



Dual Easy Fry

recipe book

EN	1
PT	21
LT	41
ET	61
LV	81
RO	101
BG	121
HR	141
SL	161
SR	181
BS	201
SQ	221
UK	241
CS	261
SK	281
HU	301
PL	321
AR	360

FILO CIGARS WITH FETA

6 ✨ 20 Min. 🍲 12 Min. 🍲



INGREDIENTS

350 g feta
1 beaten egg
1 egg yolk
1 egg white

2 teaspoons dried mint
1 packet of filo pastry
Pepper

RECIPE

- 1 | Crumble the feta with a fork and put it in a bowl. Add the whole egg, yolk and mint. Season with pepper and mix well.
- 2 | Turn on the appliance. Turn on bowl 1. Select the MANUAL programme at 180°C for 10 minutes. Add the filo cigars to the plate in bowl 1.
- 3 | Turn on bowl 2. Select the MANUAL programme at 180°C for 12 minutes. Add the filo cigars to the plate in bowl 2.
- 4 | Press the SYNC button. Press START to set both cooking.
- 5 | Halfway through cooking, rotate the filo cigars.
- 6 | Check that the meatballs are cooked thoroughly and continue to cook for an extra few minutes if necessary.
- 7 | Serve the filo cigars while they are still warm with a grilled corn salad.

TIP

Be careful not to stack the filo cigars, or they will not be cooked evenly. Be sure to serve immediately. This recipe makes 20 cigars.

CHICKEN BURRITOS

8 ✨ 20 Min. 🍲 25 Min. 🍲



INGREDIENTS

4 teaspoons of Mexican spices
 4 tablespoon olive oil
 4 chicken breasts
 8 wheat or corn tortillas
 8 teaspoons of double cream

8 tablespoons of grated cheddar
 8 tablespoons of guacamole
 8 tablespoons of sweetcorn
 8 tablespoons of salsa

RECIPE

- 1 | In a bowl, mix the Mexican spices with the oil. Add the chicken, cover and leave to marinate for 15 minutes.
- 2 | Turn on the appliance. Turn on bowl 1. Select the CHICKEN programme at 200°C for 15 minutes. Place the chicken breasts on the plate in bowl 1. Press START to begin cooking. Leave the chicken breasts to cool slightly and then cut them into slices.
- 3 | Place the wraps on a square of aluminium foil. Spread sour cream on the tortillas then add
- 4 | Turn on the appliance. Turn on bowl 1. Select the CHICKEN programme at 180°C for 10 minutes. Add 3 burritos to the plate in bowl 1. Turn on bowl 2. Select the MANUAL programme at 180°C for 10 minutes. Add 1 burrito to the plate in bowl 2. Press START to set both cooking.
- 5 | Serve the burritos immediately.

TIP

If you would like to make a larger quantity: you can cook in batches. Be sure to serve immediately. You can use chicken breasts that have already been cooked in a rotisserie style.

HALLOUMI FRIES

6  20 Min.  15 Min. 

INGREDIENTS

400 g halloumi
40 g flour
2 medium eggs

100 g breadcrumbs
2 teaspoons garlic powder

RECIPE

- 1 | Cut the halloumi into 1 cm thick chips. Place the flour in a bowl. Break the eggs in a bowl and whisk well. In another bowl, mix the breadcrumbs and garlic powder. Add the halloumi fries to the plate in bowl 1. Turn on bowl 2. Select the MANUAL program at 180 °C for 18 minutes. Place the halloumi fries on the plate in bowl 2.
- 2 | Dip each piece into the flour, then into the egg before coating with breadcrumbs. They should be breaded on all sides. Set aside.
- 3 | Turn on the appliance. Turn on bowl 1. Select the MANUAL programme at 180°C for 15 minutes.
- 4 | Press the SYNC button. Press START to set both cooking.
- 5 | Serve immediately, with a side of broccoli cheese bites if desired.

TIP

Halloumi is a Cypriot cheese made from goat's and sheep's milk. It's slightly elastic texture and salty taste are what make it so special. When heated, halloumi does not melt, it just becomes a little more springy and delicious. You can find it in Mediterranean grocery shops or in the cheese section of big supermarkets. Don't add salt to your breadcrumbs or flour, as halloumi is already very salty. If you wish, you can also use panko breadcrumbs, which are flaky breadcrumbs widely used in Japanese cuisine. You can find panko in many supermarkets, in the international foods section, in Asian grocery shops or online.

CHICKEN MEATBALLS

6 ✨ 25 Min. 🍲 10 Min. 🍲



INGREDIENTS

700 g chicken breast
2 eggs
60 g breadcrumbs
100 g parmesan

3 tablespoon olive oil
2 tablespoon of chopped parsley
2 teaspoons onion powder
Salt, pepper

RECIPE

- 1 | In a mincer or blender, chop the chicken breasts. In a bowl, mix the ground chicken, egg, breadcrumbs, parmesan, olive oil, parsley and onion. Add salt and pepper and shape into balls of about 3/4 cm.
- 2 | Turn on the appliance. Turn on bowl 1. Select the CHICKEN programme at 200°C for 10 minutes. Add 20 meatballs to the plate in bowl 1. Turn on bowl 2. Select the Chicken programme at 200°C for 12 minutes. Add 12 meatballs to the plate in bowl 2.
- 3 | Press the SYNC button. Press START to set both cooking.
- 4 | Halfway through cooking, stir the bowls.
- 5 | Check that the meatballs are cooked thoroughly and continue to cook for an extra few minutes if necessary.
- 6 | Serve the meatballs with a tomato and basil sauce.

TIP

This recipe makes about 32 meatballs. If you have a food processor, pour all the ingredients into the bowl with blade and run on maximum speed for 1 min. Be careful not to crowd the meatballs, or they will not cook evenly. If you would like to make a larger quantity: you can cook in batches.

PARMESAN BROCCOLI

8 ✂ 15 Min. 🍲 22 Min. 🍲

INGREDIENTS

1.2 kg broccoli (approx. 4 heads)
2 teaspoon garlic powder
8 tablespoons of olive oil

50 g grated Parmesan
1 pinch of chilli flakes (optional)
Salt, pepper

RECIPE

- 1** | Chop the broccoli into florets and place in a bowl. Add the garlic, olive oil and chilli flakes. Season with salt and pepper. Mix.
- 2** | Turn on the appliance. Turn on bowl 1. Select the VEGETABLES programme at 170°C for 22 minutes. Remove the plate and add 750 g of broccoli to bowl 1. Turn on bowl 2. Select the VEGETABLES programme at 170°C for 26 minutes. Remove the plate and add 450 g of broccoli to bowl 2.
- 3** | Press the SYNC button. Press START to begin cooking.
- 4** | Stir the broccoli halfway through cooking.
- 5** | If the broccoli colours too quickly, place a sheet of aluminium foil on top, 5 minutes before the end of the programme.
- 6** | Sprinkle the broccoli with Parmesan cheese just before serving. They are ideal with breaded turkey escalopes.



VEGAN BURGERS

8 ✂ 0 Min. 🥣 20 Min. 🍲



INGREDIENTS

200 g chopped red cabbage
150 g grated carrots
120 g vegan mayonnaise
2 tablespoons of apple cider vinegar

1 teaspoon garlic powder
3 packets of plain jackfruit pieces
(total net weight drained: 440 g)
8 vegan burger buns
220 g barbecue sauce
Salt, pepper
2 teaspoons of smoked paprika
1.5 drops of liquid smoke

RECIPE

- 1 | For the coleslaw:** Place the raw vegetables in a bowl. Add the vegan mayonnaise, cider vinegar, garlic powder, salt and pepper. Mix and marinate in the fridge for at least an hour. The longer you marinate, the softer the coleslaw will be. The shorter the marinating time, the crunchier the coleslaw will be, adjust according to your taste.
- 2 |** Crumble the jackfruit pieces with your fingers in a large bowl until it resembles the texture of pulled pork. Cover with water and leave for 5-10 minutes. Rinse again and squeeze out as much liquid as possible from the jackfruit. Return the jackfruit to the bowl and add the barbecue sauce, salt, pepper, smoked paprika, liquid smoke and mix.
- 3 |** Turn on the appliance. Turn on bowl 1. Select the MANUAL programme at 180°C for 20 minutes. Remove the plate and add 650 g of jackfruit to bowl 1. Turn on bowl 2. Select the MANUAL programme at 180°C for 20 minutes. Remove the plate and add 450 g of jackfruit to bowl 2. Press START to begin cooking.
- 4 |** Stir halfway through cooking.
- 5 |** Arrange the barbecue jackfruit on the burger buns and top with coleslaw. Serve with accordion potatoes.

TIP

Jackfruit is very popular with vegetarians as an alternative to pulled pork and can be found in organic or Asian shops (vacuum packed or tinned). Please note this recipe uses plain jackfruit, not the kind with syrup intended for dessert recipes. Smoked paprika allows you to add a touch of flavour to your dishes. You can substitute it for classic paprika with a dash of chilli. Liquid smoke can be found in supermarkets, in the condiment aisle with the hot sauces, and in grocery shops or vegan supermarkets. You can also find it online. It adds a nice smokey taste to recipes without using a smoker. As its flavour is very concentrated, a few drops are enough to enhance your dishes. It is great for adding character to vegetarian dishes, in sauces and marinades for meat, poultry or salmon. You can replace it with smoked paprika, chipotle powder, smoked salt or smoked tea. If you are in a hurry, use a ready-made raw vegetable mix, either already seasoned (do not add seasoning if so) or not. You can toast the burger buns: add them to the baskets and set to the MANUAL programme at 180°C for 3 minutes.

ROAST CHICKEN WITH HOMEMADE CHIPS

4 ✨ 20 Min. 🍲 50 Min. 🍲

INGREDIENTS

800 g potatoes
 3 tablespoons neutral oil
 Salt, pepper
 Parsley
 1 chicken (1.3 kg)
 0.5 lemon

1 teaspoon paprika
 0.5 teaspoons garlic powder
 0.5 teaspoons onion powder
 1 teaspoon oregano
 Salt, pepper
 1 tablespoon olive oil

RECIPE

- 1 | Peel the potatoes and cut them into chips. Place them in a bowl and cover with cold water. Leave to rest for 30 minutes.
- 2 | Remove the strings and rub the chicken with half a lemon. In a small bowl, mix together the paprika, garlic, onion, oregano, salt and pepper. Brush the skin of the chicken with olive oil and sprinkle with the seasoning.
- 3 | Drain the potatoes and pat them dry thoroughly. Mix together the potatoes, oil, salt and pepper.
- 4 | Turn on the appliance. Turn on bowl 1. Select the CHICKEN program at 160 °C for 50 minutes. Place the chicken, breast side down, on the plate in bowl 1. Turn on bowl 2. Select the FRIES program at 200 °C for 50 minutes.
- 5 | For the chips, shake the basket every 10 minutes and halfway through cooking when the appliance beeps and the icon flashes. Use a spatula if needed. Repeat if needed.
- 6 | Check the fries, which should also be golden brown and crispy, and extend the cooking time if necessary. Add salt and pepper to taste. Sprinkle with chopped fresh parsley before serving.
- 7 | Serve immediately. Brush the chicken with the cooking juices and serve the remaining juices in a gravy boat.



SCOTCH EGGS

6 ✂ 30 Min. 🍲 14 Min. 🍲

INGREDIENTS

6 medium eggs
 12 ice cubes
 12 g fresh parsley
 2 sprigs spring onion
 2 teaspoons of chopped fresh thyme
 550 g pork sausage meat

50 g flour
 Salt, pepper
 200 g breadcrumbs
 2 medium eggs
 6 tablespoons of sour cream or crème fraîche
 2 tablespoons of horseradish

RECIPE

- 1 | In a saucepan, bring lightly salted water to the boil and then add the eggs using a slotted spoon. Cook for 7 minutes 30 seconds on a medium heat. Prepare a bowl with cold water and ice cubes. As soon as the eggs are cooked, place them into the ice bath. After 20 seconds, you can break the eggs slightly and put them back into the cold water until they have cooled down completely. This will make them easier to peel.
- 2 | Finely chop the parsley, spring onion and thyme leaves. Place in a bowl. Add the sausage meat, wet your hands and mix. Divide the mixture into equal portions and shape each one into a flat, round patty about 10 cm in diameter.
- 3 | Prepare the breading ingredients by placing the flour with salt and pepper, breadcrumbs, and beaten egg in 3 separate bowls.
- 4 | Gently break the cooked and cooled eggs under cold water, then in a bowl roll the egg in the flour. With wet hands, wrap the meat around each egg, smoothing the edges to ensure the egg is completely sealed. Dip each one into the beaten eggs and then into the breadcrumbs. Make sure each egg is completely covered.
- 5 | Turn on the appliance. Turn on bowl 1. Select the MANUAL programme at 200°C for 14 minutes. Add 4 scotch eggs to the plate in bowl 1. Turn on bowl 2. Select the MANUAL programme at 200°C for 14 minutes. Add 2 scotch eggs to the plate in bowl 2. Press START to set both cooking.
- 6 | Make the sauce by mixing the cream and horseradish in a small bowl. Season.
- 7 | Check that the Scotch eggs are cooked and, if necessary, continue cooking until the sausage meat is cooked through.
- 8 | To serve, cut the Scotch eggs in half or quarters and serve with the sauce. You can garnish with bacon and mustard Brussels sprouts.

TIP

Scotch eggs are a British dish, consisting of a hard-boiled egg in the centre of sausage meat that is breaded and fried. They are eaten hot or cold, especially at a picnic. If you like your eggs well done and don't want to have runny yolks, cook the eggs in the pan for an extra 5 minutes. If you cannot find sausage meat, buy regular sausages and remove the casing. Then mash them together.

CAJUN SALMON AND GARLIC GREEN BEANS

4 ✂ 5 Min. 🍲 15 Min. 🍲

INGREDIENTS

For the fish:

4 salmon fillets (approx. 150 g each)
2 tablespoon olive oil
4 tablespoons of Cajun spices
Salt, pepper

For the green beans:

400 g green beans
2 tablespoon olive oil
2 garlic cloves, chopped
1 tablespoon of chopped coriander
Salt, pepper

RECIPE

- 1 | In a bowl, mix the Cajun spices with the olive oil. Spread the mixture over the salmon fillets using a brush. Season with salt and pepper.
- 2 | In a bowl, mix the green beans with the olive oil, garlic and herbs. Season with salt and pepper.
- 3 | Turn on the appliance. Turn on bowl 1. Select the FISH programme at 200°C for 8 minutes. Add the salmon fillets to the plate in bowl 1. Turn on bowl 2. Select the VEGETABLES programme at 200°C for 15 minutes. Add the green beans to the plate in bowl 2.
- 4 | Press SYNC so that both the salmon and vegetables will finish cooking at the same time. Press START to set both cooking.
- 5 | Stir the salmon and vegetables halfway through cooking.
- 6 | Check that the meatballs are cooked thoroughly and continue to cook for an extra few minutes if necessary.
- 7 | Just before serving, spoon sweet chilli sauce over the salmon and sprinkle with red chilli, spring onions and sesame seeds. Serve the vegetables immediately with a wedge of lime and sprinkle with coriander.

TIP

Be careful not to stack the salmon fillets, or they will not cook evenly. If you would like to make a larger quantity: you can cook in batches.

HONEY AND SRIRACHA PRAWNS WITH FRIED RICE

4 ✦

15
Min. 15
Min. 

INGREDIENTS

For prawns:

85 g honey
50 g mayonnaise
2 teaspoons of sriracha
1 tablespoon of soy sauce
1 egg
60 g flour
450 g prawns
1 tablespoon olive oil

Salt, pepper

For the fried rice:

400 g cooked rice
200 g frozen vegetables
(carrots, broccoli, sweetcorn)
7 cl soy sauce
1 tablespoon of oil
2 eggs

RECIPE

- 1 | In a bowl, combine the honey, mayonnaise, sriracha sauce and soy sauce. Set aside. Beat the egg in a deep dish. Add the flour to another deep dish. Dip the prawns in the egg and then in the flour and place them on the plate in bowl 1, pressing them down tightly. Brush with olive oil.
 - 2 | In a bowl, mix the cooked rice with the vegetables, soy sauce and oil. Add the eggs and mix again.
 - 3 | Turn on the appliance. Turn on bowl 1. Select the FISH programme at 180°C for 12 minutes. Place the plate in bowl 1. Turn on bowl 2.
 - 4 | Press SYNC so that both the salmon and vegetables will finish cooking at the same time. Press START to set both cooking.
 - 5 | Halfway through cooking, shake the basket to mix the fried rice.
 - 6 | Check that the meatballs are cooked thoroughly and continue to cook for an extra few minutes if necessary.
 - 7 | Serve the prawns with the rice. Try it with hot sauce.
- Select the MANUAL programme at 200°C for 15 minutes. Remove the plate from bowl 2 and add the rice to the bowl.

TIP

Be careful not to stack the prawns, or they will not cook evenly. If you would like to make a larger quantity: you can cook in batches. Be sure to serve immediately.

THAI-STYLE SALMON FILLETS WITH COLOURFUL VEG

4 ✂ 30 Min.  30 Min. 



INGREDIENTS

4 salmon fillets
100 ml low sodium soy sauce
1 lime
4 garlic cloves
2 teaspoons grated ginger
1 red pepper
2 carrots
1 courgette
1 tablespoon olive oil

50 g mangetout
50 g bean sprouts
Salt, pepper
4 tablespoons sweet chilli sauce
0.5 minced spring onion
2 tablespoons sesame seeds
1 lime
A few sprigs of coriander

RECIPE

- 1 | Cut the fillets of salmon into large cubes. In a bowl, mix the soy sauce, lime juice, chopped garlic and grated ginger. Add the salmon, cover and allow to rest for 20 minutes.
- 2 | Wash and dry the pepper, carrots and courgette. Cut the pepper into strips and remove the core. Peel the carrots and cut them into small sticks. Cut the courgettes into sticks the same size. In a bowl, mix the chopped vegetables with the oil. Add the mangetout and bean sprouts. Season with salt and pepper.
- 3 | Turn on the appliance. Turn on bowl 1. Select the FISH program at 180 °C for 6 minutes.
- 4 | Press SYNC so that both the salmon and vegetables will finish cooking at the same time. Press START to set both cooking. Stir the vegetables halfway through cooking.
- 5 | Place the vegetables and salmon onto plates to serve. Sprinkle the salmon with the sweet chilli sauce, spring onion and sesame seeds. Drizzle the vegetables with the lime juice and sprinkle with coriander.

TIP

You can substitute the mangetout for edamame. If you like, you can add baby corn and replace the sesame with crushed peanuts. If you like spicy food, add fresh or ground chilli. If you would like to make a bigger quantity, you can cook in batches. Serve immediately with sticky rice. If you don't have low sodium soy sauce, add 60 ml rice vinegar.

CAULIFLOWER STEAKS WITH CARROT FRIES

2 ✨

20
Min. 25
Min. 

INGREDIENTS

For the carrot sticks:

20 g soy sauce
20 g olive oil
10 g maple syrup
20 g tahini
1 teaspoon of smoked paprika
1 teaspoon garlic powder
300 g carrot sticks (3/4 pieces)

For the cauliflower steaks:

Cauliflower (approx. 1 piece)

50 ml olive oil
100 g lemon juice
1 teaspoon dried garlic
1 teaspoon paprika
15 g honey
Salt, pepper
2 pinches of chilli powder
8 tablespoons chopped fresh
parsley (about 15 g)

Cauliflower mayonnaise:

250 g cooked cauliflower
pieces
60 g single cream
20 ml olive oil
10 g water
10 g lemon juice
1 teaspoon smoked paprika
3 g salt

RECIPE

- In a bowl, mix together the soy sauce, olive oil, maple syrup, tahini, paprika, garlic powder, salt and pepper. Peel the carrots. Peel the carrots, cut each one in half lengthwise and cut 3 mm strips from each half. Put the carrot strips in the bowl and marinate for at least 30 minutes, stirring from time to time.
- Remove the leaves from the cauliflower without removing too much of the base. Place the cauliflower on a cutting board. Use a large, well-sharpened knife to cut 2 or 3 slices around 2 cm thick. Cook the cauliflower steaks with the fries in a pan of salted, simmering water. Remove the steaks halfway through cooking, drain them and finish cooking the fries. Drain and set aside.
- In a small bowl, mix together the olive oil, lemon juice, garlic, honey, paprika and chilli. Brush one side of the cauliflower steaks with the olive oil and lemon sauce. Season with salt and pepper.
- Turn on the appliance. Turn on bowl 1. Select the VEGETABLES programme at 180°C for 25 minutes. Place the cauliflower steaks, brushed with sauce on top, on the plate in bowl 1. Turn on bowl 2. Select the VEGETABLES programme at 180°C for 25 minutes. Lay the carrots flat in a single layer on the plate in bowl 2. Press START to set both cooking.
- Halfway through cooking, turn the steaks over and brush the other side with the remaining sauce. Turn the carrot strips over.
- Check that the cauliflower is cooked thoroughly and adjust if necessary according to your taste.
- In a small container, add the cooked cauliflower pieces, cream, olive oil, water, salt, lemon juice and smoked paprika. Mix everything with a hand blender to form a mayonnaise.
- Sprinkle the cooked cauliflower steaks with chilli and chopped fresh parsley. Serve with cauliflower mayonnaise and carrot fries.

TIP

Tahini, or tahina, is a sesame paste made from crushed sesame seeds. You can find it in supermarkets in the international section, in oriental grocery shops or in organic shops. If you don't have tahini, use a blender to grind the sesame seeds. Mix them in a small bowl with a little toasted sesame oil. Alternatively, you can use peanut butter. Smoked paprika allows you to add a touch of flavour and spice to your dishes. Serve this dish with mashed potatoes, which accompany these vegetables well.

GRILLED TUNA POKE BOWL

6 ✨ 20
Min.13
Min.

INGREDIENTS

For the sauce:

4.5 tablespoons of rice vinegar
Pepper
1.5 g fresh ginger (1 piece,
approx. 2 cm)
Hot sauce
3 teaspoons of sesame oil
9 cl soy sauce

For the poke bowls:

500 g tuna steaks
(approx. 4 pieces)

750 g precooked sushi rice
3 small avocados (pitted and
sliced)
30 g chopped red onion
300 g diced mango (approx. 1)
6 tablespoons of chopped fresh
coriander
(approx. 30 g)

To garnish (optional):

1.5 limes, quartered

0.5 jalapeno (or Fresno pepper,
deseeded and sliced)
A few slices of radish, cucumber,
red cabbage and carrot
6 tablespoons of cooked eda-
mame
1.5 teaspoons of black and
white sesame seeds

RECIPE

- 1 | Prepare the sauce: mix all the ingredients together in a small bowl. Set aside.
- 2 | Place the tuna steaks in a bowl. Pour a third of the sauce over them and mix. Leave to rest for 10-15 minutes.
- 3 | Turn on the appliance. Turn on bowl 1. Select the GRILL program at 200 °C for 13 minutes. Do not put the ingredients in the pan yet, the appliance will automatically start preheating. Press START to begin cooking.
- 4 | When the appliance beeps and the display shows "Add", the grill preheating cycle is complete. Remove the tuna from the marinade, drain and sprinkle with pepper. Place the pieces on the plate in bowl 1.
- 5 | Cook the tuna steaks until the bottom third is cooked. Turn over and cook the other side, leaving the middle a little pink. If you prefer the tuna more well done, adjust the cooking time to your liking.
- 6 | Place the grilled tuna steaks on a chopping board and leave to rest for 5 minutes before cutting them into strips with a sharp knife.
- 7 | Add the cooked rice to the bottom of the bowls. Top each bowl with the grilled tuna pieces, sliced avocado, mango pieces and red onion. Sprinkle with coriander. Decorate to your liking and pour the remaining sauce over the top.

TIP

Precooked Japanese rice is now readily available in supermarkets. This will save you time when preparing the recipe. If not, prepare it at home: use 50 to 60 g of uncooked rice per person. It is best to use organic avocados when they are in season. Other you can replace it with diced cooked sweet potato. If you don't like coriander, use a different herb.

GRILLED STEAK WITH ROASTED TOMATOES

4 ✂ 10 Min. 🍲 15 Min. 🍲

INGREDIENTS

600 g beef steak
(approx. 3 large or 4 medium pieces)
2 tablespoons spice mix for steaks
20 g garlic and parsley butter
2 tablespoons of olive oil
300 g tomatoes

(approx. 2 large tomatoes)
1 tablespoons of olive oil
1 teaspoon dried Italian herb mix
1 tablespoon balsamic vinegar
Salt, pepper

RECIPE

- 1 | Sprinkle the spice mix for steak on both sides of the meat. Tap the seasoning to make sure it sticks. Brush both sides of the steaks with olive oil.
- 2 | Halve the tomatoes.
- 3 | Turn on the appliance. Turn on bowl 1. Select the GRILL program at 200 °C for 8 minutes. Do not put the ingredients in the pan yet, the appliance will automatically start preheating. Turn on bowl 2. Select the VEGETABLES program at 180 °C for 15 minutes. Add the tomatoes to the plate in bowl 2. Drizzle with olive oil, Italian herb mix and balsamic vinegar. Season with salt and pepper.
- 4 | Press SYNC so that both the steak and tomatoes will finish cooking at the same time. Press START to set both cooking. When the appliance beeps and the display shows "Add", the grill preheating cycle is complete. Place the steaks on the plate in bowl 1.
- 5 | Halfway through cooking, turn the steaks to make sure they cook evenly.
- 6 | Check that the tomatoes are cooked thoroughly and continue to cook for an extra few minutes if necessary.
- 7 | Remove the cooked steaks and top each piece of meat with garlic and parsley butter. Leave the steaks to sit for 1 minute before serving. Serve with the roasted tomatoes. You can serve it with rice, pasta or delicious mashed potato.

TIP

Italian herb mix is a blend of oregano, thyme, basil, sage and bay leaf, which you can find in supermarkets. You could also make your own. You can marinate your steaks with the spices for at least 2 hours or up to one night in the refrigerator. Garlic and parsley butter can also be used to season vegetables, pasta and grilled meats. You can find it in supermarkets in the fresh or frozen section. You could substitute it with homemade butter with a little garlic and parsley or plain butter. Use thick steaks. If your steaks are very thick, you may need to cook them for an extra minute on each side. If you use a meat thermometer, depending on how well you want them cooked, the middle should be: very rare 45-50 °C, rare 50-55 °C, medium 55-60 °C, well done 70 °C.

GARLIC CHICKEN DRUMSTICKS AND BREADED COURGETTES WITH PARMESAN

2 ✨

20
Min. 15
Min. 

INGREDIENTS

For the chicken:

6 chicken drumsticks
0.5 red onion
2 garlic cloves
2 tablespoons of grated ginger
3 cl garlic, ginger and chilli sauce
3 cl low sodium soy sauce
3 cl squeezed orange juice (1 orange)
Salt, pepper
2 spring onions

For the courgettes:

4 courgettes
1 tablespoon of Italian herb mix
90 g flour
2 eggs
180 g panko breadcrumbs
45 g grated Parmesan
1 tablespoon of oil
Salt, pepper

RECIPE

- 1 | In a blender, place the red onion, peeled garlic cloves, ginger, chilli sauce, soy sauce and orange juice. Season with salt and pepper. Blend to a smooth sauce. Reserve 6 cl of the sauce. In a bowl, cover the drumsticks with the remaining sauce.
- 2 | In a deep dish, mix the flour, salt, pepper and Italian herbs. Beat the eggs in another deep dish. In another dish, mix the Parmesan with the panko breadcrumbs.
- 3 | Wash the courgettes and cut them into slices. Dip them in the flour mixture, then the egg and finally the breadcrumb and Parmesan mixture.
- 4 | Turn on the appliance. Turn on bowl 1. Make sure that the plate is placed in bowl 1. Select the GRILL program at 200 °C for 15 minutes. Do not put the ingredients in the pan yet, the appliance will automatically start preheating. Turn on bowl 2. Select the VEGETABLES
- program at 200 °C for 15 minutes. Place a sheet of baking paper on the plate in bowl 2 and place the courgettes on top. Brush the courgettes lightly with oil. Press START to set both cooking.
- 5 | When the appliance beeps and the display shows "Add", the grill preheating cycle is complete. Place the drumsticks on the plate in bowl 1.
- 6 | Halfway through cooking, turn the drumsticks over to cook them evenly and stir in the courgettes.
- 7 | Check that the meatballs are cooked thoroughly and continue to cook for an extra few minutes if necessary.
- 8 | Serve the drumsticks immediately. Sprinkle with chopped spring onion just before serving and serve with the remaining sauce and courgettes.

TIP

Be careful not to stack the chicken pieces, or they will not cook evenly. If you would like to make a larger quantity: you can cook in batches. Serve with a tomato salad.

SMALL MOLTEN CHOCOLATE CAKES

6 ✱ 15 Min. 14 Min.

INGREDIENTS

170 g 53% dark baking chocolate
80 g butter
180 cl buttermilk
80 g sugar
1 medium egg
1 teaspoon of vanilla extract

160 g flour
1 teaspoon baking powder (4 g)
1 pinch of salt
100 g chocolate chips
10 g melted butter

RECIPE

- 1 | Melt the chocolate and butter together, in a microwave or a bain-marie. Incorporate the egg, buttermilk, sugar, egg and vanilla and mix well with a whisk. Then add the flour, baking powder and salt and mix with a spatula. Once the mixture is smooth, stir in the chocolate chips.
- 2 | Butter the ramekins and pour in the batter (120 g per ramekin).
- 3 | Turn on the appliance. Turn on bowl 1. Select the DESSERT programme at 160°C for 14 minutes. Place 4 ramekins on the plate in bowl 1. Turn on bowl 2. Select the DESSERT programme at 160°C for 14 minutes. Place 2 ramekins on the plate in bowl 2. Press START to set both cooking.
- 4 | Check that the cakes are cooked by inserting a knife to the bottom of the ramekins. It should come out clean, if not, cook for another 2 minutes. Adjust the cooking time to suit your taste. Remove the cakes with a oven mitt or kitchen tongs.

TIP

For this recipe, use 9 cm diameter ramekins. Buttermilk, also known as lait ribot in French, makes your cakes, muffins, pancakes and waffles exceptionally moist. It is a fermented milk, produced by combining milk with an acid (usually lemon juice or vinegar). It has a tangy flavour and a 'curdled' texture that is thicker than milk, but less than cream, giving a soft, airy effect to your pastries. You can prepare it yourself using milk and lemon juice.

GRANOLA



INGREDIENTS

240 g rolled oats
80 g unsalted pecan nuts
80 g flaked almonds

200 ml maple syrup
100 ml neutral oil
2 g cinnamon

RECIPE

- 1 | In a bowl, mix the oats, pecans, slivered almonds, cinnamon, maple syrup and oil.
- 2 | Turn on the appliance. Turn on bowl 1. Select the MANUAL programme at 180°C for 10 minutes. Remove the plate from bowl 1 and spread 360 g of granola in the bowl. Turn on bowl 2. Select the MANUAL programme at 180°C for 10 minutes. Remove the plate from bowl 2 and spread 250g of granola in the bowl. Press START to begin cooking.
- 3 | Stir the granola halfway through cooking.
- 4 | Check that the meatballs are cooked thoroughly and continue to cook for an extra few minutes if necessary.
- 5 | Allow to cool and place in an airtight container.

TIP

You can enjoy the granola served on top of caramelised bananas.

BAKED APPLES

6 ✨ 15 Min. 🥣 20 Min. 🍷

INGREDIENTS

6 medium apples (1 kg)
50 g rolled oats
50 g raisins
40 g brown sugar

50 g chopped nuts
1 teaspoon cinnamon
50 g melted butter

RECIPE

- 1 | In a bowl, mix the oats, raisins, brown sugar, nuts and cinnamon. Add the melted butter and mix until the ingredients are combined. Set aside.
- 2 | Using a knife, cut off the top of the apple so that you are left with a 2 cm high piece, set this aside. Use a melon baller or a teaspoon to remove all the seeds. Slightly hollow out the core of the apple so that the filling can be placed inside. Completely fill the apples with the oat mixture. Place the top of the apple back on.
- 3 | Turn on the appliance. Turn on bowl 1. Select the DESSERT program at 165 °C for 20 minutes. Place 4 apples on the plate in bowl 1 of the appliance. Turn on bowl 2. Select the DESSERT program at 165 °C for 20 minutes. Place 2 apples on the plate in bowl 2 of the appliance. Press START to begin cooking.
- 4 | Check that the apples are cooked thoroughly and continue to cook if necessary. Cooking time may vary according to the size and the quality of the apples.
- 5 | Serve the apples warm.

TIP

You can substitute the raisins for dried figs or dried apricots.

CHOCOLATE MUFFINS



INGREDIENTS

120 g sugar
2 eggs
90 g plain white flour
20 g unsweetened cocoa powder

11 g baking powder
110 g milk
60 g melted butter
45 g milk chocolate chips

RECIPE

- 1 | In a bowl, whisk together the sugar and egg. Add half the flour, baking powder, cocoa powder and milk. Mix. Add the remaining powders and milk and mix. Finally, add the melted butter and chocolate chips and mix. Divide the mixture between the rigid muffin tins.
- 2 | Turn on the appliance. Turn on bowl 1. Select the DESSERT programme at 150°C for 16 minutes. Add the muffins to the plate in bowl
1. Turn on bowl 2. Select the DESSERT programme at 150°C for 16 minutes. Add the muffins to the plate in bowl 2. Press START to begin cooking.
- 3 | Remove the muffins from the appliance and leave them to cool on a tray.

TIP

Use 50 g of batter for each muffin. Bake again if necessary.

CARAMELISED BANANAS

4 ✪ 10 Min.  15 Min. 



INGREDIENTS

4 bananas
4 tablespoon of melted butter
6 tablespoon brown sugar

50 g granola
Vanilla ice cream

RECIPE

- 1 | Cut the bananas in half lengthwise. Brush the flesh with melted butter and sprinkle with brown sugar.
- 2 | Turn on the appliance. Turn on bowl 1. Select the MANUAL program at 200°C for 15 minutes and place 5 banana halves flesh side up in bowl 1. Turn on bowl 2. Select the MANUAL program at 200°C for 18 minutes and place 3 banana halves flesh side up in bowl 2.
- 3 | Press the SYNC button. Press START to begin cooking.
- 4 | Check that the meatballs are cooked thoroughly and continue to cook for an extra few minutes if necessary.
- 5 | Serve the bananas immediately, sprinkled with granola and accompanied by vanilla ice cream.

TIP

Be careful not to crowd the bananas, or they will not cook evenly. If you would like to make a larger quantity: you can cook in batches. Be sure to serve immediately. For a cinnamon version, mix a tablespoon of ground cinnamon with the brown sugar.

CHARUTOS DE MASSA FOLHADA COM QUEIJO FETA

6  20  Min. 12  Min.

INGREDIENTES

350 g de feta
1 ovo batido
1 gema de ovo
1 clara de ovo

2 colheres de chá de hortelã seco
1 pacote de massa folhada
Pimenta

RECEITA

- 1 | Amasse o queijo feta com um garfo e coloque-o em uma cesta. Acrescente o ovo inteiro, a gema e a hortelã. Tempere com pimenta e misture bem.
- 2 | Desenrole uma folha de massa folhada e pincele-a levemente com claras em neve. Coloque uma segunda folha por cima. Corte-a em seis pedaços para fazer quadrados de massa. Espalhe 1 e 1/2 colher de sopa de queijo feta em cada quadrado e enrole em forma de charuto. Repita até acabar os ingredientes.
- 3 | Ligue o aparelho. Ligue o cesto 1. Selecione o programa MANUAL a 180°C por 10 minutos. Acrescente os charutos de massa folhada à grelha no cesto 1. Ligue o cesto 2. Selecione o programa MANUAL a 180°C para 12 minutos. Adicione os charutos de massa folhada à grelha no cesto 2.
- 4 | Pressione o botão SINCRONIZAR. Pressione INICIAR para preparar os dois pratos.
- 5 | Na metade do preparo, gire os charutos de massa folhada.
- 6 | Verifique se as almôndegas estão bem cozidas e continue cozinhando por alguns minutos, se necessário.
- 7 | Sirva os charutos de massa folhada enquanto ainda estão quentes com uma salada de milho grelhado.



DICAS

Tenha cuidado para não empilhar os charutos de massa folhada, ou eles não serão cozidos uniformemente. Sirva imediatamente. Esta receita produz 20 charutos.

BURRITOS DE FRANGO

8 ✨ 20 Min. 🥣 25 Min. 🍲



INGREDIENTES

4 colheres de chá de especiarias mexicanas
 4 colheres de sopa de azeite
 4 peitos de frango
 8 tortilhas de trigo ou milho
 8 colheres de chá de creme de leite

8 colheres de sopa de cheddar ralado
 8 colheres de sopa de guacamole
 8 colheres de sopa de milho doce
 8 colheres de sopa de salsa

RECEITA

- 1 | Em uma tigela, misture os temperos mexicanos com o azeite. Adicione o frango, tampe e deixe marinar por 15 minutos.
- 2 | Ligue o aparelho. Ligue o cesto 1. Selecione o programa FRANGO a 200°C durante 15 minutos. Coloque os peitos de frango no cesto da tigela 1. Pressione START para começar a cozinhar. Deixe os peitos de frango esfriarem um pouco e depois corte-os em rodelas.
- 3 | Coloque os wraps em um quadrado de papel alumínio. Espalhe o creme de leite nas tortilhas
- 4 | Ligue o aparelho. Ligue o cesto 1. Selecione o programa MANUAL a 180°C durante 10 minutos. Adicione 3 burritos ao cesto 1. Ligue o cesto 2. Selecione o programa MANUAL a 180°C por 10 minutos. Adicione 1 burrito ao cesto 2. Pressione INICIAR para começar ambos os cozimentos.
- 5 | Sirva os burritos imediatamente.

DICAS

Se quiser fazer uma quantidade maior: pode cozinhar em lotes. Certifique-se de servir imediatamente. Você pode também usar peito de frango que já foi assado.

HALLOUMI FRITO

6 ✂ 20 Min. 🍲 15 Min. 🍲



INGREDIENTES

400 g de halloumi
40 g de farinha de trigo
2 ovos médios

100 g de farinha de rosca
2 colheres de chá de alho em pó

RECEITA

- 1 | Corte o halloumi em pedaços de 1 cm de espessura. Coloque a farinha em uma tigela. Quebre os ovos em uma tigela e bata bem. Em outra tigela, misture a farinha de rosca e o alho em pó. Acrescente o queijo que estava separado à grelha no cesto 1. Ligue o cesto 2. Selecione o programa MANUAL a 180°C por 18 minutos. Coloque os queijos na grelha do cesto 2.
- 2 | Mergulhe cada pedaço na farinha e, em seguida, no ovo antes de cobrir com farinha de rosca. Eles devem ser empanados em todos os lados. Reserve.
- 3 | Ligue o aparelho. Ligue o cesto 1. Selecione o programa MANUAL a 180°C por 15 minutos.
- 4 | Pressione o botão SINCRONIZAR. Pressione INICIAR para preparar os dois pratos.
- 5 | Sirva imediatamente, com acompanhamento de pedaços de queijo e brócolis, se desejado.

DICAS

O halloumi é um queijo cipriota feito de leite de cabra e ovelha. A textura ligeiramente elástica e o sabor salgado são os elementos que o tornam tão especial. Quando aquecido, o halloumi não derrete, ele apenas se torna um pouco mais elástico e delicioso. É possível encontrá-lo em mercearias ou na seção de queijos dos grandes supermercados. Não adicione sal à farinha de rosca ou à farinha de trigo, pois o halloumi já é muito salgado.

Se desejar, você também pode usar farinha de rosca panko, que é uma farinha de rosca em flocos muito usada na culinária japonesa. É possível encontrar panko em muitos supermercados, na seção de alimentos internacionais, em mercearias asiáticas ou online.

ALMÔNDEGAS DE FRANGO

6 ✂ 25 Min. 🍲 10 Min. 🍲



INGREDIENTES

700 g de peito de frango
2 ovos
60 g de farinha de rosca
100 g de parmesão

3 colher de sopa de azeite de oliva
2 colheres de sopa de salsinha picada
2 colheres de chá de cebola em pó
Sal, pimenta

RECEITA

- 1 | Em um moedor ou liquidificador, pique os peitos de frango. Em uma cesta, misture o frango moído, o ovo, a farinha de rosca, o parmesão, o azeite de oliva, a salsinha e a cebola. Adicione sal e pimenta e forme bolas de cerca de 3/4 cm.
- 2 | Ligue o aparelho. Ligue o cesto 1. Selecione o programa de FRANGO a 200°C por 10 minutos. Adicione 20 almôndegas à grelha no cesto 1. Ligue o cesto 2. Selecione o programa Frango a 200°C por 12 minutos. Adicione 12 almôndegas à grelha do cesto 2.
- 3 | Pressione o botão SINCRONIZAR. Pressione INICIAR para preparar os dois pratos.
- 4 | No meio do preparo, mexa os cestos.
- 5 | Verifique se as almôndegas estão bem cozidas e continue cozinhando por mais alguns minutos, se necessário.
- 6 | Sirva as almôndegas com molho de tomate e manjeriço.

DICAS

Esta receita rende cerca de 32 almôndegas. Se você tiver um processador de alimentos, coloque todos os ingredientes na tigela com a lâmina e deixe na velocidade máxima por 1 min. Tome cuidado para não amontoar as almôndegas, ou elas não cozinharão por igual. Se desejar fazer uma quantidade maior: você pode cozinhar em lotes.

BRÓCOLIS COM PARMESÃO

8 ✂ 15 Min. 🍲 22 Min. 🍲

**INGREDIENTES**

1,2 kg de brócolis (aprox. 4 cabeças)
2 colheres de chá de alho em pó
8 colheres de sopa de azeite de oliva

50 g de parmesão ralado
1 pitada de pimenta em flocos (opcional)
Sal, pimenta

RECEITA

- 1** | Corte os brócolis em buquês e coloque-os em uma tigela. Acrescente o alho, o azeite de oliva e os flocos de pimenta. Tempere com sal e pimenta. Misture.
- 2** | Ligue o aparelho. Ligue o cesto 1. Selecione o programa LEGUMES a 170°C por 22 minutos. Remova a grelha e adicione 750 g de brócolis à cesta 1. Ligue o cesto 2. Selecione o programa LEGUMES a 170°C por 26 minutos. Remova a grelha e adicione 450 g de brócolis à cesta 2.
- 3** | Pressione o botão SINCRONIZAR. Pressione INICIAR para começar a cozinhar.
- 4** | Mexa os brócolis até a metade do tempo de preparo.
- 5** | Se os brócolis grelharem muito rapidamente, cubra com uma folha de papel-alumínio 5 minutos antes do final do programa.
- 6** | Polvilhe os brócolis com queijo parmesão antes de servir. São ideais para acompanhar escalopes de peru empanados.

HAMBÚRGUERES VEGANOS

8 ✂ 0 Min. 🥣 20 Min. 🍲



INGREDIENTES

200 g de repolho roxo picado	1 colher de chá de alho em pó	220 g de molho barbecue
150 g de cenouras raladas	3 pacotes de pedaços de jaca	Sal, pimenta
120 g de maionese vegana	simples (peso líquido total drenado: 440 g)	2 colheres de chá de páprica defumada
2 colheres de sopa de vinagre de sidra de maçã	8 pães de hambúrguer	15 gotas de fumaça líquida

RECEITA

- 1 | Para a salada de repolho:** Coloque os legumes crus em uma cesta. Acrescente a maionese vegana, o vinagre de sidra, o alho em pó, o sal e a pimenta. Misture e deixe marinar na geladeira por pelo menos uma hora. Quanto mais tempo você marinar, mais macia será a salada de repolho. Quanto mais curto for o tempo de marinar, mais crocante será a salada de repolho. Ajuste de acordo com o seu gosto.
- 2 | Para os hambúrgueres:** Amasse os pedaços de jaca com os dedos em uma tigela grande até que se assemelhe à textura de carne de porco desfiada. Cubra com água e deixe por 5 a 10 minutos. Enxágue novamente e esprema o máximo de líquido possível da jaca. Coloque a jaca de volta na tigela e acrescente o molho barbecue, o sal, a pimenta, a páprica defumada, a fumaça líquida e misture.
- 3 |** Ligue o aparelho. Ligue o cesto 1. Selecione o programa MANUAL a 180°C por 20 minutos. Remova a grelha e adicione 650 g de jaca à cesta 1. Ligue o cesto 2. Selecione o programa MANUAL a 180°C por 20 minutos. Remova a grelha e adicione 450 g de jaca à cesta 2. Pressione INICIAR para começar a cozinhar.
- 4 |** Agite na metade do preparo.
- 5 |** Disponha a jaca grelhada nos pães de hambúrguer e cubra com a salada de repolho. Sirva com batatas sanfonadas.

DICAS

A jaca é muito popular entre os vegetarianos como alternativa à carne de porco desfiada e pode ser encontrada em lojas orgânicas ou asiáticas (embalada a vácuo ou em lata). Observe que esta receita usa jaca simples, não o tipo com calda destinado a receitas de sobremesa. A páprica defumada permite que você adicione um toque de sabor aos seus pratos. Você pode substituí-la pela páprica clássica com uma pitada de pimenta. Pode-se encontrar fumaça líquida em supermercados, no corredor de condimentos com molhos quentes e em mercearias ou supermercados veganos. Você também pode encontrá-la online. Ela acrescenta um sabor agradável de fumaça às receitas sem usar um defumador. Como o sabor dela é muito concentrado, algumas gotas são suficientes para melhorar seus pratos. É ótimo para dar personalidade a pratos vegetarianos, em molhos e marinadas para carnes, aves ou salmão. Você pode substituí-la por páprica defumada, chipotle em pó, sal defumado ou chá defumado. Se você estiver com pressa, use uma mistura de vegetais crus pronta, já temperada (não adicione tempero, se for o caso) ou não. Você pode tostar os pães de hambúrguer: coloque-os nas cestas e coloque no programa MANUAL a 180 °C por 3 minutos.

FRANGO ASSADO COM BATATAS FRITAS CASEIRAS

4 ✂ 20 Min. 🍲 50 Min. 🍲

INGREDIENTES

800 g de batatas
3 colheres de sopa de óleo neutro
Sal, pimenta
Salsa
1 frango (1,3 kg)
0,5 limão

1 colher de chá de páprica
1/2 colher de chá de alho em pó
1/2 colher de chá de cebola em pó
1 colher de chá de orégano
Sal, pimenta
1 colher de sopa de azeite de oliva

RECEITA

- 1 | Descasque as batatas e corte-as em fatias. Coloque-as em uma tigela e cubra com água fria. Deixe descansar por 30 minutos.
- 2 | Remova os filetes e coloque meio limão no frango. Em uma cesta pequena, misture o páprica, o alho, a cebola, o orégano, o sal e a pimenta. Pincele a pele do frango com azeite de oliva e salpique o tempero.
- 3 | Drene as batatas e seque-as completamente. Misture as batatas, o óleo, o sal e a pimenta.
- 4 | Ligue o aparelho. Ligue o cesto 1. Selecione o programa FRANGO a 160°C por 50 minutos. Coloque o frango, com o peito voltado para baixo, na grelha do cesto 1. Ligue o cesto 2. Selecione o programa BATATA FRITA a 200°C por 50 minutos. Coloque as batatas fritas na grelha do recipiente 2. Pressione INICIAR para preparar os dois pratos.
- 5 | Para as batatas fritas, agite a cesta a cada 10 minutos e até a metade do tempo de cozimento quando o aparelho emitir um bipe e o ícone piscar. Use uma espátula, se necessário. Repita se necessário.
- 6 | Verifique as batatas fritas, que também devem estar douradas e crocantes, e estenda o tempo de preparo, se necessário. Acrescente sal e pimenta a gosto. Salpique salsinha fresca picada antes de servir.
- 7 | Sirva imediatamente. Pincele o frango com o caldo do cozimento e sirva o caldo restantes em uma molheira.

OVOS ESCOCESSES

6  30 Min.  14 Min. 

INGREDIENTES

6 ovos médios
12 cubos de gelo
12 g de salsinha fresca
2 ramos de cebolinha
2 colheres de chá de tomilho fresco picado
550 g de carne de linguiça de porco

50 g de farinha de trigo
Sal, pimenta
200 g de farinha de rosca
2 ovos médios
6 colheres de sopa de sour cream ou crème fraîche
2 colheres de sopa de raiz-forte

RECEITA

- 1 | Em uma caçarola, ferva água levemente salgada e acrescente os ovos usando uma colher. Cozinhe por 7 minutos e 30 segundos em fogo médio. Prepare uma cesta com água fria e cubos de gelo. Assim que os ovos estiverem cozidos, coloque-os no gelo. Após 20 segundos, você pode quebrar os ovos levemente e colocá-los de volta na água fria até que esfriem completamente. Isso os tornará mais fáceis de descascar.
- 2 | Pique bem a salsinha, a cebolinha e as folhas de tomilho. Coloque-os em um cesto. Acrescente a carne de linguiça, molhe as mãos e misture. Divida a mistura em porções iguais e modele cada uma em uma compressa plana e redonda com cerca de 10 cm de diâmetro.
- 3 | Prepare os ingredientes para empanar colocando a farinha com sal e pimenta, farinha de rosca e os ovos batidos em 3 tigelas separadas.
- 4 | Quebre suavemente os ovos cozidos e resfriados sob água fria e, em seguida, em uma tigela, enrole o ovo na farinha. Com as mãos
- 5 | molhadas, enrole a carne ao redor de cada ovo, suavizando as bordas para garantir que o ovo fique completamente vedado. Mergulhe cada um nos ovos batidos e, em seguida, na farinha de rosca. Cubra cada ovo completamente.
- 5 | Ligue o aparelho. Ligue o cesto 1. Selecione o programa MANUAL a 200°C por 14 minutos. Adicione 4 ovos escoceses à grelha do cesto 1. Ligue o cesto 2. Selecione o programa MANUAL a 200°C por 14 minutos. Adicione 2 ovos escoceses à grelha do cesto 2. Pressione INICIAR para preparar os dois pratos.
- 6 | Prepare o molho misturando o creme e a raiz-forte em uma cesta pequena. Tempere.
- 7 | Verifique se os ovos escoceses estão cozidos e, se necessário, continue cozinhando até que a carne de linguiça seja cozida.
- 8 | Para servir, corte os ovos escoceses na metade ou em quatro partes e sirva com o molho. Você pode decorar com bacon e couve-de-bruxelas com mostarda.

DICAS

Os ovos escoceses são um prato britânico que consiste em um ovo cozido no centro de uma salsicha empanada e frita. Eles são comidos quentes ou frios, especialmente em piqueniques. Se você gosta de ovos bem passados e não quer que as gemas fiquem escorrendo, cozinhe os ovos por mais 5 minutos. Se não conseguir encontrar carne de linguiça, compre linguiças comuns e retire-as da pele. Em seguida, amasse-as.

SALMÃO CAJUN E VAGEM COM ALHO

4 ✂ 5 Min.  15 Min. 

INGREDIENTES

Para o peixe:

4 filétes de salmão (aprox. 150 g cada)
 2 colheres de sopa de azeite de oliva
 4 colheres de sopa de temperos de cajun
 Sal, pimenta

Para as vagem:

400 g de vagem
 2 colheres de sopa de azeite de oliva
 2 dentes de alho picados
 1 colher de sopa de coentro picado
 Sal, pimenta

RECEITA

- 1 | Em uma cesta, misture os temperos de cajun com o azeite de oliva. Espalhe a mistura sobre os filétes de salmão usando um pincel. Tempere com sal e pimenta.
- 2 | Em uma cesta, misture as vagem com o azeite, o alho e as ervas. Tempere com sal e pimenta.
- 3 | Ligue o aparelho. Ligue o cesto 1. Selecione o programa PEIXE a 200°C por 8 minutos. Adicione os filétes de salmão ao prato no cesto 1. Ligue o cesto 2. Selecione o programa LEGUMES a 200°C por 15 minutos. Adicione as vagem à grelha do cesto 2.
- 4 | Pressione SINCRONIZAR para que o salmão e os legumes terminem o preparo ao mesmo tempo. Pressione INICIAR para preparar os dois pratos.
- 5 | Mexa o salmão e os legumes na metade do cozimento.
- 6 | Verifique se tudo está bem cozido e continue cozinhando por mais alguns minutos, se necessário.
- 7 | Pouco antes de servir, coloque o molho agridoce sobre o salmão e polvilhe com pimenta vermelha, cebolinha e sementes de gergelim. Sirva os legumes imediatamente com uma fatia de limão e salpique coentro.

DICAS

Tenha cuidado para não empilhar os filétes de salmão, ou eles não serão cozidos uniformemente. Se desejar fazer uma quantidade maior: você pode cozinhar em lotes.

CAMARÕES COM MEL E SRIRACHA COM ARROZ FRITO

4

15
Min.15
Min.

INGREDIENTES

Para camarões:

85 g de mel
50 g de maionese
2 colheres de chá de sriracha
1 colher de sopa de molho de soja
1 ovo
60 g de farinha
450 g de camarões
1 colher de sopa de azeite

Sal, pimenta

Para o arroz frito:

400 g de arroz cozido
200 g de legumes congelados (cenouras, brócolis, milho doce)
70 ml de molho de soja
1 colher de sopa de óleo
2 ovos

RECEITA

- Em uma cesta, combine mel, maionese, molho de sriracha e molho de soja. Reserve. Bata o ovo em um prato fundo. Adicione a farinha em outro prato fundo. Mergulhe os camarões no ovo e, em seguida, na farinha e coloque-os na grelha do cesto 1, pressionando-os firmemente. Pincele com azeite de oliva.
- Em uma tigela, misture o arroz cozido com os legumes, o molho shoyu e o óleo. Adicione os ovos e misture novamente.
- Ligue o aparelho. Ligue o cesto 1. Selecione o programa PEIXE a 180°C por 12 minutos. Coloque a placa no cesto 1. Ligue o cesto 2. Selecione o programa MANUAL a 200°C por 15 minutos. Remova a grelha do cesto 2 e adicione o arroz ao cesto .
- Pressione SINCROZAR para que o salmão e os legumes terminem o preparo ao mesmo tempo. Pressione INICIAR para preparar os dois pratos.
- No meio do preparo, agite a cesta para misturar o arroz frito.
- Verifique se os camarões estão bem cozidos e continue cozinhando por mais alguns minutos, se necessário.
- Sirva os camarões com o arroz. Experimente com molho picante.

DICAS

Tenha cuidado para não empilhar os camarões, ou eles não serão cozidos uniformemente. Se desejar fazer uma quantidade maior: você pode cozinhar em lotes. Sirva imediatamente.

FILÉS DE SALMÃO EM ESTILO TAILANDÊS COM LEGUMES COLORIDOS

4 ✂ 30 Min. 🍲 30 Min. 🍲



INGREDIENTES

4 filés de salmão
100 ml de molho de soja com baixo teor de sódio
1 limão
4 dentes de alho
2 colheres de chá de gengibre ralado
1 pimentão vermelho
2 cenouras
1 abobrinha
1 colher de sopa de azeite

50 g de ervilha torta
50 g de brotos de feijão
Sal, pimenta
4 colheres de sopa de molho agridoce
1/2 maço de cebolinha picada
2 colheres de sopa de sementes de gergelim
1 limão
Alguns ramos de coentro

RECEITA

- 1 | Corte os filés de salmão em cubos grandes. Em uma cesta, misture o molho shoyu, o suco de limão, o alho picado e o gengibre ralado. Adicione o salmão, cubra e deixe descansar por 20 minutos.
- 2 | Lave e seque o pimentão, a cenoura e a abobrinha. Corte o pimentão em tiras e remova o centro. Descasque as cenouras e corte-as em palitos pequenos. Corte as abobrinhas em palitos do mesmo tamanho. Em uma cesta, misture os legumes picados com o azeite. Adicione a ervilha torta e os brotos de feijão. Tempere com sal e pimenta.
- 3 | Ligue o aparelho. Ligue o cesto 1. Selecione o programa PEIXE a 180°C por 6 minutos.

Acrescente os cubos de salmão à grelha do cesto 1. Ligue o cesto 2. Selecione o programa MANUAL a 180°C por 30 minutos. Adicione os legumes à grelha do cesto 2.

- 4 | Pressione SINCRONIZAR para que o salmão e os legumes terminem o preparo ao mesmo tempo. Pressione INICIAR para preparar os dois pratos. Misture os legumes na metade do preparo.
- 5 | Coloque os legumes e o salmão em pratos para servir. Salpique o salmão com o molho agridoce, cebolinha e sementes de gergelim. Regue os legumes com o suco de limão e salpique o coentro.

DICAS

Você pode substituir a ervilha torta pelo edamame. Se desejar, você pode adicionar milho e substituir o gergelim por amendoins triturados. Se você gosta de comida picante, acrescente pimenta fresca ou moída. Se quiser fazer uma quantidade maior, você pode cozinhar em lotes. Sirva imediatamente com arroz glunitoso. Se você não tiver molho de soja com baixo teor de sódio, adicione 60 ml de vinagre de arroz.

BIFES DE COUVE-FLORES COM CENOURAS FRITAS

2 ✨ 20 Min. 🍲 25 Min. 🍲



INGREDIENTES

Para os palitos de cenoura:

20 g de molho de soja
20 g de azeite de oliva
10 g de xarope de bordo
20 g de tahine
1 colher de chá de páprica defumada
1 colher de chá de alho em pó
300 g de palitos de cenoura
(3/4 pedaços)

Para os bifos de couve-flor:

Couve-flor (aprox. 1 pedaço)
50 ml de azeite de oliva
100 g de suco de limão
1 colher de chá de alho seco
1 colher de chá de páprica
15 g de mel
Sal, pimenta
2 pitadas de pimenta em pó

8 colheres de sopa de salsa fresca picada (cerca de 15 g)

Maionese de couve-flor:

250 g de pedaços de couve-flor cozida
60 g de creme de leite
20 ml de azeite de oliva
10 g de água
10 g de suco de limão
1 colher de chá de páprica defumada
3 g de sal

RECEITA

- Em uma tigela, misture o molho de soja, o azeite de oliva, o xarope de bordo, o tahine, a páprica, o alho em pó, o sal e a pimenta. Descasque as cenouras. Descasque as cenouras, corte cada uma delas ao meio no sentido do comprimento e corte tiras de 3 mm cada metade. Coloque as tiras de cenoura na tigela e deixe marinar por pelo menos 30 minutos, mexendo de vez em quando.
- Remova as folhas da couve-flor sem retirar muito da base. Coloque a couve-flor em uma tábua de corte. Use uma faca grande e bem afiada para cortar 2 ou 3 fatias com cerca de 2 cm de espessura. Cozinhe os bifos de couve-flor com as cenouras em uma panela com água fervente salgada. Retire os bifos na metade do cozimento, escorra-os e termine de cozinhar as cenouras. Drene e reserve.
- Em uma cesta pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o alho, o mel, a páprica e a pimenta. Pincele um lado dos bifos de couve-flor com azeite de oliva e molho de limão. Tempere com sal e pimenta.
- Ligue o aparelho. Ligue o cesto 1. Selecione o programa LEGUMES a 180°C por 25 minutos. Coloque os bifos de couve-flor, pincelados com o molho por cima, na grelha do cesto 1. Ligue o cesto 2. Selecione o programa LEGUMES a 180°C por 25 minutos. Coloque as cenouras em uma única camada na grelha do cesto 2. Pressione INICIAR para preparar os dois pratos.
- Na metade do preparo, vire os bifos e pincele o outro lado com o restante do molho. Vire as tiras de cenoura.
- Verifique se a couve-flor está bem cozida e ajuste, se necessário, de acordo com o seu gosto.
- Em um recipiente pequeno, adicione os pedaços de couve-flor cozida, o creme de leite, o azeite de oliva, a água, o sal, o suco de limão e a páprica defumada. Misture tudo com um mixer para formar maionese.
- Coloque os bifos de couve-flor cozidos com pimenta e salsinha fresca picada. Sirva com maionese de couve-flor e cenouras fritas.

DICAS

Tahine, ou tghina, é uma pasta de gergelim feita de sementes de gergelim trituradas. É possível encontrá-lo em supermercados na seção internacional, em mercearias orientais ou em lojas de produtos orgânicos. Se você não tiver tahine, use um liquidificador para triturar as sementes de gergelim. Misture-os em uma cesta pequena com um pouco de óleo de gergelim torrado. Como alternativa, você pode usar manteiga de amendoim. A páprica defumada permite que você adicione um toque de sabor e tempero aos seus pratos. Sirva esse prato com purê de batatas, que acompanha bem esses legumes.

CESTA DE ATUM GRELHADO

6 ✂ 20
Min.13
Min.

INGREDIENTES

Para o molho:

4,5 colheres de sopa de vinagre de arroz
Pimenta
15 g de gengibre fresco (1 pedaço, aprox. 2 cm)
Molho de pimenta
3 colheres de chá de óleo de gergelim
90 ml de molho de soja

Para as tigelas de poke:

500 g de filés de atum (aprox. 4 pedaços)
750 g de arroz de sushi pré-cozido
3 abacates pequenos (sem caroço e fatiados)
30 g de cebola roxa picada
300 g de manga em cubos (aprox. 1)
6 colheres de sopa de coentro fresco picado (aprox. 30 g)

Para decorar (opcional):

1,5 limão cortado em quartos
1/2 jalapeño (ou pimenta Fresno, sem sementes e fatiada)
Algumas fatias de rabanete, pepino, repolho vermelho e cenoura
6 colheres de sopa de edamame cozido
1,5 colher de chá de sementes de gergelim preto e branco

RECEITA

- 1 | Prepare o molho: misture todos os ingredientes em uma tigela pequena. Reserve.
- 2 | Coloque os filés de atum em uma tigela. Coloque um terço do molho sobre eles e misture. Deixe descansar por 10 a 15 minutos.
- 3 | Ligue o aparelho. Ligue o cesto 1. Selecione o programa GRILL a 200°C por 13 minutos. Não coloque os ingredientes na panela ainda, o aparelho iniciará automaticamente o pré-aquecimento. Pressione INICIAR para começar a cozinhar.
- 4 | Quando o aparelho emitir um bipe e o visor exibir "Adicionar", o ciclo de pré-aquecimento da grelha estará concluído. Retire o atum da marinada, escorra e salpique pimenta. Coloque as peças no prato no cesto 1.
- 5 | Cozinhe os filés de atum até que o terço inferior esteja cozido. Vire e cozinhe o outro lado, deixando o meio um pouco rosa. Se preferir o atum mais bem passado, ajuste o tempo de cozimento a seu gosto.
- 6 | Coloque os filés de atum grelhados em uma tábua de cortar e deixe descansar por 5 minutos antes de cortá-los em tiras com uma faca afiada.
- 7 | Adicione o arroz cozido no fundo das tigelas. Cubra cada tigela com os pedaços de atum grelhado, abacate fatiado, pedaços de manga e cebola roxa. Salpique coentro. Decore do seu jeito e despeje o restante do molho sobre a parte superior.

DICAS

O arroz japonês pré-cozido está agora prontamente disponível nos supermercados. Isso economizará tempo ao preparar a receita. Caso contrário, prepare-o em casa: use 50 a 60 g de arroz cru por pessoa. É melhor usar abacates orgânicos quando for a estação. Outra opção é substituí-lo por batata doce cozida em cubos. Se você não gosta de coentro, use uma erva diferente.

BIFE GRELHADO COM TOMATES ASSADOS

4  10 Min.  15 Min. 

INGREDIENTES

600 g de bife de carne bovina (aproximadamente 3 pedaços grandes ou 4 médios)
2 colheres de sopa de mistura de temperos para bifes
20 g de manteiga de alho e salsinha
2 colheres de sopa de azeite de oliva

300 g de tomates (aproximadamente 2 tomates grandes)
1 colher de sopa de azeite de oliva
1 colher de chá de mistura de ervas italianas secas
1 colher de sopa de vinagre balsâmico
Sal, pimenta

RECEITA

- Salpique o mix de temperos para carne em ambos os lados da carne. Bata no tempero para garantir que ele grude. Pincele ambos os lados dos bifes com azeite de oliva.
- Corte os tomates ao meio.
- Ligue o aparelho. Ligue o cesto 1. Selecione o programa GRILL a 200°C por 8 minutos. Não coloque os ingredientes na panela ainda, o aparelho iniciará automaticamente o pré-aquecimento. Ligue o cesto 2. Selecione o programa de LEGUMES a 180 °C por 15 minutos. Adicione os tomates à grelha do cesto 2. Regue com azeite de oliva, mix de ervas italianas e vinagre balsâmico. Tempere com sal e pimenta.
- Pressione SINCRONIZAR para que o salmão e os legumes terminem o preparo ao mesmo tempo.
- Pressione INICIAR para preparar os dois pratos. Quando o aparelho emitir um bip e o visor exibir "Adicionar", o ciclo de pré-aquecimento da grelha estará concluído. Coloque os bifes na grelha do cesto 1.
- No meio do preparo, vire os bifes para garantir que eles cozinhem uniformemente.
- Verifique se os tomates estão bem cozidos e continue cozinhando por mais alguns minutos, se necessário.
- Remova os bifes cozidos e cubra cada pedaço de carne com alho e manteiga de salsinha. Deixe os bifes descansarem por 1 minuto antes de servir. Sirva com os tomates assados. Você pode servir com arroz, massa ou um delicioso purê de batatas.

DICAS

O mix de ervas italianas é uma mistura de orégano, tomilho, manjeriço, sálvia e folha de louro, que você pode encontrar em supermercados. Você também pode fazer o seu. Você pode marinar seus bifes com o tempero por pelo menos duas horas ou até uma noite na geladeira. A manteiga com alho e salsinha também pode ser usada para temperar legumes, massas e carnes grelhadas. É possível encontrá-la em supermercados na seção de produtos frescos ou congelados. Você pode substituí-la por manteiga caseira com um pouco de alho e salsinha ou manteiga comum. Use filés grossos. Se os bifes forem muito grossos, talvez seja necessário cozinhá-los por mais um minuto de cada lado. Se usar um termômetro de carne, dependendo do grau de cozimento desejado, o meio deve ser: muito mal passado 45 a 50° C, mal passado 50 a 55° C, médio 55 a 60° C, bem passado 70° C.

COXAS DE FRANGO COM ALHO E ABOBRINHAS EMPANADAS COM PARMESÃO

2 ✨ 20 Min. 🍲 15 Min. 🍲

INGREDIENTES

Para o frango:

6 coxas de frango
0,5 cebolas vermelhas
2 dentes de alho
2 colheres de sopa de gengibre ralado
30 ml de molho de alho, gengibre e pimenta
30 ml de molho de soja com baixo teor de sódio
30 ml de suco de laranja espremido (1 laranja)
Sal, pimenta
2 cebolinhas

Para as abobrinhas:

4 abobrinhas
1 colher de sopa de mix de ervas italianas
90 g de farinha
2 ovos
180 g de farinha de rosca panko
45 g de parmesão ralado
1 colher de sopa de óleo
Sal, pimenta

RECEITA

- Em um liquidificador, coloque a cebola roxa, os dentes de alho descascados, o gengibre, o molho apimentado, o molho shoyu e o suco de laranja. Tempere com sal e pimenta. Misture até obter um molho homogêneo. Reserve 60 ml do molho. Em uma cesta, cubra as coxas de frango com o restante do molho.
- Em uma travessa, misture a farinha, o sal, a pimenta e as ervas italianas. Bata os ovos em outra travessa. Em outro prato, misture o parmesão com a farinha de rosca panko.
- Lave as abobrinhas e corte-as em fatias. Mergulhe-as na mistura de farinha, depois no ovo e, por fim, na mistura de farinha de rosca e parmesão.
- Ligue o cesto 1. Verifique se a grelha está colocada no cesto 1. Selecione o programa GRILL a 200°C por 15 minutos. Não coloque os ingredientes na panela ainda, o aparelho iniciará automaticamente o pré-aquecimento.
- Quando o aparelho emitir um bipe e o visor exibir "Adicionar", o ciclo de pré-aquecimento da grelha estará concluído. Coloque as coxas de frango no prato do cesto 1.
- Na metade do cozimento, vire as coxas de frango para cozinhá-las uniformemente e acrescente as abobrinhas.
- Verifique se as almôndegas estão bem cozidas e continue cozinhando por mais alguns minutos, se necessário.
- Sirva as coxas imediatamente. Salpique cebolinha picada antes de servir e sirva com o restante do molho e abobrinhas.

