míse smíchejte jablečný kompot s citronovou kůrou, cukrem a vanilkovým extraktem. Tuto směs nalijte na borůvky. V jiné míse smíchejte mouku, ovesné vločky a cukr. Přidejte máslo a zpracovávejte konečky prstů, dokud směs nebude drobivá. Touto směsí posypte borůvky a kompot.

3 | Rozkládací formu vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Spusťte program DESSERT (DEZERT) na 180 °C na 15 minut.

4 | Drobenkový dezert podávejte s kopečkem vanilkové zmrzliny nebo krému Chantilly.

Tipy

Borůvky můžete nahradit červeným bobulovým ovocem podle vlastního výběru.



Klasický cheesecake

6 | 20 min. | 60 min.

Ingredience

100 g sušenek Graham® nebo jiných čajových sušenek
50 g rozpuštěného másla
350 g smetanového sýra typu Philadelphia® o pokojové teplotě
1 vejce
200 g slazeného kondenzovaného mléka
1 lžička přírodního vanilkového extraktu
200 g třešní zbavených pecky
20 g cukru krupice

Recept

1 | Sušenky vložte do sáčku v mrazáku a válečkem na nudle je rozdrťte na drobečky. Pak je vložte do mísy a přilijte rozpuštěné máslo (trochu másla si nechte na vymazání formy). Dobře promíchejte.

2 | Vymažte 20cm kulatou rozkládací formu. Vyložte základnu papírem na pečení. Na dno plechovky nasypte sušenkovou směs. Pomocí lžíce ji silně upěchujte.

3 | Smetanový sýr vložte do misky. Šlehejte, dokud nebude hladký a krémový. Postupně přidejte vejce, kondenzované mléko a vanilkový extrakt a šlehejte, dokud směs nebude zcela hladká. To by mělo trvat přibližně 2 minuty. Směs nalijte do formy na sušenkový korpus.

4 | Formu vložte do přístroje Easy Fry se standardní deskou. Spusťte program DESSERT (DEZERT) na 120 °C na 60 minut.
V případě potřeby je možné cheesecake péci déle, dokud jeho střed nebude pevný.

5 | Opatrně vyjměte formu z koše přístroje a nechte vychladnout v lednici po dobu 6–8 hodin nebo přes noc.

6 | Vyložte třešně na standardní desku. Posypte cukrem. Spusťte program DESSERT (DEZERT) na 200 °C na 20 minut.
Hotové třešně také uskladněte v krabičce v lednici.

7 | Po vychladnutí opatrně otevřete formu a položte cheesecake na servírovací talíř. Těsně před podáváním ozdobte vršek dortu třešněmi.

Tipy

Cheesecake se tradičně připravuje ze sušenek Graham®. Pokud je nemáte, lze je nahradit jinými čajovými sušenkami podle vašeho uvážení. K rozdrcení sušenek můžete také použít mixér. Můžete použít jiné ovoce podle sezóny a můžete ho opéct nebo servírovat syrové.



Ovesné sušenky

2 | 10 min. | 22 min.

Ingredience

80 g krupicového cukru
80 g změklého másla
1 vejce
150 g hladké mouky T55 (s vyšším obsahem lepku)
1/2 lžičky prášku do pečiva (2 g)
30 g ovesných vloček
1 lžička máku
1 lžička přírodního vanilkového extraktu
30 g kousků hořké čokolády

Recept

1 | V míse smíchejte stěrkou cukr a změklé máslo. Přidejte vejce, prošlehejte a poté přidejte mouku, prášek do pečiva, ovesné vločky, mák a vanilkový extrakt. Těsto promíchejte stěrkou. Kouli z těsta obalte papírem na pečení a nechce v lednici 30 minut vychladit.

2 | Na prkénku z ví vytvarujte váleček o průměru asi 5 cm. Nožem rozkrájejte na šest kousků. Nahoru dejte kousky čokolády a lehce je zatlačte do těsta.

3 | Ustřihněte papír na pečení o velikosti standardní desky a položte jej nahoru.

4 | Čtyři sušenky vložte do přístroje do Easy Fry se standardní deskou. Musí mezi nimi být dostatečné mezery. Spusťte program DESSERT (DEZERT) na 150 °C na 22 minut.

5 | Připravte dvě dávky.

6 | Sušenky by měly mít světle zlatavou barvu. Nechte 2 minuty vychladnout a položte na drátěnou mřížku.

Tipy

Pokud chcete, můžete obměnit příchuť přidáním kousků mléčné nebo bílé čokolády, rozinek, brusinek, pekanových ořechů nebo pistácií.

Obsah

sk

Chuťovky a prílohy

Feta cigary s fetou
Vyprážané artičoky
Falafel
Avokádové hranolčeky
Chrumkavý a pikantný cícer
Brokolicovo-syrové krokety
Párky v cestíčku

Hlavné jedlá

Krevety s medom a omáčkou sriracha
Poke s tuniakom
Karfiol s karí
Vegetariánske nugetky
Kuracie burritos
Kuracie krídla na ázijský spôsob
Kura na grécky spôsob
Kura na spôsob tandoori
Obaľované morčacie kotlety
Thajské jednohubky s lososom
Ryba a hranolky
Treska v kruste
Cuketové hranolčeky
Cukety plnené zeleninou
Steaky z karfiolu
Burger so šampiňónmi portobello
Grilované barbecue rebrá
Domáce hranolčeky
Americké zemiaky
Mesiačiky zo sladkých zemiakov

Dezerty

Čokoládové muffiny
Karamelizované banány
Čučoriedkový crumble
Klasický cheesecake
Cookies z ovsených vločiek

Vysvetlenie piktogramov



Počet osôb



Počet porcií



Čas prípravy



Čas na odstátie



Čas marinovania



Čas varenia



Feta cigary s fetou

4 | 20 min. | 10 min.

Prísady

350 g syra feta
2 vajcia
2 ČL sušenej mäty
1 balenie lístkového cesta
Korenie

Recepty

1 | Rozdrobte fetu vidličkou a vložte ju do misky.
Vyšľahajte jedno vajce a pridajte. Oddeľte bielok a žĺtok z druhého vajca. Odložte si bielok nabok. Pridajte vaječný žĺtok a mätu do fety. Pridajte korenie. Poriadne zmiešajte.
Vyvaľkajte lístkové cesto na plát. Pomocou pierka na cesto jemne naneste vaječný bielok.
Na vrch položte druhý plát lístkového cesta. Cesto rozrežte na šesť štvorcov. Rozotrite 1 1/2 ČL fety po celej dĺžke každého štvorca a zrolujte do tvaru cigary.
Opakujte, kým sa nepoužijete všetky prísady.

2 | Feta cigary vložte do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Vyberte program MANUAL (Manuálny) s teplotou 180 °C na 10 minút. V polovici času prípravu cigary otočte.

3 | Skontrolujte, či sú hotové, a v prípade potreby ich pripravujte ešte niekoľko minút. Postup opakujte, až kým neupečiete všetky cigary.

4 | Cigary z lístkového cesta podávajte ešte horúce spolu so šalátom.

Tipy

Snažte sa vyhnúť hromadeniu cigár na seba, inak sa neupečú rovnomerne.
Podávajte ihneď po dokončení prípravy.
S týmto receptom pripravíte 20 cigár.



VYPRÁŽANÉ ARTIČOKY

2 | 15 min. | 12 min.

PRÍSADY

150 g štvrtín artičokov, precedené
60 g múky
1/2 PL prášku do pečiva
1 vajce
20 g panko
20 g strúhanky
3 PL strúhaného parmezánu
1/2 ČL sušeného cesnaku
Soľ a korenie

RECEPTY

1 | Múku a prášok do pečiva dajte do misky a premiešajte. V druhej miske vyšľahajte vajcia vidličkou. Nakoniec na tanieri zmiešajte panko a strúhanku, parmezán, cesnak, soľ a korenie.

2 | Pomocou prstov obaľte každý kúsok artičoka v múke a potom vo vajíčku. Položte ich na strúhanku a pomocou vidličky ich prevaľujte. Musia byť obalené strúhankou na všetkých stranách.

3 | Obalený artičok vložte do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Spustite program NUGGETS (Nugetky) s teplotou 200 °C na 12 minút.

4 | Podávajte ihneď.

TIPY

Panko nájdete vo uličke s medzinárodnými potravinami v mnohých veľkých supermarketoch, v ázijských supermarketoch alebo online. Môžete použiť nakrájané artičokové srdcia a pokračovať v príprave, až kým ich všetky neminiete.
Tieto artičoky môžete podávať s omáčkou podľa vášho výberu.

Falafel

4 | 25 min. | 15 min.



Prísady

350 g cíceru v konzerve
3 vetvičky petržlenu
6 vetvičiek koriandra
2 ČL rasce
2 ČL tahini
2 strúčiky cesnaku
2 cibule
2 ČL olivového oleja
Soľ a korenie

Recepty

1 | Cibuľu ošúpte a nakrájajte nadrobno. Bylinky umyte a nakrájajte.

2 | V jednej miske zmiešajte cícer, petržlenovú vňať, koriander, rascu a tahini. Posypte soľou a čiernym korením. Pomocou vidličky zmes nahrubo roztlačte.
Pridajte cibuľu a miešajte, kým zmes nemá všade rovnakú konzistenciu.
Vytvarujte do guličiek.

3 | Vložte falafely do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Pomocou pierka na pečivo naneste ľahkú vrstvu oleja. Spustite program NUGGETS (Nugetky) s teplotou 180 °C na 15 minút. V polovici času prípravy otočte falafely.

4 | Falafely podávajte horúce.

Tipy

Snažte sa vyhnúť hromadeniu falafelov na seba, inak sa neprepečú rovnomerne.
Ak ich chcete pripraviť viac, pečte ich v dávkach.
Tahini je sezamová pasta používaná vo východnej kuchyni. Nájdete ju v špecializovaných obchodoch s potravinami.



Avokádové hranolčeky

2 | 10 min. | 8 min.

Prísady

2 zrelé avokáda
1 citrón (šťava a kôra)
1 vajce
120 g panko strúhanky
Soľ a korenie

Recepty

1 | Ošúpte avokádo, vyberte semená a nakrájajte na segmenty.

2 | V miske zmiešajte múku s kypriacim práškom a soľou. Strúhanku nasypte do plytkej misky.

3 | Segmenty namáčajte do vaječnej zmesi a potom obaľte v strúhanke.

4 | Obalené kúsky avokáda vložte do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Spustite program VEGETABLES (Zelenina) s teplotou 180 °C na 8 minút. V polovici času prípravy jemne otočte avokádové hranolčeky.

5 | Podávajte horúce alebo teplé s pikantnou majonézou.

Tipy

Ak ich chcete pripraviť viac, pečte ich v dávkach. Podávajte ihneď po dokončení prípravy.

Chrumkavý a pikantný cícer

4 | 10 min. | 8 min.



Prísady

265 g cíceru v konzerve
2 PL olivového oleja
1/2 ČL granulovaného cesnaku
1 ČL údenej papriky
1/2 ČL mletej rasce
1/2 PL morskej soli
2 PL čerstvého koriandra, nasekaný

Recepty

1 | Sceďte, opláchnite a osušte cícer. Do misky vložte cícer, olej, granulovaný cesnak, papriku, mletú rascu a soľ. Jemne premiešajte lyžicou, aby bol cícer je dobre obalený.

2 | Polovicu cíceru vložte do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Spustite program NUGGETS (Nugetky) s teplotou 200 °C na 8 minút. Pred vytiahnutím misky počkajte 30 sekúnd (cícer môže niekedy praskať ako popcorn). Skontrolujte, či je hotový. Znova spustite program s druhou polovicou cíceru.

3 | Cícer podávajte hneď posypaný koriandrom.

Tipy

Ak chcete, aby bol cícer pekne chrumkavý, musíte ho správne scediť a opláchnuť a potom ho osušiť čistou kuchynskou servítkou alebo čistou utierkou. Namiesto olivového oleja môžete použiť iný olej a korenie nahradiť inými príchuťami.

Brokolicovo-syrové krokety

2 | 30 min. | 12 min.



Prísady

115 g brokolice
100 g cíceru v konzerve
100 g strúhanky
75 g strúhaného čedaru
25 g parmezánu
2 vajcia
1 ČL granulovaného cesnaku
1 ČL sušenej cibule
40 g múky
Olivový olej v spreji
Soľ a korenie

Recepty

1 | Pripravte brokolicu: Varte v hrnci s osolenou vodou, kým nie je mierne mäkká (al dente). Malo by to trvať asi 4 minúty. Potom ju vložte do misky na miešanie so studenou vodou a kockami ľadu. Potom nechajte vychladnúť. Sceďte a pomocou noža nasekajte na malé kúsky.

2 | Cícer sceďte a vložte do veľkej misky. Popučte ich drvičom na zemiaky alebo vidličkou. Pridajte nakrájanú brokolicu, polovicu strúhanky, prvé vajce, čedar, parmezán, soľ, granulovaný cesnak a sušenú cibuľu. Rukami dôkladne premiešajte všetko dohromady, až kým nebudete môcť vytvárať guľky. Ak to nejde, pridajte trochu viac strúhanky.

3 | Vytvarujte zmes do krokiet a položte ich na plech s papierom na pečenie. Robí sa to jednoduchšie s namočenými rukami.

4 | Do veľkej misky nasypte múku, soľ a korenie a premiešajte.
Do druhej misky rozbite druhé vajce a vyšľahajte.
Druhú polovicu strúhanky nasypte do tretej misky a premiešajte. Krokety obaľujte v múčnej zmesi a potom ich ponorte do rozšľahaného vajíčka. Dokončite obalením v strúhanke, pričom ich jemne zatláčajte, aby sa prilepila.

5 | Brokolicové krokety vložte do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Krokety zľahka postriekajte olivovým olejom. Spustite program NUGGETS (Nugetky) s teplotou 200 °C na 12 minút. V polovici času prípravy otočte krokety.

6 | Podávajte ihneď.

Tipy

Pomocou tohto receptu pripravíte asi tucet krokiet.
Krokety môžete na 1 až 2 hodiny vložiť do mrazničky, aby boli pevnejšie a lepšie udržali strúhanku na mieste.
Sprej s olivovým olejom nájdete v uličke s olejmi v supermarketoch alebo v obchodoch s lahôdkami. Môžete si ho tiež vyrobiť doma pomocou prázdnou fľaše s rozstrekovačom. Na nanesenie oleja môžete použiť aj pierko na cesto.

PÁRKY V CESTÍČKU

2 | 10 min. | 8 min.



PRÍSADY

1 plát lístkového cesta
4 frankfurtské párky
30 g horčice

RECEPTY

1 | Vyvaľkajte lístkové cesto. Pomocou noža ho nakrájajte na pásy široké 10 cm. Jemne navlhčite pásiky prstami a do stredu každého vložte párok. Pomocou noža rozotrite trochu horčice pozdĺž celej dĺžky párkov. Preložte cesto, aby ste obalili párky (ako keby ste robili plnenú taštičku), potom stlačte oba konce. Opakujte tento postup, kým neminiete všetky prísady. Nakrájajte taštičky na 3 cm kúsky.

2 | Vložte taštičky do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Spustite program NUGGETS (Nugetky) pri teplote 180 °C na 8 minút.

3 | Opakujte, kým nepripravíte všetky svoje párkové taštičky.

4 | Podávajte ihneď.

TIPY

Ak je cesto lepkavé, posypte ho trochou múky.
Môžete použiť viac horčice podľa vašej chuti. Párky môžete nahradiť inými prísadami (orechy, ementál, koreniny, zelenina).

Krevety s medom a omáčkou sriracha

2 | 15 min. | 15 min.



Prísady

40 g tekutého medu
25 g majonézy
1 ČL omáčky sriracha
1 ČL sójovej omáčky
1 vajce
30 g múky
250 g lúpaných kreviet
1 PL olivového oleja
Soľ a korenie

Recepty

1 | V miske zmiešajte med, majonézu, omáčku sriracha a sójovú omáčku. Omáčku odložte na chladné miesto.

2 | Vajíčko vyšľahajte v plytkej miske. Múku zmiešajte s práškom do pečiva.

3 | Krevety ponorte do vajíčka a potom obaľte v múke.

4 | Vložte krevety do fritézy Easy Fry so štandardným plechom tesne vedľa seba. Na nanesenie oleja použite pierko na cesto. Vyberte program MANUAL (Manuálny) s teplotou 180 °C na 15 minút.
Skontrolujte, či sú hotové, a v prípade potreby ich pripravujte ešte niekoľko minút.

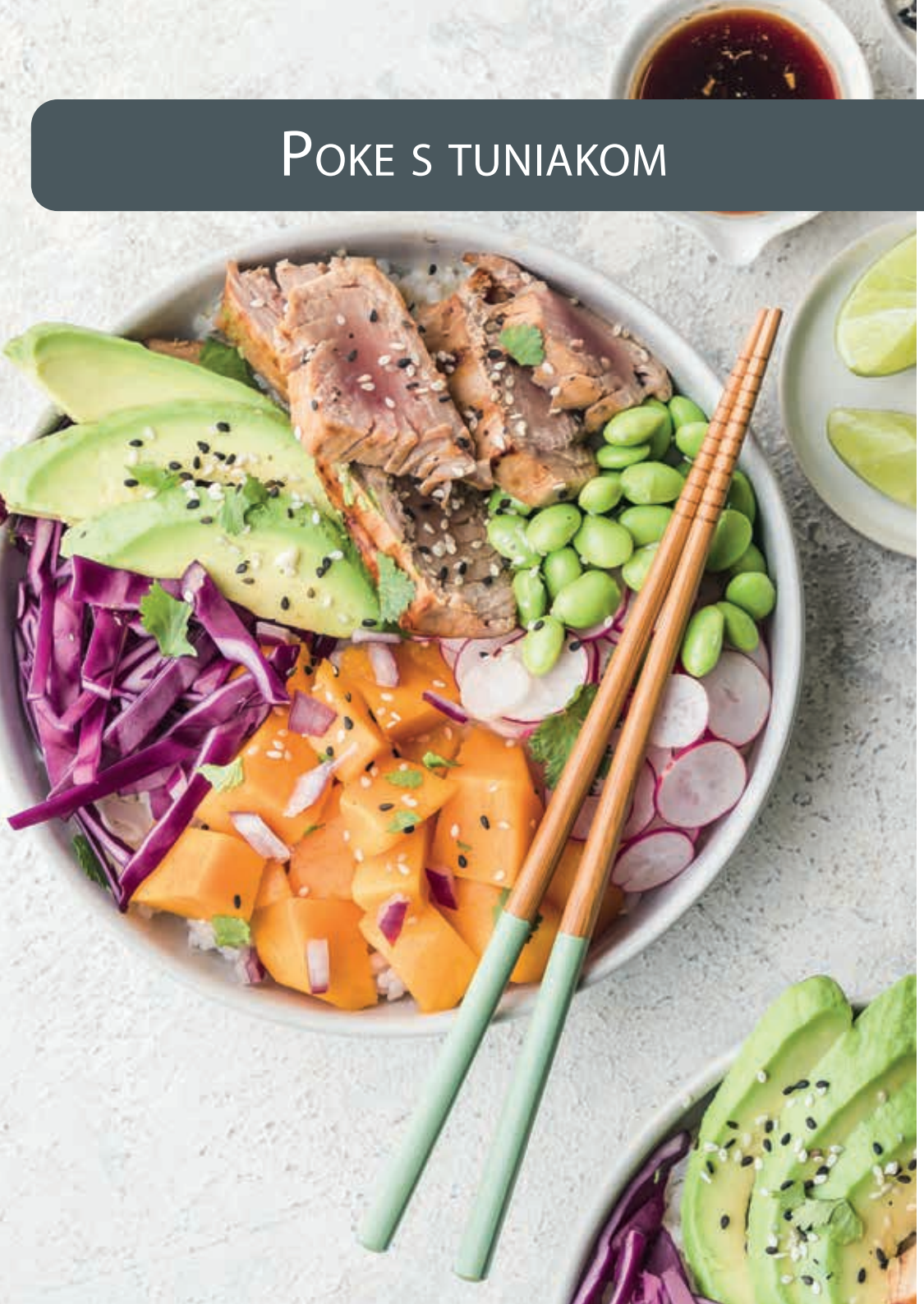
5 | Krevety podávajte s ostrou omáčkou a ryžou.

Tipy

Snažte sa vyhnúť hromadeniu kreviet na seba, inak sa neprepečú rovnomerne.
Ak ich chcete pripraviť viac, pečte ich v dávkach.

Poke s tuniakom

2 | 15 min. | 10 min.



Prísady

Na omáčku:
2 PL ryžového octu
10 g čerstvého zázvoru (1 kus cca 2 cm)
Pálivá omáčka
2 ČL sezamového oleja
40 ml sójovej omáčky
Korenie

Na misu:
250 g steaku z tuniaka (asi 4 kusy)
350 g predvarenej sushi ryže
1 malé avokádo, vykôstkované a nakrájané na plátky
15 g červenej cibule, jemne nasekaná
150 g manga, nakrájané na kocky (1 malý kúsok)
3 PL čerstvého koriandra, nasekaný (približne 30 g)

Na ozdobu:
Na ozdobu:
1 limetka, nakrájaná na mesiačiky
1/2 jalapeño papričky (alebo čili Fresno), bez jadierok a nakrájaná na plátky
Plátky reďkovky, uhorky, červenej kapusty, mrkvy
6 PL varenej fazule edamame
1 1/2 ČL čiernych a bielych sezamových semienok

Recepty

1 | Pripravte omáčku. V malej miske zmiešajte všetky prísady. Odložte do chladničky.

2 | Do misky na miešanie vložte steaky z tuniaka. Zalejte tretinou omáčky a obaľte v nej steaky. Nechajte odstáť 10 – 15 minút.

3 | Steaky z tuniaka vložte do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Vyberte program FISH (Manuálny) s teplotou 200 °C na 10 minút. V polovici času prípravy otočte steaky.

4 | Steaky by mali byť v strede trochu ružové. Ak ich chcete radšej prepečené, prispôsobte prípravu podľa svojej chuti.

5 | Vyberte grilované steaky z tuniaka, nechajte ich 5 minút stáť na doske na krájanie a ostrým nožom ich nakrájajte natenko.

6 | Uvarenú ryžu naberte na dno dvoch veľkých misiek. Na vrch si poukladajte grilované kúsky tuniaka, nakrájané polovice avokáda, kúsky manga a červenú cibuľu. Posypte koriandrom. Ozdobte limetkou, čili, plátkami zeleniny, fazuľami edamame a sezamovými semienkami podľa vašej chuti. Zvyšnú omáčku vylejte na vrch.

Tipy

Krabičky s predvarenou japonskou ryžou dnes viete nájsť v mnohých supermarketoch. Ušetrí vám to čas pri príprave tohto receptu. Prípadne si ju môžete pripraviť sami: Použite 50 – 60 g surovej ryže na osobu. Pokúste sa používať organické avokádo, keď je v sezóne. Prípadne ho môžete nahradiť pečeným sladkým zemiakom nakrájaným na kocky. Ak nemáte radi koriander, použite namiesto neho iné bylinky.

Karfiol s karí

2 | 10 min. | 15 min.



Prísady

1 malý karfiol
2 PL olivového oleja
1 PL karí korenia
1 PL granulovaného cesnaku
1 PL čili prášku
1 citrón (kôra)
2 vetvičky koriandra
Soľ a korenie

Recepty

1 | Karfiol nakrájajte na rovnako veľké ružičky a vložte ich do misky. Pridajte olivový olej, karí korenie, granulovaný cesnak, čili prášok, soľ a korenie a dobre premiešajte.

2 | Vložte karfiolové ružičky do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Spustite program VEGETABLES (Zelenina) s teplotou 180 °C na 15 minút. V polovici času prípravy premiešajte karfiol.

3 | Skontrolujte, či je hotový, a v prípade potreby pripravujte ešte niekoľko minút.

4 | Karfiol ihneď podávajte s citrónom a koriandrom.

Tipy

Toto jedlo sa hodí s kuraťom na spôsob tandoori.

Vegetariánske nugetky

2 | 20 min. | 10 min.



Prísady

100 g mrkvy (1 mrkva)
160 g brokolicových ružičiek
1/2 cibule
1/2 strúčika cesnaku
70 g strúhaného čedaru
1 vajce
100 g múky
2 PL olivového oleja
160 g strúhanky
2 PL papriky

Recepty

1 | Mrkvu ošúpte a nakrájajte na hrubé kolieska. Brokolicu umyte a nakrájajte na malé ružičky. Ošúpte a nahrubo nakrájajte cibuľu.
Vložte brokolicu, mrkvu, cibuľu, cesnak, čedar, vajcia, múku a olej do kuchynského robota. Mixujte, kým nezískate hladkú pastu. Túto pastu odložte do misky.
V druhej miske zmiešajte strúhanku a papriku a nasypte na tanier.

2 | S mokrými rukami z pasty tvarujte malé guličky a položte ich na strúhanku. Obaľte celý povrch nugetiek v strúhanke. Zľahka zatlačte, aby sa strúhanka prilepila.

3 | Vložte nugetky do fritézy Easy Fry so štandardným plechom s miernymi rozostupmi. Spustite program NUGGETS (Nugetky) s teplotou 200 °C na 10 minút.

4 | Podávajte horúce s omáčkou podľa vášho výberu.

Tipy

Môžete pridať špenát alebo použiť maslovú tekvicu namiesto mrkvy.
Ak ich chcete pripraviť viac, pečte ich v dávkach.
V prípade potreby môžete pripravovať dlhšie.



Kuracie burritos

2 | 20 min. | 25 min.

Prísady

2 ČL mexického korenia
2 PL olivového oleja
2 kuracie prsia
2 pšeničné alebo kukuričné tortily
2 ČL crème fraiche
2 PL strúhaného čedaru
2 PL guacamole
2 PL kukurice
2 PL salsy

Recepty

1 | V miske na miešanie zmiešajte mexické korenie s olejom. Pridajte kura a marinujte 15 minút.

2 | Kuracie filety vložte do firtézy Easy Fry so štandardným plechom. Spustite program CHICKEN (Kura) s teplotou 200 °C na 15 minút.

3 | Pred krájaním na plátky nechajte kuracie prsia mierne vychladnúť.

4 | Tortily položte dajte na štvorcový kus alobalu.
Roztrite crème fraiche na tortily a pridajte salsu, guacamole a kura. Pridajte kukuricu a posypte syrom. Zabaľte buritá pomocou hliníkovej fólie, aby boli dobre uzavreté.

5 | Položte dve buritá do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Spustite program CHICKEN (Kura) s teplotou 180 °C na 10 minút.

6 | Podávajte ihneď.

Tipy

Ak ich chcete pripraviť viac, pečte ich v dávkach.
Podávajte ihneď po dokončení prípravy.
Môžete tiež použiť predvarené, kuracie prsia pripravené na ražni.

Kuracie krídla na ázijský spôsob

2 | 10 min. | 30 min.



Prísady

350 g kuracích krídel
2 PL olivového oleja
2 PL kukuričnej múky
1 PL tekutého medu
1 PL sójovej omáčky
1 PL vínneho octu
1 PL opečeného sezamového oleja
1/2 jarnej cibuľky
Soľ a korenie

Recepty

1 | V miske zmiešajte kuracie krídla s olivovým olejom a kukuričnou múkou. Bohato ochuťte soľou a korením.
V inej miske zmiešajte med, sójovú omáčku, vínny ocot a sezamový olej. Odložte to nabok.

2 | Kuracie krídla vložte do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Spustite program CHICKEN (Kura) s teplotou 180 °C na 30 minút.

3 | Po 25 minútach zalejte kuracie krídla marinádou, vložte misku späť a pokračujte v príprave.

4 | Skontrolujte, či sú hotové, a v prípade potreby ich pripravujte ešte niekoľko minút.

5 | Kuracie krídla ihneď podávajte s grilovacou omáčkou.

Tipy

Snažte sa vyhnúť nahromadeniu kuracích krídel na seba, inak sa neprepečú rovnomerne.
Ak ich chcete pripraviť viac, pečte ich v dávkach.
Podávajte s ryžou.



Kura na grécky spôsob

2 | 10 min. | 18 min.

Prísady

2 kuracie prsia
20 ml olivového oleja
1 PL červeného vínneho octu
1 citrón
1 ČL tekutého medu
1 ČL granulového cesnaku
1 ČL oregana
1/2 ČL papriky
Soľ a korenie

Recepty

1 | V nádobe s výlevkou zmiešajte olivový olej, vínny ocot, citrónovú šťavu, med, granulovaný cesnak, oregano, papriku, soľ a korenie.

2 | Kuracie prsia vložte do vrecka a nalejte doň marinádu.
Uistite sa, že je sáčok dobre utesnený, a odložte ho do chladničky na dobu 30 minút

3 | Vložte precedené kuracie prsia do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Spustite program CHICKEN (Kura) s teplotou 180 °C na 18 minút.
V polovici času prípravy otočte kura. Skontrolujte, či je hotové, a v prípade potreby pripravujte ešte niekoľko minút.

4 | Hneď podávajte s ryžou.

Tipy

Snažte sa vyhnúť hromadeniu kuracích pŕs na seba, inak sa neprepečú rovnomerne. Ak ich chcete pripraviť viac, pečte ich v dávkach. Podávajte so šalátom z paradajok, uhoriek, olív a červenej cibule.



Kura na spôsob tandoori

2 | 20 min. | 15 min.

Prísady

4 kuracie dolné stehná
50 g prírodného jogurtu
1 ČL mletého zázvoru
1 ČL granulového cesnaku
1 ČL čili prášku
1/2 ČL kurkumy
1 ČL zmesi garam masala
1 citrón
2 ČL neutrálneho oleja
Soľ a korenie

Recepty

1 | Kuracie dolné stehná osušte kuchynskou servítkou. Odstráňte kožu z dolných stehien a urobte tri alebo štyri zárezy do mäsa.

2 | V miske zmiešajte jogurt, zázvor, granulovaný cesnak, čili prášok, soľ a korenie. kurkumu, zmes garam masala, soľ, korenie a citrónovú šťavu. Pridajte kura a uistite sa, že je úplne pokryté marinádou. Nechajte postáť na chladnom mieste aspoň 20 minút.

3 | Kuracie dolné stehná vložte do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Spustite program CHICKEN (Kura) s teplotou 200 °C na 15 minút. V polovici času prípravy otočte dolné stehná.

4 | Skontrolujte, či sú hotové, a v prípade potreby ich pripravujte ešte niekoľko minút.

5 | Kura ihneď podávajte spolu s karfiolom s karí.

Tipy

Snažte sa vyhnúť hromadeniu dolných stehien na seba, inak sa neprepečú rovnomerne. Ak ich chcete pripraviť viac, pečte ich v dávkach.
Podávajte ihneď po dokončení prípravy.
Podávajte s jogurtom a karí omáčkou.

Obaľované morčacie kotlety

2 | 15 min. | 18 min.



Prísady

30 g múky
1 stredné vajce
40 g strúhanky
1/2 lyžička granulovaného cesnaku
300 g tenkých morčacích kotliet (2 stredne veľké kotlety)
Olivový olej v spreji
1 citrón nakrájaný na 4 časti

Recepty

1 | Rozbite vajce do misky a vyšľahajte. Na tanieri zmiešajte strúhanku a granulovaný cesnak. Múku nasypte na ďalší tanier.

2 | Obaľte každú kotletu v múke, potom vo vajci a nakoniec v strúhanke. Musia byť obalené strúhankou na všetkých stranách.

3 | Obalené kotlety vložte do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Jemne postriekajte olivovým olejom. Spustite program CHICKEN (Kura) s teplotou 200 °C na 18 minút.

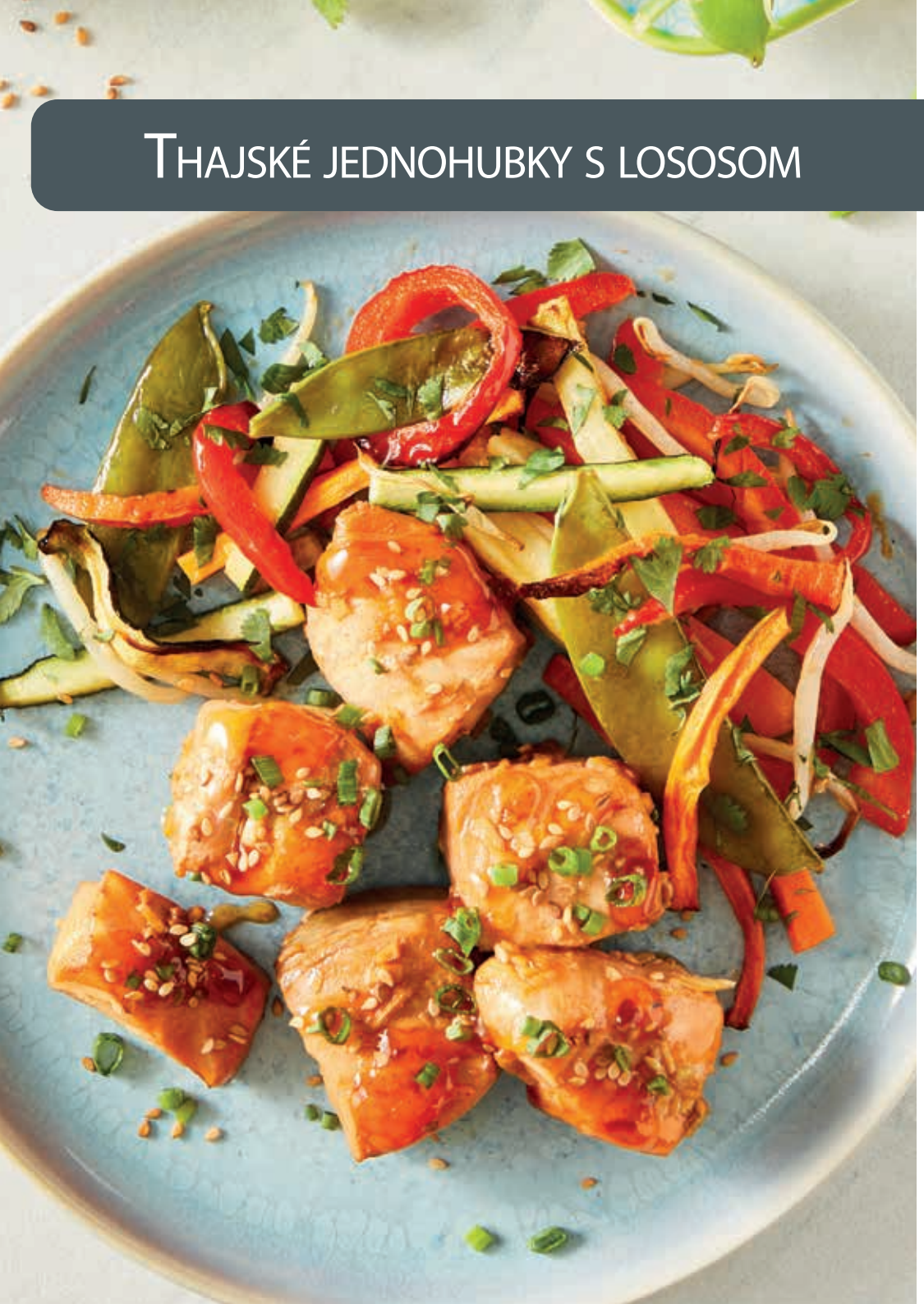
4 | Podávajte hneď s plátkom citróna.

Tipy

Sprej s olivovým olejom nájdete v uličke s olejmi v supermarketoch a v obchodoch s lahôdkami. Môžete si ho tiež vyrobiť doma pomocou prázdnou fľaše s rozstrekovačom. Na nanesenie oleja môžete použiť aj pierko na cesto. Podávajte so zelenou zeleninou a zapekanými makarónmi.

THAJSKÉ JEDNOHUBKY S LOSOSOM

2 | 15 min. | 6 min.



PRÍSADY

2 filety z lososa (každý asi 130 g)
50 ml sójová omáčka s nízkym obsahom soli
1 limetka
2 strúčiky cesnaku
1 ČL strúhaného zázvoru
50 ml sladkej čili omáčky
2 jarné cibuľky
1 ČL sezamových semienok
150 g varenej lepkavej ryže

RECEPTY

1 | Filety z lososa nakrájajte na veľké kocky.

2 | V miske zmiešajte sójovú omáčku, limetkovú šťavu, nakrájaný cesnak a nastrúhaný zázvor. Pridajte kocky lososa, prikryte a nechajte postáť na chladnom mieste 20 minút.

3 | Vložte kocky lososa do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Vyberte program FISH (Manuálny) s teplotou 180 °C na 6 minút.

4 | Podávajte s ryžou. Pridajte štipku sladkej čili omáčky a posypte nasekanou jarnou cibuľkou a sezamovými semienkami.

TIPY

Sezamové semienka môžete nahradiť rozdrvenými arašidmi. Ak máte radi pikantné jedlo, pridajte čerstvé čili alebo čili prášok. Sladkú čili omáčku môžete nahradiť niekoľkými kvapkami omáčky Tabasco®. Ak nemáte sójovú omáčku so zníženým obsahom soli, pridajte namiesto nej 60 ml ryžového octu.

Ryba a hranolky

2 | 20 min. | 45 min.



Prísady

90 g múky
30 g kukuričnej múky
1 ČL granulovaného cesnaku
1 ČL sušenej cibule
1/2 ČL sódy bikarbóny
100 ml svetlého piva
2 veľké filety z tresky
1 PL neutrálneho oleja (slnečnicový alebo hroznový)
600 g mrazených hranolčekov do rúry
Soľ a korenie

Recepty

1 | Rybu dobre osušte kuchynskou servítkou.

2 | V plytkej miske zmiešajte tretinu múky s kukuričnou múkou.
V miske zmiešajte zvyšnú múku, cesnak, cibuľu, sódu bikarbónu, soľ, korenie a pivo.

3 | Každý filet z tresky ponorte do zmesi múky a kukuričnej múky a potom do pivového cesta. Potom ho znova obaľte v zmesi múky/kukuričnej múky.

4 | Vložte ryby do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Vyberte program FISH (Manuálny) s teplotou 180 °C na 12 minút. Skontrolujte, či je ryba hotová; čas prípravy sa môže líšiť v závislosti od veľkosti kusov. Odložte ich nabok.

5 | Vložte hranolčeky do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Vyberte program FRIES (Manuálny) s teplotou 180 °C na 30 minút.
Ryby ohrejte tak, že ich položíte na hranolčeky a spustíte program FRIES (Hranolčeky) pri teplote 180°C na 3 minúty.

6 | Podávajte horúce.

Tipy

Toto jedlo sa tradične podáva s pyré z hrášku s mätou, spolu s niekoľkými plátkami citróna a tatárskou omáčkou.
Skontrolujte, či je ryba hotová; čas prípravy sa môže líšiť v závislosti od veľkosti kusov. V prípade potreby pripravujte dlhšie.



Treska v kruste

2 | 10 min. | 10 min.

Prísady

2 filety z tresky (každý približne 150 g)
50 g krekrov Ritz® alebo iných krekrov
15 g strúhaného parmezánu
15 g rozpusteného masla
1 PL citrónovej šťavy
1 PL nasekanej petržlenovej vňate
1 citrón
Soľ a korenie

Recepty

1 | Krekry vložte do vrecka a rozdrvte ich valčekom na omrvinky.
V miske zmiešajte rozdrvené krekry s parmezánom, rozpusteným maslom a citrónovou šťavou. Posypte soľou a čiernym korením.

2 | Vložte filety z tresky do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Posypte podrvenými krekrami. Vyberte program FISH (Manuálny) s teplotou 180 °C na 10 minút.

3 | Skontrolujte, či je ryba hotová; čas prípravy sa môže líšiť v závislosti od veľkosti kusov. V prípade potreby varte ešte jednu minútu, kým sa ryba nedá ľahko deliť vidličkou.

4 | Filety z tresky posypte nasekanou petržlenovou vňaťou a citrónovou kôrou. Podávajte s plátkom citróna a aromatickou ryžou.

Tipy

Snažte sa vyhnúť hromadeniu filetov z tresky na seba, inak sa neprepečú rovnomerne.
Ak ich chcete pripraviť viac, pečte ich v dávkach.

Cuketové hranolčeky

2 | 15 min. | 15 min.



Prísady

2 stredne veľké cukety
1 vaječný bielok
50 g strúhanky
20 g strúhaného parmezánu
30 ml olivového oleja
Soľ a korenie

Recepty

1 | Umyte cukety, odrežte konce a nakrájajte na tyčinky, ktoré sú približne 1 cm široké.

2 | Vajíčka vyšľahajte v plytkej miske. V druhej miske zmiešajte strúhanku, parmezán, soľ a korenie.

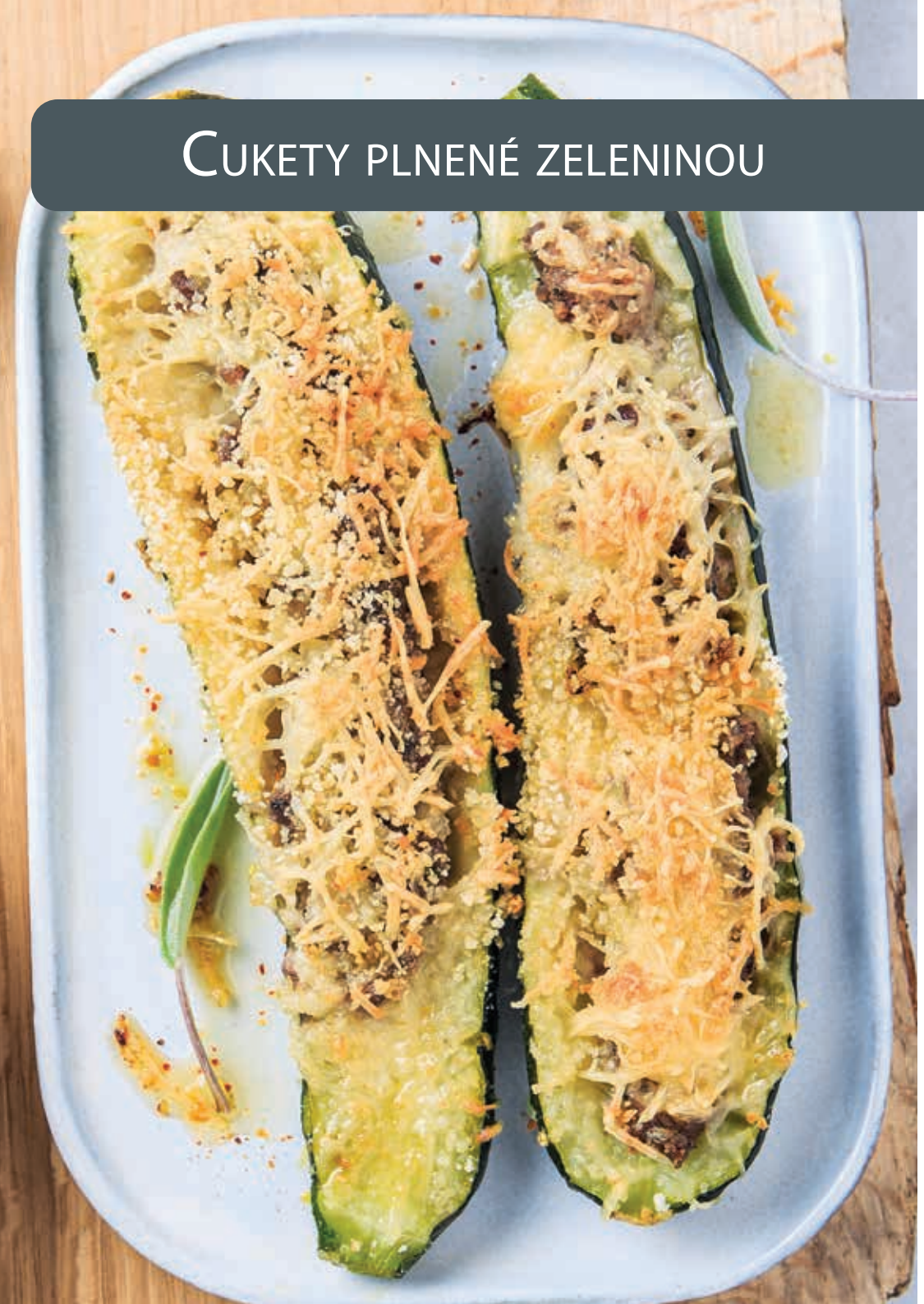
3 | Cuketové tyčinky namáčajte do vaječných bielok a potom obaľte v strúhanke.

4 | Vložte cuketové hranolčeky do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Pokvapkajte olivovým olejom. Vyberte program FRIES (Manuálny) s teplotou 180 °C na 15 minút. V polovici času prípravy ich premiešajte. Skontrolujte, či sú hotové, a v prípade potreby ich pripravujte ešte niekoľko minút.

5 | Cuketové hranolčeky podávajte horúce.

Tipy

Tieto hranolčeky môžete podávať s omáčkou z bieleho syra a pažítky. Dobre sa hodia ku grilovanému mäsu.



Cukety plnené zeleninou

2 | 15 min. | 17 min.

Prísady

300 g cukety (2 malé cukety)
1 paradajka, nakrájaná na malé kocky
1/2 červenej papriky, nakrájaná na malé kocky
1 jalapeño paprička, nakrájaná na malé kocky
1/2 ČL granulovaného cesnaku
1/2 ČL čili prášku
40 g strúhaného čedaru
10 g olivového oleja
Soľ a korenie

Recepty

1 | Umyte cukety, odstráňte konce a prekrojte ich na polovicu. Odstráňte všetky semená z cukety jemným dlabaním lyžicou.

2 | V miske zmiešajte paradajky, červenú papriku, jalapeño, granulovaný cesnak, soľ a korenie, čili prášok a syr.

3 | Plnku vložte do stredu každej cukety tak, aby bola v strede mierne vypuklá.

4 | Vložte plnené cukety do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Potrite olivovým olejom. Spustite program VEGETABLES (Zelenina) s teplotou 180 °C na 17 minút.

5 | Podávajte horúce s prílohou podľa vášho výberu: salsa, crème fraiche, avokádo atď. Podávjte s opekanou ryžou.

Tipy

Čili prášok je voňavá zmes niekoľkých korenín. Nazýva sa čili prášok, pretože táto zmes sa často používa na ochutenie jedla chilli con carne. Ak ho neviete nájsť, môžete si ho urobiť doma: 1 PL papriky, 2 ČL sušeného oregana, 1,5 ČL mletej rasce, 1,5 ČL granulovaného cesnaku, 1 PL sušenej cibule a 1 ČL kajenskej papriky (použite viac alebo menej podľa toho, aký pikantný chcete mať svoj prášok).
Tento recept môžete byť vegánsky, ak nahradíte čedar strúhaným vegánskym syrom.



Steaky z karfiolu

2 | 15 min. | 22 min.

Prísady

1 malý karfiol
70 g olivového oleja
2 citróny
30 g tekutého medu
1 ČL mletých klinčekov
Niekoľko vetvičiek čerstvej petržlenovej vňate

Recepty

1 | Odstráňte listy karfiolu, opláchnite ho a sceďte.

2 | Pomocou noža na chlieb a nakrájajte na doske na krájanie 2 cm hrubé steaky z karfiolu. Položte na jednu stranu plechu.

3 | V miske zmiešajte olej, citrónovú šťavu, med a mleté klinčeky. Pomocou pierka na cesto naneste túto zmes na povrch steakov tak, aby tekutina vnikla do hĺbky.

4 | Vložte dva steaky do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Spustite program VEGETABLES (Zelenina) s teplotou 180 °C na 22 minút.
V polovici času prípravy potrite hornú časť steakov. Skontrolujte, či sú hotové, a v prípade potreby ich pripravujte ešte niekoľko minút. Postup opakujte, až kým nepripravíte všetky steaky.

5 | Podávajte veľmi horúce. Posypte najemno nasekanou petržlenovou vňaťou a zvyšnú omáčku vylejte na vrch.

Tipy

Môžete použiť inú zmes korenín podľa vašej chuti. Toto jedlo je skvelé s paradajkovou omáčkou. Z malého karfiolu pripravíte štyri steaky.

Burger so šampiňónmi portobello

2 | 10 min. | 12 min.



Prísady

2 šampiňóny portobello
2 PL pesta
2 hamburgerové žemle
1 avokádo
1/2 červená paprika
2 pekné listy zeleného šalátu
2 plátky vegánskeho syra

Recepty

1 | Umyte huby.
Pomocou pierka na cesto rozotrite pesto na vrch húb.

2 | Vložte huby do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Spustite program VEGETABLES (Zelenina) s teplotou 200 °C na 12 minút. V polovici času prípravy otočte huby.

3 | Ihneď podávajte. Vložte huby do hamburgerových žemlí so šalátom, niekoľkými plátkami avokáda, niekoľkými plátkami červenej papriky, vegánskym syrom a malým množstvom pesta.

Tipy

Ak ich chcete pripraviť viac, pečte ich v dávkach.
Podávajte so zeleným šalátom a domácimi hranolkami.

Grilované barbecue rebrá

2 | 20 min. | 30 min.



Prísady

600 g bravčových rebier
2 PL hnedého cukru
1/2 PL papriky
1 PL kajenskej papriky
1 PL čili prášku
1 PL sušenej cibule
1 PL horčičných semienok
1/2 PL granulovaného cesnaku
1/2 PL sušeného oregana
3 PL barbecue omáčky
Soľ a korenie

Recepty

1 | V miske zmiešajte hnedý cukor, papriku, kajenskú papriku, čili prášok, sušenú cibuľu, horčičné semienka, granulovaný cesnak a oregano. Posypte soľou a čiernym korením.

2 | Z bravčových rebier odstráňte tuk. Ak sú všetky bravčové rebrá v jednom kuse, nakrájajte ich na dve alebo tri časti.
Pomocou rúk rozotrite zmes korenia na mäso, aby ste ho obalili.

3 | Vložte bravčové rebrá do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Spustite program MEAT (Mäso) s teplotou 180 °C na 30 minút. V polovici času prípravy otočte mäso.

4 | 5 minút pred dokončením prípravy potrite rebrá barbecue omáčkou pomocou pierka na cesto, zasuňte misku späť a pokračujte v príprave.

5 | Skontrolujte, či je mäso hotové a v prípade potreby ho pripravujte dlhšie.

6 | Pred krájaním nechajte mäso postáť 5 minút.
Keď mäso podávate, môžete k nemu pridať barbecue omáčku.

Tipy

Snažte sa vyhnúť hromadeniu kusov mäsa na seba, inak sa neprepečú rovnomerne. Ak ich chcete pripraviť viac, pečte ich v dávkach. Podávajte s hranolkami zo sladkých zemiakov.



Domáce hranolčeky

2 | 10 min. | 45 min.

Prísady

600 g zemiakov (vyberte typ vhodný na prípravu hranolčekov)
3 PL olivového oleja
Soľ a korenie

Recepty

1 | Umyte a oškrabte zemiaky. Nakrájajte ich na hranolčeky s hrúbkou približne 1 cm. Vložte hranolčeky do misky na miešanie naplnenej studenou vodou na 30 minút. Potom ich sceďte a osušte pomocou čistej utierky.
V miske zmiešajte hranolčeky s olejom.

2 | Vložte hranolčeky do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Spustite program FRIES (Mäso) s teplotou 180 °C na 45 minút.
Každých 15 minút hranolčeky premiešajte.

3 | Skontrolujte, či sú hotové, a v prípade potreby ich pripravujte ešte niekoľko minút.

4 | Nasypte hranolčeky do misky, dochuťte soľou a korením. Hranolčeky hneď podávajte.

Tipy

Tieto hranolčeky môžete podávať s omáčkou podľa vlastného výberu. Dobre sa hodia ku grilovanému mäsu.



Americké zemiaky

2 | 10 min. | 35 min.

Prísady

600 g zemiakov (vyberte typ vhodný na prípravu hranolčekov)
3 PL olivového oleja
1 ČL soli
1/2 ČL korenia

Recepty

1 | Zemiaky umyte, osušte a nakrájajte na mesiačiky.

2 | V miske zmiešajte mesiačiky korenie s olivovým olejom, soľou a korením.

3 | Vložte mesiačiky do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Vyberte program FRIES (Manuálny) s teplotou 180 °C na 35 minút.

V polovici času prípravy mesiačiky premiešajte. Čas prípravy bude potrebné prispôsobiť veľkosti vašich mesiačikov. Pečte do zlatohneda.

4 | Podávajte ihneď.

Tipy

Tieto mesiačiky sa môžu podávať s omáčkou podľa vášho výberu.

Mesiačiky zo sladkých zemiakov

2 | 10 min. | 30 min.



Prísady

600 g sladkých zemiakov
3 PL olivového oleja
1 PL strúhaného parmezánu
1 ČL granulovaného cesnaku
Soľ a korenie

Recepty

1 | Umyte a oškrabte sladké zemiaky. Nakrájajte na štvrtiny.
V miske zmiešajte sladké zemiaky s olivovým olejom, parmezánom a cesnakom. Posypte soľou a čiernym korením.

2 | Obalené sladké zemiaky vložte do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Spustite program FRIES (Mäso) s teplotou 180 °C na 30 minút.
V polovici času prípravy premiešajte mesiačiky.

3 | Skontrolujte, či sú hotové, a v prípade potreby ich pripravujte ešte niekoľko minút.

4 | Podávajte veľmi horúce.

Tipy

Tieto hranolčeky môžete podávať s omáčkou podľa vlastného výberu.

Čokoládové muffiny

2 | 10 min. | 12 min.



Prísady

100 g krupicového cukru
2 vajcia
100 g múky T55
25 g nesladeného kakaového prášku
2 ČL prášku do pečiva (8 g)
110 g mlieka
60 g rozpusteného masla
45 g kúskov mliečnej čokolády

Recepty

1 | V miske zmiešajte múku, prášok do pečiva, soľ a cukor. Nasypte múku a prášok do pečiva. Za miešania postupne pridávajte mlieko. Nakoniec pridajte roztopené maslo a čokoládové kúsky a premiešajte. Cesto rozdeľte do foriem na muffiny, ktoré držia tvar.

2 | Vložte muffiny do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Spustite program DESSERT (Dezert) s teplotou 160 °C na 12 minút.

3 | Vyberte muffiny z fritézy a nechajte vychladnúť.

Tipy

Použite 60 g cesta na jeden muffin. Chuť môžete obmeniť pridaním kúskov bielej čokolády.



Karamelizované banány

1 | 10 min. | 18 min.

Prísady

2 banány
1 PL rozpusteného masla
2 PL práškového hnedého cukru
20 g granoly
Vanilková zmrzlina

Recepty

1 | Nakrájajte neošúpané banány na polovicu po dĺžke.
Pomocou pierka na cesto potrite dužinu roztopeným maslom a posypte hnedým cukrom.

2 | Vložte banány dužinou nahor do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Spustite program DESSERT (Dezert) s teplotou 180 °C na 18 minút.

3 | Skontrolujte, či sú hotové, a v prípade potreby pripravujte ešte niekoľko minút.

4 | Banány ihneď podávajte, posypané granolou a spolu s vanilkovou zmrzlinou.

Tipy

Snažte sa vyhnúť hromadeniu banánov na seba, inak sa neprepečú rovnomerne. Ak ich chcete pripraviť viac, pečte ich v dávkach.
Na škoricovú verziu zmiešajte 1 ČL mletej škorice s hnedým cukrom.



Čučoriedkový crumble

4 | 10 min. | 15 min.

Prísady

350 g čučoriedok
60 g jablkového kompótu
2 ČL krupicového cukru
1 ČL vanilkového extraktu
1 ČL citrónovej kôry
80 g múky
15 g ovsených vločiek
80 g mäkkého masla
1 štipka soli

Recepty

1 | Čučoriedky opláchnite a vložte ich do plechu na pečenie s vysokým okrajom (priemer približne 15 cm).

2 | V miske zmiešajte jablkový kompót s citrónovou kôrou, cukrom a vanilkovým extraktom. Nalejte túto zmes na čučoriedky. V druhej miske zmiešajte múku, ovsené vločky a cukor. Pridajte maslo a premiešajte pomocou končekov prstov, až kým nebudete mať hrubú textúru. Touto zmesou posypte čučoriedky a kompót.

3 | Vložte plech na pečenie do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Spustite program DESSERT (Dezert) s teplotou 180 °C na 15 minút.

4 | Crumble podávajte s kopčekom vanilkovej zmrzliny alebo krémom Chantilly.

Tipy

Čučoriedky môžete nahradiť bobuľami podľa vlastného výberu.



Klasický cheesecake

6 | 20 min. | 60 min.

Prísady

100 g krekrov Graham® alebo sušienok
50 g roztopeného masla
350 g smotanového syra Philadelphia®
alebo podobného pri izbovej teplote
1 vajce
200 g sladeného kondenzovaného mlieka
1 ČL prírodného vanilkového extraktu
200 g čerešní bez kôstok
20 g krupicového cukru

Recepty

1 | Sušienky vložte do vrecka a rozdrvte ich valčekom na omrvinky. Potom ich vložte do misky a pridajte roztopené maslo (trochu masla si nechajte na vymastenie formy). Poriadne zmiešajte.

2 | Vymastite okrúhlu formu na koláče s priemerom 15 cm. Na dno formy položte papier na pečenie. Vysypte sušienkovú zmes na dno formy. Pomocou lyžice ju pevne popritláčajte.

3 | Smotanový syr dajte do misky. Šľahajte ho, kým nebude hladký a krémový. Po jednom pridávajte vajíčka, potom kondenzované mlieko a vanilku, pričom ich šľahajte, kým nevytvoríte úplne hladkú hmotu. Malo by to trvať asi 2 minúty. Zmes vylejte do formy na sušienkový základ.

4 | Vložte plech do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Spustite program DESSERT (Dezert) s teplotou 120 °C na 60 minút.
V prípade potreby nechajte cheesecake piecť dlhšie, kým sa stred prestane triasť.

5 | Plech opatrne vyberte z košíka a nechajte ho 6 – 8 hodín alebo cez noc v chladničke.

6 | Položte čerešne na štandardný plech. Posypte cukrom. Spustite program DESSERT (Dezert) s teplotou 200 °C na 20 minút.
Hotové čerešne uložte v škatuli do chladničky.

7 | Po vychladnutí opatrne odstráňte okraj z formy a položte cheesecake na servírovací tanier. Tesne pred podávaním ozdobte hornú stranu čerešňami.

Tipy

Cheesecake sa tradične pripravuje z krekrov Graham®. Ak ich neviete nájsť, nahraďte ich sušienkami podľa vlastného výberu. Na rozdrvenie sušienok môžete použiť aj mixér. Použité ovocie môžete zmeniť podľa sezóny, môžete ho opiecť alebo pridať čerstvé.



Cookies z ovsených vločiek

2 | 10 min. | 22 min.

Prísady

80 g krupicového cukru
80 g mäkkého masla
1 vajce
150 g múky T55
1/2 ČL prášku do pečiva (2 g)
30 g ovsených vločiek
1 ČL maku
1 ČL prírodného vanilkového extraktu
30 g kúskov tmavej čokolády

Recepty

1 | V miske zmiešajte cukor a mäkké maslo pomocou stierky. Pridajte vajce, vyšľahajte a potom pridajte múku, prášok do pečiva, ovsené vločky, mak a vanilkový extrakt. Cesto premiešajte stierkou. Cesto zabaľte do papiera na pečenie a nechajte 30 minút vychladnúť v chladničke.

2 | Na doske na krájanie vytvarujte valec s priemerom približne 5 cm. Pomocou noža nakrájajte na šesť častí. Na vrch pridajte čokoládové kúsky a zľahka ich pritlačte.

3 | Odstrihnite kus alobalu s veľkosťou štandardného plechu a položte ho na vrch.

4 | Vložte štyri cookies do fritézy Easy Fry so štandardným plechom. Dbajte na dostatočné medzery. Spustite program DESSERT (Dezert) s teplotou 150 °C na 22 minút.

5 | Pripravte dve dávky.

6 | Cookies by mali byť svetlo zlatej farby. Nechajte vychladnúť 2 minúty a potom ich položte na drôtený stojan.

Tipy

Chuť môžete obmeniť pomocou kúskov mliečnej alebo bielej čokolády, hrozienok, brusníc, pekanových orieškov alebo pistácií.

Sadržaj

hr

Zalogaji i prilozi

Štapići od tijesta za pite punjeni feta sirom
Pržene artičoke
Falafeli
Čips od avokada
Hrskav i ljut slanutak
Kroketi od brokule i sira
Rolice s kobasicama

Glavna jela

Škampi s medom i umakom Sriracha
Poke bowl s tunom
Cvjetača s curryjem
Vegetarijanski medaljoni
Burrito s piletinom
Pileća krilca u azijskom stilu
Grčka piletina
Tandoori piletina
Pohani pureći odresci
Zalogajčići od lososa u tajlandskom stilu
Riba i krumpirići
Bakalar s koricom
Čips od tikvica
Tikvice punjene povrćem
Odresci od cvjetače
Burger s portobello gljivama
Rebrica s roštilja s umakom za roštilj
Domaći čips
Kriške krumpira
Kriške batata

Deserti

Čokoladni muffini
Karamelizirane banane
Crumble od borovnica
Klasični cheesecake
Zobeni keksići

Slikovni vodič



Broj osoba



Broj porcija



Vrijeme pripreme



Vrijeme odmaranja



Vrijeme mariniranja



Vrijeme kuhanja



ŠTAPIĆI OD TIJESTA ZA PITE PUNJENI FETA SIROM

4 | 20 min | 10 min

SASTOJCI

350 g feta sira
2 jaja
2 žličice sušene mente
1 pakiranje tijesta za pite
Papar

RECEPT

1 | Vilicom razmrvite feta sir i stavite ga u posudu.

Umutite jedno jaje i dodajte ga u posudu. Razdvojite bjelanjak i žumanjak drugog jajeta. Bjelanjak stavite sa strane. U feta sir dodajte žumanjak i mentu. Dodajte papar. Dobro promiješajte.

Raširite koru tijesta za pite. Kistom za premazivanje tijesta lagano nanesite bjelanjak.

Stavite drugu koru tijesta za pite na vrh. Izrežite tijesto na šest kvadrata.

Raširite 1 1/2 žličicu ispune od feta sira po cijeloj duljini svakog kvadrata i smotajte ga u oblik štapića.

Ponavljajte postupak sve dok ne iskoristite sve sastojke.

2 | Stavite štapiće punjene feta sirom u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Odaberite program RUČNO tako da 10 minuta radi pri temperaturi od 180 °C. Na polovici pečenja okrenite štapiće.

3 | Provjerite jesu li gotovi i po potrebi ih pecite još nekoliko minuta. Ponavljajte postupak sve dok ne ispečete sve štapiće.

4 | Poslužite štapiće punjene feta sirom uz salatu dok su još vrući.

SAVJET

Pokušajte izbjeći slaganje štapića jednih na druge jer se na taj način neće ravnomjerno ispeći.
Obavezno ih odmah poslužite.
Ovaj je recept dovoljan za otprilike 20 štapića.



PRŽENE ARTIČOKE

2 | 15 min | 12 min

SASTOJCI

150 g ocijeđenih četvrtina artičoka
60 g brašna
1/2 žlice praška za pecivo
1 jaje
20 g panko mrvica
20 g krušnih mrvica
3 žlice naribanog parmezana
1/2 žličice češnjaka u prahu
Sol i papar

RECEPT

1 | U posudu stavite brašno i prašak za pecivo te ih pomiješajte. U drugoj posudi vilicom umutite jaje. Na tanjuru pomiješajte panko mrvice i krušne mrvice, parmezan, češnjak, sol i papar.

2 | Prstima uronite svaki komad artičoke u brašno, a zatim u jaje. Stavite ih u krušne mrvice i okrenite vilicom. Moraju biti prekrivene krušnim mrvicama sa svih strana.

3 | Artičoke prekrivene krušnim mrvicama stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Pokrenite program MEDALJONI tako da 12 minuta radi pri temperaturi od 200 °C.

4 | Poslužite odmah.

SAVJET

Panko mrvice moguće je pronaći na odjelima kuhinja svijeta u brojnim velikim supermarketima, azijskim supermarketima ili na internetu. Možete upotrijebiti i srca artičoke te ponovno početi peći nakon što ih iskoristite.
Artičoke možete poslužiti uz umak po izboru.

FALAFELI

4 | 25 min | 15 min



SASTOJCI

350 g konzerviranog slanutka
3 grančice peršina
6 grančica korijandera
2 žličice kumina
2 žlice tahihi paste
2 češnja češnjaka
2 luka
2 žlice maslinovog ulja
Sol i papar

RECEPT

1 | Ogulite luk i narežite ga na sitne komadiće. Operite i nasjeckajte začinsko bilje.

2 | U jednoj posudi pomiješajte slanutak, peršin, korijander, kumin i tahini pastu. Začinite solju i paprom. Vilicom ugrubo zgnječite smjesu.
Dodajte luk i miješajte sve dok smjesa ne bude iste konzistencije.
Oblikujte kuglice.

3 | Falafele stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Kistom za premazivanje tijesta nanesite tanki sloj ulja. Pokrenite program MEDALJONI tako da 15 minuta radi pri temperaturi od 180 °C. Na polovici pečenja okrenite falafele.

4 | Falafele poslužite dok su vrući.

SAVJETI

Pokušajte izbjeći slaganje kuglica falafela jednih na druge jer se na taj način neće ravnomjerno ispeći.
Ako želite ispeći više, pecite ih u serijama.
Tahini je pasta od sezama koja se upotrebljava u istočnjačkoj kuhinji. Moguće ju je pronaći u specijaliziranim prodavaonicama hrane.



ČIPS OD AVOKADA

2 | 10 min | 8 min

SASTOJCI

2 zrela avokada
1 limun (sok i korica)
1 jaje
120 g panko krušnih mrvica
Sol i papar

RECEPT

1 | Ogulite avokado, izvadite sjemenke i narežite ga na komade.

2 | U maloj posudi umutite jaje sa solju. Stavite krušne mrvice u plitku posudu.

3 | Uronite komade u smjesu jaja i zatim u krušne mrvice.

4 | Komade avokada prekrivene krušnim mrvicama stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Pokrenite program POVRĆE tako da 8 minuta radi pri temperaturi od 180 °C. Na polovici pečenja pažljivo okrenite čips od avokada.

5 | Poslužite ih vruće ili tople uz začinjenu majonezu.

SAVJETI ***Ako želite ispeći više, pecite ih u serijama. Obavezno ih odmah poslužite.***

HRSKAV I LJUT SLANUTAK

4 | 10 min | 8 min



SASTOJCI

265 g konzerviranog slanutka
2 žlice maslinovog ulja
1/2 žličice češnjaka u prahu
1 žličica dimljene paprike
1/2 žličice kumina u prahu
1/2 žlice morske soli
2 žlice narezanog svježeg korijandera

RECEPT

1 | Ocijedite, operite i osušite slanutak. U posudu za miješanje stavite slanutak, ulje, češnjak u prahu, papriku, kumin u prahu i sol. Žlicom lagano promiješajte slanutak da bi bio dobro prekriven.

2 | Stavite polovicu slanutka u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Pokrenite program MEDALJONI tako da 8 minuta radi pri temperaturi od 200 °C. Pričekajte 30 sekundi prije nego što izvučete posudu (slanutak ponekad može pucati kao što se slučaj s kokicama). Provjerite je li slanutak gotov. Ponovno pokrenite program s drugom polovicom slanutka.

3 | Slanutak odmah poslužite uz dašak korijandera.

SAVJET ***Da bi slanutak bio hrskav, potrebno ga je pravilno ocijediti i oprati, a zatim ga posušiti komadom kuhinjskog papira ili čistom krpom dok ne bude suh. Umjesto maslinovog ulja možete iskoristiti i neko drugo ulje te začine zamijeniti drugim okusima.***

KROKETI OD BROKULE I SIRA

2 | 30 min | 12 min



SASTOJCI

115 g brokule
100 g konzerviranog slanutka
100 g krušnih mrvica
75 g naribanog cheddara
25 g parmezana
2 jaja
1 žličica češnjaka u prahu
1 žličica luka u prahu
40 g brašna
Maslinovo ulje u spreju
Sol i papar

RECEPT

1 | Pripremite brokulu: kuhajte je u malom loncu posoljene vode sve dok ne bude lagano kuhana (al dente). To bi trebalo potrajati oko 4 minute. Nakon toga je stavite u posudu za miješanje s hladnom vodom i kockicama leda. Ostavite da se ohladi. Ocijedite i nožem nasjeckajte na male komade.

2 | Ocijedite slanutak i stavite ga u veliku posudu. Zgnječite ga gnječilicom ili vilicom. Dodajte nasjeckanu brokulu, polovicu krušnih mrvica, prvo jaje, cheddar, parmezan, sol, češnjak u prahu i luk u prahu. Rukama temeljito sve pomiješajte sve dok ne budete u mogućnosti oblikovati kuglice. Ako to nije moguće, dodajte još malo krušnih mrvica.

3 | Oblikujte smjesu u krokete i stavite ih na pekač prekriven masnim papirom. Da bi to bilo lakše, navlažite ruke.

4 | Isipajte brašno, sol i papar u veliku posudu te ih pomiješajte.
Razbijte drugo jaje u drugu posudu te ga umutite.
Izlijte drugu polovicu krušnih mrvica u treću posudu te ih pomiješajte. Prekrijte krokete smjesom od brašna, a zatim ih uronite u umućeno jaje. Na kraju krokete prekrijte krušnim mrvicama tako da ih lagano u njih utisnete kako bi se bolje primile.

5 | Krokete od brokule stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Krokete lagano poprskajte maslinovim uljem. Pokrenite program MEDALJONI tako da 12 minuta radi pri temperaturi od 200 °C. Na polovici pečenja okrenite krokete.

6 | Poslužite odmah.

SAVJETI

Ovaj recept dovoljan je za otprilike 12 kroketa.
Krokete možete zamrznuti na 1 ili 2 sata da bi očvrsnuli i da bi krušne mrvice ostale na mjestu.
Maslinovo ulje u spreju moguće je pronaći na odjelu ulja u supermarketima ili prodavaonicama suhomesnatih proizvoda. Možete ga kod kuće pripremiti i sami uz pomoć prazne bočice s raspršivačem.
Ulje možete nanijeti i kistom za premazivanje tijesta.

ROLICE S KOBASICAMA

2 | 10 min | 8 min



SASTOJCI

1 kora lisnatog tijesta
4 frankfurter kobasice
30 g senfa

RECEPT

1 | Razmotajte lisnato tijesto. Nožem ga razrežite na trake širine 10 cm. Prstima lagano navlažite trake i na sredinu svake od njih stavite kobasicu. Nožem po cijeloj duljini kobasice nanesite malo senfa. Preklopite tijesto da biste obgrlili kobasice (kao da radite školjkice), a zatim pritisnite oba kraja. Ponavljajte postupak sve dok vam ne ponestane sastojaka. Tijesto narežite na komade od 3 cm.

2 | Rolice stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Pokrenite program MEDALJONI tako da 8 minuta radi pri temperaturi od 180 °C.

3 | Ponavljajte postupak sve dok ne ispečete sve rolice s kobasicama.

4 | Poslužite odmah.

SAVJETI

Ako je tijesto ljepljivo, posipajte ga s malo brašna.
Ako vam to više odgovara, možete upotrijebiti i više senfa.
Kobasice možete zamijeniti drugim sastojcima (orašastim plodovima, emmentalerom, začinima, povrćem).

Škampi s medom i umakom Sriracha

2 | 15 min | 15 min



Sastojci

40 g tekućeg meda
25 g majoneze
1 žličica umaka Sriracha
1 žličica umaka od soje
1 jaje
30 g brašna
250 g očišćenih škampa
1 žlica maslinovog ulja
Sol i papar

Recept

1 | U posudi pomiješajte med, majonezu, umak Sriracha i umak od soje. Ostavite umak sa strane na hladnom mjestu.

2 | Umutite jaje u plitkoj posudi. U drugu plitku posudu stavite brašno.

3 | Uronite škampe u jaja i zatim u brašno.

4 | Škampe stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur tako da su jedan pokraj drugoga. Kistom za premazivanje tijesta nanesite maslinovo ulje. Pokrenite program RUČNO tako da 15 minuta radi pri temperaturi od 180 °C.
Provjerite jesu li gotovi i po potrebi ih pecite još nekoliko minuta.

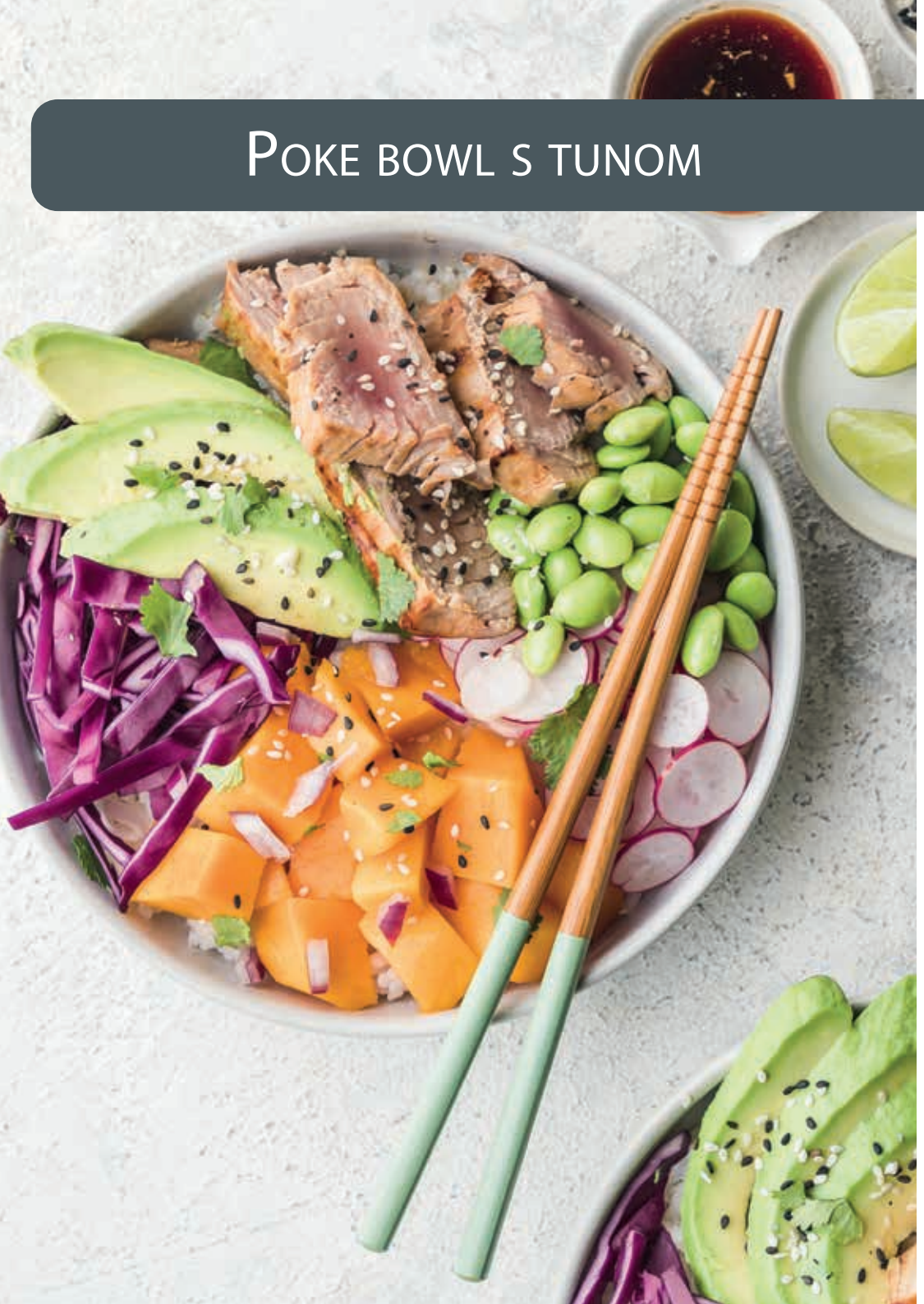
5 | Škampe poslužite uz ljuti umak i rižu.

Savjet

Pokušajte izbjeći slaganje škampa jednih na druge jer se na taj način neće ravnomjerno ispeći.
Ako želite ispeći više, pecite ih u serijama.

Poke bowl s tunom

2 | 15 min | 10 min



Sastojci

Za umak:
2 žlice rižinog octa
10 g svježeg đumbira
(1 komad od otp. 2 cm)
Ljuti umak
2 žličice ulja sezama
40 ml umaka od soje
Papar

Za bowl:
250 g odreska od tune (oko 4 komada)
350 g unaprijed kuhane sushi riže
1 mali avokado, bez koštice, narezan
15 g sitno narezanog crvenog luka
150 g narezanog manga
(1 mali komad)
3 žlice svježeg korijandera (pribl. 30 g)

Za ukras:
1 limeta narezana na kriške
1/2 jalapeño papričice (ili Fresno čili papričica), bez sjemenki, narezana
Nekoliko tankih kriški radiča, krastavca, crvenog kupusa, mrkve
6 žlica kuhanih edamame mahuna
1 1/2 žličica crnih i bijelih sjemenki sezama

Recept

1 | Pripremite umak. U maloj posudi pomiješajte sve sastojke. Stavite je sa strane u hladnjak.

2 | Odreske od tune stavite u posudu za miješanje. Izlijte trećinu umaka preko njih da bi odresci bili dobro prekriveni. Ostavite ih da odstoje 10 – 15 minuta.

3 | Stavite odreske od tune u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Pokrenite program RIBA tako da 10 minuta radi pri temperaturi od 200 °C. Na polovici pečenja okrenite odreske.

4 | Odresci bi trebali biti lagano rozi u sredini. Ako vam je draže da su dobro pečeni, prilagodite vrijeme pečenja svom ukusu.

5 | Izvadite pečene odreske od tune i ostavite ih sa strane na dasci za rezanje 5 minuta prije nego što ih oštrim nožem narežete na tanke komade.

6 | Servirajte tako da na dno velike posude stavite kuhanu rižu. Složite na nju pečene komade tune, narezane polovice avokada, komade manga i crveni luk. Posipajte korijanderom. Po ukusu ukrasite limetom, čili papričicom, kriškama povrća, edamame mahunama i sjemenkama sezama. Izlijte preostali umak preko hrane.

Savjet

Pakiranja unaprijed kuhane japanske riže sada je moguće pronaći u brojnim supermarketima. To će vam uštedjeti vrijeme prilikom pripreme recepta. Možete je pripremiti i sami: po osobi upotrijebite 50 – 60 g sirove riže.
Pokušajte rabiti organski avokado kada je njegova sezona. Možete ga zamijeniti i s pečenim narezanim batatom.
Ako ne volite korijandar, iskoristite neko drugo začinsko bilje.

Cvjetača s curryjem

2 | 10 min | 15 min



Sastojci

1 mala cvjetača
2 žlica maslinovog ulja
1 žlica curryja u prahu
1 žlica češnjaka u prahu
1 žlica čili papričice u prahu
1 limun (kora)
2 grančice korijandera
Sol i papar

Recept

1 | Narežite cvjetaču na cvjetiće jednake veličine i stavite ih u posudu. Dodajte maslinovo ulje, curry u prahu, češnjak u prahu, čili papričicu u prahu, sol i papar i sve dobro pomiješajte.

2 | Cvjetiće cvjetače stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Pokrenite program POVRĆE tako da 15 minuta radi pri temperaturi od 180 °C. Na polovici pečenja protresite cvjetaču.

3 | Provjerite je li gotova i po potrebi je pecite još nekoliko minuta.

4 | Cvjetaču odmah poslužite uz limun i korijander.

Savjet ***Ovo je jelo moguće kombinirati uz tandoori piletinu.***

Vegetarijanski medaljoni

2 | 20 min | 10 min



Sastojci

100 g mrkve (1 mrkva)
160 g cvjetića brokule
1/2 luka
1/2 češanj češnjaka
70 g naribanog cheddara
1 jaje
100 g brašna
2 žlica maslinovog ulja
160 g krušnih mrvica
2 žlice paprike

Recept

1 | Ogulite mrkve i narežite ih na debele kolutiće. Operite brokulu i narežite je na male cvjetiće. Ogulite i grubo nasjeckajte luk.
Stavite brokulu, mrkvu, luk, češnjak, cheddar, jaja, brašno i ulje u multipraktik. Miješajte dok ne dobijete glatku smjesu. Smjesu stavite u posudu i odložite sa strane.
U drugoj posudi pomiješajte krušne mrvice i papriku i izlijte ih u tanjur.

2 | Vlažnim rukama od smjese oblikujte kuglice i stavite ih na krušne mrvice. Krušnim mrvicama prekrijte cijelu površinu medaljona. Lagano utisnite da bi se krušne mrvice zalijepile.

3 | Medaljone stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur tako da su malo razmaknuti. Pokrenite program MEDALJONI tako da 10 minuta radi pri temperaturi od 200 °C.

4 | Poslužite ih vruće uz umak po izboru.

Savjet

Umjesto mrkve možete dodati špinat ili butternut tikvu.
Ako želite ispeći više, pecite ih u serijama.
Slobodno ih pecite dulje ako je to potrebno.

Burrito s piletinom

2 | 20 min | 25 min



Sastojci

2 žličice meksičke mješavine začina
2 žlice maslinovog ulja
2 komada pilećih prsa
2 žlice pšeničnih ili kukuruznih tortilja
2 žličice kiselog vrhnja
2 žlice naribanog cheddara
2 žlice guacamole umaka
2 žlice kukuruza
2 žlica salse

Recept

1 | U posudi za miješanje pomiješajte meksičku mješavinu začina s uljem. Dodajte piletinu i marinirajte 15 minuta

2 | Pileća prsa stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Pokrenite program PILETINA tako da 15 minuta radi pri temperaturi od 200 °C.

3 | Pustite pileća prsa da se lagano prohlade prije nego što ih narežete na komade.

4 | Stavite tortilje na kvadratni komad aluminijske folije. Namažite kiselo vrhnje po tortiljama i dodajte salsu, guacamole i piletinu. Dodajte kukuruz i posipajte sirom. Zamotajte burrito uz pomoć aluminijske folije kako bi ostao čvrsto zatvoren.

5 | Stavite dva burrita u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Pokrenite program PILETINA tako da 10 minuta radi pri temperaturi od 180 °C.

6 | Poslužite odmah.

Savjet

Ako želite ispeći više, pecite ih u serijama.
Obavezno ih odmah poslužite.
Možete iskoristiti i unaprijed pečena pileća prsa u stilu pečenja na ražnju.

Pileća krilca u azijskom stilu

2 | 10 min | 30 min



Sastojci

350 g pilećih krilca
2 žlice maslinovog ulja
2 žlica kukuruznog brašna
1 žlica tekućeg meda
1 žlica umaka od soje
1 žlica bijelog vinskog octa
1 žlica prženog ulja sezama
1/2 mladog luka
Sol i papar

Recept

1 | U posudi pomiješajte pileća krilca s maslinovim uljem i kukuruznim brašnom. Dobro začinite solju i paprom.
U drugoj posudi pomiješajte med, umak od soje, vinski ocat i ulje sezama. Stavite sa strane.

2 | Stavite pileća krilca u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Pokrenite program PILETINA tako da 30 minuta radi pri temperaturi od 180 °C.

3 | Nakon 25 minuta prekrijte pileća krilca marinadom i vratite posudu u uređaj da biste nastavili s pečenjem.

4 | Provjerite jesu li krilca gotova i po potrebi ih pecite još nekoliko minuta.

5 | Pileća krilca odmah poslužite uz umak za roštilj.

Savjet

Pokušajte izbjeći slaganje pilećih krilca jedna na druge jer se na taj način neće ravnomjerno ispeći.
Ako ih želite ispeći više, pecite ih u serijama.
Poslužite uz aromatičnu rižu.



Grčka piletina

2 | 10 min | 18 min

Sastojci

2 komada pilećih prsa
20 ml maslinovog ulja
1 žlica vinskog octa
1 limun
1 žličice tekućeg meda
1 žličica češnjaka u prahu
1 žličica origana
1/2 žličice paprike
Sol i papar

Recept

1 | U posudi s lijevkom pomiješajte maslinovo ulje, vinski ocat, sok limuna, med, češnjak u prahu, origano, papriku, sol i papar.

2 | Pileća prsa stavite u vrećicu za zamrzavanje i ulijte marinadu.
Provjerite je li vrećica za zamrzavanje dobro zatvorena i stavite je u hladnjak na 30 minuta

3 | Ocijeđena pileća prsa stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Pokrenite program PILETINA tako da 18 minuta radi pri temperaturi od 180 °C.
Na polovici pečenja okrenite piletinu. Provjerite je li gotova i po potrebi je pecite još nekoliko minuta.

4 | Piletinu odmah poslužite.

Savjeti

Pokušajte izbjeći slaganje pilećih prsa jedna na druga jer se na taj način neće ravnomjerno ispeći. Ako želite ispeći više, pecite ih u serijama.
Poslužite uz salatu od rajčice, krastavaca, maslina i crvenog luka.



Tandoori piletina

2 | 20 min | 15 min

Sastojci

4 pileća batka
50 g prirodnog jogurta
1 žličica mljevenog đumbira
1 žličica češnjaka u prahu
1 žličica praha čili papričice
1/2 žličice kurkume
1 žličica garam masale
1 limun
2 žličice neutralnog ulja
Sol i papar

Recept

1 | Pileće batke posušite komadom kuhinjskog papira.
Skinite kožu s bataka i nožem zarežite piletinu tri ili četiri puta.

2 | U posudi pomiješajte jogurt, đumbir, češnjak u prahu, čili papričicu u prahu, kurkumu, garam masalu, sol, papar i sok limuna. Dodajte piletinu i pobrinite se za to da bude dobro prekrivena marinadom. Ostavite na hladnom mjestu najmanje 20 minuta.

3 | Stavite pileće batke u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Pokrenite program PILETINA tako da 15 minuta radi pri temperaturi od 200 °C. Na polovici pečenja okrenite batke.

4 | Provjerite jesu li gotovi i po potrebi ih pecite još nekoliko minuta.

5 | Piletinu odmah poslužite uz cvjetaču s curryjem.

Savjet

Pokušajte izbjeći slaganje bataka jednih na druge jer se na taj način neće ravnomjerno ispeći.
Ako želite ispeći više, pecite ih u serijama.
Obavezno ih odmah poslužite.
Poslužite uz jogurt i umak od curryja.

Pohani pureći odresci

2 | 15 min | 18 min



Sastojci

30 g brašna
1 srednje jaje
40 g krušnih mrvica
1/2 žličice češnjaka u prahu
300 g tankih purećih odrezaka (2 srednje velika odreska)
Maslinovo ulje u spreju
1 limun narezan na 4 dijela

Recept

1 | Razbijte jaje u posudu te ga umutite. Na tanjuru pomiješajte krušne mrvice i češnjak u prahu. Na drugi tanjur dodajte brašno.

2 | Umočite svaki odrezak u brašno, zatim u jaje i na kraju u krušne mrvice. Moraju biti prekriveni krušnim mrvicama sa svih strana.

3 | Odreske prekrivene krušnim mrvicama stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Lagano ih poprskajte maslinovim uljem. Pokrenite program PILETINA tako da 18 minuta radi pri temperaturi od 200 °C.

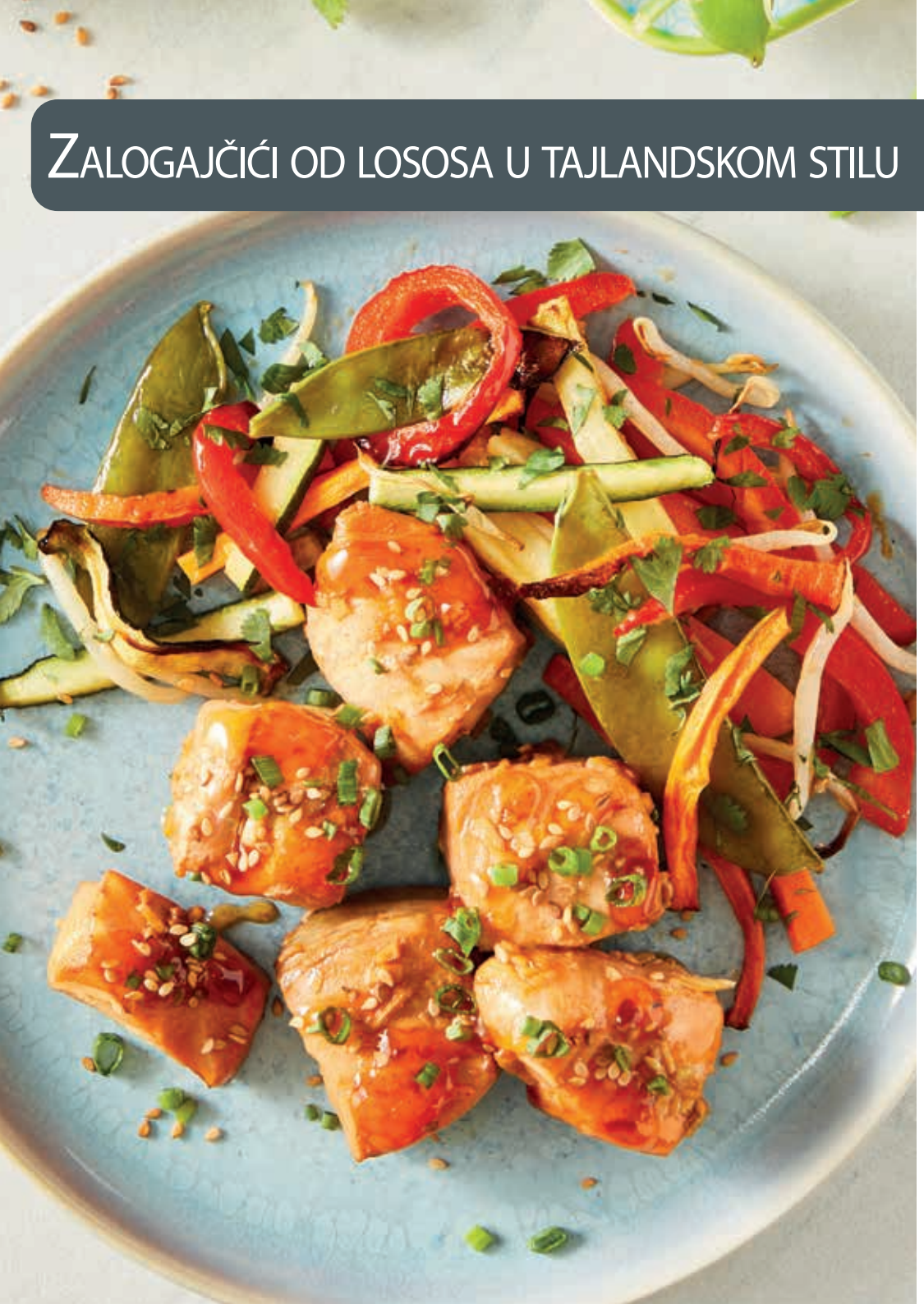
4 | Odmah poslužite uz komadić limuna.