DICAS

Tenha cuidado para não empilhar os pedaços de frango, ou eles não serão cozidos uniformemente. Se desejar fazer uma quantidade maior: você pode cozinhar em lotes. Sirva com salada de tomate.

PETIT-GATEAU DE CHOCOLATE DERRETIDO

6 ✨

15
Min. 14
Min. 

INGREDIENTES

170 g de chocolate amargo 53% para assar
80 g de manteiga
1,8 litro de buttermilk
80 g de açúcar
1 ovo médio
1 colher de chá de extrato de baunilha

160 g de farinha
1 colher de chá de fermento em pó (4 g)
1 pitada de sal
100 g de gotas de chocolate
10 g de manteiga derretida

RECEITA

- Derreta o chocolate e a manteiga juntos em um micro-ondas ou em banho-maria. Incorpore o ovo, o buttermilk, o açúcar, o ovo e a baunilha e misture bem com um batedor. Em seguida, acrescente a farinha, fermento em pó e sal e misture com uma espátula. Quando a mistura estiver homogênea, acrescente os pedaços de chocolate.
- Unte os ramequins com manteiga e despeje a massa (120 g por ramequin).
- Ligue o cesto 1. Selecione o programa SOBREMESA a 160°C por 14 minutos.

Coloque 4 ramequins na grelha do cesto 1. Ligue o cesto 2. Selecione o programa SOBREMESA a 160°C por 14 minutos. Coloque 2 ramequins na grelha do cesto 2. Pressione INICIAR para preparar os dois pratos.

- Verifique se os bolos estão cozidos inserindo uma faca no fundo dos ramequins. Ela deve sair limpa. Caso contrário, cozinhe por mais 2 minutos. Ajuste o tempo de preparo de acordo com o seu gosto. Remova os bolos com uma luva de forno ou pinças de cozinha.

DICAS

Para esta receita, use ramequins de 9 cm de diâmetro. O buttermilk, também conhecido como leiteiro, torna seus bolos, muffins, panquecas e waffles excepcionalmente úmidos. É um leite fermentado, produzido pela combinação de leite com ácido (geralmente suco de limão ou vinagre). Ele tem um sabor picante e uma textura "coalhada" que é mais espessa do que o leite, mas menos do que o creme de leite, dando um efeito macio e arejado aos seus doces. Você mesmo pode prepará-lo usando leite e suco de limão.

GRANOLA



INGREDIENTES

240 g de aveia em flocos
80 g de nozes pecã sem sal
80 g de amêndoas em flocos

200 ml de xarope de bordo
100 ml de óleo neutro
2 g de canela

RECEITA

- 1 | Em uma cesta, misture aveia, pecãs, amêndoas em fatias, canela, xarope de açúcar e óleo.
- 2 | Ligue o aparelho. Ligue o cesto 1. Selecione o programa MANUAL a 180°C por 10 minutos. Remova a grelha do cesto 1 e espalhe 360 g da mistura no cesto. Ligue o cesto 2. Selecione o programa MANUAL a 180°C por 10 minutos. Remova a grelha do cesto 2 e espalhe 250 g da mistura no cesto. Pressione INICIAR para começar a cozinhar.
- 3 | Mexa a granola na metade do cozimento.
- 4 | Verifique se tudo está bem cozido e continue cozinhando por mais alguns minutos, se necessário.
- 5 | Deixe esfriar e coloque em um recipiente hermético.

DICAS

Você pode saborear a granola servida por cima das bananas caramelizadas.

MAÇÃS ASSADAS



INGREDIENTES

6 maçãs médias (1 kg)
50 g de flocos aveia
50 g de passas
40 g de açúcar mascavo

50 g de nozes picadas
1 colher de chá de canela
50 g de manteiga derretida

RECEITA

- Em uma cesta, misture a aveia, as passas, o açúcar mascavo, as nozes e a canela. Acrescente a manteiga derretida e misture até que os ingredientes estejam combinados. Reserve.
- Com uma faca, corte a parte superior da maçã para ficar com uma peça de 2 cm de altura. Reserve. Use uma colher de chá para remover todas as sementes. Faça um pequeno buraco no miolo da maçã para que o recheio possa ser colocado dentro dela. Recheie completamente as maçãs com a mistura de aveia. Coloque a parte superior da maçã de volta.
- Ligue o aparelho. Ligue o cesto 1. Selecione o programa SOBREMESA a 165 °C por 20 minutos. Coloque 4 maçãs na grelha do cesto 1 do aparelho. Ligue o cesto 2. Selecione o programa SOBREMESA a 165 °C por 20 minutos. Coloque 2 maçãs na grelha do cesto 2 do aparelho. Pressione INICIAR para começar a cozinhar.
- Verifique se as maçãs estão bem cozidas e continue cozinhando, se necessário. O tempo de preparo pode variar de acordo com o tamanho e a qualidade das maçãs.
- Sirva as maçãs quentes.

DICAS

Você pode substituir as passas por figos secos ou damascos secos.

MUFFINS DE CHOCOLATE



INGREDIENTES

120 g de açúcar
2 ovos
90 g de farinha branca simples
20 g de cacau em pó sem açúcar

11 g de fermento em pó
110 g de leite
60 g de manteiga derretida
45 g de gotas de chocolate ao leite

RECEITA

- 1 | Em uma cesta, bata o açúcar e o ovo. Acrescente metade da farinha, fermento em pó, cacau em pó e leite. Misture. Adicione os pós restantes e o leite e misture. Por fim, acrescente a manteiga derretida e as gotas de chocolate e misture. Divida a mistura entre as formas de muffin rígidas.
- 2 | Ligue o aparelho. Ligue o cesto 1. Selecione o programa SOBREMESA a 150°C por

16 minutos. Adicione os muffins à grelha do cesto 1. Ligue o cesto 2. Selecione o programa SOBREMESA a 150°C por 16 minutos. Adicione os muffins à grelha do cesto 2. Pressione INICIAR para começar a cozinhar.

- 3 | Remova os muffins do aparelho e deixe-os esfriar em uma bandeja.

DICAS

Use 50 g de massa para cada muffin. Asse novamente, se necessário.

BANANAS CARAMELIZADAS

4 ✨ 10 Min. 🍲 15 Min. ☕



INGREDIENTES

4 bananas
4 colheres de sopa de manteiga derretida
6 colheres de sopa de açúcar mascavo

50 g de granola
Sorvete de baunilha

RECEITA

- 1 | Corte as bananas ao meio no sentido do comprimento. Pincele a carne com manteiga derretida e salpique açúcar mascavo.
- 2 | Ligue o aparelho. Ligue o cesto 1. Selecione o programa MANUAL a 200°C por 15 minutos e coloque 5 metades de banana com o lado da polpa para cima no cesto 1. Ligue o cesto 2. Selecione o programa MANUAL a 200°C por 18 minutos e coloque 3 metades de banana com o lado da polpa para cima no cesto 2. Pressione o botão SINCRONIZAR.
- 3 | Pressione INICIAR para começar a cozinhar.
- 4 | Verifique se as bananas estão bem cozidas e continue cozinhando por mais alguns minutos, se necessário.
- 5 | Sirva as bananas imediatamente, polvilhadas com granola e acompanhadas de sorvete de baunilha.

DICAS

Tenha cuidado para não amassar as bananas, ou elas não serão cozidas uniformemente. Se desejar fazer uma quantidade maior: você pode cozinhar em lotes. Sirva imediatamente. Para uma versão de canela, misture uma colher de sopa de canela moída com o açúcar mascavo.

TRAŠKŪS RITINĖLIAI SU FETA

6  20 Min  12 Min 

SUDEDAMOSIOS DALYS

350 g fetos sūrio
1 išplaktas kiaušinis
1 kiaušinio trynys
1 kiaušinio baltymas

2 a. š. džiovintų mėtų
1 pakuotė sluoksniuotos tešlos
Pipirai

RECEPTAS

- 1 | Sutrinkite fetą šakute ir sudėkite į dubenį. Sudėkite visą kiaušinį, trynį ir mėtas. Pabarstykite pipirais ir gerai išmaišykite.
- 2 | Išvyniokite sluoksniuotą tešlą ir patepkite nedideliu kiekiu kiaušinio baltymo. Ant viršaus uždėkite antrą lakštą. Supjaustykite į 6 dalis, kad gautumėte kvadratinus tešlos gabaliukus. Ant kiekvieno kvadratinio gabaliuko išilgai užtepkite 1,5 valgomojo šaukšto fetos ir susukite į ritinėlių. Kartokite, kol sunaudosite visus ingredientus.
- 3 | Įjunkite prietaisą. Įjunkite 1 dubenį. Pasirinkite programą „MANUAL“ (neautomatinė) ir nustatykite 180 °C temperatūrą 10 minučių. Sudėkite ritinėlius ant keptuvo plokštės 1 dubenyje. Įjunkite 2 dubenį. Pasirinkite programą „MANUAL“ (neautomatinė) ir nustatykite 180 °C temperatūrą 12 minučių. Sudėkite ritinėlius į keptuvę 2 dubenyje.
- 4 | Nuspauskite mygtuką „SYNC“ (synchronizuoti). Nuspauskite „START“ (pradėti), kad pradėtumėte kepti abiejuose dubenyse.
- 5 | Praėjus pusei laiko, apverskite ritinėlius.
- 6 | Patikrinkite, ar jie gerai iškepę, ir prireikus pakepkite dar kelias minutes.
- 7 | Ritinėlius patiekite dar šiltus kartu su ant grilio keptų kukurūzų salotomis.



Traškių ritinėlių nedėkite vienas ant kito, antraip jie iškeps netolygiai. Ant stalo tiekite iš karto. Vadovaudamiesi šiuo receptu paruošite 20 ritinėlių.

BURITAI SU VIŠTIENA

8 ✨ 20 Min 🍲 25 Min ☕



SUDEDAMOSIOS DALYS

4 a. š. meksikietišių priesonių
 4 v. š. alyvuogių aliejaus
 4 vištienos krūtinėlės
 8 kvietinių arba kukurūzų miltų tortilijų paplotėliai
 8 a. š. grietinės

8 v. š. tarkuoto čederio sūrio
 8 v. š. gvakamolės
 8 v. š. saldžiųjų kukurūzų
 8 v. š. salsos padažo

RECEPTAS

- 1 | Dubenyje sumaišykite meksikietiškus priesonius su aliejumi. Sudėkite vištieną, uždenkite ir pamarinuokite 15 minučių.
- 2 | Įjunkite prietaisą. Įjunkite 1 dubenį. Pasirinkite programą „CHICKEN“ (vištiena) nustatę 200 °C temperatūrą 15 minučių. Sudėkite vištienos krūtinėles ant keptuvo plokštės 1 dubenyje. Norėdami kepti spauskite „START“ (pradėti). Palaukite kol vištienos krūtinėlės šiek tiek atvės ir tada supjaustykite jas griežinėliais.
- 3 | Tortilijų paplotėlį dėkite ant kvadratinio aliuminio folijos lakšto. Ant paplotėlių užtepkite grietinės, tada dėkite salsos padažo, gvakamolės ir vištienos. Uždėkite kukurūzų ir pabarstykite sūrio. Buritus gerai susukite į foliją.
- 4 | Įjunkite prietaisą. Įjunkite 1 dubenį. Pasirinkite programą „CHICKEN“ (vištiena) nustatę 180 °C temperatūrą 10 minučių. Sudėkite 3 buritus ant keptuvo plokštės 1 dubenyje. Įjunkite 2 dubenį. Pasirinkite programą „MANUAL“ (neautomatinė) ir nustatykite 180 °C temperatūrą 10 minučių. Uždėkite 1 buritą ant plokštės 2 dubenyje. Nuspauskite „START“ (pradėti) norėdami kepti abiejuose dubenyse.
- 5 | Iškeptus buritus patiekite iš karto.

PATARIMAI

Jei reikia paruošti didesnę kiekį, galite gaminti partijomis. Ant stalo tiekite iš karto. Galite naudoti jau iškeptą vištienos krūtinėlę.

GRUZDINTOS HALUMIO LAZDELĖS



SUDEDAMOSIOS DALYS

400 g halumio
40 g miltų
2 vidutinio dydžio kiaušiniai

100 g džiovėsėlių
2 a. š. česnako miltelių

RECEPTAS

- Supjaustykite halumį 1 cm storio lazdelėmis. Suberkite miltus į dubenį. Į dubenį įmuškite kiaušinius ir gerai išplakite. Kitame dubenyje sumaišykite džiovėsėlius ir česnako miltelius.
- Pavoliokite kiekvieną lazdelę miltuose, tada įmerkite į kiaušinius ir galiausiai pavoliokite džiovėsėliuose. Lazdeles džiovėsėliuose pavoliokite iš visų pusių. Padėkite į šalį.
- Įjunkite prietaisą. Įjunkite 1 dubenį. Pasirinkite programą „MANUAL“ (neautomatinė) ir nustatykite 180 °C temperatūrą 15 minučių.
- Sudėkite halumio lazdeles ant keptuvo plokštės 1 dubenyje. Įjunkite 2 dubenį. Pasirinkite programą „MANUAL“ (neautomatinė) ir nustatykite 180 °C temperatūrą 18 minučių. Sudėkite halumio lazdeles ant plokštės 2 dubenyje.
- Nuspauskite mygtuką „SYNC“ (sinchronizuoti). Nuspauskite „START“ (pradėti), kad imtumėte kepti abiejuose dubenyse.
- Patiekite iškart su brokolių ir sūrio kšneliais, jei pageidaujate.

PATARIMAI

Halumis yra kiprietišką ožkų ir avių pieno sūris. Jis ypatingas dėl savo šiek tiek tampo tekstūros ir sūraus skonio. Pakaitintas halumis neištirpsta, tiesiog pasidaro dar elastingesnis ir gardesnis. Šio sūrio įsigysite Viduržemio jūros regiono prekių parduotuvėse arba didelių prekybos centrų sūrio skyriuose. Į džiovėsėlius ar miltus nedėkite druskos, nes halumis jau ir taip labai sūrus. Jei pageidaujate, galite rinktis dribsnių pavidalo „panko“ džiovėsėlius, plačiai naudojamus japonų virtuvėje. „Panko“ rasite daugelyje prekybos centrų, pasaulio virtuvės prekių skyriuose, azijietiškių maisto prekių parduotuvėse ar internetinėse parduotuvėse.

VIŠTIENOS KUKULIAI

6 ✂ 25 Min  10 Min 

SUDEDAMOSIOS DALYS

700 g vištienos krūtinėlės
2 kiaušiniai
60 g džiovėsėlių
100 g parmezano

3 v. š. alyvuogių aliejaus
2 v. š. susmulkintų petražolių
2 a. š. svogūnų miltelių
Druska, pipirai

RECEPTAS

- 1 | Mėsmaile arba trintuvu susmulkinkite vištienos krūtinėles. Dubenyje sumaišykite susmulkintą vištieną, kiaušinius, džiovėsėlius, parmezaną, alyvuogių aliejų, petražoles ir svogūnus. Suberkite druską ir pipirus, iš masės suformuokite 3–4 cm dydžio rutuliukus.
- 2 | Įjunkite prietaisą. Įjunkite 1 dubenį. Pasirinkite programą „CHICKEN“ (vištiena) ir nustatykite 200 °C temperatūrą 10 minučių. Ant keptuvo plokštės 1 dubenyje sudėkite 20 kukulių. Įjunkite 2 dubenį. Pasirinkite vištienos programą ir nustatykite 200 °C temperatūrą 12 minučių. Sudėkite 12 vištienos kukulių ant plokštės 2 dubenyje.
- 3 | Nuspauskite mygtuką „SYNC“ (synchronizuoti). Nuspauskite „START“ (pradėti), kad pradėtumėte kepti abiejuose dubenyse.
- 4 | Praėjus pusei laiko, pamaišykite dubenis.
- 5 | Patikrinkite, ar kukuliai gerai iškepę. Prireikus pakepkite dar kelias minutes.
- 6 | Kukulius patiekite su pomidorų ir bazilikų padažu.

PATARIMAI

Pagal šį receptą paruošite apie 32 kukulius. Jei turite virtuvės kombainą, sudėkite visus ingredientus į dubenį su ašmenimis ir įjunkite didžiausiu greičiu 1 min. Nepridėkite per daug kukulių, antraip jie iškeps netolygiai. Jei reikia paruošti didesnį kiekį, galite gaminti partijomis.

BROKOLIAI SU PARMEZANU

8 ✂ 15 Min  22 Min 

SUDEDAMOSIOS DALYS

1,2 kg brokolių (maždaug 4 galvos)
2 a. š. česnakų miltelių
8 v. š. alyvuogių aliejaus

50 g tarkuoto parmezano
1 žiupsnelis aitriųjų pipirų dribsnių (pasirinktinai)
Druska, pipirai

RECEPTAS

- 1 | Susmulkinkite brokolius ir sudėkite į dubenį. Sudėkite česnaką, alyvuogių aliejų ir aitriųjų pipirų dribsnius. Įberkite druskos ir pipirų. Sumaišykite.
- 2 | Įjunkite prietaisą. Įjunkite 1 dubenį. Pasirinkite programą „VEGETABLES“ (daržovės) ir nustatykite 170 °C temperatūrą 22 minutėms. Išimkite keptuvo plokštę ir sudėkite 750 g brokolių į 1 dubenį. Įjunkite 2 dubenį. Pasirinkite programą „VEGETABLES“ (daržovės) ir nustatykite 170 °C temperatūrą 26 minutėms. Išimkite plokštę ir sudėkite 450 g brokolių į 2 dubenį.
- 3 | Nuspauskite mygtuką „SYNC“ (synchronizuoti). Nuspauskite „START“ (pradėti), kad pradėtumėte kepti.
- 4 | Pamaišykite brokolius praėjus pusei kepimo laiko.
- 5 | Jei brokoliai per greitai pakeičia spalvą, likus 5 minutėms iki programos pabaigos ant viršaus uždėkite aliuminio folijos lakštą.
- 6 | Prieš patiekdami pabarstykite brokolius parmezano sūriu. Šis garnyras tobulai tiks prie džiūvėsėliuose apvoliotų kalakutienos eskalopų.



VEGANIŠKI SUVOŽTINIAI

8 ✨ 0 Min  20 Min 

SUDEDAMOSIOS DALYS

200 g supjaustyto raudonojo kopūsto	1 a. š. česnako miltelių	220 g barbekių padažo
150 g tarkuotų morkų	3 pakuotės paprasto duonvaisiaus gabalėlių (bendras sausasis svoris neto: 440 g)	Druska, pipirai
120 g veganinio majonezo	8 veganinės suvožtinių bandelės	2 a. š. dūminio aromato paprikos miltelių
2 v. š. obuolių sidro acto		15 lašelių dūminio mirkalo

RECEPTAS

- 1 | Kopūstų salotoms:** Sudėkite žalias daržoves į dubenį. Tada sudėkite veganishką majonezą, sidro actą, česnako miltelius, druską ir pipirus. Viską sumaišykite ir pamarinuokite šaldytuve bent valandą. Kuo ilgiau marinuosite, tuo kopūstų salotos bus minkštesnės. Kuo trumpiau marinuosite, tuo kopūstų salotos bus traškesnės, tad laiką pasirinkite pagal pageidavimą.
- 2 |** Pirštais susmulkininkite duonvaisio gabalėlius į didelį dubenį, kol jo tekstūra taps panaši į plėšytos kiaulienos. Užpilkite vandeniu ir palaukite 5–10 minučių. Dar kartą nuplaukite ir iš duonvaisio išspauskite kiek įmanoma daugiau skysčio. Sudėkite duonvaisį atgal į dubenį ir ant viršaus supilkite barbekių padažą, įberkite druskos, pipirų, dūminio aromato paprikos miltelių, supilkite dūminį mirkalą ir išmaišykite.
- 3 |** Įjunkite prietaisą. Įjunkite 1 dubenį. Pasirinkite programą „MANUAL“ (neautomatinė) ir nustatykite 180 °C temperatūrą 20 minučių. Išimkite keptuvo plokštę ir į 1 dubenį sudėkite 650 g duonvaisių. Įjunkite 2 dubenį. Pasirinkite programą „MANUAL“ (neautomatinė) ir nustatykite 180 °C temperatūrą 20 minučių. Išimkite plokštę ir į 2 dubenį sudėkite 450 g duonvaisių. Nustauskite „START“ (pradėti), kad pradėtų kepti.
- 4 |** Praėjus pusei kepimo laiko, pamaišykite.
- 5 |** Sudėkite duonvaisius su barbekių padažu ant suvožtinio bandelių ir ant viršaus uždėkite kopūstų salotų. Patiekite su orkaitėje keptomis bulvėmis.

PATARIMAI

Duonvaisiai labai populiarūs tarp vegetarų kaip plėšytos kiaulienos alternatyva, jų galite rasti ekologiškų arba azijietišku maisto prekių parduotuvėse. Atkreipkite dėmesį, kad šiam receptui reikalingas paprastas duonvaisis, o ne saldusis (sirupe), skirtas desertams ruošti. Dūminio aromato paprikos milteliai patiekalams suteikia ypatingo skonio. Jus galite pakeisti klasikinės paprikos milteliais su šiek tiek aitriųjų pipirų. Dūminio mirkalo rasite prekybos centrų prieskonių skyriuje šalia aitriųjų padažų ir maisto prekių parduotuvėse ar veganinių maisto prekių prekybos centruose. Jo užsisakyti galite ir internetu. Patiekalams jis suteikia malonaus dūminio aromato, nenaudojant rūkyklos. Kadangi šis pagardas yra labai koncentruoto aromato, užteks vos kelių jo lašelių. Dūminis mirkalas tobulai tinka suteikti ypatingo skonio vegetariniams patiekalams, naudoti padažuose ar marinatuose mėšai, paukštienai ar lašišai. Jį galite pakeisti dūminio aromato paprikos, čipotlės milteliais, dūminio aromato druska ar arbata. Jei skubate, naudokite paruoštą žalių daržovių mišinį, kuris gali būti jau su prieskoniais (tokiu atveju prieskonių papildomai nedėkite). Suvožtinių bandeles galite paskrudinti: sudėkite jas į krepšelius ir nustatykite programą „MANUAL“ (neautomatinė), pasirinkę 180 °C temperatūrą 3 minutėms.

ORKAITĖJE KEPTA VIŠTIENA SU NAMINĖMIS BULVYTĖMIS

4 ✂ 20 Min  50 Min 

SUDEDAMOSIOS DALYS

800 g bulvių
3 v. š. neutralaus aliejaus
Druska, pipirai
Petražolės
1 višta (1,3 kg)
0,5 citrinos

1 a. š. paprikos miltelių
0,5 a. š. česnakų miltelių
0,5 a. š. svogūnų miltelių
1 a. š. raudonėlių
Druska, pipirai
1 v. š. alyvuogių aliejaus

RECEPTAS

- 1 | Nuskuskite bulves ir supjaustykite jas griežinėliais. Sudėkite į dubenį ir užpilkite šaltu vandeniu. Palaikykite 30 minučių.
- 2 | Nuimkite virveles ir įtrinkite vištą puse citrinos. Mažame dubenėlyje sumaišykite paprikos, česnakų, svogūnų miltelius, raudonėlius, druską ir pipirus. Patepkite vištos odelę alyvuogių aliejumi ir pabarstykite prieskoniais.
- 3 | Nupilkite vandenį nuo bulvių ir sausai jas nušluostykite. Sumaišykite bulves su aliejumi, druska ir pipirais.
- 4 | Įjunkite prietaisą. Įjunkite 1 dubenį. Pasirinkite programą „CHICKEN“ (vištiena) ir nustatykite 160 °C temperatūrą 50 minučių. Įdėkite vištą krūtinėle žemyn ant plokštės 1 dubenyje. Įjunkite 2 dubenį. Pasirinkite programą „FRIES“ (bulvytės) ir nustatykite 200 °C temperatūrą 50 minučių.
- 5 | Kepdami bulvytes pakratykite krepšelį kas 10 minučių ir praėjus pusei kepimo laiko, kai prietaisas supypsės ir pradės mirksėti piktograma. Jei reikia, naudokite mentelę. Prireikus pakartokite.
- 6 | Patikrinkite, ar bulvytės yra auksinės rudos spalvos ir traškios, jei reikia, pakepkite ilgiau. Pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį. Prieš tiekdami ant stalo pabarstykite susmulkintomis šviežiomis petražolėmis.
- 7 | Patiekite nedelsdami. Patepkite vištą kepimo sultimis ir likusias sultis ant stalo patiekite padažinėje.

Sudėkite bulves ant plokštės 2 dubenyje. Nuspauskite „START“ (pradėti), kad pradėtumėte kepti abiejuose dubenyse.



ŠKOTIŠKI KIAUŠINIAI



SUDEDAMOSIOS DALYS

6 vidutinio dydžio kiaušiniai
12 ledukų
12 g šviežių petražolių
2 šakelės svogūnų laiškų
2 a. š. susmulkintų šviežių čiobrelių
550 g maltos kiaulienos (dešrelių mėsos)

50 g miltų
Druska, pipirai
200 g džiovėsėlių
2 vidutinio dydžio kiaušiniai
6 v. š. grietinės
2 v. š. krieny

RECEPTAS

- 1 | Prikaistuvyje užvirinkite lengvai pasūdyto vandens ir šaukštu sudėkite kiaušinius. Pavirkite 7 minutes 30 sekundžių ant vidutinės ugnies. Paruoškite dubenį su šaltu vandeniu ir ledukais. Į jį iškart sudėkite išvirusius kiaušinius. Praėjus 20 sekundžių pradaužkite kiaušinių lukštus ir sudėkite juos atgal į šaltą vandenį, kol visiškai atvės. Taip kiaušinius bus lengviau nulupti.
- 2 | Smulkiai supjaustykite petražoles, svogūnų laiškus ir čiobrelius. Sudėkite į dubenį. Tada sudėkite kiaulieną, sušlapinkite rankas ir viską išmaišykite. Padalinkite mėsą lygiomis dalimis ir suformuokite plokščius apvalius maždaug 10 cm skersmens paplotėlius.
- 3 | Paruoškite apvolioti skirtus ingredientus sudėdami miltus su druska ir pipirais, džiovėsėliu ir žalią kiaušinį į 3 skirtingus dubenis.
- 4 | Švelniai nulupkite atvėsusius virtus kiaušinius po šaltu vandeniu, tada pavoliokite dubenyje su miltais. Šlapiomis rankomis apvyniokite kiekvieną kiaušinį kiauliena ir išlyginkite krašteliu, kad kiaušiniai būtų visiškai padengti mėsa. Mėsa apvyniotus kiaušinius pamerkite į kiaušinį ir tada į džiovėsėlius. Pasirūpinkite, kad visi kiaušiniai būtų visiškai padengti.
- 5 | Įjunkite prietaisą. Įjunkite 1 dubenį. Pasirinkite programą „MANUAL“ (neautomatinė) ir nustatykite 200 °C temperatūrą 14 minučių. Padėkite 4 škotiškus kiaušinius ant keptuvo plokštės 1 dubenyje. Įjunkite 2 dubenį. Pasirinkite programą „MANUAL“ (neautomatinė) ir nustatykite 200 °C temperatūrą 14 minučių. Padėkite 2 škotiškus kiaušinius ant plokštės 2 dubenyje. Nuspauskite „START“ (pradėti), kad imtumėte kepti abiejuose dubenyse.
- 6 | Paruoškite padažą sumaišydami grietinę ir krienus nedideliame dubenėlyje. Pagardinkite prieskoniais.
- 7 | Patikrinkite, ar škotiški kiaušiniai iškepę ir, prireikus, pakepkite ilgiau, kol mėsa visiškai iškeps.
- 8 | Škotiškus kiaušinius ant stalo patiekite perpjautus perpus arba ketvirčiais, su padažu. Juos galite papuošti šonine ir briuseliniais kopūstais su garstyčiomis.

PATARIMAI

Škotiški kiaušiniai yra britų patiekalas – tai kietai virti kiaušiniai, padengti faršu, apvolioti džiovėsėliuose ir iškepti. Juos galima valgyti ir karštus, ir šaltus. Be to, šie kiaušiniai puikiai tiks pasiimti į pikniką. Jei mėgstate kietai virtus kiaušinius ir nenorite, kad trynys būtų skystas, kiaušinius pavirkite 5 minutėmis ilgiau. Jei nerandate kiaulienos dešrelėms skirtos mėsos, naudokite paprastą žalios mėsos dešreles. Tiesiog nuimkite dešrelių apvalkalą ir sumaišykite mėsą.

„CAJUN“ LAŠIŠA IR ŠPARAGINĖS PUPELĖS SU ČESNAKAIS

4  5 Min  15 Min 

SUDEDAMOSIOS DALYS

Žuviai:

4 lašišų filė (kiekviena maždaug 150 g svorio)
2 v. š. alyvuogių aliejaus
4 v. š. „Cajun“ prieskonių
Druska, pipirai

Šparaginėms pupelėms:

400 g šparaginių pupelių
2 v. š. alyvuogių aliejaus
2 susmulkintos česnako skiltelės
1 v. š. susmulkintų kalendrų
Druska, pipirai

RECEPTAS

- 1 | Dubenyje sumaišykite kadžuniškus prieskonius su alyvuogių aliejumi. Šepetėliu patepkite šiuo mišiniu lašišų filė. Pagardinkite druska ir pipirais.
- 2 | Dubenyje sumaišykite šparagines pupeles su alyvuogių aliejumi, česnaku ir žolelėmis. Pagardinkite druska ir pipirais.
- 3 | Įjunkite prietaisą. Įjunkite 1 dubenį. Pasirinkite programą „FISH“ (žuvis) ir nustatykite 200 °C temperatūrą 8 minutėms. Sudėkite lašišų filė ant keptuvo plokštės 1 dubenyje. Įjunkite 2 dubenį. Pasirinkite programą „VEGETABLES“ (daržovės) ir nustatykite 200 °C temperatūrą 15 minučių. Sudėkite šparagines pupeles ant plokštės 2 dubenyje.
- 4 | Nuspauskite „SYNC“ (synchronizuoti), kad lašiša ir šparaginės pupelės iškeptų tuo pat metu. Nuspauskite „START“ (pradėti), kad imtumėte kepti abiejuose dubenyse.
- 5 | Praėjus pusei kepimo laiko, apverskite lašišą ir pamaišykite daržoves.
- 6 | Patikrinkite, ar maistas gerai iškepęs, ir prireikus pakepkite dar keletą minučių.
- 7 | Prieš tiekdami ant stalo ant lašišos užpilkite šiek tiek saldaus aitriųjų paprikų padažo ir pabarstykite svogūnų laiškais bei sezamų sėklomis. Daržoves patiekite iškart – su žaliosios citrinos skiltele ir pabarstytas kalendromis.

PATARIMAI

Lašišų filė nesudėkite viena ant kitos, antraip jos iškeps netolygiai. Jei reikia paruošti didesnę kiekį, galite gaminti partijomis.

KREKETĖS SU MEDUMI IR „SRIRACHA“ BEI KEPTAIS RYZIAIS

4 ✂ 15 Min  15 Min 

SUDEDAMOSIOS DALYS

Krevetėms:

85 g medaus
50 g majonezo
2 a. š. padažo „Sriracha“
1 v. š. sojų padažo
1 kiaušinis
60 g miltų
450 g krevėčių
1 v. š. alyvuogių aliejaus
Druska, pipirai

Keptiems ryžiams:

400 g virtų ryžių
200 g šaldytų daržovių (morkų, brokolių, saldžiųjų kukurūzų)
7 cl sojų padažo
1 v. š. aliejaus
2 kiaušiniai

RECEPTAS

- 1 | Dubenyje sumaišykite medų, majonezą, padažą „Sriracha“ ir sojų padažą. Padėkite į šoną. Įmuškite kiaušinį į sriubos lėkštę. Miltus suberkite į kitą sriubos lėkštę. Pamerkite krevetes į kiaušinį, tada pavoliokite miltuose ir stipriai paspaudę padėkite ant keptuvo plokštės 1 dubenyje. Patepkite jas alyvuogių aliejumi.
- 2 | Dubenyje sumaišykite virtus ryžius su daržovėmis, sojų padažu ir aliejumi. Sudėkite kiaušinius ir vėl išmaišykite.
- 3 | Įjunkite prietaisą. Įjunkite 1 dubenį. Pasirinkite programą „FISH“ (žuvis) ir nustatykite 180 °C temperatūrą 12 minučių. Keptuvo plokštę įdėkite į 1 dubenį. Įjunkite 2 dubenį. Pasirinkite programą „MANUAL“ (neautomatinė) ir nustatykite 200 °C temperatūrą 15 minučių. Išimkite plokštę iš 2 dubens ir sudėkite ryžius į dubenį.
- 4 | Nuspauskite „SYNC“ (synchronizuoti), kad laiša ir daržovės iškeptų vienu metu. Nuspauskite „START“ (pradėti), kad imtumėte kepti abiejuose dubenyse.
- 5 | Praėjus pusei kepimo laiko, pakratykite krepšelį, kad sumaišytumėte ryžius.
- 6 | Patikrinkite, ar patiekalas gerai iškepęs ir, prireikus, pakepkite dar kelias minutes.
- 7 | Krevetes patiekite su ryžiais. Galite pagardinti aitriuoju padažu.

PATARIMAI

Pasistenkite krevėčių nesudėti viena ant kitos, antraip jos iškeps netolygiai. Jei reikia paruošti didesnę kiekį, galite gaminti partijomis. Ant stalo tiekite iš karto.

TAILANDIETIŠKO STILIAUS LAŠIŠŲ FILĖ SU DARŽOVĖMIS

4 ✂ 30 Min  30 Min 



SUDEDAMOSIOS DALYS

4 lašišų filė
100 ml nesūraus sojų padažo
1 žalioji citrina
4 česnako skiltelės
2 a. š. tarkuoto imbiero
1 raudonoji paprika
2 morkos
1 cukinija
1 v. š. alyvuogių aliejaus

50 g cukrinių (šparaginių) žirnių
50 g pupelių daigų
Druska, pipirai
4 v. š. saldaus aitriųjų paprikų padažo
0,5 susmulkintų svogūnų laiškų
2 v. š. sezamų sėklų
1 žalioji citrina
Šiek tiek šviežių kalendrų

RECEPTAS

- Lašišų filė supjaustykite dideliais kubeliais. Dubenyje sumaišykite sojų padažą, žaliosios citrinos sultis, susmulkintą česnaką ir tarkuotą imbierą. Sudėkite lašišą, uždenkite ir palaikykite 20 minučių.
- Nuplaukite ir nusausinkite papriką, morkas ir cukiniją. Supjaustykite papriką juostelėmis ir išimkite vidų. Nulupkite morkas ir supjaustykite mažomis lazdelėmis. Išimkite paprikos vidų ir supjaustykite ją juostelėmis. Dubenyje sumaišykite supjaustytas daržoves su aliejumi. Sudėkite cukrinius žirnius ir pupelių daigus. Pagardinkite druska ir pipirais.
- Ijunkite prietaisą. Ijunkite 1 dubenį. Pasirinkite programą „FISH“ (žuvis) ir nustatykite 180 °C temperatūrą 6 minutėms. Sudėkite lašišų kubelius ant keptuvo plokštės 1 dubenyje. Ijunkite 2 dubenį. Pasirinkite programą „MANUAL“ (neautomatinė) ir nustatykite 180 °C temperatūrą 30 minučių. Sudėkite daržoves į keptuvę 2 dubenyje.
- Nuspauskite „SYNC“ (synchronizuoti), kad lašiša ir daržovės iškeptų tuo pat metu. Nuspauskite „START“ (pradėti), kad pradėtumėte kepti abiejuose dubenyse. Praėjus pusei kepimo laiko, pamaišykite daržoves.
- Sudėkite daržoves ir lašišą į lėkštes ir patiekite ant stalo. Lašišą pagardinkite saldžiu aitriųjų pipirų padažu, svogūnų laiškais ir sezamų sėklomis. Ant daržovių užspauskite žaliosios citrinos sulčių ir pabarstykite kalendromis.

PATARIMAI

Vietoje cukrinių žirnių galite naudoti edamame pupeles. Jei pageidaujate, galite pridėti mažųjų kukurūzų ir sezamų sėklas pakeisti žemės riešutais. Jei mėgstate valgyti aštriai, pagardinkite šviežiomis arba maltomis aitriosiomis paprikomis. Jei pageidaujate paruošti didesnį kiekį maisto, galite gaminti partijomis. Patiekite iškart su lipniaisiais ryžiais. Jei neturite nesūraus sojų padažo, pakeiskite jį 60 ml ryžių acto.

KALAFIORŲ KEPSNIAI SU MORKŲ „ BULVYTĖMIS“

2 ✨ 20 Min  25 Min 



SUDEDAMOSIOS DALYS

Morkų lazdelėms:

20 g sojų padažo
20 g alyvuogių aliejaus
10 g klevų sirupo
20 g tahinio
1 a. š. dūminio aromato paprikos miltelių
1 a. š. česnakų miltelių
300 g morkų lazdelių (3/4 vnt.)

Kalafiorų kepsniams:

Kalafioras (maždaug 1 vnt.)
50 ml alyvuogių aliejaus
100 g citrinų sulčių
1 a. š. česnakų miltelių
1 a. š. paprikų miltelių
15 g medaus
Druska, pipirai
2 žiupsneliai aitriųjų paprikų miltelių
8 v. š. smulkintų šviežių petražolių (maždaug 15 g)

Kalafiorų majonezas:

250 g virto kalafioro gabalėlių
60 g liesos plakamosios grietinėlės
20 ml alyvuogių aliejaus
10 g vandens
10 g citrinų sulčių
1 a. š. dūminio aromato paprikos miltelių
3 g druskos

RECEPTAS

- 1 | Dubenyje sumaišykite sojų padažą, alyvuogių aliejų, klevų sirupą, tahinį, paprikų miltelius, česnakų miltelius, druską ir pipirus. Nulupkite morkas. Nulupkite morkas, perpjaukite išilgai perpus ir kiekvieną puselę supjaustykite 3 mm lazdelėmis. Sudėkite morkų lazdeles į dubenėlį ir pamarinuokite bent 30 minučių retkarčiais pamaišydami.
- 2 | Nuimkite kalafiorų lapus per daug nesumažindami kotelio. Padėkite kalafiorą ant pjaustymo lentos. Dideliu, gerai pagalastu peiliu atpjaukite 2–3 griežinėlius, maždaug 2 cm storio. Kalafiorų kepsnius kepkite kartu su bulvytėmis pasūdytame verdančiame vandenyje ant lengvos ugnies. Išimkite kepsnius praėjus pusei kepimo laiko, nusausinkite ir iki galo iškepkite bulvytes. Nusausinkite ir padėkite į šalį.
- 3 | Dubenėlyje sumaišykite alyvuogių aliejų, citrinų sultis, česnakus, medų, paprikų ir aitriųjų paprikų miltelius. Vieną kalafiorų kepsnių pusę patepkite alyvuogių aliejaus ir citrinų padažu. Įberkite druskos ir pipirų.
- 4 | Įjunkite prietaisą. Įjunkite 1 dubenį. Pasirinkite programą „VEGETABLES“ (daržovės) ir nustatykite 180 °C temperatūrą 25 minutėms. Sudėkite kalafiorų kepsnius, kurių viršus pateptus padažu, ant keptuvo plokštės 1 dubenyje. Įjunkite 2 dubenį. Pasirinkite programą „VEGETABLES“ (daržovės) ir nustatykite 180 °C temperatūrą 25 minutėms. Suguldykite morkas viena eile ant plokštės 2 dubenyje. Nuspauskite „START“ (pradėti), kad imtumėte kepti abiejuose dubenyse.
- 5 | Praėjus pusei laiko, apverskite kepsnius ir patepkite kitą jų pusę likusiu padažu. Apverskite morkų lazdeles.
- 6 | Patikrinkite, ar kalafiorai gerai iškepę ir, jei reikia, pakepkite ilgiau pagal skonį.
- 7 | Į nedidelį indelį sudėkite virtus kalafiorus, grietinėlę, alyvuogių aliejų, vandenį, druską, citrinų sultis ir dūminio aromato paprikos miltelius. Sumaišykite viską rankiniu trintuvu, kad susidarytų majonezas.
- 8 | Paruoštus kalafiorų kepsnius pabarstykite aitriaisiais pipirais ir smulkintomis šviežiomis petražolėmis. Patiekite su kalafiorų majonezu ir morkų bulvytėmis.

PATARIMAI

Tahinis yra iš trintų sezamų sėklų pagaminta masė. Jo rasite prekybos centrų pasaulio virtuvės skyriuose, rytietiškų maisto prekių arba ekologiškų prekių parduotuvėse. Jei neturite tahinio, trintuvu sutrinkite sezamų sėklas. Nedideliame dubenėlyje sumaišykite jas su skrudintų sezamų aliejumi. Vietoje tahinio galite naudoti riešutų sviestą. Dūminio aromato paprikos milteliai patiekalams suteikia ypatingo skonio. Patiekite su bulvių koše, kuri puikiai tiks prie šių daržovių.

„POKE“ DUBENĖLIS SU ANT GRILIO KEPTU TUNU



SUDEDAMOSIOS DALYS

Padažui:

4,5 v. š. ryžių acto

Pipirai

15 g šviežio imbiero (1 vnt., maždaug 2 cm)

Aitriųjų paprikų padažas

3 a. š. sezamų aliejaus

9 cl sojų padažo

„Poke“ dubenėliams:

500 g tuno gabalėlių (maždaug 4 vnt.)

750 g virtų sušių ryžių

3 maži avokadai (be kauliukų, supjaustyti)

30 g susmulkintų raudonųjų

svogūnų

300 g kubeliais supjaustyto mango (maždaug 1 vnt.)

6 v. š. susmulkintų šviežių kalendrų (maždaug 30 g)

Garnyrai (pasirinktinai):

1,5 žaliosios citrinos, supjaustytos ketvirčiais

0,5 Chalapos aitriosios paprikos (arba Fresno paprikos, be sėklių, supjaustytos)

Keli griežinėliai ridikų, agurkų, raudonųjų kopūstų ir morkų

6 v. š. virtų edamame pupelių

1,5 a. š. juodųjų ir baltųjų sezamų sėklių

RECEPTAS

- 1 | Paruoškite padažą: sumaišykite visus ingredientus dubenėlyje. Padėkite į šoną.
- 2 | Sudėkite tuno kepsnius į dubenį. Užpilkite ant jų trečdajį padažo ir sumaišykite. Palaikykite 10–15 minučių.
- 3 | Įjunkite prietaisą. Įjunkite 1 dubenį. Pasirinkite programą „GRILL“ (grilis) ir nustatykite 200°C temperatūrą 13 minučių. Kol kas ingredientų į keptuvą nedėkite, prietaisas automatiškai pradės įkaitinimą. Nuspauskite „START“ (pradėti), kad pradėtumėte kepti.
- 4 | Kai prietaisas supypsės ir ekrane pasirodys „Add“ (įdėti), keptuvo įkaitinimo ciklas baigėsi. Išimkite tuną iš marinato, nuvarvinkite ir pabarstykite pipirais. Sudėkite gabalėlius ant keptuvo plokštės 1 dubenyje.
- 5 | Kepkite tuno kepsnius, kol apkeps apačia. Apverskite ir pakepkite kitą pusę, kad vidurys liktų rožinės spalvos. Jei mėgstate geriau iškepusį, tuną, kepimo laiką pakoreguokite pagal pageidavimą.
- 6 | Iškepusius tuno kepsnius padėkite ant pjaustymo lentos ir palaukite 5 minutes prieš supjaustydami juostelėmis aštrių peiliu.
- 7 | Į dubenėlius pirmiausia sudėkite virtus ryžius. Ant viršaus dėkite kepto tuno gabalėlius, avokado griežinėlius, mango kubelius ir raudonusius svogūnus. Pabarstykite kalendromis. Papuoškite pagal skonį ir ant viršaus supilkite likusį padažą.

PATARIMAI

Dabar virtų japoniškų ryžių galima įsigyti beveik visuose prekybos centruose. Taip sutaupysite laiko gamindami. Jei tokių ryžių neturite, pasiruoškite juos namie: naudokite 50–60 g nevirtų ryžių vienam asmeniui. Geriausia rinktis ekologiškus avokadus jų sezono laikotarpiu. Kitu atveju juos pakeisti kubeliais pjaustytomis virtomis saldžiosiomis bulvėmis. Jei nemėgstate kalendrų, rinkitės kitas prieskonines žoleles.

ANT GRILIO KEPTAS KEPSNYS SU KEPTAIS POMIDORAIS

4  10 Min  15 Min 

SUDEDAMOSIOS DALYS

600 g jautienos pjausnio (maždaug 3 dideli arba 4 vidutinio dydžio vienetai)
2 v. š. prieskonių mišinio kepsniams
20 g sviesto su česnakais ir petražolėmis
2 v. š. alyvuogių aliejaus
300 g pomidorų (maždaug 2 dideli pomidorai)

1 v. š. alyvuogių aliejaus
1 a. š. itališkų prieskonių žolelių mišinio
1 v. š. balzaminiio acto
Druska, pipirai

RECEPTAS

- 1 | Pabarstykite abi kepsnių puses tam skirtu prieskonių mišiniu. Patapšnokite prieskonius, kad šie priliptų. Patepkite abi kepsnių puses alyvuogių aliejumi.
- 2 | Perpjaukite pomidorus perpus.
- 3 | Įjunkite prietaisą. Įjunkite 1 dubenį. Pasirinkite programą „GRILL“ (grilis) ir nustatykite 200 °C temperatūrą 8 minutėms. Kol kas ingredientų į keptuvą nedėkite, prietaisas automatiškai pradės įkaitinimą. Įjunkite 2 dubenį. Pasirinkite programą „VEGETABLES“ (daržovės) ir nustatykite 180 °C temperatūrą 15 minučių. Sudėkite pomidorus ant plokštės 2 dubenyje. Pašlakstykite alyvuogių aliejumi, itališkų žolelių prieskoniais ir balzaminio actu. Pagardinkite druska ir pipirais.
- 4 | Nuspauskite „SYNC“ (synchronizuoti), kad mėsa ir daržovės iškeptų vienu metu. Nuspauskite „START“ (pradėti), kad pradėtumėte kepti abiejuose dubenyse. Prietaisas supypsėjus ir ekrane pasirodžius „Add“ (įdėti), keptuvo įkaitinimo ciklas baigėsi. Sudėkite kepsnius ant keptuvo plokštės 1 dubenyje.
- 5 | Praėjus pusei kepimo laiko apverskite kepsnius, kad šie tolygiai iškeptų.
- 6 | Patikrinkite, ar pomidorai gerai iškepė ir, jei reikia, pakepkite dar kelias minutes.
- 7 | Išimkite kepsnius ir ant jų viršaus uždėkite šiek tiek sviesto su česnakais ir petražolėmis. Prieš tiekdami kepsnius ant stalo, luktelėkite 1 minutę. Patiekite su keptais pomidorais. Prie kepsnių tiks ryžiai, makaronai arba gardi bulvių košė.

PATARIMAI

Itališkų prieskonių žolelių mišinį sudaro raudonėliai, čiobreliai, bazilikai, šalavijai ir lauro lapai, jų galite įsigyti prekybos centruose. Be to, tokių prieskonių mišinį galite pasirošti ir patys. Kepsnius su prieskoniais šaldytuve galite marinuoti bent 2 valandas arba vieną naktį. Sviestą su česnakais ir petražolėmis galite naudoti daržovėms, makaronams bei ant grilio keptai mėsei. Jo taip pat rasite prekybos centruose, šviežių arba šaldytų produktų skyriuje. Šį sviestą galite pakeisti naminiu sviestu su šiek tiek česnakų ir petražolių arba paprastu sviestu. Kepsniai turi būti stori. Jei jūsų kepsniai yra ypač stori, gali būti, kad kiekvieną jų pusę reikės pakepti viena minute ilgiau. Jei naudojate mėsos termometrą, priklausomai nuo pageidaujamo paruošimo, vidurys turi būti: 45–50 °C (labai žalias), 50–55 °C (žalias), 55–60 °C (vidutinis), 70 °C (gerai iškeptas).

VIŠTIENOS KULŠELĖS SU ČESNAKAIŠ IR DŽIŪVĖSĖLIUOSE APVOLIOTOS CUKINIJOS SU PARMEZANU

2 ✨ 20 Min  15 Min 

SUDEDAMOSIOS DALYS

Vištienai:

6 vištienos kulšėlės
0,5 raudonojo svogūno
2 česnako skiltelės
2 v. š. tarkuoto imbiero
3 cl česnaku, imbierų ir aitriųjų paprikų padažo
3 cl nesūraus sojų padažo
3 cl šviežiai spaustų apelsinų sulčių (1 apelsinas)
Druska, pipirai
2 laiškiniai svogūnai

Cukinijoms:

4 cukinijos
1 v. š. itališkų prieskoninių žolelių mišinio
90 g miltų
2 kiaušiniai
180 g „panko“ džiūvėsėlių
45 g tarkuoto parmezano
1 v. š. aliejaus
Druska, pipirai

RECEPTAS

- Į trintuvą sudėkite raudonąjį svogūną, nuluptas česnako skilteles, imbierą, aitriųjų paprikų padažą, sojų padažą ir apelsinų sultis. Įberkite druskos ir pipirų. Sutrinkite, kad gautumėte padažą. Į šalį atidėkite 6 ml padažo. Sudėkite kulšeles į dubenį ir užpilkite likusiu padažu.
- Sriubos lėkštėje sumaišykite miltus, druską, pipirus ir itališkus prieskonius. Į kitą sriubos lėkštę įmuškite kiaušinius. Dar kitoje lėkštėje sumaišykite parmezaną su „panko“ džiūvėsėliais.
- Nuplaukite cukinijas ir supjaustykite griežinėliais. Pamirkykite jas į miltus, tada į kiaušinius ir galiausiai į džiūvėsėlių ir parmezano mišinį.
- Įjunkite prietaisą. Įjunkite 1 dubenį. Pasirūpinkite, kad keptuvo plokštė būtų 1 dubenyje. Pasirinkite programą „GRILL“ (grilis) ir nustatykite 200 °C temperatūrą 15 minučių. Kol kas ingredientų į keptuvą nedėkite, prietaisas automatiškai pradės įkaitinimą. Įjunkite 2 dubenį. Pasirinkite
- Prietaisui pypypsėjus ir ekrane pasirodžius „Add“ (įdėti), keptuvo įkaitinimo ciklas baigėsi. Sudėkite kulšeles ant keptuvo plokštės 1 dubenyje.
- Praėjus pusei kepimo laiko, kulšeles apverskite, kad šios tolygiai iškeptų, ir pamaišykite cukinijas.
- Patikrinkite, ar maistas gerai iškepęs ir, prireikus, pakepkite dar kelias minutes.
- Iškeptas kulšeles ant stalo patiekite iškart. Prieš patiekdami pagardinkite susmulkintais svogūnų laiškais, nepamirškite likusio padažo ir cukinijų.

PATARIMAI

Vištienos kulšelių nesudėkite viena ant kitos, antraip jos iškeps netolygiai. Jei reikia paruošti didesnę kiekį, galite gaminti partijomis. Garnyrai rinkitės pomidorų salotas.

MAŽI PYRAGAIČIAI SU SKYSTO ŠOKOLADO ĮDARU

6 ✨ 15 Min  14 Min 

SUDEDAMOSIOS DALYS

170 g 53 % juodojo šokolado kepimui
80 g sviesto
180 cl pasukų
80 g cukraus
1 vidutinio dydžio kiaušinis
1 a. š. vanilės ekstrakto

160 g miltų
1 a. š. kepimo miltelių (4 g)
1 žiupsnelis druskos
100 g šokolado gabalėlių
10 g išlydyto sviesto

RECEPTAS

- 1 | Mikrobangų krosnelėje arba vandenyje plūduriuojančiame inde kartu išlydykite šokoladą ir sviestą. Įmuškite kiaušinį, supilkite pasukas, suberkite cukrų ir supilkite vanilę bei gerai išplakite šluotele. Tada suberkite miltus, kepimo miltelius ir druską bei išmaišykite mentele. Į gerai išmaišytą tešlą suberkite šokolado gabalėlius.
- 2 | Ištepkite dubenėlius sviestu ir supilkite tešlą (120 g vienam dubenėliui).
- 3 | Įjunkite prietaisą. Įjunkite 1 dubenį. Pasirinkite programą „DESSERT“ (desertas) ir nustatykite 160 °C temperatūrą 14 minučių. Sudėkite 4 dubenėlius ant keptuvo plokštės 1 dubenyje. Įjunkite 2 dubenį. Pasirinkite programą „DESSERT“ (desertas) ir nustatykite 160 °C temperatūrą 14 minučių. Padėkite 2 dubenėlius ant plokštės 2 dubenyje. Nuspauskite „START“ (pradėti), kad pradėtumėte kepti abiejuose dubenyse.
- 4 | Patikrinkite, ar pyragaičiai iškepę, įsmeigę peilį iki dubenėlio dugno. Ištraukus, peilis turi būti švarus, antraip pakepkite dar 2 minutes. Kepkite pagal skonį. Pyragaičius išimkite mūvėdami orkaitei skirtas pirštines arba virtuvės žnyplėmis.

PATARIMAI

Šiam receptui naudokite 9 cm skersmens dubenėlius. Pasukos pyragams, keksiukams, blynams ir vafliams suteikia išskirtinio drėgnumo. Tai fermentuoto pieno produktas, gaminamas pieną sumaišius su rūgštimi (paprastai naudojamos citrinų sultys arba actas). Pasukos yra aštroko aromato ir pasižymi sutraukinta, už pieno tirštesne tekstūra, tačiau yra skystesnės nei grietinėlė. Jos suteikia kepiniams švelnumo ir lengvumo. Jų pasigaminti galite ir patys, į pieną įpildami citrinų sulčių.

SKRUDINTI DRIBSNIAI



SUDEDAMOSIOS DALYS

240 g avių dribsnių
80 g nesūdytų pekaninių karijų riešutų
80 g migdolų dribsnių

200 ml klevų sirupo
100 ml neutralaus aliejaus
2 g cinamono

RECEPTAS

- 1 | Dubenyje sumaišykite avižas, pekaninių karijų riešutus, migdolus, cinamoną, klevų sirupą ir aliejų.
- 2 | Įjunkite prietaisą. Įjunkite 1 dubenį. Pasirinkite programą „MANUAL“ (neautomatinė) ir nustatykite 180 °C temperatūrą 10 minučių. Išimkite keptuvo plokštę iš 1 dubens ir dubenyje paskleiskite 360 g dribsnių. Įjunkite 2 dubenį. Pasirinkite programą „MANUAL“ (neautomatinė) ir nustatykite 180 °C temperatūrą 10 minučių.
- 3 | Pamašykite dribsnius praėjus pusei kepimo laiko.
- 4 | Patikrinkite, ar jie gerai iškepę ir, prireikus, pakepkite dar kelias minutes.
- 5 | Palaukite, kol dribsniai atvės, ir sudėkite į sandarų indą.

PATARIMAI

Skrudintais dribsniais galite pabarstyti karamelizuotus bananus.

KEPTI OBUOLIAI



SUDEDAMOSIOS DALYS

6 vidutinio dydžio obuoliai (1 kg)
50 g avižių dribsnių
50 g razinų
40 g rudojo cukraus

50 g kapotų riešutų
1 a. š. cinamono
50 g išlydyto sviesto

RECEPTAS

- 1 | Dubenyje sumaišykite avižas, razinas, rudąjį cukrų, riešutus ir cinamoną. Supilkite išlydytą sviestą ir išmaišykite ingredientus. Padėkite į šoną.
- 2 | Nupjaukite obuolių viršų, atidėkite juos į šalį. Gremžtuvėliu arba šaukšteliu išimkite sėklas. Šiek tiek išgremžkite obuolių vidų, kad būtų galima įdėti užpildą. Pripildykite obuolius avižių mišinio. Vėl uždėkite obuolių viršų.
- 3 | Įjunkite prietaisą. Įjunkite 1 dubenį. Pasirinkite programą „DESSERT“ (desertas) ir nustatykite 165 °C temperatūrą 20 minučių. Padėkite 4 obuolius ant keptuvo plokštės 1 prietaiso dubenyje. Įjunkite 2 dubenį. Pasirinkite programą „DESSERT“ (desertas) ir nustatykite 165 °C temperatūrą 20 minučių. Padėkite 2 obuolius ant plokštės 2 prietaiso dubenyje. Nuspauskite „START“ (pradėti), kad pradėtumėte kepti.
- 4 | Patikrinkite, ar obuoliai gerai iškepė ir, jei reikia, pakepkite šiek tiek ilgiau. Kepimo laikas gali skirtis priklausomai nuo obuolių dydžio ir tipo.
- 5 | Obuolius patiekite šiltus.

ŠOKOLADINIAI KEKSIUKAI

6 ✨ 10 Min  16 Min 

SUDEDAMOSIOS DALYS

120 g cukraus
2 kiaušiniai
90 g paprastų baltų miltų
20 g nesaldintų kokosų miltelių

11 g kepimo miltelių
110 g pieno
60 g išlydyto sviesto
45 g pieninio šokolado gabalėlių

RECEPTAS

1 | Dubenyje suplakite cukrų ir kiaušinius. Suberkite pusę miltų, kepimo miltelius, kokosų miltelius ir supilkite pieną. Išmaišykite. Suberkite likusius miltelius, supilkite pieną ir išmaišykite. Galiausiai supilkite išlydytą sviestą, suberkite šokolado gabalėlius ir išmaišykite. Supilkite tešlą į kietas keksiukų formeles.

°C temperatūrą 16 minučių. Sudėkite keksiukus ant keptuvo plokštės 1 dubenyje. Įjunkite 2 dubenį. Pasirinkite programą „DESSERT“ (desertas) ir nustatykite 150 °C temperatūrą 16 minučių. Sudėkite keksiukus ant plokštės 2 dubenyje. Nuspauskite „START“ (pradėti), kad pradėtumėte kepti.

2 | Įjunkite prietaisą. Įjunkite 1 dubenį. Pasirinkite programą „DESSERT“ (desertas) ir nustatykite 150

3 | Išimkite keksiukus iš prietaiso ir sudėkite ant padėklo, kad atvėstų.

PATARIMAI

Kiekvienam keksiukui naudokite 50 g tešlos. Prireikus, procesą kartokite.

KARAMELIZUOTI BANANAI

4 ✨ 10 Min  15 Min 



SUDEDAMOSIOS DALYS

4 bananai
4 v. š. išlydyto sviesto
6 v. š. rudojo cukraus

50 g skrudintų dribsnių
Vaniliniai ledai

RECEPTAS

- 1 | Perpjaukite bananus išilgai perpus. Patepkite bananus lydytu sviestu ir pabarstykite rudoju cukrumi.
- 2 | Įjunkite prietaisą. Įjunkite 1 dubenį. Pasirinkite programą „MANUAL“ (neautomatinė) ir nustatykite 200 °C temperatūrą 15 minučių. Sudėkite 5 bananų puseles į 1 dubenį žieve į apačią. Įjunkite 2 dubenį. Pasirinkite programą „MANUAL“ (neautomatinė) ir nustatykite 200 °C temperatūrą 18 minučių. Sudėkite 3 bananų puseles į 2 dubenį žieve į apačią.
- 3 | Nuspauskite mygtuką „SYNC“ (synchronizuoti). Norėdami kepti spauskite „START“ (pradėti).
- 4 | Patikrinkite, ar bananai gerai iškepę ir, prireikus, pakepkite dar kelias minutes.
- 5 | Iškeptus bananus patiekite iškart, pabarstę skrudintais dribsniais. Prie jų tiks vaniliniai ledai.

PATARIMAI

Bananų neperdėkite per daug, antraip jie iškeps netolygiai. Jei reikia paruošti didesnę kiekį, galite gaminti partijomis. Ant stalo tiekite iš karto. Jei pageidaujate naudoti cinamoną, sumaišykite valgomąjį šaukštą cinamono su rudoju cukrumi.

FILOSIGARID FETAGA

6 ✨ 20 Min  12 Min 

KOOSTISOSAD

350 g fetat
1 lahtiklopitud muna
1 munakollane
1 munavalge

2 teelusikatäit kuivatatud piparmünti
1 pakk filotainast
Pipar

RETSEPT

- 1 | Murenda feta kahvliga ja asetage kaussi. Lisa terve muna, munakollane ja piparmünt. Maitsesta pipraga ja sega hästi.
- 2 | Rulli filotaina leht lahti ja pintselda seda kergelt munavalgega. Aseta peale teine leht. Lõika need 6 tükkiks, et saada tainaruudud. Laota igale ruudule pikuti 1,5 spl fetat ja rulli sigarikujuliseks. Korda, kuni koostisosad saavad otsa.
- 3 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali programm MANUAL 180 °C juures 10 minutiks. Lisa filosigarid 1. kausis olevale
- 4 | Vajuta nuppu SYNC. Mõlema küpsetamiseks vajuta nuppu START.
- 5 | Poole küpsetamise ajal pööra filosigarid ümber.
- 6 | Kontrolli, et need on korralikult küpsed, ja küpseta vajadusel veel paar minutit.
- 7 | Serveeri filosigareid koos grillitud maisi salatiga, kui filosigarid on veel soojad.



Ära asetage filosigareid üksteise peale, muidu ei küpse need ühtlaselt. Serveeri kindlasti kohe. Selle retsepti järgi saab 20 sigarit.

KANABURRITOD

8 ✨ 20 Min 🍲 25 Min ☕



KOOSTISOSAD

4 tl mehhiko vürtse
 4 spl oliiviõli
 4 kanarinda
 8 nisu- või maisitortillat
 8 tl vahukoort

8 spl riivitud cheddari juustu
 8 spl guacamole't
 8 spl suhkrumaisi
 8 spl salsa

RETSEPT

- 1 | Sega kausis õli ja Mehhiko vürtsid. Lisa kana, kata kausis ja lase 15 minutit marineerida.
- 2 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kaus. Vali 15 minutiks programm CHICKEN 200 °C juures. Aseta kanarinnad 1. kausi plaadile. Alustamiseks vajuta nuppu START. Lase kanarindadel veidi jahtuda ja löika need seejärel viiludeks.
- 3 | Aseta tortillad alumiiniumfooliumist ruudule. Määri tortilladele hapukoor ja lisa salsa, guacamole ja kana. Lisa mais ja puista peale juust. Mähi burritod ettevaatlikult fooliumisse.
- 4 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kaus. Vali 10 minutiks programm CHICKEN 180 °C juures. Lisa 1. kausis olevale plaadile kolm burritot. Lülita sisse 2. kaus. Vali 10 minutiks programm MANUAL 180 °C juures. Lisa üks burrito 2. kausi plaadile e. Mõlema küpsetamiseks vajuta START.
- 5 | Serveeri burritod kohe.

NÕUANDED

Kui soovid valmistada suuremat kogust, võid küpsetada mitmes osas. Serveeri kindlasti kohe. Võid kasutada kanarindu, mis on juba küpsetatud roisserie stiilis.

HALLOUMIFRIIKAD

6 ✨ 20 Min  15 Min 

KOOSTISOSAD

400 g halloumi juustu
40 g jahu
2 keskmist muna

100 g riivsaia
2 tl küüslaugupulbrit

RETSEPT

- 1 | Lõika halloumi juust 1 cm paksusteks ribadeks. Aseta ühte kausi jahu. Löö teises kausis lahti munad ja klopi need korralikult läbi. Sega kolmandas kausis riivsaia ja küüslaugupulbrit. Lisa halloumfriikad 1. kausis olevale plaadile. Lülita sisse 2. kaus. Vali 18 minutiks programm MANUAL 180 °C juures. Aseta halloumfriikad 2. kausi plaadile e.
- 2 | Veereta iga juusturiba algul jahus, seejärel munades ja lõpuks riivsaia. Juusturibasid tuleks paneerida igast küljest. Aseta need kõrvale.
- 3 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kaus. Vali 15 minutiks programm MANUAL 180 °C.
- 4 | Vajuta nuppu SYNC. Mõlema küpsetamiseks vajuta START.
- 5 | Serveeri kohe, soovi korral koos brokoli-juustupallidega.

NÕUANDED

Halloumi on Küprose juust, mis on valmistatud kitse- ja lambapiimast. Selle muudavad eriliseks selle kergelt elastne tekstuur ja soolane maitse. Halloumi ei sula kuumutamisel, vaid muutub lihtsalt veidi vetruvamaks ja maitavamaks. Seda saab leida Vahemere toidupoodidest või suurte supermarketite juustuosakonnast. Ära lisa riivsaiale ega jahule soola, sest halloumi ise on juba väga soolane. Soovi korral võid kasutada ka panko riivsaia, mis on Jaapani köögis laialt kasutatav helbeline riivsaia. Pankot leiad paljudest supermarketitest, rahvusvaheliste toiduainete letist, Aasia toidupoodidest või internetist.

KANALIHAPALLID

6 ✂ 25 Min  10 Min 

KOOSTISOSAD

700 g kanarinda
2 muna
60 g riivsaia
100 g parmesani juustu

3 spl oliiviõli
2 spl hakitud peterselli
2 tl sibulapulbrit
sool, pipar

RETSEPT

- 1 | Tükelda kanarinnad hakklihamasinas või blenderis. Sega kausis tükeldatud kana, muna, riivsaia, parmesan, oliiviõli, petersell ja sibul. Lisa soola ja pipart ning vormi seejärel umbes 3-4 cm suurused pallid.
- 2 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali 10 minutiks programm CHICKEN 200 °C juures. Lisa 20 lihapalli 1. kausi plaadile. Lülita sisse 2. kauss. Vali 12 minutiks programm CHICKEN 200 °C juures. Lisa 2. kausis olevale plaadile 12 lihapalli.
- 3 | Vajuta nuppu SYNC. Mõlema küpsetamiseks vajuta START.
- 4 | Poole küpsetamise pealt sega kaussides olevaid lihapalle.
- 5 | Veendu, et lihapallid oleksid korralikult küpsed, ja küpsetata vajadusel veel paar minutit.
- 6 | Serveeri lihapallid tomati-basiilikukastmega.

NÕUANDED

Selle retsepti järgi saab umbes 32 lihapalli. Kui sul on köögikombain, pane kõik koostisosad teraga kaussi ja lase kombainil töötada 1 minut maksimaalsel kiirusel. Ära aseta lihapalle liiga lähestikku, muidu ei küpse need ühtlaselt. Kui soovid valmistada suuremat kogust, võid küpsetada mitmes osas.

PARMESANI BROKOLI

8 ✨ 15 Min  22 Min 

KOOSTISOSAD

1,2 kg brokolit (umbes 4 pead)
2 tl küüslaugupulbrit
8 spl oliiviõli

50 g riivitud parmesani
1 näputäis tšillihelbed (valikuline)
sool, pipar

RETSEPT

- 1** | Haki brokoli õisikuteks ja pane kaussi. Lisa küüslauk, oliiviõli ja tšillihelbed. Maitsesta soola ja pipraga. Sega.
- 2** | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali 22 minutiks programm KÖÖGIVIJAD 170 °C juures. Eemalda grillplaat ja lisa 750 g brokolit 1. kaussi. Lülita sisse 2. kauss. Vali 26 minutiks programm KÖÖGIVIJAD 170 °C juures. Eemalda standardplaat ja lisa 450 g brokolit 2. kaussi.
- 3** | Vajuta nuppu SYNC. Küpsetamise alustamiseks vajuta nuppu START.
- 4** | Sega brokolit poole küpsetamise pealt.
- 5** | Kui brokoli muudab värvi liiga kiiresti, aseta nende peale 5 minutit enne programmi lõppu fooliumileht.
- 6** | Vahetult enne serveerimist puista brokoli üle parmesani juustuga. Need sobivad ideaalselt paneeritud kalkuni eskaloppidega.



VEGANBURGERID

8 ✂ 0 Min  20 Min 

KOOSTISOSAD

200 g hakitud punast kapsast
150 g riivitud porgandit
120 g veganmajoneesi
2 spl õunaäädikat

1 tl küüslaugupulbrit
3 pakki tükeldatud jakat
(netokaaluga: 440 g)
8 veganburgerikuklit

220 g grillkastet
sool, pipar
2 tl suitsupaprikat
1,5 tilka vedelat suitsu

RETSEPT

- 1 | Kapsasalati jaoks:** Aseta toored köögiviljad kaussi. Lisa veganmajonees, siidriäädikas, küüslaugupulber, sool ja pipar. Sega läbi ja marineeri külmikus vähemalt tund aega. Mida kauem marineerida, seda pehmem kapsalati jääb. Mida lühem on marineerimisaeg, seda krõmpsuvam kapsalati tuleb, seega kohanda vastavalt oma maitsele.
- 2 |** Purusta suures kausis sõrmedega jakatükid, kuni nende tekstuur meenutab sealiha. Kalla peale vesi ja jäta seisma 5–10 minutiks. Seejärel loputa uuesti ja pigista jakast välja võimalikult palju vedelikku. Tõsta jaka kaussi tagasi ja lisa grillkaste, sool, pipar, suitsupaprika, vedel suits ja sega uuesti.
- 3 |** Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kaus. Vali 20 minutiks programm MANUAL 180 °C juures. Eemalda grillplaat ja lisa 1. kaussi 650 g jakat. Lülita sisse 2. kaus. Vali 20 minutiks programm MANUAL 180 °C juures. Eemalda standardplaat ja lisa 2. kaussi 450 g jakat. Küpsetamise alustamiseks vajuta START.
- 4 |** Sega poole toiduvalmistamise pealt.
- 5 |** Aseta grillitud jaka burgerikuklitele ja lisa kapsalati. Serveeri koos kartulilaastudega.

NÕUANDED

Jaka on taimetoitlaste seas väga populaarne alternatiiv rebitud sealiha ning seda võib leida mahepoodidest või Aasia kauplustest (vaakumisse pakendatud või konserveeritud). Pane tähele, et selles retseptis kasutatakse tavalist jakavilja, mitte magustoiduks mõeldud siirupit. Suitsutatud paprika võimaldab sul lisada roogadele maitset. Klassikalise paprika võid asendada tšilliga. Vedelat suitsu võib leida supermarketites kuumade kastmetega maitseainete vahelkäigust ning tava- või vegantoidupoodides. Seda leiad ka internetist. See lisab retseptidele mõnusa suitsuse maitse ilma suitsuahju kasutamata. Kuna vedela suitsu maitse on väga kontsentreeritud, piisab roogade täiustamiseks kõigest mõnest tilgast. See sobib suurepäraselt taimetoitudele iseloomu lisamiseks, kastmetes ja marinaadides või liha, linnuliha ja lõhega. Võid seda asendada suitsupaprika, küpsetuspulbri, suitsusoola ja/või suitsuteega. Kui on kiire, siis kasuta valmis tooret juurvilljasegu, mis on juba maitsestatud või mitte (kui on, siis ära maitsesta juurde). Burgerikukleid võib röstita: lisa need korvidesse ja rösti 3 minutit programmiga MANUAL 180 °C juures.

RÖSTITUD KANA OMATEHTUD FRIIKATEGA

4 ✂ 20 Min  50 Min 

KOOSTISOSAD

800 g kartulit
 3 spl neutraalset õli
 sool, pipar
 petersell
 1 terve kana (1,3 kg)
 0,5 sidrunit

1 tl paprikat
 0,5 tl küüslaugupulbrit
 0,5 tl sibulapulbrit
 1 tl pune
 1 spl oliiviõli

RETSEPT

- 1 | Koori kartulid ja lõika laastudeks. Pane need kaussi ja kata külma veega. Lase 30 minutit seista. kartulilaastud 2. kausi plaadile e. Mõlema küpsetamiseks vajuta START.
- 2 | Eemalda kõõlused ja määri kana kokku pooliku sidruniga. Sega väikeses kausis kokku paprika, küüslauk, sibul, pune, sool ja pipar. Pintselda kanahak oliiviõliga ja puista üle maitseainetega.
- 3 | Nõruta kartulid ja kuivata need põhjalikult. Sega omavahel kartulid, õli, sool ja pipar.
- 4 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kaus. Vali 50 minutiks programm CHICKEN 160 °C juures. Aseta kana 1. kausi plaadile, rinnatükk allapoole. Lülita sisse 2. kaus. Vali 50 minutiks programm FRIES 200 °C juures. Aseta
- 5 | Kartulilaastude jaoks raputa korvi iga 10 minuti tagant ja poole küpsetamise pealt, kui seade piiksub ja ikoon vilgub. Vajadusel kasuta spaatlit. Vajadusel korrata.
- 6 | Jälgi kartuleid, kuniks nad on kuldpruunid ja krõbedad, ning vajadusel pikenda küpsetusaega. Lisa maitse järgi soola ja pipart. Enne serveerimist puista peale värsket hakitud peterselli.
- 7 | Serveeri kohe. Pintselda kana küpsetusmahlaga ja serveeri ülejäänud mahlad kastmenõus.

ŠOTI MUNAD

6 ✂

30
Min14
Min

KOOSTISOSAD

6 keskmist muna
12 jääkuubikut
12 g värsket peterselli
2 talisibulat
2 tl hakitud värsket tüümiani
550 g seavorstiliha

50 g jahu
sool, pipar
200 g riivsaia
2 keskmise suurusega muna
6 spl hapukoort või crème fraîche'i
2 spl mädarõigast

RETSEPT

- 1 | Kuumuta potis kergelt soolaga maitsestatud vesi keemiseni ja lisa seejärel lusika abil munad. Keeda 7 minutit ja 30 sekundit keskmisel kuumusel. Valmista ette kauss külma vee ja jääkuubikutega. Niipea kui munad on keedetud, aseta need jäävanni. 20 sekundi pärast võid munakoore kergelt katki lüüa ja panna munad tagasi külma vette, kuni need on täielikult jahtunud. Nii on neid lihtsam koorida.
- 2 | Haki petersell, talisibul ja tüümianilehed peeneks. Aseta kaussi. Lisa vorstiliha, tee käed märjaks ja sega läbi. Jaga segu võrdseteks osadeks ja vormi umbes 10 cm läbimõõduga lamedad ümmargused pätsid.
- 3 | Valmista paneeringu koostisosad, asetades 3 eraldi kaussi jahu soola ja pipraga, riivsaia ja lahtiklopitud munad.
- 4 | Koori keedetud ja jahtunud munad õrnalt külma vee all, seejärel veereta munad jahukausi sees. Mähi liha märgade kätega ettevaatlikult ümber iga muna ja silu servad, et muna oleks täielikult kaetud. Kasta iga muna klopitud munasegusse ja seejärel riivsaia sisse. Veendu, et iga muna oleks täielikult kaetud.
- 5 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kaus. Vali 14 minutiks programm MANUAL 200 °C juures. Lisa 1. kausis olevale plaadile 4 Šoti muna. Lülita sisse 2. kaus. Vali 14 minutiks programm MANUAL 200 °C juures. Lisa 2. kausi plaadile e 2 Šoti muna. Mõlema küpsetamise puhul vajuta START.
- 6 | Kastme valmistamiseks sega väikeses kausis koor ja mädarõigas. Maitsesta.
- 7 | Kontrolli, et Šoti munad oleksid küpsed ja vajadusel jätk küpsetamist, kuni liha on läbi küpsenud.
- 8 | Serveerimiseks lõika Šoti munad pooleks või neljaks ja serveeri koos kastmega. Võib serveerida koos peekoni ja sinepis hautatud brüsseli kapsaga.

NÕUANDED

Šoti munad on Briti roog, mis koosneb kõvaks keedetud munast, mille ümber on paneeritud vorstiliha. Neid süüakse kuumalt või külmalt, eriti piknikul. Kui sulle meeldivad kõvaks keedetud munad ja sa ei soovi, et munakollased oleksid vedelad, keeda mune veel 5 minutit. Kui sa ei leia vorstiliha, osta tavalised toorvorstid ja eemalda kest. Seejärel sega need kokku.

CAJUNI LÕHE JA KÜÜSLAUGUSED ROHELISED OAD

4 ✂ 5 Min  15 Min 

KOOSTISOSAD

Kala jaoks:

4 lõhefileed (umbes 150 g)
2 spl oliiviõli
4 spl Cajuni vürtse
sool, pipar

roheliste ubade jaoks:

400 g rohelisti ube
2 spl oliiviõli
2 küüslauguküünt, tükeldatud
1 spl hakitud koriandrit
sool, pipar

RETSEPT

- 1 | Sega kausis Cajuni vürtsid oliiviõliga. Määri segu pintsliga lõhefileedele. Maitsesta soola ja pipraga.
- 2 | Sega kausis rohelised oad oliiviõli, küüslauk ja ürdid. Maitsesta soola ja pipraga.
- 3 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kaus. Vali 8 minutiks programm FISH 200°C juures. Lisa lõhefileed 1. kausis olevale plaadile. Lülita sisse 2. kaus. Vali 15 minutiks programm KÖÖGIVILJAD 200°C juures. Lisa rohelised oad 2. kausi plaadile e.
- 4 | Vajuta nuppu SYNC, et nii lõhe kui ka köögiviljad lõpetaksid küpsetamise samal ajal. Mõlema toidu küpsetamiseks vajuta nuppu START.
- 5 | Poole küpsetamise pealt sega köögiviljad ja lõhe.
- 6 | Veendu, et kala oleks korralikult küps ja jätkajad vajadusel küpsetamist veel paar minutit.
- 7 | Vahetult enne serveerimist vala lõhele lusikaga magus tsillikaste ja puista peale punast tsillit, talisibulat ja seesamiseemneid. Serveeri köögiviljad kohe koos laimiviiluga ja puista peale koriandrit.

NÕUANDED

Ära aseta lõhefileesid üksteise peale, muidu ei küpse need ühtlaselt. Kui soovid valmistada suuremat kogust, võid küpsetada mitmes osas.

MEE-SRIRACHA KREKETID PRAETUD RIISIGA

4 ✂

15
Min15
Min

KOOSTISOSAD

Krevettidele:

85 g mett
50 g majoneesi
2 tl srirachat
1 spl sojakastet
1 muna
60 g jahu
450 g krevette
1 spl oliiviõli

sool, pipar

Praetud riisile:

400 g keedetud riisi
200 g külmutatud köögivilju (porgand, brokoli, suhkrumais)
7 cl sojakastet
1 spl õli
2 muna

RETSEPT

- 1 | Sega kausis mesi, majonees, sriracha kaste ja sojakaste. Aseta kõrvale. Klopi munad sügavas kausis. Lisa jahu teise sügavasse kausi. Kasta krevetid munasegusse ja seejärel jahu sisse ning asetage need 1. kausi plaadilei, surudes need tugevalt alla. Pintselda oliiviõliga.
- 2 | Sega kausis kokku keedetud riis, köögiviljad, sojakaste ja õli. Lisa munad ja sega uuesti.
- 3 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali 12 minutiks programm FISH 180 °C juures. Aseta grillplaat 1. kausi. Lülita sisse 2. kauss. Vali 15 minutiks programm MANUAL 200 °C juures. Eemalda 2. kausist standardplaat ja lisa kausi riis.
- 4 | Vajuta nuppu SYNC, et nii lõhe kui ka köögiviljad lõpetaksid küpsetamise samal ajal. Mõlema küpsetamiseks vajuta nuppu START.
- 5 | Kui pool küpsetamise ajast on möödas, raputakorvi praetud riisi segamiseks.
- 6 | Kontrolli, et krevetid oleksid korralikult küpsed, ja jätkajad vajadusel küpsetamist veel paar minutit.
- 7 | Serveeri krevette koos riisiga. Proovi seda kuuma kastmega.

NÕUANDED

Ära asetage krevette üksteise peale, muidu ei küpse need ühtlaselt. Kui soovite valmistada suuremat kogust, võite küpsetada mitmes osas. Serveeri kindlasti kohe.

TAI STIILIS LÕHEFILEE VÄRVILISTE KÖÖGIVILJADEGA

4 ✂ 30 Min  30 Min 



KOOSTISOSAD

4 lõhefileed
100 ml madala naatriumisaldusega sojakastet
1 laim
4 küüslauguküünt
2 tl riivitud ingverit
1 punane paprika
2 porgandit
1 kabatšokk
1 spl oliiviõli

50 g suhkruneid
50 g oaidusid
sool, pipar
4 spl magusat tšillikastet
0,5 hakitud talisibulat
2 spl seesamiseemneid
1 laim
paar oksakest koriandrit

RETSEPT

- 1 | Lõika lõhefileed suurteks kuubikuteks. Sega kausis sojakaste, laimimahl, hakitud küüslauk ja riivitud ingver. Lisa lõhe, kata ja jäta seisma 20. minutiks.
- 2 | Pese ja kuivata paprika, porgand ja suvikõrvits. Lõika paprika ribadeks ja eemalda südamik. Koori porgandid ja lõika need väikesteks viiludeks. Lõika suvikõrvitsad ühesuurusteks pulkadeks. Sega kausis tükeldatud köögiviljad õliga. Lisa suhkruneid ja oaidud. Maitsesta soola ja pipraga.
- 3 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali 6 minutiks programm FISH 180 °C juures. Lisa lõhekuubikud 1. kausis olevale grillpannile. Lülita sisse 2. kauss. Vali 30 minutiks programm MANUAL 180 °C juures. Lisa köögiviljad tavalisele pannile kausis 2.
- 4 | Vajuta nuppu SYNC, et nii lõhe kui ka köögiviljad lõpetaksid küpsetamise samal ajal. Mõlema küpsetamiseks vajuta START. Sega köögiviljad poole küpsetamise pealt.
- 5 | Aseta köögiviljad ja lõhe serveerimiseks taldrikutele. Vala lõhele magus tšillikaste ja puista peale talisibul ja seesamiseemned. Nirista köögiviljadele laimimahl ja puista peale koriandrit.

NÕUANDED

Võid suhkruneid asendada sojaubadega. Soovi korral võid lisada beebimaisi ja asendada seesamiseemned purustatud maapähklitega. Kui sulle meeldib vürtsikas toit, lisa värsket või jahvatatud tšillit. Kui soovid valmistada suuremat kogust, võid küpsetada mitmes osas. Serveeri kohe kleepuva riisiga. Kui sul pole madala naatriumisaldusega sojakastet, lisa 60 ml riisiäädikat.

LILLKAPSAPIHVID PORGANDIFRIIKATEGA

2 ✨ 20 Min  25 Min 

KOOSTISOSAD

Porgandipulkade jaoks:

20 g sojakastet
20 g oliiviõli
10 g vahtsiirupit
20 g tahiini
1 tl suitsupaprikat
1 tl küüslaugupulbrit
300 g porgandit (3-4 tk)

lillkapsapihvide jaoks:

lillkapsast (u 1 tk)

50 ml oliiviõli

100 g sidrunimahla
1 tl kuivatatud küüslauku
1 tl paprikat
15 g mett
sool, pipar
2 näputäit tšillipulbrit
8 spl hakitud värsket peterselli
(umbes 15 g)

lillkapsamajonees:

250 g keedetud lillkapsa tükke
60 g koort
20 ml oliiviõli
10 g vett
10 g sidrunimahla
1 tl suitsupaprikat
3 g soola

RETSEPT

- 1 | Sega kausis kokku sojakaste, oliiviõli, vahtsiirup, tahiini, paprika, küüslaugupulber, sool ja pipar. Koori porgandid, lõika igaüks pikuti pooleks ja lõika mõlemast poolest 3 mm pikkused ribad. Pane porgandiribad kaussi ja marineeri vähemalt 30 minutit, neid aegajalt segades.
- 2 | Eemalda lillkapsalt lehed, kuid ära lõika liiga palju vart ära. Aseta lillkapsas lõikelauale. Kasuta suurt, hästi teritatud nuga, et lõigata 2 või 3 umbes 2 cm paksust viilu. Keeda lillkapsapihve koos porgandifriikatega soolaga maitsestatud vees. Eemalda pihvid poole küpsetamise pealt, nõruta need ja lõpeta porgandite keetmine. Nõruta ja tõsta kõrvale.
- 3 | Sega väikeses kausis kokku oliiviõli, sidrunimahl, küüslauk, mesi, paprika ja tšilli. Pintselda lillkapsapihvide üks külg kokku oliiviõli ja sidrunikastmega. Maitsesta soola ja pipraga.
- 4 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali 25 minutiks programm KÖÖGIVIJAD 180 °C juures. Aseta 1. kausi plaadile pealt kastmega pintseldatud lillkapsapihvid. Lülita sisse 2. kauss. Vali 25 minutiks programm KÖÖGIVIJAD 180 °C juures. Laota porgandid ühe kihina 2. kausi plaadile e. Mõlema küpsetamiseks vajuta START.
- 5 | Poole küpsetamise pealt pööra pihvid ümber ja pintselda teine pool kokku ülejäänud kastmega. Pööra porgandifriikad ümber.
- 6 | Kontrolli, et lillkapsas oleks korralikult küpsenud ja vajadusel kohanda vastavalt oma maitsele.
- 7 | Lisa väikesesse anumasse keedetud lillkapsatükid, koor, oliiviõli, vesi, sool, sidrunimahl ja suitsupaprika. Sega kõik saumikseriga, et moodustuks majonees.
- 8 | Puista keedetud lillkapsapihvide peale tšilli ja hakitud värsket peterselli. Serveeri lillkapsamajoneesi ja porgandifriikatega.

NÕUANDED

Tahiini on purustatud seesamiseemnetest valmistatud seesamipasta. Seda saab leida supermarketite rahvusvahelises osas, idamaistes toidupoodides või mahepoodides. Kui tahiini pole, siis kasuta seesamiseemnete jahvatamiseks blenderit. Sega need väikeses kausis kokku vähese röstitud seesamiõliga. Teise võimalusena võid kasutada maapähklivõid. Suitsupaprika võimaldab sul roogadele lisada maitset ja värtsi. Serveeri seda rooga koos kartulipudruga, mis täiendab neid köögivilju suurepäraselt.

GRILLITUD TUUNIKALA KAUSS

6 ✨

20
Min13
Min

KOOSTISOSAD

Kastmeks:

4,5 spl riisiädikat
pipar
1,5 g värsket ingverit (1 tk,
ca 2 cm)
tšillikastet
3 tl seesamiõli
9 cl sojakastet

tuunikala kausside jaoks:

500 g tuunikalafileed (ca 4 tk)
750 g eelküpsutatud sushiriisi

3 väikest avokaadot (puhastatud
ja viilutatud)
30 g hakitud punast sibulat
300 g tükeldatud mangot (u 1 tk)
6 spl hakitud värsket koriandrit
(u 30 g)

kaunistuseks (valikuline):

1,5 laimi, neljaks lõigatud
0,5 jalapenot (või Fresno pipart,
seemnetest eemaldatud ja
viilutatud)

mõned viilud redist, kurki, punast
kapsast ja porgandit
6 spl keedetud sojaube
1,5 tl musti ja valgeid seesami-
seemneid

RETSEPT

- 1 | Valmista kaste: sega väikeses kausis kokku kõik koostisosad. Aseta kõrvale.
- 2 | Aseta kaussi tuunikalafileed. Vala nende peale kolmandik kastmest ja sega läbi. Lase 10–15 minutit seista.
- 3 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali programm 13 minutiks programm GRILL 200 °C juures. Ära pane koostisosi veel pannile, seade hakkab automaatselt eelsoojenema. Küpsutamise alustamiseks vajuta START.
- 4 | Kui seade piiksub ja ekraanile kuvatakse „Lisa“, on grilli eelsoojendustsüklil lõppenud. Eemalda tuunikala marinaadist, nõruta ja puista peale pipar. Aseta tuunikala 1. kausi plaadile.
- 5 | Küpseta tuunikala, kuni alumine kolmandik on küps. Pööra ümber ja küpseta teine pool, jättes keskelt veidi roosakaks. Kui eelistad paremini küpsutatud tuunikala, reguleeri küpsetusaeaga vastavalt oma maitsele.
- 6 | Aseta grillitud tuunikala lõikelauale ja lase 5 minutit seista enne, kui lõikad need terava noaga ribadeks.
- 7 | Lisa kausside põhja keedetud riis. Tõsta iga kausi peale grillitud tuunikalatükid, viilutatud avokaado, mangotükid ja punane sibul. Puista üle koriandriga. Kaunista oma maitse järgi ja kalla peale ülejäänud kaste.

NÕUANDED

Eelkeedetud Jaapani riis on nüüd hõlpsasti poodides saadaval, mis säästab su aega retsepti ettevalmistamisel. Saad seda ise valmistada ka kodus: kasuta 50–60 g kuumtöötlemata riisi inimese kohta. Kõige parem on kasutada orgaanilisi avokaadosid, kui on nende hooaeg. Teise võimalusena võid seda asendada kuubikuteks lõigatud keedetud bataadiga. Kui sulle ei meeldi koriander, kasuta mõnda muud ürti.

GRILLITUD STEIK RÖSTITUD TOMATITEGA

4 ✂ 10 Min  15 Min 

KOOSTISOSAD

600 g veisesteiki (umbes 3 suurt või 4 keskmist tükki)
2 spl vürtsisegu steigi jaoks
20 g küüslaugu- ja petersellivõid
2 spl oliiviõli

300 g tomateid (umbes 2 suurt tomatit)
1 sl oliiviõli
1 tl kuivatatud Itaalia ürdisegu
1 spl palsamiädikast
sool, pipar

RETSEPT

- 1 | Piserda prae jaoks mõeldud vürtsisegu mõlemale lihapoollele. Hõõru maitseained liha sisse, et veenduda, et need on jäänud liha külge. Pintselda steigi mõlemad pooled oliiviõliga.
- 2 | Poolita tomatid.
- 3 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali 8 minutiks programm GRILL 200 °C juures. Ära pane koostisosi veel pannile, seade hakkab automaatselt eelsoojenema. Lülita sisse 2. kauss. Vali 15 minutiks programm KÖÖGIMIJJAD 180 °C juures. Lisa tomatid 2. kausis olevale plaadile. Nirista peale oliiviõli, Itaalia ürdisegu ja palsamiädikast. Maitsesta soola ja pipraga.
- 4 | Vajuta nuppu SYNC, et nii lõhe kui ka köögiviljad lõpetaksid küpsetamise samal ajal.
- 5 | Poole küpsetamise pealt pööra steigid ringi, et tagada nende ühtlane küpsemine.
- 6 | Kontrolli, et tomatid oleksid korralikult küpsed, ja küpseta vajadusel veel paar minutit.
- 7 | Eemalda valmis steigid ja lisa igale steigile küüslaugu- ja petersellivõi. Enne serveerimist jätta steigid 1 minutiks seisma. Serveeri koos röstitud tomatitega. Serveerida võid koos riisi, pasta või maitstva kartulipudrugaga.

NÕUANDED

Itaalia ürdisegu on pune, tüümiani, basiiliku, salvei ja loorberilehe segu, mida leiata toidupoodidest. Võid ka ise teha. Võid steike koos vürtsidega marineerida vähemalt 2 tundi või kuni üks öö külmkapis. Küüslaugu- ja petersellivõid saab kasutada ka köögiviljade, pasta ja grill-liha maitsestamiseks. Leia selle toidupoest värske või külmutatud toidu osakonnast. Võid selle asendada omatehtud või vähese küüslaugu ja peterselliga või tavalise võiga. Kasuta jämedaid steike. Kui su steigid on väga paksud, pead võib-olla küpsetama neid mõlemalt poolt ühe minuti. Kui kasutad lihatermomeetrit, siis olenevalt sellest, kui küpset liha soovid, peaks keskosa olema: toores 45–50 °C, pooltoores 50–55 °C, poolküps 55–60 °C, küps 70 °C.

KÜÜSLAUGUGA KANAKINTSUD JA PANEERITUD SUVEKÕRVITS PARMESANIGA

2 ✨ 20 Min  15 Min 

KOOSTISOSAD

Kana jaoks:

6 kanakintsu
0,5 punast sibulat
2 küüslauguküünt
2 spl riivitud ingverit
3 cl küüslaugu-, ingveri- ja tšillikastet
3 cl madala naatriumisaldusega sojakastet
3 cl pressitud apelsinimahla (1 apelsin)
sool, pipar
2 talisibulat

suvikõrvitsa jaoks:

4 suvikõrvitsat
1 spl Itaalia ürdisegu
90 g jahu
2 muna
180 g panko riivsaia
45 g riivitud parmesani
1 spl õli
sool, pipar

RETSEPT

- 1 | Pane blenderisse punane sibul, kooritud küüslauguküüned, ingver, tšillikaste, sojakaste ja apelsinimahl. Maitsesta soola ja pipraga. Blenderda ühtlaseks kastmeks. Aseta kõrvale 6 cl kastet. Vala ülejäänud kaste kausis olevatele kanakintsudele.
- 2 | Sega sügavas kausis jahu, sool, pipar ja Itaalia ürdid. Klopi munad lahti teises sügavas kausis. Sega kolmandas kausis parmesan panko riivsaiaiga.
- 3 | Pese suvikõrvitsad ja lõika viiludeks. Veereta suvikõrvitsad jahus, seejärel munasegus ja lõpuks riivsaia ja parmesani segus.
- 4 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Veendu, et grillplaat oleks asetatud 1. kaussi. Vali 15 minutiks programm GRILL 200 °C juures. Ära pane koostisosi veel pannile, seade hakkab
- 5 | Kui seade piiksub ja ekraanil kuvatakse „Lisa“, on grilli eelsoojendustsükkel lõppenud. Aseta kanakintsud 1. kausi plaadile.
- 6 | Poole küpsetamise pealt keera kintsud ümber, et need küpseks ühtlaselt, ja sega suvikõrvitsad.
- 7 | Kontrolli, et liha oleks korralikult küpsenud, ja vajadusel küpseta veel paar minutit.
- 8 | Serveeri kanakintsud kohe. Vahetult enne serveerimist puista peale hakitud talisibul ning serveeri ülejäänud kastme ja suvikõrvitsatega.

NÕUANDED

Ära aseta kanatükke üksteise peale, muidu ei küpse need ühtlaselt. Kui soovid valmistada suuremat kogust, võid küpsetada mitmes osas. Serveeri koos tomatisaladiga.

VÄIKESED SULAŠOKOLAADIGA KOOGID



15

Min



14

Min



KOOSTISOSAD

170 g 53% tumedat küpsetusšokolaadi
80 g võid
180 cl petipiima
80 g suhkrut
1 keskmine muna
1 tl vaniljeekstrakti

160 g jahu
1 tl küpsetuspulbrit (4 g)
näputäis soola
100 g šokolaaditükke
10 g sulatatud võid

RETSEPT

- 1 | Sulata mikrolaineahjus või kuuma vee vannis koos šokolaad ja või. Sega sisse muna, petipiim, suhkur, muna ja vanill ning sega vispliga korralikult läbi. Seejärel lisa jahu, küpsetuspulber ja sool ning sega spaatliga läbi. Kui segu on ühtlane, sega hulka šokolaaditükid.
- 2 | Määri koogivormid võiga ja vala sisse tainas (120 g koogivormi kohta).
- 3 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali 14 minutiks programm DESSERT 160 °C juures.
- 4 | Kontrolli, kas koogid on piisavalt küpsenud, torgates nuga koogivormide põhja. See peaks puhtana välja tulema. Kui ei tule, siis küpseta veel 2 minutit. Reguleeri küpsetusaega vastavalt oma maitsele. Eemalda koogid pajakinnaste või köögitingidega.

NÕUANDED

Selle retsepti jaoks kasuta 9 cm läbimõõduga koogivorme. Petipiim, prantsuse keeles tuntud ka kui lait ribot, muudab su koogid, muffinid, pannkoogid ja vahvlid seest erakordselt niiskeks. See on kääritatud piim, mida saadakse piima ja happe (tavaliselt sidrunimahla või äädika) segamisel. Sellel on terav maitse ja kalgendatud tekstuur, mis on paksem kui piim, kuid vedelam kui koor, mis annab su küpsetistele pehme ja õhulise efekti. Saad seda ise valmistada ka kodus, kasutades piima ja sidrunimahla.

GRANOLA



KOOSTISOSAD

240 g kaerahelbed
80 g soolamata pekaanipähkleid
80 g purustatud mandleid

200 ml vahtsaiirupit
100 ml neutraalset õli
2 g kaneeli

RETSEPT

- 1 | Sega kausis kaerahelbed, pekaanipähklid, tükeldatud mandlid, kaneel, vahtsaiirup ja õli.
- 2 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kaus. Vali 10 minutiks programm MANUAL 180 °C juures. Eemalda grillplaat 1. kausist ja kalla kaussi 360 g granolat. Lülita sisse 2. kaus. Vali 10 minutiks programm MANUAL 180 °C juures. Eemalda tavaline pann 2. kausist ja kalla kaussi 250 g granolat. Alustamiseks vajuta nuppu START.
- 3 | Poole küpsetamise pealt sega granolat.
- 4 | Kontrolli, et see oleks korralikult küpsenud, ja küpseta vajadusel veel paar minutit.
- 5 | Lase jahtuda ja asetä õhukindlasse anumasse.

NÕUANDED

Naudi granolat karamelliseeritud banaanide peal.

KÜPSETATUD ÕUNAD



KOOSTISOSAD

6 keskmist õuna (1 kg)
50 g kaerahelbeid
50 g rosinaid
40 g pruuni suhkrut

50 g hakitud pähkleid
1 tl kaneeli
50 g sulatatud võid

RETSEPT

- 1 | Sega kausis kokku kaer, rosinaid, fariinisuhkur, pähklid ja kaneel. Lisa sulatatud või ja sega, kuni koostisosad on segunenud. Aseta segu kõrvale.
- 2 | Lõika noaga ära õuna pealmine osa nii, et sulle jääks 2 cm kõrgune tükk, ja tõsta see kõrvale. Kõigi seemnete eemaldamiseks kasuta jäätise- või teelusikat. Lõika välja õunasüdamik, et õuna sisse saaks panna täidis. Täida õunad täielikult kaerahelveste seguga. Aseta õuna peale tagasi õuna pealmine osa.
- 3 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali 20 minutiks programm DESSERT 165 °C juures. Aseta seadme 1. kausi plaadile 4 õuna.
- 4 | Kontrolli, et õunad on korralikult küpsenud, ja jätkaja vajadusel küpsetamist. Küpsetusaeg võib olenevalt õunte suurusest ja kvaliteedist erineda.
- 5 | Serveeri õunu soojalt.



Võid rosinaid asendada kuivatatud viigimarjadega või kuivatatud aprikoosidega.

ŠOKOLAADIMUFFINID

6 ✨ 10 Min  16 Min 

KOOSTISOSAD

120 g suhkrut
 2 muna
 90 g tavalist valget jahu
 20 g magustamata kakaopulbrit

11 g küpsetuspulbrit
 110 g piima
 60 g sulatatud võid
 45 g piimašokolaaditükke

RETSEPT

- 1 | Vahusta kausis suhkur ja muna. Lisa pool jahust, küpsetuspulber, kakaopulber ja piim ning sega. Lisa ülejäänud kuivained ja piim ning sega uuesti. Viimasena lisa sulatatud või ja šokolaadilaastud ning sega kõik läbi. Jaota segu muffinivormidesse.
- 2 | Lülita seade sisse. Lülita 1. kaus sisse. Vali programm DESSERT 150 °C juures 16 minutiks. Lisa muffinid 1. kausis olevale plaadile.

Lülita 2. kaus sisse. Vali programm DESSERT 150 °C juures 16 minutiks. Lisa muffinid 2. kausi plaadile e. Küpsetamise alustamiseks vajuta nuppu START.

- 3 | Eemalda muffinid seadmest ja lase neil alusel jahtuda.

NÕUANDED

Kasuta iga muffini jaoks 50 g tainast. Vajadusel küpseta uuesti.

KARAMELLISEERITUD BANAANID

4 ✨

10
Min15
Min

KOOSTISOSAD

4 banaani
4 spl sulatatud võid
6 spl pruuni suhkrut

50 g granolat
vanillijäätist

RETSEPT

- 1 | Lõika banaanid pikuti pooleks. Pintselda viljalaha sulavõiga ja puista üle pruuni suhkruga.
- 2 | Lülita seade sisse. Lülita 1. kauss sisse. Vali programm MANUAL 200 °C juures 15 minutiks ja aseta 1. kaussi 5 banaanipoolikut, lõikepool üleval. Lülita 2. kauss sisse. Vali programm MANUAL 200 °C juures 18 minutiks ja aseta 2. kaussi 3 banaanipoolikut, lõikepool üleval.
- 3 | Vajuta nuppu SYNC. Küpsetamise alustamiseks vajuta nuppu START.
- 4 | Kontrolli, kas banaanid on korralikult küpsed, ja vajadusel küpseta veel paar minutit.
- 5 | Serveeri kohekoos granolaga ja vanillijäätisega.

NÕUANDED

Ära aseta banaane liiga kokku, muidu ei küpse need ühtlaselt. Kui soovid valmistada suuremat kogust, võid küpsetada mitmes osas. Serveeri kindlasti kohe. Kaneeliga versiooni jaoks sega supilusikatäis jahvatatud kaneeli kokku pruuni suhkruga.

FILO MĪKLAS CIGĀRI AR FETAS SIERU



SASTĀVDAĻAS

350 g fetas siera
1 sakulta ola
1 olas dzeltenums
1 olas baltums

2 tējkarotes kaltētu piparmētru
1 iepakojums filo mīklas
Pipari

RECEPTĒ

- 1** | Ar dakšīņu sadrupiniet fetas sieru un ielieciet to traukā. Pievienojiet veselu olu, olas dzeltenumu un piparmētras. Pielieciet piparus un labi samaisiet.
- 2** | Atritiniet filo mīklas plāksni un to viegli apziediet ar olas baltumu. Virsū uzlieciet otru plāksni. Mīklu sagrieziet sešos kvadrāta formas gabalos. Uz katra kvadrāta gareniski uzklājiet 1,5 ēdamkarotes fetas siera maisījuma un mīklu sarullējiet cigāra formā. Atkārtojiet, līdz ir izmantotas visas sastāvdaļas.
- 3** | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 180 °C uz 10 minūtēm. Izvietojiet filo mīklas cigārus uz paplātes kas atrodas 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 180 °C uz 12 minūtēm. Izvietojiet filo mīklas cigārus uz paplātes kas atrodas 2. traukā.
- 4** | Nospiediet pogu SYNC (Sinhronizācija). Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos.
- 5** | Kad ir pagājusi puse laika, filo mīklas cigārus apgrieziet.
- 6** | Pārbaudiet, vai cigāri ir viscaur gatavi, un vajadzības gadījumā turpiniet gatavošanu vēl dažas minūtes.
- 7** | Pasniedziet filo mīklas cigārus, kamēr tie vēl ir silti, ar grilētas kukurūzas salātiem.

PADOMI

Nelieciet filo mīklas cigārus citu uz cita, jo šādā gadījumā tie neizcepsies vienmērīgi. Pasniedziet nekavējoties. No šīs receptes sastāvdaļām var pagatavot 20 cigārus.

BURITO AR VISTU

8 ✂ 20 Min  25 Min 

SASTĀVDAĻAS

4 tējkarotes meksikāņu garšvielu
 4 ēdamkarotes olīveļļas
 4 vistas krūtiņas
 8 kviešu vai kukurūzas tortiljas
 8 tējkarotes trekna krējuma

8 ēdamkarotes rīveta Čedaras siera
 8 ēdamkarotes gvakamoles
 8 ēdamkarotes saldās kukurūzas
 8 ēdamkarotes salsas

RECEPTĒ

- 1 | Traukā samaisiet meksikāņu garšvielas ar eļļu. Pievienojiet vistu, apsedziet trauku un atstājiet marinēties 15 minūtes.
- 2 | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu CHICKEN (Vista), izvēloties 200 °C uz 15 minūtēm. Izvietojiet vistas krūtiņas uz grila paplātes, kas atrodas 1. traukā. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu. Ļaujiet vistas krūtiņām nedaudz atdzist un pēc tam sagrieziet tās šķēlēs.
- 3 | Novietojiet tortilju uz alumīnija folijas kvadrāta. Uz tortiljas uzklājiet skābo krējumu un pievienojiet salsu, gvakamoli un vistu. Pievienojiet kukurūzu un pārkaisiet ar sieru. Rūpīgi ietiniet burito folijā.
- 4 | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu CHICKEN (Vista), izvēloties 180 °C uz 10 minūtēm. Izvietojiet 3 burito uz paplātes kas atrodas 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 180 °C uz 10 minūtēm. Uzlieciet 1 burito uz paplātes, kas atrodas 2. traukā. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos.
- 5 | Pasniedziet burito nekavējoties.

PADOMI

Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, varat gatavot vairākos piegājienu. Pasniedziet nekavējoties. Varat izmantot uz iesma jau izceptas vistas krūtiņas.

HALLOUMI FRĪ



SASTĀVDAĻAS

400 g halloumi siera
40 g miltu
2 vidēji lielas olas

100 g rīvmaizes
2 ēdamkarotes ķiploku pulvera

RECEPTĒ

- Sagrieziet halloumi sieru 1 cm biežās strēmēlēs. Vienā traukā iebertiet miltus. Citā traukā iesitiet olas un labi sakuliet. Vēl citā traukā samaisiet rīvmaizi ar ķiploku pulveri.
- Katru gabaliņu apvārtiet miltos, pēc tam olā un visbeidzot — rīvmaizē. Tiem jābūt panētiem no visām pusēm. Nolieciet malā.
- Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 180 °C uz 15 minūtēm. Izvietojiet halloumi frī uz paplātes, kas atrodas 2. traukā.
- Nospiediet pogu SYNC (Sinhronizācija). Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos.
- Pasniedziet nekavējoties, pēc izvēles papildinot ar brokoļu un siera gabaliņiem.

PADOMI

Halloumi ir Kipras siers, kas gatavots no kazas un aitas piena. To īpašu padara viegli elastīgā tekstūra un sāļā garša. Karsējot halloumi siers nekūst, tikai kļūst nedaudz elastīgāks un garšīgāks. To var atrast Vidusjūras pārtikas preču veikalos vai lielveikalu siera nodaļā. Nepievienojiet rīvmaizei vai miltiem sāli, jo halloumi siers ir ļoti sāļš. Ja vēlaties, varat izmantot panko — pārslu veida rīvmaizi, ko plaši izmanto japāņu virtuvē. Panko rīvmaizi var atrast daudzu lielveikalu ārzemju pārtikas produktu nodaļā, Āzijas pārtikas preču veikalos un internetā.

VISTAS GAĻAS BUMBIŅAS

6 ✨ 25 Min  10 Min 

PIRMAIS ĒDIENS

LV



SASTĀVDAĻAS

700 g vistas krūtiņas
2 olas
60 g rīvmaizes
100 g parmezāna

3 ēdamkarotes olīveļļas
2 ēdamkarotes sasmalcinātu pētersīļu
2 tējkarotes sīpolu pulvera
Sāls, pipari

RECEPTE

- 1 | Gaļasmašīnā vai blenderī samaliet vistas krūtiņas. Traukā samaisiet malto vistas gaļu, olas, rīvmaizi, parmezānu, olīveļļu, pētersīļus un sīpolu pulveri. Pievienojiet sāli un piparus un izveidojiet aptuveni 3/4 cm lielas bumbiņas.
- 2 | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu CHICKEN (Vista), izvēloties 200 °C uz 10 minūtēm. Izvietojiet 20 gaļas bumbiņas uz grila paplātes, kas atrodas 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu CHICKEN (Vista), izvēloties 200 °C uz 12 minūtēm. Izvietojiet 12 gaļas bumbiņas uz paplātes kas atrodas 2. traukā.
- 3 | Nospiediet pogu SYNC (Sinhronizācija). Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos.
- 4 | Kad ir pagājusi puse laika, apmaisiet traukos esošo ēdienu.
- 5 | Pārbaudiet, vai gaļas bumbiņas ir viscaur izcepušās, un vajadzības gadījumā turpiniet gatavošanu vēl dažas minūtes.
- 6 | Pasniedziet gaļas bumbiņas ar tomātu un bazilika mērci.

PADOMI

No šīs receptes sastāvdaļām var pagatavot aptuveni 32 gaļas bumbiņas. Ja jums ir virtuves kombains, ielieciet visas sastāvdaļas traukā ar asmeni un darbiniet kombainu ar maksimālo ātrumu 1 minūti. Nelieciet gaļas bumbiņas vienu uz otras, jo tādā gadījumā tās neizcepsies vienmērīgi. Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, varat gatavot vairākos piegājienos.

BROKOĻI AR PARMEZĀNU

8 ✪

15
Min 22
Min 

SASTĀVDAĻAS

1,2 kg brokoļu (apm. 4 galviņas)
2 tējkarotes ķiploku pulvera
8 ēdamkarotes olīveļļas

50 g rīvēta parmezāna
1 šķipsna čili pārslu (pēc izvēles)
Sāls, pipari

RECEPTĒ

- 1** | Sadaliet brokoļus nelielos gabalos un lieciet tos traukos. Pievienojiet ķiploku pulveri, olīveļļu un čili pārslas. Pievienojiet sāli un piparus. Samaisiet.
- 2** | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu VEGETABLES (Dārzeni), izvēloties 170 °C uz 22 minūtēm. Izņemiet paplāti un 1. traukā ievietojiet 750 g brokoļu. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu VEGETABLES (Dārzeni), izvēloties 170 °C uz 26 minūtēm. Izņemiet paplāti un 2. traukā ievietojiet 450 g brokoļu.
- 3** | Nospiediet pogu SYNC (Sinhronizācija). Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu.
- 4** | Kad ir pagājusi puse laika, brokoļus apmaisiet.
- 5** | Ja brokoļi maina krāsu pārāk ātri, 5 minūtes pirms programmas beigām uz tiem uzklājiet alumīnija folijas loksni.
- 6** | Tieši pirms pasniegšanas brokoļus pārkaisiet ar parmezānu. Tie lieliski sader kopā ar panētu tītara eskalopu.

VEGĀNISKIE BURGERI

8 ✂ 0 Min  20 Min 

SASTĀVDAĻAS

200 g sasmalcinātu sarkano kāpostu
150 g rīvētu burkānu
120 g vegāniskās majonēzes
2 ēdamkarotes ābolu sidra etiķa

1 tējkarote ķiploku pulvera
3 iepakojumi džekfrūta gabaliņu bez piedevām (kopējais tīrsvars pēc notecināšanas: 440 g)
8 vegāniskās burgermaizītes

220 g barbekjū mērces
Sāls, pipari
2 tējkarotes kūpinātas paprikas
15 pilieni šķidro dūmu

RECEPTĒ

- 1 | Kāpostu salātu pagatavošana:** Svaigos dārzeņus ielieciet traukā. Pievienojiet vegānisko majonēzi, sidra etiķi, ķiploku pulveri, sāli un piparus. Samaisiet un atstājiet ledusskapī marinēties vismaz stundu. Jo ilgāk kāpostu salāti marinēsies, jo mīkstāki tie būs. Jo īsāku laiku salāti marinēsies, jo kraukšķīgāki tie būs. Marinēšanas laiku pielāgojiet atbilstoši savai gaumei.
- 2 |** Lielā traukā ar pirkstiem sasmalciniet džekfrūta gabaliņus, līdz to tekstūra atgādina plucinātu cūkgaļu. Džekfrūta masu pārlejiet ar ūdeni, lai tā būtu nosepta, un atstājiet uz 5–10 minūtēm. Masu vēlreiz noskalojiet un no tās izspiediet pēc iespējas vairāk šķidruma. Džekfrūta masu ielieciet atpakaļ traukā, pievienojiet barbekjū mērci, sāli, piparus, kūpinātu papriku, šķidros dūmus un samaisiet.
- 3 |** Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 180 °C uz 20 minūtēm. Izņemiet paplāti un 1. traukā ievietojiet 650 g džekfrūta masas. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 180 °C uz 20 minūtēm. Izņemiet paplāti un 2. traukā ievietojiet 450 g džekfrūta masas. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu.
- 4 |** Kad ir pagājusi puse laika, apmaisiet.
- 5 |** Izcepto džekfrūta masu kārtojiet uz burgermaizītēm un virsū uzlieciet kāpostu salātus. Pasniedziet ar kartupeļiem.

PADOMI

Džekfrūts ir ļoti populārs veģetāriešu vidū kā plucinātas cūkgaļas aizstājējs, un to var atrast bioloģiskās vai Āzijas pārtikas preču veikalos (vakuuma iepakojumā vai konservētu). Lūdzu, ņemiet vērā, ka šajā receptē ir izmantots džekfrūts bez piedevām, nevis sīrupā konservēts produkts, kas paredzēts desertiem. Kūpināta paprika ēdienam piešķir aromātu. Tās vietā var izmantot parasto papriku un nedaudz čili. Šķidros dūmus var atrast lielveikalu garšvielu nodaļā kopā ar asajām mērcēm, kā arī pārtikas preču veikalos un vegānu lielveikalos. Tos var atrast arī internetā. Tie piešķir ēdienam patīkamu dūmu garšu, neizmantojot kūpinātavu. Tā kā aromāts ir ļoti koncentrēts, pietiek ar dažiem pilieniem, lai izceltu ēdiena garšu. Šī lieliskā piedeva piešķir raksturu veģetāriem ēdieniem, mērcēm un dzīvnieku gaļas, mājputnu gaļas vai laša marinādei. To var aizstāt ar kūpinātu papriku, čipotles pulveri, kūpinātu sāli vai kūpinātu tēju. Ja jums nav daudz laika, izmantojiet gatavu svaigo dārzeņu maisījumu, kuram garšvielas jau ir pievienotas (šādā gadījumā garšvielas vairs nepievienojiet) vai nav. Burgermaizītes var apgrauzdēt: ievietojiet tās grozos un atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 180 °C uz 3 minūtēm.

CEPTA VISTA AR MĀJĀS GATAVOTIEM FRĪ

4 ✂ 20 Min  50 Min 

SASTĀVDAĻAS

800 g kartupeļu
3 ēdamkarotes neitrālas eļļas
Sāls, pipari
Pētersīļi
1 vista (1,3 kg)
Puse citrona

1 tējkarote paprikas
0,5 tējkarotes ķiploku pulvera
0,5 tējkarotes sīpolu pulvera
1 tējkarote raudenes
Sāls, pipari
1 ēdamkarote olīveļļas

RECEPTĒ

- 1 | Nomizojiet kartupeļus un sagrieziet tos šķēlītēs. Ielieciet kartupeļus traukā un pārlejiet ar aukstu ūdeni, lai tie būtu nosegti. Atstājiet uz 30 minūtēm.
- 2 | Izņemiet vistai cīpslas un vistu ierīvējiet ar pusi citrona. Nelielā traukā samaisiet papriku, ķiploku un sīpolu pulveri, raudeni, sāli un piparus. Vistas ādu apziediet ar olīveļļu un pārkaisiet ar garšvielām.
- 3 | No kartupeļiem noteciniet ūdeni un kārtīgi tos nosusiniet. Kartupeļus samaisiet ar eļļu, sāli un pipariem.
- 4 | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu CHICKEN (Vista), izvēloties 160 °C uz 50 minūtēm. Novietojiet vistu ar krūtiņu uz leju uz paplātes kas atrodas 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu FRIES (Frī), izvēloties 200 °C uz 50 minūtēm. Izvietojiet kartupeļu šķēlītes uz paplātes, kas atrodas 2. traukā. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos.
- 5 | Grozu ar kartupeļiem sakratiet ik pēc 10 minūtēm un gatavošanas procesa vidū, kad ierīce atskaņo signālu un mirgo ikona. Vajadzības gadījumā lietojiet lāpstīņu. Ja nepieciešams, atkārtojiet.
- 6 | Pārbaudiet frī, kuriem arī vajadzētu būt zeltaini brūniem un kraukšķīgiem, un vajadzības gadījumā pagariniet gatavošanas laiku. Pievienojiet sāli un piparus pēc garšas. Pirms pasniegšanas pārkaisiet ar sasmalcinātiem svaigiem pētersīļiem.
- 7 | Pasniedziet nekavējoties. Ieziediet vistu ar cepšanas laikā iztecējušo šķidrumu un atlikušo šķidrumu pasniedziet mērces traukā.

SKOTU OLAS



SASTĀVDAĻAS

6 vidēji lielas olas
12 ledus kubiņi
12 g svaigu pētersīļu
2 saišķi sīpolloku
2 tējkarotes sasmalcināta svaiga timiāna
550 g cūkgaļas desiņu gaļas

50 g miltu
Sāls, pipari
200 g rīvmaizes
2 vidēji lielas olas
6 ēdamkarotes skāba krējuma vai crème fraîche
2 ēdamkarotes mārrutku

RECEPTĒ

- 1 Katliņā uzvāriet ūdeni, kam piebērta šķipsna sāls, un ielieciet tajā olas, izmantojot karoti ar caurumiem. Vāriet 7 minūtes un 30 sekundes vidējā karstumā. Sagatavojiet trauku ar aukstu ūdeni un ledus kubiņiem. Tiklīdz olas ir izvārītas, ielieciet tās ledus ūdenī. Pēc 20 sekundēm varat nedaudz iepļēst čaumalu un olas ielikt atpakaļ aukstajā ūdenī, līdz tās ir pilnībā atdzisušas. Šādi tās būs vieglāk nolobīt.
- 2 Smalki sasmalciniet pētersīļus, sīpollokus un timiāna lapas. To visu ielieciet traukā. Pievienojiet desiņu gaļu, samitriniet rokas un samaisiet. Maisījumu sadaliet vienādās daļās un no katras izveidojiet apaļu, plakanu plācenīti aptuveni 10 cm diametrā.
- 3 Sagatavojiet panējuma sastāvdaļas — miltus ar sāli un pipariem, rīvmaizi un sakultas olas — un katru no tām ievietojiet atsevišķā traukā.
- 4 Uzmanīgi nolobiet izvārītās un atdzesētās olas, turot zem auksta ūdens, un pēc tam tās apvārtiet miltos. Ar mitrām rokām katru olu ietiniet gaļas maisījumā, izlīdzinot malas, lai ola būtu pilnībā nosepta. Katru olu iemērciet sakultajās olās un pēc tam apvārtiet rīvmaizē. Pārliecinieties, vai katra ola ir pilnībā nosepta.
- 5 Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 200 °C uz 14 minūtēm. Izvietojiet 4 skotu olas uz paplātes kas atrodas 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 200 °C uz 14 minūtēm. Izvietojiet 2 skotu olas uz paplātes, kas atrodas 2. traukā. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos.
- 6 Pagatavojiet mērci, nelielā traukā samaisot krējumu un mārrutkus. Pievienojiet garšvielas.
- 7 Pārbaudiet, vai skotu olas ir gatavas, un vajadzības gadījumā turpiniet gatavošanu, līdz desiņu gaļa ir viscaur izcepusies.
- 8 Skotu olas pasniedziet sagrieztas uz pusēm vai četrās daļās kopā ar mērci. Varat tās garnēt ar bekonu un sinepēs sautētiem Briseles kāpostiem.

PADOMI

Skotu olas ir britu virtuves ēdiens, kas pagatavots no cieti vārītās olas, ko ieskauj panējumā cepta desiņu gaļa. Tās ēd gan siltas, gan aukstas, jo īpaši piknikā. Ja jums patīk cieti vārītās olas un nevēlaties pašķidru dzeltenumu, vāriet olas 5 minūtes ilgāk. Ja nevarat atrast desiņu gaļu, nopērciet parastas desiņas un noņemiet tām apvalku. Pēc tam tās samīciet kopā.

CAJUN LASIS UN ZAĻĀS PUPIŅAS AR ĶIPLOKIEM

4  5 Min  15 Min 

SASTĀVDAĻAS

Zivij:

4 laša filejas (katra apm. 150 g)
2 ēdamkarotes olīveļļas
4 ēdamkarotes Cajun garšvielu
Sāls, pipari

Zaļajām pupiņām:

400 g zaļo pupiņu
2 ēdamkarotes olīveļļas
2 ķiploka daiviņas, sasmalcinātas
1 ēdamkarote sasmalcināta koriandra
Sāls, pipari

RECEPTĒ

- 1 | Traukā samaisiet Cajun garšvielas ar olīveļļu. Ar otiņu maisījumu uzklājiet uz laša filejām. Pievienojiet sāli un piparus.
- 2 | Traukā samaisiet zaļās pupiņas ar olīveļļu, ķiplokiem un garšaugiem. Pievienojiet sāli un piparus.
- 3 | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu FISH (Zivs), izvēloties 200 °C uz 8 minūtēm. Izvietojiet laša filejas uz paplātes kas atrodas 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu VEGETABLES (Dārzeni), izvēloties 200 °C uz 15 minūtēm. Izvietojiet zaļās pupiņas uz paplātes, kas atrodas 2. traukā.
- 4 | Nospiediet SYNC (Sinhronizācija), lai laša un dārzeņu gatavošana tiktu pabeigta vienā laikā. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos.
- 5 | Kad ir pagājusi puse laika, lasi un dārzeņus apmaisiet.
- 6 | Pārbaudiet, vai ēdiens ir viscaur gatavs, un vajadzības gadījumā turpiniet gatavošanu vēl dažas minūtes.
- 7 | Tieši pirms pasniegšanas pārlejiet lasi ar karoti saldās čili mērces un pārkaisiet ar sarkano čili, sīpollokiem un sezama sēklām. Pasniedziet dārzeņus nekavējoties ar laima daiviņu un pārkaisiet ar koriandru.

PADOMI

Nelieciet laša filejas citu uz citas, jo šādā gadījumā tās neizcepsies vienmērīgi. Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, varat gatavot vairākos piegājienos.

GARNELES AR MEDU UN SRIRAČA MĒRCI UN CEPTI RĪSI

4 ✂ 15 Min  15 Min 

SASTĀVDAĻAS

Garnelēm:

85 g medus
50 g majonēzes
2 tējkarotes srirača mērces
1 ēdamkarote sojas mērces
1 ola
60 g miltu
450 g garneļu
1 ēdamkarote olīveļļas

Sāls, pipari

Ceptajiem rīsiem:

400 g vārītu rīsu
200 g saldētu dārzeņu (burkāni, brokoļi, saldā kukurūza)
7 cl sojas mērces
1 ēdamkarote eļļas
2 olas

RECEPTĒ

- 1 | Traukā samaisiet medu, majonēzi, srirača mērci un sojas mērci. Nolieciet malā. Dziļā bļodā sakuliet olu. Citā dziļā bļodā ieberiet miltus. Iemērciet garneles olā, pēc tam apvārtiet miltos un novietojiet uz grila paplātes, kas atrodas 1. traukā, tās stingri piespiežot. Ieziediet ar olīveļļu.
- 2 | Traukā samaisiet vārītus rīsus ar dārzeņiem, sojas mērci un eļļu. Pievienojiet olas un samaisiet vēlreiz.
- 3 | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu FISH (Zivs), izvēloties 180 °C uz 12 minūtēm. paplāti ievietojiet 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 200 °C uz 15 minūtēm. Izņemiet paplāti no 2. trauka un traukā ielieciet rīsus.
- 4 | Nospiediet SYNC (Sinhronizācija), lai garneļu un rīsu gatavošana tiktu pabeigta vienā laikā. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos.
- 5 | Kad ir pagājis puse laika, sakratiet grozu, lai samaisītu ceptos rīsus.
- 6 | Pārbaudiet, vai ēdiens ir viscaur gatavs, un vajadzības gadījumā turpiniet gatavošanu vēl dažas minūtes.
- 7 | Pasniedziet garneles ar rīsiem. Pamēģiniet tās ar aso mērci.

PADOMI

Nelieciet garneles citu uz citas, jo šādā gadījumā tās neizcepsies vienmērīgi. Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, varat gatavot vairākos piegājienos. Pasniedziet nekavējoties.

LAŠA FILEJA TAIZEMES GAUMĒ AR KRĀSINAJIEM DĀRŽENIEM



SASTĀVDAĻAS

4 laša filejas
100 ml sojas mērces ar samazinātu sāls daudzumu
1 laims
4 ķiploka daiviņas
2 tējkarotes rīvēta ingvera
1 sarkanais pipars
2 burkāni
1 cukīni
1 ēdamkarote olīveļļas

50 g cukurzirņu
50 g diedzētu pupiņu
Sāls, pipari
4 ēdamkarotes saldās čili mērces
Puse saišķa sasmalcinātu sīpolloku
2 ēdamkarotes sezama sēklu
1 laims
Daži koriandra zariņi

RECEPTĒ

- Sagrieziet laša filejas lielos kubos. Traukā samaisiet sojas mērci, laima sulu, sasmalcinātu ķiploku un rīvētu ingveru. Pievienojiet lasi, apsedziet trauku un atstājiet uz 20 minūtēm.
- Nomazgājiet un nosusiniet piparu, burkānus un cukīni. Sagrieziet piparu strēmelēs un izņemiet serdi. Nomizojiet burkānus un sagrieziet tos stienišos. Sagrieziet cukīni tāda paša izmēra stienišos. Traukā samaisiet sagrieztos dārzeņus ar eļļu. Pievienojiet cukurzirņus un diedzētas pupiņas. Pievienojiet sāli un piparus.
- Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu FISH (Zivs), izvēloties 180 °C uz 6 minūtēm. Izvietojiet laša kubus uz grilpannas,

kas atrodas 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 180 °C uz 30 minūtēm. Izvietojiet dārzeņus uz paplātes kas atrodas 2. traukā.

4 I Nospiediet SYNC (Sinchronizācija), lai laša un dārzeņu gatavošana tiktu pabeigta vienā laikā. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos. Kad ir pagājusi puse laika, dārzeņus apmaisiet.

5 I Uzlieciet dārzeņus un lasi uz šķīvjiem, lai tos pasniegtu. Pārlejiet lasi ar saldo čili mērci un pārkaisiet ar sīpollokiem un sezama sēklām. Apslakiet dārzeņus ar laima sulu un pārkaisiet ar koriandru.

PADOMI

Cukurzirņus var aizstāt ar zaļajām sojas pupiņām. Ja vēlaties, varat pievienot mazās kukurūzas vāļītes un aizstāt sezama sēklas ar sasmalcinātiem zemesriekšiem. Ja jums patīk pikanti ēdieni, pievienojiet svaigu vai maltu čili. Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, varat gatavot vairākos piegājienos. Pasniedziet nekavējoties ar lipīgajiem rīsiem. Ja jums nav sojas mērces ar samazinātu sāls daudzumu, pievienojiet 60 ml risu etiķa.

ZIEDKĀPOSTA STEIKI AR BURKĀNU FRĪ

2 ✨ 20 Min  25 Min 



SASTĀVDAĻAS

Burkānu stieniņiem:

20 g sojas mērces
20 g olīveļļas
10 g kļavu sīrupa
20 g tahini
1 tējkarote kūpinātas paprikas
1 tējkarote ķiploku pulvera
300 g burkānu stienišu
(3–4 burkāni)

Ziedkāposta steikiem:

Ziedkāposts (apm. 1 gab.)
50 ml olīveļļas
100 g citrona sulas
1 tējkarote kaltētu ķiploku
1 tējkarote paprikas
15 g medus
Sāls, pipari
2 šķipsnas čili pulvera

8 ēdamkarotes sasmalcinātu svaigu pētersīļu (aptuveni 15 g)

Ziedkāpostu majonēze:

250 g vārītu ziedkāposta gabalu
60 g krējuma (18%)
20 ml olīveļļas
10 g ūdens
10 g citrona sulas
1 tējkarote kūpinātas paprikas
3 g sāls

RECEPTĒ

- 1 Traukā samaisiet sojas mērci, olīveļļu, kļavu sīrupu, tahini, papriku, ķiploku pulveri, sāli un piparus. Nomizojiet burkānus. Katru burkānu sagrieziet gareniski uz pusēm un pēc tam katru pusi sagrieziet 3 mm platas stienišos. Burkānu stienišus ielieciet traukā un marinējiet vismaz 30 minūtes, laiku pa laikam apmaisot.
- 2 No ziedkāposta noņemiet lapas, bet nenogrieziet pārāk daudz no kāta. Ziedkāpostu novietojiet uz dēlīša. Ar lielu, labi uzasinātu nazi ziedkāpostu sagrieziet divās vai trīs aptuveni 2 cm biežās šķēlēs. Ziedkāposta steikus kopā ar burkāniem vāriet sālsūdenī uz lēnas uguns. Kad ir pagājusi puse no gatavošanas laika, izņemiet steikus, noteciniet tos un pabeidziet vārit burkānus. Noteciniet un nolieciet malā.
- 3 Nelielā traukā samaisiet olīveļļu, citrona sulu, ķiplokus, medu, papriku un čili. Ziedkāposta steikus no vienas puses apziediet ar olīveļļu un citrona sulu. Pievienojiet sāli un piparus.
- 4 Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu VEGETABLES (Dārzeni), izvēloties 180 °C uz 25 minūtēm. Ziedkāposta steikus, kuru augšpuse ir apziesta ar mērci, izvietojiet uz paplātes kas atrodas 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu VEGETABLES (Dārzeni), izvēloties 180 °C uz 25 minūtēm. Burkānus vienā kārtā izvietojiet uz paplātes, kas atrodas 2. traukā. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos.
- 5 Kad ir pagājusi puse laika, apgrieziet steikus un apziediet otru pusi ar atlikušo mērci. Apgrieziet burkānu stienišus.
- 6 Pārbaudiet, vai ziedkāposts ir viscaur gatavs, un vajadzības gadījumā pielāgojiet gatavošanas laiku pēc savas gaumes.
- 7 Nelielā traukā ielieciet vārītus ziedkāposta gabalus, krējumu, olīveļļu, ūdeni, sāli, citrona sulu un kūpinātu papriku. Visu samaisiet ar rokas blenderi, lai pagatavotu majonēzi.
- 8 Gatavos ziedkāposta steikus pārkaisiet ar čili un sasmalcinātiem svaigiem pētersīļiem. Pasniedziet ar ziedkāpostu majonēzi un burkānu frī.

PADOMI

Tahini jeb tahina ir sezama pasta, kas izgatavota no saberztām sezama sēklām. To var atrast lielveikalu ārzemju pārtikas produktu nodaļā, austrumu pārtikas preču veikalos vai bioloģiskās pārtikas veikalos. Ja jums nav tahini, izmantojiet blenderi, lai samaltu sezama sēklas. Samaisiet tās nelielā traukā ar nelielu daudzumu sezama sēklu eļļas. Kā alternatīvu varat izmantot zemesriekstu sviestu. Kūpinātā paprika ēdienam piešķir aromātu un pikantu garšu. Šo ēdienu pasniedziet ar kartupeļu biezeni, kas šos dārzeņus labi papildina.

POKIJS AR GRILĒTU TUNCI

6  20
Min 13
Min 

SASTĀVDAĻAS

Mērcei:

4,5 ēdamkarotes rīsu etiķa
Pipari
15 g svaiga ingvera (1 gab., apm. 2 cm)
Asā mērce
3 tējkarotes sezama eļļas
9 cl sojas mērces

Pokijam:

500 g tunča steiku (apm. 4 gab.)
750 g iepriekš pagatavotu suši rīsu

3 nelieli avokado (ar izņemtu kauliņu un sagriezti šķēlēs)
30 g sasmalcināta sarkanā sīpola
300 g kubiņos sagrieztu mango (apm. 1 gab.)
6 ēdamkarotes sasmalcināta svaiga koriandra (apm. 30 g)

Garnējumam (pēc izvēles):

1,5 laimi, sagriezti 4 daļās
Puse halapenjo (vai Fresno pipara, ar izņemtām sēklām un sagrieztu šķēlēs)

Dažas šķēles redīsa, gurķa, sarkanā kāposta un burkāna
6 ēdamkarotes pagatavotu zaļo sojas pupiņu
1,5 tējkarotes melno un balto sezama sēklu

RECEPTĒ

- 1 | Sagatavojiet mērci: nelielā traukā samaisiet visas sastāvdaļas. Nolieciet malā.
- 2 | Tunča steikus ielieciet traukā. Pārlejiet ar trešdaļu mērces un samaisiet. Atstājiet uz 10–15 minūtēm.
- 3 | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu GRILL (Grils), izvēloties 200 °C uz 13 minūtēm. Pagaidām sastāvdaļas pannā vēl nelieciet. Ierīce automātiski sāks iepriekšēju uzsildīšanu. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu.
- 4 | Kad ierīce atskaņo signālu un displejā tiek parādīts “Add” (Pievienot), grila iepriekšējais uzsildīšanas cikls ir beidzies. Izņemiet tunci no marinādes, nosusiniet to un pārkaisiet ar pipariem. Gabalus izvietojiet uz paplātes kas atrodas 1. traukā.
- 5 | Cepiet tunča steikus, līdz ir izcepusies apakšējā trešdaļa. Apgrieziet un izcepiet otru pusi, vidusdaļu atstājot nedaudz sārtu. Ja jums patīk labāk izcepts tuncis, pielāgojiet gatavošanas laiku pēc savas gaumes.
- 6 | Grilētā tunča steikus novietojiet uz dēlīša un atstājiet uz 5 minūtēm. Pēc tam ar asu nazi tos sagrieziet strēmelēs.
- 7 | Katra pokija apakšējā daļā iekļājiet gatavos rīsus. Virs tiem kārtojiet grilētā tunča gabalus, avokado šķēles, mango kubiņus un sarkano sīpolu. Pārkaisiet ar koriandru. Dekorējiet pēc savas gaumes un visam pāri pārlejiet atlikušo mērci.

PADOMI

Iepriekš pagatavoti japāņu rīsi tagad ir viegli pieejami lielveikalos. Tas ļaus ietaupīt laiku, gatavojot ēdienu pēc šīs receptes. Varat arī tos sagatavot mājās, vienai personai izmantojot 50–60 g nevārītu rīsu. Vislabāk izmantot bioloģiski audzētus avokado to sezonas laikā. Tos var aizstāt ar cepta saldā kartupeļa kubiņiem. Ja jums nepatīk koriandrs, izmantojiet citu garšaugu.