Savjet

Maslinovo ulje u spreju moguće je pronaći na odjelu ulja u supermarketima i prodavaonicama suhomesnatih proizvoda. Možete ga kod kuće pripremiti i sami uz pomoć prazne bočice s raspršivačem. Ulje možete nanijeti i kistom za premazivanje tijesta. Poslužite uz zeleno povrće i gratinirane makarone.

Zalogajčići od lososa u tajlandskom stilu

2 | 15 min | 6 min



Sastojci

2 fileta lososa (svaki od oko 130 g)
50 ml umaka od soje smanjene slanoće
1 limeta
2 češnja češnjaka
1 žličica naribanog đumbira
50 ml umaka od slatkog čilija
2 mlada luka
1 žlice sjemenki sezama
150 g skuhane ljepljive riže

Recept

1 | Filete lososa narežite na velike komade.

2 | U posudi pomiješajte umak od soje, sok limete, narezani češnjak i naribani đumbir. Dodajte kocke lososa, prekrijte ih i ostavite da stoje na hladnom mjestu 20 minuta.

3 | Kocke lososa stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Pokrenite program RIBA tako da 6 minuta radi pri temperaturi od 180 °C.

4 | Losos poslužite uz rižu. Dodajte dašak umaka od slatkog čilija i posipajte narezanim mladim lukom i sjemenkama sezama.

Savjet

Zašto ne biste zamijenili sjemenke sezama usitnjenim kikirikijem i tako malo osvježili recept? Ako volite ljutu hranu, dodajte malo svježe čili papričice ili pak one u prahu. Umak od slatkog čilija možete zamijeniti s nekoliko kapi Tabasco® umaka. Ako nemate umak od soje smanjene slanoće, dodajte 60 ml rižinog octa.



Riba i krumpirići

2 | 20 min | 45 min

Sastojci

90 g brašna
30 g kukuruznog brašna
1 žličica češnjaka u prahu
1 žličica luka u prahu
1/2 žličice sode bikarbone
100 ml lagera
2 velika fileta bakalara
1 žlica neutralnog ulja (suncokretovog ili)
600 g zamrznutog čipsa za pećnicu
Sol i papar

Recept

1 | Ribu dobro prosušite kuhinjskim papirom.

2 | U plitkoj posudi pomiješajte trećinu brašna s kukuruznim brašnom.
U posudi pomiješajte preostalo brašno, češnjak, luk, sodu bikarbonu, sol, papar i pivo.

3 | Uronite svaki filet bakalara u smjesu brašna i kukuruznog brašna i zatim u pivsko tijesto. Nakon toga ih ponovno uronite u smjesu brašna i kukuruznog brašna.

4 | Ribu stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Pokrenite program RIBA tako da 12 minuta radi pri temperaturi od 180 °C. Provjerite je li riba pečena; vrijeme pečenja može se razlikovati ovisno o veličini fileta. Stavite sa strane.

5 | Čips stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Pokrenite program KRUMPIRIĆI tako da 30 minuta radi pri temperaturi od 180 °C.
Zagrijte ribu tako da je stavite na čips i pokrenete program KRUMPIRIĆI tako da 3 minute radi pri temperaturi od 180 °C.

6 | Poslužite vruće.

Savjeti

Ovo se jelo tradicionalno poslužuje uz pire od graška i mente uz nekoliko komadića limuna i tartarski umak.
Provjerite je li riba pečena; vrijeme pečenja može se razlikovati ovisno o veličini fileta. Pržite duže ako je potrebno.



Bakalar s koricom

2 | 10 min | 10 min

Sastojci

2 fileta bakalara (pribl. 150 g svaki)
50 g Ritz® ili drugih krekera
15 g naribanog parmezana
15 g otopljenog maslaca
1 žlica soka limuna
1 žlica narezanog peršina
1 limun
Sol i papar

Recept

1 | Krekere stavite u vrećicu za zamrzavanje i valjkom ih usitnite tako da dobijete mrvice.
U posudi mrvice dobivene od krekera pomiješajte s parmezanom, otopljenim maslacem i sokom limuna. Začinite solju i paprom.

2 | Filete balakara stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Posipajte drobljencem. Pokrenite program RIBA tako da 10 minuta radi pri temperaturi od 180 °C.

3 | Provjerite je li riba pečena; vrijeme pečenja može se razlikovati ovisno o veličini fileta. Pecite još jednu minutu, ako je to potrebno, sve dok se riba ne počne lako odvajati vilicom.

4 | Filete bakalara posipajte narezanim peršinom i koricom limuna. Poslužite s komadićem limuna i aromatičnom rižom.

Savjet

Pokušajte izbjeći slaganje fileta bakalara jednih na druge jer se na taj način neće ravnomjerno ispeći.
Ako želite ispeći više, pecite ih u serijama.

Čips od tikvica

2 | 15 min | 15 min



Sastojci

2 srednje tikvice
1 bjelanjak
50 g krušnih mrvica
20 g naribanog parmezana
30 ml maslinovog ulja
Sol i papar

Recept

1 | Operite tikvice, odrežite im krajeve i narežite ih na trakice širine otprilike 1 cm.

2 | U plitkoj posudi umutite bjelanjke. U drugoj plitkoj posudi pomiješajte krušne mrvice, parmezan, sol i papar.

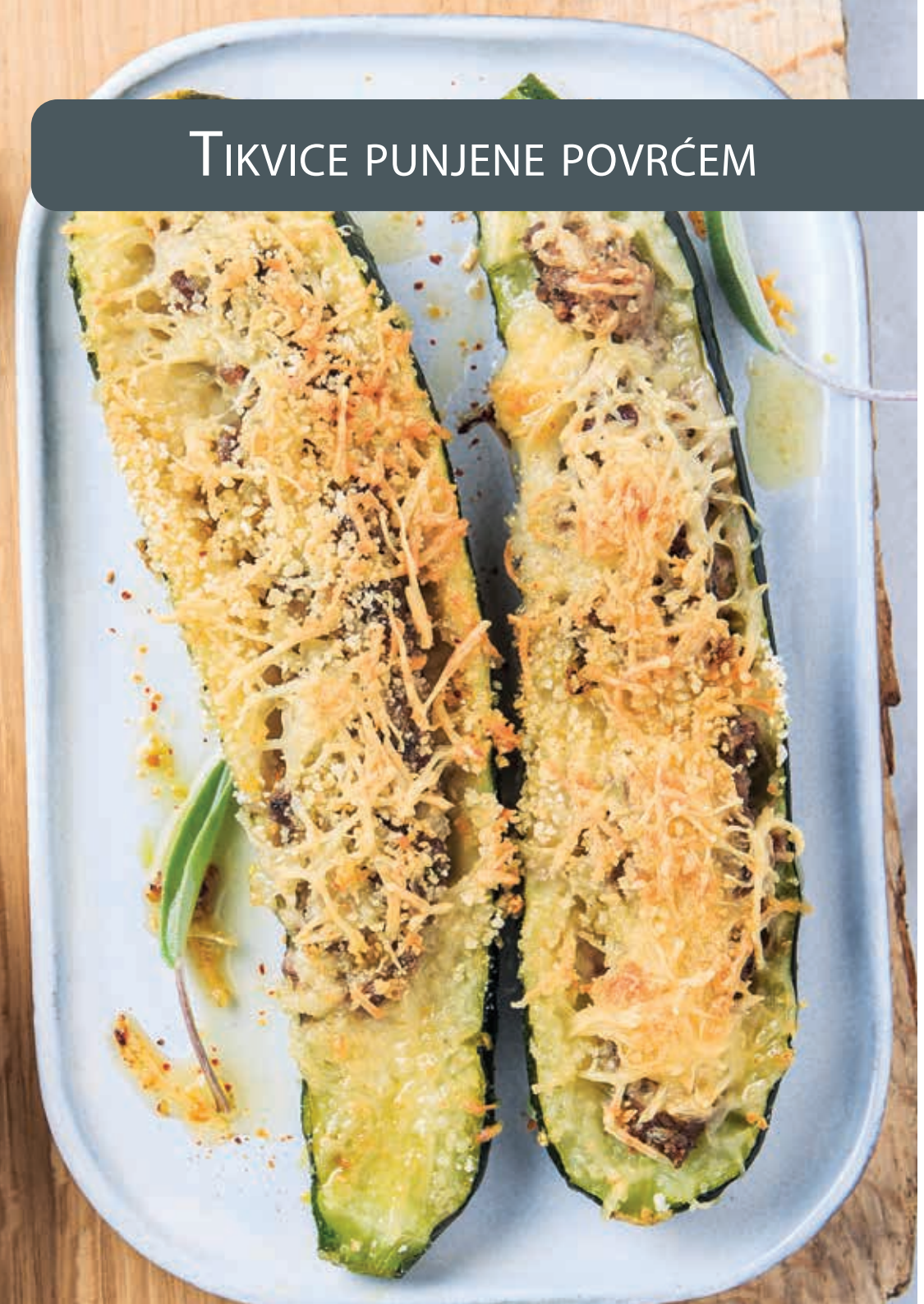
3 | Umočite trakice tikvica u bjelanjak i zatim u krušne mrvice.

4 | Stavite čips od tikvica u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Prelijte ih maslinovim uljem. Pokrenite program KRUMPIRIĆI tako da 15 minuta radi pri temperaturi od 180 °C. Na polovici pečenja protresite čips. Provjerite je li gotov i po potrebi pecite još nekoliko minuta.

5 | Čips od tikvica poslužite vruć.

Savjet

Ovaj čips možete poslužiti uz bijeli sir i umak od vlasca. Odlično pristaje uz meso s roštilja.



Tikvice punjene povrćem

2 | 15 min | 17 min

Sastojci

300 g tikvica (2 male tikvice)
1 sitno narezana rajčica
1/2 narezane crvene paprike
1 sitno narezana jalapeño papričica
1/2 žličica češnjaka u prahu
1/2 žličica čili paprike u prahu
40 g naribanog cheddara
10 g maslinovog ulja
Sol i papar

Recept

1 | Operite tikvice, odrežite krajeve i prerežite ih na pola po duljini. Žlicom lagano izvadite sjemenke iz tikvice.

2 | U posudi pomiješajte rajčicu, crvenu papriku, jalapeño papričicu, čili papričicu u prahu, čili papriku u prahu i sir.

3 | Punjenje stavite na sredinu svake tikvice tako da je na sredini vidljivo blago izbočenje.

4 | Punjene tikvice stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Premažite maslinovim uljem. Pokrenite program POVRĆE tako da 17 minuta radi pri temperaturi od 180 °C.

5 | Poslužite vruće uz dodatke po izboru. Salsa, kiselo vrhnje, avokado itd. poslužite uz prženu rižu.

Savjet

Čili papričica u prahu mirisna je kombinacija nekoliko začina. Naziv čili papričica dobila je jer se često koristi za začinjavanje jela „chilli con carne". Ako začin ne možete pronaći u trgovini, možete ga pripremiti i kod kuće. Potrebno vam je sljedeće: 1 žlica paprike, 2 žličice sušenog origana, 1,5 žličica kumina u prahu, 1,5 žličica češnjaka u prahu, 1 žličica sušenog luka i 1 žličica kajenskog papra (prilagodite omjere željenoj ljutini umaka).
Recept možete pretvoriti i u vegansku verziju tako da cheddar zamijenite naribanim veganskim sirom.



Odresci od cvjetače

2 | 15 min | 22 min

Sastojci

1 mala cvjetača
70 g maslinovog ulja
2 limuna
30 g tekućeg meda
1 žličica mljevenog klinčica
Nekoliko grančica svježeg peršina

Recept

1 | Sa cvjetače skinite lišće, operite je i ocijedite.

2 | Uz pomoć noža za kruh na dasci za rezanje narežite cvjetaču na odreske debljine 2 cm. Stavite ih na jednu stranu pekača.

3 | U posudi pomiješajte ulje, sok limuna, med i mljeveni klinčić. Kistom za premazivanje tijesta nanesite smjesu na odreske tako da tekućina prodre kroz cijeli odrezak.

4 | Stavite dva odreska u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Pokrenite program POVRĆE tako da 22 minuta radi pri temperaturi od 180 °C.
Na polovici pečenja premažite gornju površinu odrezaka. Provjerite jesu li gotovi i po potrebi ih pecite još nekoliko minuta. Ponavljajte postupak dok ne ispečete sve odreske.

5 | Poslužite vruće. Posipajte sitno narezanim peršinom i prelijte ostatkom umaka.

SAVJET ***Ako vam to više odgovara, možete upotrijebiti i drugu kombinaciju začina.***
Ovaj recept savršeno pristaje uz umak od rajčice. Mala će cvjetača biti dovoljna za četiri odreska.

Burger s portobello gljivama

2 | 10 min | 12 min



Sastojci

2 portobello gljive
2 žlice pesta
2 žemlje za hamburgere
1 avokado
1/2 crvene paprike
2 lijepa lista zelene salate
2 kriške veganskog sira

Recept

1 | Operite gljive.
Kistom za premazivanje tijesta namažite pesto po gljivama.

2 | Gljive stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Pokrenite program POVRĆE tako da 12 minuta radi pri temperaturi od 200 °C. Na polovici pečenja okrenite gljive.

3 | Odmah ih poslužite tako da gljive stavite u žemlje za hamburgere zajedno s listovima salate, nekoliko komada avokada, nekoliko kriški crvene paprike, veganskim sirom i malo pesta.

Savjet

Ako želite ispeći više, pecite ih u serijama. Poslužite uz zelenu salatu i domaći čips.

Rebrica s roštilja s umakom za roštilj

2 | 20 min | 30 min



Sastojci

600 g svinjskih rebrica
2 žlice smeđeg šećera
1/2 žlice paprike
1 žlica kajenskog papra
1 žlica čili papričice u prahu
1 žlica luka u prahu
1 žlica sjemenki senfa
1/2 žlice češnjaka u prahu
1/2 žlice sušenog origana
3 žlice umaka za roštilj
Sol i papar

Recept

1 | U posudi pomiješajte smeđi šećer, papriku, kajenski papar, čili papričicu u prahu, luk u prahu, sjemenke sezama, češnjak u prahu i origano. Začinite solju i paprom.

2 | Skinite masnoću sa svinjskih rebrica. Ako su svinjska rebrica u jednom komadu, narežite ih na dva ili tri dijela. Rukama nanesite mješavinu začina na meso da biste ga prekrili.

3 | Svinjska rebrica stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Pokrenite program MESO tako da 30 minuta radi pri temperaturi od 180 °C. Na polovici pečenja okrenite meso.

4 | 5 minuta prije završetka pečenja kistom za premazivanje tijesta namažite rebrica umakom za roštilj i vratite posudu natrag u uređaj da biste nastavili s pečenjem.

5 | Provjerite je li meso gotovo i po potrebi ga pecite još malo dulje.

6 | Pustite meso da odstoji 5 minuta prije rezanja.
Umak za roštilj možete dodati na meso i prilikom posluživanja.

Savjet

Pokušajte izbjeći slaganje komada mesa jednih na druge jer se na taj način neće ravnomjerno ispeći. Ako želite ispeći više, pecite ih u serijama.
Poslužite uz čips od batata.



Domaći čips

2 | 10 min | 45 min

Sastojci

600 g krumpira (odaberite vrstu koja odgovara za pripremu čipsa)
3 žlice maslinovog ulja
Sol i papar

Recept

1 | Operite i ogulite krumpire. Narežite ih na trakice debljine od otprilike 1 cm. Ostavite čips da se namače u posudi za miješanje ispunjenom hladnom vodom 30 minuta. Ocijedite ga i osušite uz pomoć čiste kuhinjske krpe. U posudi za miješanje pomiješajte čips s uljem.

2 | Čips stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Pokrenite program KRUMPIRIĆI tako da 45 minuta radi pri temperaturi od 180 °C.

Protresite čips svakih 15 minuta.

3 | Provjerite jesu li gotovi i po potrebi ih pecite još nekoliko minuta.

4 | Izlijte čips u posudu, začinite solju i paprom. Čips odmah poslužite.

Savjet

Čips možete poslužiti uz umak po izboru.
Odlično pristaje uz meso s roštilja.



Kriške krumpira

2 | 10 min | 35 min

Sastojci

600 g krumpira (odaberite vrstu koja odgovara za pripremu čipsa)
3 žlice maslinovog ulja
1 žličica soli
1/2 žličice papra

Recept

1 | Operite i osušite krumpire te ih narežite na kriške.

2 | U posudi pomiješajte kriške krumpira s maslinovim uljem, solju i paprom.

3 | Kriške stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Pokrenite program KRUMPIRIĆI tako da 35 minuta radi pri temperaturi od 180 °C. Kriške krumpira protresite na polovici pečenja. Vrijeme pečenja potrebno je prilagoditi veličini kriški krumpira. Pecite dok ne budu zlatno smeđe boje.

4 | Poslužite odmah.

Savjet

Kriške krumpira moguće je poslužiti uz umak po izboru.



Kriške batata

2 | 10 min | 30 min

Sastojci

600 g batata
3 žlice maslinovog ulja
1 žlica naribanog parmezana
1 žličica češnjaka u prahu
Sol i papar

Recept

1 | Operite i ogulite batat. Narežite ga na četvrtine.
U posudi za miješanje pomiješajte batat s maslinovim uljem, parmezanom i češnjakom. Začinite solju i paprom.

2 | Komade batata prekrivene krušnim mrvicama stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Pokrenite program KRUMPIRIĆI tako da 30 minuta radi pri temperaturi od 180 °C.
Na polovici pečenja protresite batat.

3 | Provjerite jesu li gotovi i po potrebi ih pecite još nekoliko minuta.

4 | Poslužite vruće.

Savjeti *Čips možete poslužiti uz umak po izboru.*

Čokoladni muffini

2 | 10 min | 12 min



Sastojci

100 g sitnog šećera
2 jaja
100 g brašna tipa T55
25 g gorkog kakaa u prahu
2 žličica praška za pecivo (8 g)
110 g mlijeka
60 g otopljenog maslaca
45 g komadića mliječne čokolade

Recept

1 | U posudi umutite šećer i kakao u prahu te dodajte jaja. Dodajte brašno i prašak za pecivo. Dok miješajte postupno dodavajte mlijeko. Na kraju dodajte otopljeni maslac i komadiće čokolade te sve promiješajte. Podijelite tijesto u čvrste kalupe za muffine.

2 | Muffine stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Pokrenite program DESERT tako da 12 minuta radi pri temperaturi od 160 °C.

3 | Muffine izvadite iz uređaja i ostavite da se ohlade.

Savjet ***Po muffinu upotrijebite 60 g tijesta. Okus možete promijeniti tako da dodate komadiće bijele čokolade.***



Karamelizirane banane

1 | 10 min | 18 min

Sastojci

2 banane
1 žlica otopljenog maslaca
2 žlica smeđeg šećera u prahu
20 g granole
Sladoled od vanilije

Recept

1 | Banane narežite na polovice po duljini bez guljenja.
Kistom za premazivanje tijesta premažite koru otopljenim maslacem i pospite ih smeđim šećerom.

2 | Banane s korom prema gore stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Pokrenite program DESERT tako da 18 minuta radi pri temperaturi od 180 °C.

3 | Provjerite jesu li gotovi i po potrebi ih pecite ih još nekoliko minuta.

4 | Banane odmah poslužite posipane granolom uz sladoled od vanilije.

Savjet

Pokušajte izbjeći slaganje štapića jednih na druge jer se na taj način neće ravnomjerno ispeći. Ako želite ispeći više, pecite ih u serijama. Ako želite verziju s cimetom, u smeđi šećer dodajte 1 žličicu cimeta u prahu.



Crumble od borovnica

4 | 10 min | 15 min

Sastojci

350 g borovnica
60 g kompota od jabuka
2 žličice sitnog šećera
1 žličica ekstrakta vanilije
1 žličica korice limuna
80 g brašna
15 g zobenih pahuljica
80 g mekog maslaca
1 prstohvat soli

Recept

1 | Operite borovnice i stavite ih u kalup za tortu visokih stranica (promjera otprilike 15 cm).

2 | U posudi pomiješajte kompot od jabuka s koricom limuna, šećerom i ekstraktom vanilije. Tu smjesu prelijte preko borovnica. U drugoj posudi pomiješajte brašno, zobene pahuljice i šećer. Dodajte maslac i pomiješajte prstima sve dok ne dobijete teksturu crumblea. Posipajte tu smjesu po borovnicama i kompotu.

3 | Kalup za tortu stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Pokrenite program DESERT tako da 15 minuta radi pri temperaturi od 180 °C.

4 | Crumble poslužite uz kuglicu sladoleda od vanilije ili Chantilly kremu.

Savjet ***Borovnice možete zamijeniti crvenim bobičastim voćem po izboru.***



KLASIČNI CHEESECAKE

6 | 20 min | 60 min

SASTOJCI

100 g Graham® krekera ili prhkih keksa
50 g otopljenog maslaca
350 g Philadelphia® kremastog sira na sobnoj temperaturi
1 jaje
200 g zaslađenog kondenziranog mlijeka
1 žličica prirodnog ekstrakta vanilije
200 g višanja bez koštica
20 g sitnog šećera

RECEPT

1 | Kekse stavite u vrećicu za zamrzavanje i valjkom ih usitnite tako da dobijete mrvice. Nakon toga ih stavite u posudu i dodajte otopljeni maslac (obavezno ostavite sa strane malo maslaca da biste mogli namastiti kalup). Dobro promiješajte.

2 | Namastite kalup za tortu promjera 15 cm. U kalup stavite masni papir. Na dno kalupa stavite smjesu s keksima. Žlicom je dobro utisnite.

3 | U posudu stavite kremasti sir. Umutite ga sve dok ne postane gladak i kremast. Jedno po jedno dodavajte jaja, a zatim kondenzirano mlijeko i vaniliju te ih miješajte sve dok smjesa ne postane u potpunosti glatka. To bi trebalo potrajati oko 2 minute. Izlijte smjesu u kalup na podlogu od keksa.

4 | Kalup stavite u uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur. Pokrenite program DESERT tako da 60 minuta radi pri temperaturi od 120 °C. Cheesecake po potrebi pecite dulje sve dok se sredina kolača više ne pomiče.

5 | Pažljivo izvadite kalup iz košarice i ostavite ga da se hladi u hladnjaku 6 – 8 sati ili tijekom noći.

6 | Na standardni tanjur stavite višnje. Posipajte ih šećerom. Pokrenite program DESERT tako da 20 minuta radi pri temperaturi od 200 °C. Skuhane višnje stavite u kutiju i spremite u hladnjak.

7 | Kada se kolač ohladi, pažljivo uklonite obruč kalupa za tortu i stavite cheesecake na tanjur za posluživanje. Ukrasite vrh višnjama netom prije posluživanja.

SAVJET

Cheesecake se tradicionalno priprema s Graham® krekerima. Ako ih ne možete pronaći, zamijenite ih prhkim keksima po izboru. Kekse možete usitniti i uz pomoć blendera. Voće možete prilagoditi sezoni, ispeći ga ili ga dodati svježe.



Zobeni keksići

2 | 10 min | 22 min

Sastojci

80 g šećera
80 g mekog maslaca
1 jaje
150 g brašna tipa T55
1/2 žličice praška za pecivo (2 g)
30 g zobenih pahuljica
1 žlicica maka
1 žličica prirodnog ekstrakta vanilije
30 g komadića tamne čokolade

Recept

1 | U posudi špatulom pomiješajte šećer i meki maslac. Dodajte jaje, umutite ga, a zatim dodajte brašno, prašak za pecivo, zobene pahuljice, mak i ekstrakt vanilije. Špatulom pomiješajte u tijesto. Omotajte kuglicu tijesta masnim papirom i ostavite da miruje u hladnjaku 30 minuta.

2 | Na dasci za rezanje oblikujte kobasicu promjera od otprilike 5 cm. Nožem je razrežite na šest traka. Na vrh dodajte komadiće čokolade i utisnite ih u tijesto.

3 | Odrežite komad folije veličine standardnog tanjura i stavite ga na vrh.

4 | U uređaj Easy Fry u kojem se nalazi standardni tanjur stavite četiri kolačića. Provjerite jesu li dobro raspoređeni tako da oko njih ima dovoljno mjesta. Pokrenite program DESERT tako da 22 minuta radi pri temperaturi od 150 °C.

5 | Pripremite dvije serije.

6 | Kolačići bi trebali biti lagano zlatne boje. Ostavite ih da se ohlade 2 minute, a zatim ih stavite na rešetku.

Savjet ***Ako želite, okus možete promijeniti uporabom komadića mliječne ili bijele čokolade, grožđica, brusnica, pekan oraha ili pistacija.***

Përmbajtja

sq

Ushqime të shpejta dhe pjata shoqëruese

Petë role me djathë të bardhë
Angjinare të skuqura
Toptha falafeli
Avokado të skuqura
Qiqra krokante dhe pikante
Kroketa me brokoli dhe djathë
Role me salsiçe

Pjatat

Karkaleca me mjaltë dhe salcë "sriracha"
Tas me peshk ton "poke"
Lulelakër me kërri
Copëza perimesh të pjekura
"Burrito" me mish pule
Krahë pule të pjekur sipas stilit aziatik
Pulë greke
Pulë "tandoori"
Kotëleta me mish gjeli të thekërisura
Copëza salmoni stil tajlandez
Peshk dhe patate të skuqura
Fileto merluci krokante
Kungulleshka të skuqura
Kungulleshka të mbushura me perime
Biftekë me lulelakër
Qofte me kërpudha Portobello
Brinjë të pjekura në skarë me salcë barbekju
Patate të skuqura të gatuara në shtëpi
Patate trekëndore
Patate të ëmbla të skuqura

Ëmbëlsira

Mafin me çokollatë
Banane të karamelizuara
Kek i thërrmuar me boronica
Çizkejk klasik
Biskota me tërshërë

Udhëzuesi me piktogramë



Numri i personave



Numri i racioneve



Koha e përgatitjes



Koha e pushimit



Koha e marinimit



Koha e gatimit



Petë role me djathë të bardhë

4 | 20 min. | 10 min.

Përbërësit

350 g djathë i bardhë
2 vezë
2 lugë çaji nenexhik i thatë
1 pako petë byreku
Piper

Receta

1 | Përdorni një pirun për ta thërrmuar djathin e bardhë dhe vendoseni atë në një tas.
Rrihni njërën nga vezët dhe shtojani. Ndajeni të bardhën nga e verdha e vezës tjetër. Lëreni mënjanë të bardhën. Shtojeni të verdhën e vezës dhe nenexhikun te djathi feta. Shtoni piper. Përziejini mirë.
Hapni një petë. Përdorni një furçë kuzhine për ta lyer pak me të bardhën e vezës.
Vendosni një petë të dytë mbi të. Priteni petën në gjashtë katrorë.
Përhapni 1 1/2 lugë çaji të mbushjes me djathtë të bardhë në të gjithë gjatësinë e çdo katrori dhe rrotullojini në formë roleje.
Përsëriteni derisa të përdoren të gjithë përbërësit.

2 | Vendosini roletë me djathtë të bardhë në Easy Fry me tavën standarde. Nisni programin MANUAL në 180°C për 10 minuta. Në gjysmën e minutazhit të gatimit, kthejini roletë.

3 | Kontrolloni nëse janë gati dhe gatuajini edhe për disa minuta nëse është e nevojshme. Përsëriteni derisa t'i keni gatuar të gjitha roletë.

4 | Shërbejini roletë me petë kur janë ende të nxehta, të shoqëruara me një sallatë.

KËSHILLË ***Përpiquni të shmangni vendosjen e roleve mbi njëra-tjetrën pasi kështu nuk do të gatuhen në mënyrë të njëtrajtshme.***
Sigurohuni që t'i shërbeni menjëherë.
Kjo recetë bën rreth 20 role.



Angjinare të skuqura

2 | 15 min. | 12 min.

Përbërësit

150 g çerekë angjinaresh, të kulluara
60 g miell
1/2 lugë gjelle pluhur pjekjeje
1 vezë
20 g thërrime "panko"
20 g thërrime buke
3 lugë gjelle parmixhan i grirë
1/2 lugë çaji hudhër pluhur
Kripë dhe piper

Receta

1 | Vendoseni miellin dhe pluhurin për pjekje në një tas dhe përziejini. Në një tas të dytë rrihni vezën me një pirun. Në fund, në një pjatë përzieni thërrimet e bukës dhe thërrimet "panko", parmixhanon, hudhrën, kripën dhe piperin.

2 | Përdorini gishtat për ta zhytur çdo copë angjinare në miell dhe më pas në vezë. Vendosini copat mbi thërrimet e bukës dhe përdorni një pirun për t'i rrotulluar në to. Ato duhet të mbulohen me thërrime buke në të gjitha anët.

3 | Vendoseni angjinaren e lyer me thërrime buke në Easy Fry me tavën standarde. Nisni programin NUGGETS (COPËZA) në 200°C për 12 minuta.

4 | Pjata është gati për t'u shërbyer.

KËSHILLË ***Thërrimet "panko" mund të gjenden në seksionin e ushqimeve nga bota të shumë supermarketeve të mëdha, në supermarketet aziatike ose në internet. Mund të përdorni zemra angjinareje të prera në feta dhe të nisni gatimin sërish derisa t'i mbaroni. Mund t'i shërbeni këto angjinare me salcën që dëshironi.***

Toptha falafeli

4 | 25 min. | 15 min.



Përbërësit

350 g qiqra të konservuar
3 degë majdanoz
6 degë koriandër
2 lugë çaji qimnon
2 lugë gjelle tahini
2 thelpinj hudhër
2 qepë
2 lugë gjelle vaj ulliri
Kripë dhe piper

Receta

1 | Qërojeni dhe priteni qepën hollë. Lajini dhe pritini erëzat.

2 | Vendosni në një tas qiqrat, majdanozin, koriandrin, qimnonin dhe tahinin. Hidhni kripë dhe piper. Përdorni një pirun për ta shtypur fort përzierjen.
Shtoni qepët dhe përziejini derisa përzierja të arrijë të njëjtën konsistencë gjithë andej.
Formoni toptha.

3 | Vendosni topthat e falafelit në Easy Fry me tavën standarde. Duke përdorur një furçë kuzhine, lyejini me një shtresë të hollë vaji. Nisni programin NUGGETS (COPËZA) në 180°C për 15 minuta. Në gjysmën e minutazhit të gatimit, kthejini topthat e falafelit.

4 | Shërbejini topthat e falafelit të nxehtë.

KëShillë ***Përpiquni të shmangni vendosjen e topthave të falafelit mbi njëri-tjetrin pasi kështu nuk do të gatuhen në mënyrë të njëtrajtshme. Nëse dëshironi të bëni më shumë, gatuajini në grupe.***
Tahini është një pastë susami që përdoret në gatimet e Lindjes. Ju mund ta gjeni atë në dyqanet e specialiteteve ushqimore.



AVOKADO TË SKUQURA

2 | 10 min. | 8 min.

PËRBËRËSIT

2 avokado të pjekura
1 limon (lëngu dhe lëkura e grirë)
1 vezë
120 g thërrime "panko"
Kripë dhe piper

RECETA

1 | Qëroni avokadot, hiqini farat dhe pritini në copa.

2 | Në një tas të vogël, rrihni vezën bashkë me kripë. Vendosini thërrimet e bukës në një tas të cekët.

3 | Zhytini copat në përzierjen e vezës dhe më pas në thërrimet e bukës.

4 | Vendosini copat e avokados të veshura me thërrime buke në Easy Fry me tavën standarde. Nisni programin VEGETABLES (PERIME) në 180°C për 8 minuta. Në gjysmën e minutazhit të gatimit, kthejini me kujdes copat e skuqura të avokados.

5 | Shërbejini të nxehta ose të ngrohta me majonezë pikante.

KËSHILLË

Nëse dëshironi të bëni më shumë, gatuajini në grupe. Sigurohuni që t'i shërbeni menjëherë.

Qiqra krokante dhe pikante

4 | 10 min. | 8 min.



Përbërësit

265 g qiqra të konservuara
2 lugë gjelle vaj ulliri
1/2 lugë çaji hudhër pluhur
1 lugë çaji piper i kuq i tymosur
1/2 lugë çaji pluhur qimnoni
1/2 lugë gjelle kripë deti
2 lugë gjelle koriandër i freskët, i prerë

Receta

1 | Kulloni, shpëlani dhe thani qiqrat. Vendosini qiqrat, vajin, hudhrën pluhur, piperin e kuq, pluhurin e qimnonit dhe kripën në një tas për përzierje. Përziejini me kujdes qiqrat me një lugë për t'u siguruar që ato të vishen mirë me përzierjen.

2 | Vendoseni gjysmën e qiqrave në Easy Fry me tavën standarde. Nisni programin NUGGETS (COPËZA) në 200°C për 8 minuta. Pritni 30 sekonda përpara se ta nxirrni tasin (ndonjëherë qiqrat mund të plasin si kokoshkat). Kontrolloni nëse janë gati. Rinisni programin me gjysmën tjetër të qiqrave.

3 | Shërbejini qiqrat menjëherë me pak koriandër.

KËSHILLË ***Për t'i bërë qiqrat të mira dhe krokante, duhet t'i kulloni dhe shpëlani mirë dhe më pas t'i thani mirë me letër kuzhine të pastër ose një peshqir të pastër. Ju mund të përdorni një vaj tjetër në vend të vajit të ullirit dhe t'i zëvendësoni erëzat me shije të tjera.***

Kroketa me brokoli dhe djathë

2 | 30 min. | 12 min.



Përbërësit

115 g brokoli
100 g qiqra të konservuara
100 g thërrime buke
75 g cheddar i grirë
25 g parmixhan
2 vezë
1 lugë çaji hudhër pluhur
1 lugë çaji qepë pluhur
40 g miell
Sprej vaji ulliri
Kripë dhe piper

Receta

1 | Përgatitni brokolin: Zieni në një tenxhere me ujë të kripur, derisa të jetë disi i butë (al dente). Ky proces duhet të zgjasë rreth 4 minuta. Më pas vendoseni atë në një tas për përzierje që ka ujë të ftohtë dhe kuba akulli. Lëreni të ftohet. Kullojeni dhe përdorni një thikë për të prerë në copa të vogla.

2 | Kullojini qiqrat dhe vendosni në një tas të madh. Shtypini ato me një shtypës ose pirun. Shtoni brokolin e prerë, gjysmën e thërrimeve të bukës, vezën e parë, djathin cheddar, parmixhanon, kripën, hudhrën pluhur dhe qepën pluhur. Përdorni duart për të përzierë mirë gjithçka së bashku derisa të mund të formoni toptha. Nëse nuk mundeni, shtoni edhe pak thërrime buke.

3 | Jepini përzierjes formën e kroketave dhe vendosini ato në një tavë të mbuluar me letër të papërshkueshme nga yndyra. Lagni duart për ta bërë këtë më të lehtë.

4 | Vendoseni miellin, kripën dhe piperin në një tas të madh dhe përziejini.
Thyeni vezën e dytë në një tas tjetër dhe rriheni.
Hidhni gjysmën tjetër të thërrimeve të bukës në një tas të tretë dhe përziejeni. Mbulojini kroketat në përzierjen e miellit dhe më pas zhytini ato në vezën e rrahur. Përfundoni duke i mbuluar me thërrime buke, duke i shtypur lehtë ndërkohë për t'i ndihmuar të ngjiten.

5 | Vendosini kroketat e brokolit në Easy Fry me tavën standarde. Spërkatini pak kroketat me vaj ulliri. Nisni programin NUGGETS (COPËZA) në 200°C për 12 minuta. Në gjysmën e minutazhit të gatimit, kthejini kroketat.

6 | Pjata është gati për t'u shërbyer.

KËSHILLË ***Nga kjo recetë dalin rreth dymbëdhjetë kroketa.***
Mund t'i ngrini kroketat për 1 deri në 2 orë për t'i forcuar dhe mbajtur thërrimet e bukës në vend.
Spreji i vajit të ullirit mund të gjendet në seksionin e vajrave në supermarkete, ose në dyqane me ushqime të zgjedhura. Ju mund ta bëni edhe në shtëpi me një shishe bosh me spërkatës. Përndryshe, përdorni një furçë kuzhine për të lyer me vaj.

ROLE ME SALSIÇE

2 | 10 min. | 8 min.



PËRBËRËSIT

1 petë sfoliat
4 salsiçe frankfurter
30 g mustardë

RECETA

1 | Hapeni petën sfoliat. Përdorni një thikë për ta prerë atë në shirita 10 cm të gjerë. Njomni pak shiritat me gishtërinj dhe vendosni një salsiçe në mes të secilës. Përdorni një thikë për të përhapur pak mustardë në gjithë gjatësinë e salsiçes. Paloseni petën për t'i mbështjellë salsiçet (sikur të bënit një role), më pas mbyllini të dy skajet. Përsëriteni derisa të mos ketë mbetur asnjë. Pritini roletë në copa 3 cm.

2 | Vendosini roletë në Easy Fry me tavën standarde. Nisni programin NUGGETS (COPËZA) në 180°C për 8 minuta

3 | Përsëriteni derisa t'i keni gatuar të gjitha roletë me salsiçe.

4 | Shërbejini menjëherë.

KËSHILLË ***Nëse peta ngjit, spërkateni me pak miell. Mund të përdorni më shumë mustardë sipas shijes suaj. Ju mund t'i zëvendësoni salsiçet me përbërës të tjerë (arra, Emmental, erëza, perime).***

KARKALECA ME MJALTË DHE SALCË "SRIRACHA"

2 | 15 min. | 15 min.



PËRBËRËSIT

40 g mjaltë i hollë
25 g majonezë
1 lugë çaji salcë "sriracha"
1 lugë çaji salcë soje
1 vezë
30 g miell
250 g karkaleca të qëruar
1 lugë gjelle vaj ulliri
Kripë dhe piper

RECETA

1 | Në një tas, përzieni mjaltin, majonezën, salcën "sriracha" dhe të sojës. Lëreni salcën mënjanë në një vend të freskët.

2 | Në një tas të cekët, rrihni vezën. Vendosni mielli në një tas të dytë të cekët.

3 | Zhytni karkalecat në vezë dhe më pas në miell.

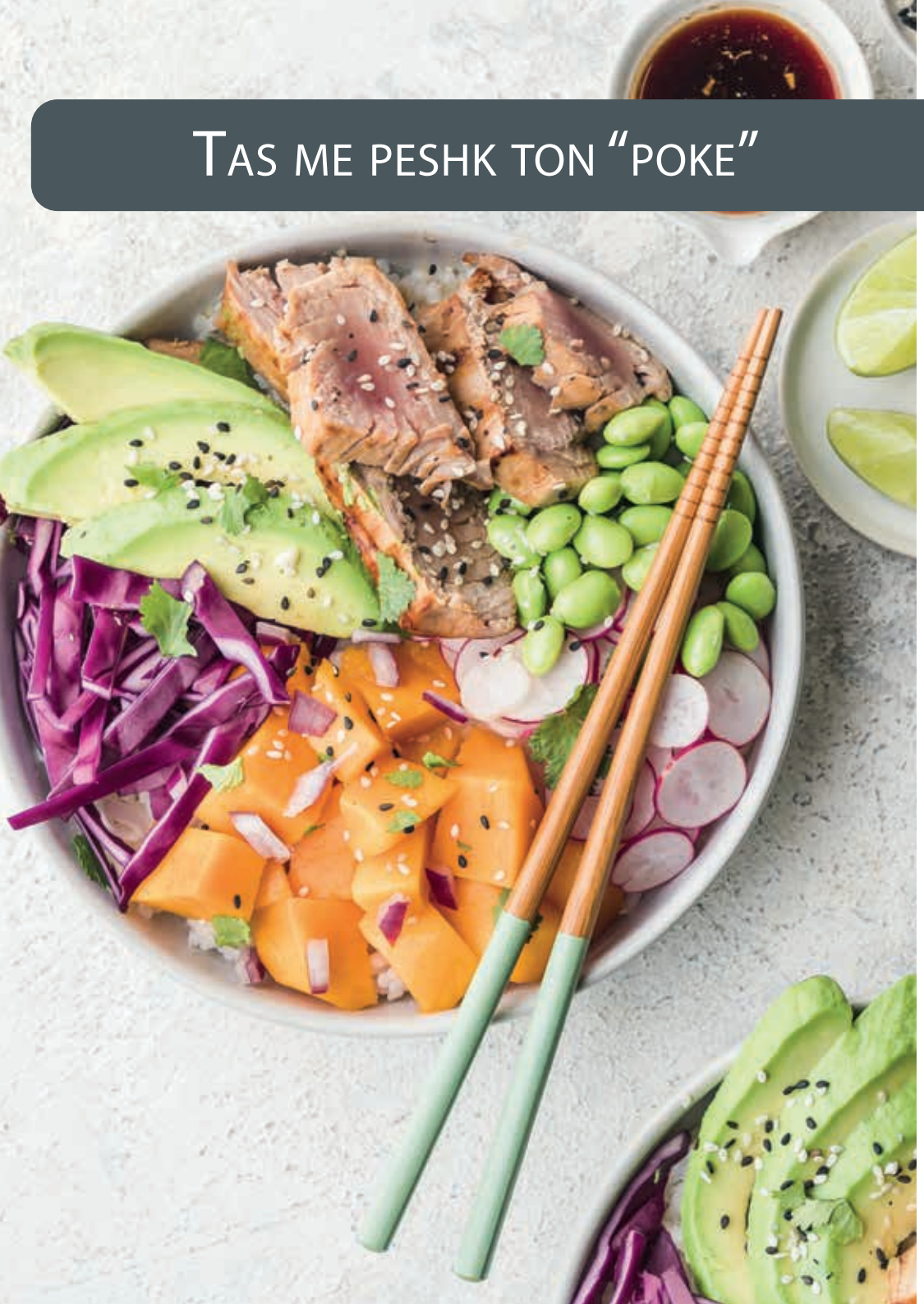
4 | Vendosni karkalecat në Easy Fry me tavën standarde, duke i ngjitur me njëri-tjetrin. Përdorni një furçë kuzhine për të lyer me vaj ulliri. Nisni programin MANUAL (MANUAL) në 180°C për 15 minuta.
Kontrolloni nëse janë gati dhe gatuajini edhe për disa minuta nëse është e nevojshme.

5 | Shërbejini karkalecat me salcë pikante dhe oriz.

KËSHILLË ***Përpiquni që ta shmangni vendosjen e karkalecave mbi njëri-tjetrin pasi kështu nuk do të gatuhen në mënyrë të njëtrajtshme. Nëse dëshironi të bëni më shumë, gatuajini në grupe.***

TAS ME PESHK TON "POKE"

2 | 15 min. | 10 min.



PËRBËRËSIT

Për salcën:
2 lugë gjelle uthull orizi
10 g xhenxhefil i freskët (1 copë rreth 2 cm)
Salcë pikante
2 lugë çaji vaj susami
40 ml salcë soje
Piper

Për tasin:
250 g biftekë toni (rreth 4 copë)
350 g oriz sushi i gatuar paraprakisht
1 avokado e vogël, pa bërthamë dhe e prerë
15 g qepë e kuqe e prerë hollë
150 g mango, e prerë në kubikë (1 copë e vogël)
3 lugë gjelle koriandër i freskët, i prerë (rreth 30 g)

Për zbukurim:
1 lajm, prerë në trekëndësha
1/2 speci "jalapeno" (ose spec djegës "Fresno"), pa fara dhe i prerë në feta
Disa feta të holla rrepkë, kastravec, lakër e kuqe, karotë
6 lugë gjelle edamame e gatuar
1 1/2 lugë çaji fara susami të bardhë dhe të zi

RECETA

1 | Përgatitni salcën. Përziejini të gjithë përbërësit së bashku në një tas të vogël. Lëreni mënjanë në frigorifer.

2 | Vendosini biftekët e tonit në një tas për përzierje. Hidhni sipër një të tretën e salcës, duke i veshur biftekët. Lërini të pushojnë për 10–15 minuta.

3 | Vendosini biftekët e tonit në Easy Fry me tavën standarde. Nisni programin FISH (PESHK) në 200°C për 10 minuta. Në gjysmën e minutazhit të gatimit, kthejini biftekët.

4 | Biftekët duhet të jenë pak rozë në mes. Nëse i preferoni më të pjekur, atëherë rregulloni kohën e gatimit sipas shijes suaj.

5 | Nxirrini biftekët e tonit të pjekur në skarë dhe lërini ata të pushojnë në një platformë prerëse për 5 minuta përpara se t'i prisni hollë me një thikë të mprehtë.

6 | Shërbejini duke e vendosur orizin e gatuar në fund të dy tasave të mëdhenj. Sipër renditni copat e peshkut ton të pjekur në skarë, gjysmat e prera të avokados, copat e mangos dhe qepën e kuqe. Spërkatni me koriandër. Zbukuroni me lajm, spec djegës, feta perimesh, edamame dhe fara susami sipas shijes suaj. Hidhni sipër salcën e mbetur.

KËSHILLË

Tavat e orizit japonez të gatuar paraprakisht mund të gjenden tanimë në shumë supermarkete. Kështu do të kurseni kohë kur e gatuani këtë recetë. Përndryshe mund ta përgatisni vetë: përdorni 50–60 g oriz të pagatuar për person.
Përpiquni të përdorni avokado organike kur janë të stinës. Përndryshe, mund t'i zëvendësoni me patate të ëmbla të pjekura, të prera në kubikë.
Nëse nuk ju pëlqen koriandri, përdorni erëza të tjera në vend të tij.

LULELAKËR ME KËRRI

2 | 10 min. | 15 min.



PËRBËRËSIT

1 lulelakër e vogël
2 lugë gjelle vaj ulliri
1 lugë gjelle pluhur kërri
1 lugë gjelle hudhër pluhur
1 lugë gjelle spec djegës pluhur
1 limon (lëkura e grirë)
2 degë koriandër
Kripë dhe piper

RECETA

1 | Priteni lulelakrën në boçe me madhësi të njëjtë dhe vendosini ato në një tas. Shtoni vajin e ullirit, pluhurin kërri, hudhrën pluhur, pluhurin e specit djegës, kripën dhe piperin dhe përziejini mirë.

2 | Vendosini boçet e lulelakrës në Easy Fry me tavën standarde. Nisni programin VEGETABLES (PERIME) në 180°C për 15 minuta. Në gjysmën e minutazhit të gatimit, përziejeni lulelakrën.

3 | Kontrolloni nëse është gati dhe gatuajeni për disa minuta nëse është e nevojshme.

4 | Shërbejeni lulelakrën menjëherë me limon dhe koriandër.

KËSHILLË

Kjo pjatë mund të shoqërohet me pulë "tandoori".

COPËZA PERIMESH TË PJEKURA

2 | 20 min. | 10 min.



PËRBËRËSIT

100 g karota (1 karotë)
160 g boçe brokoli
1/2 qepe
1/2 thelbi hudhre
70 g cheddar i grirë
1 vezë
100 g miell
2 lugë gjelle vaj ulliri
160 g thërrime buke
2 lugë gjelle piper i kuq

RECETA

1 | Qërojini karotat dhe pritini në rrathë të trashë. Lajeni brokolin dhe priteni në boçe të vogla. Qërojeni dhe priteni qepën trashë.

Vendosni brokolin, karotën, qepën, hudhrën, djathin cheddar, vezët, miellin dhe vajin në një përpunues ushqimi. Përziejini derisa të përftoni një pastë të butë. Lëreni këtë pastë mënjanë në një tas.

Në një tas tjetër, përzieni thërrimet e bukës dhe piperin e kuq dhe hidhini në një pjatë.

2 | Me duar të lagura, bëni toptha të vegjël me pastën dhe vendosini mbi thërrimet e bukës. Mbulojeni të gjithë sipërfaqen e copave me thërrime buke. Shtypini lehtë për të ndihmuar që thërrimet e bukës të ngjiten.

3 | Vendosini copëzat në Easy Fry me tavën standarde, duke i larguar pak nga njëra-tjetra. Nisni programin NUGGETS (COPËZA) në 200°C për 10 minuta.

4 | Shërbejini të nxehta me salcën që dëshironi.

KËSHILLË ***Ju mund të shtoni spinaq ose të përdorni kungull dimri në vend të karotave. Nëse dëshironi të bëni më shumë, gatuajini në grupe. Jeni të lirë t'i gatuani më gjatë nëse është e nevojshme.***

"BURRITO" ME MISH PULE

2 | 20 min. | 25 min.



PËRBËRËSIT

2 lugë çaji erëza meksikane
2 lugë gjelle vaj ulliri
2 gjokse pule
2 lugë gjelle tortila gruri ose misri
2 lugë çaji ajkë
2 lugë gjelle cheddar i grirë
2 lugë gjelle guakamole
2 lugë gjelle misër
2 lugë gjelle salcë "salsa"

RECETA

1 | Në një tas për përzierje, përzieni erëzat meksikane me vajin. Shtoni pulën dhe marinojini për 15 minuta.

2 | Vendosni gjokset e pulës në Easy Fry me tavën standarde. Nisni programin CHICKEN (PULË) në 200°C për 15 minuta.

3 | Lërini gjokset e pulës të ftohen pak para se t'i prisni në feta.

4 | Vendosini tortilat në një copë letre alumini katrore.
Përhapeni ajkën mbi tortilat dhe shtoni salcën "salsa", guakamolen dhe pulën.
Shtoni misrin dhe spërkatini me djathë.
Mbështillini burritot duke përdorur letrën e aluminit për t'u siguruar që të jenë të mbyllura fort.

5 | Vendosini të dy burritot në Easy Fry me tavën standarde. Nisni programin CHICKEN (PULË) në 180°C për 10 minuta.

6 | Pjata është gati për t'u shërbyer.

KËSHILLË

Nëse dëshironi të bëni më shumë, gatuajini në grupe.
Sigurohuni që t'i shërbeni menjëherë.
Ju mund të përdorni edhe gjoks pule të gatuar si në rosticeri.

KRAHË PULE TË PJEKUR SIPAS STILIT AZIATIK

2 | 10 min. | 30 min.



PËRBËRËSIT

350 g krahë pule
2 lugë gjelle vaj ulliri
2 lugë gjelle miell misri
1 lugë gjelle mjaltë i hollë
1 lugë gjelle salcë soje
1 lugë gjelle uthull vere
1 lugë gjelle vaj farash susami të skuqura
1/2 qepë e njomë
Kripë dhe piper

RECETA

1 | Në një tas, përzieni krahët e pulës me vajin e ullirit dhe miellin e misrit. Hidhini një sasi të konsiderueshme kripe dhe piperi.
Në një tas tjetër, përzieni mjaltin, salcën e sojës, uthullën e verës dhe vajin e susamit. Lëreni mënjanë.

2 | Vendosini krahët e pulës në Easy Fry me tavën standarde. Nisni programin CHICKEN (PULË) në 180°C për 30 minuta.

3 | Pas 25 minutash, mbulojini krahët e pulës me marinadë dhe vendoseni sërish tavën në vend duke e rrëshqitur për të vazhduar gatimin.

4 | Kontrolloni nëse janë gati dhe gatuajini edhe për disa minuta nëse është e nevojshme.

5 | Shërbejini menjëherë krahët e pulës të pjekura me salcën barbekju.

KËSHILLË

Përpiquni të shmangni vendosjen e krahëve të pulës mbi njëri-tjetrin pasi kështu nuk do të gatuhen në mënyrë të njëtrajtshme.
Nëse dëshironi të bëni më shumë, gatuajini në grupe.
Shërbejini me oriz aromatik.



PULË GREKE

2 | 10 min. | 18 min.

PËRBËRËSIT

2 gjokse pule
20 ml vaj ulliri
1 lugë gjelle uthull vere e kuqe
1 limon
1 lugë çaji mjaltë i hollë
1 lugë çaji hudhër pluhur
1 lugë çaji rigon
1/2 lugë çaji piper i kuq
Kripë dhe piper

RECETA

1 | Në një enë me grykë, përzieni vajin e ullirit, uthullën e verës, lëngun e limonit, mjaltin, hudhrën pluhur, rigonin, piperin e kuq, kripën dhe piperin.

2 | Vendosini gjokset e pulës në një qese hermetike dhe hidhni brenda marinadën.
Sigurohuni që qesja hermetike të jetë e mbyllur mirë dhe ruajeni atë në frigorifer për 30 minuta

3 | Vendosini gjokset e pulës të kulluara në Easy Fry me tavën standarde. Nisni programin CHICKEN (PULË) në 180°C për 18 minuta.
Në gjysmën e minutazhit të gatimit, kthejeni pulën. Kontrolloni nëse është gati dhe gatuajeni për disa minuta më shumë nëse është e nevojshme.

4 | Shërbejeni pulën menjëherë.

KËSHILLË ***Përpiquni të shmangni vendosjen e gjokseve të pulës mbi njëra-tjetrën pasi kështu nuk do të gatuhen në mënyrë të njëtrajtshme. Nëse dëshironi të bëni më shumë, gatuajini në grupe.***
Shërbejini me një sallatë me domate, kastravecë, ullinj dhe qepë të kuqe.



PULË "TANDOORI"

2 | 20 min. | 15 min.

PËRBËRËSIT

4 kofsha pule
50 g kos natyral
1 lugë çaji xhenxhefil i grirë
1 lugë çaji hudhër pluhur
1 lugë çaji spec djegës pluhur
1/2 lugë çaji shafran
1 lugë çaji garam masala
1 limon
2 lugë çaji vaj neutral
Kripë dhe piper

RECETA

1 | Thajini kofshët e pulës me një copë letër kuzhine.
Hiqeni lëkurën nga kofshët e pulës dhe bëni tre ose katër prerje në mishin e pulës.

2 | Në një tas, përzieni kosin, xhenxhefilin, hudhrën pluhur, specin djegës pluhur, shafranin, garam masalan, kripën, piperin dhe lëngun e limonit. Shtoni pulën dhe sigurohuni që të vishet mirë me marinadë. Lëreni të pushojë në një vend të ftohtë për të paktën 20 minuta.

3 | Vendosini kofshët e pulës në Easy Fry me tavën standarde. Nisni programin CHICKEN (PULË) në 200°C për 15 minuta. Në gjysmën e minutazhit të gatimit, kthejini kofshët e pulës.

4 | Kontrolloni nëse janë gati dhe gatuajini edhe për disa minuta nëse është e nevojshme.

5 | Shërbejeni menjëherë pulën të shoqëruar me pulë me kërri.

KËSHILLË

Përpiquni që ta shmangni vendosjen e kofshëve të pulës mbi njëra-tjetrën pasi kështu nuk do të gatuhen në mënyrë të njëtrajtshme.
Nëse dëshironi të bëni më shumë, gatuajini në grupe.
Sigurohuni që t'i shërbeni menjëherë.
Shërbejeni me kos dhe salcë kërri.

KOTËLETA ME MISH GJELI TË THEKËRISURA

2 | 15 min. | 18 min.



PËRBËRËSIT

30 g miell
1 vezë mesatare
40 g thërrime buke
1/2 lugë çaji hudhër pluhur
300 g kotëleta mish gjeli të holla (2 kotëleta me madhësi mesatare)
Sprej vaji ulliri
1 limon i prerë në 4 copa

RECETA

1 | Thyeni vezën në një tas dhe rriheni. Përziejini thërrimet e bukës dhe hudhrën pluhur në një pjatë. Hidhni miellin në një pjatë tjetër.

2 | Zhyteni çdo kotëletë në miell, më pas në vezë dhe në fund në thërrimet e bukës. Ato duhet të mbulohen me thërrime buke në të gjitha anët.

3 | Vendosini kotëletat e veshura me thërrime në Easy Fry me tavën standarde. Spërkatni lehtë me vaj ulliri. Nisni programin CHICKEN (PULË) në 200°C për 18 minuta.

4 | Shërbejini menjëherë me një copë limoni.

KËSHILLË

Vaji i ullirit për spërkatje mund të gjendet në seksionin e vajrave në supermarkete dhe në dyqane me ushqime të zgjedhura. Ju mund ta bëni edhe në shtëpi me një shishe bosh me spërkatës. Përndryshe, përdorni një furçë kuzhine për të lyer me vaj. Shërbejini me perime të gjelbra dhe gratin me makarona.

COPËZA SALMONI STIL TAJLANDEZ

2 | 15 min. | 6 min.



PËRBËRËSIT

2 fileto salmoni (rreth 130 g secila)
50 ml salcë soje me pak kripë
1 lajm
2 thelpinj hudhre
1 lugë çaji xhenxhefil i grirë
50 ml salcë speci të ëmbël djegëse
2 qepë të njoma
1 lugë gjelle fara susami
150 g oriz veshtullor i gatuar

RECETA

1 | Pritini filetot e salmonit në kubikë të mëdhenj.

2 | Në një tas, përzieni salcën e sojës, lëngun e lajmit, hudhrën e prerë dhe xhenxhefilin e grirë.
Shtoni kubikët e salmonit, mbulojini dhe lërini të pushojnë në një vend të freskët për 20 minuta.

3 | Vendosini kubikët e salmonit në Easy Fry dhe tavën standarde. Nisni programin FISH (PESHK) në 180°C për 6 minuta.

4 | Shërbejeni salmonin me oriz. Shtoni pak salcë speci të ëmbël djegës dhe spërkatini me qepë të njoma të prera dhe fara susami.

KËSHILLË ***Përse të mos i zëvendësoni farat e susamit me kikirikë të shtypur për variacion? Nëse ju pëlqejnë ushqimet pikante, shtoni pak spec djegës pluhur ose të freskët. Mund ta zëvendësoni salcën e specit të ëmbël djegës me disa pika Tabasco®. Nëse nuk keni salcë soje me pak kripë, shtoni 60 ml uthull orizi në vend të saj.***

PESHK DHE PATATE TË SKUQURA

2 | 20 min. | 45 min.



PËRBËRËSIT

90 g miell
30 g miell misri
1 lugë çaji hudhër pluhur
1 lugë çaji pluhur qepe
1/2 lugë çaji sodë buke
100 ml birrë "Lager"
2 fileto merluci të mëdha
1 lugë gjelle vaj neutral
(lule dielli ose fara rrushi)
600 g patate të prera furre të ngrira
Kripë dhe piper

RECETA

1 | Thajeni peshkun mirë me letër kuzhine.

2 | Në një tas të cekët, përzieni një të tretën e miellit me miellin e misrit.
Në një tas, përzieni miellin e mbetur, hudhrën, qepën, sodën e bukës, kripën, piperin dhe birrën.

3 | Zhyteni secilën fileto merluci në përzierjen e miellit/miellit të misrit dhe më pas në brumin me birrë. Më pas zhytini sërish në përzierjen e miellit/miellit të misrit.

4 | Vendoseni peshkun në Easy Fry me tavën standarde. Nisni programin FISH (PESHK) në 180°C për 12 minuta. Kontrolloni nëse peshku është gati; minutazhi i gatimit mund të ndryshojë në varësi të madhësisë së copave. Vërini mënjanë ato.

5 | Vendosini shkopinjtë e patateve në Easy Fry me tavën standarde. Nisni programin FRIES (TË SKUQURA) në 180°C për 30 minuta.
Ngroheni peshkun duke e vendosur mbi patatet e prera dhe nisni programin FRIES (TË SKUQURA) në 180°C për 3 minuta.

6 | Shërbejini të nxehta.

KËSHILLË ***Kjo pjatë tradicionalisht shërbehet me pure bizelesh me nenexhik, shoqëruar me disa copa limoni dhe salcë tartar.***
Kontrolloni nëse peshku është gati; minutazhi i gatimit mund të ndryshojë në varësi të madhësisë së copave. Gatuajeni më gjatë nëse është e nevojshme.

FILETO MERLUCI KROKANTE

2 | 10 min. | 10 min.



PËRBËRËSIT

2 fileto merluci (rreth 150 g secila)
50 g biskota të kripura Ritz® ose lloj tjetër
15 g parmixhan i grirë
15 g gjalpë i shkrirë
1 lugë gjelle lëng limoni
1 lugë gjelle majdanoz i prerë
1 limon
Kripë dhe piper

RECETA

1 | Vendosini biskotat e kripura në një qese hermetike dhe shtypini me një petës për të përftuar thërrime.
Në një tas, përziejini thërrimet e biskotave të kripura me parmixhanon, gjalpin e shkrirë dhe lëngun e limonit. Hidhni kripë dhe piper.

2 | Vendosini filetot e merlucit në Easy Fry me tavën standarde. Përkatni me përzierjen e thërrimeve. Nisni programin FISH (PESHK) në 180°C për 10 minuta.

3 | Kontrolloni nëse peshku është gati; minutazhi i gatimit mund të ndryshojë në varësi të madhësisë së copave. Nëse është e nevojshme, gatuani për një minutë shtesë derisa peshku të ndahet lehtë me një pirun.

4 | Spërkatini filetot e merlucit me majdanozin e prerë dhe lëkurën e grirë të limonit. Shërbejini me një trekëndësh limoni dhe oriz aromatik.

KËSHILLË ***Përpiquni të shmangni vendosjen e filetove të merlucit mbi njëra-tjetrën pasi kështu nuk do të gatuhen në mënyrë të njëtrajtshme. Nëse dëshironi të bëni më shumë, gatuajini në grupe.***

KUNGULLESHKA TË SKUQURA

2 | 15 min. | 15 min.



PËRBËRËSIT

2 kungulleshka mesatare
1 e bardhë veze
50 g thërrime buke
20 g parmixhan i grirë
30 ml vaj ulliri
Kripë dhe piper

RECETA

1 | Lajini kungulleshkat, pritni skajet dhe në shkopinj që janë rreth 1 cm të gjerë.

2 | Në një tas të cekët, rrihni të bardhat e vezëve. Në një tas tjetër të cekët, përzieni thërrimet e bukës, parmixhanon, kripën dhe piperin.

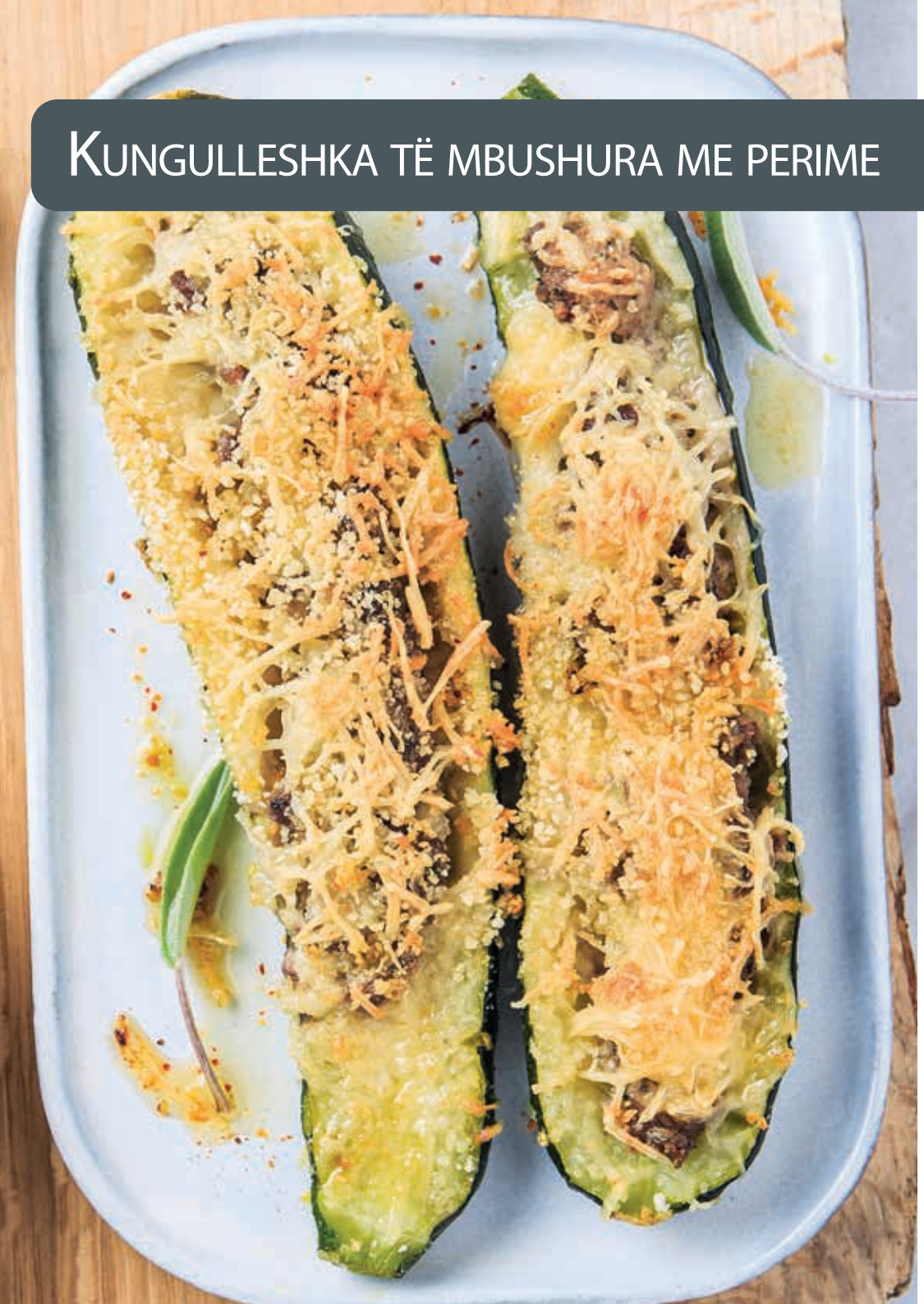
3 | Zhytini shkopinjtë e kungulleshkave në të bardhat e vezëve dhe më pas në thërrimet e bukës.

4 | Vendosini shkopinjtë e kungulleshkave në Easy Fry me tavën standarde. Spërkatni me vaj ulliri. Nisni programin FRIES (TË SKUQURA) në 180°C për 15 minuta. Në gjysmën e minutazhit të gatimit, përziejini ato. Kontrolloni nëse janë gati dhe gatuajini edhe për disa minuta nëse është e nevojshme.

5 | Shërbejni kungulleshkat e skuqura të nxehta.

KËSHILLË

Mund t'i shërbeni këto kungulleshka të skuqura me një salcë me djathë të bardhë dhe qepë të njoma të vogla.
Ato shkojnë shumë mirë me mishrat e pjekura në skarë.



KUNGULLESHKA TË MBUSHURA ME PERIME

2 | 15 min. | 17 min.

PËRBËRËSIT

300 g kungulleshka
(2 kungulleshka të vogla)
1 domate, e prerë imët
1/2 spec i kuq, i prerë
1 spec "jalapeno", i prerë imët
1/2 lugë çaji hudhër pluhur
1/2 lugë çaji spec djegës pluhur
40 g cheddar i grirë
10 g vaj ulliri
Kripë dhe piper

RECETA

1 | Lajini kungulleshkat, hiquni skajet dhe pritini së gjati në gjysmë. Duke përdorur një lugë, hiqini të gjitha farat nga kungulleshkat duke i gërryer lehtë me një lugë.

2 | Në një tas, përzieni domatet, specin e kuq, "jalopeno", hudhrën pluhur, specin djegës pluhur dhe djathin.

3 | Vendoseni mbushjen në qendër të çdo kungulleshke në mënyrë që të përftoni një kupolë të lehtë në mes.

4 | Vendosini kungulleshkat e mbushura në Easy Fry me tavën standarde. Lyejini me vaj ulliri. Nisni programin VEGETABLES (PERIME) në 180°C për 17 minuta.

5 | Shërbejini të nxehta me garniturën që dëshironi. salcë "salsa", ajkë, avokado etj. shërbeni me oriz të skuqur.

KËSHILLË ***Pluhuri i specit djegës është një përzierje aromatike e disa erëzave. Quhet pluhur i specit djegës pasi përzierja përdoret shpesh për t'i dhënë shije pjatës "chilli con carne". Nëse nuk mund ta gjeni, mund ta bëni në shtëpi me: 1 lugë gjelle piper të kuq, 2 lugë çaji rigon të thatë, 1,5 lugë çaji pluhur qimnoni, 1,5 lugë çaji hudhër pluhur, 1 lugë çaji qepë të thatë dhe 1 lugë çaji piper Kajene (përdorni më shumë ose më pak nga këto në varësi se sa djegës e doni pluhurin të jetë).***
Ju mund ta bëni këtë recetë vegane duke e zëvendësuar djathin "cheddar" me djathë vegan të grirë.



BIFTEKË ME LULELAKËR

2 | 15 min. | 22 min.

PËRBËRËSIT

1 lulelakër e vogël
70 g vaj ulliri
2 limonë
30 g mjaltë i hollë
1 lugë çaji karafila të bluar
Disa degë majdanoz i freskët

RECETA

1 | Hiqni gjethet e lulelakrës, shpëlajeni dhe kullojeni atë.

2 | Përdorni një thikë buke dhe platformë prerëse për të prerë biftekë lulelakre 2 cm të trashë. Vendosini mënjanë në një tavë.

3 | Në një tas, përzieni vajin e ullirit, lëngun e limonit, mjaltin dhe karafilat e bluar. Duke përdorur një furçë kuzhine, vendoseni këtë mbi sipërfaqen e biftekëve në mënyrë që ta përthithin lëngun.

4 | Vendosni dy biftekë në Easy Fry me tavën standarde. Nisni programin VEGETABLES (PERIME) në 180°C për 22 minuta.
Në gjysmën e minutazhit të gatimit, lyeni sipërfaqen e biftekëve. Kontrolloni nëse janë gati dhe gatuajini edhe për disa minuta nëse është e nevojshme. Përsëriteni derisa t'i keni lyer të gjithë biftekët.

5 | Shërbejini të nxehta. Spërkatini me majdanoz të prerë imët dhe hidhni sipër salcën e mbetur.

KËSHILLË ***Mund të përdorni një përzierje të ndryshme erëzash sipas shijes suaj. Kjo kombinohet përsosmërisht me salcën e domateve. Një lulelakër e vogël bën katër biftekë.***

Qofte me kërpudha Portobello

2 | 10 min. | 12 min.



Përbërësit

2 kërpudha portobello
2 lugë gjelle pesto
2 simite për burger
1 avokado
1/2 spec i kuq
2 gjethe të bukura sallate jeshile
2 feta djathë vegan

Receta

1 | Lajini kërpudhat. Duke përdorur një furçë kuzhine, përhapeni peston përmbi kërpudha.

2 | Vendosini kërpudhat në Easy Fry me tavën standarde. Nisni programin VEGETABLES (PERIME) në 200°C për 12 minuta. Në gjysmën e minutazhit të gatimit, kthejini kërpudhat.

3 | Shërbejini menjëherë duke i vendosur kërpudhat brenda simiteve me sallatën jeshile, disa feta avokado, disa feta spec të kuq, djathë vegan dhe pak pesto.

KëShillë

Nëse dëshironi të bëni më shumë, gatuajini në grupe.
Shërbejeni me sallatë jeshile dhe patate të skuqura shtëpie.

BRINJË TË PJEKURA NË SKARË ME SALCË BARBEKJU

2 | 20 min. | 30 min.



PËRBËRËSIT

600 g brinjë gici
2 lugë gjelle sheqer kaf
1/2 lugë gjelle piper i kuq
1 lugë gjelle piper Kajene
1 lugë gjelle spec djegës pluhur
1 lugë gjelle pluhur qepe
1 lugë gjelle fara mustarde
1/2 lugë gjelle hudhër pluhur
1/2 lugë gjelle rigon i thatë
3 lugë gjelle salcë barbekju
Kripë dhe piper

RECETA

1 | Në një tas, përzieni sheqerin kaf, piperin e kuq, piperin Kajen, specin djegës pluhur, pluhurin e qepës, farat e mustardës, hudhrën pluhur dhe rigonin. Hidhni kripë dhe piper.

2 | Hiqni dhjamin nga brinjët e gicit. Nëse brinjët e gicit janë të pandara, pritini në dy ose tre seksione.
Duke përdorur duart, përhapeni përzierjen e erëzave mbi mish dhe mbulojeni atë.

3 | Vendosini brinjët e gicit në Easy Fry me tavën standarde. Nisni programin MEAT (MISH) në 180°C për 30 minuta. Në gjysmën e minutazhit, kthejeni mishin.

4 | 5 minuta para se të kenë mbaruar së gatuari, përhapeni salcën barbekju mbi brinjë duke përdorur një furçë kuzhine dhe vendoseni sërish tasin brenda për të vazhduar gatimin.

5 | Kontrolloni nëse mishi është gati dhe gatuajeni më gjatë nëse është e nevojshme.

6 | Lëreni mishin të pushojë për 5 minuta përpara se ta prisni.
Mund t'i shtoni mishit edhe salcën barbekju kur ta shërbeni.

KËSHILLË

Përpiquni që ta shmangni vendosjen e copave të mishit mbi njëra-tjetrën pasi kështu nuk do të gatuhen në mënyrë të njëtrajtshme. Nëse dëshironi të bëni më shumë, gatuajini në grupe. Shërbejini me patate të ëmbla të skuqura.

PATATE TË SKUQURA TË GATUARA NË SHTËPI

2 | 10 min. | 45 min.



PËRBËRËSIT

600 g patate (zgjidhni një lloj të përshtatshëm për skuqje)
3 lugë gjelle vaj ulliri
Kripë dhe piper

RECETA

1 | Lani dhe qëroni patatet. Pritini në shkopinj që janë rreth 1 cm të trashë. Lërini shkopinjtë e patateve të zhyten për 30 minuta në një tas për përzierje të mbushur me ujë të ftohtë. Më pas kullojini dhe thajini duke përdorur një peshqir të pastër.
Në një tas për përzierje, përziejini shkopinjtë e patateve me vajin.

2 | Vendosini shkopinjtë e patateve në Easy Fry me tavën standarde. Nisni programin FRIES (TË SKUQURA) në 180°C për 45 minuta.
Përziejini shkopinjtë e patateve çdo 15 minuta.

3 | Kontrolloni nëse janë gati dhe gatuajini edhe për disa minuta nëse është e nevojshme.

4 | Hidhini shkopinjtë e patateve në një tas, hidhni kripë dhe piper. Shërbejini patatet e skuqura menjëherë.

KËSHILLË

Mund t'i shërbeni këto patate të skuqura me salcën që dëshironi. Ato shkojnë shumë mirë me mishrat e pjekura në skarë.

PATATE TREKËNDORE

2 | 10 min. | 35 min.



PËRBËRËSIT

600 g patate (zgjidhni një lloj të përshtatshëm për skuqje)
3 lugë gjelle vaj ulliri
1 lugë çaji kripë
1/2 lugë çaji piper

RECETA

1 | Lajini dhe thajini patatet dhe priteni në copa trekëndore.

2 | Në një tas, përzieni patatet trekëndore me vaj ulliri, kripë dhe piper.

3 | Vendosini patatet trekëndore në Easy Fry me tavën standarde. Nisni programin FRIES (TË SKUQURA) në 180°C për 35 minuta. Përziejini copat trekëndore në gjysmën e minutazhit të gatimit. Minutazhi i gatimit duhet të rregullohet për t'iu përshtatur madhësisë së copave. Gatuajini derisa të marrin ngjyrë kafe të artë.

4 | Pjata është gati për t'u shërbyer.

KËSHILLË

Shërbejini këto copa trekëndore me salcën që dëshironi.



PATATE TË ËMBLA TË SKUQURA

2 | 10 min. | 30 min.

PËRBËRËSIT

600 g patate të ëmbla
3 lugë gjelle vaj ulliri
1 lugë gjelle parmixhano i grirë
1 lugë çaji hudhër pluhur
Kripë dhe piper

RECETA

1 | Lajini dhe qërojini patatet e ëmbla. Pritini në katërsh.
Në një tas për përzierje, përzieni patatet e ëmbla me vajin e ullirit, parmixhanon dhe hudhrën. Hidhni kripë dhe piper.

2 | Vendosni patatet e ëmbla të veshura me thërrime në Easy Fry me tavën standarde. Nisni programin FRIES (TË SKUQURA) në 180°C për 30 minuta.
Në gjysmën e minutazhit të gatimit, përziejni copat.

3 | Kontrolloni nëse janë gati dhe gatuajini edhe për disa minuta nëse është e nevojshme.

4 | Shërbejini të nxehta.

KËSHILLË

Mund t'i shërbeni këto patate të skuqura me salcën që dëshironi.

Mafin me çokollatë

2 | 10 min. | 12 min.



Përbërësit

100 g sheqer i bardhë
2 vezë
100 g miell T55
25 g kakao pa sheqer
2 lugë çaji pluhur pjekës (8 g)
110 g qumësht
60 g gjalpë i shkrirë
45 g copëza çokollate me përmbajtje qumështi

Receta

1 | Në një tas, përzieni së bashku sheqerin dhe kakaon dhe shtoni vezët. Hidhni miellin dhe pluhur pjekës. Ndërsa i përzieni, shtoni gradualisht qumështin. Në fund shtoni gjalpin e shkrirë dhe copëzat e çokollatës dhe përziejini. Ndajeni brumin në format për mafin që e ruajnë formën e tyre.

2 | Vendosini mafinët në Easy Fry me tavën standarde. Nisni programin DESSERT (ËMBËLSIRË) në 160°C për 12 minuta.

3 | Nxirrini mafinët nga pajisja dhe lërini të ftohen.

KëShillë ***Përdorni 60 g brumë për mafin. Për një variacion shijesh shtoni copëza çokollate të bardhë.***



BANANE TË KARAMELIZUARA

1 | 10 min. | 18 min.

PËRBËRËSIT

2 banane
1 lugë gjelle gjalpë i shkrirë
2 lugë gjelle sheqer kaf pluhur
20 g granola
Akullore me vanilje

RECETA

1 | Pa i qëruar, pritini bananet në gjysmë së gjati.
Duke përdorur një furçë kuzhine, mbulojeni tulin me gjalpë të shkrirë dhe spërkatini me sheqer kaf.

2 | Vendosini bananet me tulin të kthyer nga ana e jashtme në Easy Fry me tavën standarde. Nisni programin DESSERT (ËMBËLSIRË) në 180°C për 18 minuta.

3 | Kontrolloni nëse janë gati dhe gatuajini për disa minuta nëse është e nevojshme.

4 | Shërbejini bananet menjëherë, të spërkatura me granola dhe të shoqëruara me akullore me vanilje.

KËSHILLË

Përpiquni që ta shmangni vendosjen e bananeve mbi njëra-tjetrën pasi kështu nuk do të gatuhen në mënyrë të njëtrajtshme. Nëse dëshironi të bëni më shumë, gatuajini në grupe.
Për një variant me kanellë, përzieni 1 lugë çaji pluhur kanellë me sheqerin kaf.



Kek i thërrmuar me boronica

4 | 10 min. | 15 min.

Përbërësit

350 g boronica
60 g komposto molle
2 lugë çaji sheqer i bardhë
1 lugë çaji ekstrakt vanilje
1 lugë çaji lëkurë limoni e grirë
80 g miell
15 g tërshërë e ngrohtë
80 g gjalpë i zbutur
1 majë kripë

Receta

1 | Shpëlajini boronicat dhe vendosini në një tortierë me anë të larta (diametër rreth 15 cm).

2 | Në një tas, përzieni komposton e mollës me lëkurën e grirë të limonit, sheqerin dhe ekstraktin e vaniljes. Hidheni këtë përzierje mbi boronicat. Në një tas tjetër, përzieni miellin, tërshërën e ngrohtë dhe sheqerin. Shtoni gjalpin dhe përziejeni duke përdorur majat e gishtërinjve derisa të përftoni një teksturë të ngjashme me thërrimet. Spërkateni këtë mbi boronicat dhe komposton.

3 | Vendoseni tortierën në Easy Fry me tavën standarde. Nisni programin DESSERT (ËMBËLSIRË) në 180°C për 15 minuta.

4 | Shërbejeni kekun e thërrmuar me një lugë akullore me vanilje ose shllak.

KëShillë *Mund t'i zëvendësoni boronicat me fruta pylli të kuqe sipas dëshirës.*



ÇIZKEJK KLASIK

6 | 20 min. | 60 min.

PËRBËRËSIT

100 g biskota Graham® ose galetë e shkrifët
50 g gjalpë i shkrirë
350 g krem djathi Philadelphia® në temperaturë ambienti
1 vezë
200 g qumësht i kondensuar i ëmbëlsuar
1 lugë çaji ekstrakt natyral vanilje
200 g qershi pa bërthama
20 g sheqer i bardhë

RECETA

1 | Vendosini galetat në një qese hermetike dhe shtypini me një petës për të përftuar thërrime. Më pas vendosini në një tas dhe shtoni gjalpin e shkrirë (sigurohuni që të ruani pak gjalpë për të lyer tortierën). Përziejini mirë.

2 | Lyeni me yndyrë një tortierë me diametër 15 cm. Shtroni bazën e tortierës me letër të papërshkueshme nga yndyrat. Vendoseni përzierjen e galetës në fund të tortierës. Përdorni një lugë për ta shtypur fort atë.

3 | Vendoseni kremin e djathit në një tas. Rriheni derisa të bëhet homogjen dhe kremoz. Shtoni vezët një nga një, më pas qumështin e kondensuar dhe vaniljen, duke i trazuar derisa masa të jetë plotësisht homogjene. Ky proces duhet të zgjasë rreth 2 minuta. Hidheni përzierjen në tortierë mbi bazën me galetë.

4 | Vendoseni tortierën në Easy Fry me tavën standarde. Nisni programin DESSERT (ËMBËLSIRË) në 120°C për 60 minuta.
Piqeni çizkejkun më gjatë nëse është e nevojshme derisa mesi të mos lëvizë më.

5 | Hiqeni me kujdes tortierën nga koshi dhe lëreni të ftohet në frigorifer për 6–8 orë ose gjatë natës.

6 | Vendosini qershitë në tavën standarde. Spërkatini me sheqer. Nisni programin DESSERT (ËMBËLSIRË) në 200°C për 20 minuta.
Ruajini edhe qershitë e gatuara në një kuti në frigorifer.

7 | Pasi të ftohen, hiqeni me kujdes shiritin nga tortiera dhe vendoseni çizkejkun në një pjatancë. Zbukurojeni sipër me qershitë pak para se ta shërbeni.

KËSHILLË ***Tradicionalisht, çizkejku bëhet me biskota Graham®. Nëse nuk mund t'i gjeni, zëvendësojini me galetë të shkrifët sipas dëshirës suaj. Mund të përdorni edhe një blender për t'i thërrmuar galetat. Mund t'i ndryshoni frutat që përdorni për t'i përshtatur me stinën, t'i piqni ato ose t'i shtoni të freskëta.***



BISKOTA ME TËRSHËRË

2 | 10 min. | 22 min.

PËRBËRËSIT

80 g ëmbëlsues natyral
80 g gjalpë i butë
1 vezë
150 g miell T55
1/2 lugë çaji pluhur për pjekje (2 g)
30 g petëza tërshëre
1 lugë çaji fara lulëkuqeje
1 lugë çaji ekstrakt vanilje natyral
30 g copëza çokollate të zezë

RECETA

1 | Në një tas, përzieni sheqerin dhe gjalpin e butë me një spatul. Shtoni vezën, përzieni dhe më pas shtoni miellin, pluhurin për pjekje, tërshërën e ngrohtë, farat e lulëkuqes dhe ekstraktin e vaniljes. Përzieni brumin me një spatul. Mbështilleni topin e brumit me një letër të papërshkueshme nga yndyrat dhe lëreni të ftohet në frigorifer për 30 minuta.

2 | Në një platformë prerëse, jepini formën e një salsiçeje me diametër rreth 5 cm. Duke përdorur një thikë, priteni në gjashtë shirita. Shtoni sipër copëzat e çokollatës, duke i shtypur lehtë gjatë procesit.

3 | Pritni një copë letër alumini në madhësinë e tavës standarde dhe vendoseni mbi të.

4 | Vendosni katër biskota në Easy Fry me tavën standarde. Sigurohuni që të jenë të larguara nga njëra-tjetra. Nisni programin DESSERT (ËMBËLSIRË) në 150°C për 22 minuta.

5 | Bëni dy grupe.

6 | Biskotat duhet të marrin një ngjyrë ari e lehtë. Lërini të ftohen për 2 minuta dhe më pas vendosini mbi një raft prej teli.

KËSHILLË

Nëse dëshironi, për variacion mund të shtoni copëza çokollate të bardhë ose me përmbajtje qumështi, rrush të thatë, boronica të kuqe, arra amerikane ose fistikë.

Содержание

ru

Закуски

Трубочки из теста фило с сыром фета
Жареные артишоки
Фалафель
Авокадо фри
Хрустящий острый нут
Крокеты из брокколи с сыром
Сосиски в тесте

Основные блюда

Креветки с медом и соусом шрирача
Поке-боул с тунцом
Цветная капуста с карри
Вегетарианские наггетсы
Буррито с курицей
Куриные крылышки по-азиатски
Курица по-гречески
Цыплята тандури
Отбивные из индейки в панировке
Лосось по-тайски
Рыба и картофель фри
Треска с хрустящей корочкой
Кабачок фри
Кабачки, фаршированные овощами
Стейки из цветной капусты
Бургеры с шампиньонами
Ребрышки в соусе барбекю на гриле
Домашний картофель фри
Картофельные дольки
Дольки батата

Десерты

Шоколадные маффины
Карамелизированные бананы
Черничный крамбл
Классический чизкейк
Овсяное печенье

Значение пиктограмм



Количество людей



Количество порций



Время подготовки



Время ожидания



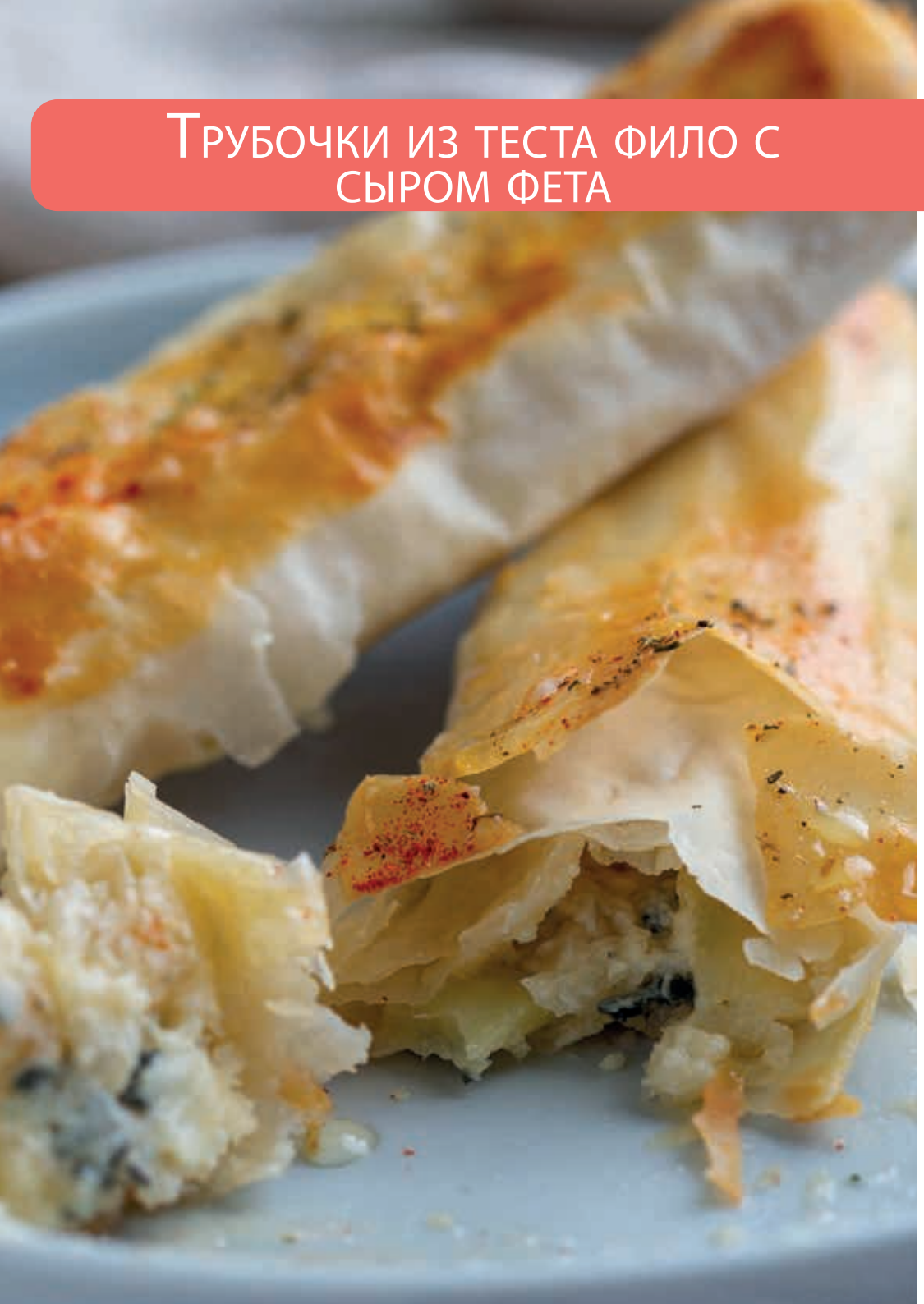
Время маринования



Время приготовления

Трубочки из теста фило с сыром фета

4 | 20 мин | 10 мин



Ингредиенты

350 г сыра фета
2 яйца
2 ч. л. сушеной мяты
1 упаковка теста фило
Перец

Рецепт

1 | Раскрошите сыр фета с помощью вилки и положите его в миску.

Взбейте одно из яиц и добавьте в миску. Отделите белок от желтка другого яйца. Отложите белок в сторону. Добавьте к фете яичный желток и мяту. Добавьте перец. Хорошо перемешайте.

Раскатайте лист теста фило. Слегка смажьте его яичным белком с помощью кисти для выпечки.

Положите сверху второй лист теста фило. Разрежьте листы теста на шесть квадратов.

Распределите 1 1/2 ч. л. начинки из сыра фета по всей площади каждого квадрата и сверните его в трубочку.

Повторяйте, пока не будут использованы все ингредиенты.

2 | Поместите трубочки с фетой в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите РУЧНУЮ программу при температуре 180 °C на 10 минут. По истечении половины времени приготовления переверните трубочки.

3 | Проверьте степень готовности и при необходимости готовьте еще несколько минут. Повторяйте, пока все трубочки не будут готовы.

4 | Подавайте трубочки из теста фило в горячем виде вместе с салатом.

Советы

Старайтесь не укладывать трубочки друг на друга, так как в этом случае они не будут готовиться равномерно.
Подавайте блюдо сразу после приготовления.
Этот рецепт рассчитан на приготовление приблизительно 20 трубочек.



Жареные артишоки

2 | 15 мин | 12 мин

Ингредиенты

150 г четвертинок артишоков (без маринада)
60 г муки
1/2 ст. л. разрыхлителя
1 яйцо
20 г сухарей панко
20 г панировочных сухарей
3 ст. л. тертого пармезана
1/2 ч. л. чесночного порошка
Соль и перец

Рецепт

1 | Смешайте муку и разрыхлитель в миске. Во второй миске взбейте яйцо с помощью вилки. Затем на тарелке смешайте сухари панко и панировочные сухари, пармезан, чеснок, соль и перец.

2 | Каждый кусочек артишока возьмите рукой и обваляйте в муке, а затем обмакните в яйцо. Положите их на панировочные сухари и обваляйте в них с помощью вилки. Панировочные сухари должны покрывать их со всех сторон.

3 | Поместите артишоки в панировке в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления НАГГЕТСОВ при температуре 200 °C на 12 минут.

4 | Подавайте сразу после приготовления.

Советы ***Сухари панко можно найти в отделе иностранных товаров многих крупных супермаркетов, в азиатских супермаркетах или в интернет-магазинах. Также можно использовать нарезанный ломтиками корень артишока и повторять процедуру приготовления до тех пор, пока он не закончится. Подавайте артишоки с соусом на ваш выбор.***

Фалафель

4 | 25 мин | 15 мин



Ингредиенты

350 г консервированного нута
3 веточки петрушки
6 веточек кориандра
2 ч. л. кумина
2 ст. л. тахини
2 зубчика чеснока
2 луковицы
2 ст. л. оливкового масла
Соль и перец

Рецепт

1 | Очистите и мелко нарежьте лук. Вымойте и порубите травы.

2 | В одну миску выложите нут, петрушку, кориандр, кумин и тахини. Добавьте соль и перец. Разомните смесь вилкой.
Добавьте лук и перемешайте до получения однородной смеси.
Сформируйте шарики.

3 | Поместите фалафель в Easy Fry со стандартной пластиной. Слегка смажьте маслом с помощью кисти для выпечки. Запустите программу приготовления НАГГЕТСОВ при температуре 180 °C на 15 минут. По истечении половины времени приготовления переверните фалафель.

4 | Подавайте фалафель горячим.

СовЕты

Старайтесь не укладывать шарики друг на друга, так как в этом случае они не будут готовиться равномерно.
Если вы хотите приготовить большее количество порций, готовьте ингредиенты партиями.
Тахини — это кунжутная паста, ее добавляют во многие блюда восточной кухни. Найти ее можно в специализированных продуктовых магазинах.



Авокадо фри

2 | 10 мин | 8 мин

Ингредиенты

2 спелых авокадо
1 лимон (сок и цедра)
1 яйцо
120 г сухарей панко
Соль и перец

Рецепт

1 | Очистите авокадо, извлеките косточки и нарежьте плоды дольками.

2 | В небольшой миске взбейте яйцо с солью. Высыпьте панировочные сухари в неглубокую миску.

3 | Обмакните дольки в яичную смесь, а затем обваляйте в панировочных сухарях.

4 | Поместите дольки авокадо в панировке в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления ОВОЩЕЙ при температуре 180 °C на 8 минут. По истечении половины времени приготовления аккуратно переверните авокадо фри.

5 | Подавайте блюдо горячим или теплым с пикантным майонезным соусом.

СовЕты ***Если вы хотите приготовить большее количество порций, готовьте ингредиенты партиями. Подавайте блюдо сразу после приготовления.***

Хрустящий острый нут

4 | 10 мин | 8 мин



Ингредиенты

265 г консервированного нута
2 ст. л. оливкового масла
1/2 ч. л. чесночного порошка
1 ч. л. копченой паприки
1/2 ч. л. молотого кумина
1/2 ст. л. морской соли
2 ст. л. свежего измельченного кориандра

Рецепт

1 | Слейте жидкость, промойте и просушите нут.
Добавьте нут, масло, чесночный порошок, паприку, молотый кумин и соль в миску для смешивания. Аккуратно перемешайте нут с помощью ложки. Убедитесь, что он полностью покрыт специями.

2 | Поместите половину нута в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления НАГГЕТСОВ при температуре 200 °C на 8 минут.
Подождите 30 секунд, прежде чем вынимать чашу (иногда нут взрывается как попкорн). Проверьте, все ли готово. Повторно запустите программу для приготовления оставшегося нута.

3 | Подавайте нут сразу после приготовления, посыпав его кориандром.

Советы ***Чтобы нут получился хрустящим, необходимо слить жидкость и промыть его, а затем насухо промокнуть чистым бумажным или кухонным полотенцем. Вместо оливкового можно использовать любое другое масло, а специи заменить другими приправами.***

Крокеты из брокколи с сыром

2 | 30 мин | 12 мин



Ингредиенты

115 г брокколи
100 г консервированного нута
100 г панировочных сухарей
75 г тертого чеддера
25 г пармезана
2 яйца
1 ч. л. чесночного порошка
1 ч. л. лукового порошка
40 г муки
Оливковое масло в бутылке с распылителем
Соль и перец

Рецепт

1 | Подготовьте брокколи: Отварите в кастрюле с подсоленной водой до слегка твердого состояния («аль денте»). Это займет около 4 минут. Затем поместите в миску для смешивания, наполненную холодной водой и кубиками льда. Дайте остыть. Слейте воду и нарежьте на небольшие кусочки.

2 | Слейте жидкость с нута и выложите его в большую миску. Разомните его с помощью картофелемялки или вилки. Добавьте нарезанные брокколи, половину панировочных сухарей, одно яйцо, чеддер, пармезан, соль, чесночный и луковый порошок. Тщательно перемешайте смесь руками и сформируйте шарики. Если не получается, добавьте еще немного панировочных сухарей.

3 | Сформируйте из смеси крокеты и выложите их на противень, застеленный пергаментной бумагой. Чтобы было удобнее, смочите руки.

4 | В большой миске соедините муку, соль и перец и перемешайте.
Разбейте второе яйцо в другую миску и взбейте.
Высыпьте оставшуюся половину панировочных сухарей в третью миску и перемешайте. Обваляйте крокеты в мучной смеси, а затем обмакните их во взбитое яйцо. В завершение обваляйте их в панировочных сухарях, слегка нажимая для лучшего сцепления.

5 | Поместите крокеты из брокколи в Easy Fry со стандартной пластиной. Слегка сбрызните крокеты оливковым маслом с помощью распылителя. Запустите программу приготовления НАГГЕТСОВ при температуре 200 °C на 12 минут. По истечении половины времени приготовления переверните крокеты.

6 | Подавайте сразу после приготовления.

Советы

Этот рецепт рассчитан на приготовление примерно 12 крокетов. Крокеты можно убрать на 1–2 часа в морозильную камеру: так они станут более плотными, а панировочные сухари не будут осыпаться. Оливковое масло в бутылке с распылителем можно найти в отделе масел в супермаркете или в лавке деликатесов. Кроме того, его можно самостоятельно перелить в бутылку с распылителем. В качестве альтернативы для нанесения масла можно использовать кисть для выпечки.

Сосиски в тесте

2 | 10 мин | 8 мин



Ингредиенты

1 лист слоеного теста
4 франкфуртские сосиски
30 г горчицы

Рецепт

1 | Раскатайте слоеное тесто. Нарежьте его ножом на полоски шириной 10 см. Слегка смочите полоски водой с помощью рук и положите на середину каждой из них сосиску. С помощью ножа распределите немного горчицы по всей длине сосисок. Сложите тесто так, чтобы обернуть им сосиски (в форме конверта), затем защепите с обеих сторон. Повторяйте, пока не закончатся ингредиенты. Разрежьте конверты на кусочки по 3 см.

2 | Поместите конверты в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления НАГГЕТСОВ при температуре 180 °C на 8 минут.

3 | Повторяйте, пока все конверты с сосисками не будут готовы.

4 | Подавайте сразу после приготовления.

Советы ***Если тесто липкое, присыпьте его небольшим количеством муки. Можно добавить больше горчицы в зависимости от ваших предпочтений. Сосиски можно заменить на другие ингредиенты (орехи, сыр эмменталь, специи, овощи).***

Креветки с медом и соусом шрирача

2 | 15 мин | 15 мин



Ингредиенты

40 г жидкого меда
25 г майонеза
1 ч. л. соуса шрирача
1 ч. л. соевого соуса
1 яйцо
30 г муки
250 г очищенных креветок
1 ст. л. оливкового масла
Соль и перец

Рецепт

1 | В миске смешайте мед, майонез, соус шрирача и соевый соус. Поставьте соус в прохладное место.

2 | Взбейте яйцо в неглубокой миске. Во вторую неглубокую миску насыпьте муку.

3 | Обмакните креветки в яйцо, а затем в обваляйте в муке.

4 | Плотно уложите креветки в Easy Fry со стандартной пластиной. Смажьте оливковым маслом с помощью кисти для выпечки. Запустите РУЧНУЮ программу при температуре 180 °C на 15 минут.

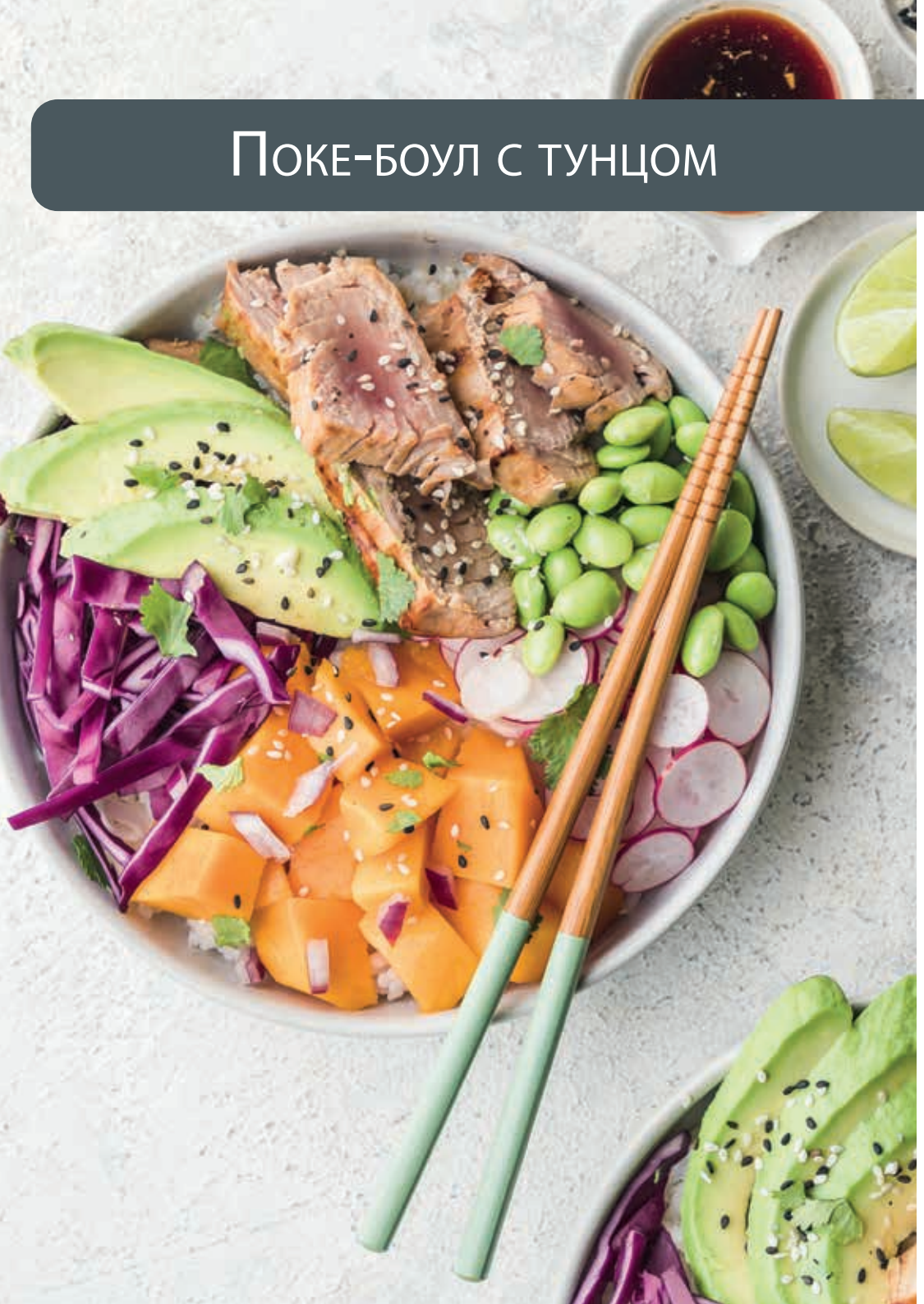
Проверьте степень готовности и при необходимости готовьте еще несколько минут.

5 | Подавайте креветки с острым соусом и рисом.

Советы ***Старайтесь не укладывать креветки друг на друга, так как в этом случае они не будут готовиться равномерно. Если вы хотите приготовить большее количество порций, готовьте ингредиенты партиями.***

Поке-боул с тунцом

2 | 15 мин | 10 мин



Ингредиенты

Для соуса:
2 ст. л. рисового уксуса
10 г свежего имбиря (1 кусочек ок. 2 см)
Острый соус
2 ч. л. кунжутного масла
40 мл соевого соуса
Перец

Для блюда:
250 г стейка из тунца (ок. 4 кусочков)
350 г предварительно приготовленного риса для суши
1 небольшой авокадо, очищенный и нарезанный ломтиками
15 г мелко нарезанного красного лука
150 г манго, нарезанного кубиками (1 небольшой кусочек)
3 ст. л. свежего измельченного кориандра (ок. 30 г)

Для украшения:
1 лайм, разрезанный на дольки
1/2 перца халапеньо (или Фресно), очищенного от семян и нарезанного ломтиками
Несколько тонких ломтиков редиса, огурца, красной капусты, моркови
6 ст. л. приготовленных бобов эдамаме
1 1/2 ч. л. семян черного и белого кунжута

Рецепт

1 | Приготовьте соус. Смешайте все ингредиенты в небольшой миске. Уберите в холодильник.

2 | Положите стейки тунца в миску для смешивания. Полейте стейки третьей частью соуса. Оставьте на 10–15 минут.

3 | Поместите стейки из тунца в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления РЫБЫ при температуре 200 °C на 10 минут. По истечении половины времени приготовления переверните стейки.

4 | Стейки должны быть слегка розовыми в середине. Если вы предпочитаете более полную прожарку, увеличьте время приготовления.

5 | Извлеките прожаренные стейки из тунца и оставьте их на разделочной доске на 5 минут. Затем нарежьте их острым ножом.

6 | Выложите готовый рис на дно двух больших мисок. Сверху разложите обжаренные кусочки тунца, ломтики авокадо, кусочки манго и красный лук. Посыпьте кориандром. Украсьте лаймом, перцем чили, ломтиками овощей, бобами эдамаме и семенами кунжута в соответствии с вашими предпочтениями. Полейте сверху оставшимся соусом.

Советы

Готовый японский рис можно найти во многих супермаркетах. Он поможет вам сэкономить время при приготовлении данного блюда. Либо можно приготовить его самостоятельно: для этого возьмите 50–60 г сырого риса на порцию. Если вы готовите в сезон авокадо, старайтесь использовать органические продукты. В качестве альтернативы его можно заменить запеченным бататом, нарезанным кубиками.
Если вы не любите кориандр, используйте вместо него другую зелень.

Цветная капуста с карри

2 | 10 мин | 15 мин



Ингредиенты

1 небольшой кочан цветной капусты
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. порошка карри
1 ст. л. чесночного порошка
1 ст. л. порошка чили
1 лимон (цедра)
2 веточки кориандра
Соль и перец

Рецепт

1 | Нарежьте цветную капусту на соцветия одинакового размера и положите их в миску.
Добавьте оливковое масло, порошок карри, чесночный порошок, порошок чили, соль и перец и хорошо перемешайте.

2 | Поместите соцветия цветной капусты в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления ОВОЩЕЙ при температуре 180 °C на 15 минут. По истечении половины времени приготовления переверните цветную капусту.

3 | Проверьте степень готовности и при необходимости готовьте еще несколько минут.

4 | Подавайте цветную капусту сразу после приготовления с лимоном и кориандром.

СовЕты

Это блюдо хорошо сочетается с цыплятами тандури.

Вегетарианские наггетсы

2 | 20 мин | 10 мин



Ингредиенты

100 г моркови (1 морковь)
160 г соцветий брокколи
1/2 луковицы
1/2 зубчика чеснока
70 г тертого чеддера
1 яйцо
100 г муки
2 ст. л. оливкового масла
160 г панировочных сухарей
2 ст. л. паприки

Рецепт

1 | Очистите морковь и нарежьте ее толстыми кружочками. Вымойте брокколи и нарежьте на мелкие соцветия. Очистите и крупно порежьте лук.

Поместите брокколи, морковь, лук, чеснок, чеддер, яйца, муку и масло в кухонный комбайн. Измельчите до получения однородной пасты. Переложите пасту в миску.

В другой миске смешайте панировочные сухари и паприку и пересыпьте смесь на тарелку.

2 | Влажными руками сформируйте из пасты небольшие шарики и выложите их на панировочные сухари. Обваляйте наггетсы в панировочных сухарях со всех сторон, слегка нажимая для лучшего сцепления.

3 | Поместите наггетсы в Easy Fry со стандартной пластиной, оставляя между ними небольшие зазоры. Запустите программу приготовления НАГГЕТСОВ при температуре 200 °C на 10 минут.

4 | Подавайте в горячем виде с соусом на ваш выбор.

Советы

Можно добавить шпинат или заменить морковь на мускатную тыкву.
Если вы хотите приготовить большее количество порций, готовьте ингредиенты партиями.
При необходимости время приготовления можно увеличить.

Буррито с курицей

2 | 20 мин | 25 мин



Ингредиенты

2 ч. л. мексиканских специй
2 ст. л. оливкового масла
2 куриные грудки
2 тортильи из пшеничной или кукурузной муки
2 ч. л. сметаны
2 ст. л. тертого чеддера
2 ст. л. гуакамоле
2 ст. л. кукурузы
2 ст. л. соуса сальса

Рецепт

1 | В миске для смешивания соедините мексиканские приправы с маслом. Добавьте курицу и оставьте мариноваться на 15 минут.

2 | Поместите куриные филе в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления КУРИЦЫ при температуре 200 °C на 15 минут.

3 | Дайте куриным грудкам немного остыть, прежде чем разрезать их на ломтики.

4 | Положите тортильи на квадратный лист алюминиевой фольги.
Смажьте тортильи сметаной, затем добавьте соус сальса, гуакамоле и курицу.
Добавьте кукурузу и посыпьте сыром.
Оберните буррито алюминиевой фольгой. Убедитесь, что они плотно закрыты.

5 | Поместите 2 буррито в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления КУРИЦЫ при температуре 180 °C на 10 минут.

6 | Подавайте сразу после приготовления.

Советы

Если вы хотите приготовить большее количество порций, готовьте ингредиенты партиями.
Подавайте блюдо сразу после приготовления.
Можно также использовать предварительно приготовленные куриные грудки (курица-гриль).

Куриные крылышки по-азиатски

2 | 10 мин | 30 мин



Ингредиенты

350 г куриных крылышек
2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. кукурузной муки
1 ст. л. жидкого меда
1 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. винного уксуса
1 ст. л. масла из обжаренных семян кунжута
1/2 пера зеленого лука
Соль и перец

Рецепт

1 | Смешайте в миске куриные крылышки с оливковым маслом и кукурузной мукой. Приправьте солью и перцем по вкусу.
В другой миске смешайте мед, соевый соус, винный уксус и кунжутное масло. Отставьте в сторону.

2 | Поместите куриные крылышки в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления КУРИЦЫ при температуре 180 °C на 30 минут.

3 | Через 25 минут добавьте маринад — так, чтобы куриные крылышки были полностью им покрыты, — и задвиньте чашу обратно, чтобы возобновить приготовление.

4 | Проверьте степень готовности и при необходимости готовьте еще несколько минут.

5 | Подавайте куриные крылышки сразу после приготовления с соусом барбекю.

Советы

Старайтесь не укладывать куриные крылышки друг на друга, так как в этом случае они не будут готовиться равномерно.
Если вы хотите приготовить большее количество порций, готовьте ингредиенты партиями.
Подавайте с ароматным рисом.



Курица по-гречески

2 | 10 мин | 18 мин

Ингредиенты

2 куриные грудки
20 мл оливкового масла
1 ст. л. красного винного уксуса
1 лимон
1 ч. л. жидкого меда
1 ч. л. чесночного порошка
1 ч. л. орегано
1/2 ч. л. паприки
Соль и перец

Рецепт

1 | В емкости с носиком смешайте оливковое масло, винный уксус, лимонный сок, мед, чесночный порошок, орегано, паприку, соль и перец.

2 | Поместите куриные грудки в пакет для замораживания и налейте туда маринад.
Убедитесь, что пакет для замораживания хорошо запечатан, и уберите его в холодильник на 30 минут.

3 | Слейте маринад и поместите куриные грудки в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления КУРИЦЫ при температуре 180 °C на 18 минут.
По истечении половины времени приготовления переверните курицу. Проверьте степень готовности и при необходимости готовьте еще несколько минут.

4 | Подавайте курицу сразу после приготовления.

Советы

Старайтесь не укладывать куриные грудки друг на друга, так как в этом случае они не будут готовиться равномерно. Если вы хотите приготовить большее количество порций, готовьте ингредиенты партиями.
Подавайте с салатом из помидоров, огурцов, оливок и красного лука.



Цыплята тандури

2 | 20 мин | 15 мин

Ингредиенты

4 куриные ножки
50 г натурального йогурта
1 ч. л. молотого имбиря
1 ч. л. чесночного порошка
1 ч. л. порошка чили
1/2 ч. л. куркумы
1 ч. л. гарам масалы
1 лимон
2 ч. л. растительного масла
Соль и перец

Рецепт

1 | Уберите лишнюю влагу с куриных ножек с помощью бумажного полотенца.
Снимите кожу с куриных ножек и сделайте три–четыре надреза на мякоти.

2 | В миске смешайте йогурт, имбирь, чесночный порошок, порошок чили, куркуму, гарам масалу, соль, перец и лимонный сок. Добавьте курицу и убедитесь, что она полностью покрылась маринадом. Оставьте в прохладном месте не менее чем на 20 минут.

3 | Поместите куриные ножки в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления КУРИЦЫ при температуре 200 °C на 15 минут. По истечении половины времени приготовления переверните ножки.

4 | Проверьте степень готовности и при необходимости готовьте еще несколько минут.

5 | Подавайте курицу сразу после приготовления вместе с цветной капустой с карри.

Советы

Старайтесь не укладывать ножки друг на друга, так как в этом случае они не будут готовиться равномерно.
Если вы хотите приготовить большее количество порций, готовьте ингредиенты партиями.
Подавайте блюдо сразу после приготовления.
Подавайте с йогуртом и соусом карри.

Отбивные из индейки в панировке

2 | 15 мин | 18 мин



Ингредиенты

30 г муки
1 яйцо среднего размера
40 г панировочных сухарей
1/2 ч. л. чесночного порошка
300 г тонких отбивных из индейки (2 отбивные среднего размера)
Оливковое масло в бутылке с распылителем
1 лимон, разрезанный на 4 части

Рецепт

1 | Разбейте яйцо в миску и взбейте. Смешайте панировочные сухари и чесночный порошок на тарелке. Насыпьте муку на другую тарелку.

2 | Обваляйте каждую отбивную в муке, затем обмакните в яйцо и, наконец, обваляйте в панировочных сухарях. Панировочные сухари должны покрывать их со всех сторон.

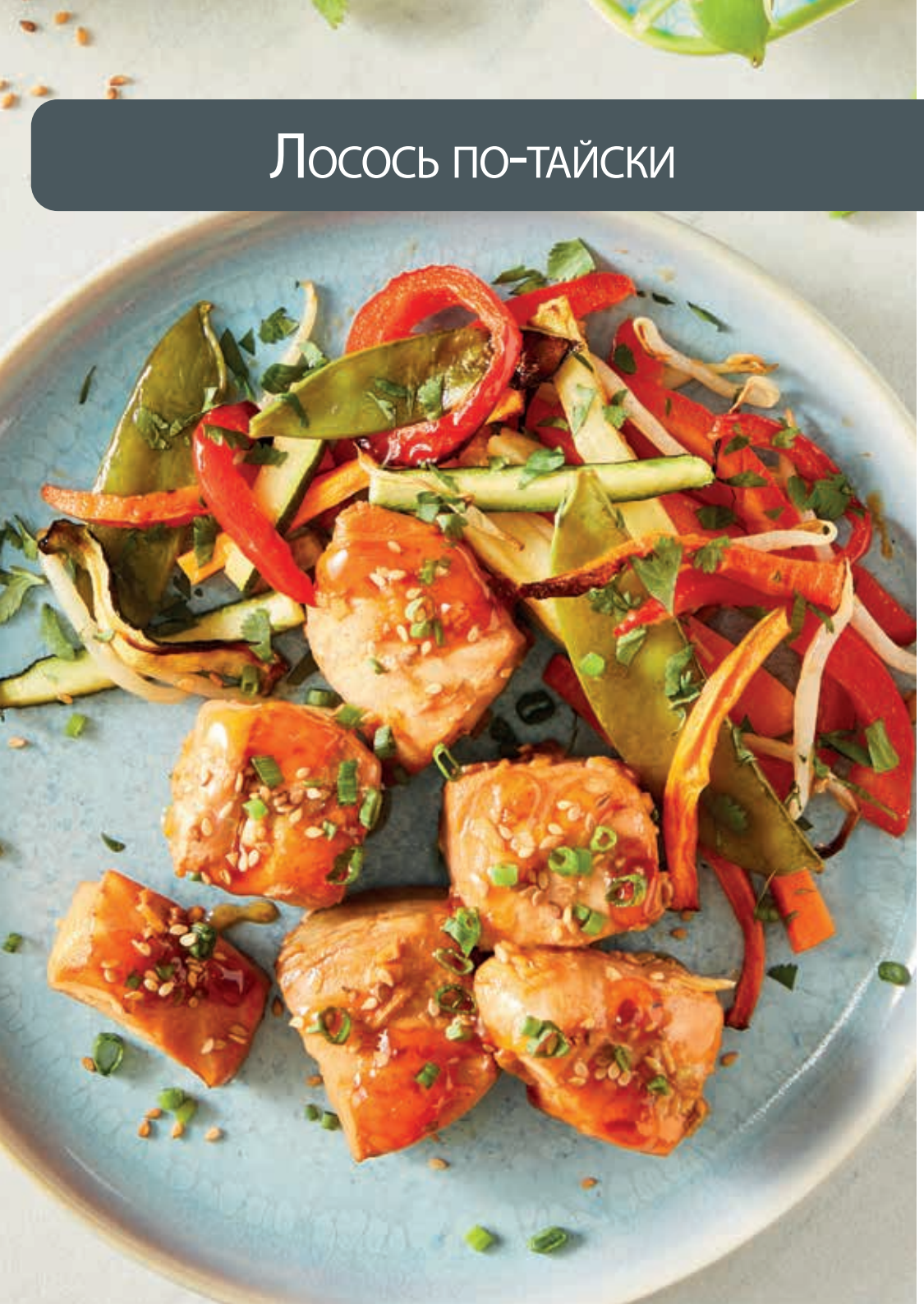
3 | Поместите отбивные в Easy Fry со стандартной пластиной. Слегка сбрызните оливковым маслом с помощью распылителя. Запустите программу приготовления КУРИЦЫ при температуре 200 °C на 18 минут.

4 | Подавайтесразупослеприготовления с долькой лимона.

Советы ***Оливковое масло в бутылке с распылителем можно найти в отделе масел в супермаркете или в лавке деликатесов. Кроме того, его можно самостоятельно перелить в бутылку с распылителем. В качестве альтернативы для нанесения масла можно использовать кисть для выпечки. Подавайте с зелеными овощами и макаронами с сыром.***

Лосось по-тайски

2 | 15 мин | 6 мин



Ингредиенты

2 филе лосося (ок. 130 г каждое)
50 мл соевого соуса с пониженным содержанием соли
1 лайм
2 зубчика чеснока
1 ч. л. тертого имбиря
50 мл сладкого соуса чили
2 пера зеленого лука
1 ст. л. семян кунжута
150 г вареного клейкого риса

Рецепт

1 | Нарежьте филе лосося крупными кубиками.

2 | В миске смешайте соевый соус, сок лайма, измельченный чеснок и тертый имбирь.
Добавьте нарезанный лосось, накройте и оставьте в прохладном месте на 20 минут.

3 | Поместите нарезанный лосось в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления РЫБЫ при температуре 180 °C на 6 минут.

4 | Подавайте лосось с рисом. Добавьте немного сладкого соуса чили и посыпьте рубленым зеленым луком и семенами кунжута.

Советы

Почему бы не заменить семена кунжута измельченным арахисом для разнообразия? Если вы любите острую пищу, добавьте немного свежего или молотого перца чили. Вместо сладкого соуса чили можно использовать несколько капель соуса Tabasco®. Если у вас нет соевого соуса с пониженным содержанием соли, добавьте вместо него 60 мл рисового уксуса.

Рыба и картофель фри

2 | 20 мин | 45 мин



Ингредиенты

90 г муки
30 г кукурузной муки
1 ч. л. чесночного порошка
1 ч. л. лукового порошка
1/2 ч. л. пищевой соды
100 мл лагера
2 больших филе трески
1 ст. л. растительного масла (подсолнечное или из виноградных косточек)
600 г замороженного картофеля фри для приготовления в духовом шкафу
Соль и перец

Рецепт

1 | Уберите лишнюю влагу с рыбы с помощью бумажного полотенца.

2 | В неглубокой миске смешайте треть муки с кукурузной мукой.
В миске смешайте оставшуюся муку, чеснок, лук, пищевую соду, соль, перец и пиво.

3 | Каждое филе трески обваляйте в смеси муки / кукурузной муки, а затем обмакните в пивном кляре. Затем снова обваляйте в смеси муки / кукурузной муки.

4 | Поместите рыбу в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления РЫБЫ при температуре 180 °C на 12 минут. Убедитесь, что рыба готова. Время приготовления может отличаться в зависимости от размера кусочков. Отложите в сторону.

5 | Поместите картофель в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления КАРТОФЕЛЯ ФРИ при температуре 180 °C на 30 минут.
Разогрейте рыбу, положив ее на картофель фри и запустив программу приготовления КАРТОФЕЛЯ ФРИ при температуре 180 °C на 3 минуты.

6 | Подавайте в горячем виде.

Советы

Традиционно это блюдо подается с пюре из горошка с мятой, несколькими дольками лимона и соусом тартар.
Убедитесь, что рыба готова. Время приготовления может отличаться в зависимости от размера кусочков. При необходимости увеличьте время приготовления.



Треска с хрустящей корочкой

2 | 10 мин | 10 мин

Ингредиенты

2 филе трески (ок. 150 г каждое)
50 г Ritz® или других крекеров
15 г тертого пармезана
15 г растопленного сливочного масла
1 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. рубленой петрушки
1 лимон
Соль и перец

Рецепт

1 | Положите крекеры в пакет для замораживания и измельчите их в крошку с помощью скалки.
В миске смешайте крошки с пармезаном, растопленным сливочным маслом и лимонным соком. Добавьте соль и перец.

2 | Поместите филе трески в Easy Fry со стандартной пластиной. Посыпьте крошками. Запустите программу приготовления РЫБЫ при температуре 180 °C на 10 минут.

3 | Убедитесь, что рыба готова. Время приготовления может отличаться в зависимости от размера кусочков. При необходимости увеличьте время приготовления: рыба должна легко протыкаться вилкой.

4 | Посыпьте филе трески рубленой петрушкой и цедрой лимона. Подавайте с долькой лимона и ароматным рисом.

Советы ***Старайтесь не укладывать филе трески друг на друга, так как в этом случае они не будут готовиться равномерно. Если вы хотите приготовить большее количество порций, готовьте ингредиенты партиями.***

Кабачок фри

2 | 15 мин | 15 мин



Ингредиенты

2 средних кабачка
1 яичный белок
50 г панировочных сухарей
20 г тертого пармезана
30 мл оливкового масла
Соль и перец

Рецепт

1 | Вымойте кабачки, срежьте концы и нарежьте брусочками шириной примерно 1 см.

2 | Взбейте яичные белки в неглубокой миске. В другой неглубокой миске смешайте панировочные сухари, пармезан, соль и перец.

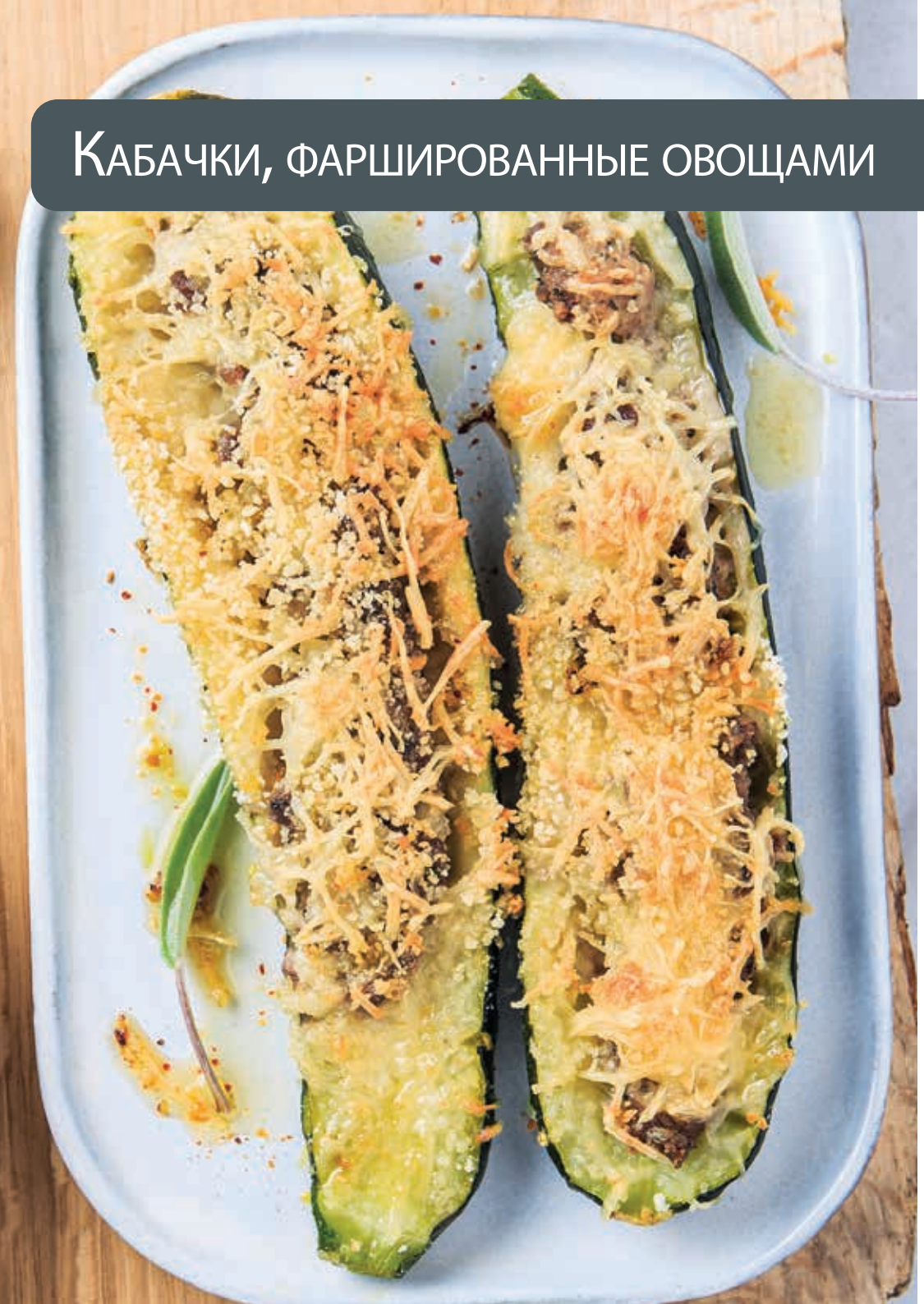
3 | Обмакните брусочки из кабачков в яичный белок, а затем обваляйте в панировочных сухарях.

4 | Поместите кабачок фри в Easy Fry со стандартной пластиной. Сбрызните оливковым маслом. Запустите программу приготовления КАРТОФЕЛЯ ФРИ при температуре 180 °C на 15 минут. По истечении половины времени приготовления переверните ингредиенты. Проверьте степень готовности и при необходимости готовьте еще несколько минут.

5 | Подавайте кабачок фри горячим.

Советы

Это блюдо можно подавать с соусом из белого сыра и шнитт-лука. Кроме того, оно прекрасно сочетается с мясом на гриле.



Кабачки, фаршированные овощами

2 | 15 мин | 17 мин

Ингредиенты

300 г кабачков (2 небольших кабачка)
1 помидор, мелко нарезанный кубиками
1/2 красного перца, нарезанного кубиками
1 перец халапеньо, мелко нарезанный кубиками
1/2 ч. л. чесночного порошка
1/2 ч. л. порошка чили
40 г тертого чеддера
10 г оливкового масла
Соль и перец

Рецепт

1 | Вымойте кабачки, срежьте концы и разрежьте их пополам вдоль. С помощью ложки удалите из кабачков все семена.

2 | В миске смешайте помидоры, красный перец, халапеньо, чесночный порошок, порошок чили и сыр.

3 | Положите начинку в центр каждого кабачка так, чтобы по центру получилась небольшая горка.

4 | Поместите фаршированные кабачки в Easy Fry со стандартной пластиной. Смажьте оливковым маслом. Запустите программу приготовления ОВОЩЕЙ при температуре 180 °C на 17 минут.

5 | Подавайте в горячем виде с топпингом на ваш выбор, например с соусом сальса, сметаной, авокадо и т. д., и жареным рисом.

Советы

Порошок из перца чили представляет собой ароматную смесь нескольких специй. Порошком чили его называют потому, что эту смесь часто используют для приготовления чили кон карне. Если вы не можете его найти, его можно приготовить в домашних условиях: 1 ст. л. паприки, 2 ч. л. сушеного орегано , 1,5 ч. л. молотого кумина, 1,5 ч. л. чесночного порошка, 1 ч. л. сушеного лука и 1 ч. л. кайенского перца (используйте больше или меньше в зависимости от того, насколько острый порошок вы хотите получить).

Этот рецепт можно сделать веганским, заменив чеддер тертым веганским сыром.



Стейки из цветной капусты

2 | 15 мин | 22 мин

Ингредиенты

1 небольшой кочан цветной капусты
70 г оливкового масла
2 лимона
30 г жидкого меда
1 ч. л. молотой гвоздики
Несколько веточек свежей петрушки

Рецепт

1 | Удалите листья цветной капусты, промойте кочан и слейте воду.

2 | С помощью ножа для хлеба и разделочной доски нарежьте цветную капусту на стейки толщиной 2 см. Положите на противень.

3 | В миске смешайте масло, лимонный сок, мед и молотую гвоздику. С помощью кисти для выпечки нанесите смесь на поверхность стейков, чтобы она просочилась внутрь.

4 | Поместите два стейка в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления ОВОЩЕЙ при температуре 180 °C на 22 минуты.

По истечении половины времени приготовления смажьте стейки сверху. Проверьте степень готовности и при необходимости готовьте еще несколько минут. Повторяйте, пока стейки не закончатся.

5 | Подавайте в горячем виде. Посыпьте мелко порубленной петрушкой и полейте сверху оставшимся соусом.

Советы

Вы можете использовать другие сочетания специй по своему вкусу.
Это блюдо идеально сочетается с томатным соусом.
Из кочана цветной капусты небольшого размера можно приготовить четыре стейка.

Бургеры с шампиньонами

2 | 10 мин | 12 мин



Ингредиенты

2 шампиньона
2 ст. л. соуса песто
2 булочки для гамбургеров
1 авокадо
1/2 красного перца
2 красивых зеленых листа салата
2 ломтика веганского сыра

Рецепт

1 | Вымойте грибы.
С помощью кисти для выпечки распределите соус песто по грибам.

2 | Поместите грибы в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления ОВОЩЕЙ при температуре 200 °C на 12 минут. По истечении половины времени приготовления переверните грибы.

3 | Подавайте сразу после приготовления, положив грибы в булочки для гамбургеров вместе с салатом, несколькими ломтиками авокадо, несколькими ломтиками красного перца, веганским сыром и небольшим количеством песто.

Советы

Если вы хотите приготовить большее количество порций, готовьте ингредиенты партиями.
Подавайте с зеленым салатом и домашним картофелем фри.

Ребрышки в соусе барбекю на гриле

2 | 20 мин | 30 мин



Ингредиенты

600 г свиных ребрышек
2 ст. л. коричневого сахара
1/2 ст. л. паприки
1 ст. л. кайенского перца
1 ст. л. порошка чили
1 ст. л. лукового порошка
1 ст. л. семян горчицы
1/2 ст. л. чесночного порошка
1/2 ст. л. сушеного орегано
3 ст л. соуса барбекю
Соль и перец

Рецепт

1 | В миске смешайте коричневый сахар, паприку, кайенский перец, порошок чили, луковый порошок, семена горчицы, чесночный порошок и орегано. Добавьте соль и перец.

2 | Удалите жир со свиных ребрышек. Разрежьте большой кусок свиных ребер на 2–3 части, если он не разделен на сегменты.
Руками распределите смесь специй по мясу так, чтобы они полностью его покрывали.

3 | Поместите свиные ребрышки в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления МЯСА при температуре 180 °C на 30 минут. По истечении половины времени приготовления переверните мясо.

4 | За 5 минут до окончания приготовления смажьте ребрышки соусом барбекю с помощью кисти для выпечки и задвиньте чашу обратно, чтобы возобновить приготовление.

5 | Проверьте степень готовности мяса и при необходимости увеличьте время приготовления.

6 | Оставьте мясо на 5 минут перед тем, как его разрезать.
Соус барбекю можно также добавить к мясу при подаче.

Советы

Старайтесь не укладывать куски мяса друг на друга, так как в этом случае они не будут готовиться равномерно. Если вы хотите приготовить большее количество порций, готовьте ингредиенты партиями.
Подавайте с бататом фри.



Домашний картофель фри

2 | 10 мин | 45 мин

Ингредиенты

600 г картофеля (выберите подходящий для приготовления картофеля фри)
3 ст. л. оливкового масла
Соль и перец

Рецепт

1 | Промойте и очистите картофель. Нарежьте его соломкой толщиной около 1 см. Оставьте картофель в миске для смешивания, заполненной холодной водой, на 30 минут. Затем слейте воду и высушите с помощью чистого кухонного полотенца.
В миске для смешивания соедините картофель с маслом.

2 | Поместите картофель в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления КАРТОФЕЛЯ ФРИ при температуре 180 °C на 45 минут. Перемешивайте картофель каждые 15 минут.

3 | Проверьте степень готовности и при необходимости готовьте еще несколько минут.

4 | Выложите картофель фри в миску, приправьте солью и перцем. Подавайте картофель фри сразу после приготовления.

Советы

Подавайте картофель фри с соусом на ваш выбор. Это блюдо прекрасно сочетается с мясом на гриле.



Картофельные дольки

2 | 10 мин | 35 мин

Ингредиенты

600 г картофеля (выберите подходящий для приготовления картофеля фри)
3 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. соли
1/2 ч. л. перца

Рецепт

1 | Вымойте, просушите картофель и нарежьте его дольками.

2 | В миске смешайте дольки с оливковым маслом, солью и перцем.

3 | Поместите картофельные дольки в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления КАРТОФЕЛЯ ФРИ при температуре 180 °C на 35 минут. По истечении половины времени приготовления переверните дольки. Время приготовления необходимо регулировать в зависимости от размера долек. Готовый картофель должен быть золотисто-коричневого цвета.

4 | Подавайте сразу после приготовления.

Советы

Подавайте картофельные дольки с соусом на ваш выбор.

Дольки батата

2 | 10 мин | 30 мин



Ингредиенты

600 г батата
3 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. тертого пармезана
1 ч. л. чесночного порошка
Соль и перец

Рецепт

1 | Вымойте и очистите батат. Разрежьте на четыре части.
В миске для смешивания соедините батат с оливковым маслом, пармезаном и чесноком. Добавьте соль и перец.

2 | Поместите батат в панировке в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления КАРТОФЕЛЯ ФРИ при температуре 180 °C на 30 минут.
По истечении половины времени приготовления переверните батат.

3 | Проверьте степень готовности и при необходимости готовьте еще несколько минут.

4 | Подавайте в горячем виде.

Советы

Подавайте картофель фри с соусом на ваш выбор.

Шоколадные маффины

2 | 10 мин | 12 мин



Ингредиенты

100 г мелкозернистого сахара
2 яйца
100 г муки T55
25 г горького какао-порошка
2 ч. л. разрыхлителя (8 г)
110 г молока
60 г растопленного сливочного масла
45 г кусочков молочного шоколада

Рецепт

1 | В миске взбейте сахар и какао-порошок и добавьте яйца. Добавьте муку и разрыхлитель. При взбивании постепенно добавляйте молоко. В конце добавьте растопленное сливочное масло и кусочки шоколада и перемешайте. Распределите тесто по формочкам для маффинов.

2 | Поместите маффины в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления ДЕСЕРТА при температуре 160 °C на 12 минут.

3 | Выньте маффины из прибора и дайте им остыть.

Советы

На один маффин уходит 60 г теста. Измените вкус, добавив кусочки белого шоколада.



Карамелизированные бананы

1 | 10 мин | 18 мин

Ингредиенты

2 банана
1 ст. л. растопленного сливочного масла
2 ст. л. сахарной пудры из коричневого сахара
20 г гранолы
Ванильное мороженое

Рецепт

1 | Разрежьте бананы пополам вдоль, не очищая от кожуры.
С помощью кисти для выпечки смажьте мякоть растопленным сливочным маслом и посыпьте коричневым сахаром.

2 | Поместите бананы мякотью вверх в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления ДЕСЕРТА при температуре 180 °C на 18 минут.

3 | Проверьте степень готовности и при необходимости готовьте еще несколько минут.

4 | Подавайте бананы сразу после приготовления, посыпав гранолой и добавив ванильное мороженое.

Советы

Старайтесь не укладывать бананы друг на друга, так как в этом случае они не будут готовиться равномерно. Если вы хотите приготовить большее количество порций, готовьте ингредиенты партиями.
Для приготовления варианта с корицей смешайте 1 ч. л. порошка корицы с коричневым сахаром.

Черничный крамбл

4 | 10 мин | 15 мин



Ингредиенты

350 г черники
60 г яблочного компота
2 ч. л. мелкозернистого сахара
1 ч. л. экстракта ванили
1 ч. л. лимонной цедры
80 г муки
15 г овсяных хлопьев
80 г размягченного сливочного масла
1 щепотка соли

Рецепт

1 | Промойте чернику и положите ее в круглую форму для выпечки с высоким бортиком (диаметром около 15 см).

2 | В миске смешайте яблочный компот с цедрой лимона, сахаром и ванильным экстрактом. Вылейте эту смесь на чернику. В другой миске смешайте муку, овсяные хлопья и сахар. Добавьте сливочное масло и перемешивайте до получения рассыпчатой консистенции. Посыпьте смесью чернику с компотом.

3 | Поместите круглую форму для выпечки в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления ДЕСЕРТА при температуре 180 °C на 15 минут.

4 | Подавайте крамбл с шариком ванильного мороженого или кремом Шантийи.

Советы ***Чернику можно заменить красными ягодами на ваш выбор.***



Классический чизкейк

6 | 20 мин | 60 мин

Ингредиенты

100 г печенья Graham® или песочного печенья
50 г растопленного сливочного масла
350 г сыра Philadelphia® или другого сливочного сыра комнатной температуры
1 яйцо
200 г подслащенного сгущенного молока
1 ч. л. натурального экстракта ванили
200 г вишни без косточек
20 г мелкозернистого сахара

Рецепт

1 | Положите печенье в пакет для замораживания и измельчите его в крошку с помощью скалки. Затем выложите его в миску и добавьте растопленное сливочное масло (оставьте немного масла, чтобы смазать форму для выпечки). Хорошо перемешайте.

2 | Смажьте маслом круглую разъемную форму для выпечки диаметром 15 см. Застелите дно формы пергаментной бумагой. Выложите бисквитную смесь на дно формы. Утрамбуйте ее с помощью ложки.

3 | Выложите сливочный сыр в миску. Взбейте его до получения однородной кремообразной консистенции. Добавьте яйца по одному, а затем сгущенное молоко и ваниль, взбивая смесь до полностью однородного состояния. Это займет около 2 минут. Вылейте смесь в форму на бисквитную основу.

4 | Поместите форму для выпечки в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления ДЕСЕРТА при температуре 120 °C на 60 минут.
При необходимости увеличьте время приготовления чизкейка. Центр готового десерта не должен быть слишком жидким.

5 | Аккуратно извлеките форму из чаши и оставьте охлаждаться в холодильнике на 6–8 часов или на ночь.

6 | Выложите вишни на стандартную пластину. Посыпьте сахаром. Запустите программу приготовления ДЕСЕРТА при температуре 200 °C на 20 минут.
Готовую вишню уберите в контейнер и также поставьте в холодильник.

7 | После охлаждения аккуратно снимите кольцо разъемной формы для выпечки и переложите чизкейк на сервировочное блюдо. Непосредственно перед подачей украсьте десерт вишней.

Советы

Традиционно для приготовления чизкейка используется печенье Graham®. Если вы не можете найти такое печенье, замените его песочным печеньем на ваш вкус. Для измельчения печенья можно также использовать блендер. Фрукты можно менять в зависимости от сезона, запекать их или использовать свежие.



Овсяное печенье

2 | 10 мин | 22 мин

Ингредиенты

80 г мелкозернистого сахара
80 г размягченного сливочного масла
1 яйцо
150 г муки T55
1/2 ч. л. разрыхлителя (2 г)
30 г овсяных хлопьев
1 ч. л. семян мака
1 ч. л. натурального экстракта ванили
30 г кусочков темного шоколада

Рецепт

1 | В миске смешайте сахар и размягченное сливочное масло с помощью лопатки. Добавьте яйцо, взбейте, затем добавьте муку, разрыхлитель, овсяные хлопья, семена мака и ванильный экстракт. Перемешайте тесто с помощью лопатки. Заверните шар теста в пергаментную бумагу и оставьте охлаждаться в холодильнике на 30 минут.

2 | На разделочной доске сформируйте колбаску из теста диаметром около 5 см. С помощью ножа нарежьте ее на шесть полосок. Добавьте сверху кусочки шоколада, слегка прижимая их.

3 | Отрежьте кусок фольги по размеру стандартной пластины и положите его сверху.

4 | Положите четыре печенья в Easy Fry со стандартной пластиной. Убедитесь, что они расположены на достаточном расстоянии друг от друга. Запустите программу приготовления ДЕСЕРТА при температуре 150 °C на 22 минуты.

5 | Приготовьте два партии.

6 | Готовое печенье должно быть светло-золотистого цвета. Дайте остыть в течение 2 минут, а затем выложите на решетку.

Советы ***При желании можно изменить вкус, используя кусочки молочного или белого шоколада, изюм, клюкву, орехи пекан или фисташки.***

Зміст

uk

Закуски й гарніри

Сигари з фети й філо
Смажені артишоки
Фалафелі
Авокадо фрі
Хрусткий і гострий нут
Крокети з броколі та сиру
Ковбасні рулетики

Самостійні страви

Креветки з медом і соусом шрірача
Поке з тунцем
Цвітна капуста з каррі
Овочеві нагетси
Бурито з куркою
Курячі крильця в азіатському стилі
Грецька курка
Курка тандурі
Паніровані котлети з індички
Шматки лосося по-тайськи
Риба з картоплею фрі
Хрустка тріска
Кабачки фрі
Фаршировані овочами кабачки
Стейки із цвітної капусти
Бургер з грибами портобелло
Реберця барбекю на грилі
Домашні чіпси
Скибочки
Скибочки солодкої картоплі

Десерти

Шоколадний маффін
Карамелізовані банани
Чорничний крамбл
Класичний чізкейк
Вівсяне печиво

Пояснення до піктограм



Кількість осіб



Кількість порцій



Час підготовки



Час очікування



Час маринування



Час приготування



Сигари з фети й філо

4 | 20 хв | 10 хв

Інгредієнти

350 г фети
2 яйця
2 ч. л. сушеної м'яти
1 пачка тіста філо
Перець

Рецепт

1 | Виделкою подрібніть фету й викладіть її в миску.
Збийте одне з яєць і додайте його. Відокремте білок і жовток іншого яйця. Відкладіть білок у сторону. Додати до фети жовток і м'яту. Додайте перцю. Добре перемішайте.
Розкачайте лист тіста філо. За допомогою кулінарного пензлика злегка нанесіть яєчний білок.
Покладіть зверху другий лист тіста філо. Розріжте тісто на шість квадратів.
Розподіліть 1 1/2 ч. л. начинки з фети по всій довжині кожного квадрата й скрутіть їх у формі сигари.
Повторюйте, доки не закінчаться всі інгредієнти.

2 | Покладіть сигари з фети в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму MANUAL (РУЧНЕ КЕРУВАННЯ) на 180 °C на 10 хвилин. У середині циклу приготування переверніть сигари.

3 | Перевірте, чи готові вони, і, якщо потрібно, залиште їх готуватися ще на кілька хвилин. Повторюйте цей крок, доки всі сигари не будуть готові.

4 | Подавайте сигари філо ще гарячими із салатом.

ПорАдИ

Намагайтеся не складати сигари одна на одну, тому що так вони не готуватимуться рівномірно.
Подавайте страву одразу після приготування.
За цим рецептом виходить близько 20 сигар.



Смажені артишоки

2 | 15 хв | 12 хв

Інгредієнти

150 г артишоків, просіяних
60 г борошна
1/2 ст. л. розпушувача
1 яйце
20 г панко
20 г панірувальних сухарів
3 ст. л. тертого пармезану
1/2 ч. л. порошку часнику
Сіль і перець

Рецепт

1 | Покладіть борошно й розпушувач в миску й перемішайте. У другій мисці збийте яйце виделкою. Нарешті, на тарілці змішайте панко й панірувальні сухарі, пармезан, часник, сіль і перець.

2 | Пальцями втисніть кожен шматочок артишоку в борошно, а потім в яйце. Покладіть їх на панірувальні сухарі та обваляйте виделкою. Вони мають бути вкриті паніровкою з усіх боків.

3 | Покладіть паніровані артишоки в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму NUGGETS (НАГЕТСИ) на 200 °C на 12 хвилин.

4 | Подавайте відразу.

ПорАдИ ***Панко можна знайти у відділі кухні різних країн світу багатьох великих супермаркетів, в азіатських супермаркетах або в Інтернеті. Ви можете використовувати нарізані серцевини артишоків і продовжувати готувати, доки вони не закінчаться. Ці артишоки можна подавати із соусом на свій вибір.***

Фалафелі

4 | 25 хв | 15 хв



Інгредієнти

350 г консервованого нуту
3 гілочки петрушки
6 гілочок коріандру
2 ч. л. кмину
2 ст. л. тахіні
2 зубчики часнику
2 цибулини
2 ст. л. оливкової олії
Сіль і перець

Рецепт

1 | Почистьте й дрібно наріжте цибулю. Помийте і дрібно наріжте трави.

2 | В одну миску покладіть нут, петрушку, коріандр, кмин і тахіні. Приправте сіллю і перцем. За допомогою виделки грубо розімніть суміш.
Додайте цибулю й перемішуйте, поки суміш не набуде однакової консистенції.
Сформуйте кульки.

3 | Покладіть фалафелі в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. За допомогою кулінарного пензлика нанесіть легкий шар олії. Запустіть програму NUGGETS (НАГЕТСИ) на 180 °C на 15 хвилин. У середині циклу приготування переверніть фалафелі.

4 | Подавайте фалафелі гарячими.

ПорАдИ

Намагайтеся не складати фалафелі один на інший, оскільки так вони не готуватимуться рівномірно.
Якщо ви хочете приготувати більше, робіть це порціями.
Тахіні — це кунжутна паста, що використовується у східній кухні. Ви можете знайти її в спеціалізованих продуктових магазинах.



Авокадо фрі

2 | 10 хв | 8 хв

Інгредієнти

2 стиглі авокадо
1 лимон (сік і цедра)
1 яйце
120 г панірувальних сухарів панко
Сіль і перець

Рецепт

1 | Очистьте авокадо, видаліть кісточки і наріжте на сегменти.

2 | У невеликій мисці збийте яйце із сіллю. Покладіть панірувальні сухарі в неглибоку миску.

3 | Занурте сегменти в яєчну суміш, а потім у панірувальні сухарі.

4 | Покладіть паніровані шматочки авокадо в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму VEGETABLES (ОВОЧІ) на 180 °C на 8 хвилин. У середині циклу приготування акуратно переверніть авокадо фрі.

5 | Подавайте гарячими або теплими з гострим майонезом.

ПорАдИ

Якщо ви хочете приготувати більше, робіть це порціями. Подавайте страву одразу після приготування.

Хрусткий і гострий нут

4 | 10 хв | 8 хв



Інгредієнти

265 г консервованого нуту
2 ст. л. оливкової олії
1/2 ч. л. порошку часнику
1 ч. л. копченої паприки
1/2 ч. л. порошку кмину
1/2 ст. л. морської солі
2 ст. л. свіжого коріандру, подрібненого

Рецепт

1 | Відцідіть, промийте й висушіть нут. Покладіть нут, олію, порошок часнику, паприку, кмин і сіль у миску для змішування. Обережно перемішайте нут ложкою, щоб добре вкрити його.

2 | Покладіть половину нуту в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму NUGGETS (НАГЕТСИ) на 200 °C на 8 хвилин. Зачекайте 30 секунд, перш ніж витягувати миску (нут іноді може вибухати, як попкорн). Перевірте, чи він готовий. Повторно запустити програму з другою половиною нуту.

3 | Подавайте нут одразу ж, посипавши його коріандром.

ПорАдИ ***Щоб нут вийшов гарним і хрустким, потрібно злити воду й добре промити його, а потім висушіть на чистому кухонному рушнику або паперових серветках. Ви можете використовувати іншу олію замість оливкової та замінити спеції іншими.***

Крокети з броколі та сиру

2 | 30 хв | 12 хв



Інгредієнти

115 г броколі
100 г консервованого нуту
100 г панірувальних сухарів
75 г тертого чеддеру
25 г пармезану
2 яйця
1 ч. л. порошку часнику
1 ч. л. порошку цибулі
40 г борошна
Спрей з оливковою олією
Сіль і перець

Рецепт

1 | Підготуйте броколі: Відваріть у каструлі з підсоленою водою до злегка м'якого стану (аль денте). Це має зайняти приблизно 4 хвилини. Потім покладіть їх у миску з холодною водою та кубиками льоду. Залиште вихолонути. Злийте воду й за допомогою ножа наріжте на невеликі шматочки.

2 | Злийте з нуту рідину й висипте його у велику миску. Розтовчить його за допомогою товкачки або виделки. Додайте нарізану броколі, половину панірувальних сухарів, перше яйце, чеддер, пармезан, сіль, порошок часнику і порошок цибулі. Руками ретельно перемішайте все разом, доки не зможете сформувати кульки. Якщо кульки не виходять, додайте ще трохи панірувальних сухарів.

3 | Сформуйте із суміші котлети (крокети) і викладіть їх на деко, застелене жиронепроникним папером. Щоб це було легше робити, змочіть руки.

4 | У велику миску висипте борошно, сіль і перець та перемішайте.
В іншу миску розбийте друге яйце й збийте його.
У третю миску висипте другу половину панірувальних сухарів і перемішати. Обваляйте крокети в борошняній суміші, а потім занурте їх у збите яйце. На завершення притрусіть крокети панірувальними сухарями, злегка притискаючи їх, щоб вони краще прилипли.

5 | Покладіть крокети з броколі в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Злегка збризніть крокети оливковою олією. Запустіть програму NUGGETS (НАГЕТСИ) на 200 °C на 12 хвилин. У середині циклу приготування переверніть крокети.

6 | Подавайте відразу.

ПорАдИ

За цим рецептом виходить близько дванадцяти крокетів. Ви можете заморозити крокети на 1–2 години, щоб вони стали твердішими й на них залишилися панірувальні сухарі. Спрей з оливковою олією можна знайти у відділах з олією в супермаркетах і магазинах делікатесів. Ви також можете зробити його вдома за допомогою порожньої пляшки з пульверизатором. Або ж нанесіть олію за допомогою кулінарного пензлика.

Ковбасні рулетики

2 | 10 хв | 8 хв



Інгредієнти

1 лист листкового тіста
4 сосиски
30 г гірчиці

Рецепт

1 | Розкачайте листкове тісто. Ножем наріжте його на смужки шириною 10 см. Злегка змочіть смужки пальцями і покладіть по сосисці в середину кожної. Ножем розподіліть трохи гірчиці по всій довжині сосисок. Складіть тісто так, щоб загорнути сосиски (наче ви робите оберт), а потім защіпніть з обох кінців. Повторюйте, доки не залишиться жодної сосиски. Розріжте рулетики на шматочки по 3 см.

2 | Покладіть рулетики в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму NUGGETS (НАГЕТСИ) на 180 °C на 8 хвилин.

3 | Повторюйте, поки не приготуєте всі сосиски.

4 | Подавайте відразу.

ПорАдИ ***Якщо тісто липке, присипте його невеликою кількістю борошна. Можна збільшити кількість гірчиці до свого смаку. Ви можете замінити сосиски іншими інгредієнтами (горіхи, Емменталь, спеції, овочі).***

Креветки з медом і соусом шрірача

2 | 15 хв | 15 хв



Інгредієнти

40 г рідкого меду
25 г майонезу
1 ч. л. соусу шрірача
1 ч. л. соєвого соусу
1 яйце
30 г борошна
250 г очищених креветок
1 ст. л. оливкової олії
Сіль і перець

Рецепт

1 | У мисці змішайте мед, майонез, шрірачу та соєвий соус. Залиште соус на деякий час у прохолодному місці.

2 | У неглибокій мисці збийте яйце. У другу неглибоку миску висипте борошно.

3 | Занурте креветки в яйце, а потім у борошно.

4 | Покладіть креветки в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем, щільно їх уклавши. За допомогою кулінарного пензлика нанесіть оливкову олію. Запустіть програму MANUAL (РУЧНЕ КЕРУВАННЯ) на 180 °C на 15 хвилин. Перевірте, чи готові вони, і, якщо потрібно, залиште їх готуватися ще на кілька хвилин.

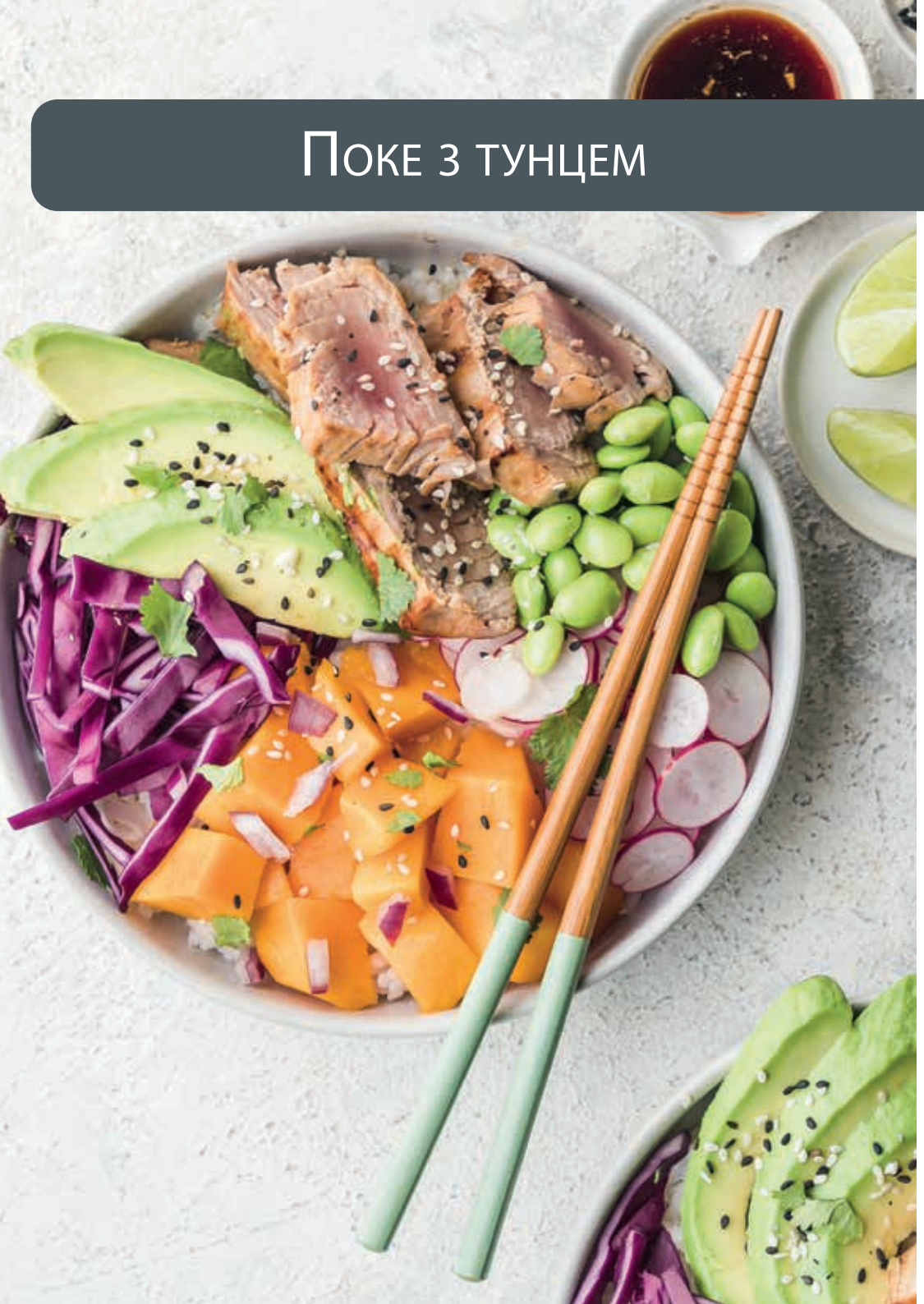
5 | Подавайте креветки з гострим соусом і рисом.

ПорАдИ

Намагайтеся не складати креветки одна на одну, тому що так вони не готуватимуться рівномірно.
Якщо ви хочете приготувати більше, робіть це порціями.

Поке з тунцем

2 | 15 хв | 10 хв



Інгредієнти

Для соусу:
2 ст. л. рисового оцту
10 г свіжого імбиру (1 шматочок приблизно 2 см)
Гострий соус
2 ч. л. кунжутної олії
40 мл соєвого соусу
Перець

До миски:
250 г стейка тунця (приблизно 4 шматки)
350 г відвареного рису для суші
1 невеликий авокадо, очищений від кісточки й нарізаний скибочками
15 г червоної цибулі, дрібно нарізаної
150 г манго, нарізаного кубиками (1 невеликий шматочок)
3 ст. л. свіжої подрібненої кінзи (приблизно 30 г)

Для декору:
1 лайм, нарізаний скибочками
1/2 перцю халапеньо (або чилі фресно), очищеного від насіння й нарізаного
Кілька тонких скибочок редиски, огірка, червонокачанної капусти, моркви
6 ст. л. готових бобів едамаме
1 1/2 ч. л. чорного та білого кунжуту

Рецепт

1 | Приготуйте соус. У маленькій мисці змішайте всі інгредієнти. Поставте в холодильник.

2 | Покладіть смужки тунця в миску для змішування. Полийте третиною соусу так, щоб укрити стейки. Залиште на 10–15 хвилин.

3 | Покладіть стейки тунця в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму FISH (РИБА) на 200 °C на 10 хвилин. У середині циклу приготування переверніть стейки.

4 | Стейки мають бути трохи рожевими всередині. Якщо ви віддаєте перевагу більш просмаженим стейкам, адаптуйте час приготування до свого смаку.

5 | Вийміть готові стейки тунця й залиште їх на дошці для нарізання на 5 хвилин, а потім наріжте гострим ножем тонкими шматочками.

6 | Розкладіть відварений рис на дно двох великих тарілок. Зверху викладіть готові шматочки тунця, нарізані половинки авокадо, шматочки манго й червону цибулю. Посипте кінзою. Прикрасьте лаймом, перцем чилі, шматочками овочів, бобами едамаме та кунжутом на свій смак. Полийте соусом, що залишився.

ПорАдИ

Лотки з готовим японським рисом продається в багатьох супермаркетах Так ви заощадите свій час, коли готуватимете страву. Ви також можете приготувати його вдома: беріть 50–60 г рису на одну порцію.
Радимо використовувати органічне авокадо під час сезону їхнього дозрівання. Також його можна замінити на відварений нарізаний кубиками батат.
Якщо кінза вам не до смаку, використовуйте іншу зелень.

Цвітна капуста з каррі

2 | 10 хв | 15 хв



Інгредієнти

1 невелика цвітна капуста
2 ст. л. оливкової олії
1 ст. л. порошку каррі
1 ст. л. порошку часнику
1 ст. л. порошку чилі
1 лимон (цедра)
2 гілочки коріандру
Сіль та перець

Рецепт

1 | Наріжте цвітну капусту на однакові за розміром суцвіття й покладіть їх у миску.
Додайте оливкову олію, порошок каррі, порошок часнику, порошок чилі, сіль, перець і добре перемішайте.

2 | Покладіть суцвіття цвітної капусти в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму VEGETABLES (ОВОЧІ) на 180 °C на 15 хвилин. У середині циклу приготування перемішайте цвітну капусту.

3 | Перевірте, чи вона готова, і, якщо потрібно, залиште її готуватися ще на кілька хвилин.

4 | Подавайте цвітну капусту одразу з лимоном і коріандром.

ПорАдИ ***Цю страву можна поєднувати з куркою тандурі.***

Овочеві нагетси

2 | 20 хв | 10 хв



Інгредієнти

100 г моркви (1 морква)
160 г суцвіть броколі
1/2 цибулини
1/2 зубчика часнику
70 г тертого чеддеру
1 яйце
100 г борошна
2 ст. л. оливкової олії
160 г панірувальних сухарів
2 ст. л. паприки

Рецепт

1 | Очистьте моркву й наріжте її товстими кружальцями. Вимийте броколі й розділіть на маленькі суцвіття. Очистьте й грубо наріжте цибулю.
Покладіть броколі, моркву, цибулю, часник, чеддер, яйця, борошно та олію в кухонний комбайн. Перемішуйте, поки не отримаєте однорідну пасту. Покладіть цю пасту в миску.
В іншій мисці змішайте панірувальні сухарі та паприку й висипте на тарілку.

2 | Мокрими руками зробіть з пасти маленькі кульки й викладіть їх на панірувальні сухарі. Вкрийте всю поверхню нагетсів панірувальними сухарями. Злегка натисніть, щоб панірувальні сухарі прилипли.

3 | Покладіть нагетси в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем з невеличкими проміжками. Запустіть програму NUGGETS (НАГЕТСИ) на 200 °C на 10 хвилин.

4 | Подавайте гарячими із соусом на ваш вибір.

ПорАдИ

Ви можете додати шпинат або використати мускатний гарбуз замість моркви.
Якщо ви хочете приготувати більше, робіть це порціями. За бажанням час приготування можна збільшити.



Бурито з куркою

2 | 20 хв | 25 хв

Інгредієнти

2 ч. л. мексиканської приправи
2 ст. л. оливкової олії
2 курячі грудки
2 ст. л. пшеничних або кукурудзяних коржів тортильї
2 ч. л. крем-фрешу
2 ст. л. тертого чеддеру
2 ст. л. гуакамоле
2 ст. л. кукурудзи
2 ст. л. сальси

Рецепт

1 | Змішайте в місці для змішування мексиканську приправу з олією. Додайте курку й маринуйте 15 хвилин.

2 | Покладіть куряче філе в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму CHICKEN (КУРКА) за температури 200 °C на 15 хвилин.

3 | Перед тим, як нарізати курячі грудки, дайте їм трохи охолонути.

4 | Викладіть коржі тортильї на квадратний шматок алюмінієвої фольги. Намажте тортильї крем-фрешем, додайте сальсу, гуакамоле й курку. Додайте кукурудзу й посипте сиром. Щільно згорніть бурито за допомогою алюмінієвої фольги.

5 | Покладіть два бурито в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму CHICKEN (КУРКА) за температури 180 °C на 10 хвилин.

6 | Подавайте відразу.

ПорАдИ

Якщо ви хочете приготувати більше, робіть це порціями. Подавайте страву одразу після приготування. Також можна використовувати готові курячі грудки, обсмажені на вертелі.

Курячі крильця в азіатському стилі

2 | 10 хв | 30 хв



Інгредієнти

350 г курячих крилець
2 ст. л. оливкової олії
2 ст. л. кукурудзяного борошна
1 ст. л. рідкого меду
1 ст. л. соєвого соусу
1 ст. л. винного оцту
1 ст. л. підсмаженої кунжутної олії
1/2 зеленої цибулі
Сіль і перець

Рецепт

1 | У мисці змішайте курячі крильця з оливковою олією та кукурудзяним борошном. Щедро приправте сіллю й перцем і подавайте до столу.
В іншій мисці змішайте мед, соєвий соус, винний оцет і кунжутну олію. Залиште на деякий час.

2 | Покладіть курячі крильця в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму CHICKEN (КУРКА) за температури 180 °C на 30 хвилин.

3 | Через 25 хвилин залийте курячі крильця маринадом і поставте миску назад, щоб продовжити приготування.

4 | Перевірте, чи готові вони, і, якщо потрібно, залиште їх готуватися ще на кілька хвилин.

5 | Подавайте курячі крильця відразу із соусом барбекю.

ПорАдИ

Намагайтеся не складати курячі крильця одне на одне, оскільки так вони не готуватимуться рівномірно.
Якщо ви хочете приготувати більше, робіть це порціями.
Подавайте з ароматним рисом.



Грецька курка

2 | 10 хв | 18 хв

Інгредієнти

2 курячі грудки
20 мл оливкової олії
1 ст. л. червоного винного оцту
1 лимон
1 ч. л. рідкого меду
1 ч. л. порошку часнику
1 ч. л. орегано
1/2 ч. л. паприки
Сіль і перець

Рецепт

1 | У ємності з носиком змішайте оливкову олію, винний оцет, лимонний сік, мед, порошок часнику, орегано, паприку, сіль і перець.

2 | Покладіть курячі грудки в пакет для заморожування і залийте маринадом. Переконайтеся, що пакет для заморожування добре закритий, і поставте в холодильник на 30 хвилин.

3 | Покладіть курячі грудки після злиття рідини в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму CHICKEN (КУРКА) за температури 180 °C на 18 хвилин.

У середині циклу приготування переверніть курку. Перевірте, чи готова вона, і, якщо потрібно, залиште готуватися ще на кілька хвилин.

4 | Подавайте курку одразу.

ПорАдИ ***Намагайтеся не складати курячі грудки одну на одну, оскільки так вони не готуватимуться рівномірно. Якщо ви хочете приготувати більше, робіть це порціями. Подавайте із салатом з помідорів, огірків, оливок та червоної цибулі.***



Курка тандурі

2 | 20 хв | 15 хв

Інгредієнти

4 курячі гомілки
50 г натурального йогурту
1 ч. л. меленого імбиру
1 ч. л. порошку часнику
1 ч. л. порошку чилі
1/2 ч. л. куркуми
1 ч. л. суміші гарам масала
1 лимон
2 ч. л. рафінованої олії
Сіль і перець

Рецепт

1 | Висушіть курячі гомілки за допомогою паперового рушника. Зніміть з гомілок шкіру й зробіть три-чотири надрізи в курячій м'якоті.

2 | У мисці змішайте йогурт, імбир, порошок часнику, порошок чилі, куркуму, гарам масала, сіль, перець і лимонний сік. Додайте курку й повністю вкрийте її маринадом. Залиште в прохолодному місці принаймні на 20 хвилин.

3 | Покладіть курячі гомілки в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму CHICKEN (КУРКА) за температури 200 °C на 15 хвилин. У середині циклу приготування переверніть гомілки.

4 | Перевірте, чи готові вони, і, якщо потрібно, залиште їх готуватися ще на кілька хвилин.

5 | Подавайте курку одразу із цвітною капустою з каррі.

ПорАдИ

Намагайтеся не складати гомілки одна на одну, тому що так вони не готуватимуться рівномірно.
Якщо ви хочете приготувати більше, робіть це порціями.
Подавайте страву одразу після приготування.
Подавайте з йогуртом і соусом каррі.

Паніровані котлети з індички

2 | 15 хв | 18 хв



Інгредієнти

30 г борошна
1 середнє яйце
40 г панірувальних сухарів
1/2 ч. л. порошку часнику
300 г тонких котлет з індички (2 котлети середнього розміру)
Спрей з оливковою олією
1 лимон, розрізаний на 4 частини

Рецепт

1 | Розбийте яйце в миску і збийте його. Змішайте панірувальні сухарі з порошком часнику на тарілці. На іншу тарілку висипте борошно.

2 | Занурте кожну котлету в борошно, потім у яйце, і насамкінець — у панірувальні сухарі. Вони мають бути вкриті паніровкою з усіх боків.

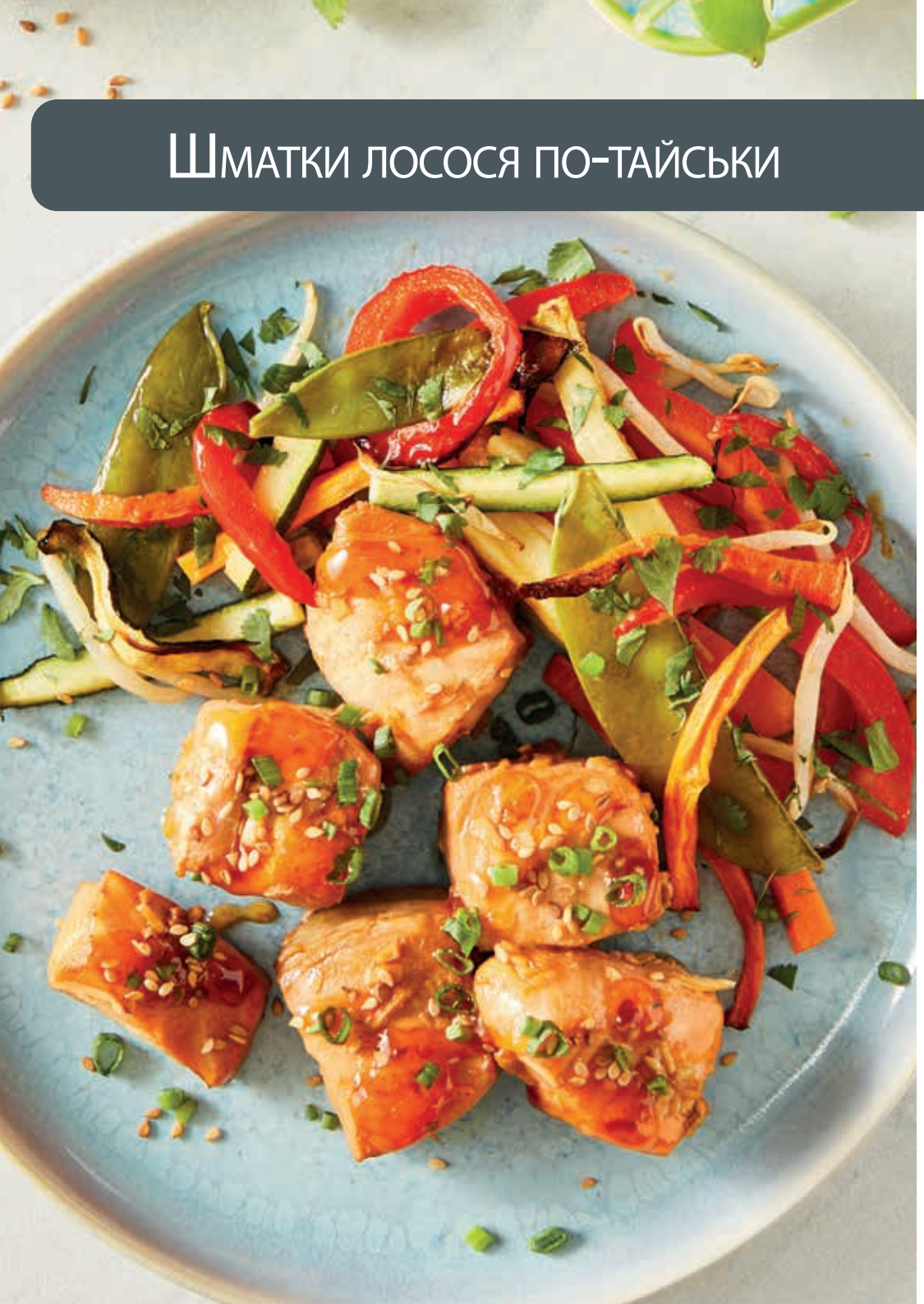
3 | Покладіть паніровані котлети в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Злегка збризніть оливковою олією. Запустіть програму CHICKEN (КУРКА) за температури 200 °C на 18 хвилин.

4 | Подавайте одразу зі скибочками лимона.

ПорАдИ ***Спрей з оливковою олією можна знайти у відділах з олією в супермаркетах і магазинах делікатесів. Ви також можете зробити його вдома за допомогою порожньої пляшки з пульверизатором. Або ж нанесіть олію за допомогою кулінарного пензлика. Подавайте із зеленими овочами й макаронним гратеном.***

Шматки лосося по-тайськи

2 | 15 хв | 6 хв



Інгредієнти

2 філе лосося (приблизно по 130 г)
50 мл соєвого соусу зі зниженим вмістом солі
1 лайм
2 зубчики часнику
1 ч. л. тертого імбиру
50 мл солодкого соусу чилі
2 зелені цибулини
1 ст. л. кунжуту
150 г вареного клейкого рису

Рецепт

1 | Наріжте філе лосося великими кубиками.

2 | У мисці змішайте соєвий соус, сік лайма, подрібнений часник і тертий імбир.
Додайте кубики лосося, накрийте кришкою і залиште в прохолодному місці на 20 хвилин.

3 | Покладіть кубики лосося в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму FISH (РИБА) на 180 °C на 6 хвилин.

4 | Подавайте лосось із рисом. Додайте трохи солодкого соусу чилі й посипте нарізаною зеленою цибулею і кунжутом.

ПорАдИ

Чому б не замінити кунжут подрібненим арахісом, щоб урізноманітнити смак? Якщо ви любите гостру їжу, додайте трохи свіжого або порошкоподібного перцю чилі. Ви можете замінити солодкий соус чилі кількома краплями табаско. Якщо у вас немає соєвого соусу зі зниженим вмістом солі, замість нього додайте 60 мл рисового оцту.

Риба з картоплею фрі

2 | 20 хв | 45 хв



Інгредієнти

90 г борошна
30 г кукурудзяного борошна
1 ч. л. порошку часнику
1 ч. л. порошку цибулі
1/2 ч. л. харчової соди
100 мл світлого пива
2 великих філе тріски
1 ст. л. рафінованої олії (соняшникової або виноградної)
600 г заморожених чіпсів із духовки
Сіль і перець

Рецепт

1 | Добре висушіть рибу на кухонному рушнику.

2 | У неглибокій мисці змішайте третину борошна з кукурудзяним борошном. У мисці змішайте решту борошна, часник, цибулю, соду, сіль, перець і пиво.

3 | Занурте кожен шматок філе тріски в суміш борошна й кукурудзяного борошна, а потім у пивну суміш. Потім знову занурте шматок у суміш борошна й кукурудзяного борошна.

4 | Покладіть рибу в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму FISH (РИБА) на 180 °C на 12 хвилин. Перевірте, чи готова риба; час приготування залежить від розміру шматків. Відкладіть її убік.

5 | Покладіть чіпси в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму FRIES (КАРТОПЛЯ ФРІ) на 180 °C на 30 хвилин.

Розігрійте рибу, поклавши її на чіпси й запустивши програму FRIES (КАРТОПЛЯ ФРІ) на 180 °C на 3 хвилин.

6 | Подавайте у гарячому вигляді.

ПорАдИ

Цю страву традиційно подають з гороховим пюре, кількома скибочками лимона й соусом тартар.
Перевірте, чи готова риба; час приготування залежить від розміру шматків. За необхідності готуйте її довше.



Хрустка тріска

2 | 10 хв | 10 хв

Інгредієнти

2 філе тріски (приблизно по 150 г)
50 г крекерів Ritz® або інших
15 г тертого пармезану
15 г розтопленого вершкового масла
1 ст. л. лимонного соку
1 ст. л. подрібненої петрушки
1 лимон
Сіль і перець

Рецепт

1 | Покладіть крекери в пакет для заморожування й подрібніть їх скалкою, щоб вийшли крихти.
У мисці змішайте крихти крекерів із пармезаном, розтопленим вершковим маслом і лимонним соком. Приправте сіллю і перцем.

2 | Покладіть філе тріски в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Посипте крихтою. Запустіть програму FISH (РИБА) на 180 °C на 10 хвилин.

3 | Перевірте, чи готова риба; час приготування залежить від розміру шматків. За необхідності готуйте ще хвилину, доки риба не буде легко розшаровуватися виделкою.

4 | Посипте філе тріски подрібненою петрушкою та лимонною цедрою. Подавайте зі скибочкою лимона та ароматним рисом.

ПорАдИ ***Намагайтеся не складати шматки філе один на інший, оскільки так вони не готуватимуться рівномірно. Якщо ви хочете приготувати більше, робіть це порціями.***

Кабачки фрі

2 | 15 хв | 15 хв



Інгредієнти

2 середні кабачки
1 яєчний білок
50 г панірувальних сухарів
20 г тертого пармезану
30 мл оливкової олії
Сіль і перець

Рецепт

1 | Вимийте кабачки, відріжте кінчики й наріжте соломкою шириною приблизно 1 см.

2 | У неглибокій мисці збийте яєчний білок. В іншій неглибокій мисці змішайте панірувальні сухарі, пармезан, сіль і перець.

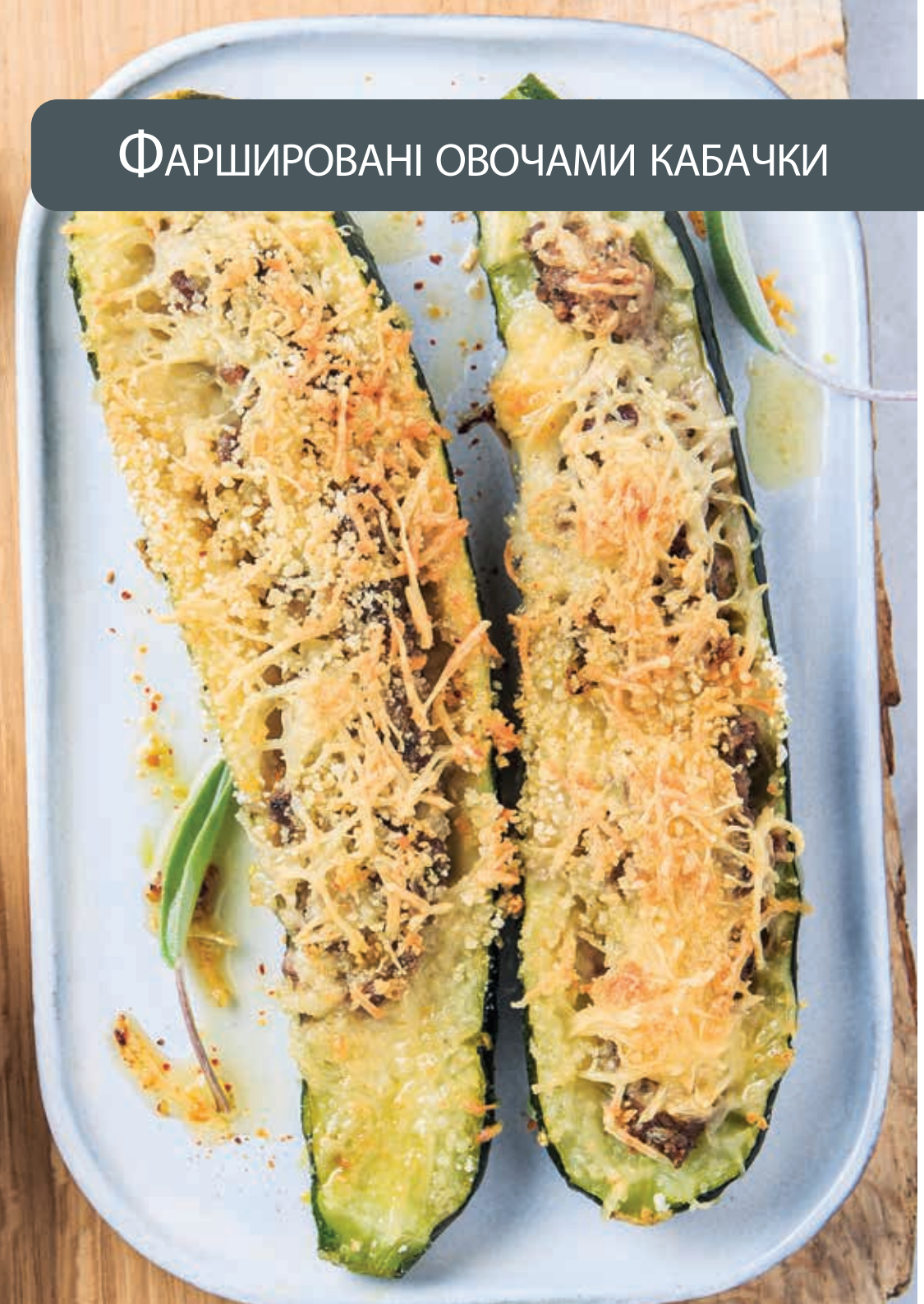
3 | Занурте кабачкові палички в яєчний білок, а потім у панірувальні сухарі.