GRILĒTS STEIKS AR CEPTIEM TOMĀTIEM

4  10 Min  15 Min 

SASTĀVDAĻAS

- 600 g liellopa steika (apm. 3 lieli vai 4 vidēji gabali)
- 2 ēdamkarotes steika garšvielu maisījuma
- 20 g ķiploku un pētersīļu sviesta
- 2 ēdamkarotes olīveļļas
- 300 g tomātu (apm. 2 lieli tomāti)
- 1 ēdamkarote olīveļļas
- 1 tējkarote kaltētu itāļu garšaugu maisījuma
- 1 ēdamkarote balzametiķa
- Sāls, pipari

RECEPTĒ

- 1** Gaļu no abām pusēm pārkaisiet ar steika garšvielu maisījumu. Garšvielas ieberzējiet gaļā, lai tās nenobirtu. Abas steika puses apziediet ar olīveļļu.
- 2** Sagrieziet tomātus uz pusēm.
- 3** Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu GRILL (Grils), izvēloties 200 °C uz 8 minūtēm. Pagaidām sastāvdaļas pannā vēl nelieciet. Ierīce automātiski sāks iepriekšēju uzsildīšanu. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu VEGETABLES (Dārzeņi), izvēloties 180 °C uz 15 minūtēm. Izvietojiet tomātus uz standarta pannas, kas atrodas 2. traukā. Aplakiet ar olīveļļu, itāļu garšaugu maisījumu un balzametiķi. Pievienojiet sāli un piparus.
- 4** Nospiediet SYNC (Sinhronizācija), lai gaļas un dārzeņu gatavošana tiktu pabeigta vienā laikā.
- Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos. Kad ierīce atskaņo signālu un displejā tiek parādīts "Add" (Pievienot), grila iepriekšējās uzsildīšanas cikls ir beidzies. Izvietojiet steikus uz grila paplātes, kas atrodas 1. traukā.
- 5** Kad ir pagājusi puse laika, apgrieziet steikus, lai tie izceptos vienmērīgi.
- 6** Pārbaudiet, vai tomāti ir viscaur gatavi, un vajadzības gadījumā turpiniet gatavošanu vēl dažas minūtes.
- 7** Izņemiet gatavos steikus un uz katra gaļas gabala uzlieciet ķiploku un pētersīļu sviestu. Pirms pasniegšanas ļaujiet steikiem 1 minūti atdzist. Pasniedziet ar ceptajiem tomātiem. Ēdienu varat pasniegt ar rīsiem, pastu vai gardu kartupeļu biezeni.

PADOMI

Itāļu garšaugu maisījums ir raudenes, timiāna, bazilika, salvijas un lauru lapu maisījums, ko var atrast lielveikalos. To var arī pagatavot mājās. Steikus kopā ar garšvielām var marinēt vismaz 2 stundas vai līdz vienai naktij ledusskapī. Ķiploku un pētersīļu sviestu var arī izmantot kā garšvielu dārzeņiem, pastai un grilētai gaļai. To var atrast lielveikalu svaigo vai saldēto produktu nodaļā. Varat to aizstāt ar mājās gatavotu sviestu, kam pievienots neliels daudzums ķiploku un pētersīļu, vai parastu sviestu. Izmantojiet biezas steika šķēles. Ja steika šķēles ir pārāk biezas, tās no katras puses var būt jācep vēl vienu minūti. Ja izmantojat gaļas termometru, temperatūrai šķēles vidū atkarībā no jūsu gaumes jābūt šādai: ļoti jēls — 45–50 °C, jēls — 50–55 °C, vidēji izcepts — 55–60 °C, labi izcepts — 70 °C.

VISTAS STILBIŅI AR ĶIPLOKIEM UN PANĒTI CUKĪNI AR PARMEZĀNU

2 ✨ 20 Min  15 Min 

SASTĀVDAĻAS

Vistai:

6 vistas stilbiņi
Puse sarkanā sīpola
2 ķiploka daiviņas
2 ēdamkarotes malta ingvera
3 cl ķiploku, ingvera un čili mērces
3 cl sojas mērces ar samazinātu sāls daudzumu
3 cl svaigi spiestas apelsīnu sulas (1 apelsīns)
Sāls, pipari
2 saišķi sīpolloku

Cukīni:

4 cukīni
1 ēdamkarote itāļu garšaugu maisījuma
90 g miltu
2 olas
180 g panko rīvmaizes
45 g rīveta parmezāna
1 ēdamkarote eļļas
Sāls, pipari

RECEPTĒ

- Blenderī ielieciet sarkano sīpolu, nomizotas ķiploka daiviņas, ingveru, čili mērci, sojas mērci un apelsīnu sulu. Pievienojiet sāli un piparus. Sablendējiet līdz vienmērīgas konsistences mērcei. 6 cl mērce nolieciet malā. Traukā pārlejiet stilbiņus ar atlikušo mērci.
- Dziļā bļodā samaisiet miltus, sāli, piparus un itāļu garšaugu maisījumu. Citā dziļā bļodā sakuliet olas. Vēl citā bļodā samaisiet parmezānu ar panko rīvmaizi.
- Nomazgājiet cukīni un sagrieziet tos šķēlēs. Apvārtiet tās miltu maisījumā, pēc tam olās un, visbeidzot, rīvmaizes un parmezāna maisījumā.
- Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Pārbaudiet, vai grila paplāte ir ievietota 1. traukā. Atlasiet programmu GRILL (Grils), izvēloties 200 °C uz 15 minūtēm. Pagaidām sastāvdaļas pannā vēl nelieciet. Ierīce automātiski sāks iepriekšēju uzsildīšanu. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet
- programmu VEGETABLES (Dārzeņi), izvēloties 200 °C uz 15 minūtēm. Uzklājiet cepamā papīra loksnī uz paplātes, kas atrodas 2. traukā, un uz tās izvietojiet cukīni. Viegli apziediet cukīni ar eļļu. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos.
- Kad ierīce atskaņo signālu un displejā tiek parādīts "Add" (Pievienot), grila iepriekšējas uzsildīšanas cikls ir beidzies. Izvietojiet stilbiņus uz grila paplātes, kas atrodas 1. traukā.
- Kad ir pagājusi puse laika, apgrieziet stilbiņus, lai tie izceptos vienmērīgi, un apmaisiet cukīni.
- Pārbaudiet, vai ēdiens ir viscaur gatavs, un vajadzības gadījumā turpiniet gatavošanu vēl dažas minūtes.
- Pasniedziet stilbiņus nekavējoties. Tieši pirms pasniegšanas pārkaisiet ar sasmalcinātiem sīpollokiem un pasniedziet ar atlikušo mērci un cukīni.

PADOMI

Nelieciet vistas gabalus citu uz cita, jo šādā gadījumā tie neizcepsies vienmērīgi. Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, varat gatavot vairākos piegājienos. Pasniedziet ar tomātu salātiem.

MAZĀS KAUSĒTAS ŠOKOLĀDES KŪKAS



SASTĀVDAĻAS

170 g 53 % tumšās konditorejas šokolādes
80 g sviesta
180 cl paniņu
80 g cukura
1 vidēji liela ola
1 tējkarote vaniļas ekstrakta

160 g miltu
1 tējkarote cepamā pulvera (4 g)
1 šķipsna sāls
100 g šokolādes čipsu
10 g kausēta sviesta

RECEPTĒ

- 1 Mikrovilņu krāsnī vai karsta ūdens peldē vienā traukā izkausējiet šokolādi un sviestu. Pievienojiet olu, paniņas, cukuru un vaniļu un labi samaisiet ar putošanas slotiņu. Pēc tam pievienojiet miltus, cepamo pulveri un sāli un samaisiet ar lāpstiņu. Kad masa ir viendabīga, tajā iemaisiet šokolādes čipsus.
- 2 Ietaukojiet trauciņus un tajos ielejiet mīklu (120 g katrā trauciņā).
- 3 Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu DESSERT (Deserts), izvēloties 160 °C uz 14 minūtēm. Izvietojiet 4 trauciņus uz

grila paplātes, kas atrodas 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu DESSERT (Deserts), izvēloties 160 °C uz 14 minūtēm. Izvietojiet 2 trauciņus uz paplātes kas atrodas 2. traukā. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos.

- 4 Pārbaudiet, vai kūkas ir gatavas, iedurot nazi līdz trauciņa apakšai. Nazi izvelkot, tam jābūt tīram. Ja tā nav, turpiniet gatavošanu vēl 2 minūtes. Pielāgojiet gatavošanas laiku pēc savas gaumes. Izņemiet kūkas, izmantojot virtuves cimdu vai standziņas.

PADOMI

Šai receptei izmantojiet trauciņus ar 9 cm diametru. Paniņas (franču valodā — lait ribot) padara kūkas, mafinus, pankūkas un vafeles īpaši mitras. Tas ir raudzēts piens, ko ražo, pienam pievienojot skābi (parasti citrona sulu vai etiķi). Paniņām ir skābena garša un recekļaina tekstūra, un tās ir biežākas nekā piens, bet šķidrākas nekā krējums, tāpēc konditorejas izstrādājumi ir mīksti un gaisīgi. Varat tās pagatavot mājās, izmantojot pienu un citrona sulu.

GRANOLA



SASTĀVDAĻAS

240 g auzu pārslu
80 g nesālītu pekanriekstu
80 g mandeļu skaidiņu

200 ml kļavu sīrupa
100 ml neitrālas eļļas
2 g kanēļa

RECEPTĒ

- 1 | Traukā samaisiet auzu pārslas, pekanriekstus, mandeļu skaidiņas, kanēli, kļavu sīrupu un eļļu.
- 2 | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 180 °C uz 10 minūtēm. Izņemiet paplāti no 1. trauka un traukā izklājiet 360 g granolas. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 180 °C uz 10 minūtēm. Izņemiet paplāti no 2. trauka un traukā izklājiet 250 g granolas. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu.
- 3 | Kad ir pagājusi puse laika, apmaisiet granolu.
- 4 | Pārbaudiet, vai ēdiens ir viscaur gatavs, un vajadzības gadījumā turpiniet gatavošanu vēl dažas minūtes.
- 5 | Ļaujiet atdzist un ievietojiet cieši noslēgtā traukā.

PADOMI

Izbaudiet granolu ar karamelizētiem banāniem.

CEPTI ĀBOLI

6 ✨ 15 Min  20 Min 



SASTĀVDAĻAS

6 vidēji lieli āboli (1 kg)
50 g auzu pārslu
50 g rozīņu
40 g brūnā cukura

50 g sasmalcinātu riekstu
1 tējkarote kanēļa
50 g kausēta sviesta

RECEPTE

- 1 Traukā samaisiet auzu pārslas, rozīnes, brūno cukuru, riekstus un kanēli. Pievienojiet kausētu sviestu un maisiet, līdz sastāvdaļas ir labi sajauktas. Nolieciet malā.
- 2 Izmantojot nazi, nogrieziet ābola augšdaļu, lai paliktu 2 cm augsts gabals, un augšdaļu nolieciet malā. Izmantojiet karoti bumbiņu veidošanai vai tējkaroti, lai izņemtu visas sēklas. Viegli izgrieziet serdi, lai ābolā varētu ievietot pildījumu. Piepildiet ābolus ar auzu pārslu maisījumu. Novietojiet ābola augšdaļu atpakaļ.
- 3 Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu DESSERT (Deserts), izvēloties 165 °C uz 20 minūtēm. Izvietojiet 4 ābolus uz paplātes kas atrodas ierīces 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku.
- 4 Pārbaudiet, vai āboli ir viscaur gatavi, un vajadzības gadījumā turpiniet gatavošanu. Gatavošanas laiks var atšķirties atkarībā no ābolu lieluma un kvalitātes.
- 5 Pasniedziet ābolus siltus.

PADOMI

Rozīnes var aizstāt ar žāvētām vīģēm vai žāvētām aprikozēm.

ŠOKOLĀDES MAFINI



SASTĀVDAĻAS

120 g cukura
2 olas
90 g parasto balto miltu
20 g nesaldināta kakao pulvera

11 g cepamā pulvera
110 g piena
60 g kausēta sviesta
45 g piena šokolādes čipsu

RECEPTĒ

- 1 | Traukā sakuliet cukuru ar olām. Pievienojiet pusi miltu, cepamā pulvera, kakao pulvera un piena. Samaisiet. Pievienojiet atlikušos miltus, pulverus un pienu un samaisiet. Visbeidzot pievienojiet kausētu sviestu un šokolādes čipsus un samaisiet. Maisījumu ieklājiet stingrajos mafinu trauciņos.
- 2 | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu DESSERT (Deserts), izvēloties 150 °C uz 16 minūtēm. Izvietojiet mafinus uz paplātes

kas atrodas 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu DESSERT (Deserts), izvēloties 150 °C uz 16 minūtēm. Izvietojiet mafinus uz paplātes, kas atrodas 2. traukā. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu.

- 3 | Izņemiet mafinus no ierīces un ļaujiet tiem atdzist uz paplātes.

PADOMI

Katram mafinam izmantojiet 50 g miklas. Vajadzības gadījumā cepiet vairākos piegājienos.

KARAMELIZĒTI BANĀNI

4 ✨ 10 Min  15 Min 

SASTĀVDAĻAS

4 banāni
4 ēdamkarotes kausēta sviesta
6 ēdamkarotes brūnā cukura

50 g granolas
Vanīļas saldējums

RECEPTĒ

- 1 | Sagrieziet banānus gareniski uz pusēm. Apziediet griezumā pusi ar kausētu sviestu un pārkaisiet ar brūno cukuru.
- 2 | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 200 °C uz 15 minūtēm, un izvietojiet 5 banānus ar griezumā pusi uz augšu 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 200 °C uz 18 minūtēm, un izvietojiet 3 banānus ar griezumā pusi uz augšu 2. traukā.
- 3 | Nospiediet pogu SYNC (Sinhronizācija). Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu.
- 4 | Pārbaudiet, vai ēdiens ir viscaur gatavs, un vajadzības gadījumā turpiniet gatavošanu vēl dažas minūtes.
- 5 | Pasniedziet banānus nekavējoties, pārkaisītus ar granolu un kopā ar vanīļas saldējumu.

PADOMI

Nelieciet banānus vienu uz otra, jo tādā gadījumā tie neizcepsies vienmērīgi. Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, varat gatavot vairākos piegājienos. Pasniedziet nekavējoties. Kanēļa versija: samaisiet ēdamkaroti malta kanēļa ar brūno cukuru.

RULOURI DIN ALUAT FILO CU FETA



INGREDIENTE

350 g feta
1 ou bătut
1 gălbenuș de ou
1 albuș de ou

2 lingurițe de mentă uscată
1 pachet de foitaj filo
piper

REȚETĂ

- 1** Mărunțiți brânza feta cu o furculiță și puneți-o într-un castron. Adăugați oul întreg, gălbenușul și menta. Asezonați cu piper și amestecați bine.
- 2** Întindeți o foaie de foitaj filo și ungeți-o puțin cu albuș de ou. Așezați o a doua foaie deasupra. Tăiați-le în 6 bucăți pentru a face pătrate de aluat. Împrăștiați 1,5 linguri de feta pe lungimea fiecărui pătrat și rulați într-o formă de trabuc. Repetați până când nu mai aveți ingrediente.
- 3** Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul MANUAL la 180 °C timp de 10 minute. Adăugați rulourile din aluat filo pe placa din sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul MANUAL la 180 °C timp de 12 minute. Adăugați rulourile din aluat filo în tava din sertarul 2.
- 4** Apăsați butonul SYNC. Apăsați START pentru a începe ambele gătiri.
- 5** La jumătatea procesului de gătit, rotiți rulourile din aluat filo.
- 6** Verificați dacă rulourile sunt gătite bine și continuați să gătiți câteva minute în plus, dacă este necesar.
- 7** Serviți rulourile din aluat filo în timp ce acestea sunt încă calde cu o salată de porumb la grătar.

SUGESTII

Aveți grijă să nu puneți rulourile din aluat filo unul peste altul deoarece acestea nu se vor găti uniform. Asigurați-vă că serviți imediat. Această rețetă este pentru 20 de rulouri.

BURRITO CU PUI

8 ✨ 20 Min. 🍲 25 Min. ☕



INGREDIENTE

4 lingurițe de condimente mexicane
 4 linguri ulei de măsline
 4 piepturi de pui
 8 tortilla de grâu sau porumb
 8 lingurițe de smântână grasă

8 linguri de brânză cheddar rasă
 8 linguri de guacamole
 8 linguri de porumb dulce
 8 linguri de salsa

REȚETĂ

- Într-un castron, amestecați condimentele mexicane cu uleiul. Adăugați puiul, acoperiți-l și lăsați-l să se marineze timp de 15 minute.
- Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul PUI la 200 °C timp de 15 minute. Așezați pieptul de pui pe placa din sertarul 1. Apăsăți START pentru a începe gătirea. Lăsați pieptul de pui să se răcească puțin și apoi tăiați-l felii.
- Așezați rulourile pe un pătrat de folie de aluminiu. Întindeți smântâna pe tortilla, apoi adăugați salsa, guacamole și pui. Adăugați porumbul și presărați brânză. Strângeți bine burritos cu folia.
- Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul PUI la 180 °C timp de 10 minute. Adăugați 3 burritos pe placa din sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul MANUAL la 180 °C timp de 10 minute. Adăugați 1 burrito pe placa din sertarul 2. Apăsăți START pentru a începe ambele gătiri.
- Serviți burritos imediat.

SUGESTII

Dacă doriți să faceți o cantitate mai mare: puteți găti în ture. Asigurați-vă că serviți imediat. Puteți utiliza pieptul de pui care a fost deja gătit ca la rotisor.

HALLOUMI PANÉ

6 ✨ 20 Min. 🍲 15 Min. ☕



INGREDIENTE

400 g halloumi
40 g făină
2 ouă medii

100 g pesmet
2 lingurițe praf de usturoi

REȚETĂ

- 1 | Tăiați halloumi în felii groase de 1 cm. Puneți făina într-un bol. Spargeți ouăle într-un castron și bateți-le bine. Într-un alt castron, amestecați pesmetul și praful de usturoi. Adăugați bucățile de halloumi pe placa din sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul MANUAL la 180 °C timp de 18 minute. Puneți bucățile de halloumi pe placa din sertarul 2.
- 2 | Dați fiecare bucată prin făină, apoi prin ou, înainte de a o acoperi cu pesmet. Acestea ar trebui să aibă pesmet pe toate părțile. Puneți deoparte.
- 4 | Apăsăți butonul SYNC. Apăsăți START pentru a începe ambele gătiri.
- 5 | Serviți imediat, cu o garnitură de bucățele de broccoli cu brânză, dacă doriți.

SUGESTII

Halloumi este o brânză cipriotă produsă din lapte de capră și oaie. Textura ușor elastică și gustul sărat sunt cele care o fac atât de specială. Când este încălzită, brânza halloumi nu se topește, ci doar devine puțin mai elastică și mai delicioasă. O puteți găsi în magazinele alimentare cu produse mediteraneene sau în secțiunea de brânzeturi a marilor supermarketuri. Nu adăugați sare în pesmet sau făină, deoarece halloumi este deja foarte sărat. Dacă doriți, puteți utiliza, de asemenea, pesmet panko, fulgi de pesmet utilizați pe scară largă în bucătăria japoneză. Puteți găsi panko în multe supermarketuri, în secțiunea de alimente internaționale, în magazinele alimentare asiatice sau online.

CHIFTELE DE PUI

6 ✨ 25 Min. 🍲 10 Min. ☕



INGREDIENTE

700 g piept de pui
2 ouă
60 g pesmet
100 g parmezan

3 linguri ulei de măsline
2 linguri de pătrunjel tocat
2 lingurițe praf de ceapă
sare, piper

REȚETĂ

- 1** | Tocați pieptul de pui într-o mașină de tocat sau într-un blender. Într-un castron, amestecați puiul măcinat, oul, pesmetul, parmezanul, uleiul de măsline, pătrunjelul și ceapa. Adăugați sare și piper și formați bile de aproximativ 3/4 cm.
- 2** | Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul PUI la 200 °C timp de 10 minute. Adăugați 20 de chiftele pe placa din sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul Pui la 200 °C timp de 12 minute. Adăugați 12 chiftele în tava din sertarul 2.
- 3** | Apăsăți butonul SYNC. Apăsăți START pentru a începe ambele gătiri.
- 4** | La jumătatea procesului de gătit, amestecați preparatele din boluri.
- 5** | Verificați dacă chiftelele sunt găsite bine și continuați să gătiți câteva minute în plus, dacă este necesar.
- 6** | Serviți chiftelele cu sos de roșii și busuioc.

SUGESTII

Această rețetă este pentru aproximativ 32 de chiftele. Dacă aveți un robot de bucătărie, turnați toate ingredientele în bolul cu lamă și mixați la viteză maximă timp de 1 min. Aveți grijă să nu înghesuiți chifteluțele deoarece există riscul de a nu se găti uniform. Dacă doriți să faceți o cantitate mai mare: puteți găti în ture.

BROCCOLI CU PARMEZAN

8  15 Min.  22 Min. 

INGREDIENTE

1,2 kg broccoli (aprox. 4 bucăți)
2 lingurițe praf de usturoi
8 linguri ulei de măsline

50 g parmezan ras
1 vârf de fulgi de chili (opțional)
sare, piper

REȚETĂ

- 1** | Tăiați broccoliul în buchețele și așezați-l într-un castron. Adăugați usturoiul, uleiul de măsline și fulgii de chili. Adăugați sare și piper. Amestecați.
- 2** | Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul LEGUME la 170 °C timp de 22 minute. Scoateți placa și adăugați 750 g de broccoli în sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul LEGUME la 170 °C timp de 26 minute. Scoateți placa și adăugați 450 g de broccoli în sertarul 2.
- 3** | Apăsăți butonul SYNC. Apăsăți START pentru a începe gătitul.
- 4** | Amestecați broccoliul la jumătatea procesului de gătit.
- 5** | Dacă broccoliul se colorează prea repede, puneți o bucată de folie de aluminiu deasupra, cu 5 minute înainte de sfârșitul programului.
- 6** | Presărați broccoliul cu parmezan chiar înainte de a servi. Acestea sunt ideale cu escalopuri de curcan pané.



BURGERI VEGANI

FEL PRINCIPAL

RO

8 ✂ 0 Min. 🥣 20 Min. 🍲

INGREDIENTE

200 g varză roșie tocată	1 linguriță praf de usturoi	220 g sos barbecue
150 g morcovi rași	3 pachete de jackfruit simplu	sare, piper
120 g maioneză vegetală	(greutate netă totală scurs: 440 g)	2 lingurițe boia de ardei afumată
2 linguri oțet din cidru de mere	8 chifle de burger vegane	15 picături sos liquid smoke

REȚETĂ

- 1** | Pentru salata coleslaw: Puneți legumele crude într-un bol. Adăugați maioneza vegetală, oțetul din cidru, praful de usturoi, sarea și piperul. Amestecați și lăsați la marinat în frigider cel puțin o oră. Cu cât lăsați la marinat mai mult, cu atât mai moale va fi salata coleslaw. Cu cât timpul de marinare va fi mai scurt, cu atât mai crocantă va fi salata coleslaw; adaptați în funcție de gustul propriu.
- 2** | Zdrobiți bucățile de fructe cu degetele într-un castron mare până când se aseamănă cu textura cărnii de porc fășii. Acoperiți cu apă și lăsați timp de 5-10 minute. Clătiți din nou și stoarceți cât mai mult lichid posibil din jackfruit. Puneți înapoi jackfruitul în bol și adăugați sosul barbecue, sarea, piperul, boiaua afumată și sosul liquid smoke și amestecați.
- 3** | Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul MANUAL la 180 °C timp de 20 minute. Scoateți placa și adăugați 650 g de jackfruit în sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul MANUAL la 180 °C timp de 20 minute. Scoateți placa și adăugați 450 g de jackfruit în sertarul 2. Apăsați START pentru a începe gătitul.
- 4** | Amestecați la jumătatea procesului de gătit.
- 5** | Aranjați fructele preparate pe grătar pe chifle de burger și completați cu salată coleslaw. Serviți cu cartofi acordeon.

SUGESTII

Jackfruitul este foarte popular în rândul vegetarienilor ca alternativă la carnea de porc fășii și poate fi găsit în magazinele cu produse organice sau asiatice (ambalat în vid sau la conservă). Rețineți că această rețetă folosește jackfruit simplu, nu tipul cu sirop, destinat rețetelor de desert. Boiaua afumată vă permite să dați puțină savoare preparatelor dvs. O puteți înlocui cu boia clasică cu un strop de chili. Sosul liquid smoke poate fi găsit în supermarketuri, la raionul de condimente cu sosuri iuți și în magazinele alimentare sau în supermarketurile vegane. De asemenea, îl puteți găsi online. Acesta adaugă un gust plăcut afumat rețetelor fără a utiliza o afumătoare. Deoarece aroma sa este foarte concentrată, câteva picături sunt suficiente pentru a eleva preparatele. Este excelent pentru adăugarea aromei în preparatele vegetariene, în sosuri și marinate pentru carne roșie, carne albă sau somon. Îl puteți înlocui cu boia de ardei afumată, praf de ardei chipotle, sare afumată sau ceai afumat. Dacă vă grăbiți, utilizați un amestec de legume crude gata preparat, fie deja condimentat (nu adăugați condimente în acest caz), fie nu. Puteți prăji chiflele de burger: adăugați-le în coșuri și setați programul MANUAL la 180 °C timp de 3 minute.

PUI LA CUPTOR CU CARTOFI PAI DE CASĂ

4 ✂ 20 Min. 🍲 50 Min. 🍲

INGREDIENTE

800 g cartofi
3 linguri ulei cu gust neutru
sare, piper
pătrunjel
1 pui (1,3 kg)
0,5 lămâie

1 linguriță de boia
0,5 lingurițe praf de usturoi
0,5 lingurițe praf de ceapă
1 linguriță oregano
sare, piper
1 lingură ulei de măsline

REȚETĂ

- 1 Curățați cartofii și tăiați-i în felii subțiri. Puneți-i într-un castron și acoperiți-i cu apă rece. Lăsați deoparte timp de 30 minute.
- 2 Îndepărtați tendoanele și frecați puiul cu o jumătate de lămâie. Într-un castron mic, amestecați boiaua de ardei, usturoiul, ceapa, oregano, sarea și piperul. Ungeți pielea puiului cu ulei de măsline și presărați condimentele.
- 3 Scurgeți cartofii și tamponați-i bine. Amestecați cartofii, uleiul, sarea și piperul.
- 4 Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul PUI la 160 °C timp de 50 minute. Așezați puiul cu pieptul în jos pe placa din sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul FRIES la 200 °C timp de 50 minute. Puneți bucățile de cartofi pe placa din sertarul 2. Apăsați START pentru a începe ambele gătiri.
- 5 Pentru cartofi, scuturați coșul la fiecare 10 minute și la jumătatea procesului de gătit atunci când aparatul emite un semnal sonor și pictograma clipește. Dacă este necesar, utilizați o spatulă. Repetați dacă este necesar.
- 6 Verificați cartofii, care ar trebui să fie, de asemenea, rumeniți și crocanți, și prelungiți durata de gătit dacă este necesar. Adăugați sare și piper după gust. Presărați pătrunjel proaspăt tocat înainte de a servi.
- 7 Serviți imediat. Ungeți puiul cu sucul provenit de la gătit și serviți sucul rămas într-o sosieră.

OUĂ SCOȚIENE



INGREDIENTE

6 ouă medii
12 cuburi de gheață
12 g pătrunjel proaspăt
2 cepe verzi
2 lingurițe de cimbru proaspăt tocat
550 g carne de porc pentru cârnați

50 g făină
sare, piper
200 g pesmet
2 ouă medii
6 linguri de smântână obișnuită sau grasă
2 linguri de hrean

REȚETĂ

- Într-o cratiță, aduceți apa ușor sărată la punctul de fierbere și apoi adăugați ouăle folosind o lingură cu fante. Gătiți 7 minute și 30 de secunde la foc mediu. Pregătiți un castron cu apă rece și cuburi de gheață. Imediat ce ouăle sunt fierte, puneți-le în baia de gheață. După 20 de secunde, puteți sparge puțin ouăle și le puteți pune înapoi în apa rece până când se răcesc complet. Acest lucru le va face mai ușor de descojit.
- Tocați mărunt pătrunjelul, ceapa verde și frunzele de cimbru. Puneți-le într-un castron. Adăugați carnea de cârnați, udați-vă mâinile și amestecați. Împărțiți amestecul în porții egale și modelați-le pe fiecare în forme plate, circulare, cu un diametru de aproximativ 10 cm.
- Pregătiți ingredientele de prăjit așezând făina cu sare și piper, pesmetul și oul bătut în 3 castroane separate.
- Spargeți ușor ouăle fierte și răcite în apă rece, apoi rostogoliți ouăle în castronul cu făină. Cu mâinile ude, îmbrăcați fiecare ou în carne, netezind marginile pentru a vă asigura că oul este complet acoperit. Dați fiecare bucată prin oul bătut și apoi prin pesmet. Asigurați-vă că fiecare ou este complet acoperit.
- Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul MANUAL la 200 °C timp de 14 minute. Adăugați 4 ouă scoțiene pe placa din sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul MANUAL la 200 °C timp de 14 minute. Adăugați 2 ouă scoțiene pe placa din sertarul 2. Apăsați START pentru a începe ambele gătiri.
- Faceți sosul amestecând smântâna și hreanul într-un castron mic. Asezonați.
- Verificați dacă ouăle scoțiene sunt gătită și, dacă este necesar, continuați să gătiți până când carnea de cârnați este gătită.
- Pentru a servi, tăiați ouăle scoțiene în jumătăți sau sferturi și serviți cu sos. Puteți garnisi cu bacon și varză de Bruxelles cu muștar.

SUGESTII

Ouăle scoțiene sunt un preparat britanic, constând dintr-un ou fiert tare în centrul unui strat de carne pentru cârnați, făcut pané și prăjit. Se consumă calde sau reci, mai ales la picnic. Dacă vă plac ouăle bine fierte și nu doriți ca gălbenușul să fie moale, gătiți ouăle în vas pentru încă 5 minute. Dacă nu puteți găsi carne de cârnați, cumpărați cârnați obișnuiți și scoateți membrana. Apoi zdrobiți-i.

SOMON CAJUN ȘI FASOLE VERDE CU USTUROI

4 ✨ 5 Min. 🍲 15 Min. 🍲



INGREDIENTE

Pentru pește:

4 fileuri de somon (aprox. 150 g fiecare)
2 linguri ulei de măsline
4 linguri de condimente cajun
sare, piper

Pentru fasole verde:

400 g fasole verde
2 linguri ulei de măsline
2 căței de usturoi tocați
1 lingură de coriandru tocat
sare, piper

REȚETĂ

- 1 Într-un castron, amestecați condimentele cajun cu uleiul de măsline. Întindeți amestecul peste fileurile de somon cu o pensulă. Asezonați cu sare și piper.
- 2 Într-un castron, amestecați fasolea verde cu uleiul de măsline, usturoiul și ierburile. Condimentați cu sare și piper.
- 3 Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul PEȘTE la 200 °C timp de 8 minute. Adăugați fileurile de somon pe placa din sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul LEGUME la 200 °C timp de 15 minute. Adăugați fasolea verde pe placa în sertarul 2.
- 4 Apăsați SYNC pentru ca atât somonul, cât și legumele să se termine de gătit în același timp. Apăsați START pentru a începe ambele gătiri.
- 5 Amestecați somonul și legumele la jumătatea procesului de gătit.
- 6 Verificați dacă somonul este gătit bine și continuați să gătiți câteva minute în plus, dacă este necesar.
- 7 Chiar înainte de servire, puneți sos dulce de chili peste somon și presărați chili roșu, ceapă verde și semințe de susan. Serviți legumele imediat cu o felie de limetă și presărați coriandru.

SUGESTII

Aveți grijă să nu puneți fileurile de somon unul peste altul deoarece acestea nu se vor găti uniform. Dacă doriți să faceți o cantitate mai mare: puteți găti în ture.

CREVEȚI CU MIERE ȘI SRIRACHA CU OREZ PRĂJIT

4 ✂ 15 Min. 🍲 15 Min. ☕



INGREDIENTE

Pentru creveți:

85 g miere
50 g maioneză
2 lingurițe de sriracha
1 lingură sos de soia
1 ou
60 g făină
450 g creveți
1 lingură ulei de măsline

sare, piper

Pentru orez prăjit:

400 g orez fiert
200 g legume congelate (morcovi, broccoli, porumb dulce)
7 cl sos de soia
1 lingură de ulei
2 ouă

REȚETĂ

- Într-un castron, amestecați mierea, maioneza, sosul sriracha și sosul de soia. Lăsați deoparte. Bateți oul într-un vas adânc. Adăugați făina într-un alt vas adânc. Dați creveții prin ou și apoi prin făină și așezați-i pe placa în sertarul 1, presându-i bine. Ungeți cu ulei de măsline.
- Într-un castron, amestecați orezul fiert cu legumele, sosul de soia și uleiul. Adăugați ouăle și amestecați din nou.
- Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul PEȘTE la 180 °C timp de 12 minute. Așezați placa în sertarul 1. Porniți sertarul 2.
- Selecționați programul MANUAL la 200 °C timp de 15 minute. Scoateți placa din sertarul 2 și adăugați orezul în bol.
- Apăsați SYNC pentru ca atât creveții, cât și legumele să se termine de gătit în același timp. Apăsați START pentru a începe ambele gătiri.
- La jumătatea procesului de gătit, scuturați coșul pentru a amesteca orezul prăjit.
- Verificați dacă creveții sunt gătiți bine și continuați să gătiți câteva minute în plus, dacă este necesar.
- Serviți creveții cu orez. Încercați cu sos iute.

SUGESTII

Aveți grijă să nu puneți creveții unul peste altul deoarece aceștia nu se vor găti uniform. Dacă doriți să faceți o cantitate mai mare: puteți găti în ture. Asigurați-vă că serviți imediat.

FILEURI DE SOMON ÎN STIL THAILANDEZ CU LEGUME COLORATE

4 ✂ 30 Min. 🍲 30 Min. 🍲



INGREDIENTE

4 fileuri de somon
100 ml sos de soia cu conținut scăzut de sodiu
1 limetă
4 căței de usturoi
2 lingurițe de ghimbir ras
1 ardei roșu
2 morcovi
1 dovlecel
1 lingură ulei de măsline

50 g fasole mangetout
50 g muguri de fasole
sare, piper
4 linguri sos dulce de chili
0,5 ceapă verde tocată
2 linguri semințe de susan
1 limetă
câteva fire de coriandru

REȚETĂ

- 1 | Tăiați fileurile de somon în cuburi mari. Într-un castron, amestecați sosul de soia, sucul de limetă, usturoiul tocat și ghimbirul ras. Adăugați somonul, acoperiți și lăsați să se odihnească 20 de minute.
- 2 | Spălați și uscați ardeiul, morcovii și dovlecelul. Tăiați ardeiul în fâșii și scoateți miezul. Descojiți morcovii și tăiați-i în bețișoare. Tăiați dovleceii în bețișoare de aceeași dimensiune. Într-un castron, amestecați legumele tăiate cu uleiul. Adăugați fasolea mangetout și mugurii de fasole. Condimentați cu sare și piper.
- 3 | Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul PEȘTE la 180 °C timp de 6 minute.
- 4 | Apăsați SYNC pentru ca atât somonul, cât și legumele să se termine de gătit în același timp. Apăsați START pentru a începe ambele gătiri. Amestecați legumele la jumătatea procesului de gătit.
- 5 | Puneți legumele și somonul pe farfurii pentru a servi. Puneți peste somon sosul dulce de chili, ceapa verde și semințele de susan. Stropiți legumele cu sucul de limetă și presărați coriandru.

SUGESTII

Puteți înlocui fasolea mangetout cu edamame. Dacă doriți, puteți adăuga porumb baby și înlocui susanul cu arahide zdrobite. Dacă vă place mâncarea picantă, adăugați chili proaspăt sau măcinat. Dacă doriți să faceți o cantitate mai mare, puteți găti în ture. Serviți imediat cu orez lipicios. Dacă nu aveți sos de soia cu conținut scăzut de sodiu, adăugați 60 ml oțet de orez.

CONOPIDĂ PRĂJITĂ CU BEȚIȘOARE DE MORCOVI

2 ✨

20
Min. 25
Min. 

INGREDIENTE

Pentru bețișoare de morcovi:

20 g sos de soia
20 g ulei de măsline
10 g sirop de arțar
20 g tahini
1 linguriță boia de ardei afumată
1 linguriță praf de usturoi
300 g bețișoare de morcovi
(3/4 bucăți)

Pentru conopidă prăjită:

conopidă (aprox. 1 bucată)
50 ml ulei de măsline
100 g suc de lămâie
1 linguriță de usturoi uscat
1 linguriță de boia
15 g de miere
sare, piper
2 vârfuri de boia de chili

8 linguri de pătrunjel proaspăt
tocat (aproximativ 15 g)

Maioneza cu conopidă:

250 g bucățele de conopidă gătită
60 g de smântână slabă
20 ml ulei de măsline
10 g apă
10 g suc de lămâie
1 linguriță de boia de ardei afumată
3 g sare

REȚETĂ

- Într-un castron, amestecați sosul de soia, uleiul de măsline, siropul de arțar, tahiniul, boiaua, praful de usturoi, sarea și piperul. Descojiți morcovii. Descojiți morcovii, tăiați-i pe fiecare în jumătate pe lungime și tăiați fâșii de 3 mm din fiecare jumătate. Puneți morcovii în castron și lăsați la marinat cel puțin 30 minute, amestecând din când în când.
- Îndepărtați frunzele conopidei fără a îndepărta prea mult din bază. Așezați conopida pe un tocător. Utilizați un cuțit mare, bine ascuțit, pentru a tăia 2 sau 3 felii de aproximativ 2 cm grosime. Gătiți conopida cu morcovii într-un vas cu apă sărată, care fierbe la foc mic. Scoateți conopida la jumătatea procesului de gătit, scurgeți-o și terminați de gătit morcovii. Scurgeți și lăsați deoparte.
- Într-un castron mic, amestecați uleiul de măsline, sucul de lămâie, usturoiul, mierea, boiaua și chiliul. Ungeți bucățile de conopidă pe o parte cu ulei de măsline și cu suc de lămâie. Adăugați sare și piper.
- Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul LEGUME la 180 °C timp de 25 minute. Puneți bucățile de conopidă, unse cu sos deasupra, pe placa din sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul LEGUME la 180 °C timp de 25 minute. Așezați morcovii pe lung, într-un singur strat, pe placa în sertarul 2. Apăsăți START pentru a începe ambele gătiri.
- La jumătatea procesului de gătire, întoarceți bucățile de conopidă și ungeți cealaltă parte cu sosul rămas. Întoarceți bețișoarele de morcovi.
- Verificați dacă s-a gătit bine conopida și ajustați dacă este necesar, în funcție de gust.
- Într-un recipient mic, adăugați bucățile de conopidă găsite, smântâna, uleiul de măsline, apa, sarea, sucul de lămâie și boiaua afumată. Amestecați totul cu un mixer de mână pentru a forma o maioneză.
- Presărați chili și pătrunjel proaspăt tocat pe bucățile de conopidă găsite. Serviți cu maioneză și conopidă și morcovi prăjiți.

SUGESTII

Tahini sau tahina este o pastă de susan făcută din semințe de susan zdrobite. O puteți găsi în supermarketuri, în secțiunea de alimente internaționale, în magazinele alimentare cu produse orientale sau organice. Dacă nu aveți tahini, utilizați un blender pentru a măcina semințele de susan. Amestecați-le într-un castron mic cu puțin ulei de susan prăjit. Alternativ, puteți utiliza unt de arahide. Boiaua afumată vă permite să dați puțină savoare și aromă preparatelor dvs. Serviți acest fel de mâncare cu piure de cartofi, potrivit cu aceste legume.

POKE BOWL CU TON LA GRĂȚAR

6 ✨ 20
Min.13
Min.

INGREDIENTE

Pentru sos:

4,5 linguri oțet de orez
piper
15 g ghimbir proaspăt (1 bucată,
aprox. 2 cm)
sos iute
3 lingurițe ulei de susan
9 cl sos de soia

Pentru poke bowl:

500 g bucăți de ton (aprox. 4 bucăți)
750 g orez de sushi prefierit

3 avocado mici (fără sămburi și
feliat)

30 g ceapă roșie tocată
300 g de mango tăiat cubulețe
(aprox. 1)
6 linguri de coriandru proaspăt
tocat (aprox. 30 g)

Pentru garnisire (opțional):

1,5 lime, tăiate în patru
0,5 jalapeno (sau ardei Fresno,
fără semințe și feliat)

câteva felii de ridiche, castravete,
varză roșie și morcov
6 linguri de edamame fierte
1,5 lingurițe semințe de susan alb
și negru

REȚETĂ

- 1 | Preparați sosul: amestecați toate ingredientele într-un castron mic. Lăsați deoparte.
- 2 | Puneți tonul într-un bol. Turnați o treime din sos peste el și amestecați. Lăsați să se odihnească timp de 10-15 minute.
- 3 | Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul GRILL la 200 °C timp de 13 minute. Nu puneți ingredientele încă în vas, aparatul va începe automat preîncălzirea. Apăsăți START pentru a începe gătitul.
- 4 | Când aparatul emite un semnal sonor și afișajul indică „Add” (Adăugare), ciclul de preîncălzire este finalizat. Scoateți tonul din marinată, scurgeți-l și presărați-l cu piper. Puneți bucățile pe placa în sertarul 1.
- 5 | Gătiți tonul până când partea de jos este făcută. Întoarceți și gătiți cealaltă parte, lăsând mijlocul puțin roz. Dacă preferați ca tonul să fie mai bine făcut, ajustați timpul de gătire după preferințe.
- 6 | Puneți tonul gătit pe un tocător și lăsați să se odihnească timp de 5 minute înainte de a-l tăia în fâșii cu un cuțit ascuțit.
- 7 | Adăugați orezul fiert în partea de jos a bolurilor. Umpleți fiecare bol cu bucățile de ton gătite, avocado feliat, bucățile de mango și ceapa roșie. Presărați coriandru. Garnisiți după bunul plac și turnați sosul rămas deasupra.

SUGESTII

Orezul japonez prefierit este acum disponibil în supermarketuri. Acest lucru va economisi timp atunci când preparați rețeta. Dacă nu, preparați-l acasă: utilizați 50 până la 60 g de orez nefiert per persoană. Cel mai bine este să utilizați avocado organic atunci când este sezonul său. Dacă nu, îl puteți înlocui cu cartof dulce fiert. Dacă nu vă place coriandru, utilizați o altă plantă aromatică.

FRIPTURĂ LA GRĂȚAR CU ROȘII COAPTE

4 ✂ 10 Min. 🍲 15 Min. ☕

INGREDIENTE

600 g bucăți pentru friptură de vită (aprox. 3 bucăți mari sau 4 bucăți medii)
2 linguri amestec de condimente pentru fripturi
20 g unt cu usturoi și pătrunjel
2 linguri ulei de măsline
300 g roșii (aprox. 2 roșii mari)

1 lingură ulei de măsline
1 linguriță amestec de ierburi italienești uscate
1 lingură de oțet balsamic
sare, piper

REȚETĂ

- 1 | Presărați amestecul de condimente pentru friptură pe ambele părți ale cărnii. Tapotați ușor condimentele pentru a vă asigura că se lipesc. Ungeți ambele părți ale bucăților de carne cu ulei de măsline.
- 2 | Tăiați roșiile în jumătate.
- 3 | Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul GRILL la 200 °C timp de 8 minute. Nu puneți ingredientele încă în vas, aparatul va începe automat preîncălzirea. Porniți sertarul 2. Selectați programul LEGUME la 180 °C timp de 15 minute. Adăugați roșiile pe placa din sertarul 2. Stropiți cu ulei de măsline, amestec de ierburi italienești și oțet balsamic. Condimentați cu sare și piper.
- 4 | Apăsăți SYNC pentru ca atât carnea, cât și legumele să se termine de gătit în același timp. Apăsăți START pentru a începe ambele gătiri. Când aparatul emite un semnal sonor și afișajul indică „Add” (Adăugare), ciclul de preîncălzire este finalizat. Așezați bucățile pe placa din sertarul 1.
- 5 | La jumătatea procesului de gătit, întoarceți fripturile pentru a vă asigura că se gătesc uniform.
- 6 | Verificați dacă roșiile sunt găsite bine și continuați să gătiți câteva minute în plus, dacă este necesar.
- 7 | Îndepărtați fripturile găsite și puneți unt cu usturoi și pătrunjel peste fiecare bucată de carne. Lăsați fripturile să stea timp de 1 minut înainte de a servi. Serviți cu roșiile coapte. Puteți servi cu orez, paste sau piure delicios de cartofi.

SUGESTII

Amestecul de ierburi aromatice italienești conține oregano, cimbru, busuioc, salvie și frunze de dafin și îl puteți găsi în supermarketuri. De asemenea, vă puteți crea propriul amestec. Puteți să marinați bucățile pentru friptură cu mirodenii timp de cel puțin 2 ore sau peste noapte în frigider. Untul cu usturoi și pătrunjel poate fi, de asemenea, folosit pentru a condimenta legumele, pastele și carnea la grătar. Îl puteți găsi în supermarketuri, la raionul de produse proaspete sau congelate. Îl puteți înlocui cu unt de casă cu puțin usturoi și pătrunjel sau unt simplu. Folosiți bucăți groase. Dacă bucățile dvs. sunt foarte groase, poate fi necesar să le gătiți încă un minut pe fiecare parte. Dacă utilizați un termometru pentru carne, în funcție de cât de bine doriți să fie gătită, mijlocul ar trebui să fie: foarte în sânge 45-50 °C, în sânge 50-55 °C, făcut 55-60 °C, bine făcut 70 °C.

COPANE DE PUI CU USTUROI ȘI DOVLECEL ÎN PESMET CU PARMEZAN

2 ✨ 20 Min. 🍲 15 Min. ☕

INGREDIENTE

Pentru pui:

6 copane de pui
0,5 ceapă roșie
2 căței de usturoi
2 linguri de ghimbir ras
3 cl sos de usturoi, ghimbir și chili
3 cl sos de soia cu conținut scăzut de sodiu
3 cl suc de portocale stoarse (1 portocală)
sare, piper
2 cepe verzi

Pentru dovlecei:

4 dovlecei
1 lingură amestec de ierburi italienești
90 g făină
2 ouă
180 g pesmet panko
45 g parmezan ras
1 lingură de ulei
sare, piper

REȚETĂ

- Într-un blender, puneți ceapa roșie, căteii de usturoi descojiți, ghimbirul, sosul de chili, sosul de soia și sucul de portocale. Adăugați sare și piper. Amestecați până aveți un sos fin. Lăsați deoparte 6 cl de sos. Într-un castron, acoperiți copanele cu sosul rămas.
- Într-un vas adânc, amestecați făina, sarea, piperul și ierburile italienești. Bateți ouăle într-un alt vas adânc. Într-un alt vas, amestecați parmezanul cu pesmetul panko.
- Spălați dovleceii și tăiați-i în felii. Dați-i prin amestecul de făină, apoi ou și, la final, prin amestecul de pesmet și parmezan.
- Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Asigurați-vă că placa este introdusă în sertarul 1. Selectați programul GRILL la 200 °C timp de 15 minute. Nu puneți ingredientele încă în vas, aparatul va începe automat preîncălzirea. Porniți sertarul 2. Selectați programul LEGUME la 200 °C timp de
- 15 minute. Puneți o foaie de hârtie de copt pe placa în sertarul 2 și așezați dovleceii deasupra. Ungeți puțin dovleceii cu ulei. Apăsăți START pentru a începe ambele gătiri.
- Când aparatul emite un semnal sonor și afișajul indică „Add” (Adăugare), ciclul de preîncălzire este finalizat. Puneți copanele pe placa în sertarul 1.
- La jumătatea procesului de gătit, întoarceți copanele pentru a le găti uniform și adăugați dovleceii.
- Verificați dacă copanele sunt bine gătite și continuați să gătiți câteva minute în plus, dacă este necesar.
- Serviți copanele imediat. Presărați ceapă verde tocată chiar înainte de servire și serviți cu sosul și dovleceii rămași.

SUGESTII

Aveți grijă să nu puneți bucățile de pui una peste alta deoarece acestea nu se vor găti uniform. Dacă doriți să faceți o cantitate mai mare: puneți găti în ture. Serviți cu o salată de roșii.

MINI MÔELLEUX AU CHOCOLAT

6 ✨ 15 Min. 🥄 14 Min. ☕

INGREDIENTE

170 g ciocolată neagră cu 53 % cacao
80 g unt
180 cl lapte bătut
80 g zahăr
1 ou mediu
1 linguriță extract de vanilie

160 g făină
1 linguriță praf de copt (4 g)
1 vârf de sare
100 g fulgi de ciocolată
10 g unt topit

REȚETĂ

- 1 | Topiți ciocolata și untul împreună, în cuptorul cu microunde sau în bain-marie. Încorporați oul, laptele bătut, zahărul, oul și vanilia și amestecați bine cu un tel. Apoi adăugați făina, praful de copt și sarea și amestecați cu o spatulă. După ce amestecul este fin, adăugați fulgii de ciocolată.
- 2 | Ungeți cu unt formele și turnați compoziția (120 g per formă).
- 3 | Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul DESERT la 160 °C timp de 14 minute.

Așezați 4 forme pe placa din sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul DESERT la 160 °C timp de 14 minute. Așezați 2 forme pe placa din sertarul 2. Apăsăți START pentru a începe ambele gătiri.

- 4 | Verificați dacă prăjiturile sunt gata prin introducerea unui cuțit până în partea de jos a formelor. Ar trebui să iasă curat; dacă nu, mai coaceți încă 2 minute. Reglați timpul de coacere după gust. Scoateți prăjiturile cu o mânășă pentru cuptor sau cu un clește de bucătărie.

SUGESTII

Pentru această rețetă, utilizați forme cu diametrul de 9 cm. Laptele bătut, de asemenea, cunoscut sub numele de lait ribot în franceză, face prăjiturile, brișelele, clătitele și vafele excepțional de moi. Este un lapte fermentat, produs prin combinarea laptelui cu un acid (de obicei suc de lămâie sau oțet). Are o aromă caracteristică și o textură densă, mai groasă decât laptele, dar mai subțire decât smântâna, astfel că produsele de patiserie sunt moi și pufoase. Îl puteți prepara singur folosind lapte și suc de lămâie.

GRANOLA



INGREDIENTE

240 g fulgi de ovăz
80 g nuci pecan nesărate
80 g fulgi de migdale

200 ml sirop de arțar
100 ml ulei cu gust neutru
2 g scorțișoară

REȚETĂ

- 1** Într-un castron, amestecați ovăzul, nucile pecan, migdalele feliuțe, scorțișoara, siropul de arțar și uleiul.
- 2** Porniți aparatul. Porniți bolul 1. Selectați programul MANUAL la 180 °C timp de 10 minute. Scoateți placa din sertarul 1 și întindeți 360 g de granola în bol. Porniți sertarul 2. Selectați programul MANUAL la 180 °C timp de 10 minute. Scoateți placa din sertarul 2 și întindeți 250 g de granola în sertar. Apăsăți START pentru a începe gătit.
- 3** Amestecați granola la jumătatea procesului de gătit.
- 4** Verificați dacă granola este bine gătită și continuați să gătiți câteva minute în plus, dacă este necesar.
- 5** Lăsați să se răcească și puneți într-un recipient etanș.

SUGESTII

Vă puteți bucura de granola servită peste banane caramelizate.

MERE COAPTE



INGREDIENTE

6 mere medii (1 kg)
50 g fulgi de ovăz
50 g stafide
40 g zahăr brun

50 g nuci tocate
1 linguriță scorțișoară
50 g unt topit

REȚETĂ

- Într-un castron, amestecați ovăzul, stafidele, zahărul brun, nucile și scorțișoara. Adăugați untul topit și amestecați până când ingredientele sunt combinate. Lăsați deoparte.
- Folosind un cuțit, tăiați partea de sus a mărului astfel încât să rămâneți cu o bucată de 2 cm înălțime; puneți-l deoparte. Utilizați o cupă pentru pepene sau o linguriță pentru a îndepărta toate semințele. Scobiți ușor miezul mărului, astfel încât umplutura să poată fi pusă înăuntru. Umpleți complet merele cu amestecul de ovăz. Pune partea de sus a mărului înapoi.
- Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul DESERT la 165 °C timp de 20 minute. Așezați 4 mere pe placa din sertarul 1 al aparatului. Porniți sertarul 2. Selectați programul DESERT la 165 °C timp de 20 minute. Așezați 2 mere pe placa din sertarul 2 al aparatului. Apăsați START pentru a începe gătitul.
- Verificați dacă merele sunt găsite bine și continuați să gătiți dacă este necesar. Timpul de gătit poate varia în funcție de mărimea și calitatea merelor.
- Serviți merele calde.

SUGESTII

Puteți înlocui stafidele cu smochine uscate sau caise uscate.

BRIOȘE CU CIOCOLATĂ

6  10 Min.  16 Min. 

INGREDIENTE

120 g zahăr
2 ouă
90 g făină albă simplă
20 g pudră de cacao neîndulcită

11 g praf de copt
110 g lapte
60 g unt topit
45 g fulgi de ciocolată cu lapte

REȚETĂ

- Într-un castron, amestecați zahărul cu oul. Adăugați jumătate din făină, praf de copt, pudră de cacao și lapte. Amestecați. Adăugați restul de prafuri și lapte și amestecați. La final, adăugați untul topit și fulgii de ciocolată și amestecați. Împărțiți amestecul în formele rigide de brioușe.
- Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul DESERT la 150 °C timp de 16 minute. Adăugați brioușele pe placa din sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul DESERT la 150 °C timp de 16 minute. Adăugați brioușele pe placa din sertarul 2. Apăsăți START pentru a începe gătitul.
- Scoateți brioușele din aparat și lăsați-le să se răcească pe o tavă.

SUGESTII

Folosiți 50 g de compoziție pentru fiecare brioușă. Coaceți din nou, dacă este necesar.

BANANE CAMELIZATE

4 ✨ 10 Min. 🍲 15 Min. ☕



INGREDIENTE

4 banane
4 linguri de unt topit
6 linguri de zahăr brun

50 g granola
înghețată de vanilie

REȚETĂ

- 1 | Tăiați bananele în jumătate pe lungime. Ungeți coaja cu unt topit și presărați zahăr brun.
- 2 | Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul MANUAL la 200 °C timp de 15 minute și așezați 5 jumătăți de banană cu coaja în sus în sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul MANUAL la 200 °C timp de 18 minute și așezați 3 jumătăți de banană cu coaja în sus în sertarul 2.
- 3 | Apăsăți butonul SYNC. Apăsăți START pentru a începe gătitul.
- 4 | Verificați dacă bananele sunt găsite bine și continuați să gătiți câteva minute în plus, dacă este necesar.
- 5 | Serviți imediat bananele, cu fulgi de granola și însoțite de înghețată de vanilie.

SUGESTII

Aveți grijă să nu înghesuiți bananele deoarece acestea nu se vor găti uniform. Dacă doriți să faceți o cantitate mai mare: puteți găti în ture. Asigurați-vă că serviți imediat. Pentru o variantă cu scorțișoară, amestecați o lingură de scorțișoară măcinată cu zahărul brun.

ПУРИ ОТ ЛИСТИ ЗА БАНИЦА СЪС СИРЕНЕ ФЕТА

6  20 Min.  12 Min. 

СЪСТАВКИ

350 g сирене фета
1 разбито яйце
1 жълтък
1 белтък

2 чаени лъжички суха мента
1 пакет кори за баница
Черен пипер

РЕЦЕПТА

- 1 | Натрошете сиренето фета с вилица и го сложете в купа. Добавете цялото яйце, жълтъка и ментата. Подправете с черен пипер и смесете добре.
- 2 | Развийте един лист от корите за баница и го намажете леко с белтък, като използвате четка. Поставете втори лист върху него. Нарезете листите на 6 части, за да се образуват квадрати. Разпределете 1,5 супени лъжици сирене фета по дължина върху всеки квадрат и навийте във формата на пура. Повтаряйте, докато свършат съставките.
- 3 | Включете уреда. Включете чекмедже 1. Изберете програма MANUAL (РЪЧЕН РЕЖИМ) на 180°C за 10 минути. Добавете пурите от листи за баница върху плочата в чекмедже 1. Включете чекмедже 2. Изберете програма MANUAL (РЪЧЕН РЕЖИМ) на 180°C за 12 минути. Добавете пурите от листи за баница в тава в чекмедже 2.
- 4 | Натиснете бутон SYNC (СИНХРОНИЗИРАНЕ). Натиснете START (СТАРТ), за да зададете готвене и в двете чекмеджета.
- 5 | По средата на готвенето завъртете пурите от листи за баница.
- 6 | Проверете дали са изпечени добре и продължете да печете още няколко минути, ако е необходимо.
- 7 | Сервирайте пурите от листи за баница, докато са все още топли, със салата с грилована царевича.

СЪВЕТИ

Внимавайте да не поставите пурите от листи за баница една върху друга, защото в противен случай те няма да се изпекат равномерно. Не забравяйте да сервирайте веднага. Тази рецепта е за 20 пури.

БУРИТО С ПИЛЕШКО

8  20 Min.  25 Min. 

СЪСТАВКИ

- 4 чаени лъжички мексикански подправки
- 4 супени лъжици зехтин
- 4 броя пилешки гърди
- 8 пшенични или царевични тортили
- 8 чаени лъжички сметана за готвене
- 8 супени лъжици настърган чедър
- 8 супени лъжици гуакамол
- 8 супени лъжици сладка царевича
- 8 супени лъжици салса

РЕЦЕПТА

- 1 | В купа смесете мексиканските подправки със зехтина. Добавете пилето, покрийте и оставете да се маринова за 15 минути.
- 2 | Включете уреда. Включете чекмедже 1. Изберете програма CHICKEN (ПИЛЕ) на 200°C за 15 минути. Поставете пилешките гърди върху плочата в чекмедже 1. Натиснете START (СТАРТ), за да започнете готвенето. Оставете пилешките гърди леко да изстинат и след това ги нарежете на филийки.
- 3 | Поставете тортилите върху квадрат от алуминиево фолио. Намажете тортилите със заквасена сметана, след това добавете
- 4 | Включете уреда. Включете чекмедже 1. Изберете програма CHICKEN (ПИЛЕ) на 180°C за 10 минути. Добавете 3 тортили за бурито върху плочата в чекмедже 1. Включете чекмедже 2. Изберете програма MANUAL (РЪЧЕН РЕЖИМ) на 180°C за 10 минути. Добавете 1 бурито върху стандартната плоча в чекмедже 2. Натиснете START (СТАРТ), за да зададете готвене и в двете чекмеджета.
- 5 | Сервирайте буритото веднага.

СЪВЕТИ

Ако искате да пригответе по-голямо количество: можете да готвите на партиди. Не забравяйте да сервирайте веднага. Можете да използвате пилешки гърди, които вече са били приготвени на скара.

ПЪРЖЕНИ СИРЕНЦА ХАЛУМИ

6  20 Min.  15 Min. 

СЪСТАВКИ

400 г сирене халуми
40 г брашно
2 средно големи яйца

100 г галета
2 чаени лъжички чесън на прах

РЕЦЕПТА

- 1 | Нарезете сиренето халуми на парчета с дебелина 1 см. Поставете брашното в купа. Счупете яйцата в купа и разбийте добре. В друга купа смесете галетата и чесъна на прах.
- 2 | Потопяйте всяко парче в брашното и след това в яйцето, преди да го покриете с галета. Парчетата трябва да бъдат покрити с галета от всички страни. Оставете настрана.
- 3 | Включете уреда. Включете чекмедже 1. Изберете програма MANUAL (РЪЧЕН РЕЖИМ) на 180°C за 15 минути. Добавете пържените
- 4 | Натиснете бутон SYNC (СИНХРОНИЗИРАНЕ). Натиснете START (СТАРТ), за да зададете готвене и в двете чекмеджета.
- 5 | Сервирайте веднага с гарнитура от хапки от броколи със сирене, ако желаете.

сиренца халуми върху плочата в чекмедже 1. Включете чекмедже 2. Изберете програма MANUAL (РЪЧЕН РЕЖИМ) на 180°C за 18 минути. Поставете пържените сиренца халуми върху стандартната плоча в чекмедже 2.

СЪВЕТИ

Халуми е кипърско сирене, произведено от козе и овче мляко. Леко еластичната му текстура и соленият му вкус са онези качества, които го правят толкова специално. При нагряване халумито не се топи, а само става малко по-еластично и вкусно. Можете да го намерите в хранителните магазини за средиземноморски храни или в секцията за сирена в големите супермаркети. Не добавяйте сол към галетата или брашното, тъй като халумито вече е доста солено. Ако желаете, можете да използвате панко галета, която представляват галета на люспи, широко използвана в японската кухня. Можете да намерите панко галета в много супермаркети, в секцията за международни храни, в азиатски хранителни магазини или онлайн.

КЮФТЕТА ОТ ПИЛЕШКО МЕСО

6 ✂ 25 Min. 🍲 10 Min. 🍲



СЪСТАВКИ

700 г пилешки гърди
2 яйца
60 г галета
100 г пармезан

3 супени лъжици зехтин
2 супени лъжици накълцан магданоз
2 чаени лъжички лук на прах
Сол, черен пипер

РЕЦЕПТА

- 1 | Накълцайте пилешките гърди в мелачка или блендер. В купа смесете смяното пиле, яйцето, галетата, пармезана, зехтина, магданоза и лука. Добавете сол и черен пипер и оформете кюфтета с големина около 3/4 cm.
- 2 | Включете уреда. Включете чекмедже 1. Изберете програма CHICKEN (ПИЛЕ) на 200°C за 10 минути. Добавете 20 кюфтета върху плочата в купа 1. Включете чекмедже 2. Изберете програма Chicken (Пиле) на 200°C за 12 минути. Добавете 12 кюфтета в тава в чекмедже 2.
- 3 | Натиснете бутон SYNC (СИНХРОНИЗИРАНЕ). Натиснете START (СТАРТ), за да зададете готвене и в двете купи.
- 4 | По средата на готвенето разклатете чекмеджетата.
- 5 | Проверете дали кюфтетата са изпечени добре и продължете да печете още няколко минути, ако е необходимо.
- 6 | Сервирайте кюфтетата със сос от домати и босилек.

СЪВЕТИ

Тази рецепта е за около 32 кюфтета. Ако имате кухненски робот, изсипете всички съставки в купата с нож и пуснете на максимална скорост за 1 минута. Внимавайте да не поставите кюфтетата едно върху друго, защото в противен случай те няма да се изпекат равномерно. Ако искате да пригответе по-голямо количество: можете да готвите на партиди.

БРОКОЛИ С ПАРМЕЗАН

8  15 Min.  22 Min. 

СЪСТАВКИ

1,2 kg броколи (прибл. 4 глави)
2 чаени лъжички чесън на прах
8 супени лъжици зехтин

50 g настърган пармезан
1 щипка лют червен пипер на люспи (по желание)
Сол, черен пипер

РЕЦЕПТА

- 1 | Накълцайте броколите на розички и ги поставете в купа. Добавете чесъна, зехтина и лютия червен пипер на люспи. Подправете със сол и черен пипер. Смесете.
- 2 | Включете уреда. Включете чекмедже 1. Изберете програма VEGETABLES (ЗЕЛЕНЧУЦИ) на 170°C за 22 минути. Отстранете плочата и добавете 750 g броколи в чекмедже 1. Включете чекмедже 2. Изберете програма VEGETABLES (ЗЕЛЕНЧУЦИ) на 170°C за 26 минути. Отстранете стандартната плоча и добавете 450 g броколи в чекмедже 2.
- 3 | Натиснете бутон SYNC (СИНХРОНИЗИРАНЕ). Натиснете START (СТАРТ), за да започнете готвенето.
- 4 | Разбъркайте броколите по средата на готвенето.
- 5 | Ако броколите се зачервят твърде бързо, поставете лист алуминиево фолио върху тях 5 минути преди края на програмата.
- 6 | Поръсете броколите с пармезан непосредствено преди сервиране. Те се комбинират идеално с панирани пуешки ескалопи.



ВЕГАН БУРГЕРИ

8  0 Min.  20 Min. 

СЪСТАВКИ

200 г накълцано червено зеле	3 пакета обикновен джакфрут на парченца (общо нетно тегло отцедени: 440 г)	Сол, черен пипер
150 г настъргани моркови	8 веган хлебчета за бургер	2 чаени лъжички пушен сладък червен пипер
120 г веган майонеза	220 г барбекю сос	15 капки подправка тип „течен пушек“
2 супени лъжици ябълков оцет		
1 чаена лъжичка чесън на прах		

РЕЦЕПТА

- 1 | За зелевата салата:** поставете суровите зеленчуци в купа. Добавете веган майонезата, ябълковия оцет, чесъна на прах, солта и черния пипер. Смесете и маринуйте в хладилника поне за един час. Колкото по-дълго мариновате, толкова по-мека ще бъде зелевата салата. Колкото по-кратко е времето за маринване, толкова по-хрупкава ще бъде зелевата салата, коригирайте според Вашия вкус.
- 2 |** Натрошете парчетата джакфрут с пръсти в голяма купа, докато заприличат на текстурата на дърпано свинско месо. Покрийте с вода и оставете за 5 – 10 минути. Изплакнете отново и изстискайте колкото е възможно повече течност от джакфрута. Върнете джакфрута в купата, добавете барбекю соса, солта, черния пипер, пушения сладък червен пипер, подправката тип „течен пушек“ и смесете.
- 3 |** Включете уреда. Включете чекмедже 1. Изберете програмата MANUAL (РЪЧЕН РЕЖИМ) на 180°C за 20 минути. Отстранете плочата и добавете 650 г джакфрут в купа 1. Включете чекмедже 2. Изберете програмата MANUAL (РЪЧЕН РЕЖИМ) на 180°C за 20 минути. Отстранете стандартната плоча и добавете 450 г джакфрут в чекмедже 2. Натиснете START (СТАРТ), за да започнете готвенето.
- 4 |** Разбъркайте по средата на готвенето.
- 5 |** Подредете приготвените на барбекю джакфрут върху хлебчетата за бургер и сложете отгоре зелевата салата. Сервирайте с картофени спирали.

СЪВЕТИ

Джакфрутът е много популярен сред вегетарианците като алтернатива на дърпаното свинско месо и може да се намери в магазини за био или азиатски продукти (вакуумиран или консервиран). Моля, имайте предвид, че тази рецепта използва обикновен джакфрут, а не вида със сироп, предназначен за рецепти за десерти. Пушеният сладък червен пипер Ви позволява да добавите аромат към ястията си. Можете да го замените с класически сладък червен пипер с щипка лют червен пипер. Подправката тип „течен пушек“ може да се намери в супермаркетите, в отдела за подправки при лютите сосове и в магазините за хранителни стоки или веган супермаркетите. Можете да я намерите и онлайн. Тя добавя приятен опушен вкус към рецептите, без да се използва опушващо устройство. Тъй като вкусът ѝ е много концентриран, няколко капки са достатъчни, за да подсилите аромата на Вашите ястия. Тя е отлично средство за придаване на характерна жилка на вегетариански ястия, в сосове и маринати за месо, птичи продукти или сьомга. Можете да го замените с пушен сладък червен пипер, чипотле на прах, пушена сол или пушен чай. Ако бързате, използвайте готова смес от сурови зеленчуци, която вече е подправена (ако е така, не добавяйте подправки) или е без подправки. Можете да препечете хлебчетата за бургер: добавете ги в кошниците и задайте на програмата MANUAL (РЪЧЕН РЕЖИМ) на 180°C за 3 минути.

ПЕЧЕНО ПИЛЕ С ДОМАШНИ ПЪРЖЕНИ КАРТОФИ

4

20
Min.50
Min.

СЪСТАВКИ

800 г картофи
3 супени лъжици олио с неутрален вкус
Сол, черен пипер
Магданоз
1 пиле (1,3 kg)
0,5 лимон

1 чаена лъжичка сладък червен пипер
0,5 чаена лъжичка чесън на прах
0,5 чаена лъжичка лук на прах
1 чаена лъжичка риган
Сол, черен пипер
1 супена лъжица зехтин

РЕЦЕПТА

- Обелете картофите и ги нарежете на парчета. Поставете ги в купа и ги залейте със студена вода. Оставете ги за 30 минути.
- Отстранете конците и натрийте пилето с половин лимон. В малка купа смесете сладкия червен пипер, чесъна, лука, ригана, солта и черния пипер. Намажете кожата на пилето със зехтин, като използвате четка, и поръсете с подправките.
- Отцедете картофите и ги подсушете старателно. Смесете картофите, олиото, солта и черния пипер.
- Включете уреда. Включете чекмедже 1. Изберете програма CHICKEN (ПИЛЕ) на 160°C за 50 минути. Поставете пилето с гърдите надолу върху плочата в чекмедже 1. Включете купа 2. Изберете програма FRIES (ПЪРЖЕНИ КАРТОФИ) на 200°C за 50 минути. Поставете картофите върху стандартната плоча в чекмедже 2. Натиснете START (СТАРТ), за да зададете готвене и в двете чекмеджета.
- За пържените картофи разклащайте кошницата на всеки 10 минути и по средата на готвенето, когато уредът издава звуков сигнал и иконата мига. Използвайте шпатула, ако е необходимо. Повторете, ако е необходимо.
- Проверете пържените картофи, които също трябва да са златистокафяви и хрупкави, и удължете времето за готвене, ако е необходимо. Добавете сол и черен пипер на вкус. Преди сервиране поръсете с накълцан пресен магданоз.
- Сервирайте веднага. Намажете пилето със сока, отделен по време на готвенето, като използвате четка, и сервирайте останалия сок в сосиера.