4 | Покладіть кабачки фрі в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Збризніть оливковою олією. Запустіть програму FRIES (КАРТОПЛЯ ФРІ) на 180 °C на 15 хвилин. У середині циклу приготування переверніть кабачки. Перевірте, чи готові вони, і, якщо потрібно, залиште їх готуватися ще на кілька хвилин.

5 | Подавайте кабачки фрі гарячими.

ПорАдИ

Ці фрі можна подавати із соусом з білого сиру та цибулі. Вони дуже добре поєднуються з м'ясом, приготованим на грилі.



Фаршировані овочами кабачки

2 | 15 хв | 17 хв

Інгредієнти

300 г кабачків (2 невеликі кабачки)
1 помідор, дрібно нарізаний кубиками
1/2 червоного перцю, нарізаного кубиками
1 перець халапеньо, дрібно нарізаний кубиками
1/2 ч. л. порошку часнику
1/2 ч. л. порошку чилі
40 г тертого чеддеру
10 г оливкової олії
Сіль і перець

Рецепт

1 | Вимийте кабачки, видаліть кінчики й розріжте їх навпіл уздовж. Обережними рухами ложки видаліть з кабачка все насіння.

2 | У мисці змішайте помідори, червоний перець, халапеньо, порошок часнику, порошок чилі та сир.

3 | Викладіть начинку в центр кожного кабачка так, щоб вийшла невелика гірка по всій середині.

4 | Покладіть фаршировані кабачки в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Збризніть оливковою олією. Запустіть програму VEGETABLES (ОВОЧІ) на 180 °C на 17 хвилин.

5 | Подавайте в гарячому вигляді з топінгом на ваш вибір. Сальса, крем-фреш, авокадо тощо. Подавайте зі смаженим рисом.

ПорАдИ

Порошок чилі – це ароматна суміш кількох спецій. Його називають порошком чилі, тому що цю суміш часто використовують для приправлення чилі кон карне. Якщо вам не вдається її знайти, ви можете зробити її вдома з таких інгредієнтів: 1 ст. л. паприки, 2 ч. л. сушеного орегано, 1,5 ч. л. кмину, 1,5 ч. л. порошку часнику, 1 ч. л. сушеної цибулі та 1 ч. л. каєнського перцю (більше або менше залежно від того, наскільки гострим має бути порошок).

Цей рецепт можна зробити веганським, замінивши чеддер тертим веганським сиром.



Стейки із цвітної капусти

2 | 15 хв | 22 хв

Інгредієнти

1 невелика цвітна капуста
70 г оливкової олії
2 лимони
30 г рідкого меду
1 ч. л. меленої гвоздики
Кілька гілочок свіжої петрушки

Рецепт

1 | Видаліть листя із цвітної капусти, промийте її та відцідіть рідину.

2 | За допомогою ножа для хліба та дошки для нарізання наріжте із цвітної капусти стейки товщиною 2 см. Покладіть їх на деко з одного боку.

3 | У мисці змішайте олію, лимонний сік, мед і мелену гвоздику. За допомогою кулінарного пензлика нанесіть цю суміш на поверхню стейків, щоб рідина просочилася всередину.

4 | Покладіть два стейки в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму VEGETABLES (ОВОЧІ) на 180 °C на 22 хвилин.
На середині циклу приготування змастіть стейки зверху. Перевірте, чи готові вони, і, якщо потрібно, залиште їх готуватися ще на кілька хвилин. Повторюйте цю процедуру, доки стейки не закінчаться.

5 | Подавайте гарячими. Посипте дрібно нарізаною петрушкою і полийте соусом, що залишився.

ПорАдИ

Ви можете використовувати іншу суміш спецій на свій смак. Ця страва ідеально поєднується з томатним соусом. З невеликого качана цвітної капусти вийде чотири стейки.

Бургер з грибами портобелло

2 | 10 хв | 12 хв



Інгредієнти

2 гриби портобелло
2 ст. л. песто
2 булочки для гамбургерів
1 авокадо
1/2 червоного перцю
2 красивих зелених листя салату
2 скибочки веганського сиру

Рецепт

1 | Вимийте гриби. За допомогою кулінарного пензлика нанесіть песто на гриби зверху.

2 | Покладіть гриби в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму VEGETABLES (ОВОЧІ) на 200 °C на 12 хвилин. У середині циклу приготування переверніть гриби.

3 | Подавайте одразу, поклавши гриби всередину булочки для гамбургерів із салатом, кількома скибочками авокадо, кількома скибочками червоного перцю, веганським сиром і невеликою кількістю песто.

ПорАдИ ***Якщо ви хочете приготувати більше, робіть це порціями. Подавайте із зеленим салатом і домашніми чіпсами.***

Реберця барбекю на грилі

2 | 20 хв | 30 хв



Інгредієнти

600 г свинячих реберець
2 ст. л. коричневого цукру
1/2 ст. л. паприки
1 ст. л. каєнського перцю
1 ст. л. порошку чилі
1 ст. л. порошку цибулі
1 ст. л. зернової гірчиці
1/2 ст. л. порошку часнику
1/2 ст. л. сушеного орегано
3 ст. л. соусу барбекю
Сіль і перець

Рецепт

1 | У мисці змішайте коричневий цукор, паприку, кайєнський перець, порошок чилі, порошок цибулі, зернову гірчицю, порошок часнику та орегано. Приправте сіллю і перцем.

2 | Видаліть жир зі свинячих реберець. Якщо свинячі реберця цілі, розріжте їх на дві або три частини.
Руками розподіліть суміш зі спецій по м'ясу, щоб повністю вкрити його.

3 | Покладіть свинячі реберця в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму MEAT (М'ЯСО) на 180 °C на 30 хвилин. У середині циклу приготування переверніть м'ясо.

4 | За 5 хвилин до закінчення готування нанесіть на реберця соус барбекю за допомогою кулінарного пензлика та поставте миску назад, щоб продовжити готування.

5 | Перевірте, чи готове м'ясо, і, якщо потрібно, залиште його готуватися ще на деякий час.

6 | Перед нарізанням дайте м'ясу постояти 5 хвилин.
Ви також можете додати до м'яса соус барбекю, коли подаватимете його на стіл.

ПорАдИ

Намагайтеся не складати шматки м'яса один на інший, тому що так вони не готуватимуться рівномірно. Якщо ви хочете приготувати більше, робіть це порціями.
Подавайте із солодкою картоплею фрі.



Домашні чіпси

2 | 10 хв | 45 хв

Інгредієнти

600 г картоплі (вибирайте сорт, який підходить для приготування чіпсів)
3 ст. л. оливкової олії
Сіль і перець

Рецепт

1 | Помийте й почистьте картоплю. Наріжте картоплю на палички товщиною приблизно 1 см. Залиште чіпси замочуватися в мисці із холодною водою на 30 хвилин. Потім злийте воду і висушіть на чистому кухонному рушнику
У мисці змішайте чіпси з олією.

2 | Покладіть чіпси в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму FRIES (КАРТОПЛЯ ФРІ) на 180 °C на 45 хвилин.
Перевертайте чіпси кожні 15 хвилин.

3 | Перевірте, чи готові вони, і, якщо потрібно, залиште їх готуватися ще на кілька хвилин.

4 | Висипте чіпси в тарілку, посоліть і поперчіть. Подавайте чіпси одразу.

ПорАдИ

Ці чіпси можна подавати із соусом на свій вибір. Вони дуже добре поєднуються з м'ясом, приготованим на грилі.



Скибочки

2 | 10 хв | 35 хв

Інгредієнти

600 г картоплі (вибирайте сорт, який підходить для приготування чіпсів)
3 ст. л. оливкової олії
1 ч. л. солі
1/2 ч. л. перцю

Рецепт

1 | Вимийте й висушіть картоплю та наріжте її скибочками.

2 | У мисці змішайте скибочки з оливковою олією, сіллю й перцем.

3 | Покладіть скибочки в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму FRIES (КАРТОПЛЯ ФРІ) на 180 °C на 35 хвилин. На середині циклу готування переверніть скибочки. Час приготування слід адаптувати відповідно до розміру скибочок. Готуйте до появи золотистої скоринки.

4 | Подавайте відразу.

ПорАдИ

Ці скибочки можна подавати із соусом на ваш вибір.

Скибочки солодкої картоплі

2 | 10 хв | 30 хв



Інгредієнти

600 г солодкої картоплі
3 ст. л. оливкової олії
1 ст. л. тертого пармезану
1 ч. л. порошку часнику
Сіль і перець

Рецепт

1 | Помийте й почистьте солодку картоплю. Розріжте на четвертинки.
У мисці для змішування змішайте солодку картоплю з оливковою олією, пармезаном і часником. Приправте сіллю і перцем.

2 | Покладіть паніровану солодку картоплю в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму FRIES (КАРТОПЛЯ ФРІ) на 180 °C на 30 хвилин.
У середині циклу приготування перемішайте скибочки.

3 | Перевірте, чи готові вони, і, якщо потрібно, залиште їх готуватися ще на кілька хвилин.

4 | Подавайте гарячими.

ПорАдИ ***Ці чіпси можна подавати із соусом на свій вибір.***

Шоколадний маффін

2 | 10 хв | 12 хв



Інгредієнти

100 г цукрової пудри
2 яйця
100 г борошна T55
25 г гіркого какао-порошку
2 ч. л. розпушувача тіста (8 г)
110 г молока
60 г розтопленого вершкового масла
45 г стружки молочного шоколаду

Рецепт

1 | У мисці збийте разом цукор і какао-порошок, додайте яйця. Всипте борошно і розпушувач. Збиваючи, поступово додавайте молоко. В кінці додайте розтоплене вершкове масло й шоколадну стружку та перемішайте. Розділіть тісто по формах для кексів, які тримають форму.

2 | Покладіть маффіни в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму DESSERT (ДЕСЕРТ) на 160 °C на 12 хвилин.

3 | Вийміть маффіни з приладу й залиште остигати.

ПорАдИ ***Використовуйте по 60 г тіста на один маффін. Урізноманітьте смак, додавши стружку білого шоколаду.***



Карамелізовані банани

1 | 10 хв | 18 хв

Інгредієнти

2 банани
1 столова ложка розтопленого масла
2 столові ложок коричневого цукру
20 г граноли
Ванільне морозиво

Рецепт

1 | Не чистячи банани, розріжте їх уздовж навпіл.
За допомогою кулінарного пензлика змастіть м'якоть розтопленим вершковим маслом і посипте коричневим цукром.

2 | Покладіть банани м'якоттю догори в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму DESSERT (ДЕСЕРТ) на 180 °C на 18 хвилин.

3 | Перевірте, чи готові вони, і, якщо потрібно, залиште їх готуватися ще на кілька хвилин.

4 | Подавайте банани одразу, посипавши гранолою та з ванільним морозивом.

ПорАдИ

Намагайтеся не складати банани один на інший, тому що так вони не готуватимуться рівномірно. Якщо ви хочете приготувати більше, робіть це порціями.
Якщо хочете приготувати цю страву з корицею, змішайте 1 ч. л. порошку кориці з коричневим цукром.

Чорничний крамбл

4 | 10 хв | 15 хв



Інгредієнти

350 г чорниці
60 г яблучного компоту
2 ч. л. цукрової пудри
1 ч. л. екстракту ванілі
1 ч. л. лимонної цедри
80 г борошна
15 г вівсяної каші
80 г м'якого вершкового масла
1 щіпка солі

Рецепт

1 | Промийте чорницю й покладіть її у форму для випікання (діаметром близько 15 см) з високими краями.

2 | У мисці змішайте яблучний компот із лимонною цедрою, цукром та екстрактом ванілі. Залийте цією сумішшю чорницю. В іншій мисці змішайте борошно, вівсяні пластівці й цукор. Додайте масло й перемішайте кінчиками пальців, доки не отримаєте суміш крихкої структури. Посипте цією сумішшю чорницю й компот.

3 | Поставте форму для випікання в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму DESSERT (ДЕСЕРТ) на 180 °C на 15 хвилин.

4 | Подавайте крамбл з кулькою ванільного морозива або кремом шантільї.

ПорАдИ ***Ви можете замінити чорницю червоними ягодами на свій вибір.***



Класичний чізкейк

6 | 20 хв | 60 хв

Інгредієнти

100 г крекерів Graham® або пісочного печива
50 г розтопленого вершкового масла
350 г вершкового сиру «Філадельфія» кімнатної температури
1 яйце
200 г згущеного молока із цукром
1 ч. л. натурального екстракту ванілі
200 г вишні без кісточок
20 г цукрової пудри

Рецепт

1 | Покладіть печиво в пакет для заморожування й подрібніть його скалкою, щоб вийшли крихти. Потім викладіть його в миску й додайте розтоплене вершкове масло (у вас має залишитися трохи масла, щоб змастити форму). Добре перемішайте.

2 | Змастіть 15-сантиметрову круглу форму для випікання. Застеліть дно форми жиронепроникним папером. Викладіть бісквітну суміш на дно форми. Щільно притисніть ложкою.

3 | Покладіть вершковий сир у миску. Збивайте, поки він не стане однорідним і кремоподібним. Додайте яйця по одному, потім згущене молоко та ваніль, збиваючи суміш, поки вона не стане однорідною. Це має зайняти приблизно 2 хвилини. Вилийте суміш у форму поверх бісквітної основи.

4 | Поставте форму в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Запустіть програму DESSERT (ДЕСЕРТ) на 120 °C на 60 хвилин. Готуйте чізкейк довше, якщо потрібно, поки середина не застигне.

5 | Обережно вийміть форму з кошика й залиште охолоджуватися в холодильнику на 6–8 годин або на ніч.

6 | Викладіть вишні на звичайну тарілку. Посипте цукром. Запустіть програму DESSERT (ДЕСЕРТ) на 200 °C на 20 хвилин. Зберігайте приготовану вишню в коробці також у холодильнику.

7 | Після охолодження обережно зніміть стрічку з форми й викладіть чізкейк на блюдо. Прикрасьте страву зверху вишнею безпосередньо перед подаванням.

ПорАдИ

Традиційно чізкейк готують з крекерами Graham®. Якщо ви не можете їх знайти, замініть їх пісочним печивом на свій вибір. Печиво також можна подрібнити за допомогою блендера. Ви можете змінювати фрукти відповідно до сезону, запікати їх або додавати в свіжому вигляді.



Вівсяне печиво

2 | 10 хв | 22 хв

Інгредієнти

80 г цукру з манної крупи
80 г м'якого вершкового масла
1 яйце
150 г борошна T55
1/2 ч. л. розпушувача тіста (2 г)
30 г вівсяних пластівців
1 ч. л. маку
1 ч. л. натурального екстракту ванілі
30 г чорної шоколадної стружки

Рецепт

1 | У мисці змішайте цукор і м'яке вершкове масло лопаткою. Додайте яйце, збийте, а потім всипте борошно, розпушувач, вівсяні пластівці, мак та екстракт ванілі. Перемішайте тісто лопаткою. Загорніть кульку тіста в жиронепроникний папір і поставте в холодильник на 30 хвилин.

2 | На дошці для нарізання сформуйте ковбаску діаметром близько 5 см. За допомогою ножа розріжте її на шість смужок. Зверху викладіть шоколадну стружку, злегка притискаючи її.

3 | Відріжте шматок фольги за розміром стандартного тареля й покладіть його зверху.

4 | Покладіть чотири печива в кошик Easy Fry зі стандартним тарелем. Переконайтеся, що між ними є належні інтервали. Запустіть програму DESSERT (ДЕСЕРТ) на 150 °C на 22 хвилин.

5 | Зробіть дві партії.

6 | Печиво має бути світло-золотистого кольору. Залиште охолоджуватися на 2 хвилини, а потім викладіть на решітку.

ПорАдИ ***За бажанням ви можете урізноманітнити смак за допомогою молочної або білої шоколадної стружки, родзинок, журавлини, горіхів пекан або фісташок.***

Cuprins

ro

Gustări și garnituri

Trabucuri de foitaj cu feta
Anghinare pane
Falafel
Avocado prăjit
Năut picant și crocant
Chiftele de broccoli cu brânză
Crenvurști în aluat

Preparate

Creveți cu miere și sriracha
Poke bowl cu ton
Conopidă cu curry
Nuggets de legume
Burrito cu pui
Aripioare de pui în stil asiatic
Pui a la grec
Pui tandoori
Escalop de curcan pane
Somon thailandez
Pește și cartofi prăjiți
Cod în crustă
Batoane de dovlecel
Dovlecei umpluți cu legume
Steak de conopidă
Burger de ciuperci brune
Coaste la grătar cu sos barbecue
Cartofi prăjiți de casă
Wedges
Wedges de cartofi dulci

Deserturi

Muffins cu ciocolată
Banane caramelizate
Crumble cu afine
Cheesecake clasic
Cookies cu fulgi de ovăz

Ghid de pictograme



Număr de persoane



Număr de porții



Timp de preparare



Timp de așteptare



Timp de marinare



Timp de gătire



TRABUCURI DE FOITAJ CU FETA

4 | 20 min. | 10 min.

INGREDIENTE

350 g brânză feta
2 ouă
2 linguriţe mentă uscată
1 pachet aluat filo
Piper

REȚETĂ

1 | Puneți brânza feta într-un bol și zdrobiți-o cu o furculiță.
Bateți un ou și turnați deasupra. Separați albușul de gălbenuș la celălalt ou. Puneți albușul deoparte. Adăugați gălbenușul și menta la feta. Adăugați piper. Amestecați bine.
Întindeți o foaie de aluat. Folosiți o pensulă de patiserie și întindeți albușul în strat subțire.
Așezați o a doua foaie de aluat deasupra. Tăiați aluatul în șase pătrate. Întindeți 1,5 linguriţe de feta pe lungimea fiecărui pătrat și rulați în formă de trabuc.
Repetați până când terminați ingredientele.

2 | Puneți trabucurile cu feta în Easy Fry echipat cu placa standard. Porniți programul MANUAL la 180 °C timp de 10 minute. La jumătatea timpului de gătit, întoarceți trabucurile.

3 | Verificați dacă sunt gata și mai gătiți câteva minute dacă este nevoie. Repetați până când gătiți toate trabucurile.

4 | Serviți trabucurile de aluat calde, împreună cu o salată.

SUGESTII

Încercați să nu puneți trabucurile unele peste altele, deoarece nu se vor găti uniform.
Aveți grijă să le serviți imediat.
Această rețetă este pentru circa 20 de trabucuri.



ANGHINARE PANE

2 | 15 min. | 12 min.

INGREDIENTE

150 g anghinare în sferturi și scursă
60 g făină
1/2 lingură praf de copt
1 ou
20 g pesmet panko
20 g pesmet
3 linguri parmezan ras
1/2 linguriță usturoi pudră
Sare și piper

REȚETĂ

1 | Puneți făina și praful de copt într-un bol și amestecați. În alt bol bateți oul cu furculița. Amestecați pe o farfurie pesmetul panko, pesmetul normal, parmezanul, usturoiul, sarea și piperul.

2 | Luați cu mâna bucățile de anghinare și dați-le prin făină, apoi prin ou. Puneți-le pe pesmet și folosiți o furculiță pentru a le întoarce. Trebuie să fie îmbrăcate în pesmet pe toate părțile.

3 | Puneți bucățile de anghinare cu pesmet în Easy Fry echipat cu placa standard. Porniți programul NUGGETS la 200 °C timp de 12 minute.

4 | Serviți imediat.

SUGESTII

Pesmetul panko se găsește la raionul de mâncare internațională din multe supermarketuri, în supermarketurile asiatice sau online.
Puteți utiliza miez de anghinare felii. Începeți să gătiți din nou până le terminați.
Puteți servi anghinarea cu sos la alegere.

FALAFEL

4 | 25 min. | 15 min.



INGREDIENTE

350 g năut din conservă
3 fire de pătrunjel
6 fire de coriandru
2 linguriţe chimion
2 linguri tahini
2 căţei de usturoi
2 cepe
2 linguri ulei de măsline
Sare şi piper

REŢETĂ

1 | Curăţaţi şi tocaţi mărunt ceapa. Spălaţi şi tocaţi ierburile aromatice.

2 | Puneţi într-un bol năutul, pătrunjelul, coriandrul, chimionul şi tahini. Asezonaţi cu sare şi piper. Zdrobiţi grosier amestecul cu o furculiţă.
Adăugaţi ceapa şi amestecaţi până omogenizaţi.
Modelaţi bile.

3 | Puneţi bilele de falafel în Easy Fry echipat cu placa standard. Aplicaţi un strat subţire de ulei cu pensula de patiserie. Porniţi programul NUGGETS la 180 °C timp de 15 minute. La jumătatea timpului de gătit, întoarceţi bilele de falafel.

4 | Serviţi falafelul fierbinte.

SUGESTII

Încercaţi să nu puneţi bilele de falafel unele peste altele, deoarece nu se vor găti uniform.
Dacă doriţi să preparaţi o cantitate mai mare, gătiţi în mai multe ture.
Tahini este o pastă de susan folosită în bucătăria orientală. Se găseşte la magazinele alimentare specializate.



AVOCADO PRĂJIT

2 | 10 min. | 8 min.

INGREDIENTE

2 fructe de avocado coapte
1 lămâie (zeamă și coaja rasă)
1 ou
120 g pesmet panko
Sare și piper

REȚETĂ

1 | Curățați avocadoul, scoateți sâmburii și tăiați în segmente.

2 | Bateți într-un bol mic oul cu sarea. Puneți pesmetul într-un vas puțin adânc.

3 | Dați fiecare segment prin oul bătut și apoi prin pesmet.

4 | Puneți bucățile de avocado cu pesmet în Easy Fry echipat cu placa standard. Porniți programul LEGUME la 180 °C timp de 8 minute. La jumătatea timpului de gătit, întoarceți cu grijă feliile de avocado.

5 | Serviți fierbinte sau cald cu maioneză picantă.

SUGESTI ***Dacă doriți să preparați o cantitate mai mare, gătiți în mai multe ture. Aveți grijă să le serviți imediat.***

NĂUT PICANT ȘI CROCANT

4 | 10 min. | 8 min.



INGREDIENTE

265 g năut din conservă
2 linguri ulei de măsline
1/2 linguriță usturoi pudră
1 linguriță boia afumată
1/2 linguriță chimion pudră
1/2 lingură sare de mare
2 linguri coriandru proaspăt tocat

REȚETĂ

1 | Spălați, clătiți și uscați năutul. Puneți năutul, uleiul, usturoiul pudră, boiaua, chimionul pudră și sarea într-un vas de amestecat. Luați o lingură și amestecați cu grijă astfel încât toate boabele să fie bine îmbrăcate.

2 | Puneți jumătate din cantitatea de năut în Easy Fry echipat cu placa standard. Porniți programul NUGGETS la 200 °C timp de 8 minute. Așteptați 30 de secunde înainte de a scoate bolul (uneori năutul poate pocni ca popcornul). Verificați dacă e gata. Reluați programul cu restul de năut.

3 | Serviți năutul imediat, presărat cu coriandru.

SUGESTI ***Pentru ca năutul să fie crocant, trebuie scurs și clătit bine, apoi uscat cu prosoape de hârtie sau un prosop de bucătărie curat. Puteți folosi alt ulei în locul celui de măsline și alte arome în locul mirodeniilor indicate.***

CHIFTELE DE BROCCOLI CU BRÂNZĂ

2 | 30 min. | 12 min.



INGREDIENTE

115 g broccoli
100 g năut din conservă
100 g pesmet
75 g cheddar ras
25 g parmezan
2 ouă
1 linguriță usturoi pudră
1 linguriță ceapă pudră
40 g făină
Spray cu ulei de măsline
Sare și piper

REȚETĂ

1 | Pregătiți broccoliul: Fierbeți-l într-o cratiță cu apă sărată până când este ușor fraged (al dente). Ar trebui să dureze cam 4 minute. Apoi puneți-l într-un vas de amestecat cu apă rece și cuburi de gheață. Lăsați la răcit. Scurgeți și folosiți un cuțit pentru a toca în bucăți mici.

2 | Scurgeți năutul și puneți-l într-un bol mare. Zdrobiți-l cu furculița sau cu un zdrobitor de cartofi. Adăugați broccoliul tocat, jumătate din cantitate de pesmet, un ou, cheddarul, parmezanul, sarea, usturoiul pudră și ceapa pudră. Amestecați totul bine cu mâna până puteți modela bile. Dacă nu puteți, mai adăugați pesmet.

3 | Modelați chiftele din acest amestec și puneți-le pe o tavă acoperită cu hârtie de copt. Pentru a vă fi mai ușor, umeziți-vă mâinile.

4 | Turnați făina, sarea și piperul într-un bol mare și amestecați.
Spargeți celălalt ou în alt bol și bateți-l.
Turnați cealaltă jumătate de pesmet în al treilea bol și amestecați. Acoperiți chiftelele în amestecul de făină și dați-le prin oul bătut. Apoi acoperiți-le cu pesmet, apăsând ușor ca să se lipească.

5 | Puneți chiftelele de broccoli în Easy Fry echipat cu placa standard. Stropiți ușor chiftelele cu ulei de măsline. Porniți programul NUGGETS la 200 °C timp de 12 minute. La jumătatea timpului de gătit, întoarceți chiftelele.

6 | Serviți imediat.

SUGESTII

Aceasta este o rețetă pentru circa douăsprezece chiftele.
Puteți îngheța chiftelele 1-2 ore pentru a le întări și a face pesmetul să se lipească mai bine.
Sprayurile cu ulei de măsline se găsesc la raionul de ulei din supermarket sau la magazinele de delicatese. Puteți face unul și acasă folosind o sticlă goală cu pulverizator. O alternativă este să folosiți o pensulă de patiserie pentru a aplica uleiul.

CRENVURȘTI ÎN ALUAT

2 | 10 min. | 8 min.



INGREDIENTE

1 bucată de foitaj
4 crenvurști
30 g muștar

REȚETĂ

1 | Întindeți foitajul. Tăiați cu cuțitul fâșii late de 10 cm. Umeziți ușor fâșiile folosindu-vă degetele și puneți un crenvurst în mijlocul fiecăreia. Întindeți cu cuțitul puțin muștar pe toată lungimea crenvurștilor. Pliați foitajul pentru a înveli bine crenvurștii, apoi ciupiți ambele capete. Repetați până terminați. Tăiați foitajele umplute în bucăți de 3 cm.

2 | Puneți foitajele în Easy Fry echipat cu placa standard. Porniți programul NUGGETS la 180 °C timp de 8 minute.

3 | Repetați până ați gătit toate foitajele cu crenvurști.

4 | Serviți imediat.

SUGESTI

Dacă aluatul este lipicios, presărați puțină făină pe deasupra. Puteți utiliza mai mult muștar dacă doriți. Puteți înlocui crenvurștii cu alte ingrediente (nuci, emmental, condimente, legume).

CREVEȚI CU MIERE ȘI SRIRACHA

2 | 15 min. | 15 min.



INGREDIENTE

40 g miere lichidă
25 g maioneză
1 linguriță sriracha
1 linguriță sos de soia
1 ou
30 g făină
250 g creveți decorticați
1 lingură ulei de măsline
Sare și piper

REȚETĂ

1 | Amestecați într-un bol mierea, maioneza, sosul sriracha și sosul de soia. Puneți sosul la rece.

2 | Bateți oul într-un vas puțin adânc. Puneți făina în alt vas puțin adânc.

3 | Dați fiecare crevete prin ou și apoi prin făină.

4 | Puneți crevețiii cât mai lipiți unii de alții în Easy Fry echipat cu placa standard. Folosiți o pensulă de patiserie pentru a aplica uleiul. Porniți programul MANUAL la 180 °C timp de 15 minute. Verificați dacă sunt gata și mai gătiți câteva minute dacă este nevoie.

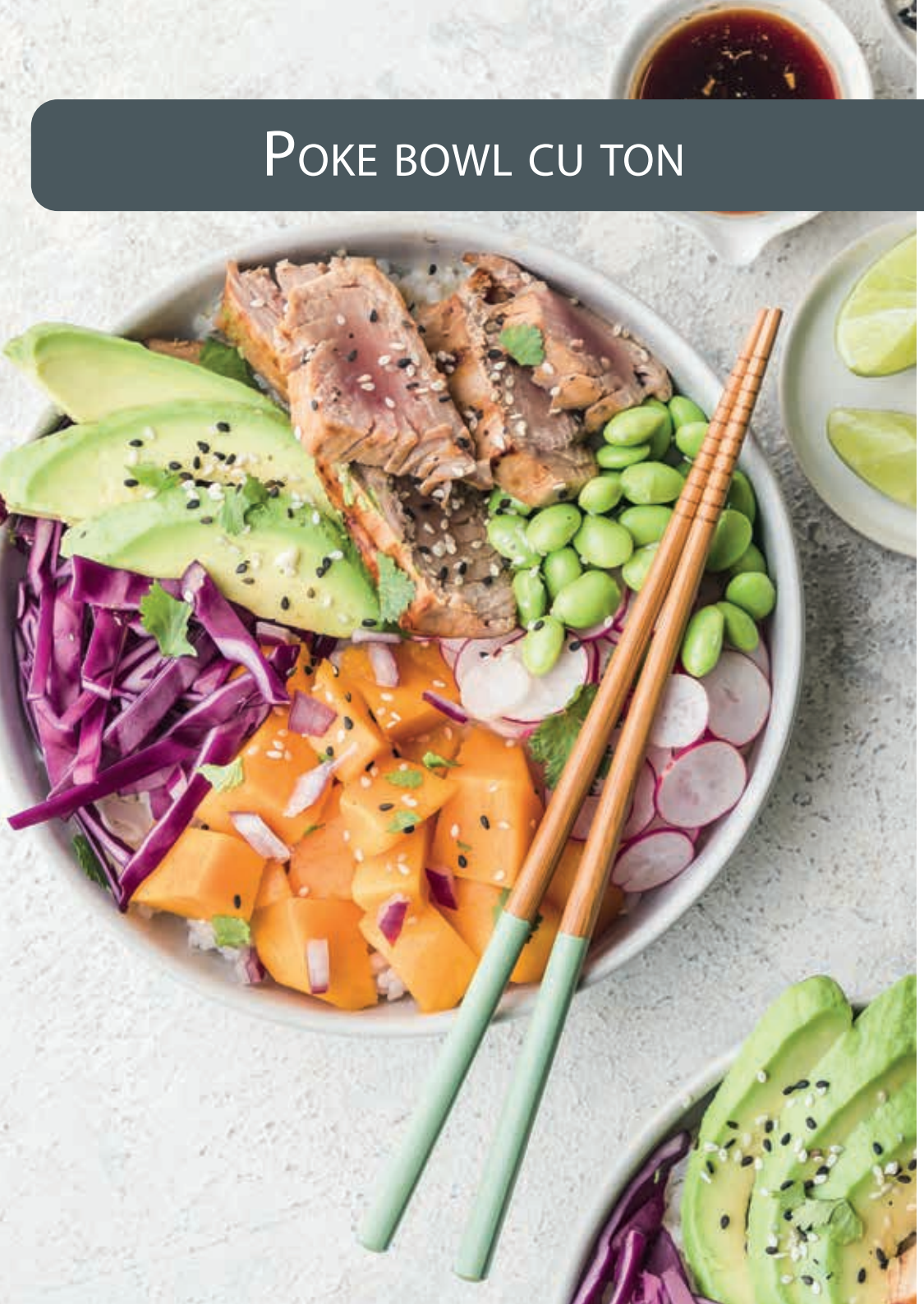
5 | Serviți crevețiii cu sosul picant și cu orez.

SUGESTI

Încercați să nu puneți crevețiii unii peste alții, deoarece nu se vor găti uniform.
Dacă doriți să preparați o cantitate mai mare, gătiți în mai multe ture.

POKE BOWL CU TON

2 | 15 min. | 10 min.



INGREDIENTE

Pentru sos:
2 linguri oțet de orez
10 g ghimbir proaspăt (1 bucată de circa. 2 cm)
Sos picant
2 linguriţe ulei de susan
40 ml sos de soia
Piper

Pentru bol:
250 g file de ton (circa 4 bucăți)
350 g orez de sushi gătit
1 avocado mic cu sâmburele scos, tăiat felii
15 g ceapă roșie tocată mărunt
150 g mango tăiat cuburi (1 bucată mică)
3 linguri coriandru proaspăt tocat (cca. 30 g)

Pentru garnisit:
1 limetă tăiată felii
1/2 ardei iute jalapeño (sau Fresno) tăiat felii și fără semințe
Felii subțiri de ridiche, castravete, varză roșie, morcov
6 linguri păstăi edamame gătite
1 1/2 linguriţe semințe de susan negre și albe

REȚETĂ

1 | Pregătiți sosul. Amestecați toate ingredientele într-un bol mic. Puneți la frigider.

2 | Puneți bucățile de ton într-un vas încăpător. Turnați o treime din sos și îmbrăcați bine bucățile. Lăsați să stea 10-15 minute.

3 | Puneți bucățile de ton în Easy Fry echipat cu placa standard. Porniți programul PEȘTE la 200 °C timp de 10 minute. La jumătatea timpului de gătit, întoarceți bucățile.

4 | Tonul ar trebui să fie ușor roz în mijloc. Dacă doriți să fie gătit mai bine, adaptați timpul în funcție de preferință.

5 | Scoateți bucățile de ton la grătar și lăsați-le pe un tocător timp de 5 minute înainte de a le tăia în felii subțiri cu un cuțit bine ascuțit.

6 | Pentru servire, puneți orezul fiert pe fundul a două boluri mari. Aranjați bucățile de ton la grătar, jumătățile de avocado feliate, bucățile de mango și ceapă roșie deasupra. Presărați coriandru. Decorați cu limetă, ardei iute, felii de legume, edamame și semințe de susan după preferință. Turnați deasupra sosul rămas.

SUGESTI

Puteți găsi cutii de orez japonez gătit în multe supermarketuri. Astfel veți economisi timp la prepararea acestei rețete. Bineînțeles, îl puteți prepara și dumneavoastră: utilizați 50-60 g de orez crud per porție. Încercați să utilizați avocado bio atunci când este sezonul său. O alternativă este să-l înlocuiți cu cartof dulce copt și tăiat cubulețe. Dacă nu vă place coriandrul, utilizați altă plantă aromatică.

CONOPIDĂ CU CURRY

2 | 10 min. | 15 min.



INGREDIENTE

1 conopidă mică
2 linguri ulei de măsline
1 lingură praf de curry
1 lingură usturoi pudră
1 lingură boia iute
1 lămâie (coajă)
2 fire de coriandru
Sare și piper

REȚETĂ

1 | Tăiați conopida în buchețele de dimensiuni egale și puneți-le într-un bol.
Adăugați uleiul de măsline, praful de curry, usturoiul pudră, boiaua, sarea și piperul, apoi amestecați bine.

2 | Puneți buchețelele de conopidă în Easy Fry echipat cu placa standard. Porniți programul LEGUME la 180 °C timp de 15 minute. La jumătatea timpului de gătit, întoarceți conopida.

3 | Verificați dacă este gata și mai gătiți câteva minute dacă este nevoie.

4 | Serviți conopida imediat cu lămâie și coriandru.

SUGESTI

Acest fel de mâncare poate fi servit cu pui tandoori.

Nuggets de legume

2 | 20 min. | 10 min.



Ingrediente

100 g morcov (1 morcov)
160 g buchete de broccoli
1/2 ceapă
1/2 cățel de usturoi
70 g cheddar ras
1 ou
100 g făină
2 linguri ulei de măsline
160 g pesmet
2 linguri boia

Rețetă

1 | Curățați morcovul și tăiați-l în rondele groase. Spălați broccoliul și tăiați-l în buchețele mici. Curățați și tocați mare ceapa.
Puneți broccoliul, morcovul, ceapa, usturoiul, cheddarul, ouăle, făina și uleiul într-un robot de bucătărie. Amestecați până obțineți o pastă fină. Puneți deoparte pasta într-un bol.
În alt bol amestecați pesmetul cu boiaua și turnați pe o farfurie.

2 | Umeziți-vă mâinile și modelați bile mici de pastă, apoi puneți-le pe pesmet. Acoperiți toată suprafața bilelor cu pesmet. Apăsați ușor pentru a ajuta pesmetul să se lipească.

3 | Puneți nuggets în Easy Fry echipat cu placa standard lăsând spațiu între ele. Porniți programul NUGGETS la 200 °C timp de 10 minute.

4 | Serviți fierbinte cu un sos la alegere.

Sugestii

Puteți să adăugați spanac și să folosiți dovleac plăcintar în loc de morcov.
Dacă doriți să preparați o cantitate mai mare, gătiți în mai multe ture.
Puteți prelungi durata de gătit dacă este nevoie.

Burrito cu pui

2 | 20 min. | 25 min.



Ingrediente

2 linguriţe condiment mexican
2 linguri ulei de măsline
2 piepturi de pui
2 tortilla de grâu sau porumb
2 linguriţe smântână
2 linguri cheddar ras
2 linguri guacamole
2 linguri porumb
2 linguri salsa

Reţetă

1 | Amestecaţi într-un vas încăpător condimentele mexicane cu uleiul. Adăugaţi puiul şi marinaţi 15 minute.

2 | Puneţi fileurile de pui în Easy Fry echipat cu placa standard. Porniţi programul PUI la 200 °C timp de 15 minute.

3 | Lăsaţi pieptul de pui să se răcească puţin înainte de a-l tăia felii.

4 | Puneţi tortilla pe o bucată pătrată de folie de aluminiu.
Întindeţi smântâna pe tortilla, apoi adăugaţi salsa, guacamole şi puiul.
Adăugaţi porumbul şi presăraţi brânză.
Înfăşuraţi burrito-ul folosind folia de aluminiu ca să vă asiguraţi că e bine strâns.

5 | Puneţi cei doi burrito în Easy Fry echipat cu placa standard. Porniţi programul PUI la 180 °C timp de 10 minute.

6 | Serviţi imediat.

SugEsti

Dacă doriţi să preparaţi o cantitate mai mare, gătiţi în mai multe ture.
Aveţi grijă să le serviţi imediat.
Puteţi utiliza şi piept de pui gata rotisat.

ARIPIOARE DE PUI ÎN STIL ASIATIC

2 | 10 min. | 30 min.



INGREDIENTE

350 g aripioare de pui
2 linguri ulei de măsline
2 linguri amidon de porumb
1 lingură miere lichidă
1 lingură sos de soia
1 lingură oțet din vin
1 lingură ulei de susan prăjit
1/2 ceapă verde
Sare și piper

REȚETĂ

1 | Amestecați într-un bol aripioarele de pui cu uleiul de măsline și amidonul de porumb. Asezonați din belșug cu sare și piper.
În alt bol amestecați mierea, sosul de soia, oțetul din vin și uleiul de susan. Lăsați deoparte.

2 | Puneți aripioarele de pui în Easy Fry echipat cu placa standard. Porniți programul PUI la 180 °C timp de 30 minute.

3 | După 25 de minute, acoperiți aripioarele de pui cu marinata și puneți bolul la loc înăuntru pentru a continua gătitul.

4 | Verificați dacă sunt gata și mai gătiți câteva minute dacă este nevoie.

5 | Serviți aripioarele de pui imediat cu sos barbecue.

SUGESTI

Încercați să nu puneți aripioarele de pui unele peste altele, deoarece nu se vor găti uniform.
Dacă doriți să preparați o cantitate mai mare, gătiți în mai multe ture.
Serviți cu orez aromat.



Pui a la grec

2 | 10 min. | 18 min.

Ingrediente

2 piepturi de pui
20 ml ulei de măsline
1 lingură de oțet din vin roșu
1 lămâie
1 linguriță de miere lichidă
1 linguriță de pudră de usturoi
1 linguriță de oregano
1/2 linguriță de boia de ardei
Sare și piper

Rețetă

1 | Amestecați într-un recipient cu cioc uleiul de măsline, oțetul din vin, zeama de lămâie, mierea, usturoiul pudră, oregano, boiaua, sarea și piperul.

2 | Puneți pieptul de pui într-o pungă ermetică și turnați marinata în ea.

3 | Aveți grijă să sigilați bine punga, apoi puneți-o în frigider 30 de minute. Porniți programul PUI la 180 °C timp de 18 minute.

La jumătatea timpului de gătit, întoarceți puiul. Verificați dacă este gata și mai gătiți câteva minute dacă este nevoie.

4 | Serviți puiul imediat.

SUGESTI

Încercați să nu puneți bucățile de piept de pui unele peste altele, deoarece nu se vor găti uniform. Dacă doriți să preparați o cantitate mai mare, gătiți în mai multe ture.
Serviți cu salată de roșii, castraveți, măsline și ceapă roșie.

PUI TANDOORI

2 | 20 min. | 15 min.



INGREDIENTE

4 copane de pui
50 g iaurt natural
1 linguriță de ghimbir măcinat
1 linguriță de pudră de usturoi
1 linguriță de boia iute
1/2 linguriță de turmeric
1 linguriță de garam masala
1 lămâie
2 linguriţe de ulei neutru
Sare și piper

REȚETĂ

1 | Uscați copanele de pui cu prosoape de hârtie.
Scoateți pielea de pe copane și înțepați carnea în trei-patru locuri cu cuțitul.

2 | Amestecați într-un bol iaurtul, ghimbirul, usturoiul pudră, boiaua iute, turmericul, garam masala, sarea, piperul și zeama de lămâie. Adăugați puiul și aveți grijă să fie bine acoperit cu marinata. Lăsați să stea la rece timp de cel puțin 20 de minute.

3 | Puneți copanele de pui în Easy Fry echipat cu placa standard. Porniți programul PUI la 200 °C timp de 15 minute. La jumătatea timpului de gătit, întoarceți copanele.

4 | Verificați dacă sunt gata și mai gătiți câteva minute dacă este nevoie.

5 | Serviți puiul imediat cu conopidă cu curry.

SUGESTI

Încercați să nu puneți copanele unele peste altele, deoarece nu se vor găti uniform.
Dacă doriți să preparați o cantitate mai mare, gătiți în mai multe ture.
Aveți grijă să le serviți imediat.
Serviți cu sos de iaurt și curry.

Escalop de curcan pane

2 | 15 min. | 18 min.



Ingrediente

30 g făină
1 ou mijlociu
40 g pesmet
1/2 linguriță usturoi pudră
300 g carne de curcan tăiată subțire (2 bucăți de dimensiuni medii)
Spray cu ulei de măsline
1 lămâie tăiată în 4

Rețetă

1 | Spargeți oul într-un bol și bateți-l. Amestecați pesmetul și usturoiul pudră pe o farfurie. Puneți făina pe altă farfurie.

2 | Dați fiecare bucată de carne prin făină, apoi prin ou și la urmă prin pesmet. Trebuie să fie îmbrăcate în pesmet pe toate părțile.

3 | Puneți bucățile de carne date prin pesmet în Easy Fry echipat cu placa standard. Stropiți ușor cu ulei de măsline. Porniți programul PUI la 200 °C timp de 18 minute.

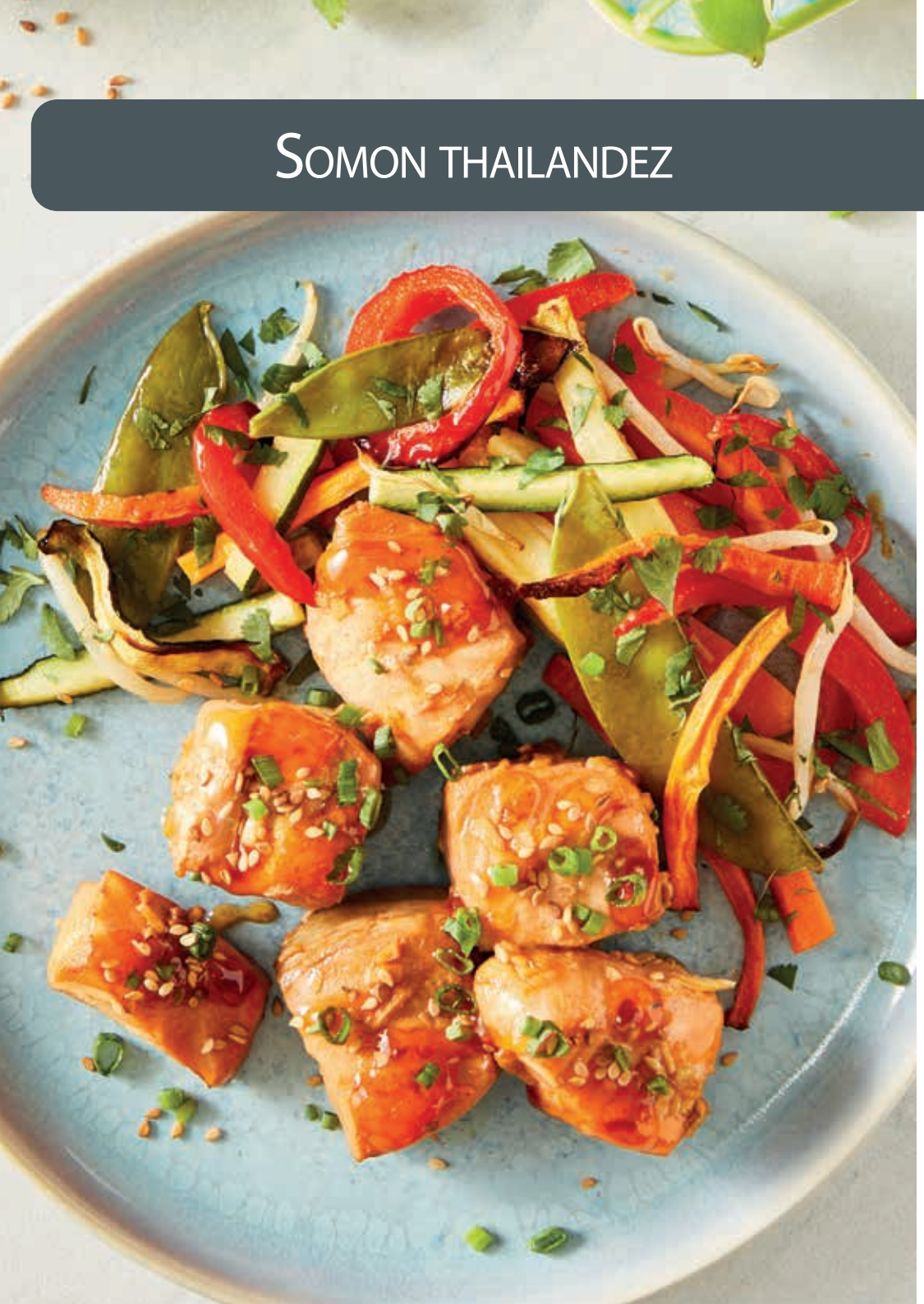
4 | Serviți imediat cu o felie de lămâie.

SUGESTI

Sprayurile cu ulei de măsline se găsesc la raionul de ulei din supermarket și la magazinele de delicatese. Puteți face unul și acasă folosind o sticlă goală cu pulverizator. O alternativă este să folosiți o pensulă de patiserie pentru a aplica uleiul. Serviți cu legume verzi și macaroane gratinate.

SOMON THAILANDEZ

2 | 15 min. | 6 min.



INGREDIENTE

2 fileuri de somon (circa 130 g fiecare)
50 ml sos de soia cu conținut redus de sare
1 limetă
2 căței de usturoi
1 linguriță ghimbir ras
50 ml sos dulce de ardei iute
2 cepe verzi
1 lingură semințe de susan
150 g of orez lipicios gătit

REȚETĂ

1 | Tăiați fileurile de somon în cuburi mari.

2 | Într-un bol amestecați sosul de soia, zeama de limetă, usturoiul tocat și ghimbirul ras.
Adăugați cuburile de somon, acoperiți și lăsați la rece pentru 20 de minute.

3 | Puneți cuburile de somon în Easy Fry echipat cu placa standard. Porniți programul PEȘTE la 180 °C timp de 6 minute.

4 | Serviți somonul cu orez. Adăugați puțin sos dulce de ardei iute și presărați deasupra ceapă verde tocată și semințe de susan.

SUGESTI

De ce să nu înlocuiți semințele de susan cu arahide tocate pentru diversitate? Dacă vă place mâncarea picantă, adăugați ardei iute proaspăt sau pudră. Puteți înlocui sosul dulce de ardei iute cu câteva picături de Tabasco®. Dacă nu aveți sos de soia cu conținut scăzut de sare, adăugați 60 ml oțet de orez în loc.

PEȘTE ȘI CARTOFI PRĂJIȚI

2 | 20 min. | 45 min.



INGREDIENTE

90 g făină
30 g amidon de porumb
1 linguriță usturoi pudră
1 linguriță ceapă pudră
1/2 linguriță bicarbonat of sodiu
100 ml bere blondă
2 fileuri mari de cod
1 lingură ulei neutru (de floarea soarelui sau de sâmburi de struguri)
600 g cartofi pai congelați
Sare și piper

REȚETĂ

1 | Uscați peștele bine cu prosoape de hârtie.

2 | Amestecați într-un vas puțin adânc o treime din cantitatea de făină cu amidonul de porumb.
Într-un bol amestecați restul de făină, usturoiul, ceapa, bicarbonatul, sarea, piperul și berea.

3 | Dați fiecare fileu de cod prin amestecul de făină și amidon, apoi prin compoziția cu bere. Apoi dați din nou prin amestecul de făină și amidon.

4 | Puneți peștele în Easy Fry echipat cu placa standard. Porniți programul PEȘTE la 180 °C timp de 12 minute. Verificați dacă peștele e gata. Timpul de gătit poate varia în funcție de mărimea bucăților. Puneți deoparte.

5 | Puneți cartofii în Easy Fry echipat cu placa standard. Porniți programul CARTOFI PRĂJIȚI la 180 °C timp de 30 minute.
Încălziți peștele punându-l peste cartofi și porniți programul CARTOFI PRĂJIȚI la 180 °C timp de 3 minute.

6 | Serviți cald.

SUGESTI

Acest fel de mâncare se servește în mod tradițional cu piure de mazăre cu mentă, câteva felii de lămâie și sos tartar.
Verificați dacă peștele e gata. Timpul de gătit poate varia în funcție de mărimea bucăților. Gătiți mai mult dacă este nevoie.



Cod în crustă

2 | 10 min. | 10 min.

Ingrediente

2 fileuri de cod (de cca. 150 g fiecare)
50 g biscuiți Ritz® sau de alt tip
15 g parmezan ras
15 g unt topit
1 lingură zeamă de lămâie
1 lingură pătrunjel tocat
1 lămâie
Sare și piper

Rețetă

1 | Puneți biscuiții într-o pungă ermetică și zdrobiți-i cu sucitorul până obțineți pesmet.
Amestecați într-un bol pesmetul de biscuiți cu parmezanul, untul topit și zeama de lămâie. Asezonați cu sare și piper.

2 | Puneți fileurile de cod în Easy Fry echipat cu placa standard. Presărați deasupra pesmetul. Porniți programul PEȘTE la 180 °C timp de 10 minute.

3 | Verificați dacă peștele e gata. Timpul de gătit poate varia în funcție de mărimea bucăților. Gătiți încă un minut dacă este nevoie, până când peștele se rupe ușor cu furculița.

4 | Deasupra fileurilor de cod puneți pătrunjel tocat și coajă rasă de lămâie. Serviți cu o felie de lămâie și cu orez aromat.

SUGESTI

Încercați să nu puneți fileurile de cod unul peste altul, deoarece nu se vor găti uniform.
Dacă doriți să preparați o cantitate mai mare, gătiți în mai multe ture.

BATOANE DE DOVLECEL

2 | 15 min. | 15 min.



INGREDIENTE

2 dovlecei mijlocii
1 albuș
50 g pesmet
20 g parmezan ras
30 ml ulei de măsline
Sare și piper

REȚETĂ

1 | Spălați dovleceii, tăiați capetele și tăiați-i în batoane de circa 1 cm lățime.

2 | Bateți albușul într-un vas puțin adânc. În alt vas puțin adânc, amestecați pesmetul, parmezanul, sarea și piperul.

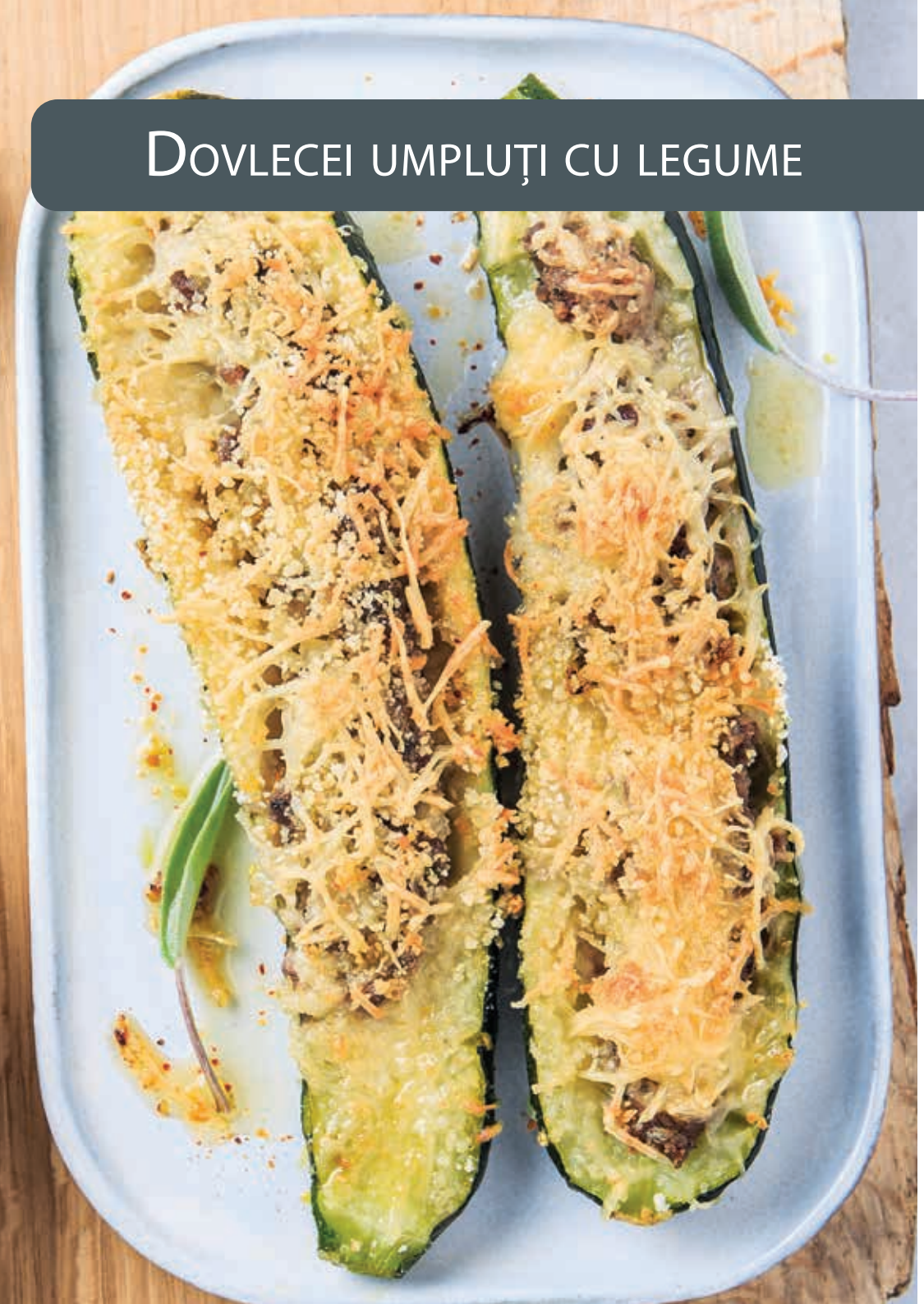
3 | Dați batoanele de dovlecel prin albuș și apoi prin pesmet.

4 | Puneți batoanele de dovlecel în Easy Fry echipat cu placa standard. Stropiți cu ulei de măsline. Porniți programul CARTOFI PRĂJIȚI la 180 °C timp de 15 minute. La jumătatea timpului de gătit, întoarceți. Verificați dacă sunt gata și mai gătiți câteva minute dacă este nevoie.

5 | Serviți batoanele de dovlecel fierbinți.

SUGESTI

Puteți servi aceste batoane cu sos de brânză albă și arpagic. Se potrivesc foarte bine cu carnea la grătar.



DOVLECEI UMPLUȚI CU LEGUME

2 | 15 min. | 17 min.

INGREDIENTE

300 g dovlecel (2 dovlecei mici)
1 roșie tăiată cubulețe
1/2 ardei gras roșu tăiat cubulețe
1 ardei iute jalapeño tocat mărunt
1/2 linguriță usturoi pudră
1/2 linguriță condiment pentru chili
40 g cheddar ras
10 g ulei de măsline
Sare și piper

REȚETĂ

1 | Spălați dovleceii, tăiați-le capetele și tăiați-i în jumătate pe lungime. Folosind o lingură, scobiți-i ca să scoateți semințele.

2 | Amestecați într-un bol roșia, ardeiul gras, ardeiul jalapeño, usturoiul pudră, condimentul pentru chili și brânza.

3 | Umpleți dovleceii astfel încât amestecul să stea ușor bombat pe mijloc.

4 | Puneți dovleceii umpluți în Easy Fry echipat cu placa standard. Ungeți cu ulei de măsline. Porniți programul LEGUME la 180 °C timp de 17 minute.

5 | Serviți fierbinte cu toppingurile preferate: salsa, smântână, avocado etc. Serviți cu orez prăjit.

SUGESTII

Condimentul pentru chili este un amestec aromat de câteva mirodenii. Se numește condiment pentru chili deoarece este un amestec utilizat deseori pentru a asezona chili con carne. Dacă nu puteți găsi de cumpărat, puteți prepara acasă din: 1 lingură boia, 2 linguriță oregano uscat, 1,5 linguriță chimion pudră, 1,5 linguriță usturoi pudră, 1 linguriță ceapă deshidratată și 1 linguriță ardei iute cayenne (utilizați mai mult sau mai puțin din acesta, în funcție de cât de picant doriți să fie amestecul).
Puteți face vegană această rețetă înlocuind cheddarul cu brânză vegană rasă.



STEAK DE CONOPIDĂ

2 | 15 min. | 22 min.

INGREDIENTE

1 conopidă mică
70 g ulei de măsline
2 lămâi
30 g miere lichidă
1 linguriță cuișoare măcinate
Câteva fire de pătrunjel proaspăt

REȚETĂ

1 | Îndepărtați frunzele conopidei, clătiți-o și uscați-o.

2 | Folosind un cuțit zimțat și un tocător, tăiați conopida în felii groase de 2 cm. Puneți la o parte pe o tavă.

3 | Amestecați într-un bol uleiul, zeama de lămâie, mierea și cuișoarele măcinate. Cu o pensulă de patiserie, aplicați pe suprafața feliilor de conopidă astfel încât lichidul să pătrundă în ele.

4 | Puneți două felii în Easy Fry echipat cu placa standard. Porniți programul LEGUME la 180 °C timp de 22 minute. La jumătatea timpului de gătit, ungeți partea de sus a feliilor. Verificați dacă sunt gata și mai gătiți câteva minute dacă este nevoie. Repetați până când terminați toate feliile de conopidă.

5 | Serviți foarte fierbinte. Presărați deasupra pătrunjel tocat fin și turnați restul de sos.

SUGESTI

Puteți folosi un amestec diferit de condimente, în funcție de preferințe. Se potrivește perfect cu un sos de roșii. Dintr-o conopidă mică se obțin patru felii.

BURGER DE CIUPERCI BRUNE

2 | 10 min. | 12 min.



INGREDIENTE

2 ciuperci brune
2 linguri pesto
2 chifle pentru burger
1 avocado
1/2 ardei roșu
2 frunze mari de salată verde
2 felii de brânză vegană

REȚETĂ

1 | Spălați ciupercile. Utilizând o pensulă de patiserie, întindeți pesto pe ciuperci.

2 | Puneți ciupercile în Easy Fry echipat cu placa standard. Porniți programul LEGUME la 200 °C timp de 12 minute. La jumătatea timpului de gătit, întoarceți ciupercile.

3 | Serviți imediat punând ciupercile în chiflele de burger cu frunzele de salată, câteva felii de avocado și de ardei, brânză vegană și puțin pesto.

SUGESTI

Dacă doriți să preparați o cantitate mai mare, gătiți în mai multe ture. Serviți cu salată verde și cartofi prăjiți de casă.

COASTE LA GRĂTAR CU SOS BARBECUE

2 | 20 min. | 30 min.



INGREDIENTE

600 g coaste de porc
2 linguri zahăr brun
1/2 lingură boia
1 lingură ardei iute
cayenne
1 lingură boia iute
1 lingură ceapă pudră
1 lingură semințe de muștar
1/2 lingură usturoi pudră
1/2 lingură oregano uscat
3 linguri sos barbeque
Sare și piper

REȚETĂ

1 | Amestecați într-un bol zahărul brun, boiaua, ardeiul cayenne, boiaua iute, ceapa pudră, semințele de muștar, usturoiul pudră și oregano. Asezonați cu sare și piper.

2 | Degresați coastele de porc. Dacă aveți o bucată întreagă de coaste, tăiați-o în două sau trei porții.
Întindeți cu mâinile amestecul de condimente pe carne pentru a o acoperi.

3 | Puneți coastele de porc în Easy Fry echipat cu placa standard. Porniți programul CARNE la 180 °C timp de 30 minute. La jumătatea timpului de gătit, întoarceți carnea.

4 | Cu 5 minute înainte de final, întindeți sos barbecue pe coaste cu o pensulă de patiserie și puneți bolul la loc, reluând gătitul.

5 | Verificați dacă este gata și gătiți carnea mai mult dacă este nevoie.

6 | Lăsați carnea să stea 5 minute înainte de a o tăia.
Puteți pune sosul barbecue pe carne și când o serviți.

SUGESTI

Încercați să nu puneți bucățile de carne unele peste altele, deoarece nu se vor găti uniform. Dacă doriți să preparați o cantitate mai mare, gătiți în mai multe ture.
Serviți cu cartofi dulci pai.



CARTOFI PRĂJIȚI DE CASĂ

2 | 10 min. | 45 min.

INGREDIENTE

600 g cartofi
(alegeți un soi potrivit pentru prăjit)
3 linguri ulei de măsline
Sare și piper

REȚETĂ

1 | Spălați și curățați cartofii. Tăiați-i în batoane groase de circa 1 cm. Lăsați cartofii 30 de minute într-un vas încăpător plin cu apă rece. Apoi scurgeți-i și uscați-i cu un prosop de bucătărie curat.
Amestecați într-un vas încăpător cartofii cu uleiul.

2 | Puneți cartofii în Easy Fry echipat cu placa standard. Porniți programul CARTOFI PRĂJIȚI la 180 °C timp de 45 minute.
Învârtiți în cartofi la fiecare 15 minute.

3 | Verificați dacă sunt gata și mai gătiți câteva minute dacă este nevoie.

4 | Răsturnați cartofii într-un bol și asezonați cu sare și piper. Serviți cartofii imediat.

SUGESTI

Puteți servi acești cartofi prăjiți cu sos la alegere.
Se potrivesc foarte bine cu carnea la grătar.

Wedges

2 | 10 min. | 35 min.



Ingrediente

600 g cartofi
(alegeți un soi potrivit pentru prăjit)
3 linguri ulei de măsline
1 linguriță sare
1/2 linguriță piper

Rețetă

1 | Spălați și uscați cartofii și tăiați-i sub formă de wedges.

2 | Amestecați într-un bol cartofii cu uleiul de măsline, sarea și piperul.

3 | Puneți cartofii în Easy Fry echipat cu placa standard. Porniți programul CARTOFI PRĂJIȚI la 180 °C timp de 35 minute.

Întoarceți cartofii la jumătatea timpului de gătire. Timpul de gătit trebuie adaptat în funcție de mărimea bucăților de cartof. Gătiți până devin aurii.

4 | Serviți imediat.

SugEsti

Cartofii wedges se pot servi cu sos la alegere.



WEDGES DE CARTOFI DULCI

2 | 10 min. | 30 min.

INGREDIENTE

600 g cartofi dulci
3 linguri ulei de măsline
1 lingură parmezan ras
1 linguriță usturoi pudră
Sare și piper

REȚETĂ

1 | Spălați și curățați cartofii dulci. Tăiați-i în sferturi.
Amestecați într-un vas încăpător cartofii dulci cu uleiul de măsline, parmezanul și usturoiul. Asezonați cu sare și piper.

2 | Puneți bucățile de cartof dulce în Easy Fry echipat cu placa standard. Porniți programul CARTOFI PRĂJIȚI la 180 °C timp de 30 minute.
La jumătatea timpului de gătit, întoarceți cartofii.

3 | Verificați dacă sunt gata și mai gătiți câteva minute dacă este nevoie.

4 | Serviți foarte fierbinte.

SUGESTI

Puteți servi acești cartofi prăjiți cu sos la alegere.

Muffins cu ciocolată

2 | 10 min. | 12 min.



Ingrediente

100 g zahăr pudră
2 ouă
100 g făină albă
25 g cacao pudră amară
2 linguriţe praf de copt (8 g)
110 g lapte
60 g unt topit
45 g fulgi de ciocolată cu lapte

Reţetă

1 | Amestecaţi într-un bol zahărul cu cacaua şi apoi cu ouăle. Adăugaţi făina şi praful de copt. Pe măsură ce amestecaţi, turnaţi laptele. La final, adăugaţi untul topit şi fulgii de ciocolată şi amestecaţi. Împărţiţi compoziţia în forme de muffin care nu se deformează.

2 | Puneţi muffins în Easy Fry echipat cu placa standard. Porniţi programul DESERT la 160 °C timp de 12 minute.

3 | Scoateţi muffins din aparat şi lăsaţi să se răcească.

Sugesti ***Utilizaţi 60 g de compoziţie pentru fiecare muffin. Variaţi aromele adăugând fulgi de ciocolată albă.***



Banane caramelizate

1 | 10 min. | 18 min.

Ingrediente

2 banane
1 lingură unt topit
2 linguri zahăr brun pudră
20 g granola
Înghețată de vanilie

Rețetă

1 | Fără a le scoate coaja, tăiați bananele în jumătate pe lungime.
Folosind o pensulă de patiserie, ungeți pulpa cu unt topit și presărați zahăr brun.

2 | Puneți bananele cu pulpa în sus în Easy Fry echipat cu placa standard. Porniți programul DESERT la 180 °C timp de 18 minute.

3 | Verificați dacă sunt gata și mai gătiți câteva minute dacă este nevoie.

4 | Serviți bananele imediat, presărate cu granola și însoțite de înghețată de vanilie.

Sugesti

Încercați să nu puneți bananele unele peste altele, deoarece nu se vor găti uniform. Dacă doriți să preparați o cantitate mai mare, gătiți în mai multe ture.
Pentru versiunea cu scorțișoară, amestecați 1 linguriță de scorțișoară pudră cu zahărul brun.

Crumble cu afine

4 | 10 min. | 15 min.



Ingrediente

350 g afine
60 g compot de mere
2 linguriţe zahăr pudră
1 linguriţă extract de vanilie
1 linguriţă coajă rasă de lămâie
80 g făină
15 g fulgi de ovăz
80 g unt moale
1 vârf de cuţit sare

Reţetă

1 | Spălaţi afinele şi puneţi-le într-o tavă cu fund detaşabil şi margini înalte (cu diametrul de circa 15 cm).

2 | Amestecaţi într-un bol compotul de mere cu coaja de lămâie, zahărul şi extractul de vanilie. Turnaţi acest amestec peste afine. Amestecaţi în alt bol făina, fulgii de ovăz şi zahărul. Adăugaţi untul şi amestecaţi cu vârful degetelor până obţineţi o textură sfărâmicioasă. Presăraţi peste afine şi compot.

3 | Puneţi tava în Easy Fry echipat cu placa standard. Porniţi programul DESERT la 180 °C timp de 15 minute.

4 | Serviţi crumble-ul cu o lingură de îngheţată de vanilie sau cu frişcă.

SugEsti ***Puteţi înlocui afinele cu fructe de pădure roşii la alegere.***



Cheesecake clasic

6 | 20 min. | 60 min.

Ingrediente

100 g biscuiți Graham® sau din aluat fraged
50 g unt topit
350 g cremă de brânză de tip Philadelphia®, la temperatura camerei
1 ou
200 g lapte condensat îndulcit
1 linguriță de extract natural de vanilie
200 g cireșe fără sâmburi
20 g zahăr pudră

Rețetă

1 | Puneți biscuiții într-o pungă ermetică și zdrobiți-i cu sucitorul până obțineți pesmet. Puneți-i apoi într-un bol și adăugați untul topit (asigurați-vă că păstrați puțin unt pentru a unge tava). Amestecați bine.

2 | Ungeți cu unt o tavă cu fund detașabil rotundă, de 15 cm. Puneți hârtie de copt pe baza tăvii. Puneți amestecul cu biscuiți în tavă. Folosiți o lingură pentru a-l apăsa ferm.

3 | Puneți crema de brânză într-un bol. Mixați până când devine fină și cremoasă. Adăugați ouăle câte unul, apoi laptele condensat și vanilia, amestecând cu mixerul până când compoziția este perfect fină. Acest lucru ar trebui să dureze cam 2 minute. Turnați amestecul în tavă, peste baza de biscuiți.

4 | Puneți tava în Easy Fry echipat cu placa standard. Porniți programul DESERT la 120 °C timp de 60 minute. Coaceți cheesecake-ul mai mult timp dacă este necesar, până când partea din mijloc nu se mai mișcă.

5 | Scoateți cu grijă tava din coș și lăsați la răcit în frigider timp de 6-8 ore sau peste noapte.

6 | Puneți cireșele pe placa standard. Presărați zahăr. Porniți programul DESERT la 200 °C timp de 20 minute. Păstrați și cireșele într-o cutie la frigider.

7 | Odată rece, îndepărtați cu grijă marginea tăvii și așezați cheesecake-ul pe un platou de servire. Decorați partea de sus cu cireșe înainte de servire.

Sugestii

Cheesecake-ul se face în mod tradițional cu biscuiți Graham®. Dacă nu găsiți, înlocuiți-i cu alți biscuiți din aluat fraged. Puteți folosi și un blender pentru a zdrobi biscuiții. Puteți schimba fructele pentru a se potrivi sezonului; le puteți prăji sau folosi proaspete.



Cookies cu fulgi de ovăz

2 | 10 min. | 22 min.

Ingrediente

80 g zahăr extra fin
80 g unt moale
1 ou
150 g făină albă
1/2 linguriță praf de copt (2 g)
30 g fulgi de ovăz
1 linguriță semințe de mac
1 linguriță extract natural de vanilie
30 g fulgi de ciocolată neagră

Rețetă

1 | Amestecați într-un bol zahărul cu untul moale folosind o spatulă. Puneți oul, bateți și apoi adăugați făina, praful de copt, fulgii de ovăz, semințele de mac și extractul de vanilie. Amestecați compoziția cu spatula. Înveliți aluatul în hârtie de copt și lăsați la rece în frigider 30 de minute.

2 | Pe un tocător, modelați aluatul sub formă de sul cu diametrul de circa 5 cm. Tăiați-l în șase bucăți. Puneți deasupra fulgii de ciocolată, apăsându-i ușor.

3 | Tăiați o bucată de folie de aluminiu de mărimea unei farfurii obișnuite și puneți-o deasupra.

4 | Puneți patru cookies în Easy Fry echipat cu placa standard. Aveți grijă să fie bine distanțate. Porniți programul DESERT la 150 °C timp de 22 minute.

5 | Faceți două ture.

6 | Fursecurile trebuie să aibă o culoare aurie deschisă. Lăsați să se răcească 2 minute, apoi puneți-le pe un grătar.

Sugesti ***Dacă doriți, puteți varia aromele utilizând fulgi de ciocolată albă sau cu lapte, stafide, merișoare, nuci pecan sau fistic.***

Sisu

et

Suupisted ja kõrvalroad

Filosigarid fetaga
Frititud artišokid
Falafelid
Frititud avokaadosektorid
Krõbedad ja vürtsikad kikerherned
Brokoli-juustukroketid
Vorstirullid

Pearoad

Mee-sriracha-krevetid
Tuunikauss
Karri-lillkapsas
Taimsed nagitsad
Kanaburritod
Aasia stiilis kanatiivad
Kreekapärane kana
Tandoori kana
Paneeritud kalkunilõigud
Taipärased lõhekuubikud
Kala ja friikartulid
Krõbeda koorikuga tursafilee
Grillitud suvikõrvitsaribad
Köögiviljadega täidetud suvikõrvitsad
Lillkapsasteigid
Portobello burger
BBQ grillribid
Kodused friikartulid
Kartulisektorid
Bataadisektorid

Magustoidud

Šokolaadimuffinid
Karamelliseeritud banaanid
Mustika-purukook
Klassikaline juustukook
Kaerahelbeküpsised

Piltjuhend



Inimeste_x000B_arv



Portsjonite_x000B_arv



Ettevalmistusaeg



Ooteaeg



Marineerimisaeg



Valmistusaeg



FILOSIGARID FETAGA

4 | 20 min | 10 min

KOOSTISOSAD

350 g fetat
2 muna
2 tl kuivatatud münti
1 pakk filotainast
Pipart

RETSEPT

1 | Vajutage feta kahvliga puruks ja asetage kaussi.
Kloppige üks muna lahti ja lisage fetale. Võtke teine muna ja eraldage munavalge rebust. Pange munavalge kõrvale. Lisage munakollane ja münt fetale. Maitsestage pipraga. Segage korralikult.
Rullige filotainaleht laiali. Pintseldage veidi munavalget kondiitripintsli abil tainale.
Asetage teine filotainaleht peale. Lõigake tainas kuueks ruuduks.
Pange igale ruudule piki selle serva 1 1/2 tl fetatäidist ja rullige sigarikujuliseks kokku.
Korrake, kuni kõik koostisosad on kasutatud.

2 | Asetage fetasigarid tavaalusel Easy Fry kaussi. Käivitage programm MANUAALNE temperatuuril 180 °C 10 minutiks. Kui pool küpsetusaega on möödas, keerake sigarid ümber.

3 | Kontrollige, kas sigarid on valmis. Vajaduse korral küpsetage veel mõni minut. Korrake, kuni kõik sigarid on küpsetatud.

4 | Serveerige filosigareid kuumana koos salatiga.

NÕUANDED ***Püüdke vältida sigarite kuhjamist üksteise otsa, sest nii ei küpse nad ühtlaselt.***
Serveerige neid kohe.
Selle retsepti järgi valmib umbes 20 sigarit.



FRITITUD ARTIŠOKID

2 | 15 min | 12 min

KOOSTISOSAD

150 g veeranditeks lõigatud artišokki, kurnatud
60 g jahu
1/2 spl küpsetuspulbrit
1 muna
20 g pankot
20 g riivsaia
3 spl riivitud parmesani
1/2 tl küüslaugupulbrit
Soola ja pipart

RETSEPT

1 | Segage kausis kokku jahu ja küpsetuspulber. Teises kausis kloppige muna kahvliga lahti. Segage taldrikul kokku panko, riivsai, parmesan, küüslaugupulber, sool ja pipar.

2 | Kastke iga artišokiveerand sõrmedega kõigepealt jahu, seejärel muna sisse. Asetage need riivsaiale ja keerutage kahliga ringi. Artišokid peavad üleni riivsaiaga kaetud olema.

3 | Asetage riivsaiaga kaetud artišokiveerandid tavaalusega Easy Fry kaussi. Käivitage programm NAGITSAD temperatuuril 200 °C 12 minutiks.

4 | Serveerige kohe.

NÕUANDED ***Panko on saadava paljude supermarketite maailma köögi lettidel ning seda võib osta ka Aasia toitu müüvates kauplustes või veebipoodides. Võite kasutada viilutatud artišokisüdameid ja alustada uuesti küpsetamist, kuni need on kõik valmis. Serveerige artišokke enda lemmikkastmega.***

FALAFELID

4 | 25 min | 15 min



KOOSTISOSAD

350 g konserveeritud kikerherneid
3 petersellivart
6 koriandrivart
2 tl köömneid
2 spl tahiinit
2 küüslauguküünt
2 sibulat
2 spl oliiviõli
Soola ja pipart

RETSEPT

1 | Koorige sibul ja lõigake õhukesteks tükkideks. Peske ja tükeldage maitsetaimed.

2 | Pange kaussi kikerherned, petersell, koriander, köömned ja tahiini. Maitsestage soola ja pipraga. Tampige segu kahvliga segamini. Lisage sibulad ja segage, kuni segu on üleni ühtlase konsistentsiga. Vormige segust pallikesed.

3 | Asetage falafelid tavaalusega Easy Fry kaussi. Määrige falafelidele kondiitripintsliga veidi õli. Käivitage programm NAGITSAD temperatuuril 180 °C 15 minutiks. Kui pool küpsetusaega on möödas, keerake falafelid ringi.

4 | Serveerige falafele kuumalt.

NÕUANDED

Püüdke vältida falafelide kuhjamist üksteise otsa, sest nii ei küpse need ühtlaselt.
Kui soovite küpsetada suurema koguse, tehke seda mitmes osas.
Tahiini on Idamaades levinud seesamipasta. Võite seda leida spetsiaalsetes toidukauplustes.



FRITITUD AVOKAADOSEKTORID

2 | 10 min | 8 min

KOOSTISOSAD

2 küpset avokaadot
1 sidrun (mahl ja koor)
1 muna
120 g panko riivsaia
Soola ja pipart

RETSEPT

1 | Koorige avokaadod, võtke seeme välja ja lõigake sektoriteks.

2 | Kloppige madalas kausis lahti muna, lisage sool. Valage riivsai madalasse kaussi.

3 | Kastke avokaadosektorid munasegusse ja seejärel riivsaia sisse.

4 | Asetage riivsaiaga kaetud avokaadosektorid tavaalusega Easy Fry kaussi. Käivitage programm KÖÖGIVILJAD temperatuuril 180 °C 8 minutiks. Kui pool küpsetusaega on möödas, pöörake avokaadosektorid ettevaatlikult ümber.

5 | Serveerige kuumalt või soojalt vürtsika majoneesiga.

NÕUANDED ***Kui soovite küpsetada rohkem kanatiibu, tehke seda mitmes osas.***
Serveerige neid kohe.

KRÕBEDAD JA VÜRTSIKAD KIKERHERNED

4 | 10 min | 8 min



KOOSTISOSAD

265 g konserveeritud kikerherneid
2 spl oliiviõli
1/2 tl küüslaugupulbrit
1 tl suitsupaprikat
1/2 tl köömnepulbrit
1/2 spl meresoola
2 spl värsket koriandrit, hakitud

RETSEPT

1 | Kurnake, loputage ja kuivatage kikerherned.
Pange kikerherned, õli, küüslaugupulber, paprika, köömnepulber ja sool segamiskaussi. Segage kikerherneid ettevaatlikult lusikaga, et kõik herned oleksid korralikult maitseainetega kaetud.

2 | Asetage pooled kikerherned tavaalusega Easy Fry kaussi. Käivitage programm NAGITSAD temperatuuril 200 °C 8 minutiks. Oodake 30 sekundit enne kui tõmbate kausi välja (kikerherned võivad mõnikord plaksumaisi moodi lõhkeda). Kontrollige, kas kikerherned on valmis. Taaskäivitage programm, et küpsetada ülejäänud kikerherned.

3 | Serveerige kikerherneid kohe natukese koriandriga.

NÕUANDED ***Selleks et kikerherned oleksid parajalt krõmpsud, tuleb neid korralikult kurnata ja loputada ning seejärel paberkäteräti või puhta köögirätikuga kuivaks patsutada. Oliiviõli asemel võite kasutada mõnda muud õli, ka maitseaineid võite oma soovi järgi asendada.***

BROKOLI-JUUSTUKROKETID

2 | 30 min | 12 min



KOOSTISOSAD

115 g brokolit
100 g konserveeritud kikerherneid
100 g riivsaia
75 g riivitud Cheddari juustu
25 g parmesani
2 muna
1 tl küüslaugupulbrit
1 tl sibulapulbrit
40 g jahu
Pihustatavat oliiviõli
Soola ja pipart

RETSEPT

1 | Valmistage ette brokoli. Keetke brokolit soolases vees, kuni see on kergelt pehme (al dente). See võtab umbes neli minutit. Seejärel asetage need kaussi, mis on täidetud külma vee ja jääkuubikutega. Laske jahtuda. Valage vesi ära ja hakkige kahvli abil väikesteks tükkideks.

2 | Nõrutage kikerherned ja valage need suurde kaussi. Vajutage herned purustaja või kahvliga puruks. Lisage tükeldatud brokoli, pool riivsaiast, üks muna, Cheddari juust, parmesan, sool ning küüslaugu- ja sibulapulber. Segage kõik koostisosad kätega korralikult läbi, et saada segu, millest oleks võimalik vormida pallid. Kui see ei õnnestu, lisage veel veidi riivsaia.

3 | Vormige segust kroketid ja asetage need rasvakindla paberiga kaetud alusele. Tehke käed märjaks, et seda oleks lihtsam teha.

4 | Valage jahu, sool ja pipar suurde kausi ning segage läbi.
Lööge teise kaussi üks muna ja kloppige lahti.
Valage allesjäänud riivsai kolmandasse kaussi ja segage. Kastke kroketid kõigepealt jahusegusse, seejärel lahtiklopitud muna sisse. Lõpuks vajutage kroketid õrnalt riivsaia sisse, et puru nende külge hästi kinni jääks.

5 | Asetage brokolikroketid tavaalusega Easy Fry kaussi. Pihustage kroketeid kergelt oliiviõliga. Käivitage programm NAGITSAD temperatuuril 200 °C 12 minutiks. Kui pool küpsetusaega on möödas, keerake kroketid ümber.

6 | Serveerige kohe.

NÕUANDED

Selle retsepti järgi valmib umbes tosin kroketit. Võite asetada kroketid 1–2 tunniks sügavkülma, et need muutuksid kõvemaks ja et riivsai jääks neile tugevamini külge. Pihustatavat oliiviõli otsige supermarketi õliriiulitelt või kulinaarkauplustest. Võite selle kodus ka ise valmistada, kasutades tühja spreipudelit. Alternatiivina võite kasutada kondiitripintslit, et õli kroketitele määrida.

VORSTIRULLID

2 | 10 min | 8 min



KOOSTISOSAD

1 lehttaina leht
4 Frankfurteri vorsti
30 g sinepit

RETSEPT

1 | Rullige lehttainas lahti. Lõigake tainas 10 cm laiusteks ribadeks. Niisutage ribasid kergelt sõrmedega ja asetage vorst iga riba keskele. Määrige noaga igale vorstile kogu pikkuses veidi sinepit. Voltige tainas kokku nii, et vorst jääks selle sisse (nagu moodustaksite poolringi), seejärel pigistage servad kokku. Korrake, kuni kõik koostisained on kasutatud. Lõigake tainasse volditud vorstid 3 cm pikkusteks rullideks.

2 | Asetage rullid tavaalusega Easy Fry kaussi. Käivitage programm NAGITSAD temperatuuril 180 °C 8 minutiks.

3 | Korrake, kuni kõik vorstirullid on küpsetatud.

4 | Serveerige kohe.

NÕUANDED ***Kui tainas kleepub, raputage sellele veidi jahu. Soovi korral võite kasutada rohkem sinepit. Võite vorstide asemel kasutada muid koostisaineid (pähkleid, Emmentali juustu, vürtse, köögivilju).***

Mee-sriracha-krevetid

2 | 15 min | 15 min



Koostisosad

40 g vedelat mett
25 g majoneesi
1 tl sriracha-kastet
1 tl sojakastet
1 muna
30 g jahu
250 g kooritud krevette
1 spl oliiviõli
Soola ja pipart

Retsept

1 | Segage kausis mesi, majonees, sriracha- ja sojakaste. Asetage kaste jahedasse kohta ootama.

2 | Kloppige munad madalas kausis lahti. Pange teise madalasse kaussi jahu.

3 | Kastke krevett muna ja seejärel jahu sisse.

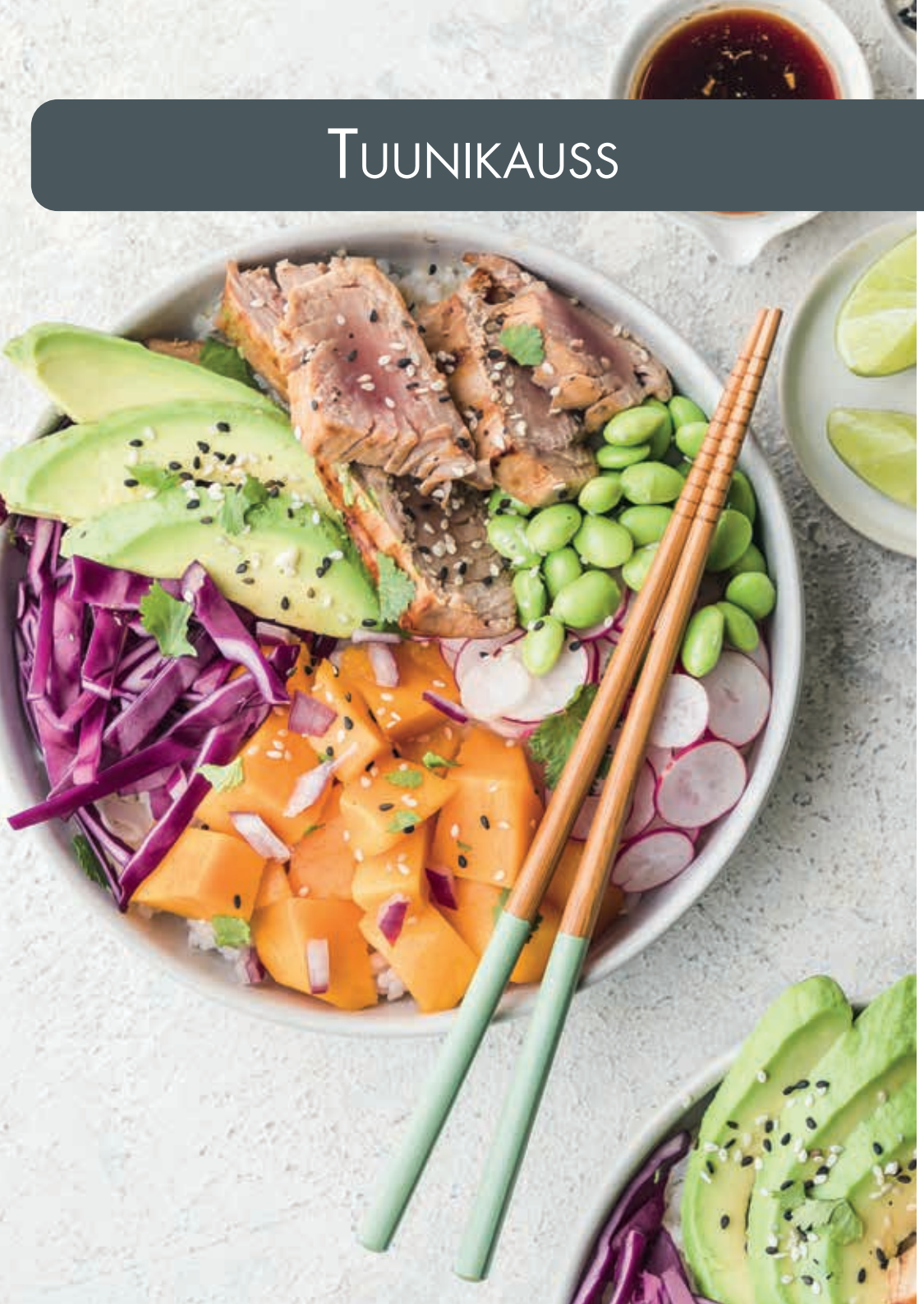
4 | Asetage krevetid tavaalusega Easy Fry kaussi tihedalt üksteise kõrvale. Määrige krevettidele kondiitripintsliga oliiviõli. Käivitage programm MANUAALNE temperatuuril 180 °C 15 minutiks.
Kontrollige, kas krevetid on valmis. Vajaduse korral küpsetage veel mõni minut.

5 | Serveerige krevette vürtsika kastme ja riisiga.

Nõuanded ***Püüdke vältida krevettide kuhjamist üksteise otsa, sest nii ei küpse nad ühtlaselt.***
Kui soovite küpsetada rohkem krevette, tehke seda mitmes osas.

Tuunikauss

2 | 15 min | 10 min



Koostisosad

Kastme jaoks:
2 spl riisiäädikat
10 g värsket ingverit (üks u 2 cm tükk)
Teravat kastet
2 tl seesamiseemneõli
40 ml sojakastet
Pipart

Kausi jaoks:
250 g tuuni steiki (u 4 tk)
350 g eelkeedetud suširiisi
1 väike avokaado, viilutatud ja kivita
15 g peenelt hakitud punast sibulat
150 g mangot, kuubikutena (1 väike tükk)
3 spl värsket hakitud koriandrit (u 30 g)

Kaunistuseks:
1 sektoriteks lõigatud laim
1/2 jalapenot (või Fresno tšillit), seemneteta ja viilutatud
Mõned õhukesed redise-, kurgi-, punase kapsa- või porgandiviilud
6 spl keedetud edamame ube
1 1/2 tl musti ja valgeid seesamiseemneid

Retsept

1 | Valmistage kaste. Segage kõik koostisosad väikeses kausis kokku. Jätke kaste külmkappi seisma.