ЯЙЦА ПО ШОТЛАНДСКИ



СЪСТАВКИ

6 средно големи яйца
12 кубчета лед
12 g пресен магданоз
2 стръка пресен лук
2 чаени лъжички накълцана прясна мащерка
550 g месо от свинска наденица

50 g брашно
Сол, черен пипер
200 g галета
2 средно големи яйца
6 супени лъжици заквасена сметана или
нискомаслена сметана
2 супени лъжици хрян

РЕЦЕПТА

- 1 | В тенджера сложете леко подсолена вода да заври и след това добавете яйцата, като използвате решетъчна лъжица. Гответе 7 минути и 30 секунди на среден огън. Пригответе купа със студена вода и кубчета лед. Веднага след като яйцата се сварят, ги поставете в ледената баня. След 20 секунди можете леко да счупите яйцата и да ги върнете в студената вода, докато истинат напълно. Така ще ги обелите по-лесно.
- 2 | Накълцайте магданоза, пресния лук и листата мащерка на ситно. Поставете в купа. Добавете месото от наденица, намокрете ръцете си и смесете. Разделете сместа на равни части и от всяка част оформете плоска, кръгла питка с диаметър около 10 cm.
- 3 | Пригответе съставките за панировката, като сложите брашното със солта и черния пипер, галетата и разбитото яйце в 3 отделни купи.
- 4 | Счупете внимателно сварените и истинали яйца под студена вода, след което в купа оваляйте яйцето в брашното. С мокри ръце увийте месото около всяко яйце, като загладите краищата, за да се уверите, че яйцето е напълно запечатано. Потопете всяко от така пригответените яйца в разбитите яйца и след това в галетата. Уверете се, че всяко яйце е напълно покрито с панировка.
- 5 | Включете уреда. Включете купа 1. Изберете програма MANUAL (РЪЧЕН РЕЖИМ) на 200°C за 14 минути. Добавете 4 яйца по шотландски върху плочата в чекмедже 1. Включете чекмедже 2. Изберете програма MANUAL (РЪЧЕН РЕЖИМ) на 200°C за 14 минути. Добавете 2 яйца по шотландски върху стандартната плоча в чекмедже 2. Натиснете START (СТАРТ), за да зададете готвене и в двете чекмеджета.
- 6 | Пригответе соса, като смесите сметаната и хряна в малка купа. Подправете.
- 7 | Проверете дали яйцата по шотландски са готови и, ако е необходимо, продължете да готвите, докато месото от наденица се изпече напълно.
- 8 | За да сервираме, срежете яйцата по шотландски наполовина или на четвъртинки и сервирайте със соса. Можете да гарнирате с бекон и брюкселско зеле с горчица.

СЪВЕТИ

Шотландските яйца са британско ястие, състоящо се от твърдо сварено яйце, обвито с месо от наденица, което се панира и пържи. Ядат се топли или студени, особено на пикник. Ако обичате яйцата да са добре сварени и не искате жълтътците да са течни, гответе яйцата в тавата за още 5 минути. Ако не можете да намерите месо от наденица, купете обикновени наденици и отстранете обвивката. След това смесете месото от тях.

СЪОМГА С КАДЖУНСКИ ПОДПРАВКИ И ЗЕЛЕН ФАСУЛ С ЧЕСЪН

4 ✂ 5 Min. 🍲 15 Min. 🍲

СЪСТАВКИ

За рибата:

4 филета от съомга (прибл. по 150 г всяко)
2 супени лъжици зехтин
4 супени лъжици каджунски подправки
Сол, черен пипер

За зеления фасул:

400 г зелен фасул
2 супени лъжици зехтин
2 скилидки чесън, накълцани
1 супена лъжица накълцан кориандър
Сол, черен пипер

РЕЦЕПТА

- 1 | В купа смесете каджунските подправки със зехтина. Разпределете сместа върху филетата от съомга, като използвате четка. Подправете със сол и черен пипер.
- 2 | В купа смесете зеления фасул със зехтина, чесъна и билките. Подправете със сол и черен пипер.
- 3 | Включете уреда. Включете чекмедже 1. Изберете програма FISH (РИБА) на 200°C за 8 минути. Добавете филетата от съомга върху плочата в чекмедже 1. Включете чекмедже 2. Изберете програма VEGETABLES (ЗЕЛЕНЧУЦИ) на 200°C за 15 минути. Добавете зеления фасул върху стандартната плоча в чекмедже 2.
- 4 | Натиснете SYNC (СИНХРОНИЗИРАНЕ), така че готвенето на съомгата и зеленчуците да завърши по едно и също време. Натиснете START (СТАРТ), за да зададете готвене и в двете чекмеджета.
- 5 | Разбъркайте съомгата и зеленчуците по средата на готвенето.
- 6 | Проверете дали са изпечени добре и продължете да печете още няколко минути, ако е необходимо.
- 7 | Точно преди сервиране полейте с лъжица сладък чили сос върху съомгата и поръсете с лют червен пипер, пресен лук и сусамови семена. Сервирайте зеленчуците веднага с резен лайм и поръсете с кориандър.

СЪВЕТИ

Внимавайте да не поставите филетата от съомга едно върху друго, защото в противен случай те няма да се изпекат равномерно. Ако искате да пригответе по-голямо количество: можете да готвите на партиди.

СКАРИДИ С МЕД И СОС СРИРАЧА С ПЪРЖЕН ОРИЗ

4 ✨ 15 Min. 🍲 15 Min. 🍲



СЪСТАВКИ

За скарите:

85 г мед
50 г майонеза
2 чаени лъжички срирача
1 супена лъжица соев сос
1 яйце
60 г брашно
450 г скариди
1 супена лъжица зехтин
Сол, черен пипер

За пържения ориз:

400 г сварен ориз
200 г замразени зеленчуци (моркови, броколи, сладка царевица)
70 ml соев сос
1 супена лъжица олио
2 яйца

РЕЦЕПТА

- 1 | В купа смесете меда, майонезата, соса срирача и соевия сос. Оставете настрана. Разбийте яйцето в дълбок съд. Добавете брашното в друг дълбок съд. Потопете скарите в яйцето и след това в брашното и ги поставете върху плочата в чекмедже 1, като ги притиснете силно надолу. Намажете със зехтин, като използвате четка.
- 2 | В купа смесете сварения ориз със зеленчуците, соевия сос и олиото. Добавете яйцата и смесете отново.
- 3 | Включете уреда. Включете чекмедже 1. Изберете програма FISH (РИБА) на 180°C за 12 минути. Поставете грил плочата в чекмедже 1. Включете чекмедже 2. Изберете програма MANUAL (РЪЧЕН РЕЖИМ) на 200°C за 15 минути.
- 4 | Натиснете SYNC (СИНХРОНИЗИРАНЕ), така че готвенето на съомгата и зеленчуците да завърши по едно и също време. Натиснете START (СТАРТ), за да зададете готвене и в двете чекмеджета.
- 5 | По средата на готвенето разклатете кошницата, за да разбъркате пържения ориз.
- 6 | Проверете дали са изпечени напълно и продължете да печете още няколко минути, ако е необходимо.
- 7 | Сервирайте скарите с ориза. Опитайте в комбинация с лют сос.

СЪВЕТИ

Внимавайте да не поставите скарите една върху друга, защото в противен случай те няма да се изпекат равномерно. Ако искате да пригответе по-голямо количество: можете да готвите на партиди. Не забравяйте да сервираме веднага.

Филета от сьомга по тайландски с цветни зеленчуци

4  30 Min.  30 Min. 



СЪСТАВКИ

4 филета от сьомга
100 ml соев сос с ниско съдържание на натрий
1 лайм
4 скилидки чесън
2 чаени лъжички настърган джинджифил
1 червена чушка
2 моркова
1 тиквичка
1 супена лъжица зехтин

50 g грах на шушулки
50 g бобови кълнове
Сол, черен пипер
4 супени лъжици сладък чили сос
0,5 смлян пресен лук
2 супени лъжици сусамови семена
1 лайм
Няколко стръка кориандър

РЕЦЕПТА

- Нарежете филетата от сьомга на големи кубчета. В купа смесете соевия сос, сока от лайм, накълцания чесън и настъргания джинджифил. Добавете сьомгата, покрийте и оставете да почине за 20 минути.
- Изпакнете и подсушете чушката, морковите и тиквичката. Нарежете чушката на ивици и отстранете сърцевината. Обелете морковите и ги нарежете на малки пръчици. Нарежете тиквичките на пръчици с еднакъв размер. В купа смесете накълцаните зеленчуци със зехтина. Добавете граха на шушулки и бобовите кълнове. Подправете със сол и черен пипер.
- Включете уреда. Включете чекмедже 1. Изберете програма FISH (РИБА) на 180°C за 6 минути. Добавете кубчетата сьомга в грил
- Натиснете SYNC (СИНХРОНИЗИРАНЕ), така че готвенето на сьомгата и зеленчуците да завърши по едно и също време. Натиснете START (СТАРТ), за да зададете готвене и в двете купи. Разбъркайте зеленчуците по средата на готвенето.
- Поставете зеленчуците и сьомгата в чинии за сервиране. Поръсете сьомгата със сладкия чили сос, пресния лук и сусамовите семена. Напръскайте зеленчуците със сока от лайм и ги поръсете с кориандър.

СЪВЕТИ

Можете да замените граха на шушулки с едамаме. Ако желаете, можете да добавите бейби царевича и да замените сусама със счукани фъстъци. Ако обичате пикантни храни, добавете пресен или смлян лют червен пипер. Ако искате да пригответе по-голямо количество: можете да готвите на партиди. Сервирайте веднага с лепкав ориз. Ако не разполагате със соев сос с ниско съдържание на натрий, добавете 60 ml оризов оцет.

СТЕКОВЕ ОТ КАРФИОЛ С ПЪРЖЕНИ МОРКОВИ

20
Min.25
Min.

СЪСТАВКИ

За морковените пръчици:

20 g соев сос
20 g зехтин
10 g кленов сироп
20 g тахан
1 чаена лъжичка пушен сладък червен пипер
1 чаена лъжичка чесън на прах
300 g морковени пръчици (3/4 моркова)

За стековете от карфиол:

Карфиол (прибл. 1 брой)
50 ml зехтин
100 g лимонов сок
1 чаена лъжичка сух чесън
1 чаена лъжичка сладък червен пипер
15 g мед
Сол, черен пипер
2 щипки смлян лют червен пипер

8 супени лъжици накълцан пресен магданоз (около 15 g)

Майонеза от карфиол:

250 g сварени парченца карфиол
60 g нискомаслена сметана
20 ml зехтин
10 g вода
10 g лимонов сок
1 чаена лъжичка пушен сладък червен пипер
3 g сол

РЕЦЕПТА

- В купа смесете соевия сос, зехтина, кленовия сироп, тахана, сладкия червен пипер, чесъна на прах, солта и черния пипер. Обелете морковите. Морковите се обелват, всеки се разполовява по дължина и всяка половина се нарязва на ивици с дебелина 3 mm. Поставете ивиците моркови в купата и ги мариновайте за поне 30 минути, като разбърквате от време на време.
- Отстранете листата от карфиола, без да отстранявате твърде много от основата. Поставете карфиола върху дъска за рязане. Използвайте голям, остър нож, за да отрежете 2 или 3 филийки с дебелина около 2 cm. Сварете стековете от карфиол заедно с морковите в тенджерата с подсолена, леко вряща вода. Отстранете стековете по средата на варенето, отцедете ги и довършете варенето на морковите. Отцедете и оставете настрана.
- В малка купа смесете зехтина, лимония сок, чесъна, меда, сладкия червен пипер и лютия червен пипер. Намажете едната страна на стековете от карфиол със зехтина и лимония сок, като използвате четка. Подправете със сол и черен пипер.
- Включете уреда. Включете чекмедже 1. Изберете програмата VEGETABLES (ЗЕЛЕНЧУЦИ) на 180°C за 25 минути. Поставете стековете от карфиол, намазани отгоре със соса, като се използва четка, върху плочата в чекмедже 1. Включете чекмедже 2. Изберете програмата VEGETABLES (ЗЕЛЕНЧУЦИ) на 180°C за 25 минути. Поставете морковите на един слой върху стандартната плоча в чекмедже 2. Натиснете START (СТАРТ), за да зададете готвене и в двете чекмеджета.
- По средата на готвенето обърнете стековете и намажете другата страна с останалия сос, като използвате четка. Обърнете ивиците моркови.
- Проверете дали карфиолът е сварен добре и коригирайте, ако е необходимо, според Вашия вкус.
- В малък съд добавете сварените парченца карфиол, сметаната, зехтина, водата, солта, лимония сок и пушения сладък червен пипер. Смесете всичко с ръчен блендер до получаване на майонеза.
- Поръсете готовите стекове от карфиол с лют червен пипер и накълцан пресен магданоз. Сервирайте с майонеза от карфиол и пържени моркови.

СЪВЕТИ

Таханът е сусамова паста, приготвена от смлени сусамови семена. Можете да го намерите в секцията за международни храни на супермаркетите, в магазините за ориенталски хранителни стоки или в магазините за био продукти. Ако не разполагате с тахан, използвайте блендер, за да смелите сусамовите семена. Смесете ги в малка купа с малко сусамово масло от препечени семена. Като алтернатива можете да използвате фъстъчено масло. Пушеният сладък червен пипер Ви позволява да добавите характерен аромат и вкус към ястията си. Сервирайте това ястие с картофено пюре, което е много подходящо за тези зеленчуци.

ПОКЕ КУПА С РИБА ТОН НА СКАРА

6  20 Min. 13 Min. 

СЪСТАВКИ

За соса:

4,5 супени лъжици оризов оцет
Черен пипер
15 г пресен джинджифил
(1 парче, пригл. 2 см)
Лютив сос
3 чаени лъжички сусамово масло
9 cl соев сос

За поке купите:

500 г стекове от риба тон
(пригл. 4 парчета)

750 г предварително сварен

ориз за суши
3 малки глави авокадо (без
костилки и нарязани на
филийки)
30 г накълцан червен лук
300 г нарязано на кубчета манго
(пригл. 1 брой)

6 супени лъжици накълцан
пресен кориандър (пригл. 30 г)

За гарниране (по избор):

1,5 лайма, нарязани на
четвъртинки
0,5 халапеньо (или чушка
Фрешно, без семки и нарязана
на филийки)
Няколко резена репички,
краставица, червено зеле и морков
6 супени лъжици сварено едамаме
1,5 чаени лъжички черни и бели
сусамови семена

РЕЦЕПТА

- 1 | Приготвяне на соса: смесете всички съставки в малка купа. Оставете настрана.
- 2 | Поставете стековете от риба тон в купа. Залейте ги с една трета от соса и смесете. Оставете да починат за 10 – 15 минути.
- 3 | Включете уреда. Включете чекмедже 1. Изберете програма GRILL (ГРИЛ) на 200°C за 13 минути. Не поставяйте все още съставките в тавата, уредът автоматично ще започне предварително загряване. Натиснете START (СТАРТ), за да започнете готвенето.
- 4 | Когато уредът издаде звуков сигнал и дисплеят покаже „Add“ (Добавяне), цикълът на предварително загряване на грила е завършен. Отстранете рибата тон от маринатата, отцедете и поръсете с черен пипер. Поставете парчетата върху плочата в купа 1.
- 5 | Печете стековете от риба тон, докато долната третина се изпече. Обърнете и изпечете от другата страна, като оставите средата леко розова. Ако предпочитате рибата тон да е по-добре изпечена, коригирайте времето за готвене по Ваш вкус.
- 6 | Поставете грилованите стекове от риба тон върху дъска за рязане и оставете да починат 5 минути, преди да ги нарежете на ивици с остър нож.
- 7 | Добавете сварения ориз на дъното на купите. Поставете във всяка купа парчетата грилована риба тон, нарязаното на филийки авокадо, парчетата манго и червения лук. Поръсете с кориандър. Украсете по Ваш вкус и залейте отгоре с останалия сос.

СЪВЕТИ

В супермаркетите вече се предлага предварително сварен японски ориз. Това ще Ви спести време при приготвянето на рецептата. Ако не използвате предварително сварен ориз, пригответе ориза за рецептата вкъщи: използвайте 50 до 60 г суров ориз на човек. Най-добре е да използвате органично авокадо, когато е сезонът му. Като алтернатива можете да го замените с нарязани на кубчета сварени сладки картофи. Ако не харесвате кориандър, използвайте друга билка.

ПЪРЖОЛА НА СКАРА С ПЕЧЕНИ ДОМАТИ

4 ✂ 10 Min. 🍲 15 Min. 🍲



СЪСТАВКИ

600 g телешки пържоли (прибл. 3 големи или 4 средни парчета)
2 супени лъжици смес от подправки за пържоли
20 g масло с чесън и магданоз
2 супени лъжици зехтин
300 g домати (прибл. 2 големи домата)

1 супена лъжица зехтин
1 чаена лъжичка смес от сушени италиански билки
1 супена лъжица балсамов оцет
Сол, черен пипер

РЕЦЕПТА

- 1 | Поръсете месото от двете страни със сместа от подправки за пържоли. Потупайте подправката, за да сте сигурни, че ще залепне. Намажете двете страни на пържолите със зехтин, като използвате четка.
- 2 | Разрежете домати наполовина.
- 3 | Включете уреда. Включете чекмедже 1. Изберете програма GRILL (ГРИЛ) на 200°C за 8 минути. Не поставяйте все още съставките в тавата, уредът автоматично ще започне предварително загряване. Включете чекмедже 2. Изберете програма VEGETABLES (ЗЕЛЕНЧУЦИ) на 180°C за 15 минути. Добавете домати в тава в чекмедже 2. Поръсете със зехтин, смес от италиански билки и балсамов оцет. Подправете със сол и черен пипер.
- 4 | Натиснете SYNC (СИНХРОНИЗИРАНЕ), така че готвенето на съомгата и зеленчуците да завърши едновременно. Натиснете START (СТАРТ), за да зададете готвене и в двете чекмеджета. Когато уредът издаде звуков сигнал и дисплей покаже „Add“ (Добавяне), цикълът на предварително загряване на грила е завършен. Поставете пържолите върху плочата в чекмедже 1.
- 5 | По средата на готвенето обърнете пържолите, за да сте сигурни, че ще се изпекат равномерно.
- 6 | Проверете дали домати са изпечени добре и продължете да печете още няколко минути, ако е необходимо.
- 7 | Отстранете изпечените пържоли и намажете всяко парче месо с масло с чесън и магданоз. Оставете пържолите да престоят 1 минута, преди да ги сервирате. Сервирайте с печените домати. Може да сервирате с ориз, паста или вкусно картофено пюре.

СЪВЕТИ

Сместа от италиански билки представлява смес от риган, мащерка, босилек, градински чай и дафинов лист, които можете да намерите в супермаркетите. Можете също така да пригответе своя собствена смес. Можете да мариновате пържолите с подправките в продължение на поне 2 часа или до една нощ в хладилника. Маслото с чесън и магданоз може да се използва и за подправяне на зеленчуци, паста и месо на скара. Можете да го намерите в супермаркетите, в секцията за пресни или замразени продукти. Можете да го замените с домашно приготвено масло с малко чесън и магданоз или с обикновено масло. Използвайте дебели пържоли. Ако Вашите пържоли са много дебели, може да се наложи да ги печете по още една минута от всяка страна. Ако използвате термометър за месо, в зависимост от това колко добре искате да са изпечени, температурата в средата трябва да бъде: полусурови – 45 – 50°C, алангле – 50 – 55°C, средно изпечени 55 – 60°C, добре изпечени – 70°C.

ЧЕСНОВИ ПИЛЕШКИ БУТЧЕТА И ПАНИРАНИ ТИКВИЧКИ С ПАРМЕЗАН



20

Min.



15

Min.



СЪСТАВКИ

За пилето:

- 6 пилешки бутчета
- 0,5 глава червен лук
- 2 скилидки чесън
- 2 супени лъжици настърган джинджифил
- 30 ml чесън, джинджифил и чили сос
- 30 ml смес сос с ниско съдържание на натрий
- 30 ml изцеден портокалов сок (1 портокал)
- Сол, черен пипер
- 2 стръка пресен лук

За тиквичките:

- 4 тиквички
- 1 супена лъжица смес от италиански билки
- 90 g брашно
- 2 яйца
- 180 g панко галета
- 45 g настърган пармезан
- 1 супена лъжица олио
- Сол, черен пипер

РЕЦЕПТА

- 1** | В блендер поставете червения лук, обелените скилидки чесън, джинджифила, чили соса, соевия сос и портокаловия сок. Подправете със сол и черен пипер. Пасирайте до гладък сос. Запазете 60 ml от соса. В купа залейте бутчетата с останалия сос.
- 2** | В дълбок съд смесете брашното, солта, черния пипер и италианските билки. В друг дълбок съд разбийте яйцата. В друг съд смесете пармезана с панко галетата.
- 3** | Изплакнете тиквичките и ги нарежете на филийки. Потопете ги в сместа от брашно, след това в яйцето и накрая в сместа от галета и пармезан.
- 4** | Включете уреда. Включете чекмедже 1. Уверете се, че плочата е поставена в чекмедже 1. Изберете програма GRILL (ГРИЛ) на 200°C за 15 минути. Не поставяйте все още съставките в тавата, уредът автоматично ще започне предварително загряване. Включете чекмедже 2. Изберете програма VEGETABLES (ЗЕЛЕНЧУЦИ) на 200°C за 15 минути. Поставете
- лист хартия за печене върху стандартната плоча в чекмедже 2 и поставете тиквичките отгоре. Намажете тиквичките леко с олио, като използвате четка. Натиснете START (СТАРТ), за да зададете готвене и в двете чекмеджета.
- 5** | Когато уредът издаде звуков сигнал и дисплеят покаже „Add“ (Добавяне), цикълът на предварително загряване на грила е завършен. Поставете бутчетата върху плочата в чекмедже 1.
- 6** | По средата на готвенето обърнете бутчетата, за да се изпекат равномерно, и разбъркайте с тиквичките.
- 7** | Проверете дали са изпечени добре и продължете да печете още няколко минути, ако е необходимо.
- 8** | Сервирайте бутчетата веднага. Поръсете с накълцан пресен лук непосредствено преди сервиране и сервирайте с останалия сос и тиквички.

СЪВЕТИ

Внимавайте да не поставите парчетата пиле едно върху друго, защото в противен случай те няма да се изпекат равномерно. Ако искате да пригответе по-голямо количество: можете да готвите на партиди. Сервирайте със салата от домати.

КЕКСЧЕТА С РАЗТОПЕН ШОКОЛАД

6 ✨ 15 Min. 🥣 14 Min. ☕

СЪСТАВКИ

170 г 53% тъмен шоколад за готвене
 80 г масло
 1800 ml мътеница
 80 г захар
 1 средно голямо яйце
 1 чаена лъжичка екстракт от ванилия

160 г брашно
 1 чаена лъжичка бакпулвер (4 г)
 1 щипка сол
 100 г чипс от шоколад
 10 г разтопено масло

РЕЦЕПТА

- Разтопете шоколада и маслото в микровълнова печка или на водна баня. Добавете яйцето, мътеницата, захарта, яйцето и ванилията и смесете добре с бъркалка. След това добавете брашното, бакпулвера и солта и смесете с шпатула. След като сместа стане гладка, разбъркайте чипса от шоколад.
- Намажете с масло формите за мъфини и изсипете тестото (120 г на една форма за мъфини).
- Включете уреда. Включете чекмедже 1. Изберете програма DESSERT (ДЕСЕРТ) на 160°C за 14 минути. Поставете 4 форми за мъфини върху плочата в чекмедже 1. Включете чекмедже 2. Изберете програма DESSERT (ДЕСЕРТ) на 160°C за 14 минути. Поставете 2 форми за мъфини върху тава в чекмедже 2. Натиснете START (СТАРТ), за да зададете готвене и в двете купи.
- Проверете дали кексчетата са изпечени, като пъхнете нож до дъното на формите. Когато го извадите, той трябва да е чист, в противен случай печете още 2 минути. Коригирайте времето за готвене според вкуса си. Извадете кексчетата с кухненска ръкавица или кухненска щипка.

СЪВЕТИ

За тази рецепта използвайте форми с диаметър 9 cm. Мътеницата, известна още като *lait ribot* на френски, придава изключителна влажност на сладкишите, мъфините, палачинките и гофретите. Тя представлява ферментирало мляко, произведено чрез комбиниране на мляко с киселина (обикновено лимонов сок или оцет). Има остър вкус и текстура на „пресечен“ продукт, която е по-плътна от тази на млякото, но по-рядка от тази на сметаната, която придава мек, въздушен ефект на сладкишите Ви. Можете да я приготвите сами, като използвате мляко и лимонов сок.

ГРАНОЛА



СЪСТАВКИ

240 g натрошени овесени ядки
80 g пекан без сол
80 g филирани бадеми

200 ml кленов сироп
100 ml олио с неутрален вкус
2 g канела

РЕЦЕПТА

- 1 | В купа смесете овесените ядки, пекана, филираните бадеми, канелата, кленовия сироп и олиото.
- 2 | Включете уреда. Включете чекмедже 1. Изберете програма MANUAL (РЪЧЕН РЕЖИМ) на 180°C за 10 минути. Отстранете плочата от чекмедже 1 и разпределете 360 g гранола в купата. Включете чекмедже 2. Изберете програма MANUAL (РЪЧЕН РЕЖИМ) на 180°C за 10 минути. Отстранете тава от чекмедже 2 и разпределете
- 3 | Разбъркайте гранолата по средата на готвенето.
- 4 | Проверете дали са изпечени добре и продължете да печете още няколко минути, ако е необходимо.
- 5 | Оставете да изстинат и поставете в херметически затворен съд.

СЪВЕТИ

Можете да се насладите на гранолата, сервирана върху карамелизирани банани.

ПЕЧЕНИ ЯБЪЛКИ

6 ✨ 15 Min. 🍲 20 Min. 🍲



СЪСТАВКИ

6 средно големи ябълки (1 kg)
50 g натрошени овесени ядки
50 g стафиди
40 g кафява захар

50 g накълцани ядки
1 чаена лъжичка канела
50 g разтопено масло

РЕЦЕПТА

- 1 | В купа смесете овесените ядки, стафидите, кафявата захар, ядките и канелата. Добавете разтопеното масло и смесете, докато съставките се смесят. Оставете настрана. за 20 минути. Поставете 4 ябълки върху плочата в чекмедже 1 на уреда. Включете чекмедже 2. Изберете програма DESSERT (ДЕСЕРТ) на 165°C за 20 минути. Поставете 2 ябълки върху стандартната плоча в чекмедже 2 на уреда. Натиснете START (СТАРТ), за да започнете готвенето.
- 2 | Като използвате нож, отрежете горната част на ябълката, така че да остане парче с височина 2 cm, оставете го настрана. Използвайте лъжичка за оформяне на топки от плодове или чаена лъжичка, за да отстраните всички семки. Леко издълбайте сърцевината на ябълката, за да може вътре да се постави плънка. Напълнете добре ябълките с овесената смес. Поставете обратно горната част на ябълката.
- 4 | Проверете дали ябълките са добре изпечени и продължете да печете, ако е необходимо. Времето за готвене може да варира в зависимост от размера и качеството на ябълките.
- 5 | Сервирайте ябълките топли.
- 3 | Включете уреда. Включете чекмедже 1. Изберете програма DESSERT (ДЕСЕРТ) на 165°C

СЪВЕТИ

Можете да замените стафидите със сушени смокини или сушени кайсии.

ШОКОЛАДОВИ МЪФИНИ

6

10
Min.16
Min.

СЪСТАВКИ

120 г захар
2 яйца
90 г обикновено бяло брашно
20 г неподсладено какао на прах

11 г бакпулвер
110 г мляко
60 г разтопено масло
45 г чипс от млечен шоколад

РЕЦЕПТА

- 1 | В купа разбийте захарта и яйцата. Добавете половината брашно, бакпулвера, какаото на прах и млякото. Смесете. Добавете останалите сухи съставки и млякото и смесете. Накрая добавете разтопеното масло и чипса от шоколад и смесете. Разпределете сместа между твърдите форми за мъфини.
- 2 | Включете уреда. Включете чекмедже 1. Изберете програма DESSERT (ДЕСЕРТ) на

150°C за 16 минути. Добавете мъфините върху плочата в чекмедже 1. Включете чекмедже 2. Изберете програма DESSERT (ДЕСЕРТ) на 150°C за 16 минути. Добавете мъфините върху стандартната плоча в чекмедже 2. Натиснете START (СТАРТ), за да започнете готвенето.

- 3 | Извадете мъфините от уреда и ги оставете да изстинат в поднос.

СЪВЕТИ

Използвайте 50 г тесто за всеки мъфин. Допечете, ако е необходимо.

КАРАМЕЛИЗИРАНИ БАНАНИ

4 ✨ 10 Min. 🍲 15 Min. ☕



СЪСТАВКИ

4 банана
4 супени лъжици разтопено масло
6 супени лъжици кафява захар

50 g гранола
Ванилов сладолед

РЕЦЕПТА

- 1 | Срежете бананите наполовина по дължина. Намажете срязаната страна на половинките с разтопено масло, като използвате четка, и поръсете с кафява захар.
- 2 | Включете уреда. Включете чекмедже 1. Изберете програма MANUAL (РЪЧЕН РЕЖИМ) на 200°C за 15 минути и поставете 5 половинки от банан със срязаната страна нагоре в чекмедже 1. Включете чекмедже 2. Изберете програма MANUAL (РЪЧЕН РЕЖИМ) на 200°C за 18 минути и поставете 3 половинки от банан със срязаната страна нагоре в чекмедже 2.
- 3 | Натиснете бутон SYNC (СИНХРОНИЗИРАНЕ). Натиснете START (СТАРТ), за да започнете готвенето.
- 4 | Проверете дали са изпечени добре и продължете да печете още няколко минути, ако е необходимо.
- 5 | Сервирайте бананите веднага, поръсени с гранола и гарнирани с ванилов сладолед.

СЪВЕТИ

Внимавайте да не поставите бананите един върху друг, защото в противен случай те няма да се изпекат равномерно. Ако искате да пригответе по-голямо количество: можете да готвите на партиди. Не забравяйте да сервирайте веднага. За вариант с канела смесете една супена лъжица смляна канела с кафявата захар.

ŠTAPIĆI OD TIJESTA ZA PITE S FETA SIROM

6  20
Min.  12
Min. 

SASTOJCI

350 g feta sira
1 umučeno jaje
1 žumanjak
1 bjelanjak

2 kašičice suhe mente
1 pakiranje tijesta za pite
Biber

RECEPT

- 1 | Viljuškom smrvite feta sir i stavite ga u posudu. Dodajte cijelo jaje, žutanjak i mentu. Začinite biberom i dobro promiješajte.
- 2 | Odmotajte koru tijesta za pite i lagano je premažite bjelanjkom. Stavite drugu koru na vrh. Izrežite ih na 6 komada da biste dobili kvadratiće od tijesta. Na svaki kvadratić po dužini nanesite jednu i pol kašiku fete te zarolajte tijesto u oblik štapića. Ponavljajte postupak dok ne ostanete bez sastojaka.
- 3 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Odaberite program MANUAL (Ručno) tako da 10 minuta radi pri temperaturi od 180 °C. Dodajte štapiće od tijesta za pite na tanjur u posudi 1. Uključite posudu 2. Odaberite program MANUAL (Ručno) tako da 12 minuta radi pri temperaturi od 180 °C. Dodajte štapiće od tijesta za pite na standardni pekač u posudu 2.
- 4 | Pritisnite tipku SYNC (Sinkronizacija). Pritisnite START (Pokretanje) da biste pokrenuli pečenje u obje posude.
- 5 | Na pola pečenja okrenite štapiće od tijesta za pite.
- 6 | Provjerite jesu li štapići u potpunosti pečeni te ih po potrebi nastavite peći još nekoliko dodatnih minuta.
- 7 | Štapiće od tijesta za pite dok su još topli poslužite uz salatu od kukuruza na žaru.

SAVJETI

Pripazite da štapiće od tijesta za pite ne slažete jedne na druge jer se u tom slučaju neće ravnomjerno ispeći. Obavezno ih odmah poslužite. Ovaj je recept dovoljan za 20 štapića.

BURRITO S PILETINOM

8  20 Min.  25 Min. 

SASTOJCI

4 kašičice meksičkih začina
 4 kašike maslinovog ulja
 4 komada pilećih prsa
 8 pšeničnih ili kukuruznih tortilja
 8 kašičica punomasnog vrhnja

8 kašika naribanog cheddara
 8 kašika guacamolea
 8 kašika slatkog kukuruza
 8 kašika salse

RECEPT

- 1 | U posudi pomiješajte meksičke začine s uljem. Dodajte piletinu, prekrijte posudu i ostavite da se marinira na 15 minuta.
- 2 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Odaberite program CHICKEN (Piletina) tako da 15 minuta radi pri temperaturi od 200 °C. Stavite pileća prsa na rešetku u posudi 1. Pritisnite START (Pokretanje) da biste pokrenuli pripremu hrane. Pustite pileća prsa da se malo ohlade i zatim ih narežite na komade.
- 3 | Stavite tortilje na komad aluminijske folije. Namažite kiselo vrhnje po tortiljama i zatim
- 4 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Odaberite program CHICKEN (Piletina) tako da 10 minuta radi pri temperaturi od 180 °C. Dodajte 3 burrito na rešetku u posudi 1. Uključite posudu 2. Odaberite program MANUAL (Ručno) tako da 10 minuta radi pri temperaturi od 180 °C. Dodajte 1 burrito na rešetku u posudi 2. Pritisnite START (Pokretanje) da biste pokrenuli pečenje u obje posude.
- 5 | Burrite odmah poslužite.

SAVJETI

Ako želite pripremiti veću količinu: možete ih pripremiti u serijama. Obavezno ih odmah poslužite. Možete koristiti i pileća prsa koja ste već ispekli u stilu pečenja na ražnju.

PRŽENI ŠTAPIĆI OD HALLOUMI SIRA

6  20 Min.  15 Min. 

SASTOJCI

400 g halloumi sira
40 g brašna
2 srednja jaja

100 g prezle
2 kašičice bijelog luka u prahu

RECEPT

- 1 | Narežite halloumi na kriške debljine 1 cm. Stavite brašno u posudu. Razbijte jaja u posudu i dobro ih umutite. U drugoj posudi pomiješajte krušne mrvice i bijeli luk u prahu.
- 2 | Uvaljajte svaki komad u brašno, a zatim u jaje prije nego što ga prekrijete prelom. Sir bi trebao sa svih strana biti prekriven mrvicama. Stavite sa strane.
- 3 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Odaberite program MANUAL (Ručno) tako da 15 minuta radi pri temperaturi od 180 °C. Dodajte štapiće
- 4 | Pritisnite tipku SYNC (Sinkronizacija). Pritisnite START (Pokretanje) da biste pokrenuli pečenje u obje posude.
- 5 | Štapiće odmah poslužite te po želji dodajte zalogajčice od brokule i sira.

SAVJETI

Halloumi je kiparski sir pripremljen od kozjeg i ovčjeg mlijeka. Ima pomalo elastičnu teksturu i slan okus, zbog čega je zaista poseban. Kada se zagrije, halloumi se ne topi već postaje još elastičniji i ukusniji. Možete ga pronaći u trgovinama mediteranske hrane ili na odjelu sira u velikim supermarketima. Budući da je halloumi već dovoljno slan, prezli i brašnu nemojte dodavati soli. Ako želite, možete upotrijebiti i panko prezlu odnosno pahuljastu prezlu koja se često koristi u japanskoj kuhinji. Panko možete pronaći u brojnim supermarketima na odjelu međunarodne hrane, u azijskim trgovinama ili na internetu.

OKRUGLICE OD PILETINE

6  25 Min.  10 Min. **SASTOJCI**

700 g pilećih prsa
2 jaja
60 g prezle
100 g parmezana

3 kašike maslinovog ulja
2 kašike nasjeckanog peršuna
2 kašičice luka u prahu
Sol, biber

RECEPT

- 1 | Uz dodatak za mljevenje mesa ili blender usitnite pileća prsa. U posudi pomiješajte mljevenu piletinu, jaja, prezlu, parmezan, maslinovo ulje, peršun i luk. Dodajte sol i biber i oblikujte kuglice veličine oko 3-4 cm.
- 2 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Odaberite program CHICKEN (Piletina) tako da 10 minuta radi pri temperaturi od 200 °C. Dodajte 20 mesnih okruglica na rešetku u posudi 1. Uključite posudu 2. Odaberite program CHICKEN (Piletina) tako da 12 minuta radi pri temperaturi od 200 °C. Dodajte 12 mesnih okruglica na rešetku u posudu 2.
- 3 | Pritisnite tipku SYNC (Sinkronizacija). Pritisnite START (Pokretanje) da biste pokrenuli pečenje u obje posude.
- 4 | Na pola pečenja promiješajte sadržaj posude.
- 5 | Provjerite jesu li mesne okruglice u potpunosti pečene te ih po potrebi nastavite peći još nekoliko dodatnih minuta.
- 6 | Mesne okruglice poslužite uz umak od paradajza i bosiljka.

SAVJETI

Ovaj je recept dovoljan za otprilike 32 okruglice. Ako imate multipraktik, izlijte sve sastojke u posudu s oštricom i pokrenite ga pri maksimalnoj brzini na 1 minutu. Budite oprezni da u posudu ne stavite previše mesnih okruglica jer se u tom slučaju neće ravnomjerno skuhati. Ako želite pripremiti veću količinu: možete ih pripremati u serijama.

BROKULA S PARMEZANOM

8  15 Min.  22 Min. *SASTOJCI*

1,2 kg brokule (otp. 4 glavice)
2 kašičice bijelog luka u prahu
8 kašika maslinovog ulja

50 g naribanog parmezana
1 prstohvat listića čilija (po želji)
Sol, biber

RECEPT

- 1** | Narežite brokulu na cvjetiče i stavite je u posudu. Dodajte bijeli luk, maslinovo ulje i listiće čilija. Začinite solju i biberom. Promiješajte.
- 2** | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Odaberite program VEGETABLES (Povrće) tako da 22 minute radi pri temperaturi od 170 °C. Uklonite rešetku i dodajte 750 g brokule u posudu 1. Uključite posudu 2. Odaberite program VEGETABLES (Povrće) tako da 26 minuta radi pri temperaturi od 170 °C. Uklonite tanjur i dodajte 450 g brokule u posudu 2.
- 3** | Pritisnite tipku SYNC (Sinkronizacija). Pritisnite START (Pokretanje) da biste pokrenuli pripremu hrane.
- 4** | Promiješajte brokulu na polovini kuhanja.
- 5** | Ako brokula počne prebrzo tamniti, stavite komad aluminijske folije na nju 5 minuta prije završetka programa.
- 6** | Pospite parmezan po brokuli prije posluživanja. Jelo je idealno uz pohovane pureće odreske.



VEGANSKI BURGERI

8  0 Min.  20 Min. 

SASTOJCI

200 g nasjeckanog crvenog kupusa
150 g naribane mrkve
120 g veganske majoneze
2 kašike jabukovog sirćeta

1 kašičica bijelog luka u prahu
3 pakiranja komada običnog kruhovca (ukupna ocijeđena masa: 440 g)
8 veganskih peciva za burger

220 g sosa za roštilj
Sol, biber
2 kašičice dimljene paprike
15 kapi tekućeg dima

RECEPT

- 1** | Za coleslaw salatu: Stavite sirovo povrće u posudu. Dodajte vegansku majonezu, jabukovo sirće, bijeli luk u prahu, sol i biber. Pomiješajte i ostavite da se marinira u hladnjaku barem sat vremena. Što duže marinirate, to će coleslaw salata biti mekša. Što je vrijeme mariniranja kraće, to će coleslaw salata biti hrskavija, pa dužinu mariniranja prilagodite vlastitom ukusu.
- 2** | Prstima u velikoj posudi razmrvite komade kruhovca sve dok ne počne nalikovati teksturi trgane svinjetine. Prekrijte vodom i ostavite na 5-10 minuta. Ponovno isperite i iz kruhovca istisnite što više tečnosti možete. Vratite kruhovac u posudu i dodajte sos za roštilj, sol, biber, dimljenu papriku, tekući dim i pomiješajte sastojke.
- 3** | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Odaberite program MANUAL (Ručno) tako da 20 minuta radi pri temperaturi od 180 °C. Uklonite rešetku i dodajte 650 g kruhovca u posudu 1. Uključite posudu 2. Odaberite program MANUAL (Ručno) tako da 20 minuta radi pri temperaturi od 180 °C. Uklonite rešetku i dodajte 450 g kruhovca u posudu 2. Pritisnite START (Pokretanje) da biste pokrenuli pripremu hrane.
- 4** | Na pola pripreme promiješajte hranu.
- 5** | Složite kruhovac sa žara na peciva za burgere i dodajte coleslaw salatu. Poslužite uz Hasselback krompire.

SAVJETI

Kruhovac je veoma popularan kod vegetarijanaca kao zamjena za trganu svinjetinu i moguće ga je pronaći u prodavnicama organske ili azijske hrane (vakumiranog ili u limenkama). Imajte na umu da se u ovom receptu koristi obični kruhovac, a ne onaj sa sirupom namijenjen desertima. Dimljena paprika omogućava vam da dodate dašak okusa svojim jelima. Možete je zamijeniti klasičnom paprikom s malo čilija. Tekući dim moguće je pronaći u supermarketima na odjelu začina uz ljute umake te u trgovinama s hranom ili veganskim supermarketima. Moguće ga je pronaći i na internetu. Dodati će ukusan okus dima receptima za koje nije korišten aparat za dim. Budući da je okus veoma koncentriran, nekoliko je kapi dovoljno za promjenu okusa jela. Odličan je za dodavanje karaktera u vegetarijanska jela, u umake i marinade za meso, perad ili losos. Možete ga zamijeniti dimljenom paprikom, chipotle prahom, dimljenom soli ili dimljenim čajem. Ako vam se žuri, iskoristite već spremnu mješavinu sirovog povrća, bilo da je začinjena (u tom slučaju nemojte dodavati začine) ili ne. Peciva za burgere možete tostirati: dodajte ih u košarice i postavite program MANUAL (Ručno) da 3 minute radi pri temperaturi od 180 °C.

PEČENA PILETINA S DOMAĆIM PRŽENIM KROMPIRIĆIMA

4  20 Min.  50 Min. 

SASTOJCI

800 g krompira
3 kašike neutralnog ulja
Sol, biber
Peršun
1 pile (1,3 kg)
Pola limuna

1 kašičica paprike
Pola kašičice bijelog luka u prahu
Pola kašičice luka u prahu
1 kašičice origana
Sol, bibera
1 kašika maslinovog ulja

RECEPT

- 1 | Ogulite krompir i narežite ga na komadiće. Stavite ih u posudu i prekritje hladnom vodom. Ostavite ih da odmaraju 30 minuta.
- 2 | Uklonite trake i utrljajte polovinu limuna u pile. U maloj posudi pomiješajte papriku, bijeli luk, luk, origano, sol i biber. Premažite kožu pileta maslinovim uljem i posipajte začinima.
- 3 | Procijedite krompir i temeljno ga posušite tapkanjem. Pomiješajte krompir, ulje, sol i biber.
- 4 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Odaberite program CHICKEN (Piletina) tako da 50 minuta radi pri temperaturi od 160 °C. Stavite piletinu na rešetku u posudi 1 tako da su prsa okrenuta prema dolje. Uključite posudu 2. Odaberite program FRIES (Prženi krompiri) tako da 50 minuta radi pri temperaturi od 200 °C. Stavite štapiće na rešetku u posudi 2. Pritisnite START (Pokretanje) da biste pokrenuli pečenje u obje posude.
- 5 | Kada je riječ o krompirićeima, protresite košaricu svakih 10 minuta i na sredini pečenja kada aparat proizvede zvuk i ikona zasvijetli. Po potrebi upotrijebite lopaticu. Po potrebi ponovite.
- 6 | Provjerite krompiriće koji bi trebali biti zlatno-smeđi i hrskavi te po potrebi produžite vrijeme pečenja. Dodajte sol i biber po želji. Pospite svježe nasjeckanim peršunom prije posluživanja.
- 7 | Odmah poslužite. Premažite pile umakom od pečenja i poslužite ostatak umaka u posudi za umak.

ŠKOTSKA JAJA

6  30 Min.  14 Min. 

SASTOJCI

6 srednje velikih jaja
 12 kockica leda
 12 g svježeg peršuna
 2 mlada luka
 2 kašičice nasjeckanog svježeg tamjana
 550 g svinjskog punjenja za kobasice

50 g brašna
 Sol, biber
 200 g prezle
 2 srednje velika jaja
 6 kašika kiselog vrhnja ili crème fraîche
 2 kašika hrena

RECEPT

- U malom loncu zakuhajte lagano posoljenu vodu i zatim kašikom dodajte jaja. Kuhajte 7 minuta i 30 sekundi na srednjoj vatri. Pripremite posudu s hladnom vodom i kockicama leda. Čim jaja budu kuhana, stavite ih u ledenu vodu. Nakon 20 sekundi možete lagano razbiti ljusku jaja i vratiti ih u hladnu vodu sve dok se u potpunosti ne ohlade. To će olakšati guljenje.
- Sitno nasjeckajte peršun, mladi luk i listove tamjana. Stavite u posudu. Dodajte punjenje za kobasice, i sve pomiješajte. Podijelite smjesu na jednake porcije i oblikujte svaku u ravnu i okruglu pljeskavicu promjera otprilike 10 cm.
- Pripremite sastojke za pohovanje tako da stavite brašno sa solju i biberom, prezlu i i umučeno jaje u 3 odvojene posude.
- Nježno odvojite ljusku od kuhanih i ohlađenih jaja pod hladnom vodom, a zatim u posudi rolanjem prekrijte jaje brašnom. Vlažnim rukama omotajte meso oko svakog jajeta i zagladite rubove da bi jaje bilo u potpunosti zatvoreno. Umočite svako jaje u umučena jaja, a zatim u prezlu. Provjerite je li svako jaje u potpunosti prekriveno.
- Uključite aparat. Uključite posudu 1. Odaberite program MANUAL (Ručno) tako da 14 minuta radi pri temperaturi od 200 °C. Dodajte 4 škotska jaja na rešetku u posudi 1. Uključite posudu 2. Odaberite program MANUAL (Ručno) tako da 14 minuta radi pri temperaturi od 200 °C. Dodajte 2 škotska jaja na rešetku u posudi 2. Pritisnite START (Pokretanje) da biste pokrenuli pripremu u obje posude.
- Pripremite umak tako da u maloj posudi pomiješate vrhnje i hren. Začinite.
- Provjerite jesu li škotska jaja kuhana i po potrebi nastavite s kuhanjem sve dok se meso za kobasice u potpunosti ne skuha.
- Da biste ih poslužili, škotska jaja prerežite na polovine ili četvrtine i poslužite uz umak. Možete ih ukrašiti slaninom i prokulicama sa senfom.

SAVJETI

Škotska su jaja britansko jelo koje se sastoji od tvrdo kuhanog jaja u središtu mesa za kobasice koje je omotano prelom i prženo. Mogu se jesti topla ili hladna, naročito na pikniku. Ako volite dobro kuhana jaja i ne želite tekući žumanjak, kuhajte jaja u malom loncu dodatnih 5 minuta. Ako ne možete pronaći meso za kobasice, kupite obične kobasice i skinite ovojnicu. Zatim ih usitnite.

CAJUN LOSOS I ZELENE MAHUNE S BIJELIM LUKOM

4  5 Min.  15 Min. 

SASTOJCI

Za ribu:

4 fileta lososa (otp. 150 g svaki)
2 kašike maslinovog ulja
4 kašike Cajun začina
Sol, biber

Za zelene mahune:

400 g zelenih mahuna
2 kašike maslinovog ulja
2 čehna bijelog luka sjeckana
1 kašika nasjeckanog korijandera
Sol, biber

RECEPT

- U posudi pomiješajte Cajun začine s maslinovim uljem. Kistom razmažite smjesu preko fileta lososa. Začinite solju i biberom.
- U posudi pomiješajte zelene mahune s maslinovim uljem, bijelim lukom i začinskim biljem. Začinite solju i biberom.
- Uključite aparat. Uključite posudu 1. Odaberite program FISH (Riba) tako da 8 minuta radi pri temperaturi od 200 °C. Dodajte filete lososa na rešetku u posudi 1. Uključite posudu 2. Odaberite program VEGETABLES (Povrće) tako da 15 minuta radi pri temperaturi od 200 °C. Dodajte zelene mahune na rešetku u posudi 2.
- Pritisnite SNYC (Sinkronizacija) da bi se losos i povrće skuhalo u isto vrijeme. Pritisnite START (Pokretanje) da biste pokrenuli pečenje u obje posude.
- Promiješajte losos i povrće na polovini pečenja.
- Provjerite je li losos u potpunosti pečen te nastavite peći dodatnih nekoliko minuta ako je potrebno.
- Neposredno prije posluživanja kašikom nanesite umak od slatkog čilija na losos i pospite ga crvenim čilijem, mladim lukom i sjemenkama susama. Povrće poslužite odmah zajedno s kriškom limete te ih posipajte korijanderom.

SAVJETI

Pripazite da filete lososa ne slažete jedne na druge jer se u tom slučaju neće ravnomjerno ispeći. Ako želite pripremiti veću količinu: možete ih pripremati u serijama.

ŠKAMPI S MEDOM I UMAKOM SRIRACHA UZ PRŽENU RIŽU

4 ✂

15
Min. 15
Min. 

SASTOJCI

Za škampe:

85 g meda
50 g majoneze
2 kašičice umaka Sriracha
1 kašika umaka od soje
1 jaje
60 g brašna
450 g škampa
1 kašika maslinovog ulja

Sol, biber

Za prženu rižu:

400 g kuhane riže
200 g zamrznutog povrća (mrkva, brokula, slatki kukuruz)
7 cl umaka od soje
1 kašika ulja
2 jaja

RECEPT

- U posudi pomiješajte med, majonezu, umak Sriracha i umak od soje. Stavite sa strane. Umutite jaje u dubokoj posudi. Dodajte brašno u drugu duboku posudu. Uronite škampe u jaje, a zatim u brašno te ih stavite na tanjur u posudi 1 i čvrsto ih pritisnite prema dolje. Premažite maslinovim uljem.
- U posudi pomiješajte kuhanu rižu s povrćem, umakom od soje i uljem. Dodajte jaja i ponovno promiješajte.
- Uključite aparat. Uključite posudu 1. Odaberite program FISH (Riba) tako da 12 minuta radi pri temperaturi od 180 °C. Stavite rešetku u posudu 1. Uključite posudu 2. Odaberite program MANUAL (Ručno) tako da 15 minuta radi pri temperaturi od 200 °C. Izvadite rešetku iz posude 2 i dodajte rižu u posudu.
- Pritisnite SNYC (Sinkronizacija) da bi se losos i povrće skuhalo u isto vrijeme. Pritisnite START (Pokretanje) da biste pokrenuli pečenje u obje posude.
- Na polovini pečenja protresite posudu da biste promiješali prženu rižu.
- Provjerite je li losos u potpunosti pečen te ga po potrebi nastavite peći još nekoliko dodatnih minuta.
- Škampe poslužite uz rižu. Isprobajte ih s ljutim umakom.

SAVJETI

Pripazite da škampe ne slažete jedne na druge je se u tom slučaju neće ravnomjerno ispeći. Ako želite pripremiti veću količinu: možete ih pripremiti u serijama. Obavezno ih odmah poslužite.

FILETI LOSOSA U TAJLANDSKOM STILU SA ŠARENIM POVRĆEM

4  30 Min.  30 Min. 



SASTOJCI

4 fileta lososa
100 ml umaka od soje sa smanjenom količinom soli
1 limeta
4 čehne bijelog luka
2 kašičice ribanog đumbira
1 crvena paprika
2 mrkve
1 tikvice
1 kašika maslinovog ulja

50 g graška
50 g klica graha
Sol, biber
4 kašike umaka sa slatkim čilijem
Pola usitnjenog mladog luka
2 kašike sjemenki susama
1 limeta
Nekoliko grančica korijandera

RECEPT

- 1 | Izrežite filete lososa na velike kocke. U posudi pomiješajte umak od soje, sok limete, narezani bijeli luk i naribani đumbir. Dodajte losos, prekritje i pustite da stoji 20 minuta.
- 2 | Operite i osušite papriku, mrkve i tikvice. Narežite papriku na trakice i uklonite središte. Ogulite mrkve i narežite ih na male štapiće. Narežite tikvice na trakice iste veličine. U posudi pomiješajte narezano povrće s uljem. Dodajte grašak i klice graha. Začinite solju i biberom.
- 3 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Odaberite program FISH (Riba) tako da 6 minuta radi pri temperaturi od 180 °C. Dodajte kocke lososa na rešetku u posudi 1. Uključite posudu 2. Odaberite program MANUAL (Ručno) tako da 30 minuta radi pri temperaturi od 180 °C. Dodajte mahune na rešetku u posudi 2.
- 4 | Pritisnite SNYC (Sinkronizacija) da bi se losos i povrće skuhalo u isto vrijeme. Pritisnite START (Pokretanje) da biste pokrenuli pečenje u obje posude. Promiješajte povrće na polovini kuhanja.
- 5 | Povrće i losos poslužite na tanjurima. Posipajte losos umakom od slatkog čilija, mladim lukom i sjemenkama susama. Preko povrća prelijte sok od limete te ih posipajte korijanderom.

SAVJETI

Grašak možete zamijeniti edamame mahunama. Ako želite, možete dodati mini kukuruz i zamijeniti susam usitnjenim kikirikijem. Ako volite ljutu hranu, dodajte svježe ili mljevene čili papričice. Ako želite pripremiti veću količinu: možete ih pripremati u serijama. Poslužite odmah uz ljepljivu rižu. Ako nemate umak od soje s manje soli, dodajte 60 ml rižinog sirćeta.

ODRESKI OD KARFIOLA SA ŠTAPIĆIMA OD MRKVE



20

Min.



25

Min.



SASTOJCI

Za štapiće od mrkve:

20 g umaka od soje
20 g maslinovog ulja
10 g javorovog sirupa
20 g tahini paste
1 kašičica dimljene paprike
1 kašičica bijelog luka u prahu
300 g štapića od mrkve (3/4 komada)

Za odreske od karfiola:

Karfiol (pribl. 1 komad)

50 ml maslinovog ulja

100 g soka od limuna

1 kašičica sušenog bijelog luka

1 kašičica paprike

15 g meda

Sol, biber

Malo čili praha

8 kašika narezanog svježeg

peršuna (oko 15 g)

Majoneza od karfiola:

250 g kuhanih komada karfiola

60 g vrhnja

20 ml maslinovog ulja

10 g vode

10 g limunovog soka

1 kašičica dimljene paprike

3 g soli

RECEPT

- U posudi pomiješajte umak od soje, maslinovo ulje, javorov sirup, tahini, papriku, bijeli luk, u prahu, sol i biber. Ogulite mrkvu i prerežite svaku po dužini na pola i odrežite 3 mm trake od svake polovine. Stavite trake od mrkve u posudu i marinirajte ih barem 30 minuta te povremeno promiješajte.
- Uklonite lišće sa karfiola bez uklanjanja prevelikog dijela stabljike. Stavite karfiol na dasku za rezanje. Pomoću velikog i naoštrenog noža odrežite 2-3 komada debljine oko 2 cm. Skuhajte odreske od karfiola sa štapićima od mrkve u šerpi sa slanom proključalom vodom. Izvadite odreske na polovini kuhanja, procijedite ih i nastavite s kuhanjem štapića. Procijedite i ostavite sa strane.
- U maloj posudi pomiješajte maslinovo ulje, limunov sok, bijeli luk, med, papriku i čili. Premažite jednu stranu odreska od karfiola maslinovim uljem i limunovim sokom. Začinite solju i biberom.
- Uključite aparat. Uključite posudu 1. Odaberite program VEGETABLES (Povrće) tako da 25 minuta radi pri temperaturi od 180 °C. Stavite odreske od karfiola sa stranom premazanom umakom prema gore na rešetku u posudi 1. Uključite posudu 2. Odaberite program VEGETABLES (Povrće) tako da 25 minuta radi pri temperaturi od 180 °C. Položite mrkve u jednom sloju na rešetku u posudi 2. Pritisnite START (Pokretanje) da biste pokrenuli pečenje u obje posude.
- Na polovini pečenja okrenite odreske i premažite drugu stranu ostatkom umaka. Okrenite štapiće od mrkve.
- Provjerite je li karfiol dobro skuhan i po potrebi prilagodite ukusu.
- U maloj posudi dodajte skuhanu komadu karfiola, vrhnje, maslinovo ulje, vodu, sol, limunov sok i dimljenu papriku. Štapnim mikserom izmiješajte sastojke da biste dobili majonezu.
- Po skuhanim odrescima od karfiola rasporedite čili i narezani svježi peršun. Poslužite uz majonezu od karfiola i štapiće od mrkve.

SAVJETI

Tahin ili tahini pasta je od susama pripremljena od smrvljenih sjemenki susama. Možete je pronaći u supermarketima na odjelu međunarodne hrane, u prodavnicama orijentalne ili organske hrane. Ako nemate tahin, blenderom usitnite sjemenke susama. Pomiješajte ih s malo prženog ulja susama u maloj posudi. Osim toga, možete koristiti i puter i maslac od kikirikija. Dimljena paprika omogućava vam da dodate dašak okusa i začina svojim jelima. Poslužite jelo uz pire krompir koji odlično pristaje uz ovo povrće.

POKE BOWL S TUNOM SA ŽARA

6 ✨

20
Min. 🍲13
Min. 🍲

SASTOJCI

Za umak:

4,5 kašike rižinog sirćeta
Biber
15 g svježeg đumbira (1 komad, pribl. 2 cm)
Ljuti umak
3 kašičice susamovog ulja
9 cl umaka od soje

Za poke bowl:

500 g odreska od tune (pribl. 4 komada)

750 g unaprijed kuhane sushi riže
3 mala avokada (bez košpica, narezana)
30 g narezanog crvenog luka
300 g narezanog manga (pribl. 1)
6 kašika narezanog svježeg korijandera (pribl. 30 g)

Za ukras (po želji):

1,5 limeta, narezana na četvrtine
Pola jalapena (ili Fresno papričica, bez sjemenki, narezana)

Nekoliko kriški radića, krastavaca, crvenog kupusa i mrkve
6 kašika skuhanih edamame mahuna
1,5 kašičica crnih i bijelih sjemenki susama

RECEPT

- 1 | Pripremite umak: promiješajte sve sastojke u maloj posudi. Stavite sa strane.
- 2 | Stavite odreske od tune u posudu. Izlijte trećinu umaka preko njih te promiješajte. Ostavite sa strane na 10-15 minuta.
- 3 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Odaberite program GRILL tako da 13 minuta radi pri temperaturi od 200 °C. Sastojke nemojte odmah staviti u posudu, aparat će automatski pokrenuti zagrijavanje. Pritisnite START (Pokretanje) da biste pokrenuli pripremu hrane.
- 4 | Kada aparat proizvede zvuk i na displeju se prikaže poruka „Add“ (Dodaj), ciklus zagrijavanja bit će završen. Izvadite tunu iz marinade, ocijedite je i dodajte biber. Stavite komade na rešetku u posudi 1.
- 5 | Pecite odreske od tune sve dok donja trećina ne bude kuhana. Okrenite ih i pecite s druge strane tako da sredina bude blago ružičasta. Ako volite da je tuna pečenija, prilagodite vrijeme kuhanja svom ukusu.
- 6 | Stavite odreske tune sa žara na dasku za rezanje i pustite da odmaraju 5 minuta prije nego što ih oštrom nožem narežete na trake.
- 7 | Dodajte kuhanu rižu na dno zdjelica. U svaku zdjelicu stavite komade tune sa žara, narezani avokado, komade manga i crveni luk. Posipajte korijanderom. Ukasite prema želji i prelijte ostatak umaka preko jela.

SAVJETI

Unaprijed kuhana japanska riža sada se može pronaći u supermarketima. To će vam uštedjeti vrijeme prilikom pripreme recepta. Ako je nemate, pripremite je kod kuće: upotrijebite 50 do 60 g nekuhanu riže po osobi. Najbolje je koristiti organski avokado kada je njegova sezona. U suprotnom ga možete zamijeniti narezanim i kuhanim batatom. Ako ne volite korijander, iskoristite neko drugo začinsko bilje.

ODREZAK SA ŽARA UZ PEČENI PARADAJZ

4 ✂ 10 Min. 🍲 15 Min. 🍲

SASTOJCI

600 g goveđeg odreska (pribl. 3 velika ili 4 srednja komada)
 2 kašike začinske mješavine za odreske
 20 g maslaca sa bijelim lukom i peršunom
 2 kašike maslinovog ulja
 300 g paradajza (pribl. 2 velika paradajza)

1 kašika maslinovog ulja
 1 kašičica mješavina talijanskog začinskog bilja
 1 kašika balzamiko sirćeta
 Sol, biber

RECEPT

- 1 | Posipajte začinsku mješavinu za odreske s obje strane mesa. Utopkajte začine da bi ostali na mesu. Premažite obje strane odrezaka maslinovim uljem.
- 2 | Prepolovite paradajz.
- 3 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Odaberite program GRILL tako da 8 minuta radi pri temperaturi od 200 °C. Sastojke nemojte odmah staviti u posudu, aparat će automatski pokrenuti zagrijavanje. Uključite posudu 2. Odaberite program VEGETABLES (Povrće) tako da 15 minuta radi pri temperaturi od 180 °C. Dodajte paradajz na rešetku u posudi 2. Prelijte ih maslinovim uljem, mješavinom talijanskih začina i balzamiko sirćetom. Začinite solju i biberom.
- 4 | Pritisnite SNYC (Sinkronizacija) da bi se odrezak i povrće skuhalo u isto vrijeme. Pritisnite START
- 5 | Na polovini pripreme okrenite odreske da bi se ravnomjerno skuhalo.
- 6 | Provjerite je li paradajz dobro skuhan te ga po potrebi nastavite kuhati još nekoliko minuta.
- 7 | Izvadite skuhanu odresku i na svaki komad mesa stavite maslac sa bijelim lukom i peršunom. Pustite odresku da odstoje 1 minutu prije posluživanja. Poslužite uz pečeni paradajz. Možete ih poslužiti i uz rižu, tjesteninu ili ukusni pire krompir.

SAVJETI

Mješavina talijanskih začina sadrži origano, tamjan, bosiljak, kadulju i lovorov list, a možete je pronaći u supermarketima. Možete pripremiti i vlastitu mješavinu. Odreske možete marinirati sa začinama najmanje 2 sata ili jednu noć u frižideru prije pečenja. Maslac sa bijelim lukom i peršunom može se iskoristiti i za začinjavanje povrća, tjestenine i mesa sa žara. Možete ga pronaći u supermarketima na odjelu svježe i zamrznute hrane. Možete ga zamijeniti domaćim maslacem s malo bijelog luka i peršuna ili običnim maslacem. Odaberite debele odreske. Ako su odresci jako debeli, možda ćete ih morati minutu duže peći s obje strane. Ako se koristite termometrom za meso, ovisno o načinu pečenja sredina bi trebala biti jako slabo pečena na temperaturi od 45 do 50 °C, slabo pečena od 50 do 55 °C, srednje pečena od 55 do 60 °C te dobro pečena pri 70 °C.

PILEĆI BATAK S BIJELIM LUKOM I POHOVANE TIKVICE S PARMEZANOM

20
Min.15
Min.

SASTOJCI

Za piletinu:

6 pilećih bataka
 Pola crvenog luka
 2 češnja bijelog luka
 2 kašike naribanog đumbira
 3 cl umaka od bijelog luka đumbira i čilija
 3 cl umaka od soje s manje soli
 3 cl iscijeđenog narandžinog soka (1 narandža)
 Sol, biber
 2 mlada luka

Za tikvice:

4 tikvice
 1 kašika mješavine talijanskog začinskog bilja
 90 g brašna
 2 jaja
 180 g panko prezle
 45 g naribanog parmezana
 1 kašika ulja
 Sol, biber

RECEPT

- 1 | Stavite crveni luk, oguljeni bijeli luk đumbir, umak od čilija, umak od soje i sok od narandže u blender. Začinite solju i biberom. Usitnite sastojke u glatki umak. Odvojite 6 cl umaka. U posudi prekritje batke preostalim umakom.
- 2 | U dubokoj posudi pomiješajte brašno, sol, biber i mješavinu talijanskog začinskog bilja. U drugoj dubokoj posudi umutite jaja. U sljedećoj posudi pomiješajte parmezan s panko prezlom.
- 3 | Operite tikvice i narežite ih na kriške. Uronite ih u mješavinu brašna, zatim u jaje te konačno u mješavinu prezle i parmezana.
- 4 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Provjerite je li u posudu 1 stavljena rešetka. Odaberite program GRILL tako da 15 minuta radi pri temperaturi od 200 °C. Sastojke nemojte odmah staviti u posudu, aparat će automatski pokrenuti zagrijavanje. Uključite posudu 2. Odaberite program VEGETABLES (Povrće) tako da 15 minuta radi
- 5 | Kada aparat proizvede zvuk i na displeju se prikaže poruka „Add“ (Dodaj), ciklus zagrijavanja bit će završen. Stavite batke na rešetku u posudi 1.
- 6 | Na polovini pečenja okrenite batke da bi se ravnomjerno ispekli te promiješajte tikvice.
- 7 | Provjerite jesu li bataci dobro pečeni te ih po potrebi nastavite peći još nekoliko minuta.
- 8 | Batke odmah poslužite. Posipajte narezanim mladim lukom neposredno prije posluživanja i poslužite uz preostali umak i tikvice.

SAVJETI

Pripazite da komade piletine ne slažete jedne na druge jer se u tom slučaju neće ravnomjerno ispeći. Ako želite pripremiti veću količinu: možete ih pripremati u serijama. Poslužite uz salatu od paradajza.

MALI ČOKOLADNI LAVA KOLAČI

6  15 Min.  14 Min. 

SASTOJCI

170 g 53-postotne tamne čokolade za kuhanje
 80 g maslaca
 180 cl mlaćenice
 80 g šećera
 1 srednje veliko jaje
 1 kašika ekstrakta vanilije

160 g brašna
 1 kašičica praška za pecivo (4 g)
 Malo soli
 100 g komadića čokolade
 10 g otopljenog maslaca

RECEPT

- Zajedno otopite čokoladu i maslac u mikrovalnoj pećnici ili na pari. Dodajte jaje, mlaćenicu, šećer, jaje i vaniliju i sve dobro povežite uz pomoć mutilice. Nakon toga dodajte brašno, prašak za pecivo i sol te sve promiješajte lopaticom. Kada smjesa bude glatka, umiješajte komadiće čokolade.
- Keramičke kalupe premažite maslacem i ulijte smjesu (120 g po kalupu).
- Uključite aparat. Uključite posudu 1. Odaberite program DESSERT (Desert) tako da 14 minuta radi
- pri temperaturi od 160 °C. Stavite 4 keramička kalupa na rešetku u posudi 1. Uključite posudu 2. Odaberite program DESSERT (Desert) tako da 14 minuta radi pri temperaturi od 160 °C. Stavite 2 keramička kalupa na rešetku u posudi 2. Pritisnite START (Pokretanje) da biste pokrenuli pečenje u obje posude.
- Proverite jesu li kolači pečeni tako da umetnete nož do dna keramičkih kalupa. Trebao bi izaći čist, a ako nije, pecite još 2 minute. Prilagodite vrijeme pečenja vlastitom ukusu. Izvadite kolače rukavicama ili kuhinjskim hvataljkama.

SAVJETI

Za ovaj recept upotrijebite keramičke kalupe promjera 9 cm. Mlaćenica, poznata i kao „buttermilk“ ili „lait ribot“ u Francuskoj, pomaže kolačima, muffinima, palačinkama i vaflima da budu veoma sočni. Riječ je o fermentiranom mlijeku koje se dobiva kombiniranjem mlijeka s kiselinom (obično limunovim sokom ili sirćetom). Ima pomalo reski okus i „zgrušanu“ teksturu koja je gušća od mlijeka, ali rjeđa od vrhnja, pa tijestu pruža mekanu i prozračnu teksturu. Pripremiti je možete i sami od mlijeka i limunovog soka.

GRANOLA

6 ✨ 10 Min. 🥣 10 Min. ☕

SASTOJCI

240 g zobelih pahuljica
80 g neslanih pekan oraha
80 g badema u listićima

200 ml javorovog sirupa
100 ml neutralnog ulja
2 g cimeta

RECEPT

- 1 | U posudi pomiješajte zobene pahuljice, pekan orahe, bademe u listićima, cimet, javorov sirup i ulje.
- 2 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Odaberite program MANUAL (Ručno) tako da 10 minuta radi pri temperaturi od 180 °C. Izvadite rešetku iz posude 1 i raširite 360 g granole po posudi. Uključite posudu 2. Odaberite program MANUAL (Ručno) tako da 10 minuta radi pri temperaturi od 180 °C. Izvadite rešetku iz posude 2 i raširite 250 g
- 3 | Promiješajte granolu na polovini pečenja.
- 4 | Provjerite je li granola dobro ispečena te je po potrebi nastavite peći još nekoliko minuta.
- 5 | Ostavite da se ohladi i stavite je u posudu koja ne propušta zrak.

granole po posudi. Pritisnite START (Pokretanje) da biste pokrenuli pripremu hrane.

SAVJETI

U granoli možete uživati tako da je poslužite na karameliziranim bananama.

PEČENE JABUKE

6 ✨ 15 Min. 🥣 20 Min. 🍲



SASTOJCI

6 srednjih jabuka (1 kg)
50 g zobenih pahuljica
50 g grožđica
40 g smeđeg šećera

50 g nasjeckanih oraha
1 kašičica cimeta
50 g otopljenog maslaca

RECEPT

- 1 | U posudi pomiješajte zobene pahuljice, grožđice, smeđi šećer, orahe i cimet. Dodajte otopljeni maslac i miješajte sve sastojke dok se ne sjedine. Stavite sa strane.
- 2 | Nožem odrežite gornji dio jabuke da vam ostane komad visine 2 cm te ga stavite sa strane. Kašičicom za oblikovanje kuglica od dinje ili običnom kašičicom uklonite sve sjemenke. Lagano izdubite sredinu jabuke da biste u nju mogli staviti punjenje. U potpunosti napunite jabuku smjesom od zobenih pahuljica. Vratite gornji dio jabuke na samu jabuku.
- 3 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Odaberite program DESSERT (Desert) tako da 20 minuta radi pri temperaturi od 165 °C. Stavite 4 jabuke na rešetku u posudi 1 na aparatu. Uključite posudu 2. Odaberite program DESSERT (Desert) tako da 20 minuta radi pri temperaturi od 165 °C. Stavite 2 jabuke na rešetku u posudi 2 na aparatu. Pritisnite START (Pokretanje) da biste pokrenuli pripremu hrane.
- 4 | Provjerite jesu li jabuke dobro pečene te po potrebi nastavite s pečenjem. Vrijeme pripreme može se razlikovati ovisno o veličini i kvaliteti jabuka.
- 5 | Jabuke poslužite tople.

SAVJETI

Grožđice možete zamijeniti suhim smokvama ili kajsijama.

ČOKOLADNI MUFFINI

6 ✨ 10 Min. 🥄 16 Min. ☕

SASTOJCI

120 g šećera
2 jaja
90 g običnog bijelog brašna
20 g nezaslađenog kakaa u prahu

11 g praška za pecivo
110 g mlijeka
60 g otopljenog maslaca
45 g komadića mliječne čokolade

RECEPT

- U posudi pomiješajte šećer i jaja. Dodajte polovinu brašna, praška za pecivo, kakaa u prahu i mlijeka. Promiješajte. Dodajte preostale suhe namirnice i mlijeko te promiješajte. Na kraju dodajte otopljeni maslac i komadiće čokolade te sve promiješajte. Podijelite smjesu među čvrstim kalupima za muffine.
pri temperaturi od 150 °C. Dodajte muffine na rešetku u posudi 1. Uključite posudu 2. Odaberite program DESSERT (Desert) tako da 16 minuta radi pri temperaturi od 150 °C. Dodajte muffine na rešetku u posudi 2. Pritisnite START (Pokretanje) da biste pokrenuli pripremu hrane.
- Uključite aparat. Uključite posudu 1. Odaberite program DESSERT (Desert) tako da 16 minuta radi
- Izvadite muffine iz aparata i ostavite ih da se ohlade na pladnju.

SAVJETI

Upotrebite 50 g smjese za svaki muffin. Ponovo pecite ako je potrebno.

KARAMELIZIRANE BANANE

4 ✨ 10 Min. 🍲 15 Min. ☕



SASTOJCI

4 banane
4 kašike otopljenog maslaca
6 kašike smeđeg šećera

50 g granole
Sladoled od vanilije

RECEPT

- 1 | Prežite banane na polovine po dužini. Premažite bananu otopljenim maslacem i posipajte smeđim šećerom.
- 2 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Odaberite program MANUAL (Ručno) tako da 15 minuta radi pri temperaturi od 200 °C i stavite 5 polovica banana s korom prema gore u posudu 1. Uključite posudu 2. Odaberite program MANUAL (Ručno) tako da 18 minuta radi pri temperaturi od 200 °C i stavite 3 polovice banana s korom prema gore u posudu 2.
- 3 | Pritisnite tipku SYNC (Sinkronizacija). Pritisnite START (Pokretanje) da biste pokrenuli pripremu hrane.
- 4 | Provjerite jesu li banane dobro pečene te ih po potrebi nastavite peći još nekoliko minuta.
- 5 | Banane odmah poslužite uz granolu i sladoled od vanilije.

SAVJETI

Pripazite da banane ne slažete jedne na druge je se u tom slučaju neće ravnomjerno ispeći. Ako želite pripremiti veću količinu: možete ih pripremati u serijama. Obavezno ih odmah poslužite. Ako želite pripremiti verziju s cimetom, pomiješajte kašiku mljevenog cimeta sa smeđim šećerom.

ZVITKI IZ LISTNATEGA TESTA S SIROM VRSTE FETA

6  20  Min. 12  Min.

SESTAVINE

350 g sira vrste feta
1 razžvrkljano jajce
1 rumenjaki
1 beljak

2 čajni žlički posušene mete
1 zavojček vlečenega testa
poprer

RECEPT

- 1 | Z vilico zdrobite sir in ga shranite v skledo. Dodajte celo jajce, rumenjaki in meto. Začinite s poprom in dobro premešajte. program MANUAL (Ročno) in nastavite 180 °C za 12 minut. Zvitke položite na navadno ponev za peko v posodi 2.
- 2 | Razvijte list listnatega testa in ga rahlo premažite z beljakom. Nanj položite drug list. Lista razrežite tako, da dobite 6 kvadratnih kosov testa. Na vsak kvadrat po dolžini razporedite 1,5 žlice sira vrste feta in ga zvijete v obliko cigare. Ponavljajte, dokler vam ne zmanjka sestavin.
- 3 | Vklonite aparat. Vklonite posodo 1. Izberite program MANUAL (Ročno) in nastavite 180 °C za 10 minut. Zvitke iz listnatega testa položite na ploščo v posodi 1. Vklonite posodo 2. Izberite
- 4 | Pritisnite gumb SYNC (Sinhronizacija). Pritisnite gumb START, da se začne pečenje v obeh posodah.
- 5 | Na polovici pečenja zvitke obrnite.
- 6 | Preverite, ali so zvitki v celoti pečeni, in po potrebi podaljšajte pečenje še za nekaj minut.
- 7 | Zvitke iz listnatega testa postrezite še tople s solato iz pečene koruze.



NASVETI

Pazite, da zvitkov ne položite drug na drugega, sicer ne bodo enakomerno pečeni. Zvitke postrezite, ko so sveže pečeni. Po tem receptu lahko pripravite 20 zvitkov.

PIŠČANČJI BURRITO

8 ✨ 20 Min. 🥣 25 Min. ☕



SESTAVINE

- 4 čajne žličke mehiških začimb
- 4 žlice olivnega olja
- 4 kosi piščančjih prsi
- 8 pšeničnih ali koruznih tortilj
- 8 čajnih žličk sladke smetane z veliko mlečne maščobe
- 8 žlic naribanega sira vrste čedar
- 8 žlic omake guacamole
- 8 žlic sladke koruze
- 8 žlic salse

RECEPT

- 1** | V skledi zmešajte mehiške začimbe in olje. Dodajte piščanca, pokrijte in pustite marinirati 15 minut.
- 2** | Vključite aparat. Vključite posodo 1. Izberite program CHICKEN (Piščanec) in nastavite 200 °C za 15 minut. Piščančje prsi položite na ploščo v posodi 1. Za začetek pečenja pritisnite gumb START. Počakajte, da se piščančje prsi nekoliko ohladijo, nato pa jih narežite na rezine.
- 3** | Tortilje položite na kvadrat aluminijaste folije. Namažite jih s kisló smetano, nato dodajte salso, omako guacamole in piščanca. Dodajte koruzo in potresite s sirom. Zvitok burrito dobro zaprite s folijo.
- 4** | Vključite aparat. Vključite posodo 1. Izberite program CHICKEN (Piščanec) in nastavite 180 °C za 10 minut. Na ploščo v posodi 1 položite 3 zvitke burrito. Vključite posodo 2. Izberite program MANUAL (Ročno) in nastavite 180 °C za 10 minut. Na ploščo v posodi 2 položite 1 zvitok burrito. Pritisnite gumb START, da se začne pečenje v obeh posodah.
- 5** | Zvitke burrito postrezite takoj, ko so pečeni.

NASVETI

Če želite pripraviti večjo količino, lahko pečete v serijah. Zvitke postrezite, ko so sveže pečeni. Uporabite lahko piščančje prsi, ki ste jih že skuhalo na način rotisserie.

OCVRT SIR HALLOUMI

6 ✨ 20 Min. 🍲 15 Min. ☕

SESTAVINE

400 g sira halloumi
40 g moke
2 srednje veliki jajci

100 g drobtin
2 čajni žlički česna v prahu

RECEPT

- 1 | Sir halloumi narežite na 1 cm debele rezine. Moko stresite v skledo. V drugo skledo razbijte jajci in ju dobro stepite. V tretji skledi zmešajte drobtine in česen v prahu.
- 2 | Vsako rezino sira najprej povaljajte v moki, nato jo potopite v jajce in na koncu povaljajte še v drobtinah. Rezine morajo biti prekrite z drobtinami z vseh strani. Dajte na stran.
- 3 | Vključite aparat. Vključite posodo 1. Izberite program MANUAL (Ročno) in nastavite 180 °C za 15 minut. Rezine sira halloumi položite na ploščo v posodi 1. Vključite posodo 2. Izberite program MANUAL (Ročno) in nastavite 180 °C za 18 minut. Rezine sira halloumi položite na ploščo v posodi 2.
- 4 | Pritisnite gumb SYNC (Sinchronizacija). Pritisnite gumb START, da se začne pečenje v obeh posodah.
- 5 | Postrezite takoj in po želji priložite koščke sira z brokolijem.

NASVETI

Halloumi je ciprska vrsta sira iz kozjega in ovčjega mleka. Poseben je zaradi svoje rahlo elastične teksture in slanega okusa. Pri segrevanju se halloumi ne stopi, temveč postane še bolj prožen in okusen. Najdete ga v trgovinah z živili iz Sredozemlja ali na oddelku s siri v velikih supermarketih. V drobtine ali moko ne dodajajte soli, saj je halloumi že sam po sebi zelo slan.

Če želite, lahko uporabite tudi drobtine panko, ki se pogosto uporabljajo v japonski kuhinji. Drobtine panko najdete v številnih supermarketih, na oddelku z mednarodnimi živili, v trgovinah z azijskimi živili ali na spletu.

PIŠČANČJE MESNE KROGLICE

6 ✂ 25 Min. 10 Min.



SESTAVINE

700 g piščančjih prsi
2 jajci
60 g drobtin
100 g parmezana

3 žlice olivnega olja
2 žlici sesekljane peteršilja
2 čajni žlički čebule v prahu
Sol, poper

RECEPT

- 1 | Piščančje prsi sesekljajte v sekljalniku ali mešalniku. V skledi zmešajte mleto piščančje meso, jajci, drobtine, parmezan, olivno olje, peteršilj in čebulo. Dodajte sol in poper ter oblikujte kroglice, velikosti približno 3–4 cm.
- 2 | Vključite aparat. Vključite posodo 1. Izberite program CHICKEN (Piščanec) in nastavite 200 °C za 10 minut. Na ploščo v posodi 1 položite 20 mesnih kroglic. Vključite posodo 2. Izberite program Chicken (Piščanec) in nastavite 200 °C za 12 minut. V navadno ponev za peko v posodi 2 položite 12 mesnih kroglic.
- 3 | Pritisnite gumb SYNC (Sinhronizacija). Pečenje v obeh posodah zažene s pritiskom gumba START.
- 4 | Na polovici pečenja premešajte posodi.
- 5 | Preverite, ali so mesne kroglice v celoti pečene, in po potrebi podaljšajte čas pečenja še za nekaj minut.
- 6 | Mesne kroglice postrezite z omako iz paradižnika in bazilike.

NASVETI

Po tem receptu pripravite približno 32 mesnih kroglic. Če uporabljate kuhinjskega robota, dajte vse sestavine v posodo z rezalnikom in jih 1 minuto obdelajte pri največji hitrosti. Pazite, da v posodo ne dodate preveč mesnih kroglic, saj se ne bodo enakomerno spekle. Če želite pripraviti večjo količino, lahko kuhate v serijah.

BROKOLI S PARMEZANOM

8  15 Min.  22 Min. *SESTAVINE*

1,2 kg brokolija (približno 4 glave)
2 čajni žlički česna v prahu
8 žlic olivnega olja

50 g naribanega parmezana
1 ščepec čilijevih kosmičev (po želji)
Sol, poper

RECEPT

- 1** | Brokoli narežite na cvetke in ga dajte v skledo. Dodajte česen, olivno olje in čilijeve kosmiče. Začinite s soljo in poprom. Premešajte.
- 2** | Vklonite aparat. Vklonite posodo 1. Izberite program VEGETABLES (Zelenjava) in nastavite 170 °C za 22 minut. Odstranite ploščo in v posodo 1 dajte 750 g brokolija. Vklonite posodo 2. Izberite program VEGETABLES (Zelenjava) in nastavite 170 °C za 26 minut. Odstranite ploščo in v posodo 2 dajte 450 g brokolija.
- 3** | Pritisnite gumb SYNC (Sinhronizacija). Pečenje zaženite z gumbom START.
- 4** | Po polovici pečenja brokoli premešajte.
- 5** | Če se brokoli prehitro obarva, 5 minut pred koncem programa na vrh položite kos aluminijaste folije.
- 6** | Tik pred serviranjem po brokoliju potesite parmezan. Odlično se poda k sendviču s paniranim puranjim mesom.



VEGANSKI BURGERJI

8 ✂ 0 Min.  20 Min. 

SESTAVINE

200 g sesekljanega rdečega zelja
150 g naribanega korenja
120 g veganske majoneze
2 žlici jabolčnega kisa
1 čajna žlička česna v prahu

3 zavojčki koščkov navadnega kruhovca (skupna neto teža po odcejanju: 440 g) 8 veganskih bombetk za burgerje
220 g omake za žar

Sol, poper
2 čajni žlički dimljene paprike
15 kapljic tekočega dima

RECEPT

- 1** | Za solato coleslaw: Surovo zelenjavo dajte v skledo. Dodajte vegansko majonezo, jabolčni kis, česen v prahu, sol in poper. Premešajte in marinirajte v hladilniku vsaj eno uro. Dlje časa kot boste marinirali, bolj mehko solato coleslaw boste dobili. Krajši kot bo čas mariniranja, bolj hrustljava bo solata, zato jo prilagodite svojemu okusu.
- 2** | Koščke navadnega kruhovca s prsti zdrobite v veliki skledi, da bo po teksturi podoben natrgani svinjini. Prelijte z vodo in pustite počivati 5–10 minut. Ponovno sperite in iz kruhovca iztisnite čim več tekočine. Kruhovec vrnite v skledo in dodajte omako za žar, sol, poper, dimljeno papriko in tekoči dim ter premešajte.
- 3** | Vključite aparat. Vključite posodo 1. Izberite program MANUAL (Ročno) in nastavite 180 °C za 20 minut. Odstranite ploščo in v posodo 1 dajte 650 g kruhovca. Vključite posodo 2. Izberite program MANUAL (Ročno) in nastavite 180 °C za 20 minut. Odstranite ploščo in v posodo 2 dajte 450 g kruhovca. Pritisnite START, da se začne pečenje.
- 4** | Na polovici pečenja premešajte.
- 5** | Kruhovec z žara razporedite na bombetke za burgerje in jih obložite s solato coleslaw. Postrezite s krompirjem v obliki harmonike.

NASVETI

Kruhovec je zelo priljubljen pri vegetarijancih kot alternativa natrganemu svinjskemu mesu in ga lahko najdete v ekoloških ali azijskih trgovinah (vakuumsko pakiran ali v konzervi). Upoštevajte, da je v tem receptu uporabljen navaden kruhovec in ne tisti s sirupom, ki je primeren za pripravo sladici. Z dimljeno papriko lahko dodatno obogatite okus jedi. Lahko jo nadomestite s klasično papriko s kančkom čilija. Tekoči dim je na voljo v supermarketih, na oddelku z začimbami in pekočimi omakami, ter v trgovinah z živili ali veganskih supermarketih. Kupite ga lahko tudi prek spleta. Receptom doda prijeten okus po dimu, ne da bi morali uporabiti prekajevalnik. Ker je njegov okus zelo koncentriran, je za izboljšanje jedi dovolj že nekaj kapljic. Odlično poudari značaj vegetarijanskih jedi, omak in marinad za meso, perutnino ali lososa. Nadomestite ga lahko z dimljeno papriko, čilijem "chipotle" v prahu, dimljeno soljo ali dimljenim čajem. Če se vam mudi, uporabite pripravljeno mešanico surove zelenjave, ki je že začinjena (če je, ne dodajajte začimb) ali ne. Bombetke za burgerje lahko popečete: dajte jih v košare in jih 3 minute pecite na 180 °C na programu MANUAL (Ročno).

PEČEN PIŠČANEC Z DOMAČIM KROMPIRČKOM

4 ✨ 20 Min. 🍲 50 Min. 🍲

SESTAVINE

800 g krompirja
3 žlice nevtralnega olja
sol, poper
peteršilj
1 piščanec (1,3 kg)
0,5 limone

1 čajna žlička paprike
0,5 čajne žličke česna v prahu
0,5 čajne žličke čebule v prahu
1 čajna žlička origana
Sol, poper
1 žlica olivnega olja

RECEPT

- 1 | Krompir olupite in ga narežite na podolgovate rezine. Položite jih v skledo in jih prelijte s hladno vodo. Pustite počivati 30 minut.
- 2 | Odstranite vrvice in piščanca natrite s polovico limone. V manjši skledi zmešajte papriko, česen, čebulo, origano, sol in poper. V kožo piščanca vtrite olivno olje in posujte z začimbami.
- 3 | Krompir odcedite in ga temeljito osušite. Zmešajte krompir, olje, sol in poper.
- 4 | Vključite aparat. Vključite posodo 1. Izberite program CHICKEN (Piščanec) in nastavite 160 °C za 50 minut. Piščanca položite s prsmi navzdol na ploščo v posodi 1. Vključite posodo 2. Izberite program FRIES (Krompirček) in nastavite 200 °C za 50 minut. Krompirčke položite na ploščo v posodi 2. Pritisnite START, da začnete pečenje v obeh posodah.
- 4 | Košarico s krompirčkom pretresite vsakih 10 minut in na polovici pečenja, ko aparat zapiska in začne ikona utripati. Po potrebi uporabite lopatico. Po potrebi postopek ponovite.
- 6 | Preverite krompirček, ki mora biti zlato rjav in hrustljav, ter po potrebi podaljšajte čas pečenja. Solite in poprajte po okusu. Pred serviranjem potresite s seseklanim svežim peteršiljem.
- 7 | Postrezite takoj. Piščanca premažite s sokovi od pečenja, preostali sok pa postrezite v posodici za omako.

ŠKOTSKA JAJCA

6  30  Min. 14  Min.

SESTAVINE

6 srednje velikih jajc
 12 kock ledu
 12 g svežega peteršilja
 2 vejci mlade čebule
 2 čajni žlički sesekljanevega svežega timijana
 550 g mesa svinjske klobase
 50 g moke

Sol, poper
 200 g drobtin
 2 srednje veliki jajci
 6 žlic kisle smetane ali smetane za kuhanje crème fraiche
 2 žlici hrena

RECEPT

- V kozici zavrite rahlo osoljeno vodo, nato pa z žlico z režo dodajte jajca. Kuhajte jih na srednji temperaturi 7 minut in 30 sekund. Pripravite skledo s hladno vodo in kockami ledu. Ko so jajca kuhana, jih položite v ledeno kopel. Po 20 sekundah lahko rahlo razbijete jajčno lupino in jih vrnete v hladno vodo, da se popolnoma ohladijo. Tako jih boste lažje olupili.
- Peteršilj, mlado čebulo in timijanove liste drobno sesekljajte. Dajte jih v skledo. Dodajte meso klobase, zmočite si roke in premešajte. Mešanico razdelite na enake dele in iz vsakega oblikujte ploščato, okroglo pleskavico premera približno 10 cm.
- Sestavine za pečenje pripravite tako, da v tri ločene skledes stresete moko s soljo in poprom, drobtine in razžvrkljano jajce.
- Kuhana in ohlajena jajca nežno razbijte pod hladno vodo, nato pa jih v skledi povaljajte v moki. Z mokrimi rokami ovijte meso okoli vsakega jajca in pogladite robove, da je jajce popolnoma prekrito. Vsako ovito jajce potopite v razžvrkljana jajca in nato povaljajte po drobtinah. Prepričajte se, da je vsako jajce popolnoma prekrito.
- Vklopite aparat. Vklopite posodo 1. Izberite program MANUAL (Ročno) in nastavite 200 °C za 14 minut. Na ploščo v posodi 1 dodajte 4 škotska jajca. Vklopite posodo 2. Izberite program MANUAL (Ročno) in nastavite 200 °C za 14 minut. Na ploščo v posodi 2 dodajte 2 škotski jajci. Pritisnite START, da vklopite pečenje za obe posodi.
- Pripravite omako, tako da v majhni skledi zmešate smetano in hren. Začinite.
- Preverite, ali so škotska jajca pečena, in po potrebi podaljšajte čas pečenja, da se meso klobase do konca speče.
- Škotska jajca postrežite tako, da jih razrežete na polovice ali četrtine in jih ponudite skupaj z omako. Okrasite jih lahko s slanino in brstičnim ohrovtom z gorčico.

NASVETI

Škotska jajca so britanska jed, sestavljena iz trdo kuhanega jajca v sredini klobase, ki se povalja v drobtinah in ocvre. Jed se lahko postreže topla ali hladna, zlasti na pikniku. Če imate radi dobro pečena jajca in ne marate tekočih rumenjakov, jajca v kozici kuhajte še dodatnih 5 minut. Če ne morete dobiti mesa klobase, kupite navadne klobase in odstranite črevo. Nato jih pretlačite z vilico.

LOSOS Z ZAČIMBNO MEŠANICO CAJUN IN ČESNOV STROČJI FIŽOL

4  5 Min.  15 Min. 

SESTAVINE

Za ribo:

4 fileji lososa (vsak približno 150 g)
2 žlici olivnega olja
4 žlice začimbne mešanice Cajun
sol, poper

Za stročji fižol:

400 g stročjega fižola
2 žlici olivnega olja
2 sesekljana stroka česna
1 žlica sesekljanega koriandra
Sol, poper

RECEPT

- 1 | V skledi zmešajte začimbe Cajun z olivnim oljem. Mešanico s čopičem razporedite po filejih lososa. Posolite in popoprajte.
- 2 | V skledi zmešajte stročji fižol z olivnim oljem, česnom in zelišči. Posolite in popoprajte.
- 3 | Vključite aparat. Vključite posodo 1. Izberite program FISH (Riba) in nastavite 200 °C za 8 minut. Fileje lososa položite na ploščo v posodi 1. Vključite posodo 2. Izberite program VEGETABLES (Zelenjava) in nastavite 200 °C za 15 minut. Na ploščo v posodi 2 dodajte stročji fižol.
- 4 | Pritisnite SYNC (Sinhronizacija), da se bosta losos in zelenjava pripravljala enako dolgo. Pritisnite gumb START, da se začne pečenje v obeh posodah.
- 5 | Na polovici pečenja premešajte zelenjavo in obrnite lososa.
- 6 | Preverite, ali je zelenjava pečena, in po potrebi podaljšajte čas peke še za nekaj minut.
- 7 | Pred serviranjem lososa prelijte z žlico sladke čilijeve omake ter ga potresite z rdečim čilijem, mlado čebulo in sezamovimi semeni. Zelenjavo takoj postrezite s krhlim limete in potresite s koriandrom.

NASVETI

Pazite, da filejev lososa ne zložite drug na drugega, sicer se ne bodo enakomerno spekli. Če želite pripraviti večjo količino, lahko kuhate v serijah.

KOZICE Z MEDOM IN OMAKO SRIRACHA S PEČENIM RIŽEM

4 ✨

15
Min. 🍲15
Min. 🍲

SESTAVINE

Za kozice:

85 g medu
50 g majoneze
2 čajni žlički omake sriracha
1 žlica sojine omake
1 jajce
60 g moka
450 g kozic
1 žlica olivnega olja
sol, poper

Za ocvrti riž:

400 g kuhanega riža
200 g zamrznjene zelenjave (korenje, brokoli, sladka koruza)
7 cl sojine omake
1 žlica olja
2 jajci

RECEPT

- 1 | V skledi zmešajte med, majonezo, omako sriracha in sojino omako. Odstavite. V globokem krožniku razžvrkljajte jajce. V drug globok krožnik dodajte moko. Kozice potopite v jajce in nato povaljajte po moki ter jih položite na ploščo v posodi 1 in jih močno pritisnite navzdol. Premažite jih z olivnim oljem.
- 2 | V skledi zmešajte kuhan riž z zelenjavo, sojino omako in oljem. Dodajte jajci in ponovno premešajte.
- 3 | Vključite aparat. Vključite posodo 1. Izberite program FISH (Riba) in nastavite 180°C za 12 minut. ploščo postavite v posodo 1. Vključite posodo 2. Izberite program MANUAL (Ročno) in nastavite 200°C za 15 minut. Iz posode 2 odstranite ploščo in vanjo dodajte riž.
- 4 | Pritisnite gumb SYNC (Sinhronizacija), da bosta losos in zelenjava pripravljena istočasno. Pritisnite START, da se začne pečenje v obeh posodah.
- 5 | Na polovici pečenja pretresite košarico, da se pečeni riž premeša.
- 6 | Preverite, ali so sestavine pečene, in po potrebi podaljšajte čas pečenja še za nekaj minut.
- 7 | Kozice postrezite skupaj z rižem. Poskusite s pekočo omako.

NASVETI

Pazite, da kozic ne polagate drugo na drugo, sicer se ne bodo enakomerno spekle. Če želite pripraviti večjo količino, lahko kuhate v serijah. Postrezite takoj, ko so kozice pečene.

FILEJI LOSOSA NA TAJSKI NAČIN S PISANO ZELENJAVO

4 ✂ 30 Min. 🍲 30 Min. 🍲



SESTAVINE

4 fileji lososa
100 ml sojine omake z zmanjšano vsebnostjo soli
1 limeta
4 stroki česna
2 čajni žlički naribanega ingverja
1 rdeča paprika
2 korenčka
1 bučka
1 žlica olivnega olja

50 g snežnega graha
50 g kalčkov
sol, poper
4 žlice sladke čili omake
0,5 mlete mlade čebule
2 žlici sezamovih semen
1 limeta
Nekaj vejic koriandra

RECEPT

- Fileje lososa narežite na večje kocke. V skledi zmešajte sojino omako, limetin sok, sesekljan česen in nariban ingver. Dodajte lososa, pokrijte in pustite počivati 20 minut.
- Papriko, korenček in bučke operite in osušite. Papriko narežite na trakce in odstranite sredico. Korenček olupite in ga narežite na manjše palčke. Bučke narežite na enako velike palčke. V skledi zmešajte sesekljano zelenjavo z oljem. Dodajte snežni grah in kalčke. Začinite s soljo in poprom.
- Vklopite aparat. Vklopite posodo 1. Izberite program FISH (Riba) in nastavite 180 °C za 6 minut. V ponev za žar v posodi 1 dodajte kocke lososa. Vklonite posodo 2. Izberite program MANUAL (Ročno) in nastavite 180 °C za 30 minut. Zelenjavo stresite v navadno ponev za peko v posodi 2.
- Pritisnite gumb SYNC (Sinhroniziraj), da bosta losos in zelenjava pripravljena istočasno. Pritisnite START, da začnete pečenje v obeh posodah. Na polovici pečenja premešajte zelenjavo.
- Zelenjavo in lososa položite na krožnike in postrezite. Lososa poškopite s sladko čiljevo omako, mlado čebulo in sezamovimi semeni. Zelenjavo pokaplajte z limetinim sokom in potresite s koriandrom.

NASVETI

Snežni grah lahko nadomestite s sojo v strokih. Če želite, lahko dodate mlado koruzo in sezam nadomestite z zdrobljenimi arašidi. Če imate radi pekočo hrano, dodajte svež ali mleti čili. Če želite pripraviti večjo količino, lahko kuhate v serijah. Takoj postrezite z lepljivim rižem. Če nimate sojine omake z nizko vsebnostjo soli, dodajte 60 ml riževega kisa.

CVETAČNI ZREZKI S PEČENIM KORENČKOVIM KROMPIRČKOM

2 ✨ 20 Min. 🍲 25 Min. 🍲



SESTAVINE

Za korenčkov krompirček:

20 g sojine omake
20 g olivnega olja
10 g javorjevega sirupa
20 g tahinija
1 čajna žlička dimljene paprike
1 čajna žlička česna v prahu
300 g korenčka, narezanega na palčke (3/4 kosi)

Za cvetačne zrezke:

cvetača (pribl. 1 glava)
50 ml olivnega olja
100 g limoninega soka
1 čajna žlička posušenega česna
1 čajna žlička paprike
15 g medu
sol, poper
2 ščepca čilija v prahu

8 žlic sesekljanega svežega peteršilja (približno 15 g)

Cvetačna majoneza:

250 g kuhanih koščkov cvetače
60 g lahke smetane
20 ml olivnega olja
10 g vode
10 g limoninega soka
1 čajna žlička dimljene paprike
3 g soli

RECEPT

- V skledi zmešajte sojino omako, olivno olje, javorjev sirup, tahini, papriko, česen v prahu, sol in poper. Korenček olupite. Korenček olupite, vsakega prerežite na polovico po dolžini in iz vsake polovice odrežite 3 mm palčke. Korenčkove palčke dajte v skledo in jih marinirajte vsaj 30 minut ter občasno premešajte.
- Cvetače odstranite liste, ne da bi odstranili preveč jedra. Cvetačo položite na desko za rezanje. Z velikim, dobro nabrušenim nožem narežite 2 ali 3 rezine debeline približno 2 cm. Cvetačne zrezke skupaj s krompirčkom kuhajte v loncu osoljene vrele vode. Na polovici pečenja vzemite zrezke iz vode, jih odcedite in do konca kuhajte krompirček. Posušite in jih dajte na stran.
- V manjši skledi zmešajte olivno olje, limonin sok, česen, med, papriko in čili. Eno stran cvetačnih zrezkov premažite z olivnim oljem in limonin omako. Posolite in popoprajte.
- Vklopite aparat. Vklopite posodo 1. Izberite program VEGETABLES (Zelenjava) in nastavite 180°C za 25 minut. Cvetačne zrezke, ki ste jih po vrhu premazali z omako, položite na ploščo v posodi 1. Vklopite posodo 2. Izberite program VEGETABLES (Zelenjava) in nastavite 180°C za 25 minut. Na ploščo v posodi 2 razporedite eno plast korenja. Pritisnite START, da začnete pečenje v obeh posodah.
- Na polovici pečenja obrnite zrezke in jih na drugi strani premažite s preostalo omako. Obrnite tudi korenčkove palčke.
- Preverite, ali je cvetača kuhana, in jo po potrebi skuhanje po svojem okusu.
- V manjšo skledo dodajte kuhane koščke cvetačne, smetano, olivno olje, vodo, sol, limonin sok in dimljeno papriko. Vse skupaj zmešajte z ročnim mešalnikom, da nastane majoneza.
- Kuhane cvetačne zrezke potresite s čilijem in sesekljanim svežim peteršiljem. Postrezite s cvetačno majonezo in korenčkovim krompirčkom.

NASVETI

Tahini ali tahina je sezamova pasta iz zdrobljenih sezamovih semen. Najdete jo v supermarketih na oddelku z živili za pripravo mednarodnih jedi, v trgovinah z orientalskimi živili ali v ekoloških trgovinah. Če nimate tahinija, zmeljite sezamova semena z mešalnikom. V manjši skledi jih zmešajte z malo popečenega sezamovega olja. Lahko uporabite tudi arašidovo maslo. Dimljena paprika vaše jedi še dodatno začini in obogati njihov okus. To jed postrezite s pire krompirjem, ki se dobro poda k tej zelenjavi.

POKE SKLEDA S TUNO NA ŽARU

6 ✨ 20 Min. 🍲

13 Min. 🍲



SESTAVINE

Za omako:

4,5 žlice riževega kisa
popper
15 g svežega ingverja (1 kos, približno 2 cm)
Pekoča omaka
3 čajne žličke sezamovega olja
9 cl sojine omake

Za poke skledo:

500 g tuninih zrezkov (približno 4 kosi)

750 g predhodno kuhanega riža za suši
3 majhni avokadi (brez koščice in narezani na rezine)
30 g nasekljane rdeče čebule
300 g manga (približno 1 kos), narezanega na kocke
6 žlic sesekljanega svežega koriandra (približno 30 g)

Za okras (po želji):

1,5 limete, narezane na četrtine

0,5 čilija jalapeno (ali paprike fresco, brez semen in narezane koščke)
Nekaj rezin redkvice, kumara, rdeče zelje in korenček
6 žlic kuhane soje v stroku
1,5 čajne žličke semen črnega in belega sezama

RECEPT

- 1 | Pripravite omako: v manjši skledi zmešajte vse sestavine. Odstavite.
- 2 | Tunine zrezke položite v skledo. Preljite jih s tretjino omake in premešajte. Pustite počivati 10–15 minut.
- 3 | Vključite aparat. Vključite posodo 1. Izberite program GRILL (Žar) in nastavite 200 °C za 13 minut. Sestavin še ne dodajte v ponev. Aparat se bo začel samodejno segreti. Za začetek pečenja pritisnite tipko START.
- 4 | Ko aparat zapiska in se na zaslonu izpiše "Add" (Dodajte), je cikel predgrevanja žara zaključen. Tuno vzemite iz marinade, jo odcedite in potresite s poprom. Kose položite na ploščo v posodi 1.
- 5 | Tunine zrezke pecite, dokler ni spodnja tretjina pečena. Obrnite jih in popecite še drugi strani, da ostane sredina rahlo rožnata. Če želite bolj pečene zrezke, prilagodite čas peke.
- 6 | Tunine zrezke z žara položite na desko za rezanje in jih pustite počivati 5 minut, preden jih z ostrim nožem narežete na trakove.
- 7 | Na dno skled dodajte kuhan riž. Vsako skledo obložite s koščki pečene tune, narezanim avokadom, koščki manga in rdečo čebulo. Potresite s koriandrom. Okrasite po svojem okusu in prelijte s preostalo omako.

NASVETI

Prehodno kuhan japonski riž je zdaj na voljo v supermarketih. Tako boste pri pripravi recepta prihranili čas. Če ne, ga pripravite doma: uporabite 50 do 60 g surovega riža na osebo. Najbolje je uporabiti ekološki avokado v času njegove sezone. Lahko pa ga nadomestite s kuhanim sladkim krompirjem, narezanim na kocke. Če ne marate koriandra, uporabite drugo zelišče.

NA ŽARU PEČEN STEAK S PEČENIMI PARADIŽNIKI

4  10 Min.  15 Min. 

SESTAVINE

600 g govejih zrezkov (približno 3 veliki ali 4 srednje veliki kosi)
 2 žlici mešanice začimb za zrezke
 20 g masla s česnom in peteršiljem
 2 žlici olivnega olja
 300 g paradižnika (približno 2 velika paradižnika)

1 žlica olivnega olja
 1 jedilna žlička italijanske mešanice suhih zelišč
 1 žlica balzamičnega kisa
 Sol, poper

RECEPT

- Mešanico začimb za zrezke potresite po obeh straneh mesa. Začimbe vtrite v meso. Obe strani zrezkov premažite z olivnim oljem.
- Paradižnike prerežite na polovico.
- Vklopite aparat. Vklopite posodo 1. Izberite program GRILL (Žar) in nastavite 200 °C za 8 minut. Sestavin še ne dodajajte v ponev. Aparat se bo začel samodejno segrevati. Vklopite posodo 2. Izberite program VEGETABLES (Zelenjava) in nastavite 180 °C za 15 minut. Paradižnike dodajte v navadno ponev za peko v posodi 2. Poškropite z olivnim oljem, italijansko mešanico zelišč in balzamičnim kisom. Posolite in popoprajte.
- Pritisnite gumb SYNC (Sinhroniziraj), da bosta losos in zelenjava pripravljena istočasno. Pritisnite START, da začnete pečenje v obeh posodah. Ko aparat zapiska in se na zaslonu izpiše "Add" (Dodajte), je cikel predgrevanja žara končan. Zrezke položite na ploščo v posodi 1.
- Na polovici pečenja obrnite zrezke, da se enakomerno zapečejo.
- Preverite, ali so paradižniki pečeni, in po potrebi podaljšajte čas pečenja še za nekaj minut.
- Pečene zrezke vzemite iz posode in vsak kos mesa premažite z maslom z okusom česna in peteršilja. Pred serviranjem pustite zrezke počivati 1 minuto. Postrezite s pečenimi paradižniki. Postrežete jih lahko z rižem, testeninami aliokusnim pire krompirjem.

NASVETI

Italijanska mešanica zelišč je mešanica origana, timijana, bazilike, žajblja in lovorjevega lista, ki jo lahko najdete v supermarketih. Lahko pa jo pripravite tudi sami. Zrezke z začimbami lahko v hladilniku marinirate najmanj 2 uri ali največ čez noč. Maslo z okusom česna in peteršilja lahko uporabite tudi kot začimbo za zelenjavo, testenine in meso na žaru. Najdete ga v supermarketih na oddelku s svežimi ali zamrznjenimi izdelki. Nadomestite ga lahko z domačim maslom z malo česna in peteršilja ali navadnim maslom. Uporabite debele zrezke. Če so vaši zrezki zelo debeli, jih boste morda morali na vsaki strani peči dodatno minuto. Če uporabljate termometer za meso, mora imeti sredica, odvisno od tega, kako dobro jih želite zapeči, naslednjo temperaturo: zelo surova 45–50 °C, surova 50–55 °C, srednje surova 55–60 °C, zapečena 70 °C.

PIŠČANČJE KRAČE S ČESNOM IN PANIRANIMI BUČKAMI S PARMEZANOM

2 ✨ 20 Min. 🍲 15 Min. 🍲

SESTAVINE

Za piščanca:

6 piščančjih krač
 polovica rdeče čebule
 2 stroka česna
 2 žlici naribanega ingverja
 3 cl omake iz česna, ingverja in čilija
 3 cl sojine omake z nizko vsebnostjo soli
 3 cl iztisnjenega pomarančnega soka (1 pomaranča)
 sol, poper
 2 mladi čebuli

Za bučke:

4 bučke
 1 žlica italijanske mešanice zelišč
 90 g moke
 2 jajci
 180 g drobtin panko
 45 g naribanega parmezana
 1 žlica olja
 sol, poper

RECEPT

- 1 | V mešalnik dajte rdečo čebulo, olupljene stroke česna, ingver, čilijevo omako, sojino omako in pomarančni sok. Posolite in popoprajte. Zmešajte do gladke omake. Prihranite 6 cl omake. V skledi prelijte krače s preostalo omako.
- 2 | V globoki posodi zmešajte moko, sol, poper in italijanska zelišča. V drugi globoki posodi razžvrkljajte jajca. V drugi posodi zmešajte parmezan z drobtinami panko.
- 3 | Bučke operite in jih narežite na rezine. Polagajte jih v mešanico moke, nato v jajce in nazadnje v mešanico drobtin in parmezana.
- 4 | Vključite aparat. Vključite posodo 1. Prepričajte se, da je plošča za žar v posodi 1. Izberite program GRILL (Žar) in nastavite 200 °C za 15 minut. Sestavin še ne dodajajte v ponev. Aparat se bo začel samodejno segreti. Vključite posodo 2. Izberite program VEGETABLES (Zelenjava) in nastavite 200 °C za 15 minut. Na ploščo v posodi 2 položite list papirja za peko in nanj položite bučke. Bučke rahlo premažite z oljem. Pritisnite START, da začnete pečenje v obeh posodah.
- 5 | Ko aparat zapiska in se na zaslonu izpiše "Add" (Dodajte), je cikel predgrevanja žara končan. Krače položite na ploščo v posodi 1.
- 6 | Na polovici pečenja krače obrnite, da se enakomerno zapečejo, in vmešajte bučke.
- 7 | Preverite, ali je meso pečeno, in po potrebi podaljšajte čas pečenja še za nekaj minut.
- 8 | Piščančje krače takoj postrezite. Tik pred serviranjem potresite z nasekljano mlado čebulo ter postrezite s preostalo omako in bučkami.

NASVETI

Pazite, da kosov piščanca ne položite drug na drugega, sicer se ne bodo enakomerno spekli. Če želite pripraviti večjo količino: lahko kuhate v serijah. Ponudite s paradižnikovo solato.

MAJHNE STOPLJENE ČOKOLADNE TORTICE

6 ✨ 15 Min. 14 Min.

SESTAVINE

170 g 53-odstotne temne čokolade za peko
 80 g masla
 180 cl sirotke
 80 g sladkorja
 1 srednje veliko jajce
 1 žlička vaniljevega ekstrakta

160 g moke
 1 čajna žlička pecilnega praška (4 g)
 1 ščepec soli
 100 g čokoladnih koščkov
 10 g stopljenega masla

RECEPT

- Čokolado in maslo stopite skupaj v mikrovalovni pečici ali v vodni kopeli. Vmešajte jajce, sirotko, sladkor, jajce in vaniljo ter dobro premešajte z metlico. Nato dodajte moko, pecilni prašek in sol ter premešajte z lopatko. Ko je zmes gladka, vmešajte čokoladne koščke.
- Posodice namažite z maslom in vanje vlijte testo (120 g na posodico).
- Vklopite aparat. Vklopite posodo 1. Izberite program DESSERT (Sladica) in nastavite 160 °C za 14 minut. Na ploščo v posodi 1 postavite 4 posodice. Vklopite posodo 2. Izberite program DESSERT (Sladica) in nastavite 160 °C za 14 minut. Na navadno ponev za peko v posodi 2 postavite 2 posodici. Pritisnite START, da začnete postopek pečenja v obeh posodah.
- Preverite, ali so tortice pečene, tako da na dno posodice potisnete nož. Ko ga izvlečete, mora biti čist, sicer tortice pecite še dodatni 2 minuti. Čas pečenja prilagodite svojemu okusu. Tortice odstranite s kuhinjskimi kleščami ali rokavicami.

NASVETI

Za ta recept uporabite posodice s premerom 9 cm. Zaradi sirotke, ki je v francoščini znana tudi kot "lait ribot", so vaše pecivo, kolački, palačinke in vafliji izjemno vlažni. To je fermentirano mleko, ki nastane z mešanjem mleka s kislino (običajno limoninim sokom ali kisom). Ima pikanten okus in "sesirjeno" teksturo, ki je gostejša od mleka, vendar manj od smetane, zato je pecivo mehko in zračno. Pripravite ga lahko sami iz mleka in limoninega soka.

GRANOLA



SESTAVINE

240 g ovsenih kosmičev
80 g nesoljenih ameriških orehov
80 g mandljevih lističev

200 ml javorjevega sirupa
100 ml nevtralnega olja
2 g cimeta

RECEPT

- 1 | V skledi zmešajte ovsene kosmiče, ameriške orehe, mandlje, cimet, javorjev sirup in olje.
- 2 | Vključite aparat. Vključite posodo 1. Izberite program MANUAL (Ročno) in nastavite 180°C za 10 minut. Iz posode 1 odstranite ploščo in vanjo razporedite 360 g granole. Vključite posodo 2. Izberite program MANUAL (Ročno) in nastavite 180°C za 10 minut. Iz posode 2 odstranite navadno ponev za peko in vanjo razporedite 250 g granole. Za začetek pečenja pritisnite gumb START.
- 3 | Na polovici pečenja granolo premešajte.
- 4 | Preverite, ali je granola pečena, in po potrebi podaljšajte čas pečenja še za nekaj minut.
- 5 | Pustite, da se ohladi, in jo nato shranite v nepredušno posodo.

NASVETI

Granolo lahko postrežete po vrhu karameliziranih banan.

PEČENA JABOLKA



SESTAVINE

6 srednje velikih jabolok (1 kg)
50 g ovsenih kosmičev
50 g rozin
40 g rjavega sladkorja

50 g sesekljanih orehov
1 čajna žlička cimeta
50 g stopljenega masla

RECEPT

- 1 | V skledi zmešajte ovsene kosmiče, rozine, rjavi sladkor, orehe in cimet. Dodajte stopljeno maslo in mešajte, da se sestavine povežejo. Odstavite.
- 2 | Z nožem odrežite vrh jabolka, da ostane 2 cm visok košček, ki ga dajte na stran. Z nožem za melone ali čajno žličko odstranite vsa semena. Rahlo izdolbite sredico jabolka, da lahko vanj položite nadev. Jabolka popolnoma napolnite z ovseno zmesjo. Pokrijte z vrhom jabolka.
- 3 | Vključite aparat. Vključite posodo 1. Izberite program DESSERT (Sladica) in nastavite 165 °C za 20 minut. Na ploščo v posodi 1 aparata položite 4 jabolka. Vključite posodo 2. Izberite program DESSERT (Sladica) in nastavite 165 °C za 20 minut. Na ploščo v posodi 2 aparata položite 2 jabolki. Za začetek pečenja pritisnite START.
- 4 | Preverite, ali so jabolka pečena, in po potrebi podaljšajte čas pečenja. Čas pečenja se lahko razlikuje glede na velikost in kakovost jabolok.
- 5 | Jabolka postrezite topla.

NASVETI

Rozine lahko nadomestite s suhimi figami ali marelicami.

ČOKOLADNI MAFINI



SESTAVINE

120 g sladkorja
2 jajci
90 g navadne bele moke
20 g nesladkanega kakava v prahu

11 g pecilnega praška
110 g mleka
60 g stopljenega masla
45 g koščkov mlečne čokolade

RECEPT

- 1 | V skledi stepite sladkor in jajce. Dodajte polovico moke, pecilni prašek, kakav v prahu in mleko. Premešajte. Dodajte preostale praške in mleko ter premešajte. Na koncu dodajte stopljeno maslo in čokoladne koščke ter premešajte. Mešanico razdelite v vdolbinice za mafine.
- 2 | Vključite aparat. Vključite posodo 1. Izberite program DESSERT (Sladica) in nastavite 150°C za 16 minut. Mafine položite na ploščo v posodi
- 3 | Mafine odstranite iz aparata in jih pustite, da se ohladijo na pladnju.

NASVETI

Za vsak mafin uporabite 50 g testa. Po potrebi specite novo serijo.

KARAMELIZIRANE BANANE

4 ✨ 10 Min. 🍲 15 Min. ☕



SESTAVINE

4 banane
4 žlice stopljenega masla
6 žlic rjavega sladkorja

50 g granole
Vaniljev sladoled

RECEPT

- 1 | Banane po dolžini prerežite na pol. Meso banane namažite s stopljenim maslom in posujte z rjavim sladkorjem.
- 2 | Vključite aparat. Vključite posodo 1. Izberite program MANUAL (Ročno) in nastavite 200 °C za 15 minut ter v posodo 1 položite 5 polovic banan z mesom navzgor. Vključite posodo 2. Izberite program MANUAL (Ročno) in nastavite 200 °C za 18 minut ter v posodo 2 položite 3 polovice banan z mesom navzgor.
- 3 | Pritisnite gumb SYNC (Sinhronizacija). Za začetek pečenja pritisnite gumb START.
- 4 | Preverite, ali so banane dobro pečene, in po potrebi podaljšajte čas pečenja za nekaj dodatnih minut.
- 5 | Potresite jih z granolo in banane takoj postrezite skupaj z vaniljevim sladoledom.

NASVETI

Pazite, da ne dodate preveč banan, sicer se ne bodo enakomerno spekle. Če želite pripraviti večjo količino: lahko kuhate v serijah. Postrezite takoj, ko so banane pečene. Za cimetovo različico zmešajte žlico mletega cimeta z rjavim sladkorjem.

FILOVANE CIGARE OD FETA SIRA

6  20 Min.  12 Min. 

SASTOJCI

350 g feta sira
1 umučeno jaje
1 žumance
1 belance

2 kašičice sušene nane
1 pakovanje kora za pitu
Biber

RECEPT

- 1 | Feta sir izdrobite viljuškom i stavite u činiju. Dodajte jedno celo jaje, žumance i nanu. Začinite biberom i dobro promešajte.
- 2 | Uzmite jedan list kora za pitu i lagano premažite belancem. Na nju stavite još jednu koru. Isecite ih na 6 četvrtastih komada. Duž svakog komada namažite 1,5 kašiku feta sira i zamotajte u oblik cigare. Ponavljajte dok ne potrošite sve sastojke.
- 3 | Uključite uređaj. Uključite posudu 1. Izaberite MANUELNI program na 180 °C u trajanju od 10 minuta. Stavite filovane cigare na ploču za u posudi 1. Uključite posudu 2. Izaberite MANUELNI program na 180 °C u trajanju od 12 minuta. Stavite filovane cigare na ploču u posudi 2.
- 4 | Pritisnite taster SINHRONIZACIJA. Pritisnite taster POKRETANJE da obe posude počnu s kuvanjem.
- 5 | Na pola vremena kuvanja, okrenite filovane cigare.
- 6 | Pogledajte da li su filovane cigare dobro pečene i nastavite s pečenjem još par minuta ako je potrebno.
- 7 | Filovane cigare poslužite dok su tople sa salatom od grilovanog kukuruza.



Filovane cigare nemojte da slažete jedne na druge inače se neće ravnomerno ispeći. Obavezno ih odmah poslužite. Ovo je recept za 20 cigara.

PILEĆI BURITO

8  20 Min.  25 Min. 

SASTOJCI

4 kašičice meksičkog začina
 4 kašike maslinovog ulja
 4 parčeta pilećih prsa
 8 tortilja od pšeničnog ili kukuruznog brašna
 8 kašičica pavlake

8 kašika rendanog čedar sira
 8 kašika gvakomole sosa
 8 kašika kukuruza šećerca
 8 kašika salse

RECEPT

- 1 | U činiji pomešajte meksički začin s maslinovim uljem. Dodajte piletinu, prekrijte i ostavite da se marinira 15 minuta.
- 2 | Uključite uređaj. Uključite posudu 1. Izaberite program PILETINA na 200 °C u trajanju od 15 minuta. Pileća prsa stavite na ploču u posudi 1. Pritisnite taster POKRETANJE za početak kuvanja. Pileća prsa ostavite da se malo ohlade, a zatim ih isecite na kriške.
- 3 | Tortilje stavite na aluminijumsku foliju isečenu na kvadrate. Na tortilje namažite pavlaku, a zatim dodajte salsu, gvakamole i piletinu. Dodajte kukuruz i sir. Burito dobro umotajte folijom.
- 4 | Uključite uređaj. Uključite posudu 1. Izaberite program PILETINA na 180 °C u trajanju od 10 minuta. Na ploču u posudi 1 stavite 3 burita. Uključite posudu 2. Izaberite MANUELNI program na 180 °C u trajanju od 10 minuta. Stavite 1 burito na ploču u posudi 2. Pritisnite taster POKRETANJE da obe posude počnu s kuvanjem.
- 5 | Burito poslužite odmah.

SAVETI

Ako želite da pripremite veću količinu, možete da ih spremate iz nekoliko puta. Obavezno odmah poslužite. Možete da koristite pileća prsa prethodno pečena na ražnju.

PRŽENI HALUMI SIR

6  20 Min.  15 Min. 

SASTOJCI

400 g halumi sira
40 g brašna
2 srednja jajeta

100 g hlebnih mrvica
2 kašičice belog luka u prahu

RECEPT

- 1 | Halumi sir isecite na kriške debljine 1 cm. Brašno stavite u činiju. U činiji polupajte jaja i dobro promešajte. U drugoj činiji pomešajte hlebne mrvice i beli luk u prahu.
- 2 | Svaku krišku sira uvaljajte u brašno, a zatim u jaje pre nego što ga uvaljate u hlebne mrvice. Treba da bude prekrivena hlebnim mrvicama s obe strane. Ostavite sa strane.
- 3 | Uključite uređaj. Uključite posudu 1. Izaberite MANUELNI režim na 180 °C u trajanju od 15 minuta. Dodajte halumi sir spreman za prženje na ploču u posudi 1. Uključite posudu 2. Izaberite MANUELNI program na 180 °C u trajanju od 18 minuta. Stavite kriške halumi sira na ploču u posudi 2.
- 4 | Pritisnite taster SINHRONIZACIJA. Pritisnite taster POKRETANJE da obe posude počnu s kuvanjem.
- 5 | Odmah poslužite sa projicama s brokolijem po želji.

SAVETI

Halumi je kiparski sir od ovčijeg ili kozjeg mleka. Poseban je zbog svoje blago rastegljive teksture i slanog ukusa. Kada se zagreje, halumi sir se ne topi, nego bude samo malo rastegljiviji i ukusan. Možete ga pronaći u prodavnicama mediteranske hrane ili u delu za sir u velikim supermarketima. Nemojte dodavati so u hlebne mrvice ili brašno jer je halumi sir već veoma slan. Ako želite, možete da koristite panko mrvice – pahuljaste hlebne mrvice koje se naširoko koriste u japanskoj kuhinji. Panko mrvice možete pronaći u mnogim supermarketima, u odeljenju za hranu iz drugih zemalja, u azijskim prodavnicama ili preko interneta.

PILEĆE ČUFTE

6  25 Min.  10 Min. 

SASTOJCI

700 g pilećih prsa
2 jajeta
60 g hlebnih mrvica
100 g parmezana

3 kašike maslinovog ulja
2 kašike seckanog peršuna
2 kašičice crnog luka u prahu
So, biber

RECEPT

- 1 | Pileća prsa iseckajte u mlinu za meso ili blenderu. U činiji pomešajte mlevenu piletinu, jaje, hlebne mrvice, parmezan, maslinovo ulje, peršun i luk. Dodajte so i biber i oblikujte u ćufte veličine 3/4 cm.
- 2 | Uključite uređaj. Uključite posudu 1. Izaberite program PILETINA na 200 °C u trajanju od 10 minuta. Stavite 20 ćufti na ploču u posudi 1. Uključite posudu 2. Izaberite program Piletina na 200 °C u trajanju od 12 minuta. Stavite 12 ćufti na ploču u posudu 2.
- 3 | Pritisnite taster SINHRONIZACIJA. Pritisnite taster POKRETANJE da obe posude počnu s kuvanjem.
- 4 | Na pola vremena kuvanja, promešajte ćufte.
- 5 | Pogledajte da li su ćufte dobro kuvane i nastavite s kuvanjem još par minuta ako je potrebno.
- 6 | Ćufte poslužite sa sosom od paradajza i bosiljka.

SAVETI

Ovo je recept za otprilike 32 ćufte. Ako imate procesor hrane, sve sastojke stavite u činiju sa sečivom i uključite maksimalnu brzinu 1 minut. Pazite da ne stavite previše ćufti ili se neće jednako skuvati. Ako želite da napravite veću količinu, možete da ih spremate od nekoliko puta.

BROKOLI S PARMEZANOM

8  15 Min.  22 Min. *SASTOJCI*

1,2 kg brokolija (otprilike 4 glavice)
2 kašičice belog luka u prahu
8 kašika maslinovog ulja

50 g narendanog parmezana
1 prstohvat krupno mlevene crvene paprike (po želji)
So, biber

RECEPT

- 1** | Isekajte brokoli na cvetove i stavite u činiju. Dodajte beli luk, maslinovo ulje i krupno mlevenu crvenu papriku. Začinite solju i biberom. Promešajte.
- 2** | Uključite uređaj. Uključite posudu 1. Izaberite program POVRČE na 170 °C u trajanju od 22 minuta. Izvadite ploču i stavite 750 g brokolija u posudu 1. Uključite posudu 2. Izaberite program POVRČE na 170 °C u trajanju od 26 minuta. Izvadite ploču i stavite 450 g brokolija u posudu 2.
- 3** | Pritisnite dugme SINHRONIZACIJA. Pritisnite dugme POKRETANJE da biste počeli s kuvanjem.
- 4** | Brokoli promešajte na pola vremena kuvanja.
- 5** | Ako brokoli prebrzo dobije boju, pokrijte aluminijumskom folijom 5 minuta pre kraja programa.
- 6** | Brokoli pospite parmezanom pre posluživanja. Savršeno ide s pohovanim čurećim šniclama.



VEGANSKI BURGERSI

8  0 Min.  20 Min. 

SASTOJCI

200 g sekanog ljubičastog kupusa
150 g rendane šargarepe
120 g veganskog majoneza
2 kašike jabukovog sirćeta

1 kašičica belog luka u prahu
3 pakovanja očišćenog nangkea (ukupne težine kada je oceden: 440 g)
8 veganskih zemički za burgere

220 g sosa za So, biber
2 kašičice dimljene paprike
15 kapi tečnog dima

RECEPT

- 1 | Za salatu od kupusa:** Sveže povrće stavite u činiju. Dodajte veganski majonez, jabukovo sirće, beli luk u prahu, so i biber. Promešajte i marinirajte u frižideru najmanje sat vremena. Što je duže marinirate, salata od kupusa će biti mekša. Što je vreme mariniranja kraće, salata od kupusa će biti hrskavija, pa prilagodite svom ukusu.
- 2 |** Prstima izmrvite nangke u veliku činiju dok ne dobije teksturu iskidane svinjetine. Prelijte vodom i ostavite da odstoji 5–10 minuta. Ponovo isperite i iscedite što je više moguće tečnosti iz nangkea. Nangke vratite u činiju i dodajte sos za , so, biber, dimljenu papriku, tečni dim i promešajte.
- 3 |** Uključite uređaj. Uključite posudu 1. Izaberite MANUELNI režim na 180 °C u trajanju od 20 minuta. Izvadite ploču i dodajte 650 g nangkea u posudu 1. Uključite posudu 2. Izaberite MANUELNI režim na 180 °C u trajanju od 20 minuta. Izvadite ploču i stavite 450 g nangkea u posudu 2. Pritisnite taster POKRETANJE za početak kuvanja.
- 4 |** Promešajte na pola vremena kuvanja.
- 5 |** Na zemičke za burgere poredajte nangke s a i salatu od kupusa. Poslužite s harmonika krompirom.

SAVETI

Nangke je veoma popularan među vegetarijancima kao zamena za cepkanu svinjetinu i može se naći u organskim ili azijskim prodavnicama (u vakuumiranom pakovanju ili u konzervi). Obratite pažnju da je za ovaj recept potreban sveži nangke, a ne vrsta sa sirupom za deserte. Dimljena paprika vam omogućava da dodate ukus u jela. Možete da je zamenite običnom paprikom s malo ljute papričice. Tečni dim možete pronaći u supermarketima na odeljenjima sa ljutim sosevima i u prodavnicama ili veganskim supermarketima. Možete ga pronaći i na internetu. Jelima daje fini ukus dima bez korišćenja sušare. Pošto ima koncentrovan ukus, dovoljno je par kapi da poboljšate jela. Odličan je da vegetarijanskim jelima istaknete ukus, sosevima i marinadama za meso, živinu ili lososa. Možete ga zameniti dimljenom paprikom, čipotle paprikom u prahu, dimljenom solju ili dimljenim čajem. Ako vam se žuri, koristite gotovu mešavinu svežeg povrća koje može biti unapred začinjeno (u tom slučaju nemojte dodavati začine) ili ne. Zemičke za burgere možete da propržite: stavite ih u korpe i podesite MANUELNI režim na 180 °C u trajanju od 3 minuta.

PEČENA PILETINA S DOMAĆIM ČIPSOM

4  20 Min.  50 Min. 

SASTOJCI

800 g krompira
3 kašike neutralnog ulja
So, biber
Peršun
1 pile (1,3 kg)
0,5 limuna

1 kašika paprike
0,5 kašičice belog luka u prahu
0,5 kašičice crnog luka u prahu
1 kašičica origana
So, biber
1 kašika maslinovog ulja

RECEPT

- 1 | Oljuštite krompir i isecite ga na kriške. Stavite ga u činiju i prelijte hladnom vodom. Ostavite da odstoji 30 minuta.
- 2 | Uklonite kanape i natrljajte pile polovinom limuna. U maloj činiji pomešajte papriku, beli luk, crni luk, origano, so i biber. Četkicom namažite kožicu maslinovim uljem i pospite začinima.
- 3 | Ocedite krompir i temeljno ga posušite krpom. Pomešajte krompir, ulje, so i biber.
- 4 | Uključite uređaj. Uključite posudu 1. Izaberite program PILETINA na 160 °C u trajanju od 50 minuta. Stavite pile okrenuto na prsa na ploču u posudi 1. Uključite posudu 2. Izaberite program POMFRIT na 200 °C u trajanju od 50 minuta. Čips stavite na ploču u posudi 2. Pritisnite taster POKRETANJE da obe posude počnu s kuvanjem.
- 5 | Korpu s čipsom protresite svakih 10 minuta i na polovini vremena kuvanja kada se uređaj oglasi, a ikona zasvetli. Koristite špatulu ako je potrebno. Ponovite ako je potrebno.
- 6 | Proverite čips, koji treba da bude zlatnosmeđe boje i hrskav, i produžite vreme kuvanja ako je potrebno. Dodajte so i biber po ukusu. Pre posluživanja pospite seckanim peršunom.
- 7 | Poslužite odmah. Prelijte pile tečnošću od kuvanja i poslužite ostatak u činiji za sos.

JAJA NA ŠKOTSKI NAČIN

6  30 Min.  14 Min. 

SASTOJCI

6 jaja srednje veličine
 12 kockica leda
 12 g svežeg peršuna
 2 struka mladog luka
 2 kašičice seckane sveže majčine dušice
 550 g mesa za svinjsku kobasicu

50 g brašna
 So, biber
 200 g hlebnih mrvica
 2 jaja srednje veličine
 6 kašika pavlake ili milerama
 2 kašike rena

RECEPT

- 1 | Prokuvajte malo posoljenu vodu u šerpi i dodajte jaja pomoću šupljikave kašike. Kuvajte 7 minuta i 30 sekundi na srednjoj vatri. Pripremite činiju s hladnom vodom i kockicama leda. Čim se jaja skuvaju, stavite ih u ledenu vodu. Nakon 20 sekundi možete pažljivo da polupate jaja i vratite ih u hladnu vodu dok se potpuno ne ohlade. Ovako će lakše da se ljušte.
- 2 | Sitno iseckajte peršun, mladi luk i listove majčine dušice. Stavite ih u činiju. Dodajte meso za kobasice, navlažite ruke i promešajte. Smesu podelite na jednake delove i od svake napravite ravnu okruglu podlogu prečnika otprilike 10 cm.
- 3 | Pripremite sastojke za pohovanje tako što ćete staviti brašno sa solju i biberom, hlebne mrvice i izmučeno jaje u 3 zasebne činije.
- 4 | Pažljivo polupajte kuvana i ohlađena jaja pod hladnom vodom, a zatim u činiji uvaljajte jaje u brašno. Mokrim rukama omotajte meso oko svakog jajeta i zagladite ivice da biste bili sigurni da je jaje sasvim umotano. Svako uvaljajte u izmučena jaja, a zatim u hlebne mrvice. Pazite da svako jaje bude prekriveno.
- 5 | Uključite uređaj. Uključite posudu 1. Izaberite MANUELNI program na 200 °C u trajanju od 14 minuta. Stavite 4 jajeta na škotski način na ploču u posudi 1. Uključite posudu 2. Izaberite MANUELNI program na 200 °C u trajanju od 14 minuta. Stavite 2 jajeta na škotski način na ploču u posudi 2. Pritisnite taster POKRETANJE da obe posude počnu s kuvanjem.
- 6 | Pripremite sos tako što ćete pomešati pavlaku i ren u maloj činiji. Začinite.
- 7 | Proverite da li su jaja na škotski način kuvana i, ako je potrebno, nastavite s kuvanjem dok se meso za kobasice ne skuva do kraja.
- 8 | Za posluživanje presecite jaja na škotski način na polovine ili četvrtine i poslužite sa sosom. Možete dekorisati slaninom ili prokeljom sa senfom.

SAVETI

Jaja na škotski način su britansko jelo koje se pravi od tvrdo kuvanih jaja omotanih mesom za kobasice koje se pohuje i prži. Jedu se topla ili hladna, a posebno na pikniku. Ako volite da su jaja tvrdo kuvana i ne želite tečno žumance, jaja kuvajte u šerpi dodatnih 5 minuta. Ako ne možete da pronađete meso za kobasice, kupite obične kobasice i uklonite omotač. Zatim ih spojite.