2 | Pange tuunisteigid segamiskaussi. Valage peale kolmandik kastmest, nii et see kataks steigid. Jätke 10–15 minutiks seisma.

3 | Pange tuunisteigid tavaalusel Easy Fry kaussi. Käivitage programm KALA temperatuuril 200 °C 10 minutiks. Kui pool küpsetusajast on möödas, keerake steigid ümber.

4 | Steigid peavad jääma keskelt õrnroosaks. Kui eelistate rohkem läbiküpsenud steike, kohandage küpsetusaega oma maitse järgi.

5 | Võtke grillitud tuunisteigid välja ja jätke need lõikelauale umbes 5 minutiks seisma. Seejärel lõigake need terava noaga õhukesteks viiludeks.

6 | Pange kahe suure kausi põhja keedetud riisi. Sättige riisi peale grillitud tuunikala, avokaadoviilud, mangotükid ja punane sibul. Raputage peale koriandrit. Kaunistage oma maitse järgi laimi, tšilli, köögiviljaviilude, edamame ubade ja seesamiseemnetega. Valage ülejäänud kaste kõige peale.

Nõuanded

Alused keedetud Jaapani riisiga on praegu saadaval paljudes supermarketites. Nii saate selle roa valmistamisel aega kokku hoida. Alternatiivina võite riisi ise keeta: võtke 50–60 g keetmata riisi inimese kohta.
Proovige maheavokaadosid, kui on parajasti nende hooaeg. Võite asendada need ka küpsetatud ja tükeldatud maguskartuliga.
Kui teile koriander ei maitse, võite kasutada muud ürti.

Karri-lillkapsas

2 | 10 min | 15 min



Koostisosad

1 väike lillkapsas
2 spl oliiviõli
1 spl karripulbrit
1 spl küüslaugupulbrit
1 spl tšillipulbrit
1 sidrun (koor)
2 oksakest koriandrit
Soola ja pipart

Retsept

1 | Tükeldage lillkapsas ühesuurusteks õisikuteks ja pange need kaussi. Lisage oliiviõli, karripulbrit, küüslaugupulbrit, tšillipulbrit, soola ja pipart. Segage korralikult läbi.

2 | Asetage lillkapsaõisikut tavaalusel Easy Fry kaussi. Käivitage programm KÖÖGIVILJAD temperatuuril 180 °C 15 minutiks. Kui pool küpsetusaega on möödas, segage lillkapsaid.

3 | Kontrollige, kas lillkapsad on valmis, ja vajaduse korral küpsetage veel mõni minut.

4 | Serveerige lillkapsaid kohe sidruni ja koriandriga.

Nõuanded ***Selle roa juurde sobib tandoori kana.***

TAIMSED NAGITSAD

2 | 20 min | 10 min



KOOSTISOSAD

100 g porgandit (1 porgand)
160 g brokoliõisikuid
1/2 sibulat
1/2 küüslauguküünt
70 g riivitud Cheddari juustu
1 muna
100 g jahu
2 spl oliiviõli
160 g riivsaia
2 spl paprikapulbrit

RETSEPT

1 | Koorige porgandid ja lõigake need paksudeks sektoriteks. Peske brokoli ja lõigake väikesteks õisikuteks. Koorige sibul ja hakkige tükkideks. Asetage brokoli, porgand, sibul, küüslauk, Cheddari juust, munad, jahu ja õli köögikombaini. Segage, kuni moodustub sile segu. Pange segu kaussi ja asetage kõrvale. Segage teises kausis kokku riivsai ja paprikapulber ning valage see taldrikule.

2 | Tehke käed märjaks, vormige segust väikesed pallid ja asetage need riivsaiale. Katke nagitsad üleni riivsaiaga. Vajutage kergelt, et riivsai jääks paremini külge.

3 | Asetage nagitsad tavaalusega Easy Fry kaussi, jättes nende vahele väikesed vahed. Käivitage programm NAGITSAD temperatuuril 200 °C 10 minutiks.

4 | Serveerige kuumalt oma lemmikkastmega.

NÕUANDED

Võite lisada spinatit või kasutada porgandite asemel muskaatkõrvitsat.
Kui soovite küpsetada rohkem nagitsaid, tehke seda mitmes osas.
Vajaduse korral võite küpsetusaega pikendada.

Kanaburritod

2 | 20 min | 25 min



Koostisosad

2 tl Mehhiko maitseainesegu
2 spl oliiviõli
2 kanarinda
2 nisu- või maisitortiljat
2 tl köögikoort
2 spl riivitud Cheddari juustu
2 spl guacamole't
2 spl maisi
2 spl salsat

Retsept

1 | Segage kausis kokku Mehhiko maitseainesegu ja õli. Lisage kana ja jätke 15 minutiks marineeruma.

2 | Asetage kanafileed tavaalusel Easy Fry kaussi. Käivitage programm KANA temperatuuril 200 °C 15 minutiks.

3 | Laske kanafileel veidi jahtuda ja lõigake seejärel viiludeks.

4 | Asetage tortiljad ruudukujulisele alumiiniumfooliumile.
Määrige tortiljadele köögikoort ning lisage salsa, guacamole ja kana.
Lisage ka mais ja puistake peale juustu.
Keerake tortiljad fooliumi abil tihedalt burrito'deks.

5 | Asetage kaks burrito't tavaalusel Easy Fry kaussi. Käivitage programm KANA temperatuuril 180 °C 10 minutiks.

6 | Serveerige kohe.

Nõuanded ***Kui soovite küpsetada rohkem burrito'sid, tehke seda mitmes osas.***
Serveerige neid kohe.
Võite kasutada ka eelküpsetatud, röstitud kanarinda.

AASIA STIILIS KANATIIVAD

2 | 10 min | 30 min



KOOSTISOSAD

350 g kanatiibu
2 spl oliiviõli
2 spl maisijahu
1 spl vedelat mett
1 spl sojakastet
1 spl veiniäädikat
1 spl röstitud seesamiseemnetest valmistatud õli
1/2 rohelist sibulat
Soola ja pipart

RETSEPT

1 | Pange kanatiivad kaussi ning segage oliiviõli ja maisijahuga. Maitsestage julgelt soola ja pipraga.
Segage teises kausis mesi, sojakaste, veiniäädikas ja seesamiseemneõli. Pange kõrvale.

2 | Asetage kanatiivad tavaalusel Easy Fry kaussi. Käivitage programm KANA temperatuuril 180 °C 30 minutiks.

3 | 25 minuti möödudes valage kanatiibadele marinaad ja lükake kauss tagasi, et küpsetamist jätkata.

4 | Kontrollige, kas tiivad on valmis. Vajaduse korral küpsetage veel mõni minut.

5 | Serveerige kohe grillkastmega.

NÕUANDED

Püüdke vältida kanatiibade kuhjamist üksteise otsa, sest nii ei küpse nad ühtlaselt.
Kui soovite küpsetada rohkem kanatiibu, tehke seda mitmes osas.
Serveerige aromaatse riisiga.



Kreekapärane kana

2 | 10 min | 18 min

Koostisosad

2 kanarinda
20 ml oliiviõli
1 spl punase veini äädikat
1 sidrun
1 tl vedelat mett
1 tl küüslaugupulbrit
1 tl punet
1/2 tl paprikapulbrit
Soola ja pipart

Retsept

1 | Võtke tilaga anum ning segage selles oliiviõli, veiniäädikas, sidrunimahl, mesi, küüslaugupulber, pune, paprikapulber, sool ja pipar.

2 | Asetage kanarinnad külmutuskotti ja valage marinaad peale.
Sulgege külmutuskott korralikult ja asetage 30 minutiks külmikusse.

3 | Asetage nõrutatud kanarinnad tavaalusega Easy Fry kaussi. Käivitage programm KANA temperatuuril 180 °C 18 minutiks.
Kui pool küpsetusaega on möödas, pöörake kana ümber. Kontrollige, kas kana on valmis. Vajaduse korral küpsetage veel mõni minut.

4 | Serveerige kana kohe.

Nõuanded ***Püüdke vältida kanarindade kuhjamist üksteise otsa, sest nii ei küpse need ühtlaselt. Kui soovite küpsetada suuremat kogust, tehke seda mitmes osas. Serveerige tomatitest, kurgist, oliividest ja punasest sibulast valmistatud salatiga.***



TANDOORI KANA

2 | 20 min | 15 min

KOOSTISOSAD

4 kanakoiba
50 g naturaalset jogurtit
1 tl ingveripulbrit
1 tl küüslaugupulbrit
1 tl tšillipulbrit
1/2 tl kurkumit
1 tl garam masala't
1 sidrun
2 tl neutraalset õli
Soola ja pipart

RETSEPT

1 | Kuivatage kanakoivad köögipaberiga. Eemaldage kanakoibadelt nahk ja tehke kanalihasse kolm või neli sisselõiget.

2 | Segage kausis jogurt, ingver, küüslaugupulber, tšillipulber, kurkum, garam masala, sool, pipar ja sidrunimahl. Lisage kana ja segage see korralikult marinaadiga kokku. Jätke jahedasse kohta vähemalt 20 minutiks seisma.

3 | Asetage kanakoivad tavaalusega Easy Fry kaussi. Käivitage programm KANA temperatuuril 200 °C 15 minutiks. Kui pool küpsetusaega on möödas, pöörake kanakoivad ümber.

4 | Kontrollige, kas need on valmis. Vajaduse korral küpsetage veel mõni minut.

5 | Serveerige kohe koos karrilillkapsaga.

NÕUANDED

Püüdke vältida kanakoibade kuhjamist üksteise otsa, sest nii ei küpse need ühtlaselt.
Kui soovite küpsetada rohkem kanakoibi, tehke seda mitmes osas.
Serveerige neid kohe.
Serveerige jogurti ja karrikastmega.

Paneeritud kalkunilõigud

2 | 15 min | 18 min



Koostisosad

30 g jahu
1 keskmise suurusega muna
40 g riivsaia
1/2 tl küüslaugupulbrit
300 g õhukesi kalkunilõike (2 keskmise suurusega lõiku)
Pihustatav oliiviõli
1 neljaks lõigatud sidrun

Retsept

1 | Kloppige muna kausis lahti. Segage taldrikul kokku riivsai ja küüslaugupulber. Pange teisele taldrikule jahu.

2 | Kastke iga kalkunilõik kõigepealt jahu, seejärel muna ja lõpuks riivsaia sisse. Need peavad üleni riivsaiaga kaetud olema.

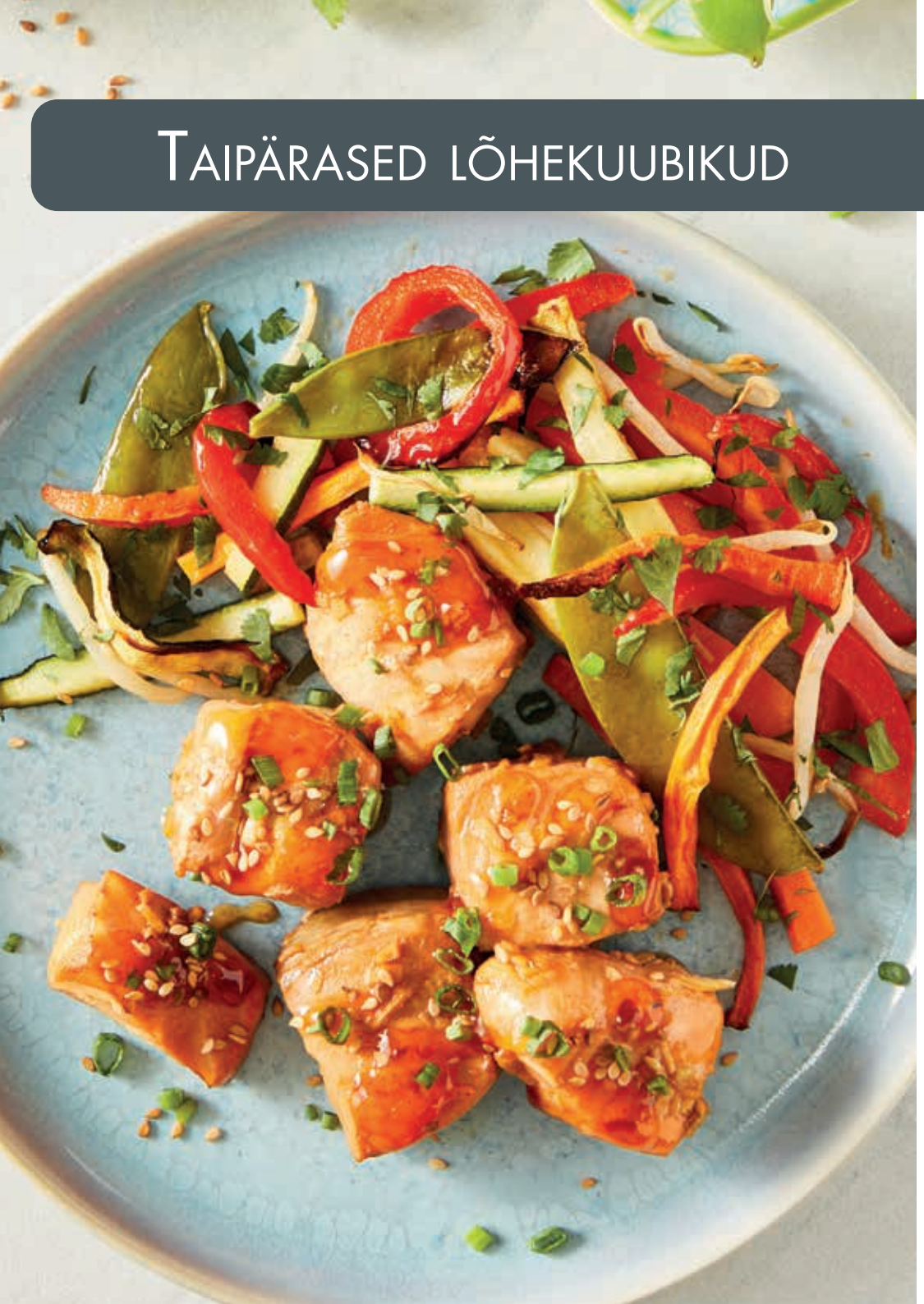
3 | Asetage paneeritud lõigud tavaalusega Easy Fry kaussi. Piserdage peale veidi oliiviõli. Käivitage programm KANA temperatuuril 200 °C 18 minutiks.

4 | Serveerige kohe sidrunisektoriga.

Nõuanded ***Pihustatavat oliiviõli leiate supermarketi õliriiulitelt või kulinaarkauplustest. Võite selle kodus ka ise valmistada, kasutades tühja spreipudelit. Alternatiivina võite kasutada kondiitripintslit, et õli kalkunilõikudele määrida. Serveerige roheliste köögiviljade ja makaronigratääniga.***

TAIPÄRASED LÕHEKUUBIKUD

2 | 15 min | 6 min



KOOSTISOSAD

2 lõhefileed (u 130 g tükk)
50 ml vähesoolast sojakastet
1 laim
2 küüslauguküünt
1 tl riivitud ingverit
50 ml magusat tšillikastet
2 rohelist sibulat
1 spl seesamiseemneid
150 g keedetud kleepuvat riisi

RETSEPT

1 | Lõigake lõhefilee suurteks kuubikuteks.

2 | Segage kausis sojakaste, laimimahl, purustatud küüslauk ja riivitud ingver. Lisage lõhekuubikud, katke marinaadiga ja jätke jahedasse kohta 20 minutiks seisma.

3 | Asetage lõhekuubikud tavaalusega Easy Fry kaussi. Käivitage programm KALA temperatuuril 180 °C 6 minutiks.

4 | Serveerige lõhet riisiga. Lisage veidi magusat tšillikastet ning raputage peale hakitud rohelist sibulat ja seesamiseemneid.

NÕUANDED ***Proovige asendada seesamiseemned hakitud maapähklitega. Kui armastate vürtsikat toitu, lisage värsket tšillit või tšillipulbrit. Magusa tšillikastme asemel võite piserdada roale veidi Tabasco® kastet. Kui teil ei ole vähesoolast sojakastet, kasutage selle asemel 60 ml riisiäädikat.***

KALA JA FRIIKARTULID

2 | 20 min | 45 min



KOOSTISOSAD

90 g jahu
30 g maisijahu
1 tl küüslaugupulbrit
1 tl sibulapulbrit
1/2 tl söögisoodat
100 ml laagriõlu
2 suurt tursafileed
1 spl neutraalset õli (päevalille- või viinamarjaseemneõli)
600 g külmutatud ahjufriikartuleid
Soola ja pipart

RETSEPT

1 | Kuivatage kala korralikult köögipaberiga.

2 | Segage madalas kausis kolmandik jahu maisijahuga.
Segage teises kausis ülejäänud jahu, küüslaugu- ja sibulapulber, söögisooda, sool, pipar ja õlu.

3 | Kastke tursafileed jahu ja maisijahu segusse ning seejärel õlletainasse. Lõpuks kastke uuesti jahu ja maisijahu segusse.

4 | Asetage kala tavaalusega Easy Fry kaussi. Käivitage programm KALA temperatuuril 180 °C 12 minutiks. Kontrollige, kas kala on valmis. Küpsetusaeg võib olenevalt tükkide suurusest erineda. Pange need kõrvale.

5 | Asetage kartuliribad tavaalusega Easy Fry kaussi. Käivitage programm FRIIKARTULID temperatuuril 180 °C 30 minutiks.
Soojendage kala, asetades selle kartulitele ja käivitades programmi FRIIKARTULID temperatuuril 180 °C 3 minutiks.

6 | Serveerige soojalt.

NÕUANDED

Tavaliselt serveeritakse seda rooga koos hernepüree, paari sidrunisektori ja tartarkastmega. Kontrollige, kas kala on valmis. Küpsetusaeg võib olenevalt tükkide suurusest erineda. Vajaduse korral küpsetage kauem.

Krõbeda koorikuga tursafilee

2 | 10 min | 10 min



Koostisosad

2 tursafileed (u 150 g kumbki)
50 g Ritz®-i või muid kreekereid
15 g riivitud parmesani
15 g sulatatud võid
1 spl sidrunimahla
1 spl hakitud peterselli
1 sidrun
Soolt ja pipart

Retsept

1 | Pange kreekerid sügavkülmakotti ja purustage need tainarulliga, et tekiks puru.
Segage kreekeripuru kausis parmesani, sulatatud või ja sidrunimahlaga. Maitsestage soola ja pipraga.

2 | Asetage tursafileed tavaalusega Easy Fry kaussi. Raputage peale puru, mille valmistasite. Käivitage programm KALA temperatuuril 180 °C 10 minutiks.

3 | Kontrollige, kas kala on valmis. Küpsetusaeg võib olenevalt tükkide suurusest erineda. Vajaduse korral küpsetage veel minut, kuni kala tuleb kahvliga vajutades helvestena lahti.

4 | Puistake tursafileele hakitud peterselli ja sidrunikoort. Serveerige koos sidrunisektorite ja aromaatse riisiga.

Nõuanded ***Püüdke vältida tursafileede kuhjamist üksteise otsa, sest nii ei küpse need ühtlaselt.***
Kui soovite küpsetada rohkem kanatiibu, tehke seda mitmes osas.

Grillitud suvikõrvitsaribad

2 | 15 min | 15 min



Koostisosad

2 keskmist suvikõrvitsat
1 munavalge
50 g riivsaia
20 g riivitud parmesani
30 ml oliiviõli
Soola ja pipart

Retsept

1 | Peske suvikõrvitsad, lõigake otsad maha ja lõigake umbes 1 cm laiused ribad.

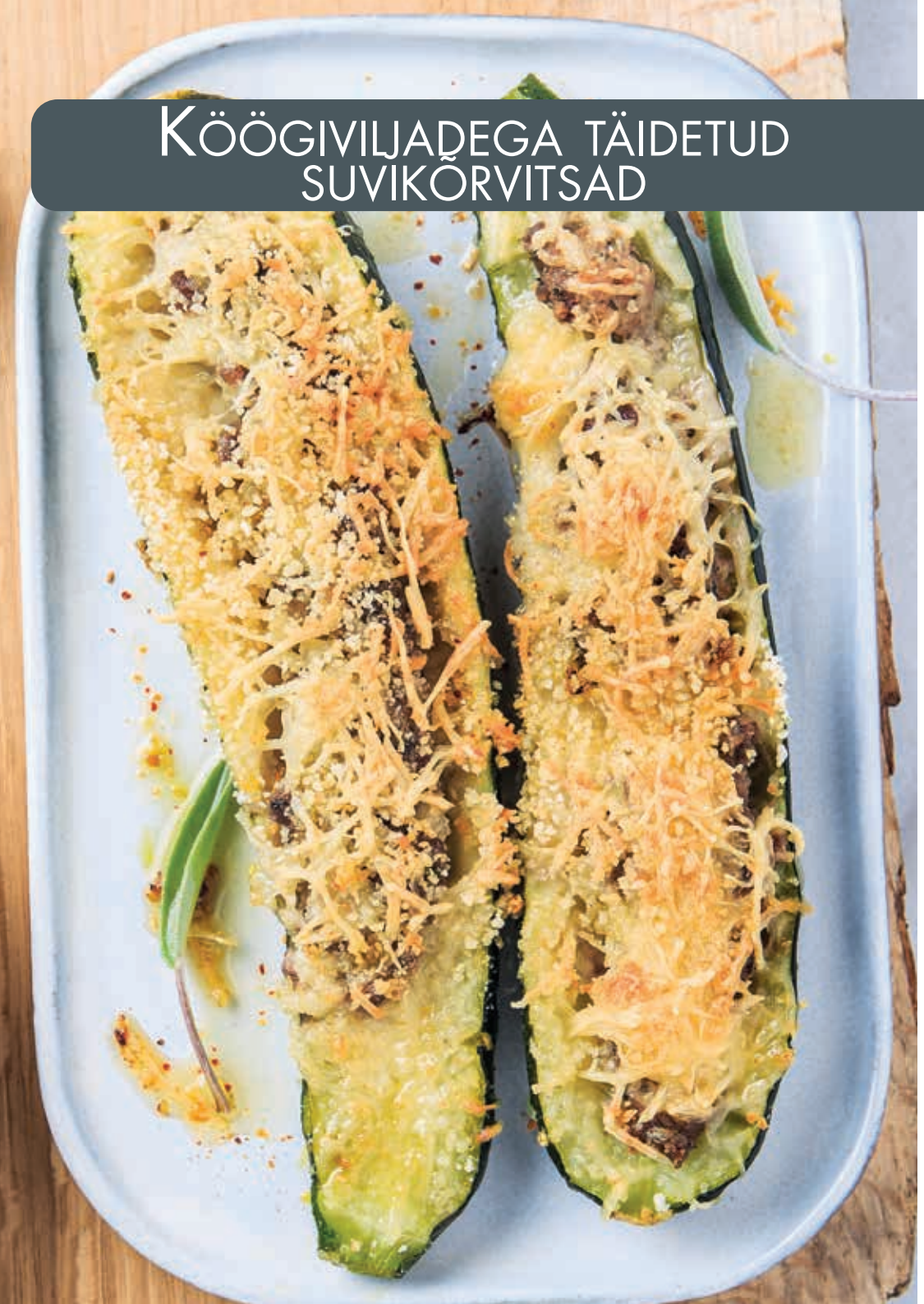
2 | Kloppige munavalge madalas kausis lahti. Võtke teine madal kauss ning segage selles kokku riivsai, parmesan, sool ja pipar.

3 | Kastke suvikõrvitsaribad munavalgesse ja seejärel riivsaia sisse.

4 | Asetage suvikõrvitsaribad tavaalusega Easy Fry kaussi. Nõristage peale oliiviõli. Käivitage programm FRIIKARTULID temperatuuril 180 °C 15 minutiks. Kui pool küpsetusaega on möödas, segage suvikõrvitsaribasid. Kontrollige, kas need on valmis. Vajaduse korral küpsetage veel mõni minut.

5 | Serveerige suvikõrvitsaribasid kuumana.

Nõuanded ***Võite serveerida seda rooga valge juustu ja murulaugukastmega.***
Need sobivad hästi grill-liha juurde.



Köögiviljadega täidetud suvikõrvitsad

2 | 15 min | 17 min

Koostisosad

300 g suvikõrvitsat (2 väikest)
1 tomat, väikeste kuubikutena
1/2 punast pipart, kuubikutena
1 jalapeño, peeneks hakitud
1/2 tl küüslaugupulbrit
1/2 tl tšillipulbrit
40 g riivitud Cheddari juustu
10 g oliiviõli
Soola ja pipart

Retsept

1 | Peske suvikõrvitsad, eemaldage otsad ja lõigake pikuti pooleks. Eemaldage lusikaga kõik seemned, uuristades ettevaatlikult suvikõrvitsa sisu.

2 | Segage kausis tomatid, punane pipar, jalapeño, küüslaugupulber, tšillipulber ja juust.

3 | Pange täidis suvikõrvitsa keskossa, nii et sinna tekib kogu pikkuses väike kuhi.

4 | Asetage täidetud suvikõrvitsad tavaalusega Easy Fry kaussi. Pintseldage oliiviõliga. Käivitage programm KÖÖGIVILJAD temperatuuril 180 °C 17 minutiks.

5 | Serveerige soojalt oma lemmiklisandiga: salsa, köögikoor, avokaado jne. Serveerige praetud riisiga.

Nõuanded ***Tšillipulber on mitmest vürtsist koosnev aromaatne segu. Seda nimetatakse tšillipulbriks, kuna seda kasutatakse sageli chilli con carne maitsestamiseks. Kui te seda kauplusest ei leia, võite selle ise valmistada: 1 spl paprikapulbrit, 2 tl kuivatatud punet, 1,5 tl köömnepulbrit, 1,5 tl küüslaugupulbrit, 1 tl kuivatatud sibulat ja 1 tl Cayenne'i pipart (pange seda oma maitse järgi olenevalt sellest, kui vürtsikat pulbrit soovite). Veganid võivad asendada Cheddari juustu riivitud veganijuustuga.***



Lillkapsasteigid

2 | 15 min | 22 min

Koostisosad

1 väike lillkapsas
70 g oliiviõli
2 sidrunit
30 g vedelat mett
1 tl jahvatatud nelki
Mõned värsked petersellivarred

Retsept

1 | Eemaldage lillkapsa lehed, loputage ja nõrutage lillkapsast.

2 | Võtke leivanuga ja lõikelaud ning lõigake lillkapsast 2 cm paksused steigid. Asetage need kandikule ja pange kõrvale.

3 | Segage kausis õli, sidrunimahl, mesi ja jahvatatud nelk. Võtke kondiitripintsel ja määrige saadud segu lillkapsasteikidele, et vedelik nõrguks sisse.

4 | Asetage kaks steiki tavaalusega Easy Fry kaussi. Käivitage programm KÖÖGIVILJAD temperatuuril 180 °C 22 minutiks.
Kui pool küpsetusaega on möödas, määrige steike pealt seguga. Kontrollige, kas steigid on valmis. Vajaduse korral küpsetage veel mõni minut. Korrake, kuni olete kõik steigid valmis küpsetanud.

5 | Serveerige kuumalt. Raputage peale peenelt hakitud peterselli ja serveerige allesjäänud kastmega.

Nõuanded ***Soovi korral võite kasutada teistsugust vürtsisegu. Roa juurde sobib hästi tomatikaste. Väikesest lillkapsast saab neli steiki.***

PORTOBELLO BURGER

2 | 10 min | 12 min



KOOSTISOSAD

2 portobello seent
2 spl pestot
2 burgerikuklit
1 avokaado
1/2 punast pipart
2 ilusat lehtsalati lehte
2 viilu veganijuustu

RETSEPT

1 | Peske seened. Määrige kondiitripintsliga seentele pestot.

2 | Asetage seened tavaalusega Easy Fry kaussi. Käivitage programm KÖÖGIVILJAD temperatuuril 200 °C 12 minutiks. Kui pool küpsetusaega on möödas, pöörake seened ümber.

3 | Serveerige kohe: pange burgerikukli vahele seened, lehtsalati lehed, paar avokaadoviilu, mõned punase pipra viilud, veganijuust ja veidi pestot.

NÕUANDED ***Kui soovite küpsetada rohkem burgereid, tehke seda mitmes osas.***
Serveerige rohelise salati ja koduste friikartulitega.

BBQ GRILLRIBID

2 | 20 min | 30 min



KOOSTISOSAD

600 g searibid
2 spl pruuni suhkrut
1/2 spl paprikapulbrit
1 spl Cayenne'i pipart
1 spl tšillipulbrit
1 spl sibulapulbrit
1 spl sinepiseemneid
1/2 spl küüslaugupulbrit
1/2 spl kuivatatud punet
3 spl grillkastet
Soola ja pipart

RETSEPT

1 | Segage kausis pruun suhkur, paprikapulber, Cayenne'i pipar, tšillipulber, sibulapulber, sinepiseemned, küüslaugupulber ja pune. Maitsestage soola ja pipraga.

2 | Eemaldage searibidelt pekk. Kui ribid on ühes tükis, lõigake need kaheks või kolmeks osaks. Määrige lihale kätega vürtsisegu nii, et see oleks üleni kaetud.

3 | Asetage searibid tavaalusega Easy Fry kaussi. Käivitage programm LIHA temperatuuril 180 °C 30 minutiks. Kui pool küpsetusaega on möödas, pöörake liha ümber.

4 | Viis minutit enne küpsetusaja lõppu määrige ribidele kondiitripintsli abil grillkastet ja lükake kauss tagasi oma kohale, et küpsetamist jätkata.

5 | Kontrollige, kas liha on valmis. Vajaduse korral pikendage küpsetusaega.

6 | Enne lahtilõikamist laske lihal viis minutit seista. Võite lisada lihale grillkastet ka serveerimise ajal.

NÕUANDED

Püüdke vältida lihatükkide kuhjamist üksteise otsa, sest nii ei küpse need ühtlaselt. Kui soovite küpsetada rohkem kanatiibu, tehke seda mitmes osas. Serveerige bataadifriikatega.



Kodused friikartulid

2 | 10 min | 45 min

Koostisosad

600 g kartuleid (valige friikartulite valmistamiseks sobiv sort)
3 spl oliiviõli
Soola ja pipart

Retsept

1 | Peske ja koorige kartulid. Lõigake need umbes 1 cm paksusteks ribadeks. Pange kartuliribad külma veega täidetud segamiskaussi likku umbes 30 minutiks. Seejärel kurnake ja kuivatage need puhta köögirätikuga.
Segage kartuliribad kausid õliga.

2 | Asetage kartuliribad tavaalusega Easy Fry kaussi. Käivitage programm FRIIKARTULID temperatuuril 180 °C 45 minutiks.
Segage friikartuleid iga 15 minuti järel.

3 | Kontrollige, kas friikartulid on valmis. Vajaduse korral küpsetage veel mõni minut.

4 | Valage friikartulid kaussi ning maitsestage soola ja pipraga. Serveerige kohe.

Nõuanded ***Võite serveerida friikartuleid oma lemmikkastmega. Need sobivad hästi grill-liha juurde.***

Kartulisektorid

2 | 10 min | 35 min



Koostisosad

600 g kartuleid (valige sort, mis sobib friikartulite valmistamiseks)
3 spl oliiviõli
1 tl soola
1/2 tl pipart

Retsept

1 | Peske ja kuivatage kartulid ning lõigake need sektoriteks.

2 | Pange kartulisektorid kaussi ning lisage neile oliiviõli, soola ja pipart.

3 | Asetage kartulisektorid tavaalusega Easy Fry kaussi. Käivitage programm FRIIKARTULID temperatuuril 180 °C 35 minutiks.

Kui pool küpsetusaega on möödas, segage kartulisektoreid. Küpsetusaega tuleb olenevalt sektorite suurusest kohandada. Küpsetage kuldpruuni värvuseni.

4 | Serveerige kohe.

Nõuanded ***Võite serveerida kartulisektoreid oma lemmikkastmega.***

BATAADISEKTORID

2 | 10 min | 30 min



KOOSTISOSAD

600 g bataati
3 spl oliiviõli
1 spl riivitud parmesani
1 tl küüslaugupulbrit
Soola ja pipart

RETSEPT

1 | Peske ja koorige bataadid. Lõigake need neljaks.
Pange bataadisektorid kaussi ning lisage neile oliiviõli, parmesani ja küüslaugupulbrit. Maitsestage soola ja pipraga.

2 | Asetage paneeritud bataadisektorid tavaalusega Easy Fry kaussi. Käivitage programm FRIIKARTULID temperatuuril 180 °C 30 minutiks.
Kui pool küpsetusaega on möödas, segage bataadisektoreid.

3 | Kontrollige, kas need on valmis. Vajaduse korral küpsetage veel mõni minut.

4 | Serveerige kuumalt.

NÕUANDED ***Võite serveerida friikartuleid oma lemmikkastmega.***

ŠOKOLAADIMUFFINID

2 | 10 min | 12 min



KOOSTISOSAD

100 g peensuhkrut
2 muna
100 g T55 jahu
25 g mõru kakaopulbrit
2 tl küpsetuspulbrit (8 g)
110 g piima
60 g sulatatud võid
45 g piimašokolaaditükke

RETSEPT

1 | Segage kausis suhkur ja kakaopulber ning lisage munad. Lisage jahu ja küpsetuspulber. Lisage tasapisi piima, segu pidevalt vispeldades. Lõpuks lisage sulatatud või ja šokolaaditükid ning segage. Jaotage tainas hästi vormi hoidvatesse muffinivormidesse.

2 | Asetage muffinid tavaalusega Easy Fry kaussi. Käivitage programm MAGUSTOIT temperatuuril 160 °C 12 minutiks.

3 | Võtke muffinid seadmest välja ja laske jahtuda.

NÕUANDED

Ühe muffini jaoks kasutage 60 g tainast. Mitmekesistage maitset, lisades valge šokolaadi tükke.



KARAMELLISEERITUD BANAANID

1 | 10 min | 18 min

KOOSTISOSAD

2 banaani
1 spl sulatatud võid
2 spl pruuni suhkru puudrit
20 g röstitud müslit
Vanillijäätist

RETSEPT

1 | Lõigake koorimata banaan pikuti pooleks. Määrige banaanisisule kondiitripintsliga sulavõid ja raputage peale pruuni suhkrut.

2 | Asetage banaanid, koor allapoole, tavaalusega Easy Fry kaussi. Käivitage programm MAGUSTOIT temperatuuril 180 °C 18 minutiks.

3 | Kontrollige, kas need on valmis. Vajaduse korral küpsetage veel mõni minut.

4 | Serveerige banaane kohe röstitud müsli ja vanillijäätisega.

NÕUANDED

Püüdke vältida banaanide kuhjamist üksteise otsa, sest nii ei küpse need ühtlaselt. Kui soovite küpsetada rohkem banaane, tehke seda mitmes osas. Kaneeliga versiooni jaoks segage üks tl kaneeli pruuni suhkruga.



MUSTIKA-PURUKOOK

4 | 10 min | 15 min

KOOSTISOSAD

350 g mustikaid
60 g õunakompotti
2 tl peensuhkrut
1 tl vanilliekstrakti
1 tl sidrunikoort
80 g jahu
15 g kaerahelbeid
80 g pehmet võid
1 näpuotsatäis soola

RETSEPT

1 | Loputage mustikad ja asetage need kõrge servaga lahtivõetavasse koogivormi (u 15 cm läbimõõduga).

2 | Segage kausis õunakompott, sidrunikoor, suhkur ja vanilliekstrakt. Valage segu mustikatele. Segage teises kausis jahu, kaerahelbed ja suhkur. Lisage või ja murendage segu sõrmedega, kuni saavutate purutaolise tekstuuri. Katke mustikad ja õunasegu saadud puruga.

3 | Asetage koogivorm tavaalusega Easy Fry kaussi. Käivitage programm MAGUSTOIT temperatuuril 180 °C 15 minutiks.

4 | Serveerige purukooki vanillijäätisepalli või Chantilly kreemiga.

NÕUANDED

Võite asendada mustikad punaste marjadega.



KLASSIKALINE JUUSTUKOOK

6 | 20 min | 60 min

KOOSTISOSAD

100 g Graham®-i kreekereid või mureküpsiseid
50 g sulatatud võid
350 g toasooja Philadelphia® stiilis toorjuustu
1 muna
200 g magustatud kondenspiima
1 tl naturaalset vanilliekstrakti
200 g kivideta kirsse
20 g peensuhkrut

RETSEPT

1 | Pange küpsised külmutuskotti ja vajutage tainarulliga puruks. Valage küpsisepuru kaussi ja lisage sulatatud või (jätke veidi võid alles, et koogivormi määrida). Segage korralikult.

2 | Määrige 15 cm läbimõõduga ümmargune koogivorm võiga. Vooderdage koogivormi põhi rasvakindla paberiga. Tõstke küpsisesegu koogivormi põhja. Vajutage see lusikaga tihedalt kinni.

3 | Pange kaussi toorjuust. Vispeldage seda, kuni see muutub siledaks ja kreemjaks. Lisage ükshaaval munad, seejärel kondenspiim ja vanill ning vispeldage, kuni segu on täiesti sile. See võtab umbes 2 minutit. Valage segu koogivormi küpsisepõhja peale.

4 | Asetage koogivorm tavaalusega Easy Fry kaussi. Käivitage programm MAGUSTOIT temperatuuril 120 °C 60 minutiks. Vajaduse korral küpsetage juustukooki kauem, kuni see enam keskelt ei võdise.

5 | Võtke koogivorm ettevaatlikult kausist välja ja jätke külmikusse jahtuma vähemalt 6–8 tunniks või üleöö.

6 | Asetage kirsid tavaalusele. Raputage peale suhkrut. Käivitage programm MAGUSTOIT temperatuuril 200 °C 20 minutiks. Pange küpsetatud kirsid karpi ja hoidke neid samuti külmikus.

7 | Kui kook on jahtunud, eemaldage ettevaatlikult koogivormi servad ja tõstke juustukook serveerimisalusele. Kaunistage kooki vahetult enne serveerimist kirssidega.

NÕUANDED

Traditsioonilise juustukoogi jaoks kasutatakse Graham®-i küpsiseid. Kui te neid kauplusest ei leia, võite need asendada sobivate muretainaküpsistega. Võite küpsised purustada ka kannmikseris. Kaunistuseks võite valida muud hooajalised puuviljad. Kasutage neid küpsetatult või värskelt.



KAERAHELBEKÜPSISED

2 | 10 min | 22 min

KOOSTISOSAD

80 g peensuhkrut
80 g pehmet võid
1 muna
150 g T55 jahu
1/2 tl küpsetuspulbrit (2 g)
30 g kaerahelbeid
1 tl mooniseemneid
1 tl looduslikku vanilliekstrakti
30 g tumeda šokolaadi tükke

RETSEPT

1 | Segage kausis spaatliga suhkur ja pehme või. Lisage muna ja vispeldage. Seejärel lisage jahu, küpsetuspulber, kaerahelbed, mooniseemned ja vanilliekstrakt. Segage tainast spaatliga. Vormige tainast pall, mähkige see rasvakindlasse paberisse ja pange 30 minutiks külmikusse tahenema.

2 | Võtke lõikelaud ja voolige tainas umbes 5 cm läbimõõduga vorstiks. Lõigake noaga kuus riba. Suruge ribad kergelt lamedamaks ja pange peale šokolaaditükid.

3 | Lõigake alumiiniumfooliumist tavaaluse suurune tükk ja asetage see küpsiste peale.

4 | Asetage neli küpsist tavaalusega Easy Fry kaussi. Jätke küpsiste vahele piisavalt ruumi. Käivitage programm MAGUSTOIT temperatuuril 150 °C 22 minutiks.

5 | Küpsetage kahes osas.

6 | Küpsised peaksid olema kuldpruuni värvi. Laske paar minutit jahtuda ja asetage küpsised seejärel restile.

NÕUANDED

Soovi korral võite maitset mitmekesistada, kasutades piima- või valge šokolaadi tükke, rosinaid, jõhvikaid, pekani- või pistaatsiapähkleid.

Turinys

lt

Užkandžiai ir garnyrai

Filo tešlos suktinukai su feta
Kepti artišokai
Falafeliai
Avokadų bulvytės
Traškūs ir aštrūs avinžirniai
Brokolių ir sūrio kroketai
Suktinukai su dešrelėmis

Pagrindiniai patiekalai

Krevetės medaus ir „Sriracha“ padaže
„Poke“ dubenėlis su tunu
Kario kalafiorai
Daržovių gabalėliai
Buritai su vištiena
Azijietiški vištienos sparneliai
Graikiška vištiena
„Tandoori“ vištiena
Kalakutienos kotletai su plutele
Tailandietiški lašišos kąsneliai
Žuvis su bulvytėmis
Menkė su plutele
Cukinijų bulvytės
Cukinijos su daržovių įdaru
Kalafioro kepsneliai
Mėsainis su „Portobello“ grybais
Ant grotelių kepti barbekiu šonkauliukai
Naminės bulvytės
Skiltelės
Batatų skiltelės

Desertai

Šokoladiniai keksiukai
Karamelizuoti bananai
Trupininis mėlynių pyragas
Klasikinis sūrio pyragas
Avižiniai sausainiai

Piktogramų vadovas



Žmonių skaičius



Porcijų skaičius



Paruošimo laikas



Laikymo laikas



Marinavimo laikas



Gaminimo laikas



Filo tešlos suktinukai su feta

4 | 20 min. | 10 min.

Sudedamosios dalys

350 g fetos
2 kiaušiniai
2 arb. š. džiovintų mėtų
1 pakelis filo tešlos
Pipirai

Receptas

1 | Sutrinkite fetą šakute ir sudėkite į dubenį. Įmuškite vieną kiaušinį. Atskirkite kito kiaušinio baltymą ir trynį. Baltymą atidėkite į šalį. Į fetą įmaišykite kiaušinio trynį ir mėtas. Įberkite pipirų. Gerai sumaišykite. Iškočiokite filo tešlos lakštą. Kiaušinio baltymą lengvai ištepkite konditeriniu teptuku. Ant viršaus uždėkite antrą filo tešlos lakštą. Supjaustykite tešlą į šešis kvadratėlius. Paskirstykite 1,5 arbatinio šaukštelio fetos įdaro ant kiekvieno kvadratėlio ir susukite. Kartokite, kol sunaudosite visus ingredientus.

2 | Sudėkite suktinukus su feta į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą MANUAL (rankinis režimas) ir kepkite 180 °C temperatūroje 10 minučių. Įpusėjus kepimo laikui, apverskite suktinukus.

3 | Patikrinkite, ar iškepė, ir, jei reikia, pakepkite dar kelias minutes. Kartokite, kol iškepsite visus suktinukus.

4 | Filo tešlos suktinukus patiekite karštus su salotomis.

Patarimai

Pasistenkite nesudėti suktinukų vieno ant kito, nes gali iškepti netolygiai.
Patiekite iš karto.
Pagal šį receptą pagaminsite apie 20 suktinukų.



KEPTI ARTIŠOKAI

2 | 15 min. | 12 min.

SUDEDAMOSIOS DALYS

150 g nukoštų artišokų ketvirčių
60 g miltų
1/2 valg. š. kepimo miltelių
1 kiaušinis
20 g „Panko“
20 g džiūvėsėlių
3 valg. š. tarkuoto parmezano
1/2 arb. š. česnakų miltelių
Druskas ir pipirai

RECEPTAS

1 | Miltus ir kepimo miltelius suberkite į dubenį ir išmaišykite. Kitame dubenyje šakute įmuškite kiaušinį. Galiausiai lėkštėje sumaišykite „Panko“ ir džiūvėsėlius, parmezaną, česnaką, druską ir pipirus.

2 | Kiekvieną artišoką pamirkykite miltuose ir kiaušinyje. Padėkite artišokus ant džiūvėsėlių ir šakute apvoliokite. Džiūvėsėliai turi padengti visas puses.

3 | Sudėkite artišokus į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą NUGGETS (gabaliukai) ir kepkite 200 °C temperatūroje 12 minučių.

4 | Patiekite iš karto.

PATARIMAI

„Panko“ rasite daugelyje prekybos centrų, pasaulio virtuvės prekių skyriuose, azijietiškų maisto prekių parduotuvėse ar internetinėse parduotuvėse. Galite panaudoti griežinėliais supjaustytas artišokų šerdis ir jas iškepti.
Artišokus galite patiekti su pasirinktu padažu.

Falafeliai

4 | 25 min. | 15 min.



Sudedamosios dalys

350 g konservuotų avinžirnių
3 šakelės petražolių
6 šakelės kalendros
2 arb. š. kmynų
2 valg. š. sezamų pastos „tahini“
2 skiltelės česnako
2 svogūnai
2 valg. š. alyvuogių aliejaus
Druska ir pipirai

Receptas

1 | Nulupkite ir smulkiai supjaustykite svogūną. Nuplaukite ir susmulkinkite žoleles.

2 | Į vieną dubenį sudėkite avinžirnius, petražoles, kalendrą, kmynus ir „tahini“. Pagardinkite druska ir pipirais. Mišinį gerai sutrinkite šakute. Sudėkite svogūnus ir maišykite, kol masė taps vienodos konsistencijos. Suformuokite rutuliukus.

3 | Sudėkite falafelius į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Konditeriniu teptuku padenkite lengvu aliejaus sluoksniu. Įjunkite programą NUGGETS (gabaliukai) ir kepkite 180 °C temperatūroje 15 minučių. Įpusėjus kepimo laikui, falafelius apverskite.

4 | Falafelius patiekite karštus.

Patarimai

Pasistenkite nesudėti falafelių vieno ant kito, nes gali iškepti netolygiai.
Jei norite pagaminti didesnį kiekį, kepkite dalimis.
„Tahini“ – tai sezamų pasta, naudojama Rytų virtuvėje. Jos galima rasti specializuotose maisto prekių parduotuvėse.



AVOKADŲ BULVYTĖS

2 | 10 min. | 8 min.

SUDEDAMOSIOS DALYS

2 prinokę avokadai
1 citrina (sultys ir žievelė)
1 kiaušinis
120 g „Panko“ džiūvėsėlių
Druska ir pipirai

RECEPTAS

1 | Nulupkite avokadus, išimkite kauliukus ir supjaustykite skiltelėmis.

2 | Nedideliame dubenėlyje išplakite kiaušinį su druska. Į dubenį negiliu dugnu suberkite džiūvėsėlius.

3 | Įmerkite skilteles į kiaušinio mišinį ir džiūvėsėlius.

4 | Sudėkite avokado skilteles į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą VEGETABLES (daržovės) ir kepkite 180 °C temperatūroje 8 minutes. Įpusėjus kepimo laikui, atsargiai apverskite avokadų bulvytes.

5 | Patiekite karštas arba šiltas su aštriu majonezu.

PATARIMAI

Jei norite pagaminti didesnį kiekį, kepkite dalimis. Patiekite iš karto.

TRAŠKŪS IR AŠTRŪS AVINŽIRNIAI

4 | 10 min. | 8 min.



SUDEDAMOSIOS DALYS

265 g konservuotų avinžirnių
2 valg. š. alyvuogių aliejaus
1/2 arb. š. česnako miltelių
1 arb. š. rūkytos paprikos
1/2 arb. š. kmynų miltelių
1/2 valg. š. jūros druskos
2 valg. š. šviežios smulkintos kalendros

RECEPTAS

1 | Avinžirnius nukoškite, nuplaukite ir nusausinkite. Sudėkite avinžirnius, aliejų, česnako miltelius, papriką, kmynus ir druską į dubenį. Šaukštu atsargiai išmaišykite avinžirnius, kad pasidengtų prieskoniais.

2 | Pusę avinžirnių sudėkite į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą NUGGETS (gabaliukai) ir kepkite 200 °C temperatūroje 8 minutes. Prieš ištraukdami dubenį palaukite 30 sekundžių (kartais avinžirniai gali spragėti kaip spragėsiai). Patikrinkite, ar iškepė. Įjunkite programą iš naujo su likusiais avinžirniais.

3 | Avinžirnius patiekite iš karto ir pabarstykite kalendros.

PATARIMAI ***Kad avinžirniai būtų traškūs, juos reikia tinkamai nukošti, nuplauti ir nusausinti švariu popieriniu rankšluosčiu arba švariu rankšluosčiu. Vietoj alyvuogių aliejaus galite naudoti kitą aliejų, o prieskonius pakeisti kitais.***

BROKOLIŲ IR SŪRIO KROKETAI

2 | 30 min. | 12 min.



SUDEDAMOSIOS DALYS

115 g brokolių
100 g konservuotų avinžirnių
100 g džiūvėsėlių
75 g tarkuoto čederio
25 g parmezano
2 kiaušiniai
1 arb. š. česnako miltelių
1 arb. š. svogūnų miltelių
40 g miltų
Purškiamas alyvuogių aliejus
Druska ir pipirai

RECEPTAS

1 | Brokolio paruošimas: Virkite puode su pasūdytu vandeniu, kol šiek tiek suminkštės (al dente). Tai turėtų trukti apie 4 minutes. Sudėkite į dubenį su šaltu vandeniu ir ledo kubeliais. Palaukite, kol atvės. Nukoškite ir supjaustykite mažais gabalėliais.

2 | Nusausinkite avinžirnius ir sudėkite į didelį dubenį. Sutrinkite trintuvu arba šakute. Sudėkite smulkintus brokolius, pusę džiūvėsėlių, pirmąjį kiaušinį, čederį, parmezaną, druską, česnako miltelius ir svogūnų miltelius. Rankomis gerai išmaišykite, kol galėsite suformuoti rutuliukus. Jei negalite, įberkite dar šiek tiek džiūvėsėlių.

3 | Iš mišinio suformuokite kroketus ir sudėkite ant riebalams atsparaus popieriaus padengto padėklo. Kad būtų lengviau, sudrėkinkite rankas.

4 | Miltus, druską ir pipirus supilkite į didelį dubenį ir išmaišykite. Į kitą dubenį įmuškite antrą kiaušinį ir suplakite. Į trečią dubenį supilkite likusius džiūvėsėlius ir išmaišykite. Išvoliokite kroketus miltų mišinyje ir išmirkykite plaktame kiaušinyje. Išvoliokite džiūvėsėliuose, lengvai paspausdami, kad geriau priliptų.

5 | Sudėkite brokolių kroketus į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Kroketus lengvai apipurškite alyvuogių aliejumi. Įjunkite programą NUGGETS (gabaliukai) ir kepkite 200 °C temperatūroje 12 minučių. Įpusėjus kepimo laikui, apverskite kroketus.

6 | Patiekite iš karto.

PATARIMAI

Pagal šį receptą pagaminsite maždaug tuziną kroketų.
Kroketus galite 1–2 valandas palaikyti šaldiklyje, kad sutvirtėtų ir priliptų džiūvėsėliai.
Purškiamo alyvuogių aliejaus galima rasti prekybos centrų aliejaus skyriuje arba delikatesų parduotuvėse. Taip pat galite jį pasidaryti namuose, naudodami tuščią purškalo buteliuką. Aliejų galite ištepti ir konditeriniu teptuku.

SUKTINUKAI SU DEŠRELĖMIS

2 | 10 min. | 8 min.



SUDEDAMOSIOS DALYS

1 lakštas sluoksniuotos tešlos
4 dešrelės „Frankfurter“
30 g garstyčių

RECEPTAS

1 | Išvyniokite sluoksniuotą tešlą. Supjaustykite 10 cm pločio juostelėmis. Pirštais sudrėkinkite juosteles ir į vidurį įdėkite po dešrelę. Peiliu per visą dešrelę užtepkite šiek tiek garstyčių. Užlenkite tešlą, kad dešrelės užsidengtų (tarsi apverstumėte) ir užspauskite abu galus. Kartokite, kol suvyniosite visas. Supjaustykite suktinukus 3 cm dydžio gabalėliais.

2 | Sudėkite suktinukus į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą NUGGETS (gabaliukai) ir kepkite 180 °C temperatūroje 8 minutes

3 | Kartokite, kol iškepsite visus suktinukus.

4 | Patiekite iš karto.

PATARIMAI

Jei tešla lipni, pabarstykite šiek tiek miltų.
Pagal skonį galite naudoti daugiau garstyčių. Dešreles galite pakeisti kitais ingredientais (riešutais, ementaliu, prieskoniais, daržovėmis).

KREVETĖS MEDAUS IR „SRIRACHA“ PADAŽE

2 | 15 min. | 15 min.



SUDEDAMOSIOS DALYS

40 g skysto medaus
25 g majonezo
1 arb. š. „Sriracha“ padažo
1 arb. š. sojų padažo
1 kiaušinis
30 g miltų
250 g nuluptų krevečių
1 valg. š. alyvuogių aliejaus
Druska ir pipirai

RECEPTAS

1 | Dubenyje sumaišykite medų, majonezą, „Sriracha“ padažą ir sojų padažą. Padažą padėkite vėsioje vietoje.

2 | Į negilų dubenėlį įmuškite kiaušinį. Į kitą negilų dubenėlį suberkite miltus.

3 | Išmirkykite krevetes kiaušinyje ir miltuose.

4 | Sudėkite krevetes šalia viena kitos į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Alyvuogių aliejų tepkite konditeriniu teptuku. Įjunkite programą MANUAL (rankinis režimas) ir kepkite 180 °C temperatūroje 15 minučių. Patikrinkite, ar iškepė, ir, jei reikia, pakepkite dar kelias minutes.

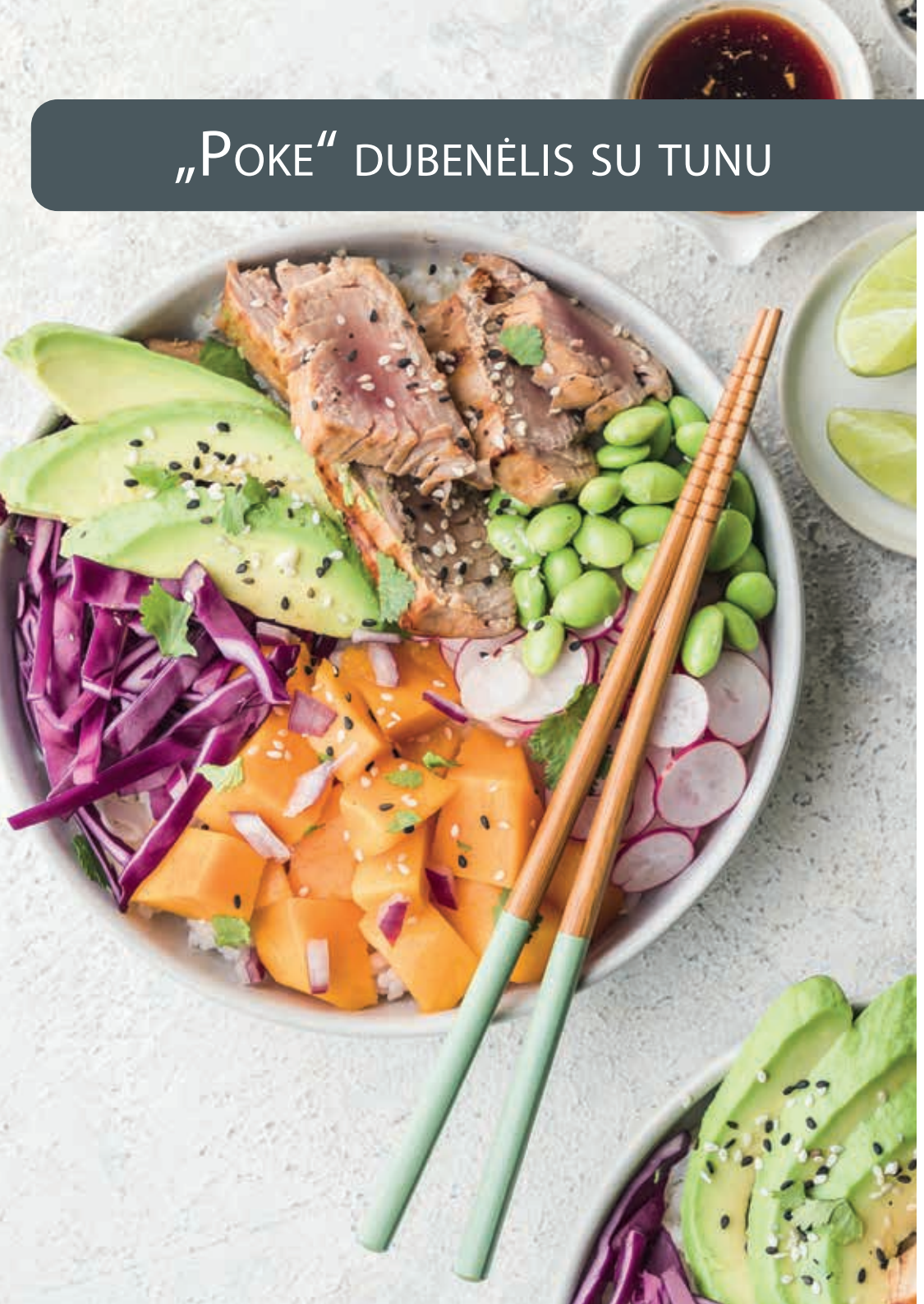
5 | Patiekite krevetes su aštriu padažu ir ryžiais.

PATARIMAI

Pasistenkite nesudėti krevečių viena ant kitos, nes gali iškepti netolygiai.
Jei norite pagaminti didesnį kiekį, kepkite dalimis.

„POKE“ DUBENĖLIS SU TUNU

2 | 15 min. | 10 min.



SUDEDAMOSIOS DALYS

Padažui:
2 valg. š. ryžių acto
10 g šviežio imbiero (1 gabalėlis maždaug 2 cm ilgio)
Aštrus padažas
2 arb. š. sezamo sėklų aliejaus
40 ml sojų padažo
Pipirai

Dubenėliui:
250 g tuno kepsnio (maždaug 4 gabalėliai)
350 g išvirtų sušių ryžių
1 griežinėliais supjaustytas nedidelis avokadas be kaulo
15 g smulkiai supjaustyto raudonojo svogūno
150 g kubeliais supjaustyto mango (1 nedidelis gabalėlis)
3 valg. š. susmulkintos šviežios kalendros (apie 30 g)

Garnyrui:
1 skiltelėmis supjaustyta žalioji citrina
1/2 be sėklų ir supjaustyto jalapeno pipiro (arba Fresno aitriosios paprikos)
Keletas plonų ridikėlių, agurko, raudonojo kopūsto, morkos griežinėlių
6 valg. š. virtų edamame pupelių
1,5 arb. š. juodųjų ir baltųjų sezamo sėklų

RECEPTAS

1 | Paruoškite padažą. Nedideliame dubenėlyje sumaišykite visus ingredientus. Atidėkite į šaldytuvą.

2 | Tuno kepsnius sudėkite į maišymo indą. Užpilkite trečdalį padažo ant kepsnių. Palikite pastovėti 10–15 minučių.

3 | Sudėkite tuno kepsnius į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą FISH (žuvis) ir kepkite 200 °C temperatūroje 10 minučių. Įpusėjus kepimo laikui, kepsnius apverskite.

4 | Viduryje kepsniai turi būti šiek tiek rausvi. Jei mėgstate labiau iškeptus, kepkite pagal savo skonį.

5 | Iškeptus tuno kepsnius išimkite ir palikite 5 minutes ant pjaustymo lentos, tada aštriu peiliu supjaustykite plonais griežinėliais.

6 | Sudėkite virtus ryžius į du didelius dubenėlius. Ant viršaus išdėliokite keptus tuno gabalėlius, avokado griežinėlius, mango gabalėlius ir raudonąjį svogūną. Pabarstykite kalendros. Pagal skonį papuoškite žaliąja citrina, aitriąja paprika, daržovių griežinėliais, edamame pupelėmis ir sezamo sėklomis. Ant viršaus užpilkite likusį padažą.

PATARIMAI

Daugelyje prekybos centrų jau galima rasti paruoštų japoniškų ryžių. Tai padės sutaupyti laiko gaminant šį patiekalą. Taip pat galite išsivirti patys: vienam asmeniui naudokite 50–60 g ryžių.
Stenkitės naudoti ekologiškus avokadus jų sezono metu. Arba juos galite pakeisti kubeliais supjaustytais keptais batatais.
Jei nemėgstate kalendros, vietoj jos naudokite kitą žolelę.

KARIO KALAFIORAI

2 | 10 min. | 15 min.



SUDEDAMOSIOS DALYS

1 nedidelis kalafioras
2 valg. š. alyvuogių aliejaus
1 valg. š. kario miltelių
1 valg. š. česnako miltelių
1 valg. š. aitriosios paprikos miltelių
1 citrina (žievelė)
2 šakelės kalendros
Druska ir pipirai

RECEPTAS

1 | Supjaustykite kalafiorą vieno dydžio žiedynais ir sudėkite į dubenį. Įpilkite alyvuogių aliejaus, kario miltelių, česnakų miltelių, aitriosios paprikos miltelių, druskos ir pipirų ir gerai išmaišykite.

2 | Sudėkite kalafioro žiedynus į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą VEGETABLES (daržovės) ir kepkite 180 °C temperatūroje 15 minučių. Įpusėjus kepimo laikui, kalafiorus apverskite.

3 | Patikrinkite, ar iškepė, ir, jei reikia, pakepkite dar kelias minutes.

4 | Iš karto patiekite kalafiorus su citrina ir kalendra.

PATARIMAI

Šį patiekalą galima derinti su „tandoori“ vištiena.

DARŽOVIŲ GABALĖLIAI

2 | 20 min. | 10 min.



SUDEDAMOSIOS DALYS

100 g morkų (1 morka)
160 g brokolio žiedynų
1/2 svogūno
1/2 skiltelės česnako
70 g tarkuoto čederio
1 kiaušinis
100 g miltų
2 valg. š. alyvuogių aliejaus
160 g džiūvėsėlių
2 valg. š. paprikos

RECEPTAS

1 | Nulupkite morkas ir supjaustykite jas stambiais griežinėliais. Brokolius nuplaukite ir supjaustykite mažais žiedynais. Nulupkite ir stambiai supjaustykite svogūną. Brokolius, morkas, svogūnus, česnaką, čederį, kiaušinį, miltus ir aliejų sudėkite į virtuvinį kombainą. Maišykite, kol gausite vientisą masę. Atidėkite masę į dubenį. Kitame dubenyje sumaišykite džiūvėsėlius ir papriką ir supilkite į lėkštę.

2 | Drėgnomis rankomis iš masės suformuokite rutuliukus ir dėkite juos ant džiūvėsėlių. Džiūvėsėliuose išvoliokite gabalėlius. Lengvai paspauskite, kad džiūvėsėliai priliptų.

3 | Sudėkite gabalėlius į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte, tarp jų palikdami mažus tarpus. Įjunkite programą NUGGETS (gabaliukai) ir kepkite 200 °C temperatūroje 10 minučių.

4 | Patiekite karštus su pasirinktu padažu.

PATARIMAI

Galite pridėti špinatų arba vietoj morkų naudoti sviestinį moliūgą.
Jei norite pagaminti didesnį kiekį, kepkite dalimis.
Jei reikia, galite kepti ilgiau.



BURITAI SU VIŠTIENA

2 | 20 min. | 25 min.

SUDEDAMOSIOS DALYS

2 arb. š. meksikietiškų prieskonių
2 valg. š. alyvuogių aliejaus
2 vištienos krūtinėlės
2 valg. š. kvietinių arba kukurūzų tortilijų
2 arb. š. crème fraiche
2 valg. š. tarkuoto čederio
2 valg. š. gvakamolės
2 valg. š. kukurūzų
2 valg. š. salsos

RECEPTAS

1 | Dubenyje sumaišykite meksikietiškus prieskonius su aliejumi. Sudėkite vištieną ir marinuokite 15 minučių

2 | Sudėkite vištienos filė į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą CHICKEN (vištiena) ir kepkite 200 °C temperatūroje 15 minučių.

3 | Prieš pjaustydami vištienos krūtinėlę griežinėliais, palikite šiek tiek atvėsti.

4 | Padėkite tortilijas ant kvadratinio aliuminio folijos lakšto. Ant tortilijų paskirstykite crème fraiche, salsą, gvakamolę ir vištieną. Sudėkite kukurūzus ir pabarstykite sūrį. Sandariai suvyniokite buritus naudodami aliuminio foliją.

5 | Sudėkite du buritus į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą CHICKEN (vištiena) ir kepkite 180 °C temperatūroje 10 minučių.

6 | Patiekite iš karto.

PATARIMAI

Jei norite pagaminti didesnį kiekį, kepkite dalimis. Patiekite iš karto.
Taip pat galite naudoti apkeptas „Rotisserie“ stiliaus vištienos krūtinėles.

AZIJIETIŠKI VIŠTIENOS SPARNELIAI

2 | 10 min. | 30 min.



SUDEDAMOSIOS DALYS

350 g vištienos sparnelių
2 valg. š. alyvuogių aliejaus
2 valg. š. kukurūzų miltų
1 valg. š. skysto medaus
1 valg. š. sojų padažo
1 valg. š. vyno acto
1 valg. š. skrudintų sezamo sėklų aliejaus
1/2 laiškinio svogūno
Druska ir pipirai

RECEPTAS

1 | Dubenyje sumaišykite vištienos sparnelius su alyvuogių aliejumi ir kukurūzų miltais. Gausiai pagardinkite druska ir pipirais. Kitame dubenyje sumaišykite medų, sojų padažą, vyno actą ir sezamo sėklų aliejų. Padėkite į šoną.

2 | Sudėkite vištienos sparnelius į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą CHICKEN (vištiena) ir kepkite 180 °C temperatūroje 30 minučių.

3 | Po 25 minučių vištienos sparnelius padenkite marinatu ir pratęskite kepimą įstumdami dubenį atgal.

4 | Patikrinkite, ar iškepė, ir, jei reikia, pakepkite dar kelias minutes.

5 | Vištienos sparnelius patiekite iš karto su barbekiu padažu.

PATARIMAI

Pasistenkite nesudėti vištienos sparnelių vieno ant kito, nes gali iškepti netolygiai.
Jei norite pagaminti didesnį kiekį, kepkite dalimis.
Patiekite su aromatingais ryžiais.



GRAIKIŠKA VIŠTIENA

2 | 10 min. | 18 min.

SUDEDAMOSIOS DALYS

2 vištienos krūtinėlės
20 ml alyvuogių aliejaus
1 valg. š. raudonojo vyno acto
1 citrina
1 arb. š. skysto medaus
1 arb. š. česnako miltelių
1 arb. š. raudonėlio
1/2 arb. š. paprikos
Druska ir pipirai

RECEPTAS

1 | Indelyje su snapeliu sumaišykite alyvuogių aliejų, vyno actą, citrinų sultis, medų, česnakų miltelius, raudonėlį, papriką, druską ir pipirus.

2 | Sudėkite vištienos krūtinėlę į šaldymo maišelį ir užpilkite marinatą. Sandariai uždarykite šaldymo maišelį ir 30 minučių laikykite šaldytuve

3 | Sudėkite nusausintą vištienos krūtinėlę į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą CHICKEN (vištiena) ir kepkite 180 °C temperatūroje 18 minučių. Įpusėjus kepimo laikui, apverskite vištieną. Patikrinkite, ar iškepė, ir, jei reikia, pakepkite dar kelias minutes.

4 | Vištieną patiekite iš karto.

PATARIMAI

Pasistenkite nesudėti vištienos krūtinėlių viena ant kitos, nes gali iškepti netolygiai. Jei norite pagaminti didesnį kiekį, kepkite dalimis.
Patiekite su pomidorų, agurkų, alyvuogių ir raudonųjų svogūnų salotomis.



„TANDOORI“ VIŠTIENA

2 | 20 min. | 15 min.

SUDEDAMOSIOS DALYS

4 vištienos blauzdelės
50 g natūralaus jogurto
1 arb. š. malto imbiero
1 arb. š. česnako miltelių
1 arb. š. aitriosios paprikos miltelių
1/2 arb. š. ciberžolės
1 arb. š. garam masalos
1 citrina
2 arb. š. neutralaus aliejaus
Druska ir pipirai

RECEPTAS

1 | Vištienos blauzdeles nusausinkite popieriniu rankšluosčiu. Nuimkite odelę nuo blauzdelių ir įpjaukite vištieną tris arba keturis kartus.

2 | Dubenyje sumaišykite jogurtą, imbierą, česnako miltelius, aitriosios paprikos miltelius, ciberžolę, garam masalą, druską, pipirus ir citrinos sultis. Sudėkite vištieną ir gerai išmirkykite marinate. Palikite pastovėti vėsioje vietoje bent 20 minučių.

3 | Sudėkite vištienos blauzdeles į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą CHICKEN (vištiena) ir kepkite 200 °C temperatūroje 15 minučių. Įpusėjus kepimo laikui, apverskite blauzdeles.

4 | Patikrinkite, ar iškepė, ir, jei reikia, pakepkite dar kelias minutes.

5 | Vištieną patiekite iš karto su kario kalafiorais.

PATARIMAI

Pasistenkite nesudėti blauzdelių viena ant kitos, nes gali iškepti netolygiai.
Jei norite pagaminti didesnį kiekį, kepkite dalimis.
Patiekite iš karto.
Patiekite su jogurto ir kario padažu.

KALAKUTIENOS KOTLETAI SU PLUTELE

2 | 15 min. | 18 min.



SUDEDAMOSIOS DALYS

30 g miltų
1 vidutinio dydžio kiaušinis
40 g džiūvėsėlių
1/2 arb. š. česnako miltelių
300 g plonų kalakutienos kotletų (2 vidutinio dydžio kotletai)
Purškiamas alyvuogių aliejus
1 citrina, perpjauta į 4 dalis

RECEPTAS

1 | Į dubenį įmuškite kiaušinį ir suplakite. Lėkštėje sumaišykite džiūvėsėlius ir česnako miltelius. Į kitą lėkštę suberkite miltus.

2 | Kiekvieną kotletą pamirkykite į miltus, kiaušinį ir galiausiai į džiūvėsėlius. Džiūvėsėliai turi padengti visas puses.

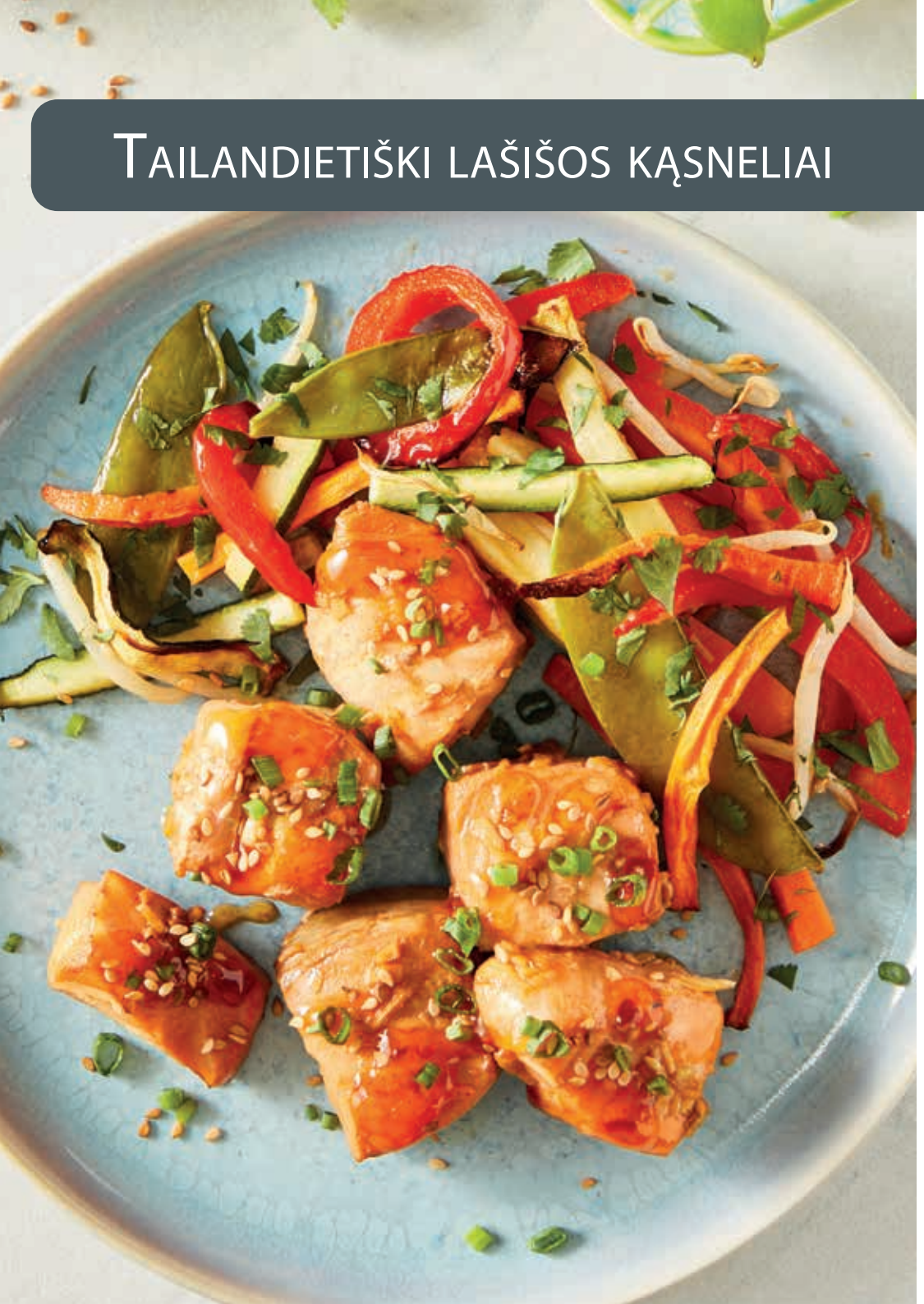
3 | Sudėkite kotletus į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Lengvai apipurškite alyvuogių aliejumi. Įjunkite programą CHICKEN (vištiena) ir kepkite 200 °C temperatūroje 18 minučių.

4 | Patiekite iš karto su citrinos skiltele.

PATARIMAI ***Purškiamo alyvuogių aliejaus rasite prekybos centrų aliejaus skyriuje ir delikatesų parduotuvėse. Taip pat galite jį pasidaryti namuose, naudodami tuščią purškalo buteliuką. Aliejų galite ištepti ir konditeriniu teptuku. Patiekite su žaliomis daržovėmis ir makaronų apkepu.***

TAILANDIETIŠKI LAŠIŠOS KĄSNELIAI

2 | 15 min. | 6 min.



SUDEDAMOSIOS DALYS

2 lašišos filė (maždaug po 130 g)
50 ml sojų padažo su sumažintu druskos kiekiu
1 žalioji citrina
2 skiltelės česnako
1 arb. š. tarkuoto imbiero
50 ml saldaus aitriųjų paprikų padažo
2 laiškinių svogūnų
1 valg. š. sezamo sėklų
150 g virtų lipnių ryžių

RECEPTAS

1 | Lašišos filė supjaustykite dideliais kubeliais.

2 | Dubenyje sumaišykite sojų padažą, žaliosios citrinos sultis, smulkintą česnaką ir tarkuotą imbierą. Sudėkite lašišos kubelius, uždenkite ir palikite 20 minučių pastovėti vėsioje vietoje.

3 | Sudėkite lašišos kubelius į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą FISH (žuvis) ir kepkite 180 °C temperatūroje 6 minutes.

4 | Lašišą patiekite su ryžiais. Pašlakstykite saldaus aitriųjų paprikų padažo, pabarstykite smulkintų laiškinių svogūnų ir sezamo sėklų.

PATARIMAI ***Kodėl nepajvairinus patiekalo ir sezamo sėklų nepakeitus smulkintais žemės riešutais? Jei mėgstate aštrų maistą, įberkite šviežių arba maltų aitriųjų paprikų. Saldųjį aitriųjų paprikų padažą galite pakeisti keliais lašais „Tabasco®“. Jei neturite sojų padažo su sumažintu druskos kiekiu, įpilkite 60 ml ryžių acto.***

ŽUVIS SU BULVYTĖMIS

2 | 20 min. | 45 min.



SUDEDAMOSIOS DALYS

90 g miltų
30 g kukurūzų miltų
1 arb. š. česnako miltelių
1 arb. š. svogūnų miltelių
1/2 arb. š. maistinės sodos
100 ml lagerio
2 didelės menkės filė
1 valg. š. neutralaus aliejaus (saulėgrąžų arba vynuogių kauliukų)
600 g šaldytų bulvyčių
Druska ir pipirai

RECEPTAS

1 | Žuvį gerai nusausinkite popieriniu rankšluosčiu.

2 | Negiliame dubenyje sumaišykite trečdalį miltų su kukurūzų miltais. Dubenyje sumaišykite likusius miltus, česnaką, svogūną, sodą, druską, pipirus ir alų.

3 | Panardinkite kiekvieną menkės filė į miltų ir kukurūzų miltų mišinį, o tada į alaus tešlą. Tada vėl panardinkite į miltų ir kukurūzų miltų mišinį.

4 | Sudėkite žuvį į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą FISH (žuvis) ir kepkite 180 °C temperatūroje 12 minučių. Patikrinkite, ar žuvis iškepta; kepimo laikas gali skirtis priklausomai nuo gabalėlių dydžio. Atidėkite į šalį.

5 | Sudėkite bulvytes į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą FRIES (bulvytės) ir kepkite 180 °C temperatūroje 30 minučių.

6 | Pašildykite žuvį uždėdami ją ant bulvyčių, tada įjunkite programą FRIES (bulvytės) ir kepkite 180 °C temperatūroje 3 minutes.

7 | Patiekite karštą.

PATARIMAI

Tradiciškai šis patiekalas patiekiamas su mėtų ir žirnelių tyre, keliomis citrinų skiltelėmis ir tartaro padažu.
Patikrinkite, ar žuvis iškepta; kepimo laikas gali skirtis priklausomai nuo gabalėlių dydžio. Prireikus kepkite ilgiau.



MENKĖ SU PLUTELE

2 | 10 min. | 10 min.

SUDEDAMOSIOS DALYS

2 menkės filė (maždaug po 150 g)
50 g „Ritz®“ arba kitų krekerių
15 g tarkuoto parmezano
15 g ištirpinto sviesto
1 valg. š. citrinos sulčių
1 valg. š. smulkintų petražolių
1 citrina
Druska pipirai

RECEPTAS

1 | Sudėkite krekerius į šaldymo maišelį ir sutrinkite juos kočėlu, kad gautųsi trupiniai. Dubenyje sumaišykite krekerių trupinius su parmezanu, ištirpintu sviestu ir citrinos sultimis. Pagardinkite druska ir pipirais.

2 | Sudėkite menkės filė į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Pabarstykite trupiniais. Įjunkite programą FISH (žuvis) ir kepkite 180 °C temperatūroje 10 minučių.

3 | Patikrinkite, ar žuvis iškepta; kepimo laikas gali skirtis priklausomai nuo gabalėlių dydžio. Jei reikia, kepkite dar minutę, kol žuvis šakute lengvai atsignybs.

4 | Apibarstykite menkės filė smulkintomis petražolėmis ir citrinos žievele. Patiekite su citrinos skiltele ir aromatingais ryžiais.

PATARIMAI

Pasistenkite nedėti menkės filė viena ant kitos, nes gali iškepti netolygiai.
Jei norite pagaminti didesnį kiekį, kepkite dalimis.

CUKINIJŲ BULVYTĖS

2 | 15 min. | 15 min.



SUDEDAMOSIOS DALYS

2 vidutinio dydžio cukinijos
1 kiaušinio baltymas
50 g džiūvėsėlių
20 g tarkuoto parmezano
30 ml alyvuogių aliejaus
Druska ir pipirai

RECEPTAS

1 | Cukinijas nuplaukite, nupjaukite galus ir supjaustykite maždaug 1 cm pločio lazdelėmis.

2 | Į negilų dubenėlį įmuškite kiaušinio baltymą. Kitame negiliame dubenėlyje sumaišykite džiūvėsėlius, parmezaną, druską ir pipirus.

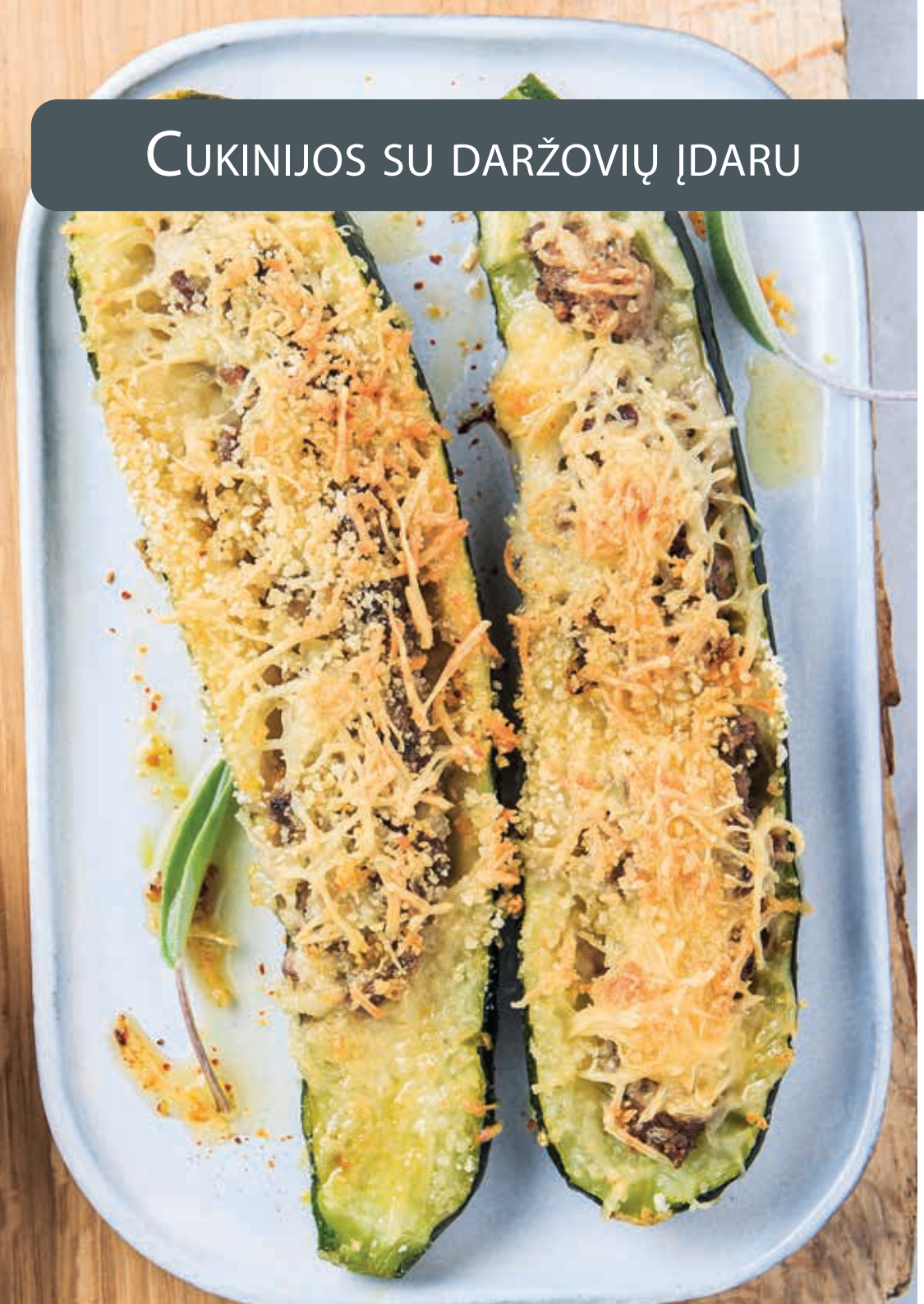
3 | Cukinijų lazdeles išmirkykite kiaušinio baltyme ir džiūvėsėliuose.

4 | Sudėkite cukinijų lazdeles į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Apšlakstykite alyvuogių aliejumi. Įjunkite programą FRIES (bulvytės) ir kepkite 180 °C temperatūroje 15 minučių. Įpusėjus kepimo laikui, jas pavartykite. Patikrinkite, ar iškepė, ir, jei reikia, pakepkite dar kelias minutes.

5 | Cukinijų bulvytes patiekite karštas.

PATARIMAI

Šias bulvytes galite patiekti su baltojo sūrio ir laiškinių svogūnų padažu. Puikiai dera su ant grotelių kepta mėsa.



CUKINIJOS SU DARŽOVIŲ ĮDARU

2 | 15 min. | 17 min.

SUDEDAMOSIOS DALYS

300 g cukinijų (2 mažos cukinijos)
1 smulkiais kubeliais supjaustytas pomidoras
1/2 kubeliais supjaustytos raudonosios paprikos
1 smulkiai supjaustytas jalapeno pipiras
1/2 arb. š. česnako miltelių
1/2 arb. š. aitriosios paprikos miltelių
40 g tarkuoto čederio
10 g alyvuogių aliejaus
Druska ir pipirai

RECEPTAS

1 | Nuplaukite cukinijas, nupjaukite galus ir perpjaukite jas išilgai. Lengvai įsmeigdami šaukštu iš cukinijos išimkite visas sėklas.

2 | Dubenyje sumaišykite pomidorus, raudonąją papriką, jalapeno pipirą, česnako miltelius, aitriosios paprikos miltelius ir sūrį.

3 | Į cukinijas įdėkite įdaro tiek, kad viduryje susidarytų nedidelis kupolas.

4 | Sudėkite įdarytas cukinijas į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Patepkite alyvuogių aliejumi. Įjunkite programą VEGETABLES (daržovės) ir kepkite 180 °C temperatūroje 17 minučių.

5 | Patiekite karštas su pasirinktais priedais. salsa, crème fraiche, avokadu ir kt. Patiekite su keptais ryžiais.

PATARIMAI

Aitriųjų paprikų milteliai yra kvapnus prieskonių mišinys. Jie vadinami aitriųjų paprikų milteliais, nes šis mišinys dažnai naudojamas čili troškiniui pagardinti. Jei jų nerandate, galite pasigaminti namuose: 1 valg. š. paprikos, 2 arb. š. džiovinto raudonėlio, 1,5 arb. š. kmynų miltelių, 1,5 arb. š. česnako miltelių, 1 arb. š. džiovinto svogūno ir 1 arb. š. Kajeno pipirų (jų naudokite pagal norimą mišinio aštrumą). Šį receptą galite paversti veganišku, čederį pakeisdami tarkuotu veganišku sūriu.



KALAFIORO KEPSNELIAI

2 | 15 min. | 22 min.

SUDEDAMOSIOS DALYS

1 nedidelis kalafioras
70 g alyvuogių aliejaus
2 citrinos
30 g skysto medaus
1 arb. š. maltų gvazdikėlių
Kelios šakelės šviežių petražolių

RECEPTAS

1 | Nuimkite kalafioro lapus, nuplaukite ir nusausinkite.

2 | Duonos peiliu ant pjaustymo lentos supjaustykite 2 cm storio kalafioro kepsnelius. Padėkite į šoną.

3 | Dubenyje sumaišykite aliejų, citrinos sultis, medų ir maltus gvazdikėlius. Konditeriniu teptuku patepkite kepsnelius, kad skystis įsigertų.

4 | Sudėkite du kepsnelius į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą VEGETABLES (daržovės) ir kepkite 180 °C temperatūroje 22 minutes. Įpusėjus kepimo laikui, aptepkite kepsnelių viršų. Patikrinkite, ar iškepė, ir, jei reikia, pakepkite dar kelias minutes. Kartokite, kol sunaudosite visus kepsnelius.

5 | Patiekite karštus. Pabarstykite susmulkintų petražolių ir užpilkite likusį padažą.

PATARIMAI

Galite naudoti kitokį prieskonių mišinį pagal savo skonį. Patiekalas puikiai dera su pomidorų padažu. Iš nedidelio kalafioro paruošite keturis kepsnelius.

MĖSAINIS SU „PORTOBELLO“ GRYBAIS

2 | 10 min. | 12 min.



SUDEDAMOSIOS DALYS

2 „Portobello“ grybai
2 valg. š. pesto
2 mėsainių bandelės
1 avokadas
1/2 raudonosios paprikos
2 grūs salotos lapai
2 riekelės veganiško sūrio

RECEPTAS

1 | Nuplaukite grybus. Konditeriniu teptuku užtepkite pesto ant grybų.

2 | Sudėkite grybus į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą VEGETABLES (daržovės) ir kepkite 200 °C temperatūroje 12 minučių. Įpusėjus kepimo laikui, apverskite grybus.

3 | Patiekite iš karto, sudėję grybus į mėsainių bandeles su salotomis, keliais avokado griežinėliais, keliais raudonosios paprikos griežinėliais, veganišku sūriu ir trupučiu pesto.

PATARIMAI

Jei norite pagaminti didesnį kiekį, kepkite dalimis.
Patiekite su žaliosiomis salotomis ir naminėmis bulvytėmis.

ANT GROTELIŲ KEPTI BARBEKIU ŠONKAULIUKAI

2 | 20 min. | 30 min.



SUDEDAMOSIOS DALYS

600 g kiaulienos šonkaulių
2 valg. š. rudojo cukraus
1/2 valg. š. paprikos
1 valg. š. Kajeno pipirų
1 valg. š. aitriosios paprikos miltelių
1 valg. š. svogūnų miltelių
1 valg. š. garstyčių sėklų
1/2 valg. š. česnako miltelių
1/2 valg. š. džiovinto raudonėlio
3 valg. š. barbekiu padažo
Druska ir pipirai

RECEPTAS

1 | Dubenyje sumaišykite rudąjį cukrų, papriką, Kajeno pipirus, aitriosios paprikos miltelius, svogūnų miltelius, garstyčių sėklas, česnakų miltelius ir raudonėlį. Pagardinkite druska ir pipirais.

2 | Nuo kiaulienos šonkaulių pašalinkite riebalus. Jei kiaulienos šonkauliai yra vientisi, supjaustykite juos į dvi ar tris dalis. Rankomis mėsą padenkite prieskonių mišiniu.