LOSOS S KAJUNOM I BORANIJA S BELIM LUKOM

4 ✂ 5 Min. 🍲 15 Min. 🍲



SASTOJCI

Za ribu:

4 filea lososa (oko 150 g po komadu)
2 kašike maslinovog ulja
4 kašike kajuna
So, biber

Za boraniju:

400 g boranije
2 kašike maslinovog ulja
2 čena belog luka, naseckana
1 kašika seckanog korijandera
So, biber

RECEPT

- 1 | U činiji pomešajte kajun s maslinovim uljem. Smesu namažite preko filea lososa pomoću četkice. Začinite solju i biberom.
- 2 | U činiji pomešajte boraniju s maslinovim uljem, belim lukom i začinskim biljem. Začinite solju i biberom.
- 3 | Uključite uređaj. Uključite posudu 1. Izaberite program RIBA na 200 °C u trajanju od 8 minuta. Stavite file lososa na ploču u posudi 1. Uključite posudu 2. Izaberite program POVRČE na 200 °C u trajanju od 15 minuta. Boraniju stavite na ploču u posudi 2.
- 4 | Pritisnite taster SINHRONIZACIJA tako da se povrće i losos skuvaju u isto vreme. Pritisnite taster POKRETANJE da obe posude počnu s kuvanjem.
- 5 | Na pola vremena kuvanja pomešajte lososa i povrće.
- 6 | Pogledajte da li je losos dobro pečen i nastavite s pečenjem još par minuta ako je potrebno.
- 7 | Tik pre serviranja kašikom prelijte slatko-ljuti sos preko lososa i pospite crvenom papričicom, mladim lukom i semenom susama. Povrće poslužite odmah s kriškom limete i pospite korijanderom.

SAVETI

Pazite da file lososa ne slažete jedan na drugi ili se neće jednako skuvati. Ako želite da napravite veću količinu, možete da ih spremate od nekoliko puta.

ŠKAMPI S MEDOM I SRIRAČOM S PRŽENIM PIRINČEM

4 ✂ 15 Min. 🍲 15 Min. 🍲



SASTOJCI

Za škampe:

85 g meda
50 g majoneza
2 kašičice srirače
1 kašika soja sosa
1 jaje
60 g brašna
450 g škampa
1 kašika maslinovog ulja

So, biber

Za prženi pirinač:

400 g kuvanog pirinča
200 g zamrznutog povrća (šargarepa, brokoli, kukuruz šećerac)
7 cl soja sosa
1 kašika maslinovog ulja
2 jajeta

RECEPT

- U činiji pomešajte med, majonez, sriraču i soja sos. Ostavite sa strane. U dubokoj činiji izmutite jaje. U drugu duboku činiju dodajte brašno. Škampe umočite u jaje, a zatim u brašno i stavite ih na ploču za u činiji 1 tako što ćete ih snažno pritisnuti. Premažite maslinovim uljem.
- U činiji pomešajte kuvani pirinač s povrćem, soja sosom i uljem. Dodajte jaja i ponovo pomešajte.
- Uključite uređaj. Uključite posudu 1. Izaberite program RIBA na 180 °C u trajanju od 12 minuta. Ploču za stavite u posudu 1. Uključite posudu 2. Izaberite MANUELNI program na 200 °C u trajanju od 15 minuta. Izvadite ploču iz posude 2 i stavite pirinač u posudu.
- Pritisnite taster SINHRONIZACIJA tako da se povrće i losos skuvaju u isto vreme. Pritisnite taster POKRETANJE da obe posude počnu s kuvanjem.
- Na pola vremena kuvanja protresite korpu da biste pomešali prženi pirinač.
- Pogledajte dali su škampipe dobro pečeni i nastavite s pečenjem još par minuta ako je potrebno.
- Poslužite škampe s pirinčem. Probajte ih s ljutim sosom.

SAVETI

Pazite da škampe ne slažete jedan na drugi ili se neće jednako skuvati. Ako želite da napravite veću količinu, možete da ih spremate od nekoliko puta. Obavezno poslužite odmah.

FILE LOSOSA NA TAJLANDSKI NAČIN SA RAZNOBOJNIM POVRĆEM

4  30 Min.  30 Min. 



SASTOJCI

4 filea lososa
100 ml soja sos s niskim sadržajem natrijuma
1 limeta
4 čena belog luka
2 kašičice rendanog đumbira
1 crvena paprika
2 šargarepe
1 tikvica
1 kašika maslinovog ulja

50 g graška u mahunama
50 g klica pasulja
So, biber
4 kašike slatkog čili sosa
0,5 mlevenog mladog luka
2 kašike semena susama
1 limeta
Nekoliko strukova korijandera

RECEPT

- 1 | File lososa naseckajte na velike kocke. U činiji pomešajte soja sos, sok limete, seckani beli luk i rendani đumbir. Dodajte losos, prekrijte i ostavite da odstoji 20 minuta.
- 2 | Operite i osušite papriku, šargarepe i tikvicu. Papriku isecite na trake i izvadite srce. Šargarepe ogulite i isecite ih na tanke štapiće. Tikvicu isecite na štapiće jednake veličine. U činiji pomešajte seckano povrće s uljem. Dodajte grašak u mahunama i klice pasulja. Začinite solju i biberom.
- 3 | Uključite uređaj. Uključite posudu 1. Izaberite program RIBA na 180 °C u trajanju od 6 minuta. Stavite kockice lososa na ploču u posudi 1. Uključite posudu 2. Izaberite MANUELNI program na 180 °C u trajanju od 30 minuta. Povrće stavite na tepsiju u posudi 2.
- 4 | Pritisnite taster SINHRONIZACIJA tako da se povrće i losos skuvaju u isto vreme. Pritisnite taster POKRETANJE da obe posude počnu s kuvanjem.
- 5 | Na pola vremena kuvanja promešajte povrće. Povrće i lososa stavite na tanjire za serviranje. Lososa pospite slatkim čili sosom, mladim lukom i semenom susama. Povrće pospite sokom limete i korijanderom.

SAVETI

Grašak u mahunama možete da zamenite mladim zrnima soje. Ako vam se dopada, možete da dodate bebi kukuruz i zamenite susam drobljenim kikirikijem. Ako volite začinjenu hranu, dodajte svežu ili mlevenu ljutu papriku. Ako želite da napravite veću količinu, možete da ih spremate od nekoliko puta. Poslužite odmah s lepljivim pirinčem. Ako nemate soja sos s niskim sadržajem natrijuma, dodajte 60 ml sirćeta od pirinča.

ODREZAK OD KARFIOLA S POMFRITOM OD ŠARGAREPE

20
Min.25
Min.

SASTOJCI

Za štapiće od šargarepe:

20 g soja sosa
20 g maslinovog ulja
10 g javorovog sirupa
20 g tahinija
1 kašičica dimljene paprike
1 kašičica belog luka u prahu
300 g štapića od šargarepe
(3/4 komada)

Za odreske od karfiola:

Karfiol (otprilike 1 komad)
50 ml maslinovog ulja
100 g limunovog soka
1 kašičica suvog belog luka
1 kašičica paprike
15 g meda
So, biber
2 prstohvata mlevene ljute paprike

8 kašika seckanog svežeg peršuna
(oko 15 g)

Majonez od karfiola:

250 g kuvanog karfiola
60 g punomasnog mleka
20 ml maslinovog ulja
10 g vode
10 g limunovog soka
1 kašičica dimljene paprike
3 g soli

RECEPT

- U činiji pomešajte soja sos, maslinovo ulje, javorov sirup, tahini, papriku, beli luk u prahu, so i biber. Oljuštite šargarepe. Oljuštite šargarepe, svaku presecite napola dužinom i od svake polovine isecite trake debljine 3 mm. Štapiće od šargarepe stavite u činiju i marinirajte najmanje 30 minuta mešajući s vremenom na vreme.
- S karfiola uklonite lišće pazeći da ne uklonite previše korena. Karfiol stavite na dasku za sečenje. Pomoću velikog i dobro naoštrenog noža isecite 2 ili 3 kriške debljine otprilike 2 cm. Odreske od karfiola kuvajte s pomfritom u šerpi s posoljenom ključalom vodom. Odreske izvadite na pola vremena kuvanja, ocedite i dovršite kuvanje pomfrita. Ocedite i stavite sa strane.
- U maloj činiji pomešajte maslinovo ulje, limunov sok, beli luk, med, papriku i ljutu papriku. Jednu stranu odrezaka od karfiola namažite sosom od maslinovog ulja i limuna. Začinite solju i biberom.
- Uključite uređaj. Uključite činiju 1. Izaberite program POVRČE na 180 °C u trajanju od 25 minuta. Odreske od karfiola, premazane sosom po gornjoj strani, stavite na ploču za grilovanje u posudi 1. Uključite posudu 2. Izaberite program POVRČE na 180 °C u trajanju od 25 minuta. Položite šargarepu u jednom sloju na ploču u posudi 2. Pritisnite taster POKRETANJE da obe posude počnu s kuvanjem.
- Na pola vremena kuvanja okrenite odreske i premažite i drugu stranu preostalim sosom. Okrenite štapiće od šargarepe.
- Proverite da li je karfiol potpuno kuvan i podesite, ako je potrebno, prema svom ukusu.
- U malu posudu dodajte kuvane komade karfiola, mleko, maslinovo ulje, vodu, so, limunov sok i dimljenu papriku. Sve dobro izmiksajte štapnim mikserom da dobijete teksturu majoneza.
- Kuvane odreske od karfiola pospite ljutom paprikom i seckanim svežim peršunom. Poslužite s majonezom od karfiola i pomfritom od šargarepe.

SAVETI

Tahini ili tahina je pasta od susama napravljena od drobljenog semena susama. Možete ga naći u supermarketima na odeljenju s hranom iz stranih zemalja, u orijentalnim prodavnicama ili organskim prodavnicama. Ako nemate tahini, pomoću blendera sameljite seme susama. Pomešajte ga u maloj činiji s malo proprženog ulja od susama. Za zamenu možete da koristite puter od kikirikija. Dimljena paprika vam omogućava da dodate ukus i začinite jela. Ovo jelo poslužite s pire krompirom koji dobro ide uz ovo povrće.

POKE S GRILOVANOM TUNJEVINOM

6  20
Min. 13
Min. 

SASTOJCI

Za sos:

4,5 kašike sirceta od pirinča
Paprika
15 g svežeg đumbira (1 komad, otprilike 2 cm)
Ljuti sos
3 kašičice ulja od susamal
9 cl soja sosa

Za poke:

500 g odrezaka od tunjevine (otprilike 4 komada)

750 g kuvanog pirinča za suši
3 mala avokada (bez koštice i naseckana na kriške)
30 g naseckanog crnog luka
300 g manga seckanog na kockice (otprilike 1)
6 kašika seckanog svežeg korijandera (otprilike 30 g)

Za dekoraciju (opcionalno):

1,5 limeta, seckano na četvrtine

0,5 halapenjo (ili fresno papričice, bez semenki, iseckane)
Par kriški rotkvice, krastavca, ljubičastog kupusa i šargarepe
6 kašika kuvane mlade soje
1,5 kašičica semena belog i crnog susama

RECEPT

- 1 | Pripremite sos: sve sastojke pomešajte u maloj činiji. Ostavite sa strane.
- 2 | Odreske od tunjevine stavite u činiju. Trećinu sosa prelijte preko tunjevine i promešajte. Ostavite da odstoji 10–15 minuta.
- 3 | Uključite uređaj. Uključite posudu 1. Izaberite program na 200 °C u trajanju od 13 minuta. Još uvek nemojte stavljati sastojke jer će uređaj odmah da započne zagrevanje. Pritisnite taster POKRETANJE za početak kuvanja.
- 4 | Kada uređaj zapišti, a na ekranu se pokaže poruka „Dodaj“, zagrevanje a je završeno. Izvadite tunjevinu iz marinade, ocedite i pospite paprikom. Komade stavite na ploču za u posudi 1.
- 5 | Odreske od tunjevine pecite dok trećina donjeg dela ne bude kuvana. Okrenite i ispecite i drugu stranu tako da sredina ostane blago ružičasta. Ako volite da tunjevina bude dobro pečena, podesite vreme kuvanja po svojoj želji.
- 6 | Grilovane odreske od tunjevine stavite na dasku za sečenje i ostavite da odstoje 5 minuta pre nego što ih isečete na trake ostrim nožem.
- 7 | Kuvanu rižu stavite na dno posuda. U svaku posudu na pirinač stavite komade grilovane tunjevine, avokado nasečen na kriške, komadiće manga i crni luk. Pospite korijanderom. Dekorirajte po svojoj želji i prelijte ostatkom sosa.

SAVETI

Prethodno skuvan japanski pirinač sada je dostupan u supermarketima. Ovo će vam uštedeti vreme kada pripremate ovaj recept. Ako ga nema, pripremite ga kod kuće: odvojite 50 do 60 g nekuvanog pirinča po osobi. Najbolje je koristiti organski avokado kada je u sezoni. Inače ga možete zameniti seckanim kuvanim batatom. Ako ne volite korijander, koristite neko drugo začinsko bilje.

ODREZAK S A S PEČENIM PARADAJZOM

4  10 Min.  15 Min. 

SASTOJCI

600 g govedjeg odreska (otprilike 3 velika ili 4 mala komada)
2 kašike mešavine začina za odreske
20 g putera s belim lukom i peršunom
2 kašike maslinovog ulja
300 g paradajza (otprilike 2 velika paradajza)

1 kašika maslinovog ulja
1 kašičica suve mešavine italijanskog začinskog bilja
1 kašika balzamiko sirčeta
So, biber

RECEPT

- Mešavinu začina pospite po odresku s obe strane. Utapkajte začine da biste bili sigurni da su se zalepili. Obe strane odreska namažite maslinovim uljem.
- Paradajz isecite napola.
- Uključite uređaj. Uključite posudu 1. Izaberite program na 200 °C u trajanju od 8 minuta. Sastojke još nemojte da stavljate jer uređaj odmah počinje sa zagrevanjem. Uključite posudu 2. Izaberite program POVRĆE na 180 °C u trajanju od 15 minuta. Dodajte paradajz na ploču u posudi 2. Pospite maslinovim uljem, mešavinom italijanskog začinskog bilja i balzamiko sirčetom. Začinite solju i biberom.
- Pritisnite taster SINHRONIZACIJA tako da se povrće i losos skuvaju u isto vreme. Pritisnite taster POKRETANJE da obe posude počnu s kuvanjem.
- Kada uređaj zapišti, a na ekranu se prikaže poruka „Dodaj“, zagrevanje je završeno. Odreske stavite na ploču u posudi 1.
- Odreske okrenite na polovini vremena kuvanja da bi se ravnomerno ispekli.
- Pogledajte da li je paradajz potpuno kuvan i nastavite s kuvanjem još par minuta ako je potrebno.
- Izvadite gotove odreske i na svaki komad mesa stavite puter s belim lukom i peršunom. Odreske ostavite da odstoje 1 minut pre posluživanja. Poslužite s pečenim paradajzom. Možete ih poslužiti i sa pirinčem, testeninom ili ukusnim pire krompirom.

SAVETI

Italijanska mešavina začinskog bilja je mešavina origana, majčine dušice, bosiljka, žalfije i lovorovog lista koju možete pronaći u supermarketima. A možete i sami da je napravite. Odreske možete da marinirate sa začинима od 2 sata do cele noći u frižideru. Puter s belim lukom i peršunom može da se koristi i da začinite povrće, testeninu i meso s a. Možete ga pronaći u supermarketima svežeg ili zamrznutog. Možete ga zameniti domaćim puterom s malo belog luka i peršuna ili običnim puterom. Koristite debele odreske. Ako su odresci veoma debeli, možda ćete morati da ih pečete dodatni minut s obe strane. Ako koristite termometar za meso, zavisno od toga koliko dobro želite da ih ispečete, sredina treba da bude: veoma sirova 45–50 °C, sirova 50–55 °C, srednje pečena 55–60 °C, pečena 70 °C.

PILEĆI BATACI S BELIM LUKOM I POHOVANE TIKVICE S PARMEZANOM

2 ✨ 20 Min. 🍲 15 Min. 🍲

SASTOJCI

Za piletinu:

6 pilećih bataka
0,5 crvenog luka
2 čena belog luka
2 kašike rendanog đumbira
3 cl sosa od belog luka, đumbira i ljute papričice
3 cl soja sosa s niskim sadržajem natrijuma
3 cl soka ceđene narandže (1 narandža)
So, biber
2 mlada luka

Za tikvice:

4 tikvice
1 kašika italijanske mešavine začinskog bilja
90 g brašna
2 jajeta
180 g panko hlebnih mrvica
45 g narendanog parmezana
1 kašika ulja
So, biber

RECEPT

- U blender stavite crveni luk, oljuštena čena belog luka, đumbir, sos od ljute papričice, soja sos i sok on narandže. Začinite solju i biberom. Izblendajte u gladak sos. Ostavite 6 cl sosa. U činiji bataka prelijte preostalim sosom.
- U dubokoj činiji pomešajte brašno, so, biber i italijansko začinsko bilje. U drugoj dubokoj činiji izmutite jaja. U drugoj činiji pomešajte parmezan s panko hlebnim mrvicama.
- Tikvice operite i isecite na kriške. Uvaljajte ih u mešavinu brašna, zatim u jaja i na kraju u mešavinu hlebnih mrvica i parmezana.
- Uključite uređaj. Uključite posudu 1. Proverite da li je ploča postavljena u posudi 1. Izaberite program na 200 °C u trajanju od 15 minuta. Još nemojte da stavljate sastojke jer će uređaj automatski da započne zagrevanje. Uključite posudu 2. Izaberite program POVRĆE na 200 °C u trajanju od 15 minuta. List papira za pečenje stavite na ploču u posudi 2 i na njega poređajte tikvice. Tikvice blago premažite uljem. Pritisnite dugme POKRETANJE da obe posude počnu s kuvanjem.
- Kada uređaj zapišti, a na ekranu se pojavi poruka „Dodaj“, zagrevanje je završeno. Batake stavite na ploču u posudi 1.
- Batake okrenite na polovini vremena kuvanja da se ravnomerno ispeku i promešajte tikvice.
- Pogledajte da li su bataci potpuno pečeni i nastavite da ih pečete još nekoliko minuta ako je potrebno.
- Batake poslužite odmah. Pospite seckanim mladim lukom tik pre posluživanja i poslužite s preostalim sosom i tikvicama.

SAVETI

Pazite da batake ne slažete jedan na drugi ili se neće jednako skuhati. Ako želite da napravite veću količinu, možete da ih spremate od nekoliko puta. Poslužite s paradajz salatam.

MALE ČOKOLADNE LAVA TORTE

6 ✨ 15 Min. 🥄 14 Min. ☕

SASTOJCI

170 g 53% tamne čokolade za kuvanje
80 g putera
180 cl mlaćenice
80 g šećera
1 jaje srednje veličine
1 kašičica ekstrakta vanile

160 g brašna
1 kašičica praška za pecivo (4 g)
1 prstohvat soli
100 g komadića čokolade
10 g rastopljenog putera

RECEPT

- 1 | Čokoladu i puter istopite zajedno u mikrotalasnoj pećnici ili na pari. Dodajte jaje, mlaćenicu, šećer, jaje i vanilu i dobro promešajte mutilicom. Zatim dodajte brašno, prašak za pecivo i so i promešajte spatulom. Kada smesa bude glatka, umešajte komadiće čokolade.
- 2 | Namastite kalupe i naspite smesu (120 g po kalupu).
- 3 | Uključite uređaj. Uključite posudu 1. Izaberite program DESERT na 160 °C u trajanju od 14

minuta. Na ploču u činiji 1 stavite 4 kalupa. Uključite posudu 2. Izaberite program DESERT na 160 °C u trajanju od 14 minuta. Dva kalupa stavite na ploču u posudu 2. Pritisnite taster POKRETANJE da obe posude počnu s kuvanjem.

- 4 | Proverite da li su torte gotove tako što ćete nož gurnuti do dna kalupa. Treba da bude čist kada se izvuče, a ako nije, pecite još 2 minuta. Vreme kuvanja podesite prema svom ukusu. Torte izvadite pomoću kuhinjske rukavice ili hvataljki.

SAVETI

Za ovaj recept koristite kalupe prečnika 9 cm. Zbog mlaćenice, poznate kao „lait ribot“ na francuskom, torte, mafini, palačinke i vafli budu izuzetno vlažni. To je fermentisano mleko koje se dobija kombinacijom mleka s kiselinom (obično limunovim sokom ili sirćetom). Ima oštar ukus i „sirastu“ teksturu gušću od mleka, ali ređu od pavlake što vašim kolačima daje mekan i vazdušast efekat. Možete i sami da je pripremite od mleka i limunovog soka.

GRANOLA

6 ✨ 10 Min. 🍲 10 Min. ☕

SASTOJCI

240 g valjanog ovasa
80 g neslanih pekan oraha
80 g listića badema

200 ml javorovog sirupa
100 ml neutralnog ulja
2 g cimeta

RECEPT

- 1 | U činiji pomešajte ovas, pekan orahe, komadiće badema, cimet, javorov sirup i ulje.
- 2 | Uključite uređaj. Uključite posudu 1. Izaberite MANUELNI program na 180 °C u trajanju od 10 minuta. Uklonite ploču iz posude 1 i u posudu naspite 360 g granole. Uključite posudu 2. Izaberite MANUELNI program na 180 °C u trajanju od 10 minuta. Uklonite ploču iz posude 2 i naspite 250 g granole u posudu. Pritisnite taster POKRETANJE da obe posude počnu s kuvanjem.
- 3 | Na pola vremena kuvanja, promešajte granolu.
- 4 | Pogledajte da li je granola dobro pržena i nastavite s prženjem još par minuta ako je potrebno.
- 5 | Ostavite da se ohladi i čuvajte u hermetički zatvorenoj posudi.

SAVETI

U granoli možete da uživete posluženoj na karamelizovanim bananama.

PEČENE JABUKE

6 ✨

15
Min.20
Min.

SASTOJCI

6 jabuka srednje veličine (1 kg)
50 g valjanog ovasa
50 g suvog grožđa
40 g smeđeg šećera

50 g seckanih oraha
1 kašičica cimeta
50 g rastopljenog putera

RECEPT

- 1 | U činiji pomešajte ovas, suvo grožđe smeđi šećer, orahe i cimet. Dodajte rastopljeni puter i mešajte dok se sastojci ne sjedine. Ostavite sa strane.
- 2 | Pomoću noža odsecite vrhove jabuka tako da vam ostane parče debljine 2 cm i ostavite sa strane. Pomoću aparata za dubljenje lubenice ili pomoću kašike odstranite sve semenke. Malo izdubite sredinu jabuke tako da unutra može da stane punjenje. Jabuke do vrha napunite ovsonom smesom. Vratite vrh na jabuku.
- 3 | Uključite uređaj. Uključite posudu 1. Izaberite program DESERT na 165 °C u trajanju od 20 minuta. Na ploču u posudu 1 uređaja stavite 4 jabuke. Uključite posudu 2. Izaberite program DESERT na 165 °C u trajanju od 20 minuta. Na
- 4 | tepsiju u posudi 2 uređaja stavite 2 jabuke. Pritisnite taster POKRETANJE za početak kuvanja.
- 5 | Proverite da li su jabuke potpuno kuvane i nastavite s kuvanjem ako je potrebno. Vreme kuvanja može da se razlikuje od veličine i količine jabuka.
- 5 | Jabuke poslužite tople.

SAVETI

Groždice možete da zamenite sušenim smokvama ili sušenim kajsijama.

ČOKOLADNI MAFINI

6 ✨ 10 Min. 🥄 16 Min. ☕

SASTOJCI

120 g šećera
2 jajeta
90 g belog brašna
20 g nezaslađenog kakao praha

11 g prašak za pecivo
110 g mleka
60 g rastopljenog putera
45 g komadića mlečne čokolada

RECEPT

- 1 | U činiji pomešajte šećer i jaja. Dodajte polovinu brašna, prašak za pecivo, kakao prah i mleko. Promešajte. Dodajte preostale sastojke u prahu i mleko i promešajte. Na kraju dodajte rastopljeni puter i komadiće čokolade i promešajte. Smesu rasporedite u čvrste kalupe za mafine.
- 2 | Uključite uređaj. Uključite posudu 1. Izaberite program DESERT na 150 °C u trajanju od 16 minuta. Mafine stavite na ploču u posudi 1.
- 3 | Mafine izvadite iz uređaja i ostavite da se ohlade na tacni.

SAVETI

Za svaki mafin iskoristite 50 g smese. Ponovo ispecite ako treba.

KARAMELIZOVANE BANANE

4 ✨ 10 Min. 🍲 15 Min. ☕



SASTOJCI

4 banane
4 kašike rastopljenog putera
6 kašika smeđeg šećera

50 g granole
Sladoled od vanile

RECEPT

- 1 | Banane dužinom isecite napola. Banane premažite rastopljenim puterom i pospite smeđim šećerom.
- 2 | Uključite uređaj. Uključite posudu 1. Izaberite MANUELNI program na 200 °C u trajanju od 15 minuta i stavite 5 polovina banana sa sečenom stranom okrenutom prema gore u posudu 1. Uključite posudu 2. Izaberite MANUELNI program na 200 °C u trajanju od 18 minuta i stavite 3 polovine banana sa sečenom stranom okrenutom prema gore u posudu 2.
- 3 | Pritisnite taster SINHRONIZACIJA. Pritisnite taster POKRETANJE za početak kuvanja.
- 4 | Pogledajte da li su banane dobro kuvane i nastavite s kuvanjem još par minuta ako je potrebno.
- 5 | Banane poslužite odmah posute granolom i uz sladoled od vanile kao prilog.

SAVETI

Pazite da banane ne slažete jednu na drugu ili se neće jednako skuvati. Ako želite da napravite veću količinu, možete da ih spremate iz nekoliko puta. Obavezno poslužite odmah. Za verziju s cimetom pomešajte kašičicu mlevenog cimeta sa smeđim šećerom.

ROLNICE OD TIJESTA SA FETA SIROM

6  20 Min.  12 Min. 

SASTOJCI

350 g feta sira
1 umučeno jaje
1 žumance
1 bjelanjak

2 kašičice sušene mente
1 pakovanje lisnatog tijesta
Biber

RECEPT

- Izmrvite fetu viljuškom i stavite je u posudu. Dodajte cijelo jaje, žumance i mentu. Začinite biberom i dobro izmiješajte.
- Odmotajte list tijesta i lagano ga premažite bjelanjkom. Na vrh stavite drugi list tijesta. Izrežite tijesto na 6 kvadrata. Na svaki kvadrat rasporedite 1,5 kašike fete po dužini i urolajte u oblik cigare. Ponavljajte dok vam ne ponestane sastojaka.
- Uključite aparat. Uključite posudu 1. Izaberite program MANUAL, podesite na 180°C i 10 minuta. Rolnice od tijesta dodajte na rešetku u posudi 1. Uključite posudu 2. Izaberite program MANUAL, podesite na 180°C i 12 minuta. Rolne od tijesta stavite u standardnu tavu u posudi 2.
- Pritisnite tipku SYNC. Pritisnite START da biste pokrenuli pečenje u obje posude.
- Na pola pečenja okrenite rolnice od tijesta.
- Provjerite da li su do kraja kuhane i, ako je potrebno, nastavite kuhati još nekoliko minuta.
- Rolnice od tijesta servirajte dok su još tople uz salatu od pečenog kukuruza.

SAVJET

Pazite da rolne od tijesta ne stavljate jedne na druge jer se inače neće dobro ispeći. Obavezno odmah servirajte. Od ovog recepta možete pripremiti 20 rolni.

BURRITO S PILETINOM

8  20 Min.  25 Min. 

SASTOJCI

4 kašičice meksičkih začina
 4 kašike maslinovog ulja
 4 pilećih prsa
 8 pšeničnih ili kukuruznih tortilja
 8 kašičica punomasne pavlake

8 kašika rendanog cheddara
 8 kašika guacamolea
 8 kašika slatkog kukuruza
 8 kašika salse

RECEPT

- 1 | U posudi izmiješajte meksičke začine sa uljem. Dodajte piletinu, poklopite i ostavite da se marinira 15 minuta.
- 2 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Izaberite program CHICKEN, podesite na 200°C i 15 minuta. Stavite pileća prsa na ploču u posudi 1. Pritisnite START da biste pokrenuli pečenje. Ostavite pileća prsa da se malo ohlade pa ih izrežite na komade.
- 3 | Tortilje stavite na kvadrat od aluminijske folije. Premažite tortilje kiselim pavlakom i dodajte
- salsu, guacamole i piletinu. Dodajte kukuruz i posipajte sirom. Burrito dobro zatvorite folijom.
- 4 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Izaberite program CHICKEN, podesite na 180°C i 10 minuta. 3 burrita dodajte na rešetku u posudi 1. Uključite posudu 2. Izaberite program MANUAL, podesite na 180°C i 10 minuta. 1 burrito dodajte na rešetku u posudi 2. Pritisnite START da biste pokrenuli pečenje u obje posude.
- 5 | Odmah servirajte burritose.

SAVJET

Ako želite pripremiti veću količinu: možete pripremiti nekoliko serija. Obavezno odmah servirajte. Možete upotrijebiti pileća prsa koja su već ranije pečena.

POHOVANI SIR HALLOUMI

6  20 Min.  15 Min. 

SASTOJCI

400 g halloumi sira
40 g brašna
2 srednje velika jaja

100 g prezle
2 kašičica bijelog luka u prahu

RECEPT

- 1 | Izrežite halloumi na kriške debele 1 cm. Stavite brašno u posudu. Stavite jaja u posudu i dobro umutite. U drugoj posudi pomiješajte prezlu i bijeli luk u prahu.
- 2 | Svaki komad uvaljajte u brašno, zatim u jaje, pa u prezlu. Sve strane moraju biti obložene. Stavite sa strane.
- 3 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Izaberite program MANUAL, podesite na 180°C i 15 minuta. Pohovani halloumi stavite na rešetku u posudi 1. Uključite posudu 2. Izaberite program MANUAL, podesite na 180 °C i 18 minuta. Pohovani halloumi stavite na rešetku u posudi 2.
- 4 | Pritisnite tipku SYNC. Pritisnite START da biste pokrenuli pečenje u obje posude.
- 5 | Odmah poslužite.

SAVJET

Halloumi je kiparski sir od kozjeg i ovčjeg mlijeka. Blago elastična tekstura i slani okus su ono što ga čini posebnim. Kada se zagrije, halloumi se ne topi, samo postaje malo elastičniji i ukusniji. Možete ga pronaći u mediteranskim trgovinama ili u odjeljenju za sireve velikih supermarketata. Nemojte dodavati sol u prezlu ili brašno jer je halumi već jako slan. Ako želite, možete koristiti i panko prezlu, koje su luskave i često se koriste u japanskoj kuhinji. Panko možete pronaći u mnogim supermarketima, na odjeljenju internacionalne hrane, u azijskim trgovinama ili na internetu.

PILEĆE ČUFTE

6 ✂ 25 Min. 🥣 10 Min. 🍲



SASTOJCI

700 g pilećih prsa
2 jaja
60 g prezle
100 g parmezana

3 kašike maslinovog ulja
2 kašike sjeckanog peršuna
2 kašičice luka u prahu
So, biber

RECEPT

- 1 | U sjeckalici ili blenderu usitnite pileća prsa. U posudi pomiješajte mljeveno pileće meso, jaje, prezlu, parmezan, maslinovo ulje, peršun i luk. Dodajte so i biber te oblikujte čufte od oko 3/4 cm.
- 2 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Izaberite program CHICKEN, podesite na 200°C i 10 minuta. 20 čufti dodajte na ploču u posudi 1. Uključite posudu 2. Izaberite program CHICKEN, podesite na 200°C i 12 minuta. 12 čufti stavite u standardnu tavu u posudi 2.
- 3 | Pritisnite tipku SYNC. Pritisnite START da biste pokrenuli kuhanje u obje posude.
- 4 | Na pola kuhanja promiješajte.
- 5 | Provjerite da li su čufte do kraja kuhane i, ako je potrebno, nastavite kuhati još nekoliko minuta.
- 6 | Čufte servirajte sa sosom od paradajza i bosiljka.

SAVJET

Od ovog recepta možete dobiti 32 čufte. Ako imate multipraktik, sipajte sve sastojke u posudu sa oštricom i pustite da radi na maksimalnoj brzini 1 min. Pazite da čufte ne budu nagurane jer se neće ravnomjerno kuhati. Ako želite pripremiti veću količinu: možete pripremiti nekoliko serija.

BROKULE SA PARMEZANOM

8  15 Min.  22 Min. 

SASTOJCI

1,2 kg brokule (približno 4 glave)
2 kašičice bijelog luka u prahu
8 kašika maslinovog ulja

50 g rendanog parmezana
1 prstohvat pahuljica čilija (po želji)
So, biber

RECEPT

- 1 | Brokule nasjeckajte na cvjetiče i stavite u posudu. Dodajte bijeli luk, maslinovo ulje i pahuljice čilija. Začinite solju i biberom. Promiješajte.
- 2 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Izaberite program VEGETABLES, podesite na 170°C i 22 minute. Skinite ploču i dodajte 750 g brokule u posudu 1. Uključite posudu 2. Izaberite program VEGETABLES, podesite na 170°C i 26 minute. Skinite rešetku i dodajte 450 g brokule u posudu 2.
- 3 | Pritisnite tipku SYNC. Pritisnite tipku START da biste pokrenuli pečenje.
- 4 | Promiješajte brokulu na pola pečenja.
- 5 | Ako brokule prebrzo dobiju boju, pokrijte ih aluminijskom folijom 5 minuta prije kraja programa.
- 6 | Neposredno prije serviranja pospite brokule parmezanom. Idealna kombinacija sa pohovanim čurećim šniclama.



VEGANSKI BURGERSI

8  0 Min.  20 Min. 

SASTOJCI

200 g sjeckanog crvenog kupusa
150 g rendane mrkve
120 g veganske majoneze
2 kašike jabukovog sirćeta
1 kašičica bijelog luka u prahu

3 pakovanja običnih komadića
jackfruita (ukupna neto težina,
ocijeđeno: 440 g)
8 veganskih lepinica za ham-
burgere

220 g sosa
So, biber
2 kašičice dimljene paprike
15 kapi tečnog dima

RECEPT

- 1 | Za coleslaw:** Stavite sirovo povrće u posudu. Dodajte vegansku majonezu, sirće, bijeli luk u prahu, so i biber. Promiješajte i ostavite da se marinira u frižideru najmanje sat vremena. Što se coleslaw duže marinira, to će biti mekši. Što se coleslaw kraće marinira, to će biti hrskaviji, pa prilagodite po svom ukusu.
- 2 |** Jackfruit izmrvite prstima u velikoj posudi dok ne počne nalikovati teksturi kidane svinjetine. Preljite vodom i ostavite 5-10 minuta. Ponovo isperite i iscijedite što je moguće više tečnosti iz jackfruita. Vratite jackfruit u posudu i dodajte sos, so, biber, dimljenu papriku, tečni dim i promiješajte.
- 3 |** Uključite aparat. Uključite posudu 1. Izaberite program MANUAL, podesite na 180°C i 20 minuta. Skinite ploču i dodajte 650 g jackfruita u posudu 1. Uključite posudu 2. Izaberite program MANUAL, podesite na 180°C i 20 minuta. Skinite standardnu ploču i dodajte 450 g jackfruita u posudu 2. Pritisnite START da biste pokrenuli kuhanje.
- 4 |** Promiješajte na pola kuhanja.
- 5 |** Rasporedite jackfruit sa a na lepine za hamburgere i preko stavite coleslaw. Servirajte sa krompiričima.

SAVJET

Jackfruit je veoma popularan među vegetarijancima kao alternativa svinjetini i može se naći u organskim ili azijskim trgovinama (vakumiran ili u konzervama). Imajte na umu da se u ovom receptu koristi običan jackfruit, a ne onaj sa sirupom koji je namijenjen za recepte za deserte. Dimljena parika daje poseban okus jelu. Možete zamijeniti klasičnom paprikom sa malo čilija. Tečni dim možete pronaći u supermarketima među začinima, uz ljute umake te u trgovinama sa hranom ili veganskim supermarketima. Kupiti ga možete i online. Jelima bez dimljenja daje ljepi okus dima. Budući da je okus veoma koncentriran, već nekoliko kapi će dati poseban okus jelu. Odličan je za vegetarijanska jela, soseve i marinade za meso, perad ili losos. Možete ga zamijeniti dimljenom paprikom, chipotle prahom, dimljenom soli ili dimljenim čajem. Ako ste u žurbi, upotrijebite gotovi miks sirovog povrća, začinjeno (u tom slučaju nemojte dodatno začinjavati) ili ne. Lepinice za hamburgere možete tostirati: stavite ih u korpice, izaberite program MANUAL i podesite na 180°C i 3 minute.

PEČENO PILE S DOMAĆIM KROMPIRIĆIMA

4  20 Min.  50 Min. 

SASTOJCI

800 g krompira
 3 kašike neutralnog ulja
 So, biber
 Peršun
 1 pile (1,3 kg)
 0,5 limuna

1 kašičica paprike
 0,5 kašičice bijelog luka u prahu
 0,5 kašičice luka u prahu
 1 kašičica origana
 So, biber
 1 kašika maslinovog ulja

RECEPT

- 1 | Ogulite krompir i izrežite ga na čips. Stavite čips u posudu i prelijte hladnom vodom. Ostavite da se stoji 30 minuta.
- 2 | Skinite vezice i protrljajte pile sa pola limuna. U maloj posudi pomiješajte papriku, bijeli luk, luk, origano, so i biber. Kožu pileta premažite maslinovim uljem i pospite mješavinom začina.
- 3 | Ocijedite krompir i dobro ga osušite tapkanjem. Pomiješajte krompir, ulje, so i biber.
- 4 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Izaberite program CHICKEN, podesite na 160 °C i 50 minuta. Pile stavite na ploču posudi 1 tako da prsa budu prema dolje. Uključite posudu 2. Izaberite program FRIES, podesite na 200 °C i 50 minuta. Čips stavite na rešetku u posudi 2.
- 5 | Pritisnite START da biste pokrenuli pečenje u obje posude.
- 6 | Korpicu sa čipsom protresite svakih 10 minuta i na pola pečenja kada aparat da zvučni signal i ikona počne treperiti. Ako je potrebno, koristite lopaticu. Ponovite po potrebi.
- 7 | Provjerite krompiriće, trebaju takođe biti zlatno smeđi i hrskavi te produžite pečenje ako je potrebno. Dodajte so i biber po ukusu. Prije serviranja pospite sjeckanim svježim peršunom.
- 7 | Odmah servirajte. Pile premažite sokovima od pečenja i ostatak soka servirajte u posudi za sos.

SCOTCH JAJA

6  30 Min.  14 Min. 

SASTOJCI

6 srednje velikih jaja
12 kockica leda
12 g svježeg peršuna
2 grančice mladog luka
2 kašičice sjeckanog svježeg tamjana
550 g mesa svinjske kobasice

50 g brašna
So, biber
200 g prezle
2 srednje velika jaja
6 kašika pavlake ili crème fraîche
2 kašike hrena

RECEPT

- 1 | U šerpi zakuhajte lagano posoljenu vodu, a zatim šupljikavom kašikom dodajte jaja. Kuhajte 7 minuta i 30 sekundi na srednjoj vatri. Pripremite posudu sa hladnom vodom i kockicama leda. Čim jaja budu kuhana, stavite ih u ledenu kupku. Nakon 20 sekundi možete lagano razbiti jaja i vratiti ih u hladnu vodu dok se potpuno ne ohlade. Tako ćete ih lakše oguliti.
 - 2 | Sitno nasjeckajte peršun, mladi luk i listove tamjana. Stavite u posudu. Dodajte meso kobasice, navlažite ruke i promiješajte. Podijelite smjesu na jednake dijelove i od svake oblikujte ravnu okruglu pljeskavicu promjera oko 10 cm.
 - 3 | Pripremite sastojke za paniranje tako što ćete u 3 odvojene posude staviti brašno sa solju i biberom, prezlu i umučeno jaje.
 - 4 | Kuhana i ohlađena jaja lagano razbijte pod hladnom vodom, pa u posudi uvaljajte jaje u brašno. Mokrim rukama omotajte meso oko svakog jajeta, zagladite rubove da bi jaje bilo
- skroz pokriveno. Svako uvaljajte u umučena jaja i zatim u prezlu. Provjerite da li je svako jaje potpuno prekriveno.
- 5 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Izaberite program MANUAL, podesite na 200°C i 14 minuta. 4 scotch jaja dodajte na ploču posudi 1. Uključite posudu 2. Izaberite program MANUAL, podesite na 200°C i 14 minuta. 2 scotch jaja dodajte na rešetku u posudi 2. Pritisnite START da biste pokrenuli pečenje u obje posude.
 - 6 | Pripremite sos tako što ćete u maloj posudi pomiješati pavlaku i hren. Začinite.
 - 7 | Provjerite da li su Scotch jaja gotova i, ako je potrebno, nastavite peći dok meso kobasice ne bude gotovo.
 - 8 | Scotch jaja izrežite na pola ili četvrt i servirajte sa sosom. Možete ih ukasiti slaninom i klicama prokulice.

SAVJET

Scotch jaja su britansko jelo koje se sastoji od tvrdo kuhanog jaja obavijenog mesom kobasice, koje se zatim pohuje i prži. Jedu se vruća ili hladna, često na pikniku. Ako volite da su jaja dobro kuhana i ne želite da je žumance tečno, jaja kuhajte dodatnih 5 minuta. Ako ne možete pronaći meso za kobasice, kupite obične kobasice i izvadite ih iz ovitka. Zatim ih zgnječite.

CAJUN LOSOS I MAHUNE S BIJELIM LUKOM

4  5 Min.  15 Min. 

SASTOJCI

Za ribu:

4 fileta lososa (oko 150 g svaki)
2 kašike maslinovog ulja
4 kašike cajunskih začina
So, biber

Za mahunu:

400 g mahune
2 kašike maslinovog ulja
2 čehna bijelog luka, sjeckani
1 kašika sjeckanog korijandera
So, biber

RECEPT

- 1 | U posudi pomiješajte cajunske začine sa maslinovim uljem. Mješavinu kistom premažite preko fileta lososa. Začinite solju i biberom.
- 2 | U posudi pomiješajte boraniju s maslinovim uljem, bijelim lukom i začinskim biljem. Začinite solju i biberom.
- 3 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Izaberite program FISH, podesite na 200°C i 8 minute. Filete lososa stavite na rešetku u posudi 1. Uključite posudu 2. Izaberite program VEGETABLES, podesite na 200°C i 15 minute. Boraniju stavite na rešetku u posudi 2.
- 4 | Pritisnite SYNC tako da i losos i povrće budu gotovi istovremeno. Pritisnite START da biste pokrenuli pečenje u obje posude.
- 5 | Promiješajte losos i povrće na pola pečenja.
- 6 | Neposredno prije serviranja kašičicom prelijte losos slatkim čili sosom i pospite crvenim čilijem, mladim lukom i susamom. Povrće odmah servirajte sa kriškom limete i pospite korijanderom.

SAVJET

Pazite da filete lososa ne stavite jedan na drugi jer se neće ravnomjerno ispeći. Ako želite pripremiti veću količinu: možete pripremiti nekoliko serija.

KOZICE SA MEDOM I SRIRACHA SOSOM TE PRŽENOM RIŽOM

4  15 Min.  15 Min. 

SASTOJCI

Za kozice:

85 g meda
50 g majoneze
2 kašičice sriracha sosa
1 kašika soja sosa
1 jaje
60 g brašna
450 g kozica
1 kašika maslinovog ulja
So, biber

Za prženu rižu:

400 g kuhane riže
200 g zamrznutog povrća (mrkva, brokule, kukuruz)
7 cl soja sosa
1 kašika ulja
2 jaja

RECEPT

- U posudi pomiješajte med, majonezu, sriracha sos i soja sos. Stavite sa strane. U dubljoj posudi umutite jaje. U drugu dublju posudu stavite brašno. Umočite kozice u jaje, a zatim ih uvaljajte u brašno i stavite ih na ploču u posudi 1, čvrsto ih pritiskajući. Premažite maslinovim uljem.
- U posudi pomiješajte kuhanu rižu sa povrćem, soja sosom i uljem. Dodajte jaja i ponovo pomiješajte.
- Uključite aparat. Uključite posudu 1. Izaberite program FISH, podesite na 180°C i 12 minute. Stavite ploču u posudu 1. Uključite posudu 2.
- Izaberite program MANUAL, podesite na 200°C i 15 minuta. Izvadite rešetku iz posude 2 i dodajte rižu u posudu.
- Na pola kuhanja protresite korpicu da biste promiješali prženu rižu.
- Kozice servirajte sa rižom. Isprobajte sa ljutim sosom.

SAVJET

Pazite da kozice ne stavite jedne na druge jer se neće ravnomjerno ispeći. Ako želite pripremiti veću količinu: možete pripremiti nekoliko serija. Obavezno odmah servirajte.

TAJLANDSKI FILETI LOSOSA SA ŠARENIM POVRĆEM

4  30 Min.  30 Min. 



SASTOJCI

4 fileta lososa
100 ml soja sosa sa niskim sadržajem natrija
1 limeta
4 čehna bijelog luka
2 kašičice rendanog đumbira
1 crvena paprika
2 mrkve
1 tikvica
1 kašika maslinovog ulja

50 g mangetouta
50 g klica graha
So, biber
4 kašike slatkog čili sosa
0,5 sitno sjeckanog mladog luka
2 kašike susamovih sjemenki
1 limeta
Nekoliko grančica korijandera

RECEPT

- Izrežite filete lososa na veće kocke. U posudi pomiješajte soja sos, sok limete, sjeckani bijeli luk i rendani đumbir. Dodajte losos, poklopite i ostavite da odstoji 20 minuta.
- Operite i osušite papriku, mrkvu i tikvicu. Papriku izrežite na trakice i izvadite jezgru. Ogulite mrkve i izrežite ih na male štapiće. Tikvice izrežite na štapiće iste veličine. U posudi pomiješajte izrezano povrće i ulje. Dodajte mangetout i klice graha. Začinite solju i biberom.
- Uključite aparat. Uključite posudu 1. Izaberite program FISH, podesite na 180 °C i 6 minute. Kockice lososa stavite na rešetku u posudi 1.
- Pritisnite SYNC tako da i losos i povrće budu gotovi istovremeno. Pritisnite START da biste pokrenuli pečenje u obje posude. Promiješajte povrće na pola kuhanja.
- Povrće i losos stavite na tanjire za serviranje. Prelijte losos slatkim čili sosom, pospite mladim lukom i sjemenkama susama. Povrće poprskajte sokom limete i pospite korijanderom.

SAVJET

Mangetout možete zamijeniti sa edamame. Ako želite, možete dodati baby kukuruz i susam zamijeniti sjeckanim kikirikijem. Ako volite pikantno, dodajte svježi ili mljeveni čili. Ako želite pripremiti veću količinu, možete pripremiti nekoliko serija. Odmah servirajte sa ljepljivom rižom. Ako nemate soja sos sa malim udjelom natrijuma, dodajte 60 ml rižinog sirćeta.

ODRESKI OD KARFIOLA SA ŠTAPIĆIMA MRKVE

2 ✨ 20 Min.  25 Min. 



SASTOJCI

Za štapiće od mrkve:

20 g soja sosa
20 g maslinovog ulja
10 g javorovog sirupa
20 g tahinija
1 kašičica dimljene paprike
1 kašičica bijelog luka u prahu
300 g štapića mrkve (3/4 komada)

Za karfiol odreske:

Karfiol (otprilike 1 komad)

50 ml maslinovog ulja
100 g limunovog soka
1 kašičica sušenog bijelog luka
1 kašičica paprike
15 g meda
So, biber
2 prstohvata čilija u prahu
8 kašika sjeckanog svježeg peršuna (oko 15 g)

Majonez od karfiola:

250 g kuhanog karfiola
60 g lagane pavlake
20 ml maslinovog ulja
10 g vode
10 g limunovog soka
1 kašičica dimljene paprike
3 g soli

RECEPT

- U posudi pomiješajte soja sos, maslinovo ulje, javorov sirup, tahini, papriku, bijeli luk u prahu, so i biber. Ogulite mrkvu, svaku prepolovite po dužini i od svake polovine izrežite trake od 3 mm. Trake mrkve stavite u posudu i marinirajte najmanje 30 minuta, s vremena na vrijeme miješajući.
- Sa karfiola skinite listove, ali nemojte skinuti previše baze. Stavite karfiol na dasku za rezanje. Velikim i oštrim nožem izrežite 2 ili 3 kriške debele oko 2 cm. Odreske od karfiola kuhajte sa mrkvom u posudi sa slanom vodom. Odreske izvadite na pola kuhanja, ocijedite ih i dovršite kuhanje mrkve. Ocijedite i ostavite sa strane.
- U maloj posudi pomiješajte maslinovo ulje, limunov sok, bijeli luk, med, papriku i čili. Premažite jednu stranu odreska od karfiola maslinovim uljem i sosom od limuna. Začinite solju i biberom.
- Uključite aparat. Uključite posudu 1. Izaberite program VEGETABLES, podesite na 180°C i 25 minute. Stavite odreske karfiola, premazane
- sosom, na ploču u posudi 1. Uključite posudu 2. Izaberite program VEGETABLES, podesite na 180°C i 25 minute. Položite mrkvu ravno u jednom sloju na rešetku u posudi 2. Pritisnite START da biste pokrenuli pečenje u obje posude.
- Na pola pečenja okrenite odreske i premažite drugu stranu preostalim sosom. Okrenite trakice mrkve.
- Provjerite da li je karfiol dobro kuhan i po potrebi prilagodite svojem ukusu.
- U manju posudu dodajte kuhane komade karfiola, pavlaku, maslinovo ulje, vodu, so, limunov sok i dimljenu papriku. Sve izmiksajte štapnim mikserom da dobijete majonezu.
- Kuhane odreske od karfiola pospite čilijem i sjeckanim svježim peršunom. Servirajte sa majonezom od karfiola i mrkvom.

SAVJET

Tahini ili tahina je pasta koja se priprema od izdrobljenih sjemenki susama. Možete ga pronaći na odjeljenju sa internacionalnom hranom u supermarketima, u orijentalnim trgovinama i trgovinama organske hrane. Ako nemate tahini, sameljite sjemenke susama u blenderu. Pomiješajte ih u maloj posudi sa malo tostiranog susamovog ulja. Možete i zamijeniti kikiriki maslacem. Dimljena parika daje poseban pikantan okus jelu. Jelo servirajte uz pire krompir koji dobro ide uz ovo povrće.

POKE POSUDA SA GRILOVANOM TUNOM

6  20
Min. 13
Min. 

SASTOJCI

Za sos:

4,5 kašika rižinog sirčeta

Paprika

15 g svježeg đumbira (1 komad, otprilike 2 cm)

Ljuti sos

3 kašičice susamovog ulja

9 cl soja sosa

Za poke posude:

500 g odrezaka tune (otprilike

4 komada)

750 g prethodno kuhane riže za sushi

3 manja avokada (očišćena od koštica i izrezana)

30 g sjeckanog crvenog luka

300 g manga isjeckanog na kockice (otprilike 1)

6 kašika isjeckanog svježeg korijandera (otprilike 30 g)

Za ukras (opcionarno):

1,5 limete, izrezane na četvrtine

0,5 jalapena (ili Fresno paprike, očišćene od sjemenki i narezane)

Nekoliko kriški rotkvice, krastavca, crvenog kupusa i mrkve

6 kašika kuhanog edamamea

1,5 kašičice crnog i bijelog susama

RECEPT

- 1 | Pripremite sos: sve sastojke pomiješajte u maloj posudi. Stavite sa strane.
- 2 | Stavite odreske tune u posudu. Preljite ih trećinom sosa i promiješajte. Ostavite da odstoji 10-15 minuta.
- 3 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Izaberite program GRILL, podesite na 200 °C i 13 minuta. Nemojte još stavljati sastojke u posudu, aparat će se automatski početi zagrijavati. Pritisnite START za početak pečenja.
- 4 | Kada aparat zapišti i na ekranu se prikaže "Add", gotov je ciklus zagrijavanja grila. Izvadite tunu iz marinade, ocijedite i začinite biberom. Stavite komade na ploču u posudu 1.
- 5 | Pecite odreske tune dok donja trećina ne bude pečena. Okrenite i pecite drugu stranu, ostavljajući sredinu malo ružičastu. Ako više volite da je tunjevina dobro pečena, vrijeme kuhanja prilagodite svom ukusu.
- 6 | Pečene odreske tune stavite na dasku za rezanje i ostavite da odstojte 5 minuta pre nego što ih oštrom nožem izrežete na trakice.
- 7 | Na dno posude stavite kuhanu rižu. U svaku posudu stavite pečenu tunu, izrezani avokado, izrezani mango i crveni luk. Pospite korijanderom. Ukrasite po želji i prelijte ostatkom sosa.

SAVJET

Već kuhana japanska riža sada se može kupiti u supermarketima. Tako ćete uštedjeti na vremenu kad pripremate recept. U suprotnom je skuhaite kod kuće: upotrijebite 50 do 60 g nekuhanog riže po osobi. Najbolje je koristiti organski avokado kad je sezona. Možete ga zamijeniti i kockicama kuhanog batata. Ako ne volite korijander, upotrijebite drugo začinsko bilje.

GRILOVANI ODREZAK SA PEČENIM PARADAJZOM

4  10 Min.  15 Min. 

SASTOJCI

600 g goveđeg odreska (otprilike 3 velika ili 4 srednja komada)
2 kašike mješavine začina za odreske
20 g maslaca sa bijelim lukom i peršinom
2 kašike maslinovog ulja
300 g paradajza (otprilike 2 velika paradajza)

1 kašika maslinovog ulja
1 kašičica mješavine sušenih italijanskih trava
1 kašika balsamico sirčeta
So, biber

RECEPT

- 1 | Mješavinu začina pospite po obje strane odreska. Utopakajte začine da bi se zalijepili. Objе strane premažite maslinovim uljem.
- 2 | Prepolovite paradajz.
- 3 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Izaberite program GRILL, podesite na 200 °C i 8 minuta. Nemojte još stavljati sastojke u posudu, aparat će se automatski početi zagrijavati. Uključite posudu 2. Izaberite program VEGATABLES, podesite na 180 °C i 15 minuta. Paradajz stavite na rešetku u posudi 2. Pospite maslinovim uljem, italijanskim začinicima i balsamico sirčetom. Začinite solju i biberom.
- 4 | Pritisnite SYNC da bi i losos i povrće bili gotovi istovremeno. Pritisnite START da biste pokrenuli
- pečenje u obje posude. Kada aparat zapišti i na ekranu se prikaže "Add", gotov je ciklus zagrijavanja grila. Odreske stavite na rešetku u posudi 1.
- 5 | Na pola pečenja okrenite odreske da bi se jednako ispekli.
- 6 | Provjerite da li je paradajz gotov i nastavite peći još nekoliko minuta ako je potrebno.
- 7 | Izvadite pečene odreske i na svaki komad mesa stavite maslac sa bijelim lukom i peršinom. Ostavite da odresci odstoje 1 minutu prije posluživanja. Servirajte sa pečenim paradajzom. Možete servirati i sa rižom, tjesteninom ili ukusnim pire krompirom.

SAVJET

Italijanski začini su mješavina origana, tamijana, bosiljka, kadulje i lovorovog lista, a kupiti ih možete u supermarketima. Mješavinu možete spremi i sami. Odreske možete marinirati sa začinicima najmanje 2 sata ili do jedne noći u frižideru. Maslac sa bijelim lukom i peršinom se takođe može koristiti za začinjavanje povrća, tjestenine i mesa. Možete ga pronaći u supermarketima na odjeljenju sa svježom ili zamrznutom hranom. Možete ga zamijeniti domaćim maslacem s malo bijelog luka i peršuna ili običnim maslacem. Koristite deblje odreske. Ako su odresci jako debeli, možda ćete ih morati peći minutu duže s obje strane. Ako koristite termometar za meso, u zavisnosti od toga koliko želite da se peče, sredina treba da bude: sirovo 45-50 °C, slabo pečeno 50-55 °C, srednje pečeno 55-60 °C, dobro pečeno 70 °C.

PILEĆI BATACI SA BIJELIM LUKOM I POHOVANE TIKVICE SA PARMEZANOM

20
Min.15
Min.

SASTOJCI

Za piletinu:

6 pilećih bataka
0,5 crvenog luka
2 čehna bijelog luka
2 kašike rendanog đumbira
3 cl sosa od bijelog luka, đumbira i čilija
3 cl soja sosa sa niskim sadržajem natrijuma
3 cl cijeđenog soka narandže (1 narandža)
So, biber
2 mlada luka

Za tikvice:

4 tikvice
1 kašika mješavine italijanskih začina
90 g brašna
2 jaja
180 g panko prezle
45 g rendanog parmezana
1 kašika ulja
So, biber

RECEPT

- U blender stavite crveni luk, oguljena čehna bijelog luka, đumbir, čili sos, soja sos i sok od narandže. Začinite solju i biberom. Blendajte dok ne dobijete glatki sos. Sačuvajte 6 cl sosa. U posudi prelijte batke preostalim sosom.
- U dubljoj posudi pomiješajte brašno, so, biber i italijanske začine. U drugoj dubljoj posudi umutite jaja. U drugoj posudi pomiješajte parmezan sa panko prezlom.
- Operite tikvice i izrežite ih na kriške. Uvaljajte ih u mješavinu brašna, zatim u jaje i na kraju u mješavinu prezle i parmezana.
- Uključite aparat. Uključite posudu 1. Provjerite da li je grill ploča stavljena u posudu 1. Izaberite program GRILL, podesite na 200 °C i 15 minuta. Nemojte još stavljati sastojke u posudu, aparat će se automatski početi zagrijavati. Uključite
- posudu 2. Izaberite program VEGATALES, podesite na 200 °C i 15 minuta. Stavite list papira za pečenje na rešetku u posudi 2 i na njega stavite tikvice. Tikvice lagano premažite uljem. Pritisnite START da biste pokrenuli pečenje u obje posude.
- Kada aparat zapišti i na ekranu se prikaže "Add", gotov je ciklus zagrijavanja grila. Batke stavite na ploču u posudu 1.
- Na pola kuhanja okrenite batke da se ravnomjerno ispeku i umiješajte tikvice.
- Odmah servirajte batke. Neposredno prije serviranja pospite nasjeckanim mladim lukom i poslužite sa preostalim sosom i tikvicama.

SAVJET

Pazite da komade piletine ne stavite jedan na drugi jer se neće ravnomjerno ispeći. Ako želite pripremiti veću količinu: možete pripremiti nekoliko serija. Servirajte sa salatnom od paradajza.

TORTICE SA TOPLJENOM ČOKOLADOM

6  15 Min.  14 Min. 

SASTOJCI

170 g tamne čokolade za kuhanje od 53 %
 80 g maslaca
 180 cl mlačenice
 80 g šećera
 1 srednje veliko jaje
 1 kašičica ekstrakta vanilije

160 g brašna
 1 kašičica praška za pecivo (4 g)
 1 prstohvat soli
 100 g čokolade u komadićima
 10 g otopljenog maslaca

RECEPT

- 1 | Zajedno otopite čokoladu i maslac, u mikrovalnoj pećnici ili na pari. Dodajte jaje, mlačenicu, šećer, jaje i vaniliju te dobro promiješajte mutilicom. Zatim dodajte brašno, prašak za pecivo i sol te promiješajte lopaticom. Kada dobijete glatku mješavinu, umiješajte komadiće čokolade.
- 2 | Namažite posudice za pečenje maslacem i sipajte tijesto (120 g po posudici).
- 3 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Izaberite program DESSERT, podesite na 160°C i 14 minuta. 4 posudice stavite na ploču u
- 4 | posudi 1. Uključite posudu 2. Izaberite program DESSERT, podesite na 160°C i 14 minuta. 2 posudice stavite na rešetku u posudi 2. Pritisnite START da biste pokrenuli pečenje u obje posude. Provjerite da li su kolači pečeni tako što ćete ih probosti nožem. Nož treba biti čist kada ga izvadite. Ako nije, pecite još 2 minute. Vrijeme pečenja podesite prema svojem ukusu. Kolače izvadite rukavicama ili hvataljkama.

SAVJET

Za ovaj recept koristite posudice od 9 cm. Mlačenica, u francuskom poznata kao lait ribot, kolače, mafine, palačinke i vafle čini jako sočnima. To je fermentirano mlijeko koje se dobiva miješanjem mlijeka i kiseline (obično limunov sok ili sirće). Ima kiselkasti okus i "usirenu" teksturu koja je gušća od mlijeka, ali manje gusta od pavlake te pečenim proizvodima daje prozračnost. Možete je pripremiti sami tako da mlijeko pomiješate sa limunovim sokom.

GRANOLA

6 ✨ 10 Min.  10 Min. 

SASTOJCI

240 g rolane zobi
80 g neslanih pekan oraha
80 g badema u listićima

200 ml javorovog sirupa
100 ml neutralnog ulja
2 g cimeta

RECEPT

- 1 | U posudi pomiješajte zob, pekan orahe, listiće badema, cimet, javorov sirup i ulje.
- 2 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Izaberite program MANUAL, podesite na 180°C i 10 minuta. Izvadite ploču iz posude 1 i rasporedite 360 g granole u posudu. Uključite posudu 2. Izaberite program MANUAL, podesite na 180°C i 10 minuta. Izvadite rešetku iz posude 2 i rasporedite 250 g granole u posudu. Pritisnite START da biste pokrenuli pečenje.
- 3 | Promiješajte granolu na pola pečenja.
- 4 | Ostavite da se ohladi i stavite u hermetički zatvorenu posudu.

SAVJET

Granolom također možete posipati karamelizirane banane.

PEČENE JABUKE

6 ✨ 15 Min. 🥣 20 Min. 🍲



SASTOJCI

6 srednje velikih jabuka (1 kg)
50 g rolane zobi
50 g groždica
40 g smeđeg šećera

50 g sjeckanih orašastih plodova
1 kašičica cimeta
50 g otopljenog maslaca

RECEPT

- U posudi pomiješajte zob, groždice, smeđi šećer, orahe i cimet. Dodajte otopljeni maslac i miksajte dok se sastojci ne sjedine. Stavite sa strane.
- Nožem odrežite vrh jabuke tako da vam ostane komad visine 2 cm, to ostavite sa strane. Očistite sjemenke alatom za dinje ili kašičicom. Jezgro jabuke malo izdubite da se unutra može staviti nadjev. Jabuke do kraja napunite mješavinom od zobi. Vratite vrh jabuke.
- Uključite aparat. Uključite posudu 1. Izaberite program DESSERT, podesite na 165 °C i 20 minuta. 4 jabuke stavite na ploču u posudi 1.
- Provjerite da li su jabuke dobro pečene i nastavite peći ako je potrebno. Vrijeme pečenja može varirati u zavisnosti od veličine i kvaliteta jabuka.
- Servirajte jabuke tople.

SAVJET

Groždice možete zamijeniti suhim smokvama ili kajsijama.

ČOKOLADNI MAFINI

6 ✨ 10 Min. 🥄 16 Min. 🍷

SASTOJCI

120 g šećera
2 jaja
90 g bijelog brašna
20 g nezaslađenog kakaa u prahu

11 g praška za pecivo
110 g mlijeka
60 g otopljenog maslaca
45 g mliječne čokolade

RECEPT

- U posudi zajedno miješajte šećer i jaje. Dodajte pola brašna, prašak za pecivo, kakao u prahu i mlijeko. Izmiješajte. Dodajte preostale sastojke u prahu i mlijeko te miješajte. Na kraju dodajte otopljeni maslac i komadiće čokolade te miješajte. Podijelite smjesu između čvrstih kalupa za mafine.
- Uključite aparat. Uključite posudu 1. Izaberite program DESSERT, podesite na 150°C i 16 minuta. Mafine stavite na rešetku u posudi 1. Uključite posudu 2. Izaberite program DESSERT, podesite na 150°C i 16 minuta. Mafine stavite na rešetku u posudi 2. Pritisnite START za početak pečenja.
- Izvadite mafine iz aparata i ostavite ih da se ohlade na tacni.

SAVJET

Za svaki mafin koristite 50 g smjese. Ponovite pečenje ako je potrebno.

KARAMELIZIRANE BANANE

4 ✪

10
Min.15
Min.

SASTOJCI

4 banane
4 kašike otopljenog maslaca
6 kašika smeđeg šećera

50 g granole
Sladoled od vanilije

RECEPT

- 1 | Banane prepolovite po dužini. Premažite ih otopljenim maslacem i pospite smeđim šećerom.
- 2 | Uključite aparat. Uključite posudu 1. Izaberite program MANUAL, podesite na 200°C i 15 minuta te stavite 5 polovica banana u posudu 1 tako da je meso prema gore. Uključite posudu 2. Izaberite program MANUAL, podesite na 200°C i 18 minuta te stavite 3 polovice banana u posudu 2 tako da je meso prema gore.
- 3 | Pritisnite tipku SYNC. Pritisnite START da biste pokrenuli pečenje.
- 4 | Banane poslužite odmah, posute granolom i uz sladoled od vanilije.

SAVJET

Pazite da banane ne stavite jedne na druge jer se neće ravnomjerno ispeći. Ako želite pripremiti veću količinu: možete pripremiti nekoliko serija. Obavezno odmah servirajte. Za verziju sa cimetom u smeđu šećer umiješajte kašiku mljevenog cimeta.

PETË ROLE ME DJATHË "FETA"

6 ✨ 20 Min. 🍲 12 Min. 🍲



PËRBËRËSIT

350 g djathë "feta"
1 vezë e rrahur
1 e verdhë veze
1 e bardhë veze

2 lugë çaji nenexhik të thatë
1 pako petë byreku
Piper

RECETA

- 1 | Thërmoni djathin me pirun dhe vendoseni në një enë. Shtoni vezën e plotë, të verdhën e vezës dhe nenexhikun. Spërkateni me piper dhe përziejeni mirë.
- 2 | Hapni një petë dhe lyejeni lehtë me të bardhën e vezës. Vendosni një petë të dytë sipër. Pritini ato në 6 pjesë për të krijuar forma katrore. Hidhni 1,5 lugë djathë për së gjati në çdo kator dhe rrotullojini në formë roleje. Përsëriteni derisa t'ju mbarojnë përbërësit.
- 3 | Ndizni pajisjen. Ndizni tasin 1. Zgjidhni programin MANUAL në 180°C për 10 minuta. Vendosni petët role në tavën e skarës në tasin 1. Ndizni tasin 2. Zgjidhni programin MANUAL në 180°C për 12 minuta. Vendosni petët role në tavën në tasin 2.
- 4 | Shtypni butonin SYNC (SINKRONIZO). Shtypni START (FILLO) për të filluar të dyja gatimet.
- 5 | Në gjysmën e kohës së gatimit, rrotulloni roletë.
- 6 | Kontrolloni nëse roletë janë gatuar plotësisht dhe vazhdoni gatimin për disa minuta shtesë nëse është e nevojshme.
- 7 | Shërbejini petët role sa janë ende të ngrohta me sallatë me kokra misri të pjekur në skarë.

KËSHILLA

Kini kujdes që të mos i ngjishni petët role, përndryshe nuk do të gatohen në mënyrë të njëtrajtshme. Shërbeni pjatën menjëherë. Nga kjo recetë dalin 20 role.

"BURRITO" ME MISH PULE

8 ✨ 20 Min. 🥣 25 Min. ☕



PËRBËRËSIT

4 lugë çaji erëza meksikane
 4 lugë gjelle vaj ulliri
 4 gjoks pule
 8 tortila gruri ose misri
 8 lugë çaji krem gjalpi

8 lugë gjelle djathë çedar të grirë
 8 lugë gjelle salcë guakamole
 8 lugë gjelle misër të ëmbël
 8 lugë gjellë salcë "salsa"

RECETA

- 1 | Në një enë, përzieni erëzat meksikane me vajin. Shtoni pulën, mbulojeni dhe lëreni të marinohet për 15 minuta.
- 2 | Ndizni pajisjen. Ndizni tasin 1. Zgjidhni programin CHICKEN (PULË) në 200°C për 15 minuta. Vendosni gjokset e pulës në tavën e skarës në tasin 1. Shtypni START (FILLO) për të filluar gatimin. Lëri gjokset e pulës të ftohen pak dhe më pas pritini në feta.
- 3 | Vendosni tortilat në një letër alumini katrore. Viejini tortilat me salcë kosi, më pas shtoni
- 4 | Ndizni pajisjen. Ndizni tasin 1. Zgjidhni programin CHICKEN (PULË) në 180°C për 10 minuta. Vendosni 3 "burrito" në tavën e skarës në tasin 1. Ndizni tasin 2. Zgjidhni programin MANUAL në 180°C për 10 minuta. Vendosni 1 "burrito" në tavën në tasin 2. Shtypni START (FILLO) për të filluar të dyja gatimet.
- 5 | Shërbejini "burrito" menjëherë.