3 | Sudėkite kiaulienos šonkaulius į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą MEAT (mėsa) ir kepkite 180 °C temperatūroje 30 minučių. Įpusėjus kepimo laikui, mėsą apverskite.

4 | Likus 5 minutėms iki kepimo pabaigos, šonkauliukus konditeriniu teptuku patepkite barbekiu padažu ir įstumkite į dubenį atgal, kad keptų toliau.

5 | Patikrinkite, ar mėsa iškepė, ir, jei reikia, pakepkite ilgiau.

6 | Prieš pjaustydami palikite mėsą 5 minutėms. Patiekdami mėsą taip pat galite įpilti barbekiu padažo.

PATARIMAI

Pasistenkite mėsos gabaliukų nesudėti vieno ant kito, nes gali iškepti netolygiai. Jei norite pagaminti didesnį kiekį, kepkite dalimis. Patiekite su gruzdintomis batatų bulvytėmis.



NAMINĖS BULVYTĖS

2 | 10 min. | 45 min.

SUDEDAMOSIOS DALYS

600 g bulvių (pasirinkite bulvių rūšį, tinkamą bulvytėms gaminti)
3 valg. š. alyvuogių aliejaus
Druska ir pipirai

RECEPTAS

1 | Nuplaukite ir nulupkite bulves. Supjaustykite maždaug 1 cm storio lazdelėmis. Palikite bulvytes 30 minučių mirkti šaltu vandeniu pripildytame dubenyje. Tada nukoškite ir nusausinkite švariu rankšluosčiu. Dubenyje sumaišykite bulvytes su aliejumi.

2 | Sudėkite bulvytes į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą FRIES (bulvytės) ir kepkite 180 °C temperatūroje 45 minutes. Kas 15 minučių bulvytes pamaišykite.

3 | Patikrinkite, ar iškepė, ir, jei reikia, pakepkite dar kelias minutes.

4 | Supilkite bulvytes į dubenį, pagardinkite druska ir pipirais. Bulvytes patiekite iš karto.

PATARIMAI

Bulvytes galite patiekti su pasirinktu padažu. Puikiai dera su ant grotelių kepta mėsa.



SKILTELĖS

2 | 10 min. | 35 min.

SUDEDAMOSIOS DALYS

600 g bulvių (pasirinkite bulvių rūšį, tinkamą bulvytėms gaminti)
3 valg. š. alyvuogių aliejaus
1 arb. š. druskos
1/2 arb. š. pipirų

RECEPTAS

1 | Nuplaukite ir nusausinkite bulves bei supjaustykite jas skiltelėmis.

2 | Dubenyje sumaišykite skilteles su alyvuogių aliejumi, druska ir pipirais.

3 | Sudėkite skilteles į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą FRIES (bulvytės) ir kepkite 180 °C temperatūroje 35 minutes. Įpusėjus kepimo laikui, apverskite bulvytes. Kepimo trukmę reikės koreguoti, atsižvelgiant į skiltelių dydį. Kepkite, kol taps auksinės spalvos.

4 | Patiekite iš karto.

PATARIMAI

Skilteles galima patiekti su pasirinktu padažu.



BATATŲ SKILTELĖS

2 | 10 min. | 30 min.

SUDEDAMOSIOS DALYS

600 g batatų
3 valg. š. alyvuogių aliejaus
1 valg. š. tarkuoto parmezano
1 arb. š. česnako miltelių
Druska ir pipirai

RECEPTAS

1 | Nuplaukite ir nulupkite batatus. Supjaustykite ketvirčiais. Dubenyje sumaišykite batatus su alyvuogių aliejumi, parmezanu ir česnaku. Pagardinkite druska ir pipirais.

2 | Sudėkite batatus į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą FRIES (bulvytės) ir kepkite 180 °C temperatūroje 30 minučių. Įpusėjus kepimo laikui, apverskite skilteles.

3 | Patikrinkite, ar iškepė, ir, jei reikia, pakepkite dar kelias minutes.

4 | Patiekite karštas.

PATARIMAI

Bulvytes galite patiekti su pasirinktu padažu.

ŠOKOLADINIAI KEKSIUKAI

2 | 10 min. | 12 min.



SUDEDAMOSIOS DALYS

100 g cukraus pudros
2 kiaušiniai
100 g T55 miltų
25 g kakavos miltelių
2 arb. š. kepimo miltelių (8 g)
110 g pieno
60 g lydyto sviesto
45 g pieniško šokolado gabalėlių

RECEPTAS

1 | Dubenyje sumaišykite cukrų ir kakavos miltelius bei įmuškite kiaušinius. Suberkite miltus ir kepimo miltelius. Plakdami pamažu supilkite pieną. Galiausiai sudėkite lydytą sviestą ir šokolado gabalėlius ir išmaišykite. Paskirstykite tešlą į formą išlaikančias keksiukų formeles.

2 | Sudėkite keksiukus į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą DESSERT (desertas) ir kepkite 160 °C temperatūroje 12 minučių.

3 | Išimkite keksiukus ir palikite atvėsti.

PATARIMAI

Vienam keksiukui naudokite 60 g tešlos. Pajvairinkite skonį įmaišydami baltojo šokolado gabalėlių.



KARAMELIZUOTI BANANAI

1 | 10 min. | 18 min.

SUDEDAMOSIOS DALYS

2 bananai
1 valg. š. lydyto sviesto
2 valg. š. rudojo cukraus miltelių
20 g granolos
Vaniliniai ledai

RECEPTAS

1 | Nenulupę bananų perpjaukite juos išilgai. Konditeriniu teptuku aptepkite minkštimą lydytu sviestu ir apibarstykite ruduoju cukrumi.

2 | Sudėkite bananus minkštimu į viršų į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą DESSERT (desertas) ir kepkite 180 °C temperatūroje 18 minučių.

3 | Patikrinkite, ar iškepė, ir, jei reikia, pakepkite dar kelias minutes.

4 | Iš karto patiekite bananus, apibarstytus granola ir pagardintus vaniliniais ledais.

PATARIMAI ***Pasistenkite nesudėti bananų vieno ant kito, nes gali iškepti netolygiai. Jei norite pagaminti didesnį kiekį, kepkite dalimis. Jei norite pridėti cinamono, sumaišykite 1 arb. š. cinamono miltelių su ruduoju cukrumi.***

Trupininis mėlynių pyragas

4 | 10 min. | 15 min.



Sudedamosios dalys

350 g mėlynių
60 g obuolio kompoto
2 arb. š. cukraus pudros
1 arb. š. vanilės ekstrakto
1 arb.š. citrinos žievelės
80 g miltų
15 g avižinių dribsnių košės
80 g minkšto sviesto
1 žiupsnelis druskos

Receptas

1 | Nuplaukite mėlynes ir sudėkite jas į kepimo formą (maždaug 15 cm skersmens).

2 | Dubenyje sumaišykite obuolių kompotą su citrinos žievele, cukrumi ir vanilės ekstraktu. Mišinį supilkite ant mėlynių. Kitame dubenyje sumaišykite miltus, avižinių dribsnių košę ir cukrų. Sudėkite sviestą ir pirštų galiukais maišykite, kol gausite trupinius primenančią tekstūrą. Masę supilkite ant mėlynių ir kompoto.

3 | Įdėkite kepimo formą į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą DESSERT (desertas) ir kepkite 180 °C temperatūroje 15 minučių.

4 | Patiekite pyragą su vaniliniais ledais arba plakta grietinėle.

Patarimai ***Mėlynes galite pakeisti pasirinktomis raudonomis uogomis.***



Klasikinis sūrio pyragas

6 | 20 min. | 60 min.

Sudedamosios dalys

100 g „Graham®“ krekerių arba sausainių
50 g lydyto sviesto
350 g kambario temperatūros „Philadelphia®“ tipo tepamojo sūrio
1 kiaušinis
200 g saldinto sutirštinto pieno
1 arb. š. natūralaus vanilės ekstrakto
200 g vyšnių be kauliukų
20 g cukraus pudros

Receptas

1 | Sudėkite sausainius į šaldymo maišelį ir sutrinkite juos kočėlu, kad gautųsi trupiniai. Sudėkite juos į dubenį ir supilkite lydytą sviestą (palikite šiek tiek sviesto kepimo formai patepti). Gerai sumaišykite.

2 | Ištepkite 15 cm apvalią kepimo formą. Kepimo formos dugną išklokite riebalams atspariu popieriumi. Į formos dugną sudėkite sausainių mišinį. Šaukštu stipriai prispauskite.

3 | Tepamą sūrį sudėkite į dubenį. Plakite, kol masė taps vientisa ir kreminė. Po vieną įmuškite kiaušinius, tada kondensuotą pieną ir vanilę. Plakite, kol masė taps visiškai vientisa. Tai turėtų trukti apie 2 minutes. Supilkite mišinį į kepimo formą ant sausainių pagrindo.

4 | Įdėkite kepimo formą į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Įjunkite programą DESSERT (desertas) ir kepkite 120 °C temperatūroje 60 minučių. Jei reikia, kepkite sūrio pyragą ilgiau, kol jo vidurys nebekrutės.

5 | Atsargiai išimkite kepimo formą iš dubens ir palikite atvėsti šaldytuve 6–8 valandoms arba per naktį.

6 | Vyšnias sudėkite ant standartinės lėkštės. Apibarstykite cukrumi. Įjunkite programą DESSERT (desertas) ir kepkite 200 °C temperatūroje 20 minučių. Iškeptas vyšnias taip pat laikykite šaldytuve.

7 | Atvėsusį sūrio pyragą atsargiai išimkite iš kepimo formos ir padėkite ant serviravimo lėkštės. Prieš patiekdami papuoškite viršų vyšniomis.

PatArimai

Sūrio pyragas tradiciškai gaminamas su „Graham®“ sausainių krekeriais. Jei nerandate, pakeiskite juos pasirinktais sausainiais. Sausainius taip pat galite sutrinti blenderiu. Naudojamus vaisius galite keisti pagal sezoną, juos kepti arba dėti šviežius.



AVIŽINIAI SAUSAINIAI

2 | 10 min. | 22 min.

SUDEDAMOSIOS DALYS

80 g manų kruopų cukraus
80 g minkšto sviesto
1 kiaušinis
150 g T55 miltų
1/2 arb. š. kepimo miltelių (2 g)
30 g avižinių dribsnių
1 arb. š. aguonų
1 arb. š. natūralaus vanilės ekstrakto
30 g juodojo šokolado gabalėlių

RECEPTAS

1 | Dubenyje mentele sumaišykite cukrų ir minkštą sviestą. Įmuškite kiaušinį, suplakite, tada suberkite miltus, kepimo miltelius, avižinius dribsnius, aguonas ir vanilės ekstraktą. Išmaišykite tešlą mentele. Suvyniokite tešlą į riebalams atsparų popierių ir palikite šaldytuve atvėsti 30 minučių.

2 | Ant pjaustymo lentos suformuokite maždaug 5 cm skersmens dešrą. Supjaustykite į šešias juosteles. Ant viršaus sudėkite šokolado gabalėlius, lengvai juos įspausdami.

3 | Iškirpkite standartinės lėkštės dydžio folijos gabalėlį ir uždėkite ant viršaus.

4 | Sudėkite keturis sausainius į gruzdintuvę „Easy Fry“ su standartine lėkšte. Tarp sausainių palikite tarpus. Įjunkite programą DESSERT (desertas) ir kepkite 150 °C temperatūroje 22 minutes.

5 | Kepkite dvi partijas.

6 | Sausainiai turėtų būti šviesiai rudi. Palikite 2 minutes atvėsti, tada sudėkite ant grotelių.

PATARIMAI ***Jei norite, galite paįvairinti skonį pieniško arba baltojo šokolado gabalėliais, razinomis, spanguolėmis, pekano riešutais arba pistacijomis.***

Saturs

lv

Uzkodas un piedevas

Filo mīklas cigāri ar fetas sieru
Cepti artišoki
Falafeli
Fritēti avokado
Kraukšķīgi un pikanti turku zirņi
Brokoļu un siera kroketes
Cīsiņi mīklā

Pamatēdieni

Garneles ar medu un srirača mērci
Pokijs ar tunci
Ziedkāposti ar kariju
Dārzeņu nageti
Burito ar vistu
Vistu spārniņi Āzijas gaumē
Jogurtā marinēta vista
Tandori mērcē marinēta vista
Panētas tītara karbonādes
Laša gabaliņi taizemiešu gaumē
Zivs ar fritētiem kartupeļiem
Menca kraukšķīgā garoziņā
Fritēti cukīni
Ar dārzeņiem pildīti cukīni
Ziedkāpostu steiki
Portobello sēņu burgers
Grilētas ribiņas
Mājās gatavoti čipsi
Kartupeļu daiviņas
Batāšu daiviņas

Deserti

Šokolādes kēkss
Karamelizēti banāni
Melleņu drumstalas
Klasiskā siera kūka
Auzu pārslu cepumi

Piktogrammu ceļvedis



Cilvēku skaits



Porciju skaits



Sagatavošanas laiks



Atpūtināšanas laiks



Marinēšanas laiks



Gatavošanas laiks



Filo mīklas cigāri ar fetas sieru

4 | 20 min. | 10 min.

Sastāvdaļas

350 g fetas siera
2 olas
2 tējkarotes kaltētu piparmētru
1 iepakojums filo mīklas
Pipari

Recepte

1 | Ar dakšiņu sadrupiniet fetas sieru un ielieciet bļodā. Saputojiet vienu olu un pievienojiet. Atdaliet otras olas baltumu no dzeltenuma. Olas baltumu atlieciet malā. Olas dzeltenumu un piparmētras pievienojiet fetas sieram. Pievienojiet piparus. Labi samaisiet. Izrullējiet filo mīklas loksni. Ar konditorejas otiņu uzklājiet nedaudz olas baltuma. Virsū uzlieciet otru filo mīklas loksni. Sagrieziet mīklu sešos kvadrātos. Uz katra kvadrāta visā garumā uzlieciet 1 1/2 tējkaroti fetas siera pildījuma un sarullējiet cigāra formā. Atkārtojiet, kamēr ir izlietots viss pildījums.

2 | Ievietojiet cigārus ar fetas sieru Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ieslēdziet programmu MANUAL (Manuāli) un gatavojiet 10 minūtes 180 °C temperatūrā. Kad pagājusi puse no gatavošanas laika, apgrieziet cigārus otrādi.

3 | Pārbaudiet gatavību un, ja nepieciešams, turpiniet gatavot vēl dažas minūtes. Atkārtojiet, kamēr ir pagatavoti visi cigāri.

4 | Pasniedziet karstus kopā ar salātiem.

Padomi

Nelieciet cigārus vienu virs otra, jo tad tie neizcepsies vienmērīgi.
Noteikti pasniedziet uzreiz pēc pagatavošanas.
No receptē norādītā mīklas daudzuma var pagatavot apmēram 20 cigārus.



CEPTI ARTIŠOKI

2 | 15 min. | 12 min.

SASTĀVDAĻAS

150 g nokāstu artišoku ceturtdaļu
60 g miltu
1/2 ēdamkarote cepampulvera
1 ola
20 g panko pārslu
20 g rīvmaizes
3 ēdamkarotes rīvēta parmezāna
1/2 tējkarote ķiploku pulvera
Sāls un pipari

RECEPTE

1 | Ieberiet miltus un cepampulveri bļodā un samaisiet. Otrā bļodā ar dakšiņu saputojiet olu. Visbeidzot — šķīvī samaisiet panko pārslas un rīvmaizi, parmezānu, ķiplokus, sāli un piparus.

2 | Ar pirkstiem katru artišoka gabaliņu apvārtiet miltos un pēc tam olā. Novietojiet tos rīvmaizē un ar dakšiņu apvārtiet. Tiem no visām pusēm ir jābūt pārklātiem ar rīvmaizi.

3 | Ievietojiet apvārtītos artišokus Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ieslēdziet programmu NUGGETS (Nageti) un gatavojiet 12 minūtes 200 °C temperatūrā.

4 | Pasniedziet nekavējoties.

PADOMI

Panko pārslas var iegādāties daudzu lielveikalu pasaules ēdienu nodaļā, Āzijas lielveikalos vai tiešsaistē. Varat izmantot sagrieztas artišoku serdes un sākt gatavot vēlreiz, kamēr artišoki ir izlietoti.
Šos artišokus var pasniegt ar mērci pēc jūsu izvēles.

FALAFELI

4 | 25 min. | 15 min.



SASTĀVDAĻAS

350 g konservētu turku zirņu
3 pētersīļu zariņi
6 koriandra zariņi
2 tējkarotes kumīna
2 ēdamkarotes tahini
2 ķiploka daiviņas
2 sīpoli
2 ēdamkarotes olīveļļas
Sāls un pipari

RECEPTE

1 | Nomizojiet sīpolu un smalki sagrieziet. Nomazgājiet un sagrieziet garšaugus.

2 | Vienā bļodā ielieciet turku zirņus, pētersīļus, koriandru, kumīnu un tahini. Pievienojiet sāli un piparus. Ar dakšiņu rupji samīciet maisījumu. Pievienojiet sīpolus un maisiet, līdz mīkla viscaur ir viendabīga.
Veidojiet bumbiņas.

3 | Ielieciet falafelus Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ar konditorejas otiņu plānā kārtā uzklājiet oīveļļu. Ieslēdziet programmu NUGGETS (Nageti) un gatavojiet 15 minūtes 180 °C temperatūrā. Kad pagājusi puse no gatavošanas laika, apgrieziet falafelus.

4 | Pasniedziet falafelus karstus.

PADOMI

Nelieciet falafelu bumbiņas vienu virs otras, jo tad tās neizcepsies vienmērīgi.
Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, gatavojiet vairākos piegājienos.
Tahini ir sezama pasta, ko lieto austrumu virtuvē. To var iegādāties garšvielu veikalos.



Fritēti avokado

2 | 10 min. | 8 min.

Sastāvdaļas

2 nogatavojušies avokado
1 citrons (sula un mīkstums)
1 ola
120 g panko
Sāls un pipari

Recepte

1 | Nomizojiet avokado, izņemiet kauliņu un sagrieziet daiviņās.

2 | Nelielā bļodā saputojiet olu kopā ar sāli. Seklā traukā ieberiet rīvmaizi.

3 | Iemērciet daiviņas saputotajā olā un pēc tam apvārtiet rīvmaizē.

4 | Ievietojiet rīvmaizē apvārtītās avokado daiviņas Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ieslēdziet programmu VEGETABLES (Dārzeņi) un gatavojiet 8 minūtes 180 °C temperatūrā. Kad pagājusi puse gatavošanas laika, saudzīgi apgrieziet fritētos avokado.

5 | Pasniedziet karstus vai siltus ar pikantu majonēzi.

Padomi

Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, gatavojiet vairākos piegājienos.
Noteikti pasniedziet uzreiz pēc pagatavošanas.

KRAUKŠĶĪGI UN PIKANTI TURKU ZIRŅI

4 | 10 min. | 8 min.



SASTĀVDAĻAS

265 g konservētu turku zirņu
2 ēdamkarotes olīveļļas
1/2 tējkarote ķiploku pulvera
1 tējkarote kūpinātas paprikas pulvera
1/2 tējkarote kumīna pulvera
1/2 ēdamkarote jūras sāls
2 ēdamkarotes svaiga, sasmalcināta koriandra

RECEPTE

1 | Noteciniet, noskalojiet un nosusiniet turku zirņus. Lelieciet turku zirņus, eļļu, ķiploku pulveri, papriku, kumīna pulveri un sāli maisīšanai paredzētajā bļodā. Ar karoti viegli samaisiet turku zirņus, lai tie būtu labi iemaisīti garšvielās.

2 | Ievietojiet pusi turku zirņu Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ieslēdziet programmu NUGGETS (Nageti) un gatavojiet 8 minūtes 200 °C temperatūrā. Pagaidiet 30 sekundes un pēc tam izņemiet trauku (turku zirņi dažkārt var sprāgt kā popkorns). Pārbaudiet, vai tie ir gatavi. Ieslēdziet programmu vēlreiz un pagatavojiet atlikušos turku zirņus.

3 | Pasniedziet tos uzreiz, pārkaisot ar koriandru.

PADOMI

Lai turku zirņi būtu glīti un kraukšķīgi, tie ir kārtīgi jānotecina un jānoskalo, kā arī pēc tam jānosusina ar tīru papīra vai auduma virtuves dvieli. Olīveļļas vietā var izmantot citu eļļu un arī garšvielas var aizstāt ar citām.

BROKOĻU UN SIERA KROKETES

2 | 30 min. | 12 min.



SASTĀVDAĻAS

115 g brokoļu
100 g konservētu turku zirņu
100 g rīvmaizes
75 g rīvēta Čedaras siera
25 g parmezāna
2 olas
1 tējkarote ķiploku pulvera
1 tējkarote sīpolu pulvera
40 g miltu
Izsmidzināmā olīveļļa
Sāls un pipari

RECEPTE

1 | Brokoļu pagatavošana. Vāriet dziļā, ar sālsūdeni piepildītā pannā, līdz tie ir nedaudz mīksti (al dente). Tam būs nepieciešamas aptuveni 4 minūtes. Pēc tam ievietojiet tos maisīšanai paredzētā bļodā, kur ir auksts ūdens un ledus gabaliņi. Atdzesējiet. Nosusiniet un ar nazi sagrieziet mazos gabaliņos.

2 | Nosusiniet turku zirņus un ieberiet lielā bļodā. Samīciet tos ar stampu vai dakšiņu. Pievienojiet sagrieztos brokoļus, pusi rīvmaizes, vienu olu, Čedaras sieru, parmezānu, sāli, ķiploku pulveri un sīpolu pulveri. Ar rokām visu rūpīgi samaisiet, līdz var izveidot bumbiņas. Ja to nevar, pievienojiet vēl nedaudz rīvmaizes.

3 | Izveidojiet kroketes no visa maisījuma un salieciet tās uz paplātes, kas pārklāta ar taukvielas necaurlaidīgu papīru. Samitriniet rokas, lai to izdarīt būtu vieglāk.

4 | Lielā bļodā ieberiet miltus, sāli un piparus un samaisiet. Otru olu iesities citā bļodā un saputojiet. Trešajā bļodā ieberiet otru pusi rīvmaizes un samaisiet. Apvārtiet kroketes miltu maisījumā un pēc tam iemērciet saputotajā olā. Pabeidziet, apvārtot rīvmaizē. To darot, nedaudz piespiediet kroketes, lai rīvmaize tām pieliptu.

5 | Ievietojiet brokoļu kroketes Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Nedaudz apsmidziniet kroketes ar olīveļļu. Ieslēdziet programmu NUGGETS (Nageti) un gatavojiet 12 minūtes 200 °C temperatūrā. Kad ir pagājusi puse no gatavošanas laika, apgrieziet kroketes otrādi.

6 | Pasniedziet nekavējoties.

PADOMI

Izmantojot šo recepti, var pagatavot apmēram duci krokešu.
Lai kroketes būtu cietākas un pie tām turētos rīvmaize, varat tās sasaldēt 1–2 stundas.
Izsmidzināmo olīveļļu var iegādāties lielveikalu eļļas nodaļā vai delikatešu veikalā. To var pagatavot arī mājās, izmantojot tukšu izsmidzināšanas pudeli. Eļļas uzklāšanai var izmantot arī konditorejas otiņu.

CĪSIŅI MĪKLĀ

2 | 10 min. | 8 min.



SASTĀVDAĻAS

1 loksne kārtainās mīklas
4 Frankfurtes cīsiņi
30 g sinepju

RECEPTE

1 | Izrullējiet kārtaino mīklu. Ar nazi sagrieziet 10 cm platās strēmelēs. Nedaudz samitriniet strēmeles ar pirkstiem un katras strēmeles vidū ielieciet cīsiņu. Ar nazi uzziediet nedaudz sinepju visā cīsiņu garumā. Pārlokiet mīklu, ietinot tajā cīsiņu (it kā gatavotu pildītu pīrādziņu), pēc tam saspiediet abus galus. Šādi sagatavojiet visus cīsiņus. Sagrieziet satītos cīsiņus 3 cm platos gabaliņos.

2 | Ievietojiet cīsiņus Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ieslēdziet programmu NUGGETS (Nageti) un gatavojiet 8 minūtes 180 °C temperatūrā.

3 | Atkārtojiet, kamēr ir izcepti visi ietītie cīsiņi.

4 | Pasniedziet uzreiz.

PADOMI

Ja mīkla ir lipīga, pārkaisiet to ar nelielu daudzumu miltu. Varat pievienot vairāk sinepju atbilstoši savai gaumei. Cīsiņus var aizvietot ar citām sastāvdaļām (riekstiem, Ementāles sieru, garšvielām, dārzeņiem).

GARNELES AR MEDU UN SRIRAČA MĒRCI

2 | 15 min. | 15 min.



SASTĀVDAĻAS

40 g šķidra medus
25 g majonēzes
1 tējkarote srirača mērces
1 tējkarote sojas mērces
1 ola
30 g miltu
250 g notīrītu garneļu
1 ēdamkarote olīveļļas
Sāls un pipari

RECEPTE

1 | Bļodā samaisiet medu, majonēzi, srirača mērci un sojas mērci. Nolieciet bļodu vēsā vietā.

2 | Seklā bļodā sakuliet olu. Otrā seklā bļodā ieberiet miltus.

3 | Iemērciet garneli saputotajā olā un pēc tam miltos.

4 | Ielieciet garneles Easy Fry traukā ar standarta paplāti cieši vienu pie otras. Olīveļļu uzklājiet ar konditorejas otiņu. Ieslēdziet programmu MANUAL (Manuāli) un gatavojiet 15 minūtes 180 °C temperatūrā. Pārbaudiet gatavību un, ja nepieciešams, turpiniet gatavot vēl dažas minūtes.

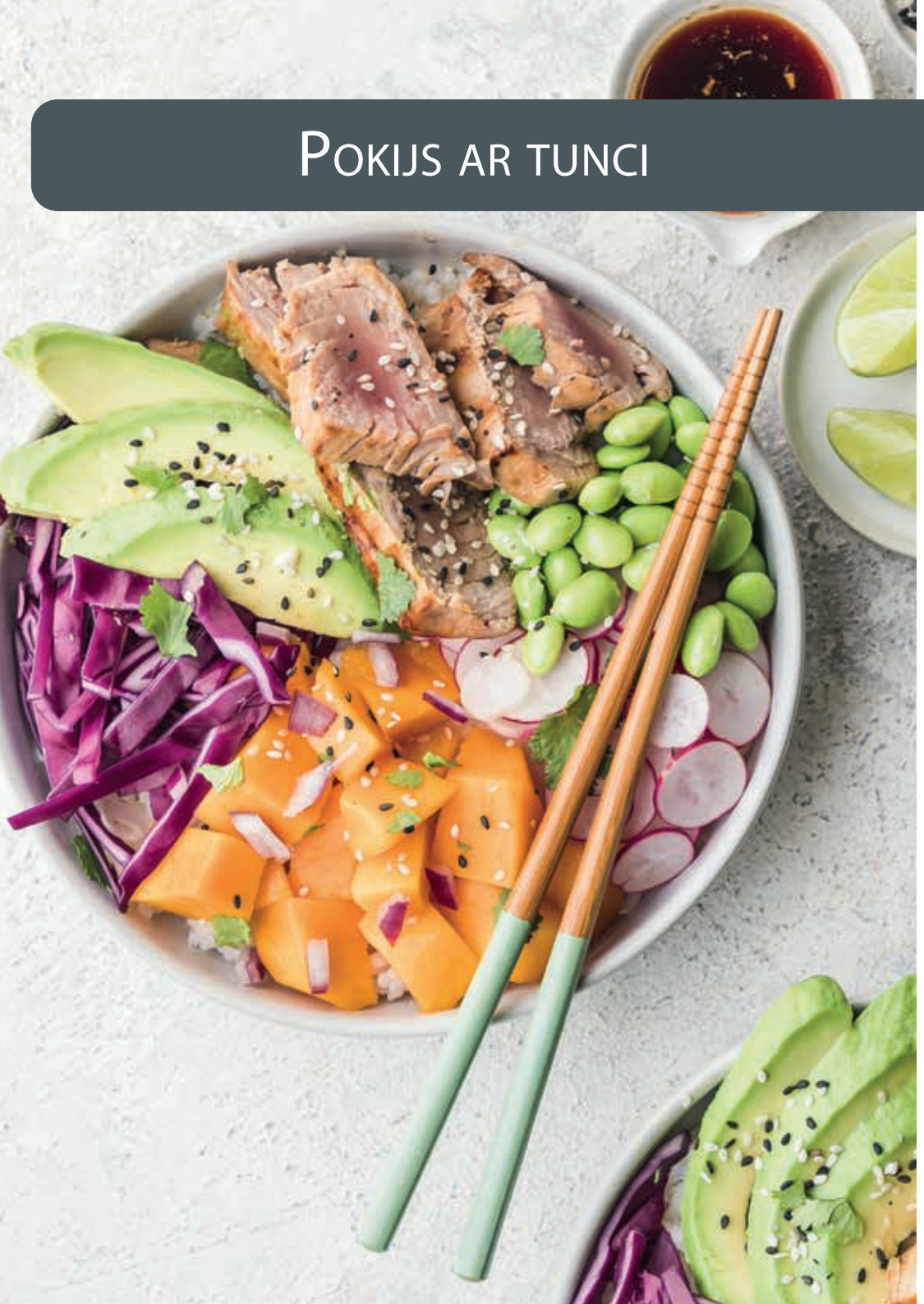
5 | Pasniedziet garneles ar aso mērci un rīsiem.

PADOMI

Nelieciet garneles vienu virs otras, jo tad tās neizcepsies vienmērīgi.
Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, gatavojiet vairākos piegājienos.

POKIJS AR TUNCI

2 | 15 min. | 10 min.



SASTĀVDAĻAS

Mērcei:
2 ēdamkarotes rīsu etiķa
10 g svaiga ingvera (1 gab., apmēram 2 cm)
Asā mērce
2 tējkarotes sezama eļļas
40 ml sojas mērces
Pipari

Pokijam:
250 g tunča steika (apmēram 4 gabali)
350 g iepriekš pagatavotu suši rīsu
1 neliels avokado (ar izņemtu kauliņu un sagriezts šķēlēs)
15 g smalki sasmalcināta sarkanā sīpola
150 g kubiņos sagriezta mango (apmēram 1 gab.)
3 ēdamkarotes sasmalcināta svaiga koriandra (apmēram 30 g)

Garnējumam:
1 daiviņās sagriezts laims
1/2 sagriezta halapenjo pipara (vai Fresno čili pipara) bez sēklām
Dažas plānas redīsa, gurķa, sarkanā kāposta, burkāna šķēlītes
6 ēdamkarotes vārītu zaļo sojas pupiņu
1 1/2 tējkarote melno un balto sezama sēklu

RECEPTE

1 | Pagatavojiet mērci. Nelielā bļodā samaisiet visas sastāvdaļas. Ielieciet ledusskapī.

2 | Tunča steikus ielieciet maisīšanai paredzētā bļodā. Pārlejiet ar trešdaļu mērces tā, lai steiki būtu pārklāti. Atstājiet uz 10–15 minūtēm.

3 | Ielieciet tunča steikus Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ieslēdziet programmu FISH (Zivs) un gatavojiet 10 minūtes 200 °C temperatūrā. Kad pagājusi puse no gatavošanas laika, apgrieziet steikus otrādi.

4 | Steikiem vidū ir jābūt nedaudz sārtiem. Ja vēlaties tos pilnībā izcept, pielāgojiet gatavošanas laiku atbilstoši savai gaumei.

5 | Izņemiet grilētos tunča steikus un atstājiet uz dēlīša uz 5 minūtēm. Pēc tam ar asu nazi sagrieziet strēmelēs.

6 | Divu lielu bļodu apakšdaļā ievietojiet vārītos rīsus. Izkārtojiet grilētā tunča gabaliņus, šķēlēs sagrieztās avokado pusītes, mango gabaliņus, pa virsu uzberiet sarkano sīpolu. Pārkaisiet ar koriandru. Dekorējiet ar laima, čili, dārzeņu šķēlītēm, zaļajām sojas pupiņām un sezama sēkliņām atbilstoši savai gaumei. Pārlejiet ar atlikušo mērci.

PADOMI

Iepriekš pagatavoti japāņu rīsi traukos tagad ir pieejami lielveikalos. Tas ietaupīs laiku, gatavojot ēdienu pēc šīs receptes. Varat tos pagatavot arī pats, vienai personai izmantojot 50–60 g nevārītu rīsu.
Centieties izmantot bioloģiski audzētus avokado to sezonas laikā. Tos var aizstāt ar šķēlītēs sagrieztiem ceptiem saldajiem kartupeļiem.
Ja jums negaršo koriandrs, izmantojiet citu garšvielu.

ZIEDKĀPOSTI AR KARIJU

2 | 10 min. | 15 min.



SASTĀVDAĻAS

1 neliels ziedkāposts
2 ēdamkarotes olīveļļas
1 ēdamkarote karija pulvera
1 ēdamkarotes ķiploku pulvera
1 ēdamkarote čili pulvera
1 citrons (mīkstums)
2 koriandra zariņi
Sāls un pipari

RECEPTE

1 | Sagrieziet ziedkāpostu vienāda izmēra ziediņos un ievietojiet tos bļodā. Pievienojiet olīveļļu, karija pulveri, ķiploku pulveri, čili pulveri, sāli un piparus un kārtīgi samaisiet.

2 | Ielieciet ziedkāposta ziediņus Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ieslēdziet programmu VEGETABLES (Dārzeņi) un gatavojiet 15 minūtes 180 °C temperatūrā. Kad pagājusi puse no gatavošanas laikā, samaisiet ziedkāpostu ziediņus.

3 | Pārbaudiet gatavību un, ja nepieciešams, turpiniet gatavot vēl dažas minūtes.

4 | Pasniedziet ziedkāpostus uzreiz ar citronu un koriandru.

PADOMI ***Šo ēdienu var pasniegt kopā ar tandori mērcē marinētu vistu.***

DĀRZEŅU NAGETI

2 | 20 min. | 10 min.



SASTĀVDAĻAS

100 g burkānu (1 burkāns)
160 g brokoļa ziediņu
1/2 sīpola
1/2 ķiploka daiviņas
70 g rīvēta Čedaras siera
1 ola
100 g miltu
2 ēdamkarotes olīveļļas
160 g rīvmaizes
2 ēdamkarotes paprikas

RECEPTE

1 | Nomizojiet burkānus un sagrieziet biezās ripiņās. Nomazgājiet brokoli un sagrieziet mazos ziediņos. Nomizojiet un rupji sagrieziet sīpolu.

2 | Ielieciet brokoļus, burkānu, sīpolu, ķiploku, Čedaras sieru, olas, miltus un eļļu virtuves kombainā. Maisiet, kamēr iegūstat viendabīgu masu. Ielieciet masu bļodā un atlieciet malā. Citā bļodā samaisiet rīvmaizi un papriku un izberiet uz šķīvja.

3 | Samitriniet rokas un veidojiet no masas nelielas bumbiņas, ko ielieciet rīvmaizē. Visai nageta virsmai ir jābūt pārklātai ar rīvmaizi. Lai rīvmaize labāk pieliptu, nedaudz piespiediet nagetus.

4 | Ielieciet nagetus Easy Fry traukā ar standarta paplāti atstatus vienu no otra. Ieslēdziet programmu NUGGETS (Nageti) un gatavojiet 10 minūtes 200 °C temperatūrā.

5 | Pasniedziet karstus ar mērci pēc jūsu izvēles.

PADOMI

Burkānu vietā varat pievienot spinātus vai sviesta ķirbja biezeni.
Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, gatavojiet vairākos piegājienos.
Ja nepieciešams, gatavojiet ilgāk.



BURITO AR VISTU

2 | 20 min. | 25 min.

SASTĀVDAĻAS

2 tējkarotes meksikāņu garšvielas
2 ēdamkarotes olīveļļas
2 vistas krūtiņas
2 kviešu vai kukurūzas tortiljas
2 tējkarotes saldā krējuma
2 ēdamkarotes rīvēta Čedaras siera
2 ēdamkarotes gvakamoles
2 ēdamkarotes kukurūzas
2 ēdamkarotes salsas

RECEPTE

1 | Maisīšanai paredzētajā bļodā samaisiet meksikāņu garšvielu ar eļļu. Pievienojiet vistu un marinējiet 15 minūtes.

2 | Ielieciet vistas filejas Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ieslēdziet programmu CHICKEN (Vista) un gatavojiet 15 minūtes 200 °C temperatūrā.

3 | Pirms sagriešanas šķēlēs nedaudz atdzesējiet vistu krūtiņas.

4 | Novietojiet tortiljas uz kvadrāta formas alumīnija folijas. Uz tortiljām uzziediet saldo krējumu un pievienojiet salsu, gvakamoli un vistu. Pieberiet kukurūzu un pārkaisiet ar sieru. Satiniet burito, izmantojot alumīnija foliju, lai tie būtu cieši aizvērti.

5 | Ievietojiet divus burito Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ieslēdziet programmu CHICKEN (Vista) un gatavojiet 10 minūtes 180 °C temperatūrā.

6 | Pasniedziet nekavējoties.

PADOMI

Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, gatavojiet vairākos piegājienos.
Noteikti pasniedziet uzreiz pēc pagatavošanas.
Varat izmantot arī uz iesma jau izceptas vistas krūtiņas.

VISTU SPĀRNIŅI ĀZIJAS GAUMĒ

2 | 10 min. | 30 min.



SASTĀVDAĻAS

350 g vistu spārniņu
2 ēdamkarotes olīveļļas
2 ēdamkarotes kukurūzas cietes
1 ēdamkarote šķidra medus
1 ēdamkarote sojas mērces
1 ēdamkarote vīna etiķa
1 ēdamkarote grauzdētu sezama sēklu eļļas
1/2 saišķa sīpolloku
Sāls un pipari

RECEPTE

1 | Bļodā samaisiet vistu spārniņus ar olīveļļu un kukurūzas cieti. Bagātīgi apkaisiet ar sāli un pipariem. Citā traukā samaisiet medu, sojas mērci, vīna etiķi un sezama sēklu eļļu. Nolieciet malā.

2 | Vistu spārniņus ievietojiet Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ieslēdziet programmu CHICKEN (Vista) un gatavojiet 30 minūtes 180 °C temperatūrā.

3 | Pēc 25 minūtēm pārklājiet vistu spārniņus ar marinādi un ievietojiet trauku atpakaļ, lai turpinātu gatavošanu.

4 | Pārbaudiet gatavību un, ja nepieciešams, turpiniet gatavot vēl dažas minūtes.

5 | Pasniedziet vistu spārniņus uzreiz ar barbekjū mērci.

PADOMI

Nelieciet vistu spārniņus vienu virs otra, jo tad tie neizcepsies vienmērīgi.
Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, gatavojiet vairākos piegājienos.
Pasniedziet ar aromātiskiem rīsiem.



JOGURTĀ MARINĒTA VISTA

2 | 10 min. | 18 min.

SASTĀVDAĻAS

2 vistas krūtiņas
20 ml olīveļļas
1 ēdamkarote sarkanvīna etiķa
1 citrons
1 tējkarote šķidra medus
1 tējkarote ķiploku pulvera
1 tējkarote raudenes
1/2 tējkarote paprikas pulvera
Sāls un pipari

RECEPTE

1 | Traukā ar snīpi samaisiet olīveļļu, vīna etiķi, citrona sulu, medu, ķiploku pulveri, raudeni, papriku, sāli un piparus.

2 | Ielieciet vistu krūtiņas saldēšanai paredzētā maisiņā un ielejiet marinādi. Pārbaudiet, vai saldēšanai paredzētais maisiņš ir rūpīgi aizvērts, un turiet ledusskapī 30 minūtes

3 | Nolejiet marinādi un ielieciet vistu krūtiņas Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ieslēdziet programmu CHICKEN (Vista) un gatavojiet 18 minūtes 180 °C temperatūrā. Kad pagājusi puse no gatavošanas laika, apgrieziet vistas krūtiņas. Pārbaudiet, vai tās ir gatavas, un, ja nepieciešams, gatavojiet vēl dažas minūtes.

4 | Vistu pasniedziet uzreiz.

PADOMI

Nelieciet vistu krūtiņas vienu virs otras, jo tad tās neizcepsies vienmērīgi. Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, gatavojiet vairākos piegājienos.
Pasniedziet ar tomātu, gurķu, olīvu un sarkano sīpolu salātiem.



TANDORI MĒRCĒ MARINĒTA VISTA

2 | 20 min. | 15 min.

SASTĀVDAĻAS

4 vistu stilbiņi
50 g jogurta bez piedevām
1 tējkarote malta ingvera
1 tējkarote ķiploku pulvera
1 tējkarote čili pulvera
1/2 tējkarote kurkumas
1 tējkarote garšvielas Garam masala
1 citrons
2 tējkarotes neitrālas eļļas
Sāls un pipari

RECEPTE

1 | Ar virtuves dvieli nosusiniet vistu stilbiņus. Noņemiet stilbiņiem ādu un veiciet trīs vai četrus iegriezumus vistas gaļā.

2 | Bļodā samaisiet jogurtu, ingveru, ķiploku pulveri, čili pulveri, kurkumu, maisījumu Garam masala, sāli, piparus un citrona sulu. Pievienojiet vistu, lai tā viscaur būtu marinādē. Atstājiet vēsā vietā vismaz 20 minūtes.

3 | Ielieciet vistu stilbiņus Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ieslēdziet programmu CHICKEN (Vista) un gatavojiet 15 minūtes 200 °C temperatūrā. Kad pagājusi puse no gatavošanas laika, apgrieziet stilbiņus.

4 | Pārbaudiet gatavību un, ja nepieciešams, turpiniet gatavot vēl dažas minūtes.

5 | Pasniedziet vistu stilbiņus uzreiz kopā ar ziedkāpostiem ar kariju.

PADOMI

Nelieciet vistu stilbiņus vienu virs otra, jo tad tie neizcepsies vienmērīgi.
Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, gatavojiet vairākos piegājienos.
Noteikti pasniedziet uzreiz pēc pagatavošanas.
Pasniedziet ar jogurta un karija mērci.

PANĒTAS TĪTARA KARBONĀDES

2 | 15 min. | 18 min.



SASTĀVDAĻAS

30 g miltu
1 vidēji liela ola
40 g rīvmaizes
1/2 tējkarote ķiploku pulvera
300 g plānas tītara karbonādes (2 vidēji lielas karbonādes)
Izsmidzināma olīveļļa
1 citrons, sagriezts četrās daļās

RECEPTE

1 | Pārsitiet olu bļodā un saputojiet. Šķīvī samaisiet rīvmaizi un ķiploku pulveri. Otrā šķīvī ieberiet miltus.

2 | Katru fileju apvārtiet miltos, pēc tam olā un tad — rīvmaizē. Tām no visām pusēm ir jābūt pārklātām ar rīvmaizi.

3 | Apvārtītās karbonādes ielieciet Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Nedaudz apsmidziniet ar olīveļļu. Ieslēdziet programmu CHICKEN (Vista) un gatavojiet 18 minūtes 200 °C temperatūrā.

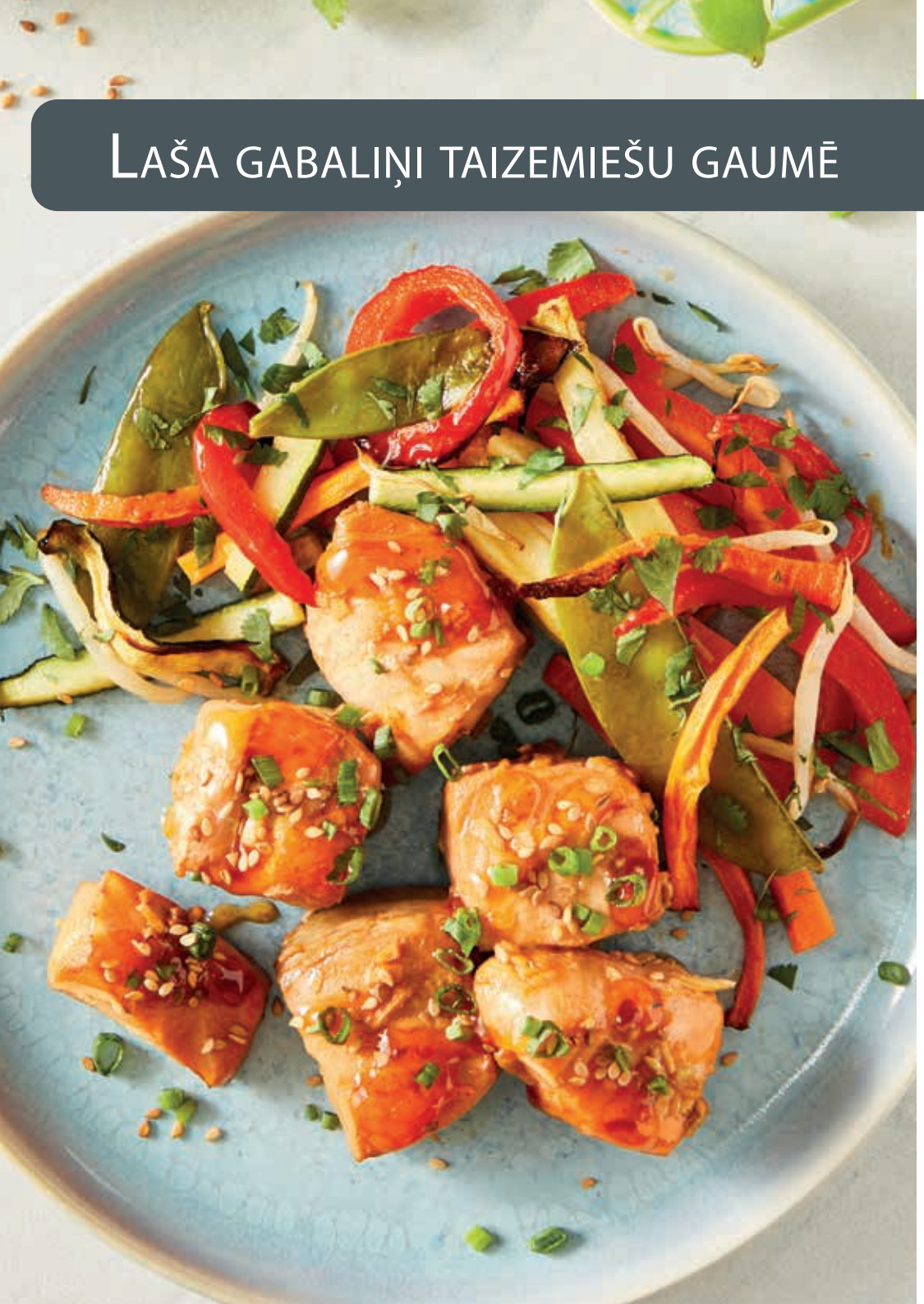
4 | Pasniedziet uzreiz ar citrona gabaliņu.

PADOMI

Olīveļļas izsmidzinātāju var iegādāties lielveikalu eļļas nodaļā un delikatešu veikalā. To var pagatavot arī mājās, izmantojot tukšu izsmidzināšanas pudeli. Eļļas uzklāšanai var izmantot arī konditorejas otiņu. Pasniedziet ar lapu dārzeņiem un makaronu sacepumu.

LAŠA GABALIŅI TAIZEMIEŠU GAUMĒ

2 | 15 min. | 6 min.



SASTĀVDAĻAS

2 laša filejas (katra apmēram 130 g)
50 ml sojas mērces ar samazinātu sāls daudzumu
1 laims
2 daiviņas ķiploka
1 tējkarote malta ingvera
50 ml saldās čili mērces
2 sīpolloki
1 ēdamkarote sezama sēklu
150 g vārītu lipīgo rīsu

RECEPTE

1 | Sagrieziet laša filejas lielos kubiņos.

2 | Bļodā samaisiet sojas mērci, laima sulu, sagriezto ķiploku un rīvēto ingveru. Pievienojiet laša kubiņus, pārsedziet trauku un nolieciet vēsā vietā uz 20 minūtēm.

3 | Ielieciet laša kubiņus Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ieslēdziet programmu FISH (Zivs) un gatavojiet 6 minūtes 180 °C temperatūrā.

4 | Pasniedziet lasi kopā ar rīsiem. Pievienojiet nedaudz saldās čili mērces un pārkaisiet ar sagrieztajiem lociņiem un sezama sēklām.

PADOMI

Sezama sēklas var aizstāt ar sasmalcinātiem zemesriekstiem. Ja jums garšo pikanti ēdieni, pievienojiet svaigu čili vai čili pulveri. Saldo čili mērci var aizstāt ar dažiem pilieniem Tabasco® mērces. Ja jums nav sojas mērces ar samazinātu sāls daudzumu, tās vietā pievienojiet 60 ml rīsu etiķa.

ZIVS AR FRITĒTIEM KARTUPEĻIEM

2 | 20 min. | 45 min.



SASTĀVDAĻAS

90 g miltu
30 g kukurūzas cietes
1 tējkarote ķiploku pulvera
1 tējkarote sīpolu pulvera
1/2 tējkarote sodas
100 ml lāgera
2 lielas mencas filejas
1 tējkarote neitrālas eļļas (saulespuķu vai vīnogu kauliņu)
600 g saldētu cepšanai cepeškrāsnī paredzētu kartupeļu
Sāls un pipari

RECEPTE

1 | Kārtīgi nosusiniet zivi ar papīra dvieli.

2 | Seklā traukā samaisiet trešdaļu miltu ar kukurūzas cieti. Bļodā samaisiet atlikušos miltus, ķiplokus, sīpolus, sodu, sāli, piparus un alu.

3 | Katru mencas fileju apvārtiet miltu/kukurūzas cietes maisījumā un pēc tam alus mīklā. Tad vēlreiz apvārtiet miltu/kukurūzas cietes maisījumā.

4 | Ieliecietzivi EasyFrytraukāarstandarta paplāti. Ieslēdziet programmu FISH (Zivs) un gatavojiet 12 minūtes 180 °C temperatūrā. Pārbaudiet, vai zivs ir gatava; gatavošanas laiks var atšķirties atkarībā no gabalu lieluma. Nolieciet malā.

5 | Ielieciet kartupeļus Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ieslēdziet programmu FRIES (Fritēšana) un gatavojiet 30 minūtes 180 °C temperatūrā. Sasildiet zivi, novietojot uz kartupeļiem un ieslēdziet programmu FRIES (Fritēšana), gatavojiet 3 minūtes 180 °C.

6 | Pasniedziet karstu.

PADOMI

Šo ēdienu parasti pasniedz ar zaļo zirnīšu un piparmētru biezeni, dažām citrona šķēlītēm un tartara mērci.
Pārbaudiet, vai zivs ir gatava; gatavošanas laiks var atšķirties atkarībā no gabalu lieluma. Ja nepieciešams, gatavojiet ilgāk.

MENCA KRAUKŠĶĪGĀ GAROZIŅĀ

2 | 10 min. | 10 min.



SASTĀVDAĻAS

2 mencu filejas (apmēram 150 g katra)
50 g Ritz® vai citu krekeru
15 g rīvēta parmezāna
15 g kausēta sviesta
1 ēdamkarote citrona sulas
1 ēdamkarote sagrieztu pētersīļu
1 citrons
Sāls un pipari

RECEPTE

1 | Ielieciet krekerus produktu saldēšanai paredzētā maisiņā un sadrupiniet, izmantojot mīklas rulli. Bļodā samaisiet sadrupinātos krekerus ar parmezānu, kausētu sviestu un citrona sulu. Pievienojiet sāli un piparus.

2 | Ielieciet mencu filejas Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Pārkaisiet ar sadrupinātajiem krekeriem. Ieslēdziet programmu FISH (Zivs) un gatavojiet 10 minūtes 180 °C temperatūrā.

3 | Pārbaudiet, vai zivs ir gatava; gatavošanas laiks var atšķirties atkarībā no gabalu lieluma. Ja nepieciešams, gatavojiet vienu minūti ilgāk, kamēr zivi viegli var atdalīt ar dakšiņu.

4 | Pārkaisiet mencu filejas ar sagrieztajiem pētersīļiem un uzspiediet citrona sulu. Pasniedziet ar citrona šķēlīti un aromātiskiem rīsiem.

PADOMI

Nelieciet mencu filejas vienu virs otras, jo tad tās neizcepsies vienmērīgi.
Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, gatavojiet vairākos piegājienos.

FRITĒTI CUKĪNI

2 | 15 min. | 15 min.



SASTĀVDAĻAS

2 vidēji lieli cukīni
1 olas baltums
50 g rīvmaizes
20 g rīvēta parmezāna
30 ml olīveļļas
Sāls un pipari

RECEPTE

1 | Nomazgājiet cukīni, nogrieziet tiem galus un sagrieziet apmēram 1 cm platos stienīšos.

2 | Seklā bļodā sakuliet olas baltumu. Citā seklā bļodā samaisiet rīvmaizi, parmezānu, sāli un piparus.

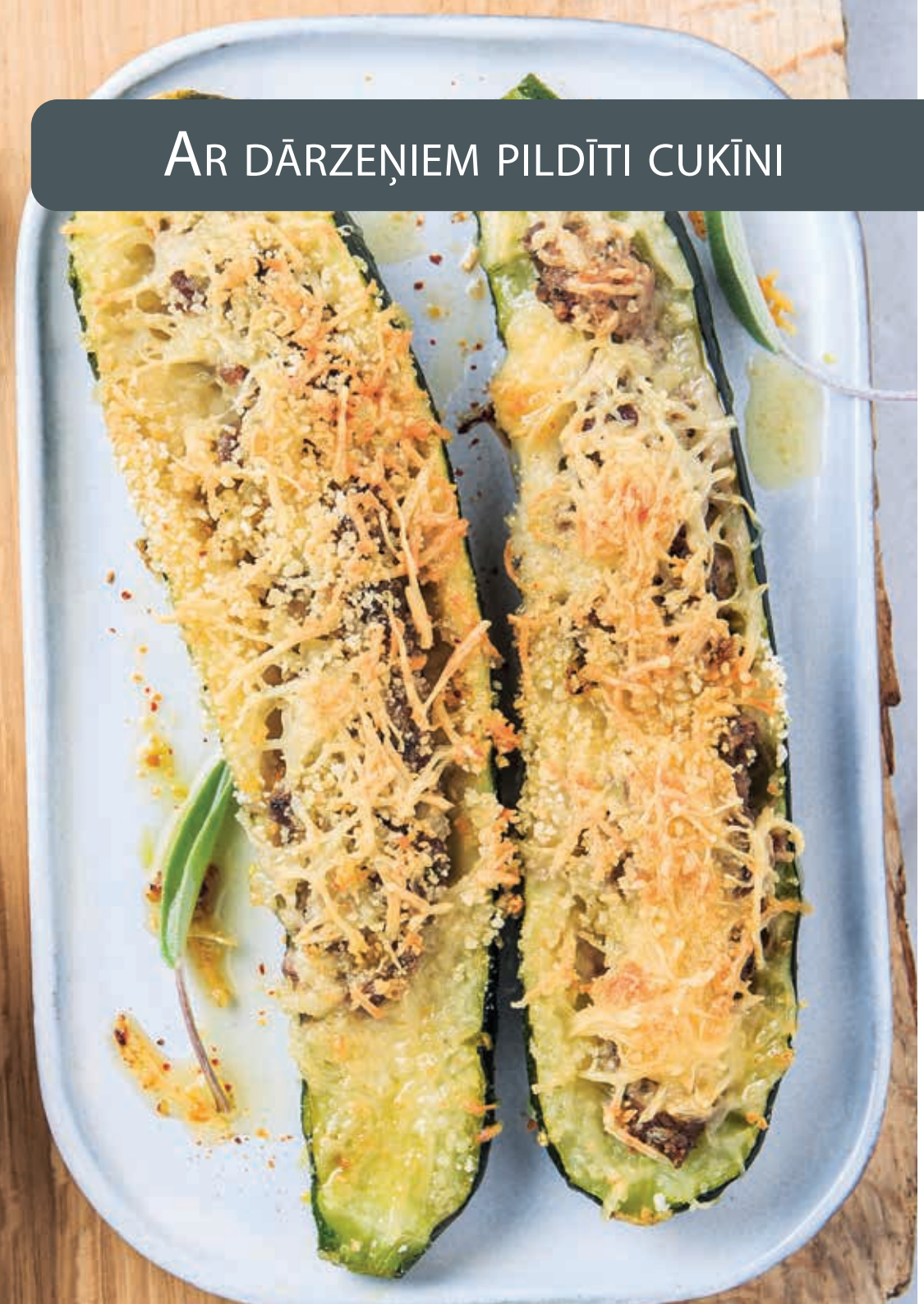
3 | Iemērciet cukīni stienīšus olas baltumā un pēc tam rīvmaizē.

4 | Ielieciet cukīni stienīšus Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Apslakiet ar olīveļļu. Ieslēdziet programmu FRIES (Fritēšana) un gatavojiet 15 minūtes 180 °C temperatūrā. Kad pagājusi puse no gatavošanas laika, apmaisiet. Pārbaudiet gatavību un, ja nepieciešams, turpiniet gatavot vēl dažas minūtes.

5 | Pasniedziet fritētos cukīni karstus.

PADOMI

Šos fritētos cukīni var pasniegt ar balto sieru un maurlokiem. Tie labi garšos kopā ar grilētu gaļu.



AR DĀRZEŅIEM PILDĪTI CUKĪNI

2 | 15 min. | 17 min.

SASTĀVDAĻAS

300 g cukīni (2 nelieli cukīni)
1 smalki sagriezts tomāts
1/2 sagrieztas paprikas
1 smalki sagriezts halapenjo pipars
1/2 tējkarote ķiploku pulvera
1/2 tējkarote čili pulvera
40 g rīvēta Čedaras siera
10 g olīveļļas
Sāls un pipari

RECEPTE

1 | Nomazgājiet cukīni, nogrieziet abus galus un sagrieziet gareniski uz pusēm. Izņemiet visas sēklas no cukīni, viegli iztīrot tās ar karoti.

2 | Bļodā samaisiet tomātus, papriku, halapenjo piparu, ķiploku pulveri, čili pulveri un sieru.

3 | Ievietojiet pildījumu katra cukīni vidū, veidojot nelielu "pauguriņu" visā garumā.

4 | Ielieciet pildītos cukīni Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Pārslakiet ar olīlveļļu. Ieslēdziet programmu VEGETABLES (Dārzeņi) un gatavojiet 17 minūtes 180 °C temperatūrā.

5 | Pasniedziet karstus ar mērci pēc jūsu izvēles — salsu, saldā krējuma, avokado vai citu — un ceptiem rīsiem.

PADOMI

Pulveris Chille ir aromātisks dažādu garšvielu maisījums. To sauc par čili pulveri, jo maisījumu bieži izmanto Chilli con carne gatavošanai. Ja nevarat to iegādāties, pagatavojiet to mājās: 1 ēdamkarote paprikas, 2 tējkarotes kaltētas raudenes, 1,5 tējkarote kumīna pulvera, 1,5 tējkarote ķiploku pulvera, 1 tējkarote kaltētu sīpolu un 1 tējkarote Kajēnas piparu (šo piparu daudzumu var mainīt atkarībā no tā, cik pikantu pulveri vēlaties).
Šī recepte var būt vegāna, ja aizvietojat Čedaras sieru ar rīvētu vegāno sieru.



ZIEDKĀPOSTU STEIKI

2 | 15 min. | 22 min.

SASTĀVDAĻAS

1 neliels ziedkāposts
70 g olīveļļas
2 citroni
30 g šķidra medus
1 tējkarote malta ķiploka
Daži zariņi svaigu pētersīļu

RECEPTE

1 | Noņemiet ziedkāposta lapas, noskalojiet un nosusiniet to.

2 | Ar maizes nazi uz dēlīša sagrieziet ziedkāpostu 2 cm biezās šķēlēs. Nolieciet vienā paplātes pusē.

3 | Bļodā samaisiet eļļu, citrona sulu, medu un malto ķiploku. Ar konditorejas otiņu uzklājiet maisījumu uz šķēlēm, lai šķidrums iesūktos tajās.

4 | Ielieciet divus steikus Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ieslēdziet programmu VEGETABLES (Dārzeņi) un gatavojiet 22 minūtes 180 °C temperatūrā.

5 | Kad pagājusi puse no gatavošanas laika, pārziediet steiku virspuses. Pārbaudiet gatavību un, ja nepieciešams, turpiniet gatavot vēl dažas minūtes. Atkārtojiet, līdz ir pagatavoti visi steiki.

6 | Pasniedziet, kamēr karsti. Pārkaisiet ar smalki sagrieztiem pētersīļiem un pārlejiet ar atlikušo mērci.

PADOMI

Varat izmantot citas garšvielas pēc savas gaumes.
Šis ēdiens lieliski garšo ar tomātu mērci. No neliela ziedkāposta var pagatavot četrus steikus.

PORTOBELLO SĒŅU BURGERS

2 | 10 min. | 12 min.



SASTĀVDAĻAS

2 portobello sēnes
2 ēdamkarotes pesto
2 burgermaizītes
1 avokado
1/2 sarkanās paprikas
2 skaistas zaļo salātu lapas
2 šķēles vegānā siera

RECEPTE

1 | Nomazgājiet sēnes. Ar konditorejas otiņu pārklājiet sēnes no virspuses ar pesto.

2 | Ielieciet sēnes Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ieslēdziet programmu VEGETABLES (Dārzeņi) un gatavojiet 12 minūtes 200 °C temperatūrā. Kad pagājusi puse gatavošanas laika, apgrieziet sēnes.

3 | Pasniedziet uzreiz, ieliekot sēnes burgermaizītēs ar salātlapu, dažām avokado šķēlītēm, dažām sarkanās paprikas sķēlītēm, vegāno sieru un nedaudz pesto.

PADOMI

Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, gatavojiet vairākos piegājienos. Pasniedziet ar zaļajiem salātiem un mājās gatavotiem fritētiem kartupeļiem.

GRILĒTAS RIBIŅAS

2 | 20 min. | 30 min.



SASTĀVDAĻAS

600 g cūkas ribiņas
2 ēdamkarotes brūnā cukura
1/2 ēdamkarote paprikas
1 ēdamkarote Kajēnas piparu
1 ēdamkarote čili pulvera
1 ēdamkarote sīpolu pulvera
1 ēdamkarote sinepju sēklu
1/2 ēdamkarote ķiploku pulvera
1/2 ēdamkarote kaltētas raudenes
3 ēdamkarotes barbekjū mērces
Sāls un pipari

RECEPTE

1 | Bļodā samaisiet brūno cukuru, papriku, Kajēnas piparus, čili pulveri, sīpolu pulveri, sinepju sēklas, ķiploku pulveri un raudeni. Pievienojiet sāli un piparus.

2 | Noņemiet taukus no cūkas ribiņām. Ja cūkas ribiņas ir vienā gabalā, sadaliet tās divās vai trīs daļās. Ar rokām pilnībā pārklājiet ribiņas ar garšvielu maisījumu.

3 | Ielieciet cūkas ribiņas Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ieslēdziet programmu MEAT (Gaļa) un gatavojiet 30 minūtes 180 °C temperatūrā. Kad pagājusi puse no gatavošanas laika, apgrieziet gaļu.

4 | 5 minūtes pirms gatavošanas laika beigām, ar konditorejas otiņu pārziediet ribiņas ar barbekjū mērci un iebīdiet trauku atpakaļ, lai turpinātu gatavošanu.

5 | Pārbaudiet, vai gaļa ir gatava un, ja nepieciešams, turpiniet to gatavot ilgāk.

6 | Pagaidiet 5 minūtes un pēc tam sagrieziet gaļu. Barbekjū mērci var pievienot gaļai arī pirms pasniegšanas.

PADOMI

Nelieciet gaļas gabaliņus vienu virs otra, jo tad tie neizcepsies vienmērīgi. Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, gatavojiet vairākos piegājienos.
Pasniedziet ar fritētām batātēm.



MĀJĀS GATAVOTI ČIPSI

2 | 10 min. | 45 min.

SASTĀVDAĻAS

600 g kartupeļu (izvēlieties šķirni, kas piemērota čipsu gatavošanai)
3 ēdamkarotes olīveļļas
Sāls un pipari

RECEPTE

1 | Nomazgājiet un nomizojiet kartupeļus. Sagrieziet tos apmēram 1 cm biezos salmiņos. Atstājiet čipsus uz 30 minūtēm ar aukstu ūdeni piepildītā maisīšanai paredzētajā bļodā. Pēc tam nolejiet ūdeni un nosusiniet ar tīru virtuves dvieli. Maisīšanai paredzētajā bļodā samaisiet čipsus ar eļļu.

2 | Ielieciet čipsus Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ieslēdziet programmu FRIES (Fritēšana) un gatavojiet 45 minūtes 180 °C temperatūrā. Ik pēc 15 minūtēm apmaisiet čipsus.

3 | Pārbaudiet gatavību un, ja nepieciešams, turpiniet gatavot vēl dažas minūtes.

4 | Ieberiet čipsus bļodā, pārkaisiet ar sāli un pipariem. Pasniedziet uzreiz.

PADOMI

Šos čipsus var pasniegt ar mērci pēc jūsu izvēles. Tie labi garšos kopā ar grilētu gaļu.



KARTUPEĻU DAIVIŅAS

2 | 10 min. | 35 min.

SASTĀVDAĻAS

600 g kartupeļu (izvēlieties cepšanai piemērotu šķirni)
3 ēdamkarotes olīveļļas
1 tējkarote sāls
1/2 tējkarote piparu

RECEPTE

1 | Nomazgājiet un nosusiniet kartupeļus, sagrieziet daiviņās.

2 | Bļodā samaisiet daiviņas ar olīveļļu, sāli un pipariem.

3 | Ielieciet daiviņas Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ieslēdziet programmu FRIES (Fritēšana) un gatavojiet 35 minūtes 180 °C temperatūrā. Kad pagājusi puse no gatavošanas laikā, apmaisiet daiviņas. Gatavošanas laiku vajadzēs pielāgot atkarībā no daiviņu izmēra. Gatavojiet, līdz tās kļūst zeltaini brūnas.

4 | Pasniedziet nekavējoties.

PADOMI

Šīs daiviņas var pasniegt kopā ar mērci pēc jūsu izvēles.



BATĀŠU DAIVIŅAS

2 | 10 min. | 30 min.

SASTĀVDAĻAS

600 g batāšu
3 ēdamkarotes olīveļļas
1 ēdamkarotes rīvēta parmezāna
1 tējkarote ķiploku pulvera
Sāls un pipari

RECEPTE

1 | Nomazgājiet un nomizojiet batātes. Sagrieziet četrās daļās. Maisīšanai paredzētajā bļodā samaisiet batātes ar olīveļļu, parmezānu un ķiploku pulveri. Pievienojiet sāli un piparus.

2 | Ar maisījumu apklātās batātes ielieciet Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ieslēdziet programmu FRIES (Fritēšana) un gatavojiet 30 minūtes 180 °C temperatūrā. Kad pagājusi puse no gatavošanas laika, apmaisiet batāšu daiviņas.

3 | Pārbaudiet gatavību un, ja nepieciešams, turpiniet gatavot vēl dažas minūtes.

4 | Pasniedziet, kamēr karstas.

PADOMI

Šīs daiviņas var pasniegt ar mērci pēc jūsu izvēles.

Šokolādes kēkss

2 | 10 min. | 12 min.



Sastāvdaļas

100 g pūdercukura
2 olas
100 g T55 miltu
25 g rūgtā kakao pulvera
2 tējkarotes cepampulvera (8 g)
110 g piena
60 g kausēta sviesta
45 g piena šokolādes skaidiņu

Recepte

1 | Bļodā samaisiet cukuru un kakao pulveri, pievienojiet olas un putojiet. Pieberiet miltus un cepampulveri. Putojot pakāpeniski pievienojiet pienu. Visbeidzot pievienojiet kausēto sviestu un šokolādes skaidiņas, samaisiet. Sadaliet mīklu kēksu formiņās, kas izveidos to formu.

2 | Ielieciet kēksus Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ieslēdziet programmu DESSERT (Deserts) un gatavojiet 12 minūtes 160 °C temperatūrā.

3 | Izņemiet kēksus no ierīces un atstājiet atdzist.

Padomi

Vienam kēksam izmantojiet 60 g mīklas. Gatavojiet dažādus kēksus, pievienojot baltās šokolādes skaidiņas.



Karamelizēti banāni

1 | 10 min. | 18 min.

Sastāvdaļas

2 banāni
1 ēdamkarote kausēta sviesta
2 ēdamkarotes brūnā cukura
20 g granolas
Vaniļas saldējums

Recepte

1 | Nenomizotus banānus pārgrieziet gareniski uz pusēm. Ar konditorejas otiņu pārziediet mīkstumu ar kausētu sviestu un pārkaisiet ar brūno cukuru.

2 | Ielieciet banānus ar pārgriezto daļu uz augšu Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ieslēdziet programmu DESSERT (Deserts) un gatavojiet 18 minūtes 180 °C temperatūrā.

3 | Pārbaudiet gatavību un, ja nepieciešams, gatavojiet vēl dažas minūtes.

4 | Banānus pasniedziet uzreiz, pārkaisot ar granolu un vaniļas saldējumu.

Padomi

Nelieciet banānus vienu virs otra, jo tad tie neizcepsies vienmērīgi. Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, gatavojiet vairākos piegājienos. Ja vēlaties pievienot kanēli, samaisiet vienu tējkaroti kanēļa ar brūno cukuru.



Melleņu drumstalas

4 | 10 min. | 15 min.

Sastāvdaļas

350 g melleņu
60 g ābolu biezeņa
2 tējkarotes pūdercukura
1 tējkarote vaniļas ekstrakta
1 tējkarote citrona mīkstuma
80 g miltu
15 g auzu pārslu
80 g mīksta sviesta
1 šķipsniņa sāls

Recepte

1 | Noskalojiet mellenes un ievietojiet formā ar augstu, atveramu malu (diametrs apmēram 15 cm).

2 | Bļodā samaisiet ābolu biezeni ar citrona mīkstumu, cukuru un vaniļas ekstraktu. Pārlejiet šo maisījumu pār mellenēm. Citā bļodā samaisiet miltus, auzu pārslas un cukuru. Pievienojiet sviestu un samaisiet ar pirkstu galiem, līdz iegūstat drumstalām līdzīgu tekstūru. Pārkaisiet šo mellenēm un biezenim.

3 | Ielieciet formu ar atveramo malu Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ieslēdziet programmu DESSERT (Deserts) un gatavojiet 15 minūtes 180 °C temperatūrā.

4 | Pasniedziet drumstalas ar vaniļas saldējuma bumbu vai Šantijī krēmu.

Padomi ***Mellenes var aizstāt ar sarkanajām ogām pēc jūsu izvēles.***



Klasiskā siera kūka

6 | 20 min. | 60 min.

Sastāvdaļas

100 g Graham® krekeru vai smilšu mīklas cepumu
50 g kausēta sviesta
350 g Philadelphia® tipa krēmsiera istabas temperatūrā
1 ola
200 g iebiezinātā piena ar cukuru
1 tējkarote dabīga vaniļas ekstrakta
200 g ķiršu bez kauliņiem
20 g pūdercukura

Recepte

1 | Ielieciet cepumus produktu saldēšanai paredzētā maisiņā un sadrupiniet ar mīklas rulli. Pēc tam ielieciet tos bļodā un pievienojiet kausēto sviestu (atstājiet nedaudz sviesta formas ietaukošanai). Labi samaisiet.

2 | Ietaukojiet apaļu formu ar atveramu malu (diametrs 15 cm). Izklājiet formu ar taukvielas necaurlaidīgu papīru. Ielieciet cepumu maisījumu formas apakšdaļā. Ar karoti stingri piespiediet.

3 | Bļodā ielieciet krēmsieru. Putojiet, kamēr tas kļūst viendabīgs un krēmīgs. Pa vienai pievienojiet olas, pēc tam iebiezināto pienu un vaniļu, maisot, līdz masa kļūst pilnīgi viendabīga. Tam varētu būt nepieciešamas apmēram 2 minūtes. Ielejiet maisījumu formā uz cepumu pamatnes.

4 | Ielieciet formu Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Ieslēdziet programmu DESSERT (Deserts) un cepiet 60 minūtes 120 °C temperatūrā. Ja nepieciešams, cepiet siera kūku ilgāk, kamēr tās centrs vairs nešūpojas.

5 | Uzmanīgi izņemiet formu no groza un atstājiet atdzist ledusskapī 6–8 stundas vai uz nakti.

6 | Uzlieciet ķiršus uz standarta paplātes. Pārkaisiet ar cukuru. Ieslēdziet programmu DESSERT (Deserts) un cepiet 20 minūtes 200 °C temperatūrā. Ielieciet ceptos ķiršus kastē un arī ledusskapī.

7 | Kad kūka atdzisusi, uzmanīgi noņemiet formas malu un uzlieciet siera kūku uz servējamā trauka. Izdekorējiet ar ķiršiem tieši pirms pasniegšanas.

Padomi

Siera kūku parasti gatavo no Graham® krekeriem. Ja nevarat tos atrast, izmantojiet smilšu mīklas cepumus pēc savas izvēles. Cepumu sasmalcināšanai var izmantot arī blenderi. Varat aizstāt augļus atbilstoši sezonai, apcept tos vai izmantot svaigus.



Auzu pārslu cepumi

2 | 10 min. | 22 min.

Sastāvdaļas

80 g mannas
80 g mīksta sviesta
1 ola
150 g T55 miltu
1/2 tējkarote cepampulvera (2 g)
30 g auzu pārslu
1 tējkarote magoņu sēklu
1 tējkarote dabīga vaniļas ekstrakta
30 g tumšās šokolādes skaidiņu

Recepte

1 | Bļodā ar lāpstiņu samaisiet cukuru un mīksto sviestu. Pievienojiet olu, saputojiet un pēc tam pievienojiet miltus, cepampulveri, auzu pārslas, magoņu sēklas un vaniļas ekstraktu. Samaisiet mīklu ar lāpstiņu. Ietiniet mīklu taukvielas necaurlaidīgā papīrā un 30 minūtes atstājiet atdzist ledusskapī.

2 | Uz virtuves dēlīša izveidojiet desu, kuras diametrs ir apmēram 5 cm. Ar nazi sagrieziet sešās strēmelēs. Virspusē, nedaudz piespiežot, uzkaisiet šokolādes skaidiņas.

3 | Izgrieziet standarta šķīvja lieluma folijas gabalu un uzlieciet virsū.

4 | Ielieciet cepumus Easy Fry traukā ar standarta paplāti. Gādājiet, lai starp tiem būtu pietiekami daudz brīvas vietas. Ieslēdziet programmu DESSERT (Deserts) un gatavojiet 22 minūtes 150 °C temperatūrā.

5 | Sagatavojiet divas porcijas.

6 | Cepumiem ir jābūt gaiši zeltainā krāsā. Atdzesējiet 2 minūtes un pēc tam uzlieciet uz režģa.

Padomi

Ja vēlaties, varat gatavot dažādus cepumus, izmantojot piena vai baltās šokolādes skaidiņas, rozīnes, dzērvenes, pekanriekstus vai pistācijas.

ar

المحتويات

الوجبات الخفيفة والأطباق الجانبية

أصابع الفيلو المحشوة بالجبن الفيتا
الخرشوف المقلي
الخرشوف المقلي
فلافل
أصابع الأفوكادو المقلية
الحمص الحار المقرمش
كروكيت البروكلي والجبن

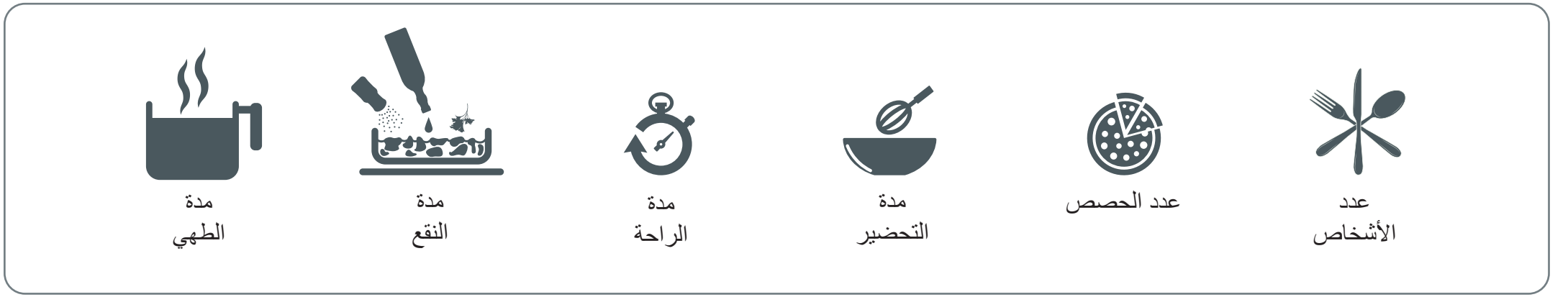
الأطباق

لفائف النقانق
روبيان بالعسل والسريراتشا
وعاء بوكي التونة
قرنبيط بالكاري
الناجتس النباتي
بوريتو الدجاج
أجنحة الدجاج على الطريقة الآسيوية
الدجاج اليوناني
دجاج التندوري
شرائح الديك الرومي المغطى بالبقسماط
سمك السلمون التايلاندي
السمك ورقائق البطاطس
الكوسا المقلية
كوسا محشوة بالخضراوات
شرائح القرنبيط
برجر فطر بورتوبيللو
ضلوع لحم مشوية بصوص الباربكيو
رقائق البطاطا المنزلية
قطع البطاطس
شرائح البطاطا الحلوة

الحلويات

المافن بالشوكولاتة
الموز المكرمل
فطيرة التوت الأزرق
كعكة الجبن الكلاسيكية
كوكيز بالشوفان

دليل بالرسوم التوضيحية





أصابع الفيلو المحشوة بالجبن الفيتا

10 دقيقة/دقائق | 20 دقيقة/دقائق | 4

المكوّنات

350 غرام جبن فيتا
بيضتان
ملعقتان صغيرتان نعناع مجفف
عبوة واحدة من معجنات الفيلو
فلفل

الوصفة

١ | استخدم شوكة لتفتيت الجبن الفيتا وضعها في وعاء. اخفق إحدى البيضتين وأضفها. وافصل بياض البيضة الأخرى عن صفارها. ضع بياض البيضة على جنب. أضف صفار البيضة والنعناع إلى الجبن الفيتا. أضف الفلفل. اخلط جيدًا. ضع طبقة من معجنات الفيلو. استخدم فرشاة المعجنات لوضع طبقة من بياض البيض برفق. ضع طبقة ثانية من معجنات الفيلو فوق الطبقة الأولى. قم بتقطيع المعجنات إلى ستة مربعات. قم بتوزيع ملعقة صغيرة ونصف من حشو الجبن الفيتا على طول كل مربع بالكامل ولفه على شكل أصابع. كرِّر الخطوات حتى يتم استخدام كل المكونات.

٢ | ضع الأصابع المحشوة بالجبن الفيتا في مقلاة إيزي فراي باستخدام اللوح القياسي. ابدأ تشغيل برنامج MANUAL (يدوي) على 180 درجة مئوية لمدة 10 دقائق. في منتصف وقت الطهي، اقلب الأصابع.

٣ | تحقَّق لمعرفة ما إذا كانت جاهزة وأكمل طهيها بضع دقائق أخرى إذا لزم الأمر. كرِّر الخطوة حتى تُطهى الأصابع بالكامل.

٤ | قدِّم أصابع الفيلو وهي ساخنة إلى جانب السلطة.

نصائح

حاول تجنُّب تكديس الأصابع فوق بعضها لأنها لن تُطهى بالتساوي بهذه الطريقة.
تأكد من تقديمها على الفور.
ستكفي هذه الوصفة لصنع نحو 20 إصبعًا.

الخرشوف المقلي

12 دقيقة/دقائق | 15 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

150 غرامًا خرشوف مقطَّع إلى أرباع ومصفًى من السوائل
60 غرامًا من الدقيق
1/2 ملعقة كبيرة من مسحوق الخبيز
بيضة واحدة
20 غرامًا من بقسماط البانكو
20 غرامًا من فتات الخبز
3 ملاعق صغيرة من جبن البارميزان المبشور
1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
ملح وفلفل

الوصفة

١ | ضع الدقيق ومسحوق الخبيز في وعاء وقلبهما. في وعاء ثانٍ، اخفق البيضة بالشوكة. وأخيرًا، في طبق، اخلط بقسماط البانكو وفتات الخبز وجبن البارميزان والثوم والملح والفلفل.

٢ | استخدم أصابعك لغمس كل قطعة من قطع الخرشوف في الدقيق ثم البيض المخفوق. ضع قطع الخرشوف في فتات الخبز واستخدم شوكة للفها. يجب أن تكون القطع مغطاة بفتات الخبز من كل الجوانب.

٣ | ضع الخرشوف المغطى بالبقسماط في مقلاة إيزي فراي باستخدام اللوح القياسي. ابدأ تشغيل برنامج NUGGETS (ناجتس) على 200 درجة مئوية لمدة 12 دقيقة.

٤ | قدِّمها على الفور.

نصائح

يمكن العثور على بقسماط البانكو في ممر الأطعمة العالمية في العديد من محلات السوبر ماركت الكبيرة أو في محلات السوبر ماركت الآسيوية أو عبر الإنترنت. يمكنك استخدام قلب الخرشوف المقطَّع إلى شرائح وبدء الطهي مرة أخرى حتى تنفد.
يمكنك تقديم قطع الخرشوف هذه مع صلصة من اختيارك.

فلافل

15 دقيقة/دقائق | 25 دقيقة/دقائق | 4



المكوّنات

350 غرامًا من الحمص المعلب
3 أعواد من البقدونس
6 أعواد من الكزبرة
معلقتان صغيرتان من الكمون
معلقتان كبيرتان من الطحينة
فصان من الثوم
بصلتان
معلقتان كبيرتان من زيت الزيتون
ملح وفلفل

الوصفة

١ | قشّر البصل وقطعه إلى شرائح رفيعة. اغسل الأعشاب وقطّعها.

٢ | ضع الحمص والبقدونس والكزبرة والكمون والطحينة في وعاء واحد. تبّل الخليط بالملح والفلفل. استخدم شوكة لهرس الخليط جيدًا. أضف البصل واخلطه حتى يصبح الخليط متجانسًا. قم بتشكيل الخليط على شكل كرات.

٣ | ضع الفلافل في مقلاة إيزي فراي الهوائية المجهزة باللوح القياسي. ادهن المقلاة بطبقة خفيفة من الزيت بواسطة فرشاة المعجنات. ابدأ تشغيل برنامج NUGGETS (ناجتس) على 180 درجة مئوية لمدة 15 دقيقة. قلِّب أقراص الفلافل بعد مرور نصف وقت الطهي.

٤ | تُقدّم الفلافل ساخنة.

نصائح

حاول تجنب تكديس أقراص الفلافل فوق بعضها لأنها لن تنضج بشكل متساوٍ.
إذا كنت ترغب في إعداد مزيد من الأجنحة، فقم بطهيها على دفعات.
الطحينة هي معجون سمسم وتُستخدم في المطبخ الشرقي. يمكنك العثور عليها في متاجر المواد الغذائية المتخصصة.

أصابع الأفوكادو المقلية

8 دقيقة/دقائق | 10 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

حبتا أفوكادو ناضجتان
ليمونة (العصير والقشرة)
بيضة
120 غرام بقسماط بانكو
ملح وفلفل

الوصفة

١ | قم بتقشير الأفوكادو وإخراج البذور منه وتقطيعه إلى شرائح.

٢ | في وعاء صغير، اخفق البيض مع الملح. ضع البقسماط في وعاء مسطح.

٣ | اغمس الشرائح في خليط البيض ثم في البقسماط.

٤ | ضع شرائح الأفوكادو المغطاة بالبقسماط في مقلاة إيزي فراي المجهزة بلوح قياسي. ابدأ تشغيل برنامج VEGETABLES (الخضراوات) على درجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة 8 دقائق. في منتصف وقت الطهي، اقلب أصابع الأفوكادو المقلية برفق.

٥ | تُقدَّم ساخنة أو دافئة مع المايونيز الحار.

نصائح

إذا كنت ترغب في إعداد مزيد من الأجنحة، فقم بطهيها على دفعات.
تأكد من تقديمها على الفور.

الحمص الحار المقرمش

8 دقيقة/دقائق | 10 دقيقة/دقائق | 4



المكوّنات

265 غرامًا من الحمص المعلب
معلقتان كبيرتان من زيت الزيتون
1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
ملعقة صغيرة من البابريكا المدخنة
1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
1/2 ملعقة كبيرة من الملح
معلقتان كبيرتان من الكزبرة الطازجة المفرومة

الوصفة

١ | صفِّ الحمص ثم اغسله وجففه. ضع الحمص والزيت ومسحوق الثوم والبابريكا ومسحوق الكمون والملح في وعاء الخلط. اخلط الحمص برفق بواسطة ملعقة للتأكد من تغليف الحمص جيدًا بهذا الخليط.

٢ | ضع نصف الحمص في مقلاة إيزي فراي الهوائية المجهزة باللوح القياسي. ابدأ تشغيل برنامج NUGGETS (ناجتس) على 200 درجة مئوية لمدة 8 دقيقة. انتظر 30 ثانية قبل إخراج الوعاء (قد يتطاير الحمص في بعض الأحيان مثل الفشار). تذوقه لمعرفة ما إذا كان الحمص جاهزًا للتقديم. أعد تشغيل البرنامج لطهي النصف الآخر من الحمص.

٣ | يُقدّم الحمص على الفور مع رشة من الكزبرة.

نصائح

للحصول على حمص لذيذ ومقرمش، صفِّ الحمص ثم اغسله جيدًا وجففه بمناديل مطبخ ورقية نظيفة أو منشفة شاي نظيفة. يمكنك استخدام زيت آخر بدلاً من زيت الزيتون واستبدال التوابل بنكهات أخرى.

كروكيت البروكلي والجبن

12 دقيقة/دقائق | 30 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

115 غرامًا من البروكلي
100 غرام من الحمص المعلب
100 غرام من فتات الخبز
75 غرامًا من جبن الشيدر
المبشور
25 غرامًا من جبن البارميزان
بيضتان
ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
ملعقة صغيرة من مسحوق البصل
40 غرامًا من الدقيق
رشة زيت زيتون
الملح والفلفل

الوصفة

١ | تحضير البروكلي: اغلِ البروكلي في قدر من الماء المملح، حتى يلين قليلاً (درجة طهو آلدينتي). يجب أن تستغرق هذه العملية نحو 4 دقائق. وبعد ذلك ضع حبات البروكلي في وعاء خلط يحتوي على ماء بارد ومكعبات ثلج. دع البروكلي ليبرد. جفف البروكلي واستخدم سكينًا لتقطيعه إلى قطع صغيرة. جفف الحمص وضعه في إناء كبير. اهرس الحمص باستخدام هرَّاسة أو شوكة. أضف البروكلي المقطَّع ونصف كمية فتات الخبز والبيضة الأولى وجبن الشيدر وجبن البارميزان والملح ومسحوق الثوم ومسحوق البصل. استخدم يديك لخلط كل المكونات جيدًا حتى تتمكن من تشكيل كرات. إذا لم تتمكن من ذلك، فأضف المزيد من فتات الخبز.

٢ | قم بتشكيل الخليط على شكل أصابع كروكيت وضعها في صينية مغطاة بورق مقاوم للدهون. رطِّب يديك لجعل عملية التشكيل أسهل.

٣ | اسكب الدقيق والملح والفلفل في وعاء كبير واخلطهم. اكسر البيضة الثانية في وعاء آخر واخفقها. اسكب النصف الآخر من فتات الخبز في وعاء ثالث واخلطه. قم بتغطية أصابع الكروكيت بخليط الدقيق ثم اغمسها في البيضة المخفوقة. ضع اللمسات الأخيرة عن طريق التغطية بفتات الخبز مع الضغط برفق حيث تساعد هذه الخطوة على تماسك الطبقة.

٤ | ضع أصابع كروكيت البروكلي في مقلاة إيزي فراي المجهزة بلوح قياسي. رش قليلاً من زيت الزيتون على أصابع الكروكيت. ابدأ تشغيل برنامج NUGGETS (ناجتس) على 200 درجة مئوية لمدة 12 دقيقة. في منتصف وقت الطهي، اقلب أصابع الكروكيت.

٥ | قدِّمها على الفور.

نصائح

تصنع هذه الوصفة نحو اثني عشر إصبع كروكيت.
يمكنك تجميد أصابع الكروكيت لمدة تتراوح بين ساعة وساعتين لتتماسك وتثبت طبقة فتات الخبز في مكانها.
يمكن العثور على بخاخ زيت الزيتون في ممر الزيت في محلات السوبر ماركت، أو في متجر الأطعمة الجاهزة. يمكنك كذلك عمله في المنزل باستخدام زجاجة رش فارغة. وبدلاً من ذلك، استخدم فرشاة المعجنات لوضع الزيت.

لفائف النقانق

8 دقيقة/دقائق | 10 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

شريحة واحدة من الفطائر الهشة
4 قطع نقانق فرانكفورتر
30 غرامًا من الخردل

الوصفة

١ | قم بلف عجينة الفطائر الهشة. استخدم سكينًا لتقطيعها إلى شرائح بعرض 10 سم. قم بترطيب الشرائح بأصابعك قليلاً وضع قطعة نقانق في منتصف كل شريحة. استخدم سكينا لفرد القليل من الخردل على طول النقانق بالكامل. قم بطي عجينة الفطائر لتغليف النقانق (كأنك تصنع فطيرة ملفوفة)، ثم اضغط على كلا الطرفين. كرِّر هذه الخطوة حتى تنفد الكمية. قم بتقطيع اللفائف إلى قطع صغيرة بحجم 3 سم.

٢ | ضع اللفائف في مقلاة إيزي فراي المجهزة بلوح قياسي. ابدأ تشغيل برنامج NUG-GETS (ناجتس) على درجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة 8 دقائق

٣ | كرِّر هذه الخطوة حتى يتم طهي كل لفائف النقانق.

٤ | قدِّمها على الفور.

نصائح

إذا كانت المعجنات لزجة، فقم برشها بقليل من الدقيق.
يمكنك استخدام المزيد من الخردل ليناسب ذوقك. يمكنك استبدال النقانق بمكونات أخرى (المكسرات أو جبن الامنتال أو التوابل أو الخضراوات).

روبيان بالعسل والسريراتشا

15 دقيقة/دقائق | 15 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

40 غرامًا من العسل السائل
25 غرامًا من المايونيز
ملعقة صغيرة صلصة سريراتشا
ملعقة صغيرة صلصة صويا
بيضة
30 غرامًا من الدقيق
250 غرامًا من الروبيان المقشر
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
ملح وفلفل

الوصفة

١ | في وعاء، اخلط العسل والمايونيز وصلصة السريراتشا وصلصة الصويا. ضع الخليط جانبًا في مكان بارد.

٢ | اخفق البيض في وعاء مسطح. ضع الدقيق في وعاء مسطح ثانٍ.

٣ | اغمس الروبيان في البيض ثم الدقيق.

٤ | ضع الروبيان في مقلاة إيزي فراي المجهزة بلوح قياسي، مع تغليفها بإحكام. استخدم فرشاة المعجنات لوضع زيت الزيتون. ابدأ تشغيل برنامج MANUAL (يدوي) على 180 درجة مئوية لمدة 15 دقائق. تحقَّق لمعرفة ما إذا كانت جاهزة وأكمل طهيها بضع دقائق أخرى إذا لزم الأمر.

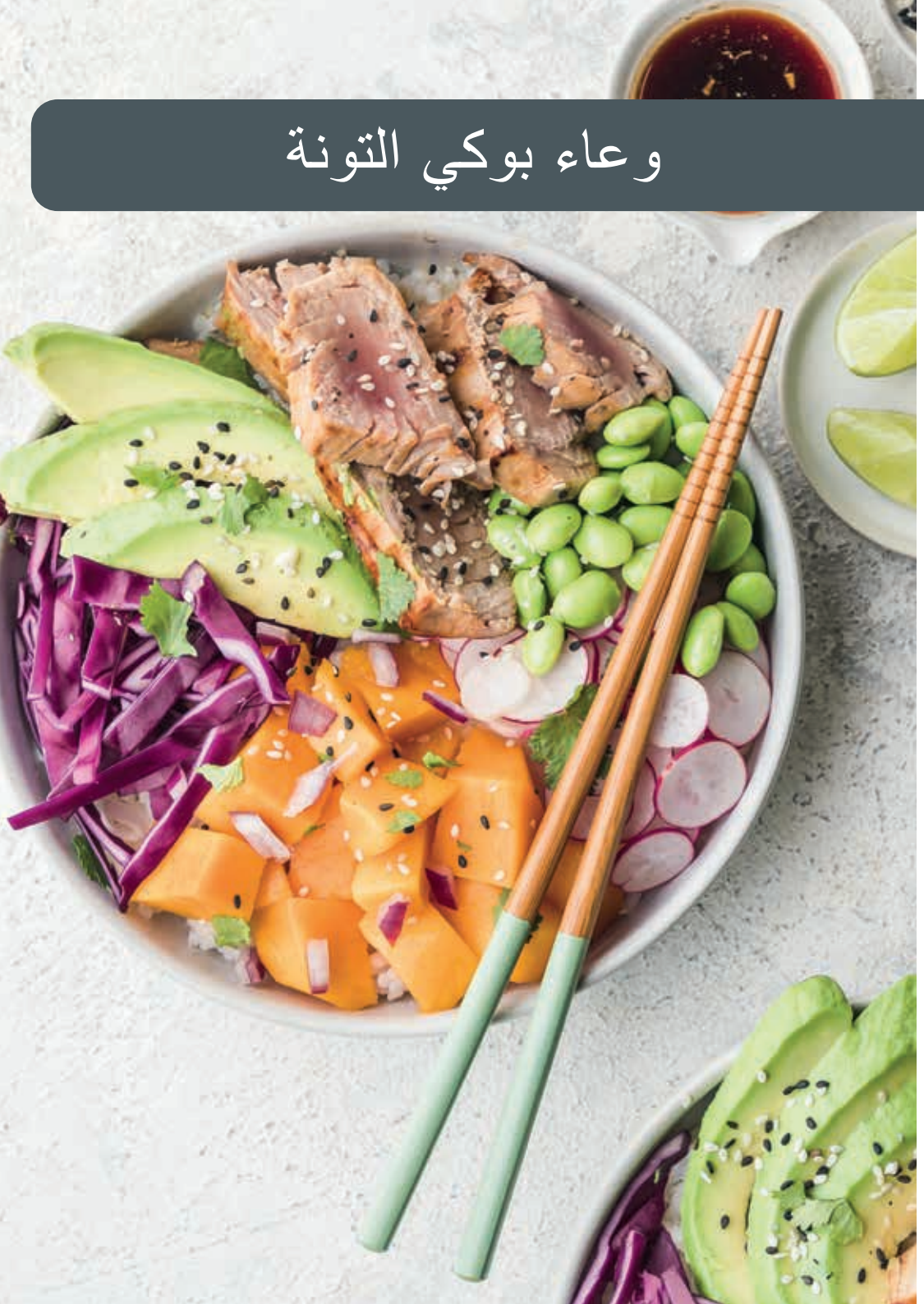
٥ | قدِّم الروبيان مع الصلصة الحارة والأرز.

نصائح

حاول تجنُّب تكديس الروبيان فوق بعضه لأنه لن يُطهى بالتساوي بهذه الطريقة.
إذا كنت ترغب في إعداد مزيد من الأجنحة، فقم بطهيها على دفعات.

وعاء بوكي التونة

10 دقيقة/دقائق | 15 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

للصلصة:
ملعقتان كبيرتان من خل الأرز
10 غرامات زنجبيل طازج (قطعة واحدة طولها 2 سم تقريبًا)
صلصة حارة
ملعقتان صغيرتان من زيت السمسم
40 مل من صلصة الصويا فلفل

للوعاء:
250 غرامًا شريحة لحم تونة (حوالي 4 قطع)
350 غرامًا أرز سوشي مطهي مسبقًا
حبة أفوكادو صغيرة منزوعة البذرة ومقطّعة إلى شرائح
15 غرامًا من البصل الأحمر المفروم فرمًا ناعمًا
150 غرامًا من المانجو المقطّع إلى مكعبات (حبة صغيرة)
3 ملاعق كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة (30 غرامًا تقريبًا)

للتزيين:
حبة ليمون أخضر مقطّعة إلى شرائح
1/2 حبة فلفل هالبينو (أو فلفل فريسنو حار) منزوعة البذور ومقطّعة إلى شرائح
بضع شرائح رقيقة من الفجل والخيار والملفوف الأحمر والجزر
6 ملاعق كبيرة من فول الصويا المطبوخ
ملعقة صغيرة ونصف من بذور السمسم الأسود والأبيض

الوصفة

١ | قم بتحضير الصلصة. اخلط كل المكونات معًا في وعاء صغير. يوضع الخليط جانبًا في الثلاجة.

٢ | ضع شرائح التونة في وعاء الخلط. اسكب ثلث الصلصة بحيث تغطي الشرائح. اتركها مدة تتراوح بين 10 و15 دقيقة.

٣ | ضع شرائح التونة في مقلاة إيزي فراي باستخدام اللوح القياسي. ابدأ تشغيل برنامج FISH (السمك) على 200 درجة مئوية لمدة 10 دقائق. في منتصف وقت الطهي، اقلب شرائح التونة.

٤ | يجب أن تكون شرائح التونة وردية قليلاً في قلبها. إذا كنت تفضل الشرائح أكثر نضجًا، فقم بتعديل وقت الطهي بحيث يناسب ذوقك.

٥ | أخرج شرائح لحم التونة المشوية واتركها ترتاح على لوح تقطيع لمدة 5 دقائق قبل تقطيعها إلى شرائح رقيقة بسكين حادة.

٦ | قم بتجهيز الطبق عن طريق وضع الأرز المطهي في الطبقة السفلية لوعاءين كبيرين. قم بترتيب قطع التونة المشوية وأنصاف شرائح الأفوكادو وقطع المانجو والبصل الأحمر في الجزء العلوي. رش القليل من الكزبرة. يمكنك التزيين بالليمون الأخضر والفلفل الحار وشرائح الخضار وفول الصويا وبذور السمسم لتناسب ذوقك. اسكب الصلصة المتبقية على الطبق من أعلى.

نصائح

يمكنك الآن العثور على أطباق الأرز الياباني المطهو مسبقًا في العديد من المتاجر. وسيوفر ذلك وقتًا عند تحضير هذه الوصفة. ويمكنك بدلاً من ذلك تحضير الأرز بنفسك: استخدم من 50 إلى 60 غرامًا من الأرز النيء لكل شخص.
حاول استخدام حبات الأفوكادو العضوي عندما يكون في موسمه. وبدلاً من ذلك، يمكنك استبدال الأفوكادو بالبطاطا الحلوة المخبوزة والمقطّعة إلى مكعبات.
إذا كنت لا تحب الكزبرة، فاستخدم عشبًا آخر بدلاً منها.

قرنبيط بالكاري

15 دقيقة/دقائق | 10 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

حبة قرنبيط صغيرة
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
ملعقة كبيرة من مسحوق الكاري
ملعقة كبيرة من مسحوق الثوم
ملعقة كبيرة من مسحوق الفلفل الحار
ليمونة (القشر)
عودان من الكزبرة
ملح وفلفل

الوصفة

١ | قم بتقطيع القرنبيط إلى زهور صغيرة متساوية في الحجم وضعها في وعاء. أضف زيت الزيتون ومسحوق الكاري ومسحوق الثوم ومسحوق الفلفل الحار والملح والفلفل واخلط جيدًا.

٢ | ضع زهور القرنبيط في مقلاة إيزي فراي المجهزة بلوح قياسي. ابدأ تشغيل برنامج VEGETABLES (الخضراوات) على درجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة 15 دقائق. في منتصف وقت الطهي، اقلب القرنبيط.

٣ | تحقق لمعرفة ما إذا كان القرنبيط جاهزًا وأكمل طهيه لبضع دقائق إذا لزم الأمر.

٤ | قدِّم القرنبيط على الفور مع الليمون والكزبرة.

نصائح

يمكن إقران هذا الطبق مع دجاج التاندوري.

الناجتس النباتي

10 دقيقة/دقائق | 20 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

100 غرام من الجزر (جزرة واحدة)
160 غرامًا من قطع البروكولي
1/2 بصلة
1/2 فص ثوم
70 غرامًا من جبنة الشيدر المبشورة
بيضة واحدة
100 غرام من الدقيق
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
160 غرامًا من البقسماط
ملعقتان كبيرتان من البابريكا

الوصفة

١ | قشّر الجزر وقطعه إلى شرائح سميكة. اغسل البروكلي وقطعه إلى قطع صغيرة. قشّر البصل وافرمه فرمًا ناعمًا. ضع البروكلي والجزر والبصل والثوم وجبنة الشيدر والبيض والدقيق والزيت في جهاز تحضير الطعام. اخلط المكونات حتى تحصل على عجينة ناعمة ومتجانسة. ضع هذا العجينة جانبًا في وعاء. في وعاء آخر، اخلط البقسماط والبابريكا معًا ثم اسكب هذا الخليط على العجينة.

٢ | بيدين مبللتين، شكّل العجينة على شكل كرات صغيرة وضعها على البقسماط. اغمس سطح الناجتس بأكمله في البقسماط. اضغط برفق حتى يلتصق البقسماط جيدًا.

٣ | ضع الناجتس في مقلاة إيزي فراي الهوائية المزودة باللوح القياسي بحيث تكون بعيدة عن بعضها قليلاً لتجنب التصاقها. ابدأ تشغيل برنامج NUGGETS (ناجتس) على 200 درجة مئوية لمدة 10 دقيقة.

٤ | قدِّمها ساخنة مع أي صلصة من اختيارك.

نصائح

يمكنك إضافة السبانخ أو استخدام قرع الجوز بدلاً من الجزر.
إذا كنت ترغب في إعداد مزيد من الأجنحة، فقم بطهيها على دفعات.
لا تتردد في الطهي لفترة أطول إذا لزم الأمر.

بوريتو الدجاج

25 دقيقة/دقائق | 20 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

ملعقتان صغيرتان توابل مكسيكية
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
صدرا دجاج
ملعقتان كبيرتان من دقيق القمح أو الذرة لخبز التورتيلا
ملعقتان صغيرتان من الكريمة الطازجة
ملعقتان كبيرتان من جبنة الشيدر المبشورة
ملعقتان كبيرتان من الجواكامولي
ملعقتان كبيرتان من الذرة
ملعقتان كبيرتان من الصلصة

الوصفة

١ | في وعاء خلط، اخلط التوابل المكسيكية مع الزيت. أضف الدجاج والتوابل واتركهما لمدة 15 دقيقة

٢ | ضع شرائح الدجاج في مقلاة إيزي فراي المجهزة بلوح قياسي. ابدأ تشغيل برنامج CHICKEN (دجاج) على درجة حرارة 200 درجة مئوية لمدة 15 دقيقة.

٣ | اترك صدور الدجاج تبرد قليلاً قبل تقطيعها إلى شرائح.

٤ | ضع خبز التورتيلا على قطعة مربعة من رقائق الألومنيوم. قم بتوزيع الكريمة الطازجة على خبز التورتيلا ثم أضف الصلصة وصلصة الجواكامولي والدجاج. أضف الذرة وقم برش الجبن. لف البوريتو باستخدام رقائق الألومنيوم للتأكد من إغلاقها بإحكام.

٥ | ضع شطيرتي البوريتو في مقلاة إيزي فراي المجهزة بلوح قياسي. ابدأ تشغيل برنامج CHICKEN (دجاج) على درجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة 10 دقيقة.

٦ | قدِّمها على الفور.

نصائح

إذا كنت ترغب في إعداد مزيد من الأجنحة، فقم بطهيها على دفعات.
تأكد من تقديمها على الفور.
يمكنك كذلك استخدام صدور الدجاج المطهوة مسبقًا بطريقة الشواية الدوارة.

أجنحة الدجاج على الطريقة الآسيوية

30 دقيقة/دقائق | 10 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

350 غرامًا من أجنحة الدجاج
ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
ملعقتان كبيرتان دقيق ذرة
ملعقة كبيرة عسل صافٍ
ملعقة كبيرة صلصة صويا
ملعقة كبيرة خل
ملعقة كبيرة زيت سمسم محمص
1/2 بصلة خضراء
ملح وفلفل

الوصفة

١ | اخلط أجنحة الدجاج مع زيت الزيتون ودقيق الذرة في وعاء. تبّل الدجاج جيدًا بالملح والفلفل. في وعاء مختلف، اخلط العسل وصلصة الصويا والخل وزيت السمسم. ضع الخليط جانبًا.

٢ | ضع أجنحة الدجاج في مقلاة إيزي فراي باستخدام اللوح القياسي. ابدأ تشغيل برنامج CHICKEN (دجاج) على 180 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة.

٣ | بعد 25 دقيقة، قم بتغطية أجنحة الدجاج بالتتبيلة ثم أعد الوعاء مرة أخرى لاستئناف الطهي.

٤ | تحقَّق لمعرفة ما إذا كانت جاهزة وأكمل طهيها بضع دقائق أخرى إذا لزم الأمر.

٥ | قم بتقديم أجنحة الدجاج على الفور مع صلصة الشواء.

نصائح

حاول تجنُّب تكديس أجنحة الدجاج فوق بعضها لأنها لن تُطهى بالتساوي بهذه الطريقة.
إذا كنت ترغب في إعداد مزيد من الأجنحة، فقم بطهيها على دفعات.
قدِّمها مع الأرز العطري.



الدجاج اليوناني

18 دقيقة/دقائق | 10 دقيقة/دقائق | 2

المكوّنات

صدرا دجاج
20 مل من زيت الزيتون
ملعقة كبيرة من الخل الأحمر
حامضة واحدة
ملعقة صغيرة من العسل السائل
ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
ملعقة صغيرة من الأوريجانو
نصف ملعقة صغيرة من البربريكا
ملح وفلفل

الوصفة

١ | في حاوية مزودة بفوهة، اخلط زيت الزيتون والخل وعصير الليمون والعسل ومسحوق الثوم والأوريجانو والبابريكا والملح والفلفل.

٢ | ضع صدور الدجاج في كيس حفظ في الثلاجة، واسكب التتبيلة. تأكد من أن كيس الحفظ مغلق جيدًا وضعه في الثلاجة لمدة 30 دقيقة

٣ | ضع صدور الدجاج المصفّاة في مقلاة إيزي فراي المزودة باللوح القياسي. ابدأ تشغيل برنامج CHICKEN (دجاج) على درجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة 18 دقيقة. في منتصف وقت الطهي، اقلب الدجاج. تحقق لمعرفة ما إذا كان جاهزًا واطهه لبضع دقائق أخرى إذا لزم الأمر.

٤ | قدِّم الدجاج على الفور.

نصائح

حاول تجنب وضع صدور الدجاج فوق بعضها لأنها لن تنضج بالتساوي بهذه الطريقة.
إذا كنت ترغب في إعداد مزيد من الأجنحة، فقم بطهيها على دفعات.
تُقدّم مع سلطة من الطماطم والخيار والزيتون والبصل الأحمر.

دجاج التندوري

15 دقيقة/دقائق | 20 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

4 أوراك دجاج
50 غرامًا من الزبادي الطبيعي
ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
نصف ملعقة صغيرة من الكركم
ملعقة صغيرة من الجارام ماسالا
حامضة واحدة
ملعقتان صغيرتان من الزيت المتعادل
ملح وفلفل

الوصفة

١ | جفف أوراك الدجاج بمنديل من مناديل المطبخ الورقية. أزل الجلد من الأوراك واصنع ثلاثة شروخ أو أربعة في لحم الدجاج.

٢ | في وعاء، اخلط الزبادي والزنجبيل ومسحوق الثوم ومسحوق الفلفل الحار والكركم وغارام ماسالا والملح والفلفل وعصير الليمون. أضف الدجاج وتأكد من أنه مغطى جيدًا بالتتبيلة. اتركه في مكان بارد ليتجانس مع التتبيلة لمدة 20 دقيقة على الأقل.

٣ | ضع أوراك الدجاج في مقلاة إيزي فراي المزودة باللوح القياسي. ابدأ تشغيل برنامج CHICKEN (دجاج) على درجة حرارة 200 درجة مئوية لمدة 15 دقيقة. في منتصف وقت الطهي، اقلب أوراك الدجاج.

٤ | تحقَّق لمعرفة ما إذا كانت جاهزة وأكمل طهيها بضع دقائق أخرى إذا لزم الأمر.

٥ | يُقدّم الدجاج على الفور مع القرنبيط بالكاري.

نصائح

حاول تجنب وضع أوراك الدجاج فوق بعضها لأنها لن تنضج بالتساوي بهذه الطريقة.
إذا كنت ترغب في إعداد مزيد من الأجنحة، فقم بطهيها على دفعات.
تأكد من تقديمها على الفور.
تُقدَّم مع الزبادي أو صلصة الكاري.

شرائح الديك الرومي المغطى بالبقسماط

18 دقيقة/دقائق | 15 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

30 غرامًا من الدقيق
بيضة واحدة متوسطة
40 غرامًا من فتات الخبز
1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
300 غرام من قطع الديك الرومي الرقيقة (قطعتان بحجم متوسط)
زيت الزيتون للرش
ليمونة واحدة مقطعة إلى 4 أجزاء

الوصفة

١ | اكسر البيضة في الوعاء واخفقها جيدًا. اخلط فتات الخبز ومسحوق الثوم معًا في طبق. ضع الدقيق في طبق آخر.

٢ | اغمس كل شريحة في الدقيق، ثم في البيض، وأخيرًا غطها بفتات الخبز. يجب أن تكون القطع مغطاة بفتات الخبز من كل الجوانب.

٣ | ضع شرائح الديك الرومي المغطى بالبقسماط في مقلاة إيزي فراي المزودة باللوح القياسي. رش قدرًا بسيطًا من زيت الزيتون. ابدأ تشغيل برنامج CHICKEN (دجاج) على درجة حرارة 200 درجة مئوية لمدة 18 دقيقة.

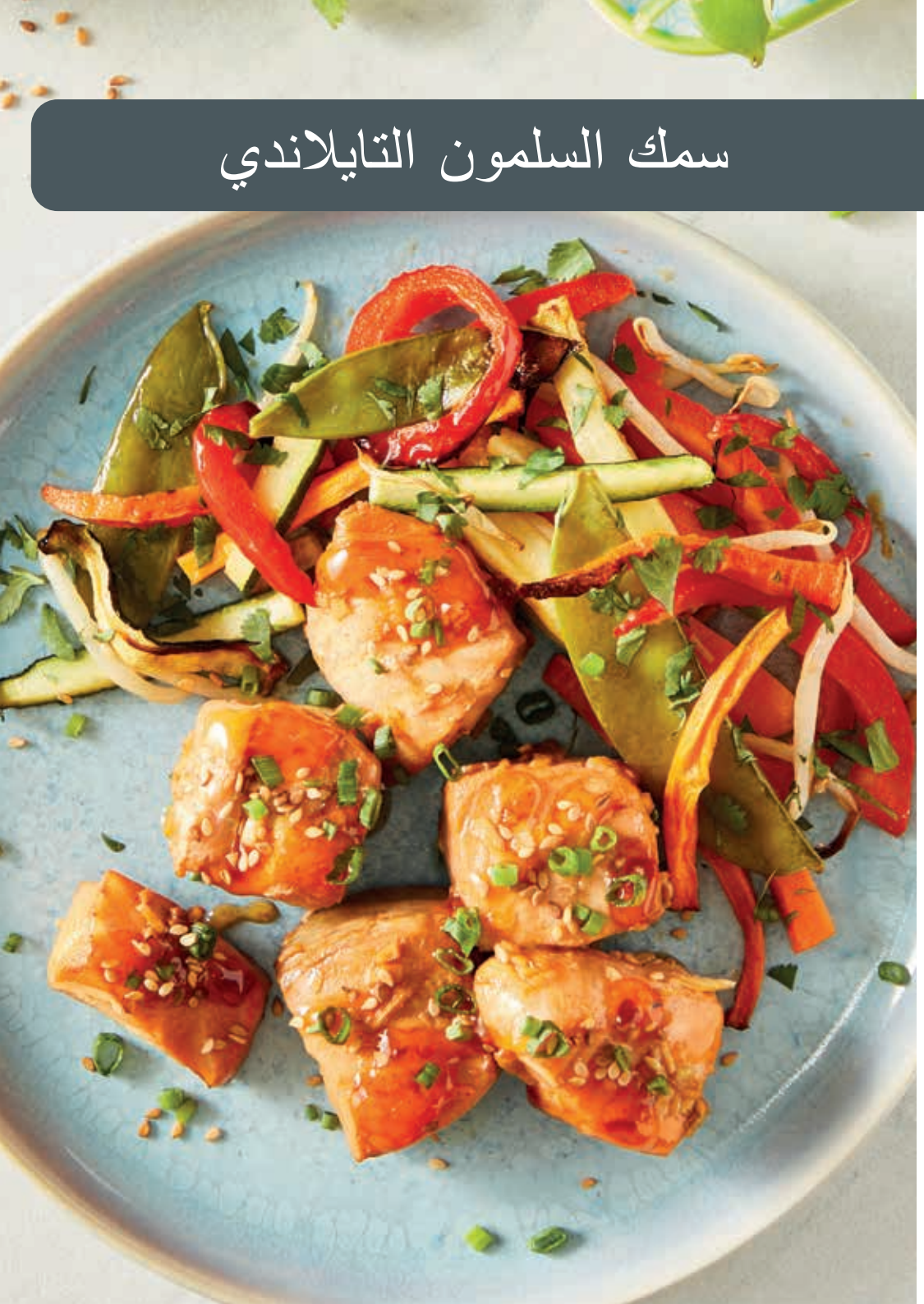
٤ | تُقدّم على الفور مع شريحة ليمون.

نصائح

يمكن العثور على رذاذ زيت الزيتون في الركن الخاص بالزيوت في محلات السوبر ماركت، وفي محلات الأطعمة المعلبة. يمكنك كذلك عمله في المنزل باستخدام زجاجة رش فارغة. وبدلاً من ذلك، استخدم فرشاة المعجنات لوضع الزيت. يُقدّم مع الخضراوات وغراتان المعكرونة.

سمك السلمون التايلاندي

6 دقيقة/دقائق | 15 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

شريحتان من سمك السلمون (نحو 130 غرامًا لكل منهما)
50 مل من صلصة الصويا قليلة الملح
ليمونة حامضة
فصان من الثوم
ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور
50 مل من صلصة الفلفل الحلو
حبتا بصل أخضر
ملعقة كبيرة من بذور السمسم
150 غرامًا من الأرز اللزج المطبوخ

الوصفة

١ | قطّع شرائح السلمون إلى مكعبات كبيرة.

٢ | في وعاء، اخلط صلصة الصويا وعصير الليمون الحامض والثوم المفروم والزنجبيل المبشور. أضف مكعبات السلمون، وغطها واتركها في مكان بارد لمدة 20 دقيقة.

٣ | ضع مكعبات السلمون في مقلاة إيزي فراي المزودة باللوح القياسي. ابدأ تشغيل برنامج FISH (السمك) على 180 درجة مئوية لمدة 6 دقائق.

٤ | يُقدَّم السلمون مع الأرز. أضف بضع قطرات من صلصة الفلفل الحلو ورش عليه البصل الأخضر المفروم وبذور السمسم.

نصائح

لماذا لا تستبدل الفول السوداني المجروش ببذور السمسم لخلط المكونات؟ إذا كنت تحب الأطعمة الحارة، فأضف الفلفل الحار الطازج أو المطحون. يمكنك استبدال صلصة الفلفل الحلو واستخدام بضع قطرات من صلصة تاباسكو®. إذا لم تتوفر لديك صلصة الصويا قليلة الملح، فأضف 60 مل من خل الأرز بدلاً من ذلك.

السمك ورقائق البطاطس

45 دقيقة/دقائق | 20 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

90 غرامًا من الدقيق
30 غرامًا من دقيق الذرة
ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
ملعقة صغيرة من مسحوق البصل
1/2 ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
100 مل من الخل
شريحتان كبيرتان من سمك القد
ملعقة كبيرة من الزيت المحايد (دوار الشمس أو بذور العنب)
600 غرام من رقائق البطاطس المجمدة المعدة للطهي بالفرن
ملح وفلفل

الوصفة

١ | جفف السمك جيدًا بمناديل المطبخ الورقية.

٢ | في وعاء مسطح، اخلط ثلث الدقيق مع دقيق الذرة. في وعاء، اخلط الدقيق المتبقي والثوم والبصل وبيكربونات الصودا والملح والفلفل والخل.

٣ | اغمس كل شرائح سمك القد في خليط الدقيق/دقيق الذرة ثم في العجين الذي يحتوي على خل. ثم اغمسها مرة أخرى في خليط الدقيق/دقيق الذرة.

٤ | ضع السمك في مقلاة إيزي فراي المزودة باللوح القياسي. ابدأ تشغيل برنامج FISH (السمك) على 180 درجة مئوية لمدة 12 دقائق. تحقق لمعرفة ما إذا كان السمك جاهزًا للتقديم؛ قد يختلف وقت الطهي حسب حجم الشرائح. ثم ضعها جانبًا.

٥ | ضع رقائق البطاطا في مقلاة إيزي فراي الهوائية المجهزة باللوح القياسي. ابدأ تشغيل برنامج FRIES (قلي) على 180 درجة مئوية لمدة 30 دقائق. سخِّن السمك عن طريق وضعه على الرقائق وحدد البرنامج FRIES (قلي) على 180 درجة مئوية لمدة 3 دقائق.

٦ | يُقدّم ساخنًا.

نصائح

عادة ما يُقدّم هذا الطبق مع هريس البازلاء بصوص النعناع، بالإضافة إلى بضع شرائح الليمون وصلصة التارتر.
تحقق لمعرفة ما إذا كان السمك جاهزًا للتقديم؛ قد يختلف وقت الطهي حسب حجم الشرائح. اطهها لفترة أطول إذا لزم الأمر.

سمك القد المُقرمش

10 دقيقة/دقائق | 10 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

شريحتان من سمك القد (نحو 150 غرامًا لكل منهما)
50 غرامًا من بسكويت ريتز® أو أي بسكويت آخر
15 غرامًا من جبنة بارميزان المبشورة
15 غرامًا من الزبدة المذابة
ملعقة كبيرة من عصير الليمون
ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
ليمونة واحدة
ملح وفلفل

الوصفة

١ | ضع البسكويت في كيس الفريزر واضربه بمرقاق العجين حتى يتفتت. في وعاء، اخلط البسكويت المسحوق مع جبنة البارميزان والزبدة المذابة وعصير الليمون. تبّل الخليط بالملح والفلفل.

٢ | ضع شرائح سمك القد في مقلاة إيزي فراي الهوائية المزودة باللوح القياسي. رش البسكويت المسحوق على سمك القد. ابدأ تشغيل برنامج FISH (السمك) على 180 درجة مئوية لمدة 10 دقائق.

٣ | تحقق لمعرفة ما إذا كان السمك جاهزًا للتقديم؛ قد يختلف وقت الطهي حسب حجم الشرائح. اتركه في الزيت لمدة دقيقة إضافية، إذا لزم الأمر، حتى يتقشر السمك بسهولة عند اختباره بالشوكة.

٤ | رش البقدونس المفروم وقشر الليمون على سمك القد. تُقدّم مع شريحة ليمون حامض والأرز طيب الرائحة.

نصائح

حاول تجنب تكديس شرائح سمك القد لأنها لن تنضج بالتساوي بهذه الطريقة.
إذا كنت ترغب في إعداد مزيد من الأجنحة، فقم بطهيها على دفعات.

الكوسا المقلية

15 دقيقة/دقائق | 15 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

حبتان من الكوسا متوسطتا الحجم
بياض بيضة واحد
50 غرامًا من البقسماط
20 غرامًا من جبنة البارميزان المبشورة
30 مل زيت الزيتون
ملح وفلفل

الوصفة

١ | اغسل الكوسة وقم بإزالة أطرافها من الجانبين ثم قطعها بالطول إلى شرائح بسمك 1 سم تقريبًا.

٢ | اخفق بياض البيضة في وعاء مسطح. في وعاء مسطح آخر، اخلط البقسماط وجبنة بارميزان والملح والفلفل.

٣ | اغمس شرائح الكوسة أولاً في بياض البيض ثم في البقسماط.

٤ | ضع الكوسة المقلية في مقلاة إيزي فراي الهوائية المزودة باللوح القياسي. رُش القليل من زيت الزيتون. ابدأ تشغيل برنامج FRIES (قلي) على 180 درجة مئوية لمدة 15 دقائق. قم بتقليبها بعد مرور نصف وقت الطهي. تحقَّق لمعرفة ما إذا كانت جاهزة وأكمل طهيها بضع دقائق أخرى إذا لزم الأمر.

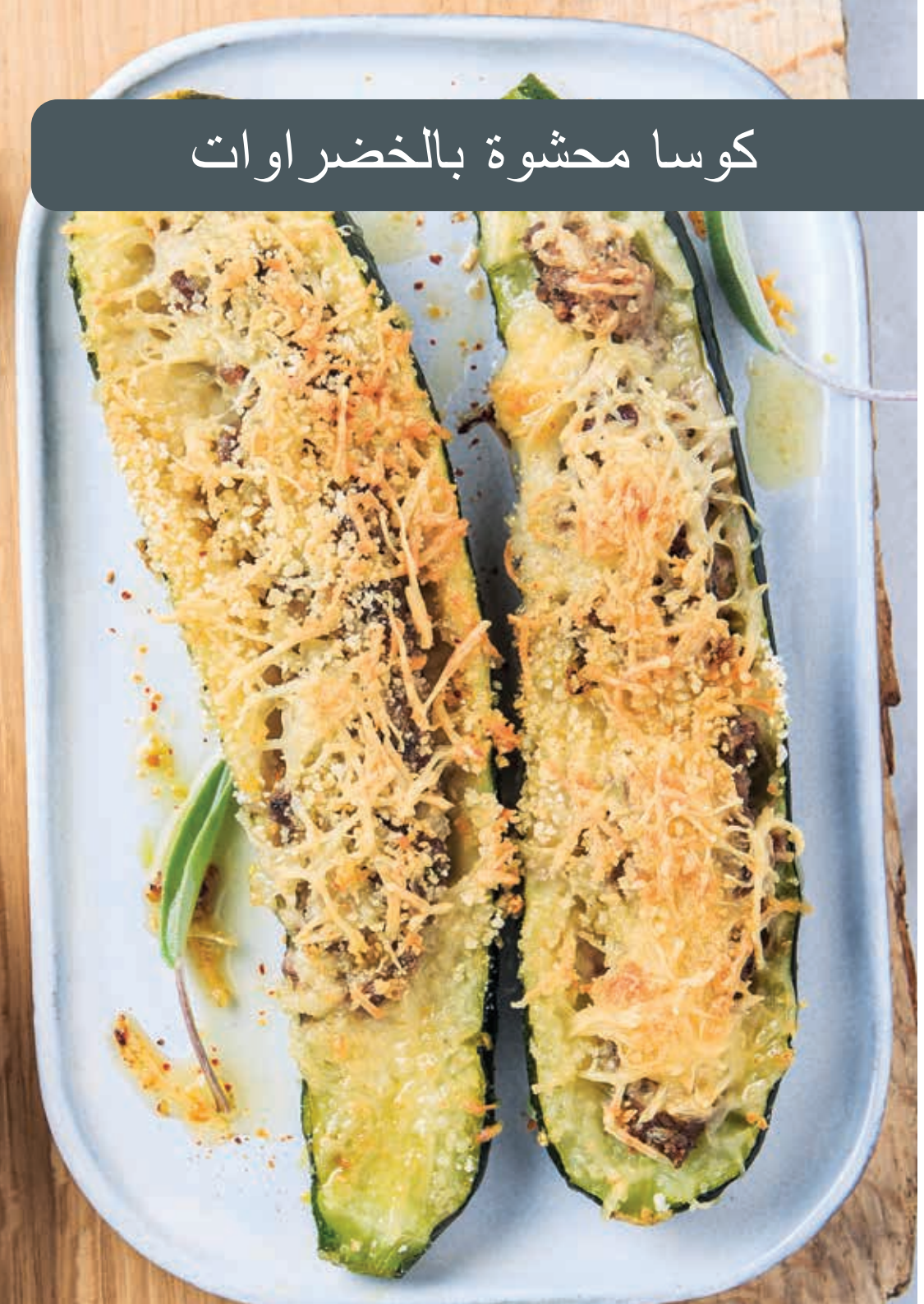
٥ | قدِّم الكوسة المقلية ساخنة.

نصائح

يمكنك تقديم هذه البطاطا المقلية مع الجبن الأبيض وصوص الثوم المعمر.
يمكن تقديمها مع اللحوم المشوية.

كوسا محشوة بالخضراوات

17 دقيقة/دقائق | 15 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

300 غرام من الكوسة (كوستان صغيرتان)
حبة طماطم، مقطعة إلى قطع صغيرة
1/2 حبة فلفل أحمر، مقطعة إلى مكعبات
حبة فلفل هالبينو، مقطعة إلى قطع صغيرة
1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
40 غرامًا من الجنبة الشيدر المبشورة
10 غرامات من زيت الزيتون
ملح وفلفل

الوصفة

١ | اغسل الكوسة وقم بإزالة أطرافها من الجانبين وقطعها طوليًا إلى نصفين. باستخدام ملعقة، قم بإزالة جميع البذور من الكوسة عن طريق الحفر برفق باستخدام الملعقة.

٢ | في وعاء، امزج الطماطم والفلفل الأحمر وفلفل الهالبينو ومسحوق الثوم ومسحوق الفلفل الحار والجبن.

٣ | ضع الحشو في منتصف كل كوسة بحيث يكون فيها ارتفاع بسيط في المنتصف.

٤ | ضع الكوسة المحشوة في مقلاة إيزي فراي المزودة باللوح القياسي. ادهنها بزيت الزيتون. ابدأ تشغيل برنامج VEGETABLES (الخضراوات) على درجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة 17 دقائق.

٥ | تُقدّم ساخنة مع الإضافات حسب اختيارك. تُقدّم الصلصة والكريمة الطازجة والأفوكادو وغير ذلك مع الأرز المقلي.

نصائح

يُعد مسحوق الفلفل الحار مزيجًا ذا رائحة يتكون من العديد من التوابل. يُطلق عليه اسم مسحوق الفلفل الحار لأن الخليط غالبًا ما يُضاف إلى شرائح اللحم بالفلفل الحار. إذا لم يكن لديك أي منه، فيمكنك عمله في المنزل بالطريقة الآتية: ملعقة كبيرة من البابريكا وملعقتان صغيرتان من الأوريجانو المجفّف وملعقة ونصف صغيرة من مسحوق الكمون وملعقة ونصف صغيرة من مسحوق الثوم وملعقة صغيرة من البصل المجفف وملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر الحار (استخدم منه كمية أكثر أو أقل وفق أي مدى تريد أن يكون المسحوق حارًا).
إذا كنت تريد هذه الوصفة نباتية فيمكنك استبدال جبنة الشيدر بالجبن النباتي المبشور.

شرائح القرنبيط

22 دقيقة/دقائق | 15 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

حبة قرنبيط صغيرة واحدة
70 غرامًا من زيت الزيتون
ليمونتان
30 غرامًا من العسل السائل
ملعقة صغيرة واحدة من القرنفل المطحون
بضعة أعواد من البقدونس الطازج

الوصفة

١ | قم بإزالة أوراق القرنبيط ثم اغسلها وجففها.

٢ | استخدم سكين الخبز ولوح التقطيع لتقطيع شرائح القرنبيط ذات السُمك البالغ 2 سم. ضعها على جانب واحد على الصينية.

٣ | اخلط الزيت وعصير الليمون والعسل والقرنفل المطحون في وعاء. باستخدام فرشاة الحلويات، ضع الخليط على سطح الشرائح حتى يتسرب السائل بداخلها.

٤ | ضع شريحتين اثنتين في مقلاة إيزي فراي المزودة باللوح القياسي. ابدأ تشغيل برنامج VEGETABLES (الخضراوات) على درجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة 22 دقائق. في أثناء منتصف مدة الطهي، ادهن الشرائح بالخليط. تحقَّق لمعرفة ما إذا كانت جاهزة وأكمل طهيها بضع دقائق أخرى إذا لزم الأمر. كرّر هذا حتى تدهن الشرائح كلها.

٥ | تُقدّم ساخنة جدًا. رش البقدونس المفروم الناعم وصبَّ الصلصة المتبقية فوقها.

نصائح

يمكنك استخدام خليط مختلف من التوابل ليناسب ذوقك.
يتناسب هذا جيدًا مع صلصة الطماطم. يمكن عمل أربع شرائح من قرنبيط صغير.

برجر فطر بورتوبيللو

12 دقيقة/دقائق | 10 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

قطعتان من فطر بورتوبيللو
ملعقتان كبيرتان من البيستو
رغيفان من البرجر
حبة أفوكادو
1/2 حبة فلفل أحمر
ورقتان من الخس الأخضر الطازج
شريحتان من الجبن النباتي

الوصفة

١ | اغسل الفطر. باستخدام فرشاة الحلويات، افرد البيستو فوق الفطر.

٢ | ضع الفطر في مقلاة إيزي فراي المزودة باللوح القياسي. ابدأ تشغيل برنامج VEGETABLES (الخضراوات) على درجة حرارة 200 درجة مئوية لمدة 12 دقيقة. في منتصف وقت الطهي، اقلب الفطر.

٣ | يُقدَّم على الفور، مع وضع الفطر في أرغفة خبز البرجر مع الخس وبضع شرائح من الأفوكادو والفلفل الأحمر والجبن النباتي وقليل من البيستو.

نصائح

إذا كنت ترغب في إعداد مزيد من الأجنحة، فقم بطهيها على دفعات.
تُقدَّم مع سلطة خضراء ورقائق البطاطس المنزلية.

ضلوع لحم مشوية بصوص الباربكيو

30 دقيقة/دقائق | 20 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

600 غرام من ضلوع اللحم
ملعقتان كبيرتان من السكر البني
1/2 ملعقة كبيرة من البابريكا
ملعقة كبيرة من الفلفل الأحمر الحار
ملعقة كبيرة من مسحوق الفلفل الحار
ملعقة كبيرة من مسحوق البصل
ملعقة كبيرة من حبوب الخردل
1/2 ملعقة كبيرة من الأوريجانو المجفّف
3 ملاعق كبيرة من صلصة الباربكيو
ملح وفلفل

الوصفة

١ | في وعاء، اخلط السكر البني والبابريكا والفلفل الأحمر الحار ومسحوق الفلفل الحار ومسحوق البصل وبذور الخردل ومسحوق الثوم والأوريجانو. تبّل الخليط بالملح والفلفل. قم بإزالة الدهون من ضلوع اللحم. إذا كانت ضلوع اللحم كلها قطعة واحدة، فقم بقطعها إلى جزأين أو ثلاثة أجزاء. رش مزيج التوابل على اللحم باستخدام يديك حتى يغطيه من جميع الجوانب.

٢ | ضع ضلوع اللحم في مقلاة إيزي فراي الهوائية المزودة باللوح القياسي. ابدأ تشغيل برنامج MEAT (اللحم)على 180 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة. قوم بتقليب اللحم بعد مرور نصف وقت الطهي.

٣ | ضع صلصة الباربكيو على الضلوع باستخدام فرشاة المعجنات قبل 5 دقائق من انتهاء الطهي، ثم أدخل الوعاء مرة أخرى لاستئناف الطهي.

٤ | تحقق لمعرفة ما إذا كان اللحم جاهزًا للتقديم وقم بطهيه لفترة أطول إذا لزم الأمر.

٥ | اترك اللحم لمدة 5 دقائق ليرتاح قبل التقطيع. يمكنك أيضًا إضافة صلصة الباربكيو إلى اللحم عند تقديمه.

نصائح

حاول تجنب تكديس قطع اللحم فوق بعضها لأنها لن تنضج بالتساوي بهذه الطريقة. إذا كنت ترغب في إعداد مزيد من الأجنحة، فقم بطهيها على دفعات.
يُقدّم مع بطاطا مقلية حلوة.

رقائق البطاطا المنزلية

45 دقيقة/دقائق | 10 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

600 غرام من البطاطا (اختر نوعًا مناسبًا لصنع رقائق البطاطا)

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

ملح وفلفل

الوصفة

١ | اغسل البطاطا وقشرها. قطعها بالطول إلى أصابع بسمك 1 سم تقريبًا. اترك الرقائق لتنقع في وعاء خلط مملوء بالماء البارد لمدة 30 دقيقة. ثم قم بتصفيتها وتجفيفها باستخدام منشفة أطباق نظيفة. في وعاء الخلط، اخلط رقائق البطاطا مع الزيت.

٢ | ضع رقائق البطاطا في مقلاة إيزي فراي الهوائية المجهزة باللوح القياسي. ابدأ تشغيل برنامج FRIES (قلي) على 180 درجة مئوية لمدة 45 دقيقة. قم بتقليب الرقائق جيدًا كل 15 دقيقة.

٣ | تحقَّق لمعرفة ما إذا كانت جاهزة وأكمل طهيها بضع دقائق أخرى إذا لزم الأمر.

٤ | ضع الرقائق في وعاء، وتبلها بالملح والفلفل. تُقدّم الرقائق على الفور.

نصائح

يمكنك تقديم هذه الرقائق مع الصلصة التي تختارها.
يمكن تقديمها مع اللحوم المشوية.

قطع البطاطس

35 دقيقة/دقائق | 10 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

600 غرام من البطاطس (اختر نوعًا مناسبًا لصنع الرقائق)
3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
ملعقة صغيرة من الملح
1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل

الوصفة

١ | اغسل البطاطس وجففها ثم قطّعها إلى قطع.

٢ | اخلط القطع في وعاء مع زيت الزيتون والملح والفلفل.

٣ | ضع قطع البطاطس في مقلاة إيزي فراي المزودة باللوح القياسي. ابدأ تشغيل برنامج FRIES (قلي) على 180 درجة مئوية لمدة 35 دقائق. اقلب قطع البطاطس في أثناء منتصف مدة الطهي. ينبغي إعداد مدة الطهي لتناسب حجم القطع. قم بطهيها حتى تصبح بلون بني ذهبي.

٤ | قدِّمها على الفور.

نصائح

يمكنك تقديم هذه القطع مع الصلصة التي تختارها.

شرائح البطاطا الحلوة

30 دقيقة/دقائق | 10 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

600 غرام من البطاطا الحلوة
3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
ملعقة كبيرة من البارميزان المبشور
ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
ملح وفلفل

الوصفة

١ | اغسل البطاطا الحلوة وقشرها. قطعها إلى أرباع. في وعاء الخلط، اخلط البطاطا الحلوة مع زيت الزيتون والبارميزان والثوم. تبّل الخليط بالملح والفلفل.

٢ | ضع البطاطا الحلوة المغطاة بالبقسماط في مقلاة إيزي فراي المزودة باللوح القياسي. ابدأ تشغيل برنامج FRIES (قلي) على 180 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة. في منتصف وقت الطهي، اقلب الشرائح.

٣ | تحقَّق لمعرفة ما إذا كانت جاهزة وأكمل طهيها بضع دقائق أخرى إذا لزم الأمر.

٤ | تُقدّم ساخنة جدًا.

نصائح

يمكنك تقديم هذه الرقائق مع الصلصة التي تختارها.

المافن بالشوكولاتة

12 دقيقة/دقائق | 10 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

100 غرام من السكر الناعم
بيضتان
100 غرام من دقيق T55
25 غرامًا من مسحوق الكاكاو غير المحلى
ملعقتان صغيرتان من مسحوق الخَبز (8 غرامات)
110 غرامات من الحليب
60 غرامًا من الزبدة الذائبة
45 غرامًا من رقائق الشوكولاتة بالحليب

الوصفة

١ | قم بخفق السكر ومسحوق الكاكاو في وعاء وأضف البيض. أضف الدقيق ومسحوق الخَبز. مع الخفق، أضف الحليب تدريجيًا. وأخيرًا، أضف الزبدة الذائبة ورقائق الشوكولاتة واخلطها. قسِّم العجين في قوالب المافن التي تحافظ على شكلها.

٢ | ضع المافن في مقلاة إيزي فراي المزودة باللوح القياسي. ابدأ برنامج DESSERT (الحلويات) على 160 درجة مئوية لمدة 12 دقيقة.

٣ | أخرج المافن من الجهاز واتركه ليبرد.

نصائح

استخدم 60 غرامًا من العجين لعمل قطعة مافن. اخلط النكهات بإضافة رقائق الشوكولاتة البيضاء.

الموز المكرمل

18 دقيقة/دقائق | 10 دقيقة/دقائق | 1



المكوّنات

موزتان
ملعقة واحدة كبيرة من الزبدة الذائبة
ملعقتان كبيرتان من السكر البني
20 غرامًا من الجرانولا
آيس كريم بنكهة الفانيليا

الوصفة

١ | قطِّع الموز إلى نصفين بالطول من دون تقشيره. ادهنه بالزبدة الذائبة باستخدام فرشاة الحلويات ورش عليها السكر البني.

٢ | ضع الموز، الجانب الداخلي إلى أعلى، في مقلاة إيزي فراي المزودة باللوح القياسي. ابدأ برنامج DESSERT (الحلويات) على 180 درجة مئوية لمدة 18 دقيقة.

٣ | تحقق من أن الوجبة جاهزة للتقديم وقم بطهيها لبضع دقائق أخرى إذا لزم الأمر.

٤ | قدِّم الموز على الفور، مرشوشًا بالجرانولا ومعه آيس كريم بنكهة الفانيليا.

نصائح

حاول تجنب تكديس الموز فوق بعضه لأنه لن ينضج بالتساوي بهذه الطريقة. إذا كنت ترغب في إعداد مزيد من الأجنحة، فقم بطهيها على دفعات.
للحصول على نكهة القرفة، اخلط ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة مع السكر البني.

فطيرة التوت الأزرق

15 دقيقة/دقائق | 10 دقيقة/دقائق | 4



المكوّنات

350 غرامًا من التوت الأزرق
60 غرامًا من كومبوت التفاح
ملعقتان صغيرتان من السكر الناعم
ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
ملعقة صغيرة من مبشور الليمون
80 غرامًا من الدقيق
15 غرامًا من عصيدة الشوفان
80 غرامًا من الزبدة الطرية
رشة واحدة من الملح

الوصفة

١ | اغسل التوت الأزرق وضعه في صينية دائرية عالية الحواف (يبلغ قطرها نحو 15 سم).

٢ | اخلط كومبوت التفاح مع عصير الليمون والسكر ومستخلص الفانيليا في وعاء. صبَّ هذا الخليط على التوت الأزرق. اخلط الدقيق وعصيدة الشوفان والسكر في وعاء آخر. أضف الزبدة واخلطها باستخدام أطراف أصابعك حتى يكون لديك قوام الفطيرة. رش هذا الخليط على التوت الأزرق والكومبوت.

٣ | ضع الصينية الدائرية في مقلاة إيزي فراي المزودة باللوح القياسي. ابدأ برنامج DES-SERT (الحلويات) على 180 درجة مئوية لمدة 15 دقيقة.

٤ | قدِّم الفطيرة مع ملعقة من الآيس كريم بنكهة الفانيليا أو الكريمة المخفوقة.

نصائح

يمكنك استبدال التوت الأزرق
واستخدام التوت الأحمر بدلاً منه حسب اختيارك.

كعكة الجبن الكلاسيكية

60 دقيقة/دقائق | 20 دقيقة/دقائق | 6



المكوّنات

100 غرام من بسكويت Graham® المكسّر أو من البسكويت الهش
50 غرامًا من الزبدة المذابة
350 غرامًا من الجبنة الكريمية Philadelphia®
بدرجة حرارة الغرفة
بيضة واحدة
200 غرام من الحليب المكثف المحلى
ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا الطبيعي
200 غرام من الكرز من دون بذور
20 غرامًا من السكر الناعم

الوصفة

١ | ضع البسكويت في كيس الفريزر واسحقه بالشوبك ليصبح فتاتًا. بعدها، ضعه في وعاء وأضف الزبدة المذابة (تأكد من الاحتفاظ بقليل من الزبدة لدهن صينية الخبز بها). اخلط جيدًا.

٢ | ادهن صينية الخبز المستديرة بأطراف قابلة للفك وبقياس 15 سم. ضع الورق المقاوم للشحوم في قاعدة الصينية. ضع خليط البسكويت في قاع الصينية. استخدم ملعقة للضغط عليه بقوة.

٣ | ضع الجبنة الكريمية في وعاء. اخفقها حتى تصبح ناعمة وكريمية. أضف البيض، الواحدة تلو الأخرى، ثم الحليب المكثف والفانيليا، واخفق الخليط حتى يصبح ناعمًا بالكامل. قد يستغرق هذا الإجراء دقيقتين بحد أقصى. صب الخليط في الصينية فوق طبقة البسكويت السفلية.

٤ | ضع الصينية في Easy Fry على اللوح القياسي. شغّل البرنامج DESSERT على 120 درجة مئوية لمدة 60 دقيقة. اطهُ كعكة الجبن لفترة أطول إذا لزم الأمر حتى يصبح وسطها جامدًا.

٥ | أزِل الصينية من السلة بعناية واتركها لتبرد في الثلاجة لمدة 6 إلى 8 ساعات أو طوال الليل.

٦ | ضع الكرز على اللوح القياسي. رش السكر فوقه. شغّل البرنامج DESSERT على 200 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة.

٧ | ضع الكرز المطبوخ في علبة في الثلاجة أيضًا. بعد أن يبرد، أزِل الشريط بعناية من الصينية ذات الأطراف القابلة للفك وضع كعكة الجبنة على طبق التقديم. زيّن الجزء العلوي بالكرز الذي حضرته قبل التقديم مباشرة.

نصائح

يتم صنع كعكة الجبن تقليديًا باستخدام بسكويت Graham® المكسّر. إذا لم تتمكن من العثور عليه، فاستبدله ببسكويت هش من اختيارك. يمكنك أيضًا استخدام الخلاط لسحق البسكويت. يمكنك تغيير الفاكهة التي تستخدمها لتناسب الموسم، أو تحميصها أو إضافتها طازجة.

كوكيز بالشوفان

22 دقيقة/دقائق | 10 دقيقة/دقائق | 2



المكوّنات

80 غرامًا من سميد السكر
80 غرامًا من الزبدة الطرية
بيضة واحدة
150 غرامًا من دقيق T55
1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الخَبز (2 غرام)
30 غرامًا من رقائق الشوفان
ملعقة صغيرة واحدة من بذور الخشخاش
ملعقة صغيرة واحدة من مستخلص الفانيليا الطبيعية
30 غرامًا من رقائق الشوكولاتة الداكنة

الوصفة

١ | اخلط السكر والزبدة الطرية بالملعقة المسطحة في الوعاء. أضف البيض واخفقه، ثم أضف الدقيق ومسحوق الخَبز وعصيدة الشوفان وبذور الخشخاش ومستخلص الفانيليا. اخلط العجين بالملعقة المسطحة. لف كرة العجين في الورق المقاوم للشحوم واتركها تبرد في الثلاجة لمدة 30 دقيقة.

٢ | شكّل الخليط على لوح التقطيع على شكل السجق بقطر يبلغ حوالي 5 سم ثم قطّعه إلى ست شرائح. أضف رقائق الشوكولاتة فوقها، واضغط عليها بخفة.

٣ | قص قطعة من ورق القصدير مساوية لحجم اللوح القياسي وضعها فوقه.

٤ | ضع أربع قطع من الكوكيز في مقلاة إيزي فراي المزودة باللوح القياسي. تأكد من أنها متباعدة بشكل جيد. ابدأ برنامج DESSERT (الحلويات) على 150 درجة مئوية لمدة 22 دقيقة.

٥ | قم بعمل مجموعتين.

٦ | يجب أن تكون الكوكيز ذات لون ذهبي فاتح. دعها تبرد لمدة دقيقتين ثم ضعها على الرف السلكي.

نصائح

يمكنك خلط النكهات باستخدام الحليب أو رقائق الشوكولاتة البيضاء أو الزبيب أو التوت البري أو جوز البيكان أو الفستق حسب الرغبة.

fa

فهرست مطالب

وعده‌های اول

سیگارهای فتا با خمیر هزارلا
آرتیشوی سرخ‌شده
فلافل
آووکادو سرخ‌شده
نخودهای برشته و پرادویه
کروکت بروکلی و پنیر
رول سوسیس

خوراک‌ها

عسل و میگو با سیراچا
کاسه پوکی ماهی تن
گل کلم با کاری
ناگت سبزیجات
بوریتوی مرغ
بال مرغ به سبک آسیایی
مرغ یونانی
مرغ تندوری
کتلت بوقلمون با پودر سوخاری
لقمه سالمون تایلندی
ماهی و چیپس
ماهی کاد ترد و برشته
کدوسبز سرخ‌کرده
کدوی پرشده با سبزیجات
استیک گل کلم
برگر قارچ پورتوبلو
دنده کباب
چیپس خانگی
سیب‌زمینی گوه‌ای
برش‌های گوه‌ای سیب‌زمینی
شیرین

دسرها

کیک فنجانی شکلاتی
موز کاراملی شده
پای بلوبری
کیک پنیر کلاسیک
کلوچه جو

راهنمای پیکتوگرام





سیگارهای فتا با خمیر هزارلا

10 دقیقه | 20 دقیقه | 4

مواد لازم

۳۵۰ گرم پنیر فتا
۲ عدد تخم‌مرغ
۲ قاشق چای‌خوری نعنا خشک
یک بسته خمیر هزارلا
فلفل

دستور تهیه

۱ | پنیر را در یک کاسه با یک چنگال له کنید. یکی از تخم‌مرغ‌ها را بشکنید و به آن اضافه کنید. سفیده و زرده تخم‌مرغ دوم را از هم جدا کنید. سفیده را کنار بگذارید. زرده تخم‌مرغ و نعنا را به پنیر فتا اضافه کنید. فلفل را اضافه کنید. آنها را به‌خوبی با هم مخلوط کنید. یک ورقه از خمیر هزارلا را پهن کنید. سفیده تخم‌مرغ را با یک برس شیرینی به آرامی روی خمیر بکشید. یک ورقه دیگر از خمیر را روی آن قرار دهید. خمیر شیرینی را به ۶ قسمت ببرید. یک و نیم قاشق چای خوری مایه پنیر را روی کل طول هر کدام از قسمت‌ها بمالید و آنها را به صورت سیگار لوله کنید. این کار را تکرار کنید تا همه مایه پنیر استفاده شود.

۲ | سیگارهای فتا را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه MANUAL را با ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۰ دقیقه شروع کنید. پس از گذشت نیمی از زمان، سیگارها را برگردانید.

۳ | آماده بودن غذا را چک کنید و درصورت نیاز کمی دیگر آنها را بپزید. این مراحل را تکرار کنید تا همه سیگارها پخته شود.

۴ | سیگارهای فتا را وقتی هنوز داغ هستند با سالاد سرو کنید.

نکات

سعی کنید که سیگارها را روی همدیگر قرار ندهید چون باعث می‌شود به‌صورت یکنواخت پخته نشوند.
پس از پختن بلافاصله سرو کنید.
این دستور برای تهیه ۲۰ عدد سیگار کافی است.

آرتیشوی سرخ‌شده

12 دقیقه | 15 دقیقه | 2



مواد لازم

۱۵۰ گرم قطعات آرتیشو، نواری شده
۶۰ گرم آرد
نصف قاشق غذاخوری بیکینگ پودر
یک عدد تخم‌مرغ
۲۰ گرم پانکو (پودر نان سفید)
۲۰ گرم آرد سوخاری
۳ قاشق غذاخوری پارمزان رنده شده
نصف قاشق چای‌خوری پودر سیر
نمک و فلفل

دستور تهیه

۱ | آرد و بیکینگ پودر را در یک کاسه بریزید و مخلوط کنید. در یک کاسه دیگر، تخم‌مرغ را با چنگال هم بزنید. سپس در یک بشقاب، پانکو و آرد سوخاری، پارمزان، سیر، نمک و فلفل را مخلوط کنید.

۲ | قطعات آرتیشو را با دست بگیرید و در آرد و سپس تخم‌مرغ فرو کنید. سپس آنها را روی آرد سوخاری و پانکو بگذارید و با چنگال آنها را در مخلوط بغلطانید. باید تمام اطراف آنها از مخلوط آردسوخاری پوشانده شود.

۳ | آرتیشوی آغشته به آرد سوخاری را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه NUGGETS را با ۲۰۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۲ دقیقه شروع کنید.

۴ | بلافاصله سرو کنید.

نکات

پانکو را می‌توانید در ردیف غذاهای بین‌المللی در بسیاری از فروشگاه‌های بزرگ، فروشگاه‌های آسیایی یا آنلاین پیدا کنید. می‌توانید از برش‌های مغز آرتیشو استفاده کنید و تا زمانی که همه مواد غذایی تمام شود به پختن ادامه دهید.
آرتیشوی آماده شده را با سس موردعلاقه خود سرو کنید.

فلافل

15 دقیقه | 25 دقیقه | 4



مواد لازم

۳۵۰ گرم کنسرو نخود
۳ خوشه جعفری
۶ خوشه گیشنیز
۲ قاشق چای‌خوری زیره
۲ قاشق غذاخوری ارده
۲ پر سیر
۲ عدد پیاز
۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون
نمک و فلفل

دستور تهیه

۱ | پیازها را پوست بکنید و نازک برش بزنید. سبزیجات را بشویید و خرد کنید.

۲ | کنسرو نخود، جعفری، گیشنیز، زیره و ارده را در یک کاسه با هم مخلوط کنید. با نمک و فلفل طعم‌دار کنید. از یک چنگال برای پوره کردن این مخلوط استفاده کنید. پیازها را اضافه کنید و با مخلوط ترکیب کنید و هم بزنید تا به صورت مایه‌ای هماهنگ درآید. آنها را به شکل گلوله درآورید.

۳ | فلافل‌ها را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. با استفاده از یک برس شیرینی‌پزی لایه نازکی از روغن روی سطح آنها بکشید. برنامه NUGGETS را با ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۵ دقیقه شروع کنید. پس از گذشت نیمی از زمان پخت، فلافل‌ها را برگردانید.

۴ | فلافل‌ها را داغ سرو کنید.

نکات

سعی کنید که فلافل‌ها را روی همدیگر قرار ندهید چون باعث می‌شود به‌صورت یکنواخت پخته نشوند.
اگر مقدار بیشتری می‌خواهید تهیه کنید آنها را در چند نوبت بپزید.
ارده خمیر کنجد است که در غذاهای شرقی استفاده می‌شود. می‌توانید آن را در فروشگاه‌های غذاهای ویژه پیدا کنید.

آووکادو سرخ‌شده

8 دقیقه | 10 دقیقه | 2



مواد لازم

۲ عدد آووکادو رسیده
۱ عدد لیمو (آب لیمو و رنده پوست لیمو)
۱ عدد تخم‌مرغ
۱۲۰ گرم پانکو
نمک و فلفل

دستور تهیه

۱ | آووکادوها را پوست بکنید و آنها را به چند قطعه برش بزنید.

۲ | در یک کاسه کوچک تخم‌مرغ را با نمک هم بزنید. آرد سوخاری را در یک کاسه کم‌عمق بریزید.

۳ | قطعات آووکادو را در تخم مرغ و سپس در آرد سوخاری بزنید.

۴ | قطعات آووکادوی آغشته به آرد سوخاری را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه VEGETABLES را با ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۸ دقیقه شروع کنید. پس از گذشت نیمی از زمان پخت، آووکادوهای سرخ‌شده را برگردانید.

۵ | آنها را به‌صورت داغ یا گرم با سس مایونز ادویه‌دار سرو کنید.

نکات

اگر مقدار بیشتری می‌خواهید تهیه کنید آنها را در چند نوبت بپزید.
پس از تهیه بلافاصله سرو کنید.

نخودهای برشته و پرادویه

8 دقیقه | 10 دقیقه | 4



مواد لازم

۲۶۵ گرم کنسرو نخود
۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون
نصف قاشق چای‌خوری پودر سیر
۱ قاشق چای‌خوری پاپریکای دودی
نصف قاشق چای‌خوری پودر زیره
نصف قاشق غذاخوری نمک دریا
۲ قاشق غذاخوری گیشنیز تازه و خرد شده

دستور تهیه

۱ | آب نخودها را خالی کنید آنها را آبکشی و خشک کنید. نخود، روغن، پودر سیر، پاپریکا، پودر زیره، و نمک را در یک کاسه برای مخلوط کردن بریزید. آنها را به آرامی با یک قاشق مخلوط کنید و مطمئن شوید که همه نخودها با مواد به خوبی پوشانده شده‌اند.

۲ | نیمی از نخودها را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه NUGGETS را با ۲۰۰ درجه سانتیگراد به مدت ۸ دقیقه شروع کنید. قبل از بیرون آوردن قابلمه هواپز ۳۰ دقیقه صبر کنید (نخود ممکن است مثل پاپ کورن گاهی بپرد). بررسی کنید و ببینید که آماده شده است یا نه. نیم دیگر نخودها را در هواپز قرار دهید و برنامه را دوباره شروع کنید.

۳ | نخودها را بلافاصله با کمی گیشنیز خرد شده سرو کنید.

نکات

برای اینکه نخودها ترد و برشته شوند باید آب آنها را کاملاً خالی و بعد آبکشی کنید سپس با دستمال آشپزخانه تمیز یا حوله‌کاغذی با ضربات ملایم خشک کنید.
به‌جای روغن زیتون می‌توانید از روغن‌های دیگر نیز استفاده کنید همچنین می‌توانید ادویه‌های دیگری به‌جای ادویه‌های گفته شده در این دستور استفاده کنید.

کروکت بروکلی و پنیر

12 دقیقه | 30 دقیقه | 2



مواد لازم

۱۱۵ گرم بروکلی
۱۰۰ گرم کنسرو نخود
۱۰۰ گرم آرد سوخاری
۷۵ گرم چدار رنده شده
۲۵ گرم پارمزان
۲ عدد تخم‌مرغ
۱ قاشق چای‌خوری پودر سیر
۱ قاشق چای‌خوری پودر پیاز
۴۰ گرم آرد
اسپری روغن زیتون
نمک و فلفل

دستور تهیه

۱ | آماده‌سازی بروکلی: در قابلمه‌ای آب نمک را بجوشانید و بروکلی‌ها را در آن بریزید تا کمی ترد شود. باید درعرض ۴ دقیقه آماده شود. سپس آنها را در یک کاسه حاوی آب خنک و قطعات یخ بریزید. صبر کنید تا خنک شود. آنها را خشک کنید و با کارد به قطعات کوچک‌تر خرد کنید.

۲ | آب کنسرو نخود را خالی کنید و آن را در کاسه بزرگی بریزید. با گوشت‌کوب برقی یا چنگال آنها را پوره کنید. بروکلی خرد شده، نیمی از آرد سوخاری، یک عدد تخم‌مرغ، چدار، پارمزان، نمک، پودر سیر و پودر پیاز را اضافه کنید. با دست آنها را کاملاً ورز دهید تا به شکل خمیری درآید و بتوانید آنها را به شکل گلوله درآورید. اگر نمی‌توانید کمی آرد سوخاری اضافه کنید.

۳ | مخلوط را به شکل کروکت درآورید و روی کاغذ روغنی قرار دهید. برای تهیه آسانتر گلوله‌ها دستتان را خیس کنید.

۴ | آرد، نمک و فلفل را داخل یک کاسه بزرگ بریزید و مخلوط کنید. تخم‌مرغ دوم را در کاسه‌ای بشکنید و هم بزنید. نیم دیگر آرد سوخاری را در کاسه دیگری بریزید و مخلوط کنید. کروکت‌ها را در مخلوط آرد بزنید و آنها را در تخم‌مرغ زده شده فرو ببرید. سپس آنها را در آرد سوخاری بزنید، برای اینکه آرد به‌خوبی به کروکت‌ها بچسبد به آرامی آنها را در آرد فشار دهید.

۵ | کروکت‌های بروکلی را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. کمی اسپری روغن زیتون روی کروکت‌ها بپاشید. برنامه NUG-GETS را با ۲۰۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۲ دقیقه شروع کنید. پس از گذشت نیمی از زمان، کروکت‌ها را برگردانید.

۶ | بلافاصله سرو کنید.

نکات

با این دستور تهیه حدود ۱۲ عدد کروکت می‌توانید تهیه کنید.
می‌توانید کروکت‌ها را یک تا ۲ ساعت فریز کنید تا سخت شوند و آردسوخاری روی آنها به خوبی بچسبد.
اسپری روغن زیتون را می‌توانید در ردیف روغن‌ها در سوپرمارکت یا فروشگاه‌های مواد غذایی پیدا کنید. همچنین می‌توانید با یک بطری اسپری خالی آن را در خانه تهیه کنید.
به‌جای آن می‌توانید از برس شیرینی پزی برای کشیدن روغن روی کروکت‌ها استفاده کنید.

رول سوسیس

8 دقیقه | 10 دقیقه | 2



مواد لازم

۱ برگه خمیر شیرینی نارنجکی
۴ عدد سوسیس فرانکفورتر
۳۰ گرم خردل

دستور تهیه

۱ | خمیر نارنجکی را پهن کنید. با کارد آن را به نوارهایی به عرض ۱۰ سانتی‌متر ببرید. کمی نوارها را با انگشتتان مرطوب کنید و یک عدد سوسیس را در وسط هرکدام قرار دهید. با کارد کمی خردل روی کل طول سوسیس‌ها بکشید. خمیر را تا کنید تا سوسیس را بپوشاند (مثل وقتی که قطاب درست می‌کنید) و هردو سمت آن را با انگشت فشار دهید. این کار را تکرار کنید تا مواد تمام شود. رول‌ها را به قطعات ۳ سانتی‌متری ببرید.

۲ | رول‌ها را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه NUGGETS را با ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۸ دقیقه شروع کنید.

۳ | این مراحل را تکرار کنید تا همه رول‌های سوسیس پخته شود.

۴ | بلافاصله سرو کنید.

نکات

اگر خمیر شیرینی خیلی چسبنده است کمی آرد به آن بپاشید.
درصورت تمایل می‌توانید خردل بیشتری اضافه کنید. می‌توانید به جای سوسیس از مواد دیگری استفاده کنید (مانند مغزها، پنیر امنتال، ادویه و سبزیجات).

عسل و میگو با سیراچا

15 دقیقه | 15 دقیقه | 2



مواد لازم

۴۰ گرم عسل مایع
۲۵ گرم مایونز
۱ قاشق چای‌خوری سیراچا
۱ قاشق چای‌خوری سس سویا
۱ عدد تخم‌مرغ
۳۰ گرم آرد
۲۵۰ گرم میگوی پوست کنده
۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون
نمک و فلفل

دستور تهیه

۱ | عسل، مایونز، سیراچا و سس سویا را در کاسه‌ای با هم مخلوط کنید. سس را در یک مکان خنک کنار بگذارید.

۲ | تخم‌مرغ‌ها را در یک کاسه کم‌عمق هم بزنید. آرد را در یک کاسه کم‌عمق دیگر بریزید.

۳ | میگو را ابتدا در تخم‌مرغ و سپس در آرد بزنید.

۴ | میگو را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید، آنها را بدون فاصله کنار هم بچینید. روغن زیتون را با یک برس شیرینی‌پزی روی میگوها بکشید. برنامه MANUAL را با ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۵ دقیقه شروع کنید. آماده بودن غذا را چک کنید و درصورت نیاز کمی دیگر آن را بپزید.

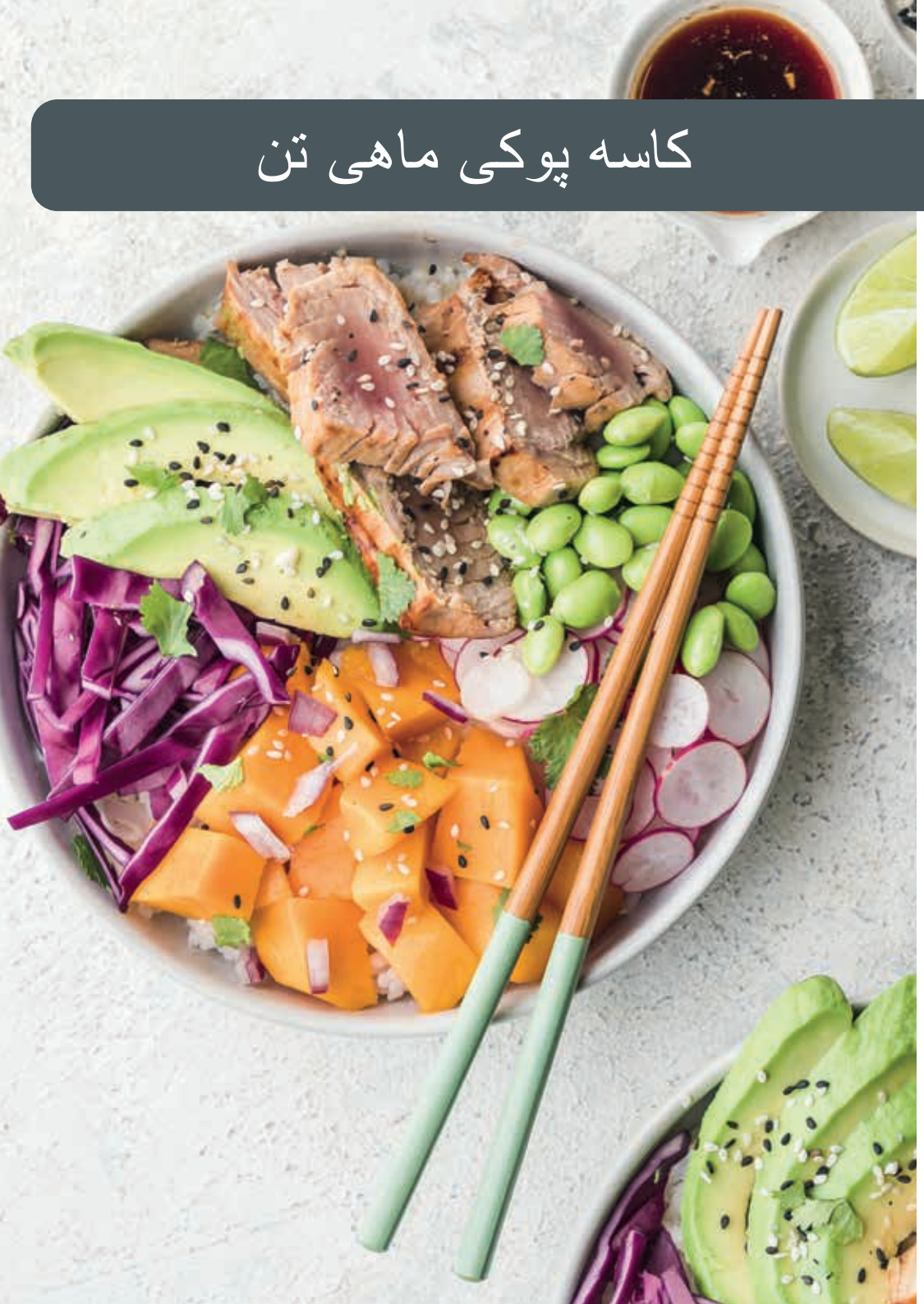
۵ | میگو را با سس تند و برنج سرو کنید.

نکات

سعی کنید که میگوها را روی همدیگر قرار ندهید چون باعث می‌شود به‌صورت یکنواخت پخته نشوند.
اگر مقدار بیشتری می‌خواهید تهیه کنید آنها را در چند نوبت بپزید.

کاسه پوکی ماهی تن

10 دقیقه | 15 دقیقه | 2



مواد لازم

برای سس:
۲ قاشق غذاخوری سرکه برنج
۱۰ گرم زنجبیل تازه (۱ قطعه به اندازه تقریبی ۲ سانتی‌متر)
سس تند
۲ قاشق چای‌خوری روغن کنجد
۴۰ میلی‌لیتر سس سویا
فلفل

برای کاسه:
۲۵۰ گرم استیک ماهی تن (تقریباً ۴ قطعه)
۳۵۰ گرم برنج سوشی از قبل پخته شده
یک عدد آووکادوی کوچک، هسته گرفته و برش خورده
۱۵ گرم پیاز قرمز، به خوبی ریز شده
۱۵۰ گرم انبه، خرد شده (یک قطعه کوچک)
۳ قاشق غذاخوری گیشنیز تازه، خرد شده (حدوداً ۳۰ گرم)

برای چاشنی:
۱ عدد لیمو، به صورت عرضی برش داده شده
نصف فلفل هالوپینیو (یا چیلی فرسنو)، دانه گرفته و برش داده شده
چند برش باریک ترب، خیار، کلم قرمز، هویج
۶ قاشق غذاخوری لوبیای سویای پخته شده
یک و نیم قاشق چای‌خوری دانه کنجد سیاه و سفید

دستور تهیه

۱ | سس را آماده کنید. همه مواد را با هم در کاسه کوچکی بریزید. آن را در یخچال بگذارید.

۲ | استیک‌های تن را در یک کاسه قرار دهید. یک سوم سس را روی استیک‌ها بریزید و آنها را با سس آغشته کنید. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به آن استراحت دهید.

۳ | استیک‌های تن را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه FISH را با ۲۰۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۰ دقیقه شروع کنید. پس از گذشت نیمی از زمان، استیک‌ها را برگردانید.

۴ | وسط استیک‌ها باید کمی صورتی باشد. اگر دوست دارید بیشتر بپزند، مدت زمان پخت را براساس سلیقه‌تان تنظیم کنید.

۵ | استیک‌های تن گریل شده را بیرون بیاورید و آنها را به مدت ۵ دقیقه روی تخته برش قرار دهید و سپس با یک چاقوی تیز آنها را به برش‌های نازک ببرید.

۶ | برنج پخته‌شده را در کف دو کاسه بزرگ بریزید. قطعات گریل‌شده تن، آووکادوهای نصف شده، قطعات انبه، و پیاز قرمز را روی برنج بچینید. گیشنیز را روی آنها بپاشید. آن را با لیمو، چیلی، قطعات سبزیجات، دانه‌های سویا و دانه‌های کنجد براساس سلیقه خود تزئین کنید. باقیمانده سس را روی آن بریزید.

نکات

سینی برنج ازقبل پخته‌شده ژاپنی اکنون در بیشتر سوپرمارکت‌ها یافت می‌شوند. می‌توانید با استفاده از برنج از قبل پخته‌شده در زمان پخت این دستور غذایی صرفه‌جویی کنید. همچنین می‌توانید آن را خودتان تهیه کنید. به‌ازای هر نفر ۵۰ تا ۶۰ گرم برنج خام درنظر بگیرید.
سعی کنید در فصل آووکادو از آووکادوی ارگانیک استفاده کنید. همچنین می‌توانید به جای آووکادو از سیب‌زمینی پخته و خرد شده استفاده کنید.
اگر گیشنیز را دوست ندارید از سبزی معطر دیگری استفاده کنید.

گل کلم با کاری

15 دقیقه | 10 دقیقه | 2



مواد لازم

۱ گل کلم کوچک
۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون
۱ قاشق غذاخوری پودر کاری
۱ قاشق غذاخوری پودر سیر
۱ قاشق غذاخوری پودر چیلی
۱ لیمو (با پوست)
۲ شاخه گیشنیز
نمک و فلفل

دستور تهیه

۱ | گل کلم را به قطعاتی با گلچه‌هایی کوچک‌تر تقسیم کنید و آنها را در یک کاسه قرار دهید. روغن زیتون، پودر کاری، پودر سیر، پودر چیلی، نمک و فلفل را اضافه کنید و به‌خوبی مخلوط کنید.

۲ | گلچه‌های گل‌کلم را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه VEGE-TABLES را با ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۵ دقیقه شروع کنید. پس از گذشت نیمی از زمان پخت، گل‌کلم‌ها را برگردانید.

۳ | آماده بودن غذا را چک کنید و درصورت نیاز کمی دیگر آن را بپزید.

۴ | گل‌کلم را بلافاصله با لیمو و گیشنیز سرو کنید.

نکات

این خوراک را می‌توانید همراه با مرغ تندوری سرو کنید.

ناگت سبزیجات

10 دقیقه | 20 دقیقه | 2



مواد لازم

۱۰۰ گرم هویج (یک هویج)
۱۶۰ گرم گلچه بروکلی
نصف پیاز
نصف پر سیر
۷۰ گرم چدار رنده شده
۱ عدد تخم‌مرغ
۱۰۰ گرم آرد
۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون
۱۶۰ گرم آرد سوخاری
۲ قاشق غذاخوری پاپریکا

دستور تهیه

۱ | هویج‌ها را پوست بکنید و آنها را در قطعات گرد ضخیم ببرید. بروکلی را بشویید و آن را به گلچه‌های کوچک ببرید. پیاز را پوست بکنید و خرد کنید. بروکلی، هویج، پیاز، سیر، چدار، تخم‌مرغ، آرد و روغن را در غذاساز بریزید. مخلوط کنید تا خمیر صافی به‌دست آید. خمیر را در یک کاسه کناری بگذارید. در کاسه‌ای دیگر آرد سوخاری و پاپریکا را مخلوط کنید و آنها را در یک بشقاب بریزید.

۲ | با دست خیس گلوله‌های کوچکی از خمیر درست کنید و آنها را در آرد سوخاری بغلطانید. کل سطح ناگت‌ها را با آرد سوخاری آغشته کنید. کمی فشار دهید تا آرد سوخاری به ناگت‌ها بچسبد.

۳ | ناگت‌ها را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید، آنها را با کمی فاصله کنار هم بچینید. برنامه NUGGETS را با ۲۰۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۰ دقیقه شروع کنید.

۴ | به‌صورت داغ با سس دلخواه خود سرو کنید.

نکات

می‌توانید اسفناج اضافه کنید یا از کدو گردویی به‌جای هویج استفاده کنید.
اگر مقدار بیشتری می‌خواهید تهیه کنید آنها را در چند نوبت بپزید.
درصورت لزوم مدت زمان پخت را بیشتر کنید.

بوریتوی مرغ

25 دقیقه | 20 دقیقه | 2



مواد لازم

۲ قاشق چای‌خوری ادویه مکزیکی
۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون
۲ عدد سینه مرغ
۲ عدد نان تورتیلای گندم یا ذرت
۲ قاشق چای‌خوری کرم فرش
۲ قاشق غذاخوری چدار رنده‌شده
۲ قاشق غذاخوری گواکومولی
۲ قاشق غذاخوری ذرت
۲ قاشق غذاخوری سالسا

دستور تهیه

۱ | ادویه مکزیکی و روغن را در یک کاسه با هم مخلوط کنید. مرغ را اضافه کنید و به مدت ۱۵ دقیقه در این ماده بخوابانید

۲ | فیله‌های مرغ را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه CHICKEN را با ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۵ دقیقه شروع کنید.

۳ | صبر کنید تا فیله‌های مرغ خنک شوند و سپس آنها را به برش‌هایی خرد کنید.

۴ | تورتیلاها را روی یک فویل آلومینیومی مربع شکل قرار دهید. کرم فرش را روی تورتیلاها بمالید و سالسا، گواکومولی و مرغ را به آنها اضافه کنید. ذرت را اضافه کنید و پنیر روی آنها بپاشید. بوریتوها را در فویل آلومینیومی بپیچید و مطمئن شوید که محکم پیچیده شده است.

۵ | دوعدد بوریتو را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه CHICKEN را با ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۰ دقیقه شروع کنید.

۶ | بلافاصله سرو کنید.

نکات

اگر مقدار بیشتری می‌خواهید تهیه کنید آنها را در چند نوبت بپزید.
پس از تهیه بلافاصله سرو کنید.
می‌توانید از سینه مرغ ازقبل پخته شده به سبک بریانی استفاده کنید.

بال مرغ به سبک آسیایی

30 دقیقه | 10 دقیقه | 2



مواد لازم

۳۵۰ گرم بال مرغ
۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون
۲ قاشق غذاخوری آرد ذرت
۱ قاشق غذاخوری عسل مایع
۱ قاشق غذاخوری سس سویا
۱ قاشق غذاخوری سرکه انگور
۱ قاشق غذاخوری روغن کنجد بوداده
نصف یک عدد پیاز
نمک و فلفل

دستور تهیه

۱ | بال‌های مرغ را با روغن زیتون و آرد ذرت در یک کاسه مخلوط کنید. به مقدار کافی نمک و فلفل بزنید. در یک کاسه دیگر، عسل، سس سویا، سرکه انگور و روغن کنجد را مخلوط کنید. آن را کنار بگذارید.

۲ | بال‌های مرغ را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه CHICKEN را با ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۳۰ دقیقه شروع کنید.

۳ | پس از ۲۵ دقیقه، بال‌ها را در مایه تهیه‌شده بزنید و قابلمه دستگاه را به داخل دستگاه برگردانید تا پختن ادامه یابد.

۴ | آماده بودن غذا را چک کنید و درصورت نیاز کمی دیگر آنها را بپزید.

۵ | بال مرغ را بلافاصله با سس باربکیو سرو کنید.

نکات

سعی کنید که بال‌های مرغ را روی همدیگر قرار ندهید چون باعث می‌شود به‌صورت یکنواخت پخته نشوند.
اگر مقدار بیشتری می‌خواهید تهیه کنید آنها را در چند نوبت بپزید.
با برنج معطر سرو کنید.



مرغ یونانی

2 | 10 دقیقه | 18 دقیقه

مواد لازم

۲ عدد سینه مرغ
۲۰ میلی‌لیتر روغن زیتون
۱ قاشق غذاخوری سرکه انگور قرمز
۱ عدد لیمو
۱ قاشق چای‌خوری عسل مایع
۱ قاشق چای‌خوری پودر سیر
۱ قاشق چای‌خوری آویشن
نصف قاشق چای‌خوری پاپریکا
نمک وفلفل

دستور تهیه

۱ | در یک ظرف سرریز دار روغن زیتون، سرکه انگور، آب لیمو، عسل، پودر سیر، آویشن و نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید.

۲ | سینه مرغ را در یک کیسه فریزر قرار دهید و این سس را روی آن بریزید. درب کیسه فریزر را محکم ببندید و آن را به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید.

۳ | سینه‌های مرغ که آب آنها را گرفته‌اید را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه CHICKEN را با ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۸ دقیقه شروع کنید. پس از گذشت نیمی از زمان پخت، سینه‌ها را برگردانید. آماده بودن غذا را چک کنید و درصورت نیاز کمی دیگر آن را بپزید.

۴ | مرغ را بلافاصله سرو کنید.

نکات

سعی کنید که سینه‌های مرغ را روی همدیگر قرار ندهید چون باعث می‌شود به‌صورت یکنواخت پخته نشوند. اگر مقدار بیشتری می‌خواهید تهیه کنید آنها را در چند نوبت بپزید.
آنها را با سالاد سیب‌زمینی، خیار، زیتون و پیاز قرمز سرو کنید.

مرغ تندوری

15 دقیقه | 20 دقیقه | 2



مواد لازم

۴ عدد ران مرغ
۵۰ گرم ماست طبیعی
۱ قاشق چای‌خوری پودر زنجبیل
۱ قاشق چای‌خوری پودر سیر
۱ قاشق چای‌خوری پودر چیلی
نصف قاشق چای‌خوری زردچوبه
۱ قاشق چای‌خوری گرام ماسالا
۱ عدد لیمو
۲ قاشق چای‌خوری روغن گیاهی
نمک و فلفل

دستور تهیه

۱ | ران‌های مرغ را با قطعه‌ای حوله کاغذی خشک کنید. پوست ران‌ها را جدا کنید و سه یا چهار برش در گوشت آنها بزنید.

۲ | در کاسه‌ای ماست، زنجبیل، پودر سیر، پودر چیلی، زردچوبه، گرام ماسالا، نمک، فلفل، و آب‌لیمو اضافه کنید و با هم مخلوط کنید. مرغ را اضافه کنید و آنها را در مواد بخوابانید طوری که مرغ‌ها کاملاً با مواد آغشته شوند. ۲۰ دقیقه در مکانی خنک قرار دهید.

۳ | ران‌های مرغ را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه CHICKEN را با ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۵ دقیقه شروع کنید. پس از گذشت نیمی از زمان پخت، ران‌ها را برگردانید.

۴ | آماده بودن غذا را چک کنید و درصورت نیاز کمی دیگر آن را بپزید.

۵ | مرغ را بلافاصله همراه با گل کلم با کاری سرو کنید.

نکات

سعی کنید ران‌های مرغ را روی همدیگر قرار ندهید چون باعث می‌شود به‌صورت یکنواخت پخته نشوند.
اگر مقدار بیشتری می‌خواهید تهیه کنید آنها را در چند نوبت بپزید.
پس از تهیه بلافاصله سرو کنید.
با ماست و سس کاری سرو کنید.

کتلت بوقلمون با پودر سوخاری

18 دقیقه | 15 دقیقه | 2



مواد لازم

۳۰ گرم آرد
۱ عدد تخم‌مرغ متوسط
۴۰ گرم آرد سوخاری
نصف قاشق چای‌خوری پودر سیر
۳۰۰ گرم سینه بوقلمون (۲ عدد اندازه متوسط)
اسپری روغن زیتون
۱ لیموی ۴ قاچ شده

دستور تهیه

۱ | تخم‌مرغ را در کاسه‌ای بشکنید و هم بزنید. آرد سوخاری و پودر سیر را با هم در یک کاسه مخلوط کنید. آرد را در بشقاب دیگری بریزید.

۲ | هرکدام از فیله‌ها را در آرد بغلطانید، سپس در تخم‌مرغ بزنید و بعد در آرد سوخاری بغلطانید. باید تمام اطراف آنها با مخلوط آردسوخاری پوشانده شود.

۳ | کتلت‌های آغشته به آرد سوخاری را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. روی آنها را کمی روغن زیتون اسپری کنید. برنامه CHICKEN را با ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۸ دقیقه شروع کنید.

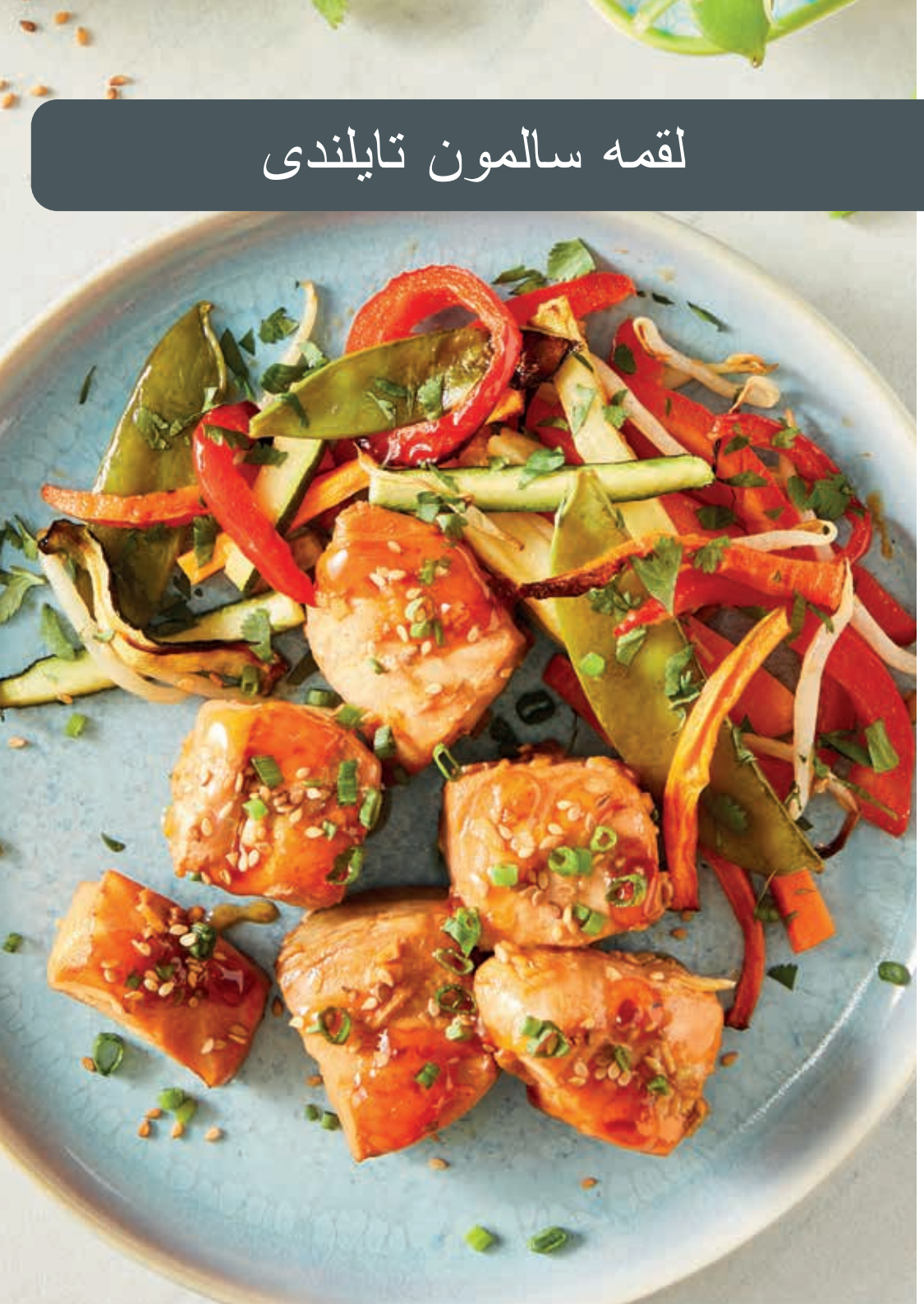
۴ | بلافاصله با یک قاچ لیمو سرو کنید.

نکات

اسپری روغن زیتون را می‌توانید در ردیف روغن‌ها در سوپرمارکت‌ها و فروشگاه‌های مواد غذایی پیدا کنید. همچنین می‌توانید با یک بطری اسپری خالی آن را در خانه تهیه کنید. به‌جای آن از برس شیرینی پزی برای کشیدن روغن روی کروکت‌ها می‌توانید استفاده کنید. با سبزیجات سبز و گراتن ماکارونی سرو کنید.

لقمه سالمون تایلندی

6 دقیقه | 15 دقیقه | 2



مواد لازم

۲ عدد فیله سالمون (هرکدام حدود ۱۳۰ گرم)
۵۰ میلی‌لیتر سس سویای کم نمک
۱ عدد لیمو سبز
۲ پر سیر
۱ قاشق چای‌خوری زنجبیل رنده‌شده
۵۰ میلی‌لیتر سس چیلی شیرین
۲ عدد پیازچه
۱ قاشق غذاخوری دانه کنجد
۱۵۰ گرم برنج پخته چسبناک

دستور تهیه

۱ | فیله‌های سالمون را به قطعات بزرگ مکعبی ببرید.

۲ | سس سویا، آب‌لیمو، سیر خرد شده و زنجبیل رنده‌شده را در کاسه‌ای با هم مخلوط کنید. قطعات سالمون را در مخلوط بریزید و آن را به مدت ۲۰ دقیقه در مکانی خنک نگه‌دارید.

۳ | فیله‌های سالمون را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه FISH را با ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۶ دقیقه شروع کنید.

۴ | سالمون را با برنج سرو کنید. کمی سس چیلی شیرین اضافه کنید و پیازچه‌های خردشده و دانه‌های کنجد را روی آنها بپاشید.

نکات

می‌توانید به‌جای دانه کنجد از بادامزمینی خردشده نیز استفاده کنید. اگر غذای تند دوست دارید کمی چیلی تازه یا پودر چیلی اضافه کنید. به‌جای سس چیلی شیرین می‌توانید چندقطره ®Tabasco استفاده کنید. اگر سس سویای کم‌نمک ندارید، به‌جای آن از ۶۰ میلی‌لیتر سرکه برنج استفاده کنید.

ماهی و چیپس

45 دقیقه | 20 دقیقه | 2



مواد لازم

۹۰ گرم آرد
۳۰ گرم آرد ذرت
۱ قاشق چای‌خوری پودر سیر
۱ قاشق چای‌خوری پودر پیاز
نصف قاشق چای‌خوری جوش شیرین
۱۰۰ میلی‌لیتر آبجو کم‌الکل
۲ فیله بزرگ ماهی کاد
۱ قاشق غذاخوری روغن گیاهی (آفتابگردان یا هسته انگور)
۶۰۰ گرم چیپس فریزشده
نمک و فلفل

دستور تهیه

۱ | ماهی را با حوله کاغذی به‌خوبی خشک کنید.

۲ | در یک کاسه کم‌عمق، یک سوم آرد را با آرد ذرت مخلوط کنید. در یک کاسه، باقیمانده آرد را با پودر سیر، پیاز، جوش شیرین، نمک، فلفل و آب‌جو مخلوط کنید.

۳ | هریک از فیله‌های ماهی کاد را در مخلوط آرد/آرد ذرت بزنید و سپس در مایه تهیه شده فرو ببرید. سپس دوباره در مخلوط آرد/آرد ذرت بزنید.

۴ | ماهی را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه FISH را با ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۲ دقیقه شروع کنید. امتحان کنید ببینید ماهی آماده شده است یا نه، زمان پخت ممکن است بسته به اندازه قطعات ماهی فرق کند. آنها را کنار بگذارید.

۵ | چیپس‌ها را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه FRIES را با ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۳۰ دقیقه شروع کنید. ماهی را روی چیپس‌ها بگذارید تا گرم شود و برنامه FRIES را با ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۳ دقیقه شروع کنید.

۶ | داغ سرو کنید.

نکات

این غذا به‌طور سنتی با پوره نخود نعنایی و به همراه چند قاچ لیمو و سس تارتار سرو می‌شود.
امتحان کنید ببینید ماهی آماده شده است یا نه، زمان پخت ممکن است بسته به اندازه قطعات ماهی فرق کند. درصورت لزوم به مدت بیشتری آن را بپزید.

ماهی کاد ترد و برشته

10 دقیقه | 10 دقیقه | 2



مواد لازم

۲ فیله ماهی کاد (هرکدام تقریباً ۱۵۰ گرم)
۵۰ گرم Ritz® یا کراکرهای دیگر
۱۵ گرم پارمزان رنده‌شده
۱۵ گرم کره ذوب‌شده
۱ قاشق غذاخوری آب‌لیمو
۱ قاشق غذاخوری جعفری خردشده
۱ لیمو
نمک و فلفل

دستور تهیه

۱ | کراکرها را در یک کیسه فریزر قرار دهید و آنها را با وردنه خرد کنید تا به شکل خرده بیسکویت درآید. کراکر پودرشده را با پارمزان، کره آب شده و آب‌لیمو در یک کاسه مخلوط کنید. با نمک و فلفل طعم‌دار کنید.

۲ | فیله‌های کاد را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. پودر کراکر را روی آنها بپاشید. برنامه FISH را با ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۰ دقیقه شروع کنید.

۳ | امتحان کنید ببینید ماهی آماده شده است یا نه، زمان پخت ممکن است بسته به اندازه قطعات ماهی فرق کند. درصورت لزوم چند دقیقه دیگر هم بپزید تا لایه‌های ماهی به راحتی با چنگال قابل جداشدن باشد.

۴ | روی فیله‌های کاد جعفری خردشده و رنده پوست لیمو بپاشید. با یک قاچ لیمو و برنج معطر سرو کنید.

نکات

سعی کنید که فیله‌های کاد را روی همدیگر قرار ندهید چون باعث می‌شود به‌صورت یکنواخت پخته نشوند.
اگر مقدار بیشتری می‌خواهید تهیه کنید آنها را در چند نوبت بپزید.

کدوسبز سرخ‌کرده

15 دقیقه | 15 دقیقه | 2



مواد لازم

۲ عدد کدوسبز متوسط
۱ عدد سفیده تخم‌مرغ
۵۰ گرم آرد سوخاری
۲۰ گرم پارمزان رنده شده
۳۰ میلی‌لیتر روغن زیتون
نمک و فلفل

دستور تهیه

۱ | کدوسبزها را بشویید، سر آنها را جدا کنید و آنها را به صورت نوارهای یک سانتی‌متری برش بزنید.

۲ | سفیده تخم‌مرغ‌را در یک کاسه کم‌عمق هم بزنید. در یک کاسه کم‌عمق دیگر آرد سوخاری، پنیر پارمزان، نمک و فلفل را مخلوط کنید.

۳ | برش‌های کدو را در تخم مرغ و سپس در آرد سوخاری بزنید.

۴ | کدوها را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. روغن زیتون روی آنها اسپری کنید. برنامه FRIES را با ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۵ دقیقه شروع کنید. پس از گذشت نیمی از زمان پخت، کدوها را برگردانید. آماده بودن غذا را چک کنید و درصورت نیاز کمی دیگر آن را بپزید.

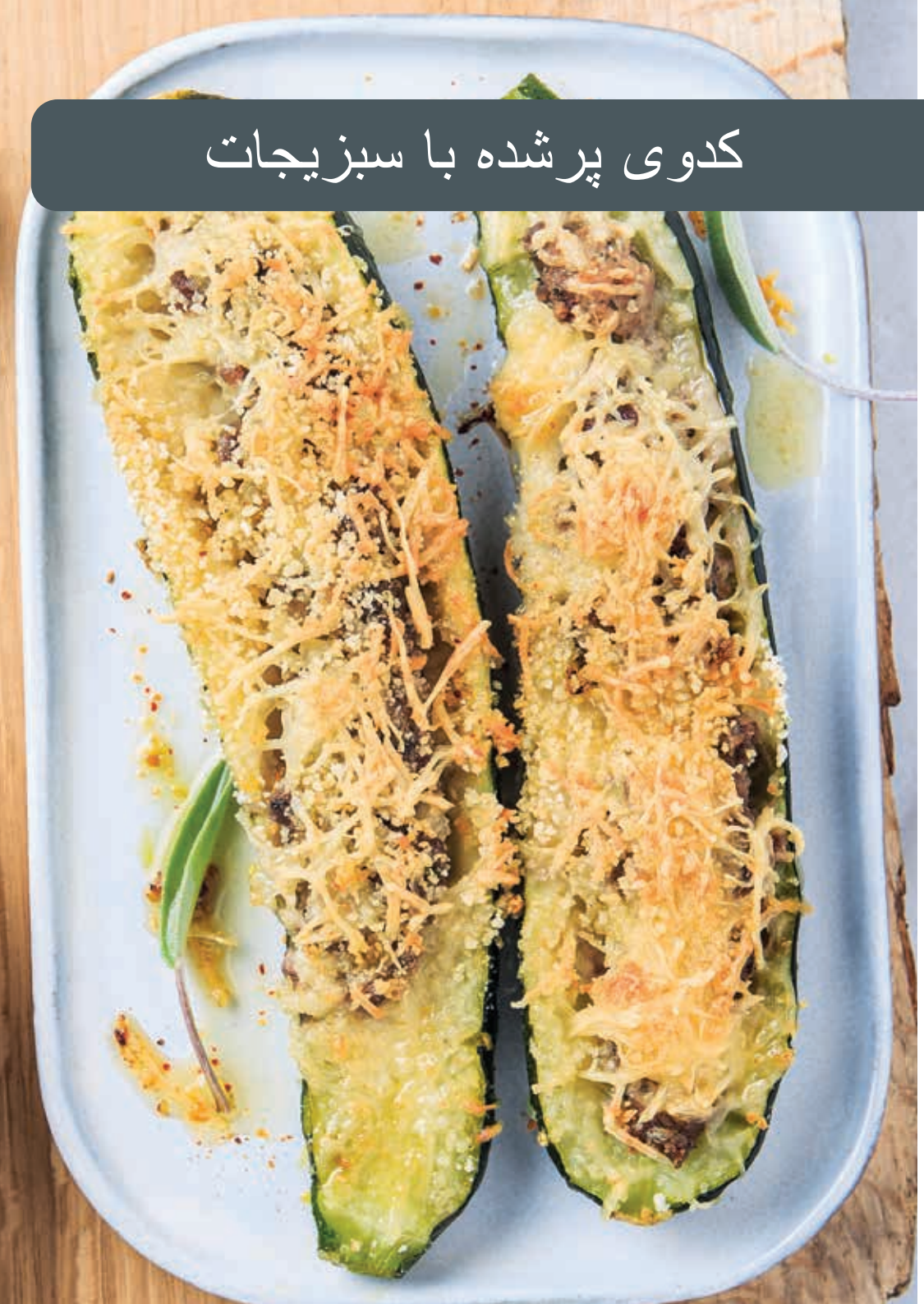
۵ | کدوسرخ‌شده‌ها را داغ سرو کنید.

نکات

می‌توانید این کدوهای سرخ‌شده را با پنیر سفید و سس پیازچه سرو کنید.
در کنار گوشت‌های گریل‌شده خوب است.

کدوی پرشده با سبزیجات

17 دقیقه | 15 دقیقه | 2



مواد لازم

۳۰۰ گرم کدوی سبز (۲ کدوی کوچک)
۱ گوجه‌فرنگی، ریز خردشده
نصف فلفل قرمز، خردشده
۱ فلفل هالاپینیو ریز خردشده
نصف قاشق چای‌خوری پودر سیر
نصف قاشق چای‌خوری پودر چیلی
۴۰ گرم چدار رنده شده
۱۰ گرم روغن زیتون
نمک و فلفل

دستور تهیه

۱ | کدوها را بشویید، سر آنها را قطع کنید و آنها را از درازا نصف کنید. با قاشق به آرامی همه دانه‌های کدو را بیرون بیاورید.

۲ | گوجه‌فرنگی، فلفل قرمز، هالاپینیو، پودر سیر، پودر چیلی و پنیر را در یک کاسه با هم مخلوط کنید.

۳ | مواد را در مرکز هرکدام از کدوها قرار دهید طوری که درطول کدو کمی به شکل گنبد درآید.

۴ | کدوهای پرشده با سبزیجات را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. با برس روغن زیتون روی آنها بمالید. برنامه VE-GETABLES را با ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۷ دقیقه شروع کنید.

۵ | به‌صورت داغ با چاشنی دلخواه خود، سالسا، کرم فرش، آووکادو و غیره و با برنج سرخ‌شده سرو کنید.

نکات

پودر چیلی ترکیبی معطر از چند ادویه است. علت اینکه به نام چیلی خوانده می‌شود چون این مخلوط اغلب برای ادویه دارکردن چلی کون کارنه (چیلی با گوشت) استفاده می‌شد. اگر نمی‌توانید در فروشگاه‌ها پیدا کنید، می‌توانید آن را در خانه با مواد زیر تهیه کنید: ۱ قاشق غذاخوری پاپریکا، ۲ قاشق چای‌خوری آویشن خشک، ۱,۵ قاشق چای‌خوری پودر زیره، ۱,۵ قاشق چای‌خوری پودر سیر، ۱ قاشق چای‌خوری پیاز خشک و ۱ قاشق غذاخوری فلفل هندی (میزان فلفل هندی بستگی به این دارد که چقدر مایلید این ادویه تند شود).
می‌توانید این دستور غذا را با جایگزین کردن چدار با پنیر چدار رنده‌شده وگن تبدیل به غذای وگن کنید.

استیک گل کلم

22 دقیقه | 15 دقیقه | 2



مواد لازم

۱ گل کلم کوچک
۷۰ گرم روغن زیتون
۲ عدد لیمو
۳۰ گرم عسل مایع
۱ قاشق چای‌خوری میخک آسیاب‌شده
چند شاخه جعفری تازه

دستور تهیه

۱ | برگ‌های گل‌کلم را جدا کنید. آن را بشویید و آبکشی و خشک کنید.

۲ | از کارد نان‌بری و تخته برش استفاده کنید و گل کلم را به قطعاتی به ضخامت ۲ سانتی‌متر ببرید. آنها را در یک طرف سینی قرار دهید.

۳ | روغن، آب‌لیمو، عسل و میخک را با هم در یک کاسه مخلوط کنید. با برس شیرینی‌پزی این مواد را روی سطح استیک‌های گل‌کلم بمالید تا مایع به داخل آنها نفوذ کند.

۴ | دو استیک را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه VEGETABLES را با ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۲۲ دقیقه شروع کنید. پس از گذشت نیمی از زمان پخت، سطح روی استیک‌ها را دوباره مواد بزنید. آماده بودن غذا را چک کنید و درصورت نیاز کمی دیگر آن را بپزید. این مراحل را تکرار کنید تا همه استیک‌ها پخته شود.

۵ | داغ سرو کنید. جعفری ریز خردشده و سس باقی‌مانده را روی آنها بریزید.

نکات

می‌توانید ادویه‌های مورد استفاده را براساس سلیقه خود تغییر دهید.
این غذا با سس گوجه‌فرنگی به‌خوبی هماهنگی دارد. با یک گل کلم کوچک چهار عدد استیک می‌توان تهیه کرد.

برگر قارچ پورتوبلو

12 دقیقه | 10 دقیقه | 2



مواد لازم

۲ قارچ پورتوبلو
۲ قاشق غذاخوری پستو
۲ عدد نان همبرگر
۱ آووکادو
نصف فلفل قرمز
۲ برگ‌های سبز و تازه کاهو
۲ برش پنیر وگن

دستور تهیه

۱ | قارچ‌ها را بشویید. با یک برس شیرینی‌پزی سس پستو را روی قارچ‌ها بمالید.

۲ | قارچ‌ها را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه VEGETABLES را با ۲۰۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۲ دقیقه شروع کنید. پس از گذشت نیمی از زمان پخت، قارچ‌ها را برگردانید.

۳ | بلافاصله سرو کنید. قارچ‌ها را در داخل نان همبرگر قرار دهید و روی آنها کاهو، یک برش آووکادو، چند برش فلفل قرمز، پنیر وگن و کمی پستو بریزید.

نکات

اگر مقدار بیشتری می‌خواهید تهیه کنید آنها را در چند نوبت بپزید.
با یک سالاد سبز و چیپس خانگی سرو کنید.

دنده کباب

30 دقیقه | 20 دقیقه | 2



مواد لازم

۶۰۰ گرم گوشت دنده
۲ قاشق غذاخوری شکر قهوه‌ای
نصف قاشق غذاخوری پاپریکا
۱ قاشق غذاخوری فلفل هندی
۱ قاشق غذاخوری پودر چیلی
۱ قاشق غذاخوری پودر پیاز
۱ قاشق غذاخوری دانه خردل
نصف قاشق غذاخوری پودر سیر
نصف قاشق غذاخوری آویشن خشک
۳ قاشق غذاخوری سس باربکیو
نمک و فلفل

دستور تهیه

۱ | در یک کاسه، شکر قهوه‌ای، پاپریکا، فلفل هندی، پودر چیلی، پودر پیاز، دانه‌های خردل، پودر سیر و آویشن را مخلوط کنید. با نمک و فلفل طعم‌دار کنید.

۲ | چربی دنده‌را بگیرید. اگر گوشت دنده یک قطعه است، آن را به دو یا چند قطعه برش دهید. با دست مخلوط ادویه‌ها را روی گوشت بریزید تا همه طرف گوشت را بپوشاند.

۳ | دنده‌ها را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه MEAT را با ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۳۰ دقیقه شروع کنید.
پس از گذشت نیمی از زمان پخت، دنده‌ها را برگردانید.

۴ | ۵ دقیقه قبل از پایان پخت، سس باربکیو را با استفاده از یک برس شیرینی‌پزی روی دنده‌ها بکشید و قابلمه هواپز را به داخل دستگاه برگردانید تا پخت ادامه پیدا کند.

۵ | آماده بودن گوشت را چک کنید و درصورت نیاز کمی دیگر آن را بپزید.

۶ | قبل از برش دادن گوشت ۵ دقیقه به آن استراحت دهید. همچنین می‌توانید سس باربکیو را هنگام سرو کردن گوشت روی آن اضافه کنید.

نکات

سعی کنید که قطعه‌های گوشت را روی همدیگر قرار ندهید چون باعث می‌شود به‌صورت یکنواخت پخته نشوند. اگر مقدار بیشتری می‌خواهید تهیه کنید آنها را در چند نوبت بپزید.
با چیپس سیب‌زمینی شیرین سرو کنید.

چیپس خانگی

45 دقیقه | 10 دقیقه | 2



مواد لازم

۶۰۰ گرم سیب‌زمینی (نوعی مناسب تهیه چیپس انتخاب کنید

۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون

نمک و فلفل

دستور تهیه

۱ | سیب‌زمینی‌ها را بشویید و پوست بکنید. آنها را به صورت نوارهای یک سانتی‌متری برش بزنید. چیپس‌ها را به مدت ۳۰ دقیقه در کاسه‌ای پرشده از آب سرد قرار دهید. سپس آب آنها را خالی کنید و با یک دستمال حوله‌ای تمیز خشک کنید.

۲ | چیپسّ‌ها را در کاسه‌ای بریزید و آنها را با روغن آغشته کنید. چیپس‌ها را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه FRIES را با ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۴۵ دقیقه شروع کنید. هر ۱۵ دقیقه یکبار چیپس‌ها را برگردانید.

۳ | آماده بودن غذا را چک کنید و درصورت نیاز کمی دیگر آن را بپزید.

۴ | چیپس‌ها را داخل یک کاسه بریزید، آنها را با نمک و فلفل طعم‌دار کنید. چیپس را بلافاصله سرو کنید.

نکات

می‌توانید این چیپس‌ها را با سس موردعلاقه خودتان سرو کنید.
در کنار گوشت‌های گریل‌شده خوب است.

سیب‌زمینی گوه‌ای

35 دقیقه | 10 دقیقه | 2



مواد لازم

۶۰۰ گرم سیب‌زمینی (نوعی مناسب تهیه چیپس انتخاب کنید
۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون
۱ قاشق چای‌خوری نمک
نصف قاشق چای‌خوری فلفل

دستور تهیه

۱ | سیب‌زمینی‌ها را بشویید و خشک کنید و آنها را به صورت قطعات گوه‌ای برش دهید.

۲ | قطعات سیب‌زمینی را در کاسه‌ای با روغن زیتون، نمک و فلفل مخلوط کنید.

۳ | قطعات سیب‌زمینی را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه FRIES را با ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۳۵ دقیقه شروع کنید. پس از گذشت نیمی از زمان پخت، قطعات سیب‌زمینی را برگردانید. زمان پخت باید براساس اندازه قطعات سیب‌زمینی تنظیم شود. بپزید تا سیب‌زمینی‌ها قهوه‌ای طلایی شوند.

۴ | بلافاصله سرو کنید.

نکات

این سیب‌زمینی‌های گوه‌ای را می‌توانید با سس دلخواه خود سرو کنید.



برش‌های گوه‌ای سیب‌زمینی شیرین

30 دقیقه | 10 دقیقه | 2

مواد لازم

۶۰۰ گرم سیب‌زمینی شیرینی
۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون
۱ قاشق غذاخوری پارمزان رنده‌شده
۱ قاشق چای‌خوری پودر سیر
نمک و فلفل

دستور تهیه

۱ | سیب‌زمینی‌های شیرین را بشویید و پوست بکنید. آنها را چهارقاچ کنید. سیب‌زمینی شیرین، روغن زیتون، پنیر پارمزان و سیر را در کاسه‌ای با هم مخلوط کنید. با نمک و فلفل طعم‌دار کنید.

۲ | سیب‌زمینی‌های شیرین آغشته به مواد را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه FRIES را با ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۳۰ دقیقه شروع کنید. پس از گذشت نیمی از زمان پخت، سیب‌زمینی‌ها را برگردانید.

۳ | آماده بودن غذا را چک کنید و درصورت نیاز کمی دیگر آن را بپزید.

۴ | داغ سرو کنید.

نکات

می‌توانید این چیپس‌ها را با سس موردعلاقه خودتان سرو کنید.

کیک فنجانی شکلاتی

12 دقیقه | 10 دقیقه | 2



مواد لازم

۱۰۰ گرم پودر قند
۲ عدد تخم‌مرغ
۱۰۰ گرم آرد چندمنظوره
۲۵ گرم پودر کاکائوی تلخ
۲ قاشق چای‌خوری بیکینگ پودر (۸ گرم)
۱۱۰ گرم شیر
۶۰ گرم کره آب‌شده
۴۵ گرم چیپس شکلاتی

دستور تهیه

۱ | شکر و پودر کاکائو و تخم‌مرغ‌ها را در یک کاسه با هم مخلوط کنید. آرد و بیکینگ پودر را نیز اضافه کنید. همانطور که آنها را هم می‌زنید به‌تدریج شیر را اضافه کنید. در آخر، کره آب‌شده و چیپس‌های شکلاتی را اضافه کنید و مخلوط کنید. خمیر را در قالب‌های کیک فنجانی بریزید که شکل آن را بگیرد.

۲ | کیک فنجانی‌ها را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه DESSERT را با ۱۶۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۲ دقیقه شروع کنید.

۳ | کیک‌های فنجانی را از دستگاه بیرون بیاورید و صبر کنید تا خنک شود.

نکات

برای هر کیک از ۶۰ گرم خمیر استفاده کنید. با افزودن چیپس شکلاتی سفید طعم‌های متفاوتی به کیک اضافه کنید.



موز کاراملی شده

18 دقیقه | 10 دقیقه | 1

مواد لازم

۲ عدد موز
۱ قاشق غذاخوری کره آب شده
۲ قاشق غذاخوری پودر شکر قهوه‌ای
۲۰ گرم گرانولا بستنی وانیلی

دستور تهیه

۱ | موزها را بدون پوست کندن از درازا به دو نیم برش بزنید. با استفاده از برس شیرینی‌پزی کره آب شده روی آنها بمالید و شکر قهوه‌ای روی آنها بپاشید.

۲ | موزها را درحالی که گوشت آنها به سمت بالا است در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه DESSERT را با ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۸ دقیقه شروع کنید.

۳ | آماده بودن آن را چک کنید و درصورت نیاز کمی دیگر آن را بپزید.

۴ | موز را بلافاصله با پاشیدن گرانولا و همراه با بستنی وانیلی سرو کنید.

نکات

سعی کنید موزها را روی همدیگر قرار ندهید چون باعث می‌شود به‌صورت یکنواخت پخته نشوند. اگر مقدار بیشتری می‌خواهید تهیه کنید آنها را در چند نوبت بپزید.
برای مدل دارچینی، یک قاشق چای‌خوری پودر دارچین را با شکر قهوه‌ای مخلوط کنید.

پای بلوبری

15 دقیقه | 10 دقیقه | 4



مواد لازم

۳۵۰ گرم بلوبری
۶۰ گرم کمپوت سیب
۲ قاشق چای‌خوری پودر قند
۱ قاشق چای‌خوری وانیل مایع
۱ قاشق چای‌خوری رنده پوست لیمو
۸۰ گرم آرد
۱۵ گرم جوی پرک
۸۰ گرم کره نرم شده
۱ نوک انگشت نمک

دستور تهیه

۱ | بلوبری‌ها را بشویید و آنها را در یک قالب ماهیتابه‌ای گرد لبه بلند بریزید (حدود ۱۵ سانتی‌متر قطر).

۲ | کمپوت سیب، رنده پوست لیمو، شکر و وانیل را در یک کاسه مخلوط کنید. مخلوط را روی بلوبری‌ها بریزید. در کاسه دیگری، آرد، جو و پودر قند را مخلوط کنید. کره را اضافه کنید و با نوک انگشتانتان آنها را مخلوط کنید تا بافتی خمیری به دست آید. آن را روی مخلوط بلوبری و کمپوت بکشید.

۳ | ماهیتابه را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه DESSERT را با ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۵ دقیقه شروع کنید.

۴ | پای را با یک اسکوپ بستنی وانیلی یا خامه شانتیلی سرو کنید.

نکات

می‌توانید به‌جای بلوبری از توت‌های قرمز مطابق با سلیقه‌تان استفاده کنید.

کیک پنیر کلاسیک

60 دقیقه | 20 دقیقه | 6



مواد لازم

۱۰۰ گرم کراکر Graham® یا بیسکویت کره‌ای
۵۰ گرم کره آب شده
۳۵۰ گرم پنیر خامه‌ای سبک Philadelphia®
۱ عدد تخم‌مرغ
۲۰۰ گرم شیر غلیظ شیرین
۱ قاشق چای‌خوری وانیل مایع
۲۰۰ گرم گیلاس هسته‌گرفته
۲۰ گرم پودر قند

دستور تهیه

۱ | بیسکویت‌ها را در یک کیسه فریزر قرار دهید و با وردنه آنها را خرد کنید. آنها را در کاسه‌ای بریزید، کره آب شده را به آن اضافه کنید (کمی از کره را برای چرب کردن قالب نگه دارید). آنها را به‌خوبی با هم مخلوط کنید.

۲ | یک قالب گرد با دیواره جداشدنی ۱۵ سانتی‌متری را چرب کنید. کف قالب را با کاغذ روغنی بپوشانید. مخلوط بیسکویت را در کف قالب بریزید. با قاشق فشار دهید تا به خوبی سفت شود.

۳ | پنیر خامه‌ای را در یک کاسه بریزید. هم بزنید تا صاف و خامه‌ای شود. تخم‌مرغ‌ها را یکی یکی اضافه کنید، سپس شیر غلیظ و وانیل را اضافه کنید، هم بزنید تا مخلوطی کاملاً صاف به دست آید. باید درعرض ۲ دقیقه آماده شود. مخلوط را در قالب روی بیسکویت‌ها بریزید.

۴ | قالب را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. برنامه DESSERT را با ۱۲۰ درجه سانتیگراد به مدت ۶۰ دقیقه شروع کنید. درصورت لزوم کیک پنیری را مدت زمان بیشتری بپزید تا زمانی که مرکز آن دیگر تکان نخورد.

۵ | با دقت قالب را از سبد دستگاه بیرون بیاورید و آن را کنار بگذارید تا خنک شود و سپس برای ۶ تا ۸ ساعت یا در طول شد در یخچال قرار دهید.

۶ | گیلاس‌ها را روی سینی استاندارد قرار دهید. روی آنها شکر بپاشید. برنامه DESSERT را با ۲۰۰ درجه سانتیگراد به مدت ۲۰ دقیقه شروع کنید. گیلاس‌های پخته‌شده را در ظرفی در یخچال بگذارید.

۷ | وقتی خنک شد با دقت دیواره اطراف قالب را جدا کنید و کیک را در ظرف کیک‌خوری قرار دهید. قبل از سرو کردن روی آن را با گیلاس تزئین کنید.

نکات

کیک پنیر معمولاً با کراکر کلوچه‌ای Graham® تهیه می‌شود. اگر نمی‌توانید این کراکر را پیدا کنید می‌توانید از بیسکویتی به دلخواه استفاده کنید. همچنین می‌توانید از مخلوطکن برای خردکردن بیسکویت‌ها استفاده کنید. می‌توانید میوه مورداستفاده را برطبق سلیقه خود و براساس فصل تغییر دهید، میوه را سرخ کنید یا تازه به کیک اضافه کنید.

کلوچه جو

22 دقیقه | 10 دقیقه | 2



مواد لازم

۸۰ گرم شکر سمولینا
۸۰ گرم کره نرم شده
۱ عدد تخم‌مرغ
۱۵۰ گرم آرد همه‌منظوره
۱/۲ قاشق چای‌خوری بیکینگ پودر (۲ گرم)
۳۰ گرم جو پرک
۱ قاشق چای‌خوری دانه خشخاش
۱ قاشق چای‌خوری وانیل مایع طبیعی
۳۰ گرم چیپس شکلات تلخ

دستور تهیه

۱ | شکر و کره نرم را در یک کاسه با استفاده از قاشقک مخلوط کنید. تخم‌مرغ را اضافه کنید و هم بزنید، سپس آرد، بیکینگ پودر، جوی پرک، دانه‌های خشخاش، و وانیل را به آن اضافه کنید. خمیر را با قاشقک مخلوط کنید. توپ خمیری را در کاغذ روغنی بپیچید و ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید تا استراحت کند.

۲ | روی تخته برش، خمیر را به شکل سوسیسی به قطر ۵ سانتی‌متر درآورید به قطر ۵ سانتی‌متر درآورید. با کارد آن را به ۶ قطعه ببرید. چیپس‌های شکلاتی را روی آنها بریزید و به‌آرامی فشار دهید تا به داخل آن کمی فرو رود.

۳ | یک قطعه فویل نازک را به اندازه یک بشقاب استاندارد ببرید و آن را روی خمیرها قرار دهید.

۴ | چهار عدد از بیسکوییت‌ها را در Easy Fry با سینی استاندارد قرار دهید. مطمئن شوید که بین آنها فاصله کافی وجود دارد. برنامه DESSERT را با ۱۵۰ درجه سانتیگراد به مدت ۲۲ دقیقه شروع کنید.

۵ | آنها را به دو گروه تقسیم کنید.

۶ | کلوچه‌ها باید به رنگ طلایی روشن درآیند. ۲ دقیقه صبر کنید تا خنک شوند سپس آنها را روی یک توری سیمی قرار دهید.

نکات

اگر مایلید می‌توانید با استفاده از شیر و چیپس شکلاتی سفید، کشمش، کرانبری، بادام زمینی یا پسته، این کلوچه‌ها را با مزه‌های متفاوتی تهیه کنید.

레시피 소개

ko

간식

필로 페타 시가
아티초크 튀김
팔라펠
아보카도 튀김
매콤하고 바삭바삭한 병아리콩
브로콜리와 치즈 크로켓
소시지 롤

요리

허니 앤 스리라차 새우
참치 포크 볼
콜리플라워 카레
베지 너겟
치킨 부리토
아시안 치킨 윙
그리스 치킨
탄두리 치킨
빵가루 입힌 칠면조 커틀릿
타이 연어 바이트
피시 앤 칩스
크럼블을 곁들인 대구
주키니 호박 튀김
야채를 채운 주키니 호박
콜리플라워 스테이크
포토벨로 버섯 버거
바비큐 갈비 구이
홈메이드 감자칩
웨지
고구마 웨지

디저트

초콜릿 머핀
캐러멜라이즈드 바나나
블루베리 크럼블
클래식 치즈케이크
오트 쿠키

이미지 가이드


인원수


조각 수


준비 시간


래스팅 시간


마리네이팅 시간


조리 시간



필로 페타 시가

4 | 20분 | 10분

재료

페타 350g
달걀 2개
말린 민트 두 작은술
필로 패스트리 한 팩
후추

레시피

1 | 포크를 써서 페타를 부스러뜨려 그릇에 담습니다. 달걀 중 하나를 휘저어 넣습니다. 다른 달걀의 흰색과 노른자를 분리합니다. 흰자를 한쪽에 둡니다. 달걀 노른자와 민트를 페타에 넣습니다. 후추를 넣습니다. 잘 섞어 줍니다. 필로 패스트리 한 장을 밀어줍니다. 기름솔을 사용하여 달걀 흰자를 살짝 바릅니다. 두 번째 필로 패스트리를 그 위에 놓습니다. 패스트리를 정사각형 여섯 개로 자릅니다. 각 사각형 전체에 페타 필링 1 1/2 작은술을 바르고 시가 모양으로 밀어줍니다. 모든 재료를 다 쓸 때까지 반복합니다.

2 | 페타 시가를 에어프라이어에에 넣습니다. 수동 프로그램을 180°C 에서 10분 동안 시작합니다. 조리 시간 중간에 시가를 뒤집습니다.

3 | 준비가 되었는지 확인하고 필요한 경우 몇 분 더 조리합니다. 시가를 모두 익힐 때까지 반복합니다.

4 | 아직 뜨거울 때 필로 시가를 샐러드와 함께 냅니다.

팁

시가를 서로 겹겹이 쌓지 마세요. 균일하게 익지 않습니다.
따뜻할 때 식탁에 내어 놓습니다.
이 레시피로 약 20 개의 시가를 만들 수 있습니다.



아티초크 튀김

2 | 15분 | 12분

재료

체에 걸러낸 아티초크 4등분 150g
밀가루 60g
베이킹 파우더 1/2 큰술
계란 1개
팡코 20g
빵가루 20g
갈은 파마산 치즈 세 큰술
마늘 분말 1/2 작은술
소금과 후추

레시피

1 | 밀가루와 베이킹 파우더를 그릇에 넣고 저어 줍니다. 두 번째 그릇에 달걀을 포크로 풀어 줍니다. 마지막으로 접시에서 팡코와 빵가루, 파마산, 마늘, 소금, 후추를 섞습니다.

2 | 손가락으로 아티초크 각 조각을 밀가루와 계란에 담그세요. 빵가루에 올려 놓고 포크로 굴려 줍니다. 모든 면을 빵가루로 덮어야 합니다.

3 | 빵가루 입힌 아티초크를 에어프라이어에에 넣습니다. 너겟 프로그램을 200°C에서 12분 동안 시작합니다.

4 | 따뜻할 때 식탁에 내어 놓습니다.

팁

팡코는 많은 대형 슈퍼마켓의 세계 음식 코너, 아시아 슈퍼마켓 또는 온라인에서 찾을 수 있습니다. 얇게 썬 아티초크 하트를 사용하고 다 쓸 때까지 다시 조리를 시작할 수 있습니다.
이 아티초크는 원하는 소스와 함께 낼 수 있습니다.

팔라펠

4 | 25분 | 15분



재료

병아리콩 통조림 350g
파슬리 잔가지 3개
고수 6줄기
커민 두 작은술
타히니 두 큰술
마늘 2쪽
양파 2개
올리브유 두 큰술
소금과 후추

레시피

1 | 양파의 껍질을 벗기고 잘게 썹니다. 허브를 씻어 다집니다.

2 | 한 그릇에 병아리콩, 파슬리, 고수, 커민, 타히니를 넣습니다. 소금과 후추로 양념합니다. 포크를 사용하여 혼합물을 곱게 으깨세요. 양파를 넣고 혼합물이 전체적으로 같은 농도가 될 때까지 섞어 줍니다. 공 모양으로 만듭니다.

3 | 팔라펠을에어프라이어에에넣습니다. 기름솔을 사용하여 기름을 가볍게 바릅니다. 너겟 프로그램을 180°C에서 15분 동안 시작합니다. 조리 시간 중간에 팔라펠을 뒤집습니다.

4 | 팔라펠을 뜨겁게 해서 냅니다.

팁

**팔라펠 공을 서로 겹겹이 쌓지 마세요. 균일하게 익지 않습니다.
더 만들고 싶다면 한꺼번에 조리하세요.
타히니는 동양 요리에 쓰는 참깨 페이스트입니다. 전문 식품 가게에 있습니다.**



아보카도 튀김

2 | 10분 | 8분

재료

잘 익은 아보카도 2개
레몬 1개(즙과 껍질)
계란 1개
판코 빵가루 120g
소금과 후추

레시피

1 | 아보카도는 껍질을 벗기고 씨를 꺼낸 다음 조각으로 자릅니다.

2 | 작은 그릇에 달걀과 소금을 넣고 휘저어 줍니다. 내솥에 빵가루를 담습니다.

3 | 조각을 달걀 혼합물에 담근 다음 빵가루에 담급니다.

4 | 빵가루 입힌 아보카도 조각을 에어프라이어에에 넣습니다. 야채 프로그램을 180°C에서 8분 동안 시작합니다. 조리 시간 중간에 아보카도 튀김을 천천히 뒤집습니다.

5 | 매콤한 마요네즈와 함께 뜨겁게 혹은 따뜻하게 냅니다.

팁

더 만들고 싶다면 한꺼번에 조리하세요.
따뜻할 때 식탁에 내어 놓습니다.

매콤하고 바삭바삭한 병아리콩

4 | 10분 | 8분



재료

병아리콩 통조림 265g
올리브유 두 큰술
마늘 파우더 1/2 작은술
훈제 파프리카 한 작은술
커민 파우더 1/2 작은술
바다 소금 1/2 작은술
다진 신선한 고수 2큰술

레시피

1 | 병아리콩의 물기를 빼고 헹군 다음 물기를 제거합니다. 병아리콩, 식용유, 마늘 파우더, 파프리카, 커민 파우더, 소금을 믹싱 볼에 넣습니다. 병아리콩에 잘 묻도록 병아리콩을 숟가락으로 부드럽게 섞습니다.

2 | 병아리콩 절반을 에어프라이어에에 넣습니다. 너겟 프로그램을 200°C에서 8분 동안 시작합니다. 병아리콩이 팝콘처럼 튀어나올 수 있으니 그릇을 꺼내기 전에 30초 정도 기다리세요. 준비되었는지 확인하세요. 병아리콩의 나머지 절반으로 프로그램을 다시 시작합니다.

3 | 병아리콩에 고수를 뿌려 바로 냅니다.

팁

병아리콩을 맛있고 바삭하게 만들려면 물을 빼고 제대로 헹군 다음 깨끗한 키친 타월이나 깨끗한 행주로 두드려서 말려야 합니다. 올리브 대신 다른 오일을 사용하고 향신료를 다른 맛으로 바꿀 수 있습니다.

브로콜리와 치즈 크로켓

2 | 30분 | 12분



재료

브로콜리 115g
병아리콩 통조림 100g
빵가루 100g
분말 체다 75g
파마산 25g
계란 2개 25g
마늘 파우더 한 작은술
양파 파우더 한 작은술
밀가루 40g
올리브 오일 스프레이
소금과 후추

레시피

1 | 브로콜리를 다음과 같이 준비합니다. 소스팬에 소금물을 넣고 살짝 부드러워질 때까지(적당히 씹히는 맛이 살아 있게) 끓입니다. 약 4분 정도 끓여야 합니다. 그런 다음 차가운 물과 얼음 조각이 담긴 믹싱 볼에 담습니다. 식힙니다. 물기를 빼고 칼을 사용하여 작은 조각으로 자릅니다.

2 | 병아리콩의 물기를 빼고 큰 용기에 담습니다. 누르개나 포크로 으깨주세요. 다진 브로콜리, 빵가루 절반, 첫 번째 달걀, 체다, 파마산, 소금, 마늘 분말과 양파 분말을 넣습니다. 공 모양이 될 때까지 손으로 모두 완전히 섞습니다. 공 모양이 되지 않으면 빵가루를 조금 더 넣습니다.

3 | 혼합물을 크로켓 모양으로 만들어 유산지로 덮인 트레이에 놓습니다. 젖은 손으로 더 쉽게 할 수 있습니다.

4 | 밀가루, 소금, 후추를 큰 용기에 붓고 섞어 줍니다. 두 번째 달걀을 다른 그릇에 깨뜨려 넣고 휘저어 줍니다. 빵가루의 나머지 절반을 세 번째 그릇에 붓고 섞습니다. 크로켓에 밀가루 혼합물을 묻힌 다음 풀어 놓은 달걀에 담급니다. 빵가루로 덮고 가볍게 눌러 달라붙도록 하여 마무리합니다.

5 | 브로콜리 크로켓을 에어프라이어에에 넣습니다. 크로켓에 올리브유를 살짝 뿌립니다. 너겟 프로그램을 200°C에서 12분 동안 시작합니다. 조리 시간 중간에 크로켓을 뒤집습니다.

6 | 따뜻할 때 식탁에 내어 놓습니다.

팁

이 레시피로 크로켓 12개를 만들 수 있습니다.
크로켓을 1-2시간 동안 냉동하여 단단하게 만들고 빵가루를 제자리에 고정할 수 있습니다.
올리브 오일 스프레이는 슈퍼마켓 오일 코너 또는 델리에 있습니다. 빈 스프레이 병을 사용하여 집에서 만들 수도 있습니다. 또는 기름솔을 사용하여 오일을 바르세요.

소시지 롤

2 | 10분 | 8분



재료

퍼프 페이스트리 1장
프랑크푸르트 소시지 4개
겨자 30g

레시피

1 | 퍼프 페이스트리를 밀어줍니다. 칼을 사용하여 10cm 너비의 긴 조각으로 자릅니다. 손가락으로 조각을 살짝 적신 다음 각 중앙에 소시지를 넣습니다. 칼로 소시지 전체에 겨자를 약간 펴줍니다. 롤을 만드는 것처럼 패스트리를 접어 소시지를 싸고 양쪽 끝을 집습니다. 아무도 남지 않을 때까지 반복합니다. 롤을 3cm 크기로 자릅니다.

2 | 롤를 에어프라이어에에 넣습니다. 너겟 프로그램을 180°C에서 8분 동안 시작합니다.

3 | 소시지 롤를 모두 익힐 때까지 반복합니다.

4 | 즉시 내십시오.

팁

**페이스트리가 끈적거리는 경우 밀가루를 약간 뿌립니다.
입맛에 맞게 겨자를 더 많이 쓸 수 있습니다. 소시지를 다른 재료 (견과류, 에멘탈, 향신료, 야채)로 대체할 수 있습니다.**

허니 앤 스리라차 새우

2 | 15분 | 15분



재료

액상 꿀 40g
마요네즈 25g
스리라차 한 작은술
간장 한 작은술
계란 한 개
밀가루 30g
껍질을 벗긴 새우 250g
올리브유 한 큰술
소금과 후추

레시피

1 | 그릇에 꿀, 마요네즈, 스리라차, 간장을 넣고 섞습니다. 소스를 시원한 곳 한 쪽에 놓아 둡니다.

2 | 내솥에 달걀을 넣고 휘저어 줍니다. 두 번째 내솥에 밀가루를 담습니다.

3 | 새우를 달걀에 담근 다음 밀가루에 담급니다.

4 | 새우를 플레이트이 있는 이지 프라이에 넣고 단단히 쌉니다. 기름솔을 사용하여 올리브유를 바릅니다. 수동 프로그램을 180°C에서 15분 동안 시작합니다. 준비가 되었는지 확인하고 필요한 경우 몇 분 더 조리합니다.

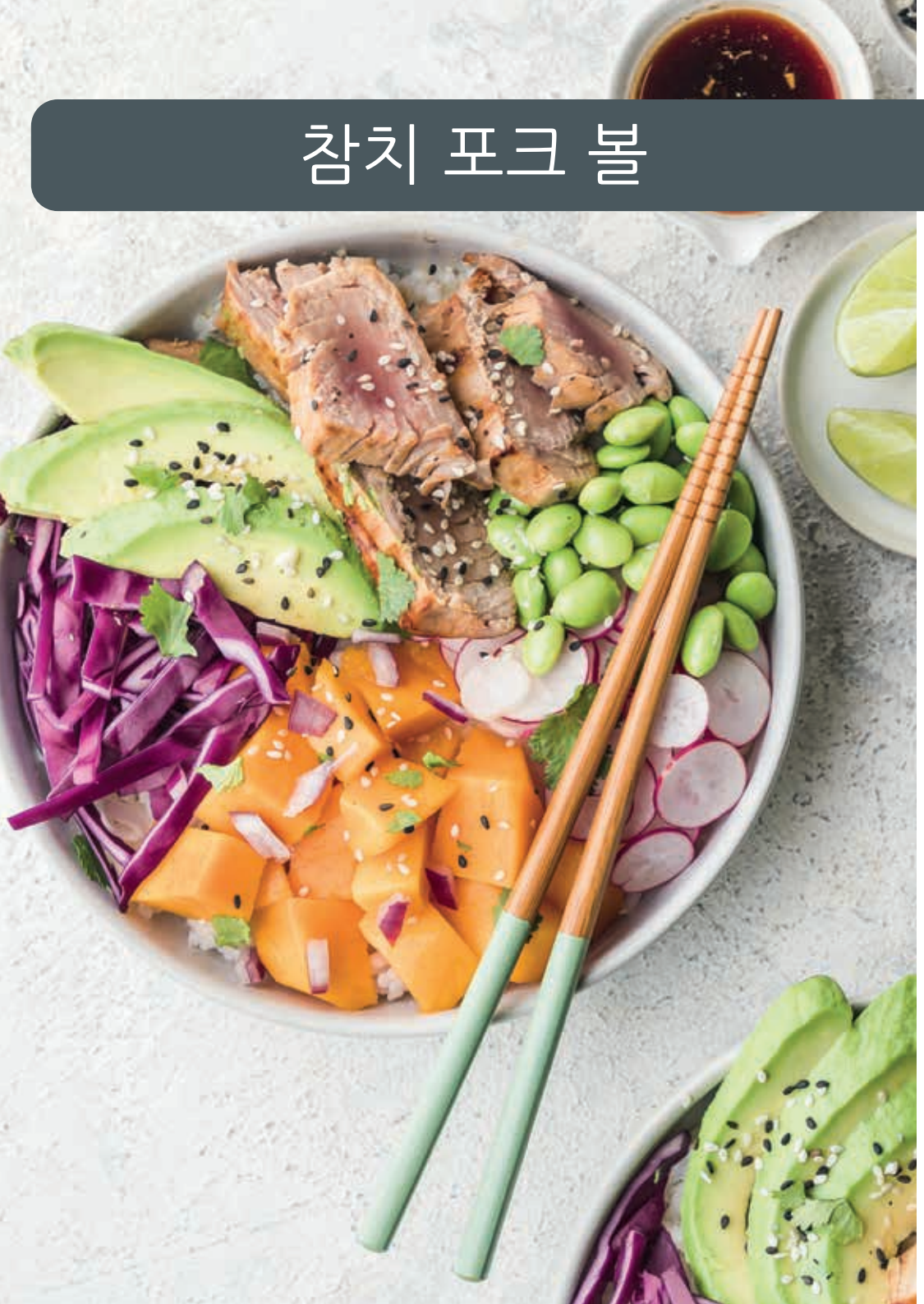
5 | 새우를 핫소스와 쌀을 곁들여 냅니다.

팁

새우를 서로 겹겹이 쌓지 마세요. 균일하게 익지 않습니다. 더 만들고 싶다면 한꺼번에 조리하세요.

참치 포크 볼

2 | 15분 | 10분



재료

소스:
쌀식초 두 큰술
신선한 생강 10g(약 2cm짜리 한 조각)
핫소스
참기름 두 작은술
간장 40ml
후추

그릇:
참치 스테이크 250g(약 4조각)
미리 조리된 초밥용 쌀 350g
씨를 빼고 얇게 썬 작은 아보카도 한 개
잘게 다진 망고 150g (작은 조각 1개)
다진 신선한 고수 세 큰술 (약 30g)

장식:
조각으로 자른 라임 한 개
씨를 빼고 얇게 썬 할라피뇨 고추 (또는 프레즈노 칠리)
얇게 썬 무, 오이, 붉은 양배추, 당근 약간
익힌 에다마메 콩 여섯 큰술
흑백 참깨 1 1/2 작은술

레시피

1 | 소스를 준비해 주세요. 작은 그릇에 모든 재료를 섞습니다. 냉장고 한 쪽에 놓아둡니다.

2 | 믹싱 볼에 참치 스테이크를 넣습니다. 소스 3분의 1 이상을 부어 스테이크를 코팅합니다. 10~15분 동안 놓아둡니다.

3 | 참치 스테이크를 에어프라이어에에 넣습니다. 생선 프로그램을 200°C에서 10분 동안 시작합니다. 조리 시간 중간에 스테이크를 뒤집습니다.

4 | 스테이크는중간이약간분홍색이어야 합니다. 더 잘 익히고 싶다면 취향에 맞게 요리를 조정하세요.

5 | 구운 참치 스테이크를 꺼내 도마 위에 5분 동안 올려 놓은 다음 날카로운 칼로 얇게 썹니다.

6 | 큰 용기 두 개 바닥에 밥을 담아 접시에 담습니다. 구운 참치 조각, 얇게 썬 아보카도 반 개, 망고 조각, 적양파를 그 위에 올립니다. 고수를 뿌립니다. 라임, 고추, 야채 조각, 에다마메 콩, 참깨를 입맛에 맞게 장식하세요. 남은 소스를 그 위에 붓습니다.

팁

마트에서 사전 조리된 쌀을 구매하여도 좋습니다. 이렇게 하면 이 레시피로 만들 때 시간을 절약할 수 있습니다. 또는 1인당 생쌀 50~60g을 사용해서 직접 준비할 수 있습니다.
제철에 유기농 아보카도를 사용해보세요. 또는 깍둑썰기한 구운 고구마로 대체할 수도 있습니다.
고수가 마음에 들지 않으면 다른 허브를 사용하세요.

콜리플라워 카레

2 | 10분 | 15분



재료

작은 콜리플라워 1개
올리브유 두 큰술
카레 파우더 한 큰술
마늘 파우더 한 큰술
고추 파우더 한 큰술
레몬(껍질)
고수 2줄기
소금과 후추

레시피

1 | 콜리플라워를 같은 크기의 작은 송이로 썰어서 그릇에 담습니다. 올리브유, 카레 파우더, 마늘 파우더, 고추 파우더, 소금, 후추를 넣고 잘 섞어 줍니다.

2 | 콜리플라워 작은 송이를 에어프라이어에에 넣습니다. 야채 프로그램을 180°C에서 15분 동안 시작합니다. 조리 시간 중간에 콜리플라워를 버무립니다.

3 | 준비가 되었는지 확인하고 필요한 경우 몇 분 조리합니다.

4 | 콜리플라워에 레몬과 고수를 곁들여 바로 냅니다.

팁

이 요리는 탄두리 치킨와 함께 낼 수 있습니다.

베지 너겟

2 | 20분 | 10분



재료

당근 100g(당근 1개)
브로콜리 작은 송이 160g
양파
마늘 반 쪽
체다 가루 70g
달걀 1개
밀가루 100g
올리브유 두 큰술
빵가루 160g
파프리카 두 큰술

레시피

1 | 당근 껍질을 벗기고 두껍고 둥글게 자릅니다. 브로콜리를 씻어 작은 송이로 자릅니다. 양파의 껍질을 벗기고 굵게 썹니다. 브로콜리, 당근, 양파, 마늘, 체다, 달걀, 밀가루, 기름을 푸드 프로세서에 넣습니다. 부드러운 페이스트가 될 때까지 섞어 줍니다. 이 페이스트를 그릇에 담아서 따로 놓아둡니다. 다른 그릇에 빵가루와 파프리카를 넣고 섞은 다음 접시에 붓습니다.

2 | 젖은 손으로 페이스트를 작은 공처럼 만들어 빵가루 위에 놓습니다. 너겟 표면 전체를 빵가루로 덮습니다. 빵가루가 잘 붙도록 살짝 눌러주세요.

3 | 너겟을 플레이트이 있는 이지 프라이에 넣고 간격을 약간 둡니다. 너겟 프로그램을 200°C에서 10분 동안 시작합니다.

4 | 원하는 소스와 함께 뜨겁게 냅니다.

팁

**시금치를 넣거나 당근 대신 땅콩호박을 사용할 수 있습니다.
더 만들고 싶다면 한꺼번에 조리하세요.
필요하다면 더 오래 요리할 수도 있습니다.**



치킨 부리토

2 | 20분 | 25분

재료

멕시칸 양념 두 작은술
올리브유 두 큰술
닭가슴살 두 덩이
밀 토르티야 또는 옥수수 토르티야 두 큰술
생크림 두 큰술
분말 체다 두 큰술
과카몰리 두 큰술
옥수수 두 큰술
살사 두 큰술

레시피

1 | 믹싱 볼에 멕시칸 양념과 오일을 넣고 섞습니다. 닭고기를 넣고 15분 동안 재웁니다.

2 | 닭고기 필렛을 에어프라이어에에 넣습니다. 닭고기 프로그램을 200°C에서 15분 동안 시작합니다.

3 | 닭가슴살을 살짝 식힌 다음 조각으로 자릅니다.

4 | 토르티야를 사각형 알루미늄 호일 위에 놓습니다. 생크림을 토르티야에 바르고 살사, 과카몰리, 닭고기를 넣습니다. 옥수수를 넣고 치즈를 뿌립니다. 부리토를 알루미늄 호일로 감싸 단단히 밀봉하세요.

5 | 부리토 두 개를 에어프라이어에에 넣습니다. 닭고기 프로그램을 180°C에서 10분 동안 시작합니다.

6 | 따뜻할 때 식탁에 내어 놓습니다.

팁

더 만들고 싶다면 한꺼번에 조리하세요.
따뜻할 때 식탁에 내어 놓습니다.
미리 조리된 로티세리 스타일의 닭가슴살을 써도 됩니다.

아시안 치킨 윙

2 | 10분 | 30분



재료

닭 날개 350g
올리브유 두 큰술
옥수수 가루 두 큰술
액상 꿀 한 큰술
간장 한 큰술
와인 식초 한 큰술
참기름 1큰술
파 반 개
소금과 후추

레시피

1 | 그릇에 닭날개와 올리브유, 옥수수 가루를 넣고 섞어 줍니다. 소금과 후추로 넉넉하게 양념합니다. 다른 그릇에 꿀, 간장, 와인 식초, 참기름을 넣고 섞습니다. 한 쪽에 놓아둡니다.

2 | 닭 날개를 에어프라이어에에 넣습니다. 닭고기 프로그램을 180°C에서 30분 동안 시작합니다.

3 | 25분 후 양념에 닭 날개를 덮고 그릇을 다시 밀어 넣어 조리를 다시 시작합니다.

4 | 준비가 되었는지 확인하고 필요한 경우 몇 분 더 조리합니다.

5 | 닭 날개에 바비큐 소스를 곁들여 바로 냅니다.

팁

**닭날개를 서로 겹겹이 쌓지 마세요. 균일하게 익지 않습니다.
더 만들고 싶다면 한꺼번에 조리하세요.
향미와 함께 냅니다.**



그리스 치킨

2 | 10분 | 18분

재료

닭가슴살 2조각
올리브유 20ml
레드 와인 식초 한 큰술
레몬 한 개
액상 꿀 한 작은술
마늘 파우더 한 작은술
오레가노 한 작은술
파프리카 1/2작은술
소금과 후추

레시피

1 | 주둥이가 달린 용기에 올리브 오일, 와인 식초, 레몬즙, 꿀, 마늘 가루, 오레가노, 파프리카, 소금, 후추를 섞습니다.

2 | 닭가슴살을 냉동 백에 넣고 양념을 붓습니다. 냉동 백이 잘 밀봉되어 있는지 확인하고 냉장고에 30분 동안 보관합니다.

3 | 물기를 뺀 닭가슴살을 에어프라이어에에 넣습니다. 닭고기 프로그램을 180°C에서 18분 동안 시작합니다. 조리 시간 중간에 닭고기를 뒤집습니다. 준비가 되었는지 확인하고 필요한 경우 몇 분 더 조리합니다.

4 | 닭고기를 바로 냅니다.

팁

닭가슴살을 서로 겹겹이 쌓지 마세요. 균일하게 익지 않습니다. 더 만들고 싶다면 한꺼번에 조리하세요.
토마토, 오이, 올리브, 적양파 샐러드와 함께 냅니다.



탄두리 치킨

2 | 20분 | 15분

재료

닭다리 4개
천연 요거트 50g
생강 한 작은술
마늘 파우더 한 작은술
고춧가루 한 작은술
강황 한 작은술
가람 마살라 한 작은술
레몬 한 개
중성 오일 두 작은술
소금과 후추

레시피

1 | 키친 타월로 닭다리를 말립니다. 닭다리에서 껍질을 벗기고 닭고기 살을 3~4조각으로 자릅니다.

2 | 그릇에 요구르트, 생강, 마늘 가루, 고추 가루, 강황, 가람 마살라, 소금, 후추, 레몬즙을 넣고 섞습니다. 닭고기를 넣고 양념이 잘 묻도록 합니다. 서늘한 곳에 20분 이상 그대로 둡니다.

3 | 닭다리를 에어프라이어에에 넣습니다. 닭고기 프로그램을 200°C에서 15분 동안 시작합니다. 조리 시간 중간에 닭다리를 뒤집습니다.

4 | 준비가 되었는지 확인하고 필요한 경우 몇 분 더 조리합니다.

5 | 닭고기를 콜리플라워 카레와 함께 바로 냅니다.

팁

닭다리를 서로 겹겹이 쌓지 마세요. 균일하게 익지 않습니다.
더 만들고 싶다면 한꺼번에 조리하세요.
따뜻할 때 식탁에 내어 놓습니다.
요거트와 커리 소스를 곁들여 냅니다.

빵가루 입힌 칠면조 커틀릿

2 | 15분 | 18분



재료

밀가루 30g
중간 크기의 달걀 1개
빵가루 40g
마늘 파우더 1/2 작은술
얇은 칠면조 커틀릿 300g(중간 크기의 커틀릿 2개)
올리브 오일 스프레이
네 조각으로 자른 레몬 1개

레시피

1 | 달걀을 그릇에 깨뜨려 넣고 휘저어 줍니다. 빵가루와 마늘 파우더를 접시에 함께 섞습니다. 밀가루를 다른 접시에 담습니다.

2 | 각 커틀릿을 밀가루에 담근 다음 달걀에 담그고 마지막으로 빵가루에 담급니다. 모든 면을 빵가루로 덮어야 합니다.

3 | 빵가루 입힌 커틀릿을 에어프라이어에에 넣습니다. 올리브유를 살짝 뿌립니다. 닭고기 프로그램을 200°C에서 18분 동안 시작합니다.

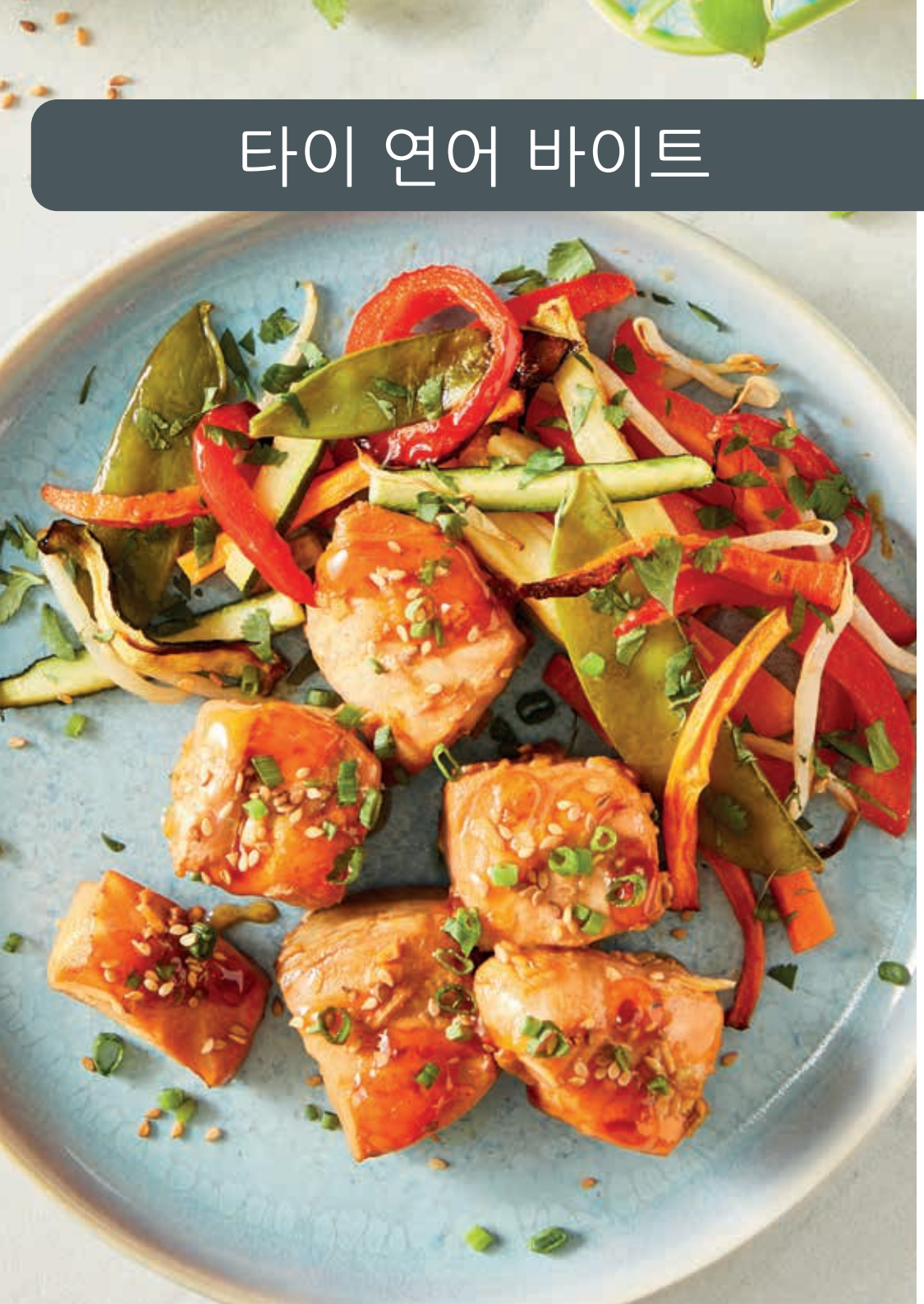
4 | 레몬 조각과 함께 따뜻할 때 식탁에 내어 놓습니다.

팁

올리브 오일 스프레이는 마트에서 찾을 수 있습니다. 빈 스프레이 병을 사용하여 집에서 만들 수도 있습니다. 또는 기름솔을 사용하여 오일을 바르세요. 녹색 채소와 마카로니 그라탕을 곁들여 냅니다.

타이 연어 바이트

2 | 15분 | 6분



재료

연어 필렛 두 조각(각각 약 130g)
저염 간장 50ml
라임 한 개
마늘 두 쪽
간 생강 한 작은술
스위트 칠리 소스 50ml
파 두 개
참깨 한 큰술
찹쌀밥 150g

레시피

1 | 연어 필렛을 크게 깍둑썰기 합니다.

2 | 그릇에 간장, 라임즙, 다진 마늘, 간 생강을 넣고 섞어 줍니다. 깍둑 썬 연어를 넣고 뚜껑을 덮은 다음 서늘한 곳에 20분 동안 둡니다.

3 | 깍둑 썬 연어를 에어프라이어에에 넣습니다. 생선 프로그램을 180°C에서 6분 동안 시작합니다.

4 | 연어와 밥을 곁들여 냅니다. 스위트 칠리 소스를 조금 넣고 다진 파, 참깨를 뿌립니다.

팁

참깨를 으깬 땅콩으로 바꿔서 섞으면 어떨까요? 매운 음식을 좋아한다면 신선한 고추나 고추 가루를 넣어 주세요. 스위트 칠리 소스를 Tabasco® 몇 방울로 대체할 수 있습니다. 저염 간장이 없으면 쌀 식초 60ml를 대신 넣으세요.



피시 앤 칩스

2 | 20분 | 45분

재료

밀가루 90g
옥수수 가루 30g
마늘 파우더 한 작은술
양파 분말 한 작은술
베이킹 소다 1/2 작은술
라거 100ml
큰 대구 필렛 두 조각
중성 기름(해바라기 또는 포도씨) 한 큰술
냉동 오븐칩 600g
소금과 후추

레시피

1 | 키친 타월로 생선을 잘 말립니다.

2 | 내솥에 밀가루 3분의 1을 옥수수 가루와 섞습니다. 그릇에 남은 밀가루, 마늘, 양파, 베이킹 소다, 소금, 후추와 맥주를 섞습니다.

3 | 각 대구 필렛을 밀가루/옥수수 가루 혼합물에 담근 다음 맥주 반죽에 넣습니다. 그런 다음 밀가루/옥수수 가루 혼합물에 다시 담급니다.

4 | 생선을 에어프라이어에에 넣습니다. 생선 프로그램을 180°C에서 12분 동안 시작합니다. 생선이 준비되었는지 확인하세요. 조리 시간은 조각 크기에 따라 달라질 수 있습니다. 한 쪽에 놓아둡니다.

4 | 칩을 에어프라이어에에 넣습니다. 튀김 프로그램을 180°C에서 30분 동안 시작합니다. 생선을 칩에 올려 데운 다음 튀김 프로그램을 180°C에서 3분 동안 시작합니다.

6 | 뜨겁게 해서 냅니다.

팁

전통적으로 이 요리는 민트 완두콩 퓌레를 곁들인 완두콩 요리, 레몬 웨지와 타르타르 소스와 함께 냅니다.
생선이 준비되었는지 확인하세요. 조리 시간은 조각 크기에 따라 달라질 수 있습니다. 필요하다면 더 오래 조리하세요.



크럼블을 곁들인 대구

2 | 10분 | 10분

재료

대구 필렛 2조각(각각 약 150g)
리츠(Ritz®) 또는 다른 크래커 50g
갈은 파마산 치즈 15g
녹인 버터 15g
레몬 주스 한 큰술
다진 파슬리 1큰술
레몬 한 개
소금과 후추

레시피

1 | 크래커를 냉동 백에 넣고 롤링 핀(조리용 밀대)으로 부스러뜨려 부스러기를 만듭니다.

2 | 그릇에 크래커 부스러기와 파마산, 녹인 버터, 레몬 즙을 넣고 섞어 줍니다. 소금과 후추로 양념합니다.

3 | 대구 필렛을 에어프라이어에에 넣습니다. 크럼블을 뿌립니다. 생선 프로그램을 180°C에서 10분 동안 시작합니다.

4 | 생선이 준비되었는지 확인하세요. 조리 시간은 조각 크기에 따라 달라질 수 있습니다. 필요하다면 생선이 포크로 쉽게 부서질 때까지 1분 더 조리합니다.

5 | 대구 필렛에 다진 파슬리와 레몬 껍질을 뿌립니다. 레몬 조각과 향미를 곁들여 냅니다.

팁

대구 필렛을 서로 겹겹이 쌓지 마세요. 균일하게 익지 않습니다. 더 만들고 싶다면 한꺼번에 조리하세요.

주키니 호박 튀김

2 | 15분 | 15분



재료

중간 크기 주키니 호박 2개
달걀 흰자 1개
빵가루 50g
갈은 파마산 치즈 20g
올리브유 30ml
소금과 후추

레시피

1 | 주키니 호박을 씻고 양쪽 끝을 잘라낸 다음 너비 약 1cm의 스틱으로 썰어줍니다.

2 | 내솥에 달걀 흰자를 넣고 휘저어 줍니다. 다른 내솥에 빵가루, 파마산, 소금, 후추를 넣고 섞어 줍니다.

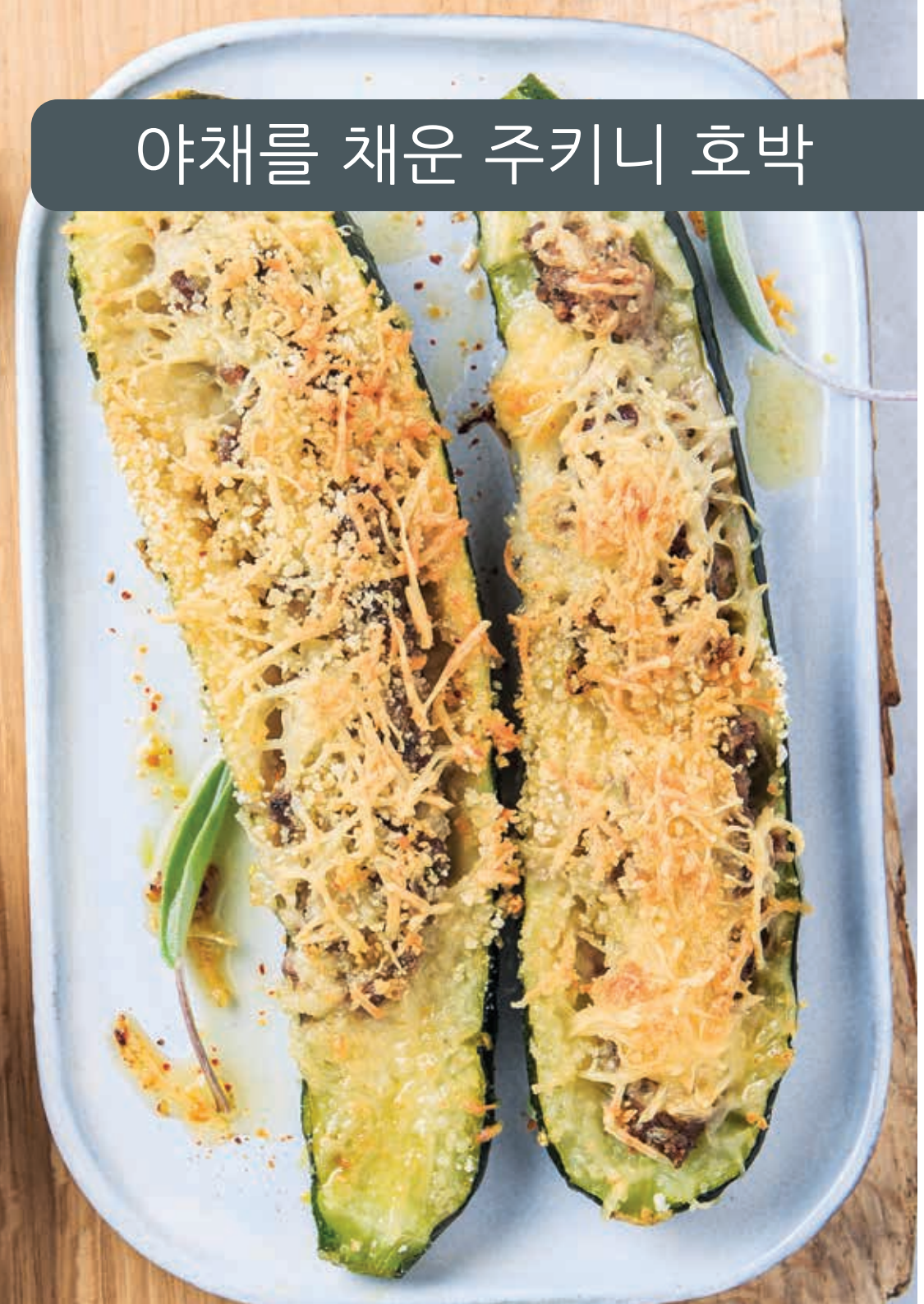
3 | 주키니 호박 스틱을 달걀 흰자에 담근 다음 빵가루에 담급니다.

4 | 주키니호박튀김을에어프라이어에에 넣습니다. 올리브유를 뿌립니다. 튀김 프로그램을 180°C에서 15분 동안 시작합니다. 조리 시간 중간에 뒤적거립니다. 준비가 되었는지 확인하고 필요한 경우 몇 분 더 조리합니다.

5 | 주키니 호박 튀김을 뜨겁게 해서 냅니다.

팁

이 튀김에 화이트 치즈와 골파 소스를 곁들여 낼 수 있습니다. 구운 고기와 아주 잘 어울립니다.



야채를 채운 주키니 호박

2 | 15분 | 17분

재료

주키니 호박 300g(작은 호박 2개)
잘게 다진 토마토 1/2개
다진 홍고추 1/2개
잘게 다진 할라피뇨 고추 1개
마늘 파우더 1/2작은술
고추 가루 1/2작은술
분말 체다 40g
올리브유 10g
소금과 후추

레시피

1 | 호박을 씻고 끝을 벗긴 다음 길이를 반으로 자릅니다. 숟가락으로 주키니 호박을 가볍게 파서 씨를 모두 뺍니다.

2 | 그릇에 토마토, 붉은 고추, 할라피뇨, 마늘 파우더, 고추 가루, 치즈를 섞습니다.

3 | 각 주키니 호박의 중앙에 속을 채워 중간 부분까지 약간의 돔이 생기도록 합니다.

4 | 속을 채운 주키니 호박을 에어프라이어에에 넣습니다. 올리브유를 바릅니다. 야채 프로그램을 180°C에서 17분 동안 시작합니다.

5 | 원하는 토핑을 곁들여 뜨겁게 냅니다. 볶음밥에 살사, 크렘 프레슈, 아보카도 등을 곁들여 낼 수 있습니다.

팁

칠리 파우더는 여러 가지 향신료를 섞은 향긋한 혼합물입니다. 칠리 콘 카르네를 양념하는 데 자주 사용되기 때문에 칠리 파우더라고 합니다. 찾을 수 없다면 다음을 사용하여 집에서 만들 수 있습니다 : 파프리카 한 큰술, 말린 오레가노 두 작은술, 커민 가루 1.5작은술, 마늘 파우더 1.5작은술, 말린 양파 한 작은술, 카이엔 고추 한 작은술(파우더의 매운 정도에 따라 더 많거나 적게 사용하세요).
체다 치즈를 갈은 비건 치즈로 대체하면 이 레시피를 비건으로 만들 수 있습니다.



콜리플라워 스테이크

2 | 15분 | 22분

재료

작은 콜리플라워 한 개
올리브유 70g
레몬 두 개
액상 꿀 30g
정향 한 작은술
신선한 파슬리 잔가지 몇 개

레시피

1 | 콜리플라워의 잎을 꺼내 헹군 다음 물기를 뺍니다.

2 | 빵칼과 도마를 사용하여 콜리플라워 스테이크를 2cm 두께로 자릅니다. 트레이의 한 쪽에 놓습니다.

3 | 그릇에 오일, 레몬즙, 꿀, 정향 가루를 넣고 섞습니다. 기름솔을 사용하여 액체가 스며들도록 스테이크 표면에 바릅니다.

4 | 스테이크 두 개를 에어프라이어에에 넣습니다. 야채 프로그램을 180°C에서 22분 동안 시작합니다. 조리 시간 중간에 스테이크 윗부분을 솔로 쓸어줍니다. 준비가 되었는지 확인하고 필요한 경우 몇 분 더 조리합니다. 모든 스테이크를 다 쓸 때까지 반복합니다.

5 | 매우 뜨겁게 해서 냅니다. 잘게 다진 파슬리를 뿌리고 나머지 소스를 위에 붓습니다.

팁

**입맛에 맞게 다른 향신료를 쓸 수 있습니다.
토마토 소스와 완벽하게 어울립니다. 작은 콜리플라워로 스테이크 네 개를 만들 수 있습니다.**

포토벨로 버섯 버거

2 | 10분 | 12분



재료

포토벨로 버섯 두 개
페스토 두 큰술
버거 빵 두 개
아보카도 한 개
빨간 고추 1/2개
버터헤드 양상추 잎 두 개
비건 치즈 두 조각

레시피

1 | 버섯을 씻습니다. 기름솔을 사용하여 버섯 위에 페스토를 바릅니다.

2 | 버섯을 에어프라이어에에 넣습니다. 야채 프로그램을 200°C에서 12분 동안 시작합니다. 조리 시간 중간에 버섯을 뒤집습니다.

3 | 버거 빵 안에 버섯을 넣고 양상추, 아보카도 몇 조각, 빨간 피망 몇 조각, 비건 치즈, 페스토를 약간 넣어 바로 냅니다.

팁

더 만들고 싶다면 한꺼번에 조리하세요.
그린 샐러드와 홈메이드 감자칩을 곁들여 냅니다.

바비큐 갈비 구이

2 | 20분 | 30분



재료

돼지갈비 600g
흑설탕 두 큰술
파프리카 1/2 큰술
카이엔 고추 한 큰술
고추 가루 한 큰술
양파 파우더 한 큰술
겨자씨 1/2 큰술
마늘 파우더 1/2 큰술
말린 오레가노 세 큰술
소금과 후추

레시피

1 | 그릇에 흑설탕, 파프리카, 카이엔 고추, 고추 가루, 양파 파우더, 겨자씨, 마늘 파우더, 오레가노를 섞습니다. 소금과 후추로 양념합니다.

2 | 돼지갈비에서 지방을 제거합니다. 돼지갈비가 모두 한 조각이라면 2~3 등분으로 자릅니다. 양념이 고기에 덮일 때까지 손으로 양념을 펴서 바릅니다.

3 | 돼지갈비를 에어프라이어에에 넣습니다. 고기 프로그램을 180°C 에서 30분 동안 시작합니다. 조리 시간 중간에 고기를 뒤집습니다.

4 | 조리가 끝나기 5분 전에 기름솔을 사용하여 갈비뼈에 바비큐 소스를 바른 다음 그릇을 다시 밀어 넣어 조리를 다시 시작합니다.

5 | 고기가 준비되었는지 확인하고 필요한 경우 더 조리합니다.

6 | 자르기 전에 고기를 5분 동안 그대로 둡니다. 고기에 바비큐 소스를 넣어 낼 수도 있습니다.

팁

고기 조각을 서로 겹겹이 쌓지 마세요. 균일하게 익지 않습니다. 더 만들고 싶다면 한꺼번에 조리하세요.
고구마 튀김과 함께 냅니다.



홈메이드 감자칩

2 | 10분 | 45분

재료

감자 600g(칩 만들기에 적합한 종류 선택)
올리브유 세 큰술
소금과 후추

레시피

1 | 감자를 씻어서 껍질을 벗깁니다. 약 1cm 두께의 스틱 모양으로 자릅니다. 찬물을 채운 믹싱 볼에 칩을 30분 동안 담가 둡니다. 그런 다음 물기를 빼고 깨끗한 행주로 말립니다. 믹싱 볼에 칩과 오일을 넣고 섞습니다.

2 | 칩을 에어프라이어에에 넣습니다. 튀김 프로그램을 180°C에서 45분 동안 시작합니다. 15분마다 칩을 뒤집으세요.

3 | 준비가 되었는지 확인하고 필요한 경우 몇 분 더 조리합니다.

4 | 칩을 그릇에 붓고 소금과 후추로 양념합니다. 칩을 바로 냅니다.

팁

이 칩은 원하는 소스와 함께 낼 수 있습니다.
구운 고기와 아주 잘 어울립니다.



웨지

2 | 10분 | 35분

재료

감자 600g(칩 만들기에 적합한 종류 선택)
올리브 오일 세 큰술
소금 한 작은술
후추 1/2작은술

레시피

1 | 감자를 씻어 물기를 없앤 다음 웨지 모양으로 자릅니다.

2 | 그릇에 웨지와 올리브유, 소금, 후추를 넣고 섞습니다.

3 | 웨지를 에어프라이어에에 넣습니다. 튀김 프로그램을 180°C에서 35분 동안 시작합니다. 조리 시간 중간에 웨지를 뒤집습니다. 웨지 크기에 맞게 조리 시간을 조정해야 합니다. 노릇노릇한 갈색이 될 때까지 조리합니다.

4 | 따뜻할 때 식탁에 내어 놓습니다.

팁

이 웨지는 원하는 소스와 함께 낼 수 있습니다.



고구마 웨지

2 | 10분 | 30분

재료

고구마 600g
올리브유 세 큰술
갈은 파마산 치즈 한 큰술
마늘 파우더 한 작은술
소금과 후추

레시피

1 | 고구마를 씻어 껍질을 벗깁니다. 4등분으로 자릅니다. 믹싱 볼에 고구마와 올리브유, 파마산, 마늘을 넣고 섞습니다. 소금과 후추로 양념합니다.

2 | 빵가루를 입힌 고구마를 에어프라이어에에 넣습니다. 튀김 프로그램을 180°C에서 30분 동안 시작합니다. 조리 시간 중간에 웨지를 뒤적거립니다.

3 | 준비가 되었는지 확인하고 필요한 경우 몇 분 더 조리합니다.

4 | 매우 뜨겁게 해서 냅니다.

팁

이 칩은 원하는 소스와 함께 낼 수 있습니다.

초콜릿 머핀

2 | 10분 | 12분



재료

캐스터 슈가 100g
달걀 두 개
T55 밀가루 100g
쓴 코코아 가루 25g
베이킹 파우더 두 작은술(8g)
우유 110g
녹인 버터 60g
밀크 초콜릿 칩 45g

레시피

1 | 그릇에 설탕과 코코아 가루를 넣고 휘저은 다음 달걀을 넣습니다. 밀가루와 베이킹 파우더를 붓습니다. 휘핑하면서 우유를 조금씩 넣습니다. 마지막으로 녹인 버터와 초콜릿 칩을 넣고 섞어 줍니다. 반죽을 모양이 유지되도록 머핀 케이스에 나눕니다.

2 | 머핀을 에어프라이어에에 넣습니다. 디저트 프로그램을 160°C에서 12분 동안 시작합니다.

3 | 제품에서 머핀을 꺼내 식히십시오.

팁

각 머핀에 반죽 60g을 사용합니다. 화이트 초콜릿 칩을 넣어 풍미를 섞어 줍니다.



캐러멜라이즈드 바나나

1 | 10분 | 18분

재료

바나나 두 개
녹인 버터 한 큰술
흑설탕 두 큰술
그래놀라 20g
바닐라 아이스크림

레시피

1 | 껍질을 벗기지 않은 바나나를 세로로 반으로 자릅니다. 기름솔을 사용하여 녹인 버터를 과육에 덮고 흑설탕을 뿌립니다.

2 | 바나나 과육을 위로 해서 에어프라이어에에 넣습니다. 디저트 프로그램을 180°C에서 18분 동안 시작합니다.

3 | 준비가 되었는지 확인하고 필요한 경우 몇 분 조리합니다.

4 | 그래놀라를 뿌리고 바닐라 아이스크림과 함께 바나나를 바로 냅니다.

팁

바나나를 서로 겹겹이 쌓지 마세요. 균일하게 익지 않습니다. 더 만들고 싶다면 한꺼번에 조리하세요.
시나몬이 들어간 버전을 만들려면 시나몬 파우더 한 작은술을 흑설탕과 섞습니다.

블루베리 크럼블

4 | 10분 | 15분



재료

블루베리 350g
사과 콤포트 60g
캐스터 슈가 두 작은술
바닐라 추출물 한 작은술
레몬 껍질 한 작은술
밀가루 80g
포리지 오트 15g
부드러운 버터 80g
소금 한 꼬집

레시피

1 | 블루베리를 씻은 다음 가장자리가 높은 스프링폼 틀(직경 약 15cm)에 넣습니다.

2 | 그릇에 사과 콤포트와 레몬 껍질, 설탕, 바닐라 추출물을 넣고 섞어 줍니다. 이 혼합물을 블루베리 위에 붓습니다. 다른 그릇에 밀가루, 포리지 오트, 설탕을 넣고 섞습니다. 버터를 넣고 손가락 끝으로 부스러기 같은 질감이 될 때까지 섞어 줍니다. 블루베리와 콤포트에 뿌려 줍니다.

3 | 스프링폼 틀을 에어프라이어에에 넣습니다. 디저트 프로그램을 180°C에서 15분 동안 시작합니다.

4 | 크럼블에 바닐라 아이스크림이나 휘핑 크림을 곁들여 냅니다.

팁

블루베리를 원하는 레드 베리로 바꿀 수 있습니다.



클래식 치즈케이크

6 | 20분 | 60분

재료

Graham® 크래커 또는 쇼트브레드 비스킷 100g
녹인 버터 50g
실온의 필라델피아® 스타일 크림 치즈 350g
달걀 한 개
가당 연유 200g
천연 바닐라 추출물 한 작은술
씨를 뺀 체리 200g
캐스터 슈가 20g

레시피

1 | 비스킷을 냉동 백에 넣고 롤링 핀(조리용 나무밀대)을 사용하여 부숩니다. 그런 다음 용기에 넣고 녹인 버터를 넣습니다 (틀에 기름을 바르려면 약간의 버터를 보관하세요). 잘 섞어 줍니다.

2 | 15cm 원형 스프링폼 틀에 기름을 바릅니다. 유산지를 틀 바닥에 일렬로 놓습니다. 비스킷 반죽을 틀 바닥에 놓습니다. 스푼을 사용하여 단단히 누릅니다.

3 | 용기에 크림 치즈를 넣습니다. 부드럽고 크림이 되도록 휘저어 줍니다. 달걀을 한 번에 하나씩 넣고 연유와 바닐라를 넣은 다음 완전히 부드러워질 때까지 휘젓습니다. 이 작업은 약 2분 정도 소요됩니다. 반죽을 비스킷 받침대 위의 용기에 붓습니다.

4 | 틀을 에어프라이어에에 넣습니다. 반죽 프로그램을 120°C에서 60분 동안 시작합니다. 필요하다면 치즈케이크의 중간이 더 이상 흔들리지 않을 때까지 더 오래 익힙니다.

5 | 바구니에서 틀을 조심스럽게 꺼내 6-8시간 또는 하룻밤 동안 냉장고에 넣어 식힙니다.

6 | 체리를 플레이트에 놓습니다. 설탕을 뿌립니다. 반죽 프로그램을 200°C에서 20분 동안 시작합니다. 조리한 체리도 상자에 넣어 냉장고에 보관합니다.

7 | 식으면 스프링폼 틀에서 밴드를 조심스럽게 벗겨내고 치즈케이크를 접시에 담습니다. 식탁에 내기 직전에 체리로 상단을 장식하세요.

팁

치즈케이크는 전통적으로 Graham® 쿠키 크래커로 만듭니다. 찾을 수 없다면 원하는 쇼트브레드 비스킷으로 바꾸세요. 블렌더를 사용하여 비스킷을 부술 수도 있습니다. 계절에 맞게 과일을 바꾸거나 로스팅하거나 신선한 과일을 추가할 수 있습니다.



오트 쿠키

2 | 10분 | 22분

재료

세몰리나 설탕 80g
부드러운 버터 80g
계란 1개
T55 밀가루 150g
베이킹파우더 1/2작은술(2g)
귀리 플레이크 30g
양귀비 씨앗 한 작은술
천연 바닐라 추출물 한 작은술
다크 초콜릿 칩 30g

레시피

1 | 그릇에 설탕과 부드러운 버터를 주걱으로 섞습니다. 달걀을 넣고 휘저은 다음 밀가루, 베이킹 파우더, 포리지 오트, 양귀비 씨, 바닐라 추출물을 넣습니다. 반죽을 주걱으로 섞습니다. 반죽을 유산지에 싸서 냉장고에 30분 동안 차게 둡니다.

2 | 도마 위에 직경 5cm 정도의 소시지를 만듭니다. 칼을 사용하여 6등분으로 자릅니다. 그 위에 초콜릿 칩을 올리고 가볍게 눌러 줍니다.

3 | 은박지 한 장을 플레이트 크기로 자르고 위에 놓습니다.

4 | 쿠키 네 개를 에어프라이어에에 넣습니다. 간격이 잘 맞는지 확인합니다. 디저트 프로그램을 150°C에서 22분 동안 시작합니다.

5 | 두 번 만듭니다.

6 | 쿠키는 연한 금색이 되어야 합니다. 2분 동안 식힌 다음 철제 선반 위에 놓습니다.

팁

원한다면 우유나 화이트 초콜릿 칩, 건포도, 크랜베리, 피칸, 피스타치오를 사용해 맛을 섞을 수 있습니다.