KËSHILLA

Nëse dëshironi të bëni një sasi më të madhe: mund të gatvani disa racione njëri pas tjetrit. Shërbeni pjatën menjëherë. Ju mund të përdorni gjoks pule të gatuar si në rostiçeri.

ROLE HALLUMI

6 ✨ 20 Min. 🍲 15 Min. ☕



PËRBËRËSIT

400 g djathë hallumi
40 g miell
2 vezë mesatare

100 g thërrime buke
2 lugë çaji hudhër pluhur

RECETA

- 1 | Priteni hallumin në rripa me trashësi 1 cm. Hidhni miellin në një enë. Thyeni vezët në një enë dhe përziejini mirë. Në një enë tjetër përzieni thërrimet e bukës dhe hudhrën pluhur.
- 2 | Ngjyeni secilën copë në miell, pastaj në vezë përpara se ta mbuloni me thërrime buke. Ato duhen të vishen me thërrime nga të gjitha anët. Lërimi mënjane.
- 3 | Ndizni pajisjen. Ndizni tasin 1. Zgjidhni programin MANUAL në 180°C për 15 minuta.
- 4 | Shtypni butonin SYNC (SINKRONIZO). Shtypni START për të filluar të dyja gatimet.
- 5 | Shërbejini menjëherë, me qofte brokoli me djathë, sipas dëshirës.

KËSHILLA

Hallumi është një djathë qipriot që prodhohet nga qumështi i dhisë dhe deles. Struktura paksa elastike dhe shija e kripur janë ato që e bëjnë atë kaq të veçantë. Kur nxehet, hallumi nuk shkrihet, thjesht bëhet pak më elastik dhe i shijshëm. Mund ta gjeni në dyqanet me ushqim mesdhetar ose në seksionin e djathit në supermarkete të mëdha. Mos i shtoni kripë thërrimeve të bukës apo miellit, pasi hallumi vetë është shumë i kripur. Nëse dëshironi, mund të përdorni edhe thërrime buke "panko", të cilat janë të grira trashë dhe përdoren gjerësisht në kuzhinën japoneze. "Panko" mund të gjendet në shumë supermarkete, në seksionin e ushqimeve ndërkombëtare, në dyqanet ushqimore aziatike ose në internet.

QOFTE ME MISH PULE

6 ✂ 25 Min. 🍲 10 Min. 🍲



PËRBËRËSIT

700 g gjoks pule
2 vezë
60 g thërrime buke
100 g djathë parmixhano

3 lugë gjelle vaj ulliri
2 lugë gjelle majdanoz të grirë
2 lugë çaji qepë pluhur
kripë, piper

RECETA

- Në një grirëse ose blender, grini gjokset e pulës. Në një enë, përzieni pulën e grirë, vezën, thërrimet e bukës, djathin parmixhano, vajin e ullirit, majdanozin dhe qepën. Shtoni kripë dhe piper dhe formoni toptha rreth 3/4 cm.
- Ndizni pajisjen. Ndizni tasin 1. Zgjidhni programin CHICKEN (PULË) në 200°C për 10 minuta. Vendosni 20 qofte në tavën e skarës në tasin 1. Ndizni tasin 2. Zgjidhni programin CHICKEN (PULË) në 200°C për 12 minuta. Vendosni 12 qofte në tavën në tasin 2.
- Shtypni butonin SYNC (SINKRONIZO). Shtypni START (FILLO) për të filluar të dyja gatimet.
- Në gjysmën e kohës së gatimit, përzieni tasat.
- Kontrolloni nëse qoftet janë gatuar plotësisht dhe vazhdoni gatimin për disa minuta shtesë nëse është e nevojshme.
- Shërbejini qoftet me salcë domatesh dhe borziloku.

KËSHILLA

Nga kjo recetë dalin rreth 32 qofte. Nëse keni procesor ushqimi, hidhni të gjithë përbërësit në tasin me teh dhe grijini me shpejtësi maksimale për 1 min. Kini kujdes që të mos i ngjishni qoftet, përndryshe nuk do të gatohen në mënyrë të njëtrajtshme. Nëse dëshironi të bëni një sasi më të madhe: mund të gatvani disa racione njëri pas tjetrit.

BROKOLI ME DJATHË PARMIXHANO

8



15

Min.



22

Min.

**PËRBËRËSIT**

1,2 kg brokoli (afërsisht 4 copë)
2 lugë çaji hudhër pluhur
8 lugë gjelle vaj ulliri

50 g djathë parmixhano i grirë
Pakëz spec djegës (opsionale)
Kripë, piper

RECETA

- 1** | Pritni brokolin në boçe dhe vendosini në një enë. Shtoni hudhër, vajin e ullirit dhe specin djegës. Spërkatini me kripë dhe piper. Përziejini.
- 2** | Ndizni pajisjen. Ndizni tasin 1. Zgjidhni programin VEGETABLES (PERIME) në 170°C për 22 minuta. Hiqni tavën e skarës dhe vendosni 750 g brokoli në tasin 1. Ndizni tasin 2. Zgjidhni programin VEGETABLES (PERIME) në 170°C për 26 minuta. Hiqni tavën dhe vendosni 450 g brokoli në tasin 2.
- 3** | Shtypni butonin SYNC (SINKRONIZO). Shtypni START (FILLO) për të filluar gatimin.
- 4** | Përzieni brokolin sapo të ketë kaluar gjysma e kohës së gatimit.
- 5** | Nëse brokoli merr ngjyrë shumë shpejt, mbulojeni me letër alumini 5 minuta para përfundimit të programit.
- 6** | Spërkateni brokolin me djathë parmixhano pak përpara se ta shërbeni. Shkon shumë me kotoleta gjeldeti.

BURGERË VEGANË

8 ✨ 0 Min. 🥣 20 Min. 🍲



PËRBËRËSIT

200 g lakër e kuqe e prerë
150 g karota të grira
120 g majonezë vegane
2 lugë gjelle uthull molle
1 lugë çaji hudhër pluhur

3 pako me copa xhekfruti të
thjeshtë (pesha totale neto e
kulluar: 440 g)
8 simite vegane
220 g salcë barbekju

Kripë, piper
2 lugë çaji piper i kuq i tymosur
15 pika aromatizues tym i
lëngshëm

RECETA

- 1 | Për sallatën me lakër:** Vendosni perimet e freskëta në një tas. Shtoni majonezën vegane, uthullën e mollës, hudhërën pluhur, kripën dhe piperin. Përziejini dhe lëri në frigorifer për të paktën një orë. Sa më gjatë të marinohen, aq më e butë do të jetë sallata e lakrës. Sa më e shkurtër të jetë koha e marinimit, aq më krokante do të jetë ajo, përshtateni sipas shijes suaj.
- 2 | Thërrmoni me gishta copat e xhekfrutit në një enë të madhe derisa të ngjajë si mish derri i bërë fije-fije. Mbulojeni me ujë dhe lëri për 5-10 minuta. Shpëlojeni përsëri dhe shtrydhni sa më shumë lëng të jetë e mundur nga xhekfruti. Vendoseni xhekfrutin në enë dhe shtoni salcën barbekju, kripën, piperin e zi, piperin e kuq të tymosur, tymin e lëngshëm dhe përzieni.**
- 3 | Ndizni pajisjen. Ndizni tasin 1. Zgjidhni programin MANUAL në 180°C për 20 minuta. Hiqni tavën e skarës dhe vendosni 650 g xhekfrut në tasin 1. Ndizni tasin 2. Zgjidhni programin MANUAL në 180°C për 20 minuta. Hiqni tavën dhe vendosni 450 g xhekfrut në tasin 2. Shtypni START (FILLO) për të filluar gatimit.**
- 4 | Përzieni** Në gjysmën e kohës së gatimit.
- 5 | Vendosni xhekfrutin e pjekur në panine dhe hidhni sipër lakrën. Shërbejeni me patate të prera në formë fizarmonike.**

KËSHILLA

Xhekfruti është shumë i përhapur mes vegjetarianëve si zëvendësues i mishit të dërrit dhe mund të gjendet në dyqanet e produkteve organike ose aziatike (i paketuar në qese të mbyllura me vakum ose i konservuar). Vini re se në këtë recetë përdoret xhekfruti i thjeshtë, jo ai me shurup që përdoret në recetat e ëmbëlsirave. Piperi i kuq i tymosur ju lejon t'u shtoni shije pjatave tuaja. Mund ta zëvendësoni me piperin e kuq të zakonshëm me pakëz spec djegës. Tymi i lëngshëm mund të gjendet në supermarketet, në seksionin e salcave pranë salcave pikante dhe në dyqanet ushqimore ose supermarketet me produkte vegane. Mund ta gjeni edhe në internet. Ai shton një shije të këndshme tymi në receta pa përdorur tym. Duke qenë se shija e tij është shumë e përqendruar, mjaftojnë disa pika për të përmirësuar shijen e pjatave tuaja. Është i shkëlqyer për t'u dhënë shije të spikatur pjatave vegjetariane, në salcat dhe marinadat për mish, salmon dhe mish shpendësh. Mund ta zëvendësoni me piper të kuq të tymosur, pluhur çipotle, kripë të tymosur ose çaj të tymosur. Nëse nuk keni kohë, përdorni një miks të gatshëm perimesh të papërpunuara, ose të marinuara (mos shtoni erëza nëse përdorni këto). Mund t'i thekni simitet e burgerit: vendosini në kosha dhe caktoni programin MANUAL në 180°C për 3 minuta.

PULË E PJEKUR ME PATATE SHTËPIE

4 ✨ 20 Min. 🍲 50 Min. 🍲

PËRBËRËSIT

800 g patate
3 lugë gjelle vaj neutral
Kripë, piper
Majdanoz
1 pulë (1,3 kg)
Gjysmë limoni

1 lugë çaji piper i kuq
0,5 lugë çaji hudhër pluhur
0,5 lugë çaji qepë pluhur
1 lugë çaji rigon
Kripë, piper i zi
1 lugë gjelle vaj ulliri

RECETA

- 1 | Qëroni patatet dhe pritini në formën e patatinave. Vendosini në një enë dhe mbulojini me ujë të ftohtë. Lërinë të pushojnë për 30 minuta.
- 2 | Hiqni fijet e pulës dhe fërkojeni me gjysmë limoni. Në një tas të vogël, përzieri së bashku piperin e kuq, hudhër, qepën, rigonin, kripën dhe piperin e zi. Lyeni lëkurën e pulës me vaj ulliri dhe spërkateni me erëzat.
- 3 | Kullojini patatet dhe thajini mirë. Përzieri së bashku patatet, vajin, kripën dhe piperin e zi.
- 4 | Ndizni pajisjen. Ndizni tasin 1. Zgjidhni programin CHICKEN (PULË) në 160°C për 50 minuta. Vendoseni pulën me gjoksin poshtë, në tavën e skarës në tasin 1. Ndizni tasin 2. Zgjidhni programin FRIES (SKUQJE) në 200°C për 50 minuta. Vendosni patatet në tavën në tasin 2. Shtypni START (FILLO) për të filluar të dyja gatimet.
- 5 | Për patatet, tundeni koshin çdo 10 minuta si dhe në gjysmën e kohës së gatimit kur pajisja jep sinjal zanor dhe ikona pulson. Përdorni një spatul nëse është e nevojshme. Përsëriteni nëse është e nevojshme.
- 6 | Kontrolloni patatet, të cilat gjithashtu duhet të jenë ngjyrë kafe të artë dhe krokante dhe zgjasni kohën e gatimit nëse është e nevojshme. Shtoni kripë dhe piper për shije. Spërkatini me majdanoz të freskët të grirë përpara se t'i shërbeni.
- 7 | Shërbejini menjëherë. Lyejeni pulën me lëngun e gatimit, kurse lëngun e mbetur shërbejini në një salsierë për lëng mishi.

VEZË SKOCEZE



PËRBËRËSIT

6 vezë mesatare
12 kuba akulli
12 g majdanoz i freskët
2 qepë të njoma
2 lugë çaji trumzë e freskët e grirë
550 g mish llukanik derri

50 g miell
kripë, piper
200 g thërrime buke
2 vezë mesatare
6 lugë gjelle salcë kosi ose ajkë
2 lugë gjelle rrikë

RECETA

- Në një tigan shtoni ujë dhe kripë dhe lëreni të marrë valë. Më pas vendosni vezët me anë të një luge me vrima. Gatvani vezët për 7 minuta e 30 sekonda në nxehtësi mesatare. Përgatitni një enë me ujë të ftohtë dhe kuba akulli. Sapo vezët të jenë gatuar, vendosini te uji me akull. Pas 20 sekondash, mund t'i thyeni pak vezët dhe t'i vendosni përsëri në ujin e ftohtë derisa të ftohen plotësisht. Kështu do të qërohen më lehtë.
- Pritni imët majdanozin, qepën e njomë dhe gjethet e trumzës. Vendosini në një tas. Shtoni mishin e llukanikut, lagni duart dhe përzieni. Ndajeni përzierjen në pjesë të barabarta dhe formoni me secilën prej tyre një petë të rrumbullakët me diametër rreth 10 cm.
- Përgatitni përbërësit e ngjyerjes duke vendosur në 3 enë të veçanta miellin me kripë dhe piper, thërrimet e bukës dhe vezën e rrahur.
- Thyejini lehtë vezët e gatuar dhe të ftohura lehtë brenda ujit të ftohtë, më pas në një tas visheni vezën me miell. Me duar të lagura, mbështillni mishin rreth secilës vezë, duke ngjeshur skajet që veza të mbështillet plotësisht. Zhyteni secilën prej tyre në vezët e rrahura dhe më pas në thërrimet e bukës. Sigurohuni që çdo vezë të jetë plotësisht e mbuluar.
- Ndizni pajisjen. Ndizni tasin 1. Zgjidhni programin MANUAL në 200°C për 14 minuta. Vendosni 4 vezë skoceze në tavën e skarës në tasin 1. Ndizni tasin 2. Zgjidhni programin MANUAL në 200°C për 14 minuta. Vendosni 2 vezë skoceze në tavën në tasin 2. Shtypni START (FILLO) për të filluar të dy gatimet.
- Përgatitni salcën duke përzier ajkën ose salcën e kosit dhe rrikën në një tas të vogël. Shtoni erëzat.
- Kontrolloni nëse vezët skoceze janë gatuar dhe, nëse është e nevojshme, vazhdoni gatimin derisa llukaniku të jetë gati.
- Për t'i shërbyer, pritni vezët skoceze përgjysmë ose në katërsh dhe shërbejini me salcën. Mund t'i shërbeni me proshutë dhe lakra Brukseli me mustardë.

KËSHILLA

Vezët skoceze janë një pjatë britanike, që konsiston në një vezë të zier fort e mbështjellë me mish llukaniku, e veshur me thërrime buke dhe e skuqur. Ato konsumohen të nxehta ose të ftohta, kryesisht në piknik. Nëse ju pëlqejnë vezët e ziera fort dhe nuk dëshironi që e verdha të mbetet e lëngshme, ziejini vezët edhe 5 minuta më shumë. Nëse nuk mund të gjeni mish llukaniku, blini salsiçe të zakonshme dhe i hiqni cipën. Më pas shtypini ato së bashku.

SALMON ME ERËZA "CAJUN" DHE BISHTAJA ME HUDHËR

4 ✂ 5 Min. 🍲 15 Min. 🍲

PËRBËRËSIT

Për peshkun:

4 fileto salmoni (rreth 150 g secili)
2 lugë gjelle vaj ulliri
4 lugë gjelle erëza "cajun"
Kripë, piper

Për bishtajat:

400 g bishtaja
2 lugë gjelle vaj ulliri
2 thelpinj hudhër, të grira
1 lugë gjelle koriandër e grirë
Kripë, piper

RECETA

- Në një enë përzieni erëzat Cajun me vajin e ullirit. Me anë të një furçe lyejini filetot e salmonit me përzierjen. Spërkateni me kripë dhe piper.
- Në një enë, përzieni bishtajat me vajin e ullirit, hudhëren dhe erëzat. Spërkateni me kripë dhe piper.
- Ndizni pajisjen. Ndizni tasin 1. Zgjidhni programin FISH (PESHK) në 200°C për 8 minuta. Vendosni filetot e salmonit në tavën e skarës në tasin 1. Ndizni tasin 2. Zgjidhni programin VEGETABLES (PERIME) në 200°C për 15 minuta. Vendosni bishtajat në tavën në tasin 2.
- Shtypni SYNC (SINKRONIZO) në mënyrë që salmoni dhe perimet të përfundojnë së gatuari në të njëjtën kohë. Shtypni START (FILLO) për të filluar të dyja gatimet.
- Përzieni salmonin dhe perimet në gjysmën e kohës së gatimit.
- Kontrolloni nëse janë gatuar plotësisht dhe vazhdoni gatimin për disa minuta shtesë nëse është e nevojshme.
- Pak para se ta shërbeni, hidhni me lugë salcën e ëmbël djegëse mbi salmon dhe spërkateni me spec djegës, qepë të njoma dhe fara susami. Shërbejini perimet menjëherë me një fetë lajm dhe spërkateni me koriandër.

KËSHILLA

Kini kujdes që të mos i ngjishni filetot e salmonit, përndryshe nuk do të gatohen në mënyrë të njëtrajtshme. Nëse dëshironi të bëni një sasi më të madhe: mund të gatvani disa racione njëri pas tjetrit.

KARKALECA ME MJALTË DHE SALCË "SRIRACHA" ME ORIZ TË SKUQUR

4 ✨

15 Min. 15 Min. 

PËRBËRËSIT

Për karkalecat:

85 g mjalhtë
50 g majonezë
2 lugë çaji "sriracha"
1 lugë salcë soje
1 vezë
60 g miell
450 g karkaleca
1 lugë gjelle vaj ulliri
kripë, piper

Për orizin e skuqur:

400 g oriz të gatuar
200 g perime të ngrira (karota, brokoli, misër i ëmbël)
7 cl salcë soje
1 lugë gjelle vaj
2 vezë

RECETA

- Në një enë bashkoni mjalutin, majonezën, salcën "sriracha" dhe salcën e sojës. Lëreni mënjaneë. Rrihni vezën në një enë të thellë. Shtoni miellin në një enë tjetër të thellë. Zhytni karkalecat në vezë dhe më pas në miell dhe vendosini në tavën e skarës në tasin 1, duke i shtypur fort. Lyejini me vaj ulliri.
- Në një enë përzieri orizin e gatuar me perimet, salcën e sojës dhe vajin. Shtoni vezët dhe përzieri përsëri.
- Ndizni pajisjen. Ndizni tasin 1. Zgjidhni programin FISH (PESHK) në 180°C për 12 minuta. Vendoseni tavën e skarës në tasin 1. Ndizni tasin 2. Zgjidhni programin MANUAL në 200°C për 15 minuta. Hiqeni tavën nga tasi 2 dhe vendosni orizin në tas.
- Shtypni SYNC (SINKRONIZO) në mënyrë që salmoni dhe perimet të përfundojnë së gatuari në të njëjtën kohë. Shtypni START (FILLO) për të filluar të dyja gatimet.
- Në gjysmën e kohës së gatimit, tundni koshin për të përzier orizin e skuqur.
- Kontrolloni nëse karkalecat janë gatuar plotësisht dhe vazhdoni gatimin për disa minuta shtesë nëse është e nevojshme.
- Shërbeni karkalecat me orizin. Provojeni me salcë pikante.

KËSHILLA

Kini kujdes që të mos i ngjishni karkalecat, përndryshe nuk do të gatohen në mënyrë të njëtrajtshme. Nëse dëshironi të bëni një sasi më të madhe: mund të gatuar disa racione njëri pas tjetrit. Shërbeni pjatën menjëherë.

FILETO SALMONI AËLATAJLANDEZ ME PERIME SHUMËNGJYRËSHE

4 ✂ 30 Min.  30 Min. 



PËRBËRËSIT

4 fileto salmoni
100 ml salcë soje me përmbajtje të ulët natriumi
1 lajm
4 thelpinj hudhër
2 lugë çaji xhenxhefil i grirë
1 spec i kuq
2 karota
1 kungulleshkë
1 lugë gjelle vaj ulliri

50 g manzhtut (bizele me bishtajë të ngrëshme)
50 g mashurka
Kripë, piper
4 lugë gjelle salcë speci të ëmbël djegës
0,5 qepë e njomë e grirë
2 lugë gjelle fara susami
1 lajm
Disa degë koriandër

RECETA

- 1 | Pritni filetot e salmonit në kubikë të mëdhenj. Në një enë përzieni salcën e sojës, lëngun e lajmit, hudhrën e grirë dhe xhenxhefilin e grirë. Shtoni salmonin, mbulojeni dhe lëreni të pushojë për 20 minuta.
- 2 | Lani dhe thani specin, karrotat dhe kungulleshkën. Pritni specin në shirita dhe pastrojeni nga farat. Gëroni karrotat dhe pritini në copa të vogla. Pritni kungulleshkat për së gjati në madhësi të njëjtë. Në një enë, përzieni perimet e prera me vajin. Shtoni manzhtut dhe mashurka. Spërkateni me kripë dhe piper.
- 3 | Ndizni pajisjen. Ndizni tasin 1. Zgjidhni programin FISH (PESHK) në 180°C për 6 minuta.
- 4 | Shtypni SYNC (SINKRONIZO) në mënyrë që salmoni dhe perimet të përfundojnë së gatuari në të njëjtën kohë. Shtypni START (FILLO) për të filluar të dyja gatimet. Përziejini perimet pasi të ketë kaluar gjysma e kohës së gatimit.
- 5 | Hidhni perimet dhe salmonin në pjata për t'i shërbyer. Spërkateni salmonin me salcë të ëmbël djegëse, qepë të njomë dhe fara susami. Spërkateni perimet me lëng lajmi dhe koriandër.

KËSHILLA

Ju mund ta zëvendësoni manzhtutin me edamame. Nëse dëshironi, mund të shtoni misër dhe ta zëvendësoni susamin me kikirikë të grimtuar. Nëse ju pëlqen ushqimi pikant, shtoni spec djegës të freskët ose të bluar. Nëse dëshironi të bëni një sasi më të madhe, mund të gatvani disa racione njëri pas tjetrit. Shërbejeni menjëherë me oriz glutinoz. Nëse nuk keni salcë soje me përmbajtje të ulët natriumi, shtoni 60 ml uthull orizi.

BIFTEK LULELAKRE ME KAROTA TË PJEKURA

2 ✨ 20 Min. 🍲 25 Min. ☕



PËRBËRËSIT

Për karotat e pjekura:

20 g salcë soje
20 g vaj ulliri
10 g shurup panje
20 g tahini
1 lugë çaji piper i kuq i tymosur
1 lugë çaji hudhër pluhur
300 g karota në formë shkopin-
ish (3/4 copë)

Për biftekun e lulelakrës:

Lulelakër (afërsisht 1 copë)
50 ml vaj ulliri
100 g lëng limoni
1 lugë çaji hudhër e thatë
1 lugë çaji spec i kuq
15 g mjaltë
Kripë, piper
Pakëz spec djegës pluhur

8 lugë majdanoz i freskët i grirë
(rreth 15 g)

Majonezë lulelakre:

250 g copëza lulelakre të ziera
60 g krem i hollë
20 ml vaj ulliri
10 g ujë
10 g lëng limoni
1 lugë çaji piper i kuq i tymosur
3 g kripë

RECETA

- Në një enë përzieni së bashku salcën e sojës, vajin e ullirit, shurupin e panjës, tahinin, piperin e kuq, hudhërën pluhur, kripën dhe piperin. Qëroni karotat. Qëroni karotat, pritini përgjysmë për së gjati dhe secilën pjesë pritini në shiritat 3 mm. Vendosni shiritat e karotës në një enë dhe marinojini për të paktën 30 minuta, duke i përzier herë pas here.
- Hiqni gjethet e lulelakrës pa i hequr shumë bazën. Vendosni lulelakrën në një dërrasë prerëse. Përdorni një thikë të madhe dhe të mprehur mirë për të prerë 2 ose 3 copa rreth 2 cm të trasha. Gatvani lulelakrën e prerë bashkë me shiritat e karotave në një enë me ujë me kripë, në zjarr të ngadaltë. Në gjysmën e kohës së gatimit, hiqni copat e lulelakrës, kullojini dhe përfundoni gatimin e karotave. Kullojini dhe lëri nënë.
- Në një tas të vogël përzieni së bashku vajin e ullirit, lëngun e limonit, hudhërën, mjaltin, piperin e kuq dhe specin djegës. Lyeni njërën anë të biftekeve të lulelakrës me salcë prej vaj ulliri dhe limoni. Spërkatini me kripë dhe piper.
- Ndizni pajisjen. Ndizni tasin 1. Zgjidhni programin VEGETABLES (PERIME) në 180°C për 25 minuta. Vendosni bifteket e lulelakrës, të lyer me salcë sipër, në tavën e skarës në tasin 1. Ndizni tasin 2. Zgjidhni programin VEGETABLES (PERIME) në 180°C për 25 minuta. Shtrojini karotat në një shtresë të vetme në tavën në tasin 2. Shtypni START (FILLO) për të filluar të dyja gatimet.
- Në gjysmën e kohës së gatimit, kthejini përmbyës bifteket e lulelakrës dhe lyeni anën tjetër me salcën e mbetur. Kthejini nga ana tjetër shiritat e karotës.
- Kontrolloni nëse lulelakra është gatuar mirë dhe nëse është e nevojshme rregullojeni sipas shijes suaj.
- Në një enë të vogël shtoni copat e lulelakrës së zier, krem, vajin e ullirit, ujin, kripën, lëngun e limonit dhe piperin e kuq të tymosur. Përziejini të gjitha me një blender dore për të formuar një konsistencë majoneze.
- Spërkatni bifteket e gatuar të lulelakrës me spec djegës dhe majdanoz të freskët të grirë. Shërbejini me majonezën e krijuar dhe karotat e skuqura.

KËSHILLA

Tahini, ose tahina, është një pastë susami e bërë nga farat e grimcuara të susamit. Mund ta gjeni në supermarketet në seksionin ndërkombëtar, në dyqane ushqimore me produkte orientale ose organike. Nëse nuk keni tahini, përdorni një blender për të bluar farat e susamit. Përziejini në një tas të vogël me pak vaj susami të skuqur. Ose, mund të përdorni gjalpë kikiriku. Piperi i kuq i tymosur ju lejon t'u shtoni shije dhe aromë pjatave tuaja. Shërbejini këtë pjatë me pure patatesh, që shkon më së miri me këto perime.

TAS ME PESHK TON TË PJEKUR NË SKARË

6 ✨

20
Min. 🍲13
Min. 🍲

PËRBËRËSIT

Për salcën:

4,5 lugë gjelle uthull orizi
Piper
15 g xhenxhefil i freskët (1
copë, përafërsisht 2 cm)
Salcë pikante
3 lugë çaji vaj susami
9 cl salcë soje

Për tasat:

500 g biftekë toni (afërsisht
4 copë)

750 g oriz sushi i gatuar para-
prakisht

3 avokado të vogla (pa
bërthamë dhe të prera)
30 g qepë e kuqe e prerë
300 g mango në kubikë (rreth
1 mango)
6 lugë gjelle koriandër e freskët
e copëtuar (rreth 30 g)

Për zbukurim (opsionale):

1,5 lajm i prerë në katër pjesë
0,5 "jalapeno" (ose piper "Fres-
no", pa fara dhe i prerë në feta)
Disa feta rrepkë, kastravec, lakër
e kuqe dhe karotë
6 lugë gjelle edamame e gatuar
1,5 lugë çaji fara susami të
bardhë dhe të zi

RECETA

- 1 | Përgatitni salcën: përzieni të gjithë përbërësit së bashku në një tas të vogël. Lëreni mënjatë.
- 2 | Vendosni biftekët e tonit në një enë. Shtoni një të tretën e salcës dhe përziejini. Lëreni të pushojë për 10-15 minuta.
- 3 | Ndizni pajisjen. Ndizni tasin 1. Zgjidhni programin GRILL (SKARË) në 200°C për 13 minuta. Mos i vendosni ende përbërësit në tavë, pajisja do të fillojë automatikisht parangrohjen. Shtypni START (FILLO) për të filluar gatimin.
- 4 | Kur pajisja jep sinjal zanor dhe në ekran shfaqet "Shto", cikli i parangrohjes së skarës ka përfunduar. Hiqeni tonin nga marinada, kullojeni dhe spërkateni me piper. Vendosni copat në tavën e skarës në tasin 1.
- 5 | Gatvani biftekun e tonit derisa të gatuhet një e treta e poshtime. Kthejeni dhe gatvani anën tjetër duke e lënë mesin pakëz në ngjyrë rozë. Nëse e preferoni peshkun ton më të pjekur, rregulloni kohën e gatimit sipas dëshirës.
- 6 | Vendosni biftekët e pjekur të tonit në një dërrasë prerëse dhe lërinë të pushojnë për 5 minuta përpara prerjes në shirita me një thikë të mprehtë.
- 7 | Shtoni orizin e gatuar në fund të tasave. Në çdo tas hidhni copat e tonit të pjekur në skarë, avokadon e prerë në feta, copat e mangos dhe qepën e kuqe. Spërkateni me koriandër. Zbukurojeni sipas dëshirës dhe sipër hidhni salcën e mbetur.

KËSHILLA

Orizi japonez i gatuar paraprakisht është tashmë i disponueshëm në supermarkete. Kjo do t'ju kursëjë kohë kur përgatitni recetën. Nëse nuk e gjeni, përgatitni në shtëpi: përdorni 50 deri në 60 g oriz të pagatuar për person. Rekomandohet të përdorni avokado organike kur janë të stinës. Mund ta zëvendësoni me patate të ëmbël të gatuar në kubikë. Nëse nuk ju pëlqen koriandri, përdorni një barishte tjetër.

BIFTEK I PJEKUR NË SKARË ME DOMATE TË PJEKURA

4 ✂ 10 Min. 🍲 15 Min. 🍲

PËRBËRËSIT

600 g biftek viçi (rreth 3 copa të mëdha ose 4 të mesme)
2 lugë gjelle miks erëzash për biftekë
20 g gjalpë me hudhër dhe majdanoz
2 lugë gjelle vaj ulliri
300 g domate (afërsisht 2 domate të mëdha)

1 lugë gjelle vaj ulliri
1 lugë çaji miks erëza italiane
1 lugë gjelle uthull balsamike
kripë, piper

RECETA

- Spërkatni mishin nga të dyja anët me erëzat miks për biftek. Shtypini erëzat me dorë që të ngjiten te mishi. Lyejini të dyja anët e biftekëve me vaj ulliri.
- Pritni domatat përgjysmë.
- Ndizni pajisjen. Ndizni tasin 1. Zgjidhni programin GRILL (SKARË) në 200°C për 8 minuta. Mos i vendosni ende përbërësit në tavë, pajisja do të fillojë automatikisht parangrohjen. Ndizni tasin 2. Zgjidhni programin VEGETABLES (PERIME) në 180°C për 15 minuta. Vendosni domatat në tavën në tasin 2. Spërkatini me vaj ulliri, miks erëzash italiane dhe uthull balsamike. Spërkatni me kripë dhe piper.
- Shtypni SYNC (SINKRONIZO) në mënyrë që salmoni dhe perimet të përfundojnë së gatuari në të njëjtën kohë. Shtypni START (FILLO) për të filluar të dyja gatimet. Kur pajisja jep sinjal zanor dhe ekrani tregon "Add" ("Shto"), cikli i parangrohjes së skarës ka përfunduar. Vendosni biftekët në tavën e skarës në tasin 1.
- Në gjysmën e kohës së gatimit, ktheni biftekët nga ana tjetër për t'u siguruar që të gatohen në mënyrë të njëtrajtshme.
- Kontrolloni nëse domatat janë gatuar plotësisht dhe vazhdoni gatimin për disa minuta shtesë nëse është e nevojshme.
- Hiqni biftekët e gatuar dhe lyeni secilin prej tyre me gjalpë me hudhër dhe majdanoz. Lëri biftekët të pushojnë për 1 minutë përpara se t'i shërbeni. Shërbejini me domate të pjekura. Mund t'i shërbeni me oriz, makarona ose pure patatesh të shijshme.

KËSHILLA

Miksi i erëzave italiane është një përzierje me rigon, trumzë, borzilok, sherbelë dhe gjethe dafine, që mund ta gjeni në supermarkete. Ju gjithashtu mund ta përgatitni vetë. Mund t'i marinoni biftekët me erëza për të paktën 2 orë ose deri në një natë në frigorifer. Gjalpi me hudhra dhe majdanoz mund të përdoret gjithashtu për t'u dhënë shije perimeve, makaronave dhe mishit të pjekur në skarë. Mund ta gjeni në supermarkete në seksionin e frigoriferit ose ngrirjes. Mund ta zëvendësoni me gjalpë të bërë vetë me pak hudhër dhe majdanoz ose gjalpë të thjeshtë. Përdorni biftekë të trashë. Nëse biftekët janë shumë të trashë, mund t'ju duhet t'i gatvani për një minutë shtesë nga secila anë. Nëse përdorni një termometër mishi, në varësi të nivelit që përkëqjes që dëshironi, mesi duhet të jetë: i gatuar shumë pak 45-50°C, i gatuar pak 50-55°C, mesatarisht i gatuar 55-60°C, i pjekur 70°C.

KOFSHË PULE ME HUDHËR DHE KUNGULLESHKA TË PJEKURA ME BUKË TË GRIRË DHE PARMIXHANO

2 ✨

20 Min. 15 Min. 

PËRBËRËSIT

Për pulën:

6 kofshë pule
Gjysmë qepe e kuqe
2 thelpinj hudhër
2 lugë gjelle xhenxhefil i grirë
3 cl salcë me hudhër, xhenxhefil dhe spec djegës
3 cl salcë soje me përmbajtje të ulët natriumi
3 cl lëng portokalli i shtrydhur (1 portokall)
Kripë, piper
2 qepë të njoma

Për kungulleshkat:

4 kungulleshka
1 luge gjelle miks erëzash italiane
90 g miell
2 vezë
180 g thërrime buke "panko"
45 g parmixhano i grirë
1 lugë gjelle vaj
Kripë, piper

RECETA

- Në një blender vendosni qepën e kuqe, thelpinjët e hudhrës së qëruar, xhenxhefilin, salcën djegëse, salcën e sojës dhe lëngun e portokallit. Spërkatini me kripë dhe piper. Krijoni një salcë të butë. Lini mënjane 6 cl salcë. Në një enë lyeni kofshët me salcën e mbetur.
- Në një enë të thellë përziemi miellin, kripën, piperin dhe erëzat italiane. Rrihi vezët në një enë tjetër të thellë. Në një pjatë tjetër, përziemi parmixhanton me thërrimet "panko".
- Lajni kungulleshkat dhe pritini në feta. Zhytini në miell, më pas në vezë dhe në fund te thërrimet e bukës dhe parmixhano.
- Ndizni pajisjen. Ndizni tasin 1. Sigurohuni që tava e skarës të jetë vendosur në tasin 1. Zgjidhni programin GRILL (SKARË) në 200°C për 15 minuta. Mos i vendosni ende përbërësit në tavë, pajisja do të fillojë automatikisht parangrohjen. Ndizni tasin 2. Zgjidhni programin VEGETABLES (PERIME) në 200 °C për 15 minuta. Vendosni një letër pjekjeje në tavën në tasin 2 dhe vendosni kungulleshkat sipër. Lyejini kungulleshkat me pak vaj. Shtypni START (FILLO) për të filluar të dyja gatimet.
- Kur pajisja jep sinjal zanor dhe ekrani tregon "Add" ("Shto"), cikli i parangrohjes së skarës ka përfunduar. Vendosini kofshët e pulës në tavën e skarës në tasin 1.
- Në gjysmën e kohës së gatimit, kthejini nga ana tjetër që të gatohen në mënyrë të njëtrajtshme dhe përziemi kungulleshkat.
- Kontrolloni nëse kofshët janë gatuar mirë dhe vazhdoni gatimin për disa minuta shtesë nëse është e nevojshme.
- Shërbejini menjëherë kofshët e pulës. Spërkatini me qepë të njomë të grirë pak para se t'i shërbeni, duke shtuar salcën e mbetur dhe kungulleshkat.

KËSHILLA

Kini kujdes që të mos i ngjishni copat e pulës, përndryshe nuk do të gatohen në mënyrë të njëtrajtshme. Nëse dëshironi të bëni një sasi më të madhe: mund të gatvani disa racione njëri pas tjetrit. Shërbejini me një sallatë domatesh.

KEKË TË VEGJËL ME ÇOKOLLATË TË SHKRIRË

6 ✨ 15 Min. 🥣 14 Min. ☕

PËRBËRËSIT

170 g çokollatë e zezë 53% për gatim
80 g gjalpë
180 cl dhallë
80 g sheqer
1 vezë mesatare
1 lugë çaji ekstrakt vanilje

160 g miell
1 lugë çaji pluhur pjekës (4 g)
Pakëz kripë
100 g çokollatë e grirë
10 g gjalpë i shkrirë

RECETA

- Shkrini çokollatën dhe gjalpin së bashku, në mikrovalë ose në banjëmari. Shtoni vezën, dhallën, sheqerin dhe vaniljen dhe përziejini mirë me rrahëse. Më pas shtoni miellin, pluhurin pjekës dhe kripën dhe përziejini me një spatul. Pasi përzierja të jetë homogjene, shtoni çokollatën e grirë.
- lyejini format me gjalpë dhe derdhni brumin (120 g për çdo formë).
- Ndizni pajisjen. Ndizni tasin 1. Zgjidhni programin DESSERT (ËMBËLSIRË) në 160°C për 14 minuta. Vendosni 4 forma në tavën e skarës në tasin 1. Ndizni tasin 2. Zgjidhni programin DESSERT (ËMBËLSIRË) në 160°C për 14 minuta. Vendosni 2 forma në tavën në tasin 2. Shtypni START (FILLO) për të filluar të dyja gatimet.
- Kontrolloni nëse ëmbëlsirat janë gatuar duke futur një thikë deri në fund të formës. Thika duhet të dalë e pastër, nëse jo, vazhdoni gatimin edhe 2 minuta të tjera. Rregulloni kohën e gatimit sipas shijes suaj. Hiqni ëmbëlsirat me një dorezë furre ose me pinceta kuzhine.

KËSHILLA

Për këtë recetë përdorni forma me diametër 9 cm. Dhalla, e njohur edhe si "lait ribot" në frëngjisht, i bën ëmbëlsirat, mini-kekët, petullat dhe "waffles" jashtëzakonisht të buta. Është qumësht i fermentuar, i prodhuar nga kombinimi i qumështit me një acid (zakonisht lëng limoni ose uthull). Ka një shije të fortë dhe një strukturë "të prerë" që është më e trashë se qumështi, por më e hollë se ajka, duke u dhënë ëmbëlsirave tuaja një efekt të butë dhe të lehtë. Mund ta përgatisni vetë duke përdorur qumësht dhe lëng limoni.

GRANOLA



PËRBËRËSIT

240 g tërshërë e shtypur
80 g arra amerikane pa kripë
80 g petëza bajamesh

200 ml shurup panje
100 ml vaj neutral
2 g kanellë

RECETA

- 1 | Në një enë, përzieri tërshërën, arrat amerikane, bajamet e grira, kanellën, shurupin e panjës dhe vajin.
- 2 | Ndizni pajisjen. Ndizni tasin 1. Zgjidhni programin MANUAL në 180°C për 10 minuta. Hiqeni tavën e skarës nga tasi 1 dhe përhapni 360 g granola në tas. Ndizni tasin 2. Zgjidhni programin MANUAL në 180°C për 10 minuta. Hiqeni tavën nga tasi 2 dhe përhapni 250 g granola në tas. Shtypni START (FILLO) për të filluar gatimin.
- 3 | Përzieri granolën pasi të ketë kaluar gjysma e kohës së gatimit.
- 4 | Kontrolloni nëse ëmbëlsira është gatuar plotësisht dhe vazhdoni gatimin edhe për disa minuta nëse është e nevojshme.
- 5 | Lëreni të ftohet dhe vendoseni në një enë hermetike.

KËSHILLA

Shijoni granolën e servitur me banane të karamelizuara.

MOLLË TË PJEKURA



PËRBËRËSIT

6 mollë mesatare (1 kg)
50 g tërshërë e shtypur
50 g rrush të thatë
40 g sheqer kaf

50 g arra të copëtuara
1 lugë çaji kanellë
50 g gjalpë të shkrirë

RECETA

- 1 | Në një enë përzieni tërshërën, rrushin e thatë, sheqerin kaf, arrat dhe kanellën. Shtoni gjalpën e shkrirë dhe përzieni derisa të bashkohen përbërësit. Lëreni mënjane.
- 2 | Me anë të një thike, pritni pjesën e sipërme të mollës në mënyrë që të mbetet një copë 2 cm e lartë, lëreni mënjane. Përdorni një lugë akulloreje ose një lugë çaji për të hequr të gjitha farat. Zbrazni pak mesin e mollës në mënyrë që mbushja të vendoset brenda. Mbushni plotësisht mollët me përzierjen e tërshërës. Vendoseni përsëri pjesën e sipërme të mollës.
- 3 | Ndizni pajisjen. Ndizni tasin 1. Zgjidhni programin DESSERT (ËMBËLSIRË) në 165°C për 20 minuta. Vendosni 4 mollë në tavën e skarës në tasin 1 të pajisjes. Ndizni tasin 2. Zgjidhni programin DESSERT (ËMBËLSIRË) në 165°C për 20 minuta. Vendosni 2 mollë në tavën në tasin 2 të pajisjes. Shtypni START (FILLO) për të filluar gatimin.
- 4 | Kontrolloni nëse mollët janë gatuar plotësisht dhe vazhdoni gatimin nëse është e nevojshme. Koha e gatimit mund të ndryshojë sipas madhësisë dhe cilësisë së mollëve.
- 5 | Shërbejini mollët të ngrohta.



Rrushin e thatë mund ta zëvendësoni me fiq të thatë ose kajsi të thata.

MINI-KEKË ME ÇOKOLLATË

6 ✨ 10 Min. 🍲 16 Min. ☕

PËRBËRËSIT

120 g sheqer
2 vezë
90 g miell i bardhë i thjeshtë
20 g kakao pa sheqer

11 g pluhur pjekës
110 g qumësht
60 g gjalpë i shkrirë
45 g copëza çokollate me përmbajtje qumështi

RECETA

- 1 | Në një enë rrihi bashkë sheqerin dhe vezën. Shtoni gjysmën e miellit, pluhurin pjekës, kakaon dhe qumështin. Përziejini. Shtoni përbërësit pluhur dhe qumështin e mbetur dhe përziejini. Në fund shtoni gjalpin e shkrirë dhe copëzat e çokollatës dhe përziejini. Hidhni me lugë përzierjen në format e tavës metalike për mini-kekë.
- 2 | Ndizni pajisjen. Ndizni tasin 1. Zgjidhni programin DESSERT (ËMBËLSIRË) në 150°C

- për 16 minuta. Vendosni mini-kekët në tavën e skarës në tasin 1. Ndizni tasin 2. Zgjidhni programin DESSERT (ËMBËLSIRË) në 150°C për 16 minuta. Vendosni mini-kekët në tavën në tasin 2. Shtypni START (FILLO) për të filluar gatimin.
- 3 | Hiqni mini-kekët nga pajisja dhe lëri të ftohen në një tabaka.

KËSHILLA

Për çdo mini-kek përdorni 50 g brumë. Piqi përsëri nëse është e nevojshme.

BANANE TË KARMELIZUARA

4 ✨ 10 Min. 🍲 15 Min. ☕



PËRBËRËSIT

4 banane
4 lugë gjelle gjalpë të shkrirë
6 lugë sheqer kaf

50 g granola
Akullore me vanilje

RECETA

- 1 | Pritni bananet përgjysmë për së gjati. Lyejeni tulin me gjalpë të shkrirë dhe spërkateni me sheqer kaf.
- 2 | Ndizni pajisjen. Ndizni tasin 1. Zgjidhni programin MANUAL në 200°C për 15 minuta dhe vendosni horizontalisht 5 gjysma të bananeve, të kthyer nga ana e brendshme, në tasin 1. Ndizni tasin 2. Zgjidhni programin MANUAL në 200°C për 18 minuta dhe vendosni horizontalisht 3 gjysma të bananeve, të kthyer nga ana e brendshme, në tasin 2.
- 3 | Shtypni butonin SYNC (SINKRONIZO). Shtypni START (FILLO) për të filluar gatimin.
- 4 | Kontrolloni nëse bananet janë pjekur mirë dhe vazhdoni gatimin për disa minuta shtesë nëse është e nevojshme.
- 5 | Shërbejini menjëherë bananet, të spërkatura me granolë dhe të shoqëruara me akullore me vanilje.

KËSHILLA

Kini kujdes që të mos i ngjishni bananet, përndryshe nuk do të gatohen në mënyrë të njëtrajtshme. Nëse dëshironi të bëni një sasi më të madhe: mund të gatvani disa racione njëri pas tjetrit. Shërbeni pjatën menjëherë. Për versionin me kanellë, përzieni një lugë gjelle kanellë të bluar me sheqerin kaf.

Випічка «СИГАРИ» З ТІСТА ФІЛО З ФЕТОЮ

6  20  ХВ. 12  ХВ.

ІНГРЕДІЄНТИ

350 г фети
1 збите яйце
1 яєчний жовток
1 яєчний білок

2 чайні ложки сушеної м'яти
1 упаковка тіста філо
Перець

РЕЦЕПТ

- 1 | Розтовчіть фету виделкою та пересипте її в миску. Додайте ціле яйце, один жовток і м'яту. Додайте перець за смаком і добре перемішайте.
- 2 | Розкачайте лист тіста філо та злегка змажте його яєчним білком. Покладіть зверху інший лист тіста. Розріжте пласт на 6 квадратів. Уздовж кожного квадрата рівномірно розподіліть 1,5 столові ложки фети та згорніть його у формі сигари. Зробіть так само із рештою квадратів.
- 3 | Увімкніть пристрій. Увімкніть чашу 1. Виберіть програму MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ) і встановіть 180°C на 10 хвилин. Покладіть сигари з тіста філо на решітку-гриль у чаші 1. Увімкніть чашу 2. Виберіть програму MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ) і встановіть 180°C на 12 хвилин. Покладіть сигари з тіста філо на пластину в чаші 2 в чаші 2.
- 4 | Натисніть кнопку SYNC (СИНХРОНІЗУВАТИ). Натисніть кнопку START (ПУСК), щоб почати готувати на обох рівнях.
- 5 | Коли мине половина часу приготування, переверніть сигари філо.
- 6 | Перевірте, чи «сигари» добре пропеклися та за потреби збільште час приготування ще на кілька хвилин.
- 7 | Подавайте «сигари» з тіста філо теплими разом із салатом зі смаженою на грилі кукурудзою.

ПОРАДИ

Не кладіть «сигари» з тіста філо одна на одну, інакше вони рівномірно не пропечуться. Відразу подавайте на стіл. За цим рецептом виходить 20 «сигар».

БУРИТО З КУРКОЮ

8  20 хв.  25 хв. 

ІНГРЕДІЄНТИ

- 4 чайні ложки мексиканських спецій
- 4 столові ложки оливкової олії
- 4 курячі філе
- 8 коржів тортильї з кукурудзяного борошна
- 8 чайних ложок жирних вершків
- 8 столових ложок тертого сиру чеддер
- 8 столових ложок гуакамолє
- 8 столових ложок солодкої кукурудзи
- 8 столових ложок соусу сальса

РЕЦЕПТ

- 1** | У чаші змішайте мексиканські спеції з олією. Додайте курячі філе та залиште маринуватися на 15 хвилин.
- 2** | Увімкніть пристрій. Увімкніть чашу 1. Виберіть програму CHICKEN (КУРКА) і встановіть 200°C на 15 хвилин. Покладіть курячі філе на гриль у чаші 1. Натисніть кнопку START (ПУСК), щоб почати приготування. Курячі філе мають трохи охолонути. Потім поріжте їх брусочками.
- 3** | Покладіть коржі на квадратні шматки фольги. Змажте тортильї вершками, додайте сальсу, гуакамолє та шматочки філе. Покладіть кукурудзу та присипте сиром. Щільно загорніть бурито у фольгу.
- 4** | Увімкніть пристрій. Увімкніть чашу 1. Виберіть програму CHICKEN (КУРКА) і встановіть 180°C на 10 хвилин. Покладіть 3 бурито на решітку-гриль у чаші 1. Увімкніть чашу 2. Виберіть програму MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ) і встановіть 180°C на 10 хвилин. Покладіть 1 бурито на на пластину у чаші 2. Натисніть кнопку START (ПУСК), щоб почати готувати на обох рівнях.
- 5** | Подавайте бурито гарячими.

Поради

За потреби зробіть більше порцій, готуючи їх партіями. Відразу подавайте на стіл. Для приготування бурито можна використовувати курячі філе, заздалегідь смажені на вертелі.

СМАЖЕНИЙ СИР ХАЛУМІ



ІНГРЕДІЄНТИ

400 г халумі
40 г борошна
2 середні яйця

100 г панірувальних сухарів
2 чайні ложки сухого меленого часнику

РЕЦЕПТ

- Наріжте сир халумі брусочками товщиною 1 см. Насипте борошно в чашу. Розбийте яйця в окрему чашу та добре їх збийте. Ще в одній чаші змішайте панірувальні сухарі та сухий мелений часник.
- Обваляйте кожен шматочок у борошні, далі в збитому яйці, а потім – у панірувальних сухарях. Шматочки мають бути повністю вкриті панірувкою. Відкладіть їх.
- Увімкніть пристрій. Увімкніть чашу 1. Виберіть програму MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ) і встановіть 180°C на 15 хвилин. Покладіть шматочки сиру халумі на решітку-гриль у чаші 1. Увімкніть чашу 2. Виберіть програму MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ) і встановіть 180°C на 18 хвилин. Покладіть шматочки сиру халумі на пластину у чаші 2.
- Натисніть кнопку SYNC (СИНХРОНІЗАЦІЯ). Натисніть кнопку START (ПУСК), щоб почати готувати на обох рівнях.
- Подавайте страву гарячою разом із запеченими шматочками броколі та сиру (за бажанням).

ПОРАДИ

Халумі – це сир кіпрської кухні, вироблений із суміші козячого й овечого молока. Солонуватий смак і пружна структура роблять цей сир дуже особливим. Коли халумі нагрівають, він не плавиться, а лише стає трохи пружнішим і набуває ще кращого смаку. Халумі продається в магазинах продуктів середземноморської кухні або у відділі із сирами у великих супермаркетах. Не додавайте сіль до панірувальних сухарів або борошна, оскільки халумі достатньо солоний. За бажанням також можна використовувати панірувальні сухарі панко, які за структурою нагадують повітряні пластівці та широко застосовуються у японській кухні. Сухарі панко продаються в багатьох супермаркетах (у відділі з продуктами національних кухонь), в азіатських продуктових магазинах та на сайтах.

ФРИКАДЕЛЬКИ З КУРЯТИНИ

6  25  ХВ.  10  ХВ. 

ІНГРЕДІЄНТИ

700 г курячого філе
2 яйця
60 г панірувальних сухарів
100 г пармезану

3 столові ложки оливкової олії
2 столові ложки посіченої петрушки
2 чайні ложки меленої цибулі
Сіль, перець

РЕЦЕПТ

- 1 | Перемеліть курячі філе в блендері чи м'ясорубці. У мисці з'єднайте фарш, яйця, панірувальні сухарі, пармезан, оливкову олію, петрушку та цибулю. Посоліть і поперчіть, після чого сформуєте кульки розміром 3–4 см.
- 2 | Увімкніть пристрій. Увімкніть чашу 1. Виберіть програму СНІСКЕН (КУРКА) і встановіть 200°C на 10 хвилин. Покладіть 20 фрикадельок на решітку-гриль у чаші 1. Увімкніть чашу 2. Виберіть програму СНІСКЕН (КУРКА) і встановіть 200°C на 12 хвилин. Покладіть 12 фрикадельок на пластину в чаші 2.
- 3 | Натисніть кнопку SYNC (СИНХРОНІЗАЦІЯ). Натисніть кнопку START (ПУСК), щоб почати готувати на обох рівнях.
- 4 | Коли мине половина налаштованого часу приготування, переверніть фрикадельки.
- 5 | Упевніться, що вони добре посмажилися, і за потреби збільште час приготування ще на кілька хвилин.
- 6 | Подавайте фрикадельки з томатно-базиліковим соусом.

ПОРАДИ

Зі вказаних інгредієнтів виходить приблизно 32 фрикадельки. Якщо у вас є кухонний комбайн, покладіть усі інгредієнти в чашу з ножем і змішайте на максимальній швидкості протягом 1 хв. Під час приготування фрикадельки не повинні щільно прилягати одна до одної, інакше вони не пропечуться рівномірно. За потреби зробіть більше порцій, готуючи їх партіями.

БРОКОЛІ З ПАРМЕЗАНОМ



ІНГРЕДІЄНТИ

1,2 кг броколі (приблизно 4 штуки)
2 чайні ложки сухого меленого часнику
8 столових ложок оливкової олії

50 г тертого пармезану
1 дрібка пластівців перцю чилі (за бажанням)
Сіль, перець

РЕЦЕПТ

- 1** | Розберіть броколі на суцвіття та перекладіть у миску. Додайте часник, оливкову олію та пластівці перцю чилі. Приправте сіллю і перцем. Перемішайте.
- 2** | Увімкніть пристрій. Увімкніть чашу 1. Виберіть програму VEGETABLES (ОВОЧІ) і встановіть 170°C на 22 хвилини. Вийміть решітку-гриль і покладіть 750 г броколі в чашу 1. Увімкніть чашу 2. Виберіть програму VEGETABLES (ОВОЧІ) і встановіть 170°C на 26 хвилин. Вийміть пластину і покладіть 450 г броколі в чашу 2.
- 3** | Натисніть кнопку SYNC (СИНХРОНІЗАЦІЯ). Натисніть кнопку START (ПУСК), щоб почати приготування.
- 4** | Коли мине половина встановленого часу приготування, перемішайте броколі.
- 5** | Якщо броколі занадто швидко засмажується зверху, накрийте її фольгою за 5 хвилин до кінця приготування.
- 6** | Перед подачею присипте броколі пармезаном. Добре смакує зі смаженим філе індички в паніруванні.

ВЕГЕТАРИАНСЬКІ БУРГЕРИ

8  0 ХВ.  20 ХВ. 

ІНГРЕДІЄНТИ

200 г нашаткованої червоної капусти	сушеного часнику	220 г соусу барбекю
150 г натертої моркви	3 упаковки плодів хлібного дерева (загальна чиста суха вага: 440 г)	Сіль, перець
120 г вегетаріанського майонезу	8 вегетаріанських булочок для бургерів	2 чайні ложки копченої паприки
2 столові ложки яблучного оцту		15 крапель рідкого диму
1 чайна ложка меленого		

РЕЦЕПТ

- 1** Як приготувати салат коулслоу: Покладіть овочі у миску. Додайте вегетаріанський майонез, яблучний оцет, сушений мелений часник, сіль і перець. Перемішайте та поставте в холодильник щонайменше на одну годину. Що довше маринується салат коулслоу, то м'якшим він стає. Що коротший час маринування, то хрусткішим буде коулслоу. Робіть, як вам смакує.
- 2** Розкришіть плоди хлібного дерева руками у великій мисці, поки їх текстура не буде нагадувати подрібнені шматочки вареної свинини. Залийте водою та залиште на 5–10 хвилин. Знову промийте водою та добре відтисніть воду з плодів. Покладіть плоди в миску та додайте соус барбекю, сіль, перець, копчену паприку, рідкий дим, після чого перемішайте.
- 3** Увімкніть пристрій. Увімкніть чашу 1. Виберіть програму MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ) і встановіть 180°C на 20 хвилин. Вийміть решітку-гриль і покладіть 650 г плодів хлібного дерева в чашу 1. Увімкніть чашу 2. Виберіть програму MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ) і встановіть 180°C на 20 хвилин. Вийміть пластину і додайте 450 г плодів хлібного дерева в чашу 2. Натисніть кнопку START (ПУСК), щоб почати приготування.
- 4** Коли мине половина вказаного часу, перемішайте.
- 5** Покладіть приготовані в соусі барбекю плоди хлібного дерева в булочки для бургерів і додайте зверху коулслоу. Подавайте із запеченою картоплею «акордеон».

Поради

Плоди хлібного дерева дуже популярні серед вегетаріанців як альтернатива вареній свинині. Їх можна знайти в азійських магазинах або магазинах органічних продуктів (у вакуумній упаковці або бляшанках). Зверніть увагу, що в рецепті використовуються звичайні плоди хлібного дерева, а не в сиропі, які призначені для десертів. Копчена паприка додає смаку стравам. Її можна замінити на звичайну паприку й додати дрібку перцю чилі. Рідкий дим продається в супермаркетах (у відділі приправ із гострими соусами), а також у продуктових магазинах і супермаркетах із вегетаріанськими продуктами. Також рідкий дим можна придбати в інтернет-магазинах. Бургери мають приємний присмак копченої страви, але при цьому не потрібно готувати їх у копильні. Оскільки рідкий дим дуже концентрований, достатньо кілька крапель, щоб зробити страву смачнішою. Він додає неперевершених ноток вегетаріанським стравам, соусам і маринадам для м'яса, птиці та лосося. Його можна замінити копченою паприкою, сушеною меленою приправою чіпотле, копченою сіллю або копченим чаєм. Якщо у вас обмаль часу, скористайтеся готовою сумішшю сирих овочів із приправою (у такому разі не додавайте нічого) або без неї. Булочки для бургерів можна підсушити. Покладіть їх у кошики та встановіть програму MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ) за температури 180°C на 3 хвилини.

СМАЖЕНА КУРКА З ДОМАШНІМИ ЧИПСАМИ

4  20 ХВ.  50 ХВ. 

ІНГРЕДІЄНТИ

800 г картоплі
3 столові ложки олії без запаху
Сіль, перець
Петрушка
1 тушка курки (1,3 кг)
0,5 лимона

1 чайна ложка паприки
0,5 чайної ложки сушеного меленого часнику
0,5 чайної ложки сушеної меленої цибулі
1 чайна ложка орегано
Сіль, перець
1 столова ложка оливкової олії

РЕЦЕПТ

- 1 | Почистьте картоплю й поріжте її на чипси. Перекладіть у миску та залийте холодною водою. Залиште на 30 хвилини.
- 2 | Витягніть сухожилля та натріть курку половиною лимона. У маленькій чаші з'єднайте паприку, часник, цибулю, орегано, сіль і перець. Змажте шкірку тушки оливковою олією та посипте сумішшю приправ.
- 3 | Злийте воду з картоплі та добре її промокніть. Перемішайте картоплю з олією, сіллю та перцем.
- 4 | Увімкніть пристрій. Увімкніть чашу 1. Виберіть програму CHICKEN (КУРКА) і встановіть 160°C на 50 хвилин. Покладіть тушку грудкою вниз на решітку-гриль у чаші 1. Увімкніть чашу 2. Виберіть програму FRIES (СМАЖЕННЯ) і встановіть 200°C на 50 хвилин. Покладіть чипси на стандартний пластину у чашу 2. Натисніть кнопку START (ПУСК), щоб почати готувати на обох рівнях.
- 5 | Під час приготування чипсів струшуйте кошик кожні 10 хвилин. Також зробіть це, коли мине половина часу приготування. Тоді індикатор на пристрої блиматиме й пролунає сигнал. За потреби скористайтеся гнучкою лопаткою. За потреби повторіть.
- 6 | Перевірте готовність чипсів. Вони мають бути золотаво-коричневими та хрусткими. Якщо потрібно, збільште час приготування. Посоліть і поперчіть за смаком. Перед подачею прикрасьте свіжою дрібно нарізаною петрушкою.
- 7 | Подавайте відразу. Полийте курку бульйоном, що утворився під час приготування, і подайте решту в соуснику.

Яйця по-шотландськи



ІНГРЕДІЄНТИ

- | | |
|--|---|
| 6 середніх яєць | 50 г борошна |
| 12 кубиків льоду | Сіль, перець |
| 12 г свіжої петрушки | 200 г панірувальних сухарів |
| 2 пучки зеленої цибулі | 2 середні яйця |
| 2 чайні ложки січеного свіжого чебрецю | 6 столових ложок сметани або крем-фрешу |
| 550 г фаршу свинини на сосиски | 2 столові ложки хрону |

РЕЦЕПТ

- У каструлю налейте злегка підсолену воду та дайте їй закипіти, покладіть яйця за допомогою шумівки. Готуйте на середньому вогні впродовж 7 хвилин і 30 секунд. Підготуйте миску з холодною водою та кубиками льоду. Коли яйця зваряться, покладіть їх у льодову баню. Через 20 секунд можна злегка розбити шкаралупу яєць і знову покласти їх у холодну воду до повного охолодження. Так їх буде легше чистити.
- Дрібно посічіть петрушку, зелену цибулю та листя чебрецю. Покладіть їх у миску. Додайте м'ясо, змочіть руки водою та перемішайте. Поділіть суміш на рівні частини та сформуєте з них плоскі круглі заготовки приблизно 10 см у діаметрі.
- Підготуйте суміш для панірування. Для цього покладіть в окрему чашу борошно та сіль із перцем, в наступну – панірувальні сухарі, а у третю – збите яйце.
- Обережно під холодною водою зніміть шкаралупу зі зварених і охолоджених яєць, далі обваліть яйця в борошні. Мокрими руками загорніть кожне яйце у фарш. Пильнуйте, щоб яйця були повністю вкриті фаршем. Занурте їх по одному в збите яйце, а потім обваліть в панірувальних сухарях. Упевніться, що кожне яйце повністю вкрите панірувкою.
- Увімкніть пристрій. Увімкніть чашу 1. Виберіть програму MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ) і встановіть 200°C на 14 хвилин. Покладіть 4 яйця по-шотландськи на решітку-гриль у чаші 1. Увімкніть чашу 2. Виберіть програму MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ) і встановіть 200°C на 14 хвилин. Покладіть 2 яйця по-шотландськи в стандартний таріль у чаші 2. Натисніть кнопку START (ПУСК), щоб почати готувати на обох рівнях.
- Зробіть соус. Для цього змішайте сметану та хрін у невеликій піалі. Приправте.
- Перевірте, чи готові яйця по-шотландськи. За потреби збільште час, щоб фарш повністю пропекся.
- подавайте яйця по-шотландськи, розрізавши їх на половинки або четвертинки, разом із соусом. Також можна додати бекон або брюссельську капусту з гірчицею.

Поради

Яйця по-шотландськи – це страва англійської кухні, яка являє собою варені яйця у фарші, котрі панірують і смажать. Їх їдять гарячими або холодними. Часто цю страву беруть на пікнік. Якщо ви надаєте перевагу круто звареним яйцям і вам не подобається рідкий жовток, варіть яйця на 5 хвилин довше. Якщо ви не можете знайти фарш для приготування сосисок, купіть звичайні сирі сосиски та зніміть із них оболонку. Перемішайте м'ясо з них, щоб утворився фарш.

Лосось по-каджунськи та зелений горошок із часником

4  5  хв.  15  хв. 

ІНГРЕДІЄНТИ

Для риби:

4 філе лосося (приблизно 150 г кожне)
2 столові ложки оливкової олії
4 столові ложки каджунських спецій
Сіль, перець

Для зеленого горошку:

400 г зеленого горошку
2 столові ложки оливкової олії
2 зубки часнику, порізані
1 столова ложка подрібненої кінзи
Сіль, перець

РЕЦЕПТ

- У мисці змішайте каджунські спеції з оливковою олією. Змажте цією сумішшю філе лосося. Посоліть і поперчіть.
- У мисці змішайте зелений горошок з оливковою олією, часником і травами. Додайте сіль, перець.
- Увімкніть пристрій. Увімкніть чашу 1. Виберіть програму FISH (РИБА) і встановіть 200°C на 8 хвилин. Покладіть філе лосося на решітку-гриль у чашу 1. Увімкніть чашу 2. Виберіть програму VEGETABLES (ОВОЧІ) і встановіть 200°C на 15 хвилин. Покладіть зелений горошок на пластину у чаші 2.
- Натисніть кнопку SYNC (СИНХРОНІЗАЦІЯ), щоб час завершення готування лосося й овочів збігався. Натисніть кнопку START (ПУСК), щоб почати готувати на обох рівнях.
- Коли мине половина встановленого часу, переверніть філе лосося та перемішайте овочі.
- Перевірте готовність страв та за потреби збільште час приготування ще на кілька хвилин.
- Перед подачею трохи полийте лосось солодким соусом чилі та додайте дрібку перцю чилі, посипте зеленою цибулею та кунжутом. Подавайте овочі відразу з часточкою лайма та кінзою.

Поради

Не кладіть філе лосося одне на одне, інакше вони не пропечуться. За потреби зробіть більше порцій, готуючи їх партіями.

КРЕВЕТКИ З МЕДОМ І СОУСОМ ШРІРАЧА ЗІ СМАЖЕНИМ РИСОМ

4 ✱

15
ХВ.15
ХВ.

ІНГРЕДІЄНТИ

Для креветок:

85 г меду
50 г майонезу
2 чайні ложки соусу шрірача
1 столова ложка соєвого соусу
1 яйце
60 г борошна
450 г креветок
1 столова ложка оливкової олії
Сіль, перець

Для смаженого рису:

400 г вареного рису
200 г заморожених овочів (морква, броколі,
солodka кукурудза)
70 мл соєвого соусу
1 столова ложка олії
2 яйця

РЕЦЕПТ

- У місці з'єднайте мед, майонез, соус шрірача та соєвий соус. Залиште на деякий час. Розбийте яйце в глибоку миску. В іншу посудину висипте борошно. Занурте кожную креветку в яйце, потім у борошно та покладіть на решітку-гриль у чаші 1, злегка їх притискаючи. Змастіть оливковою олією.
- У місці з'єднайте варений рис, заморожені овочі, соєвий соус і олію. Додайте яйця та знову перемішайте.
- Увімкніть пристрій. Увімкніть чашу 1. Виберіть програму FISH (РИБА) і встановіть 180°C на 12 хвилин. Покладіть решітку-гриль у чашу 1. Увімкніть чашу 2. Виберіть програму MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ) і встановіть 200°C на 15 хвилин. Вийміть пластину із чаші 2 та покладіть рис у чашу.
- Натисніть кнопку SYNC (СИНХРОНІЗАЦІЯ), щоб креветки та рис закінчили готуватись одночасно. Натисніть кнопку START (ПУСК), щоб почати готувати на обох рівнях.
- Коли мине половина часу приготування, струсіть кошик, щоб перемішати смажений рис.
- Перевірте готовність і за потреби збільште час приготування ще на кілька хвилин.
- Подавайте креветки з рисом. Скуштуйте страву з гострим соусом.

Поради

Не кладіть креветки одна на одну, інакше вони рівномірно не приготуються. За потреби зробіть більше порцій, готуючи їх партіями. Відразу подавайте на стіл.

ФІЛЕ ЛОСОСЯ ПО-ТАЙСЬКИ З ОВОЧАМИ

4  30 ХВ.  30 ХВ. 



ІНГРЕДІЄНТИ

4 філе лосося
100 мл соєвого соусу з низьким вмістом натрію
1 лайм
4 зубки часнику
2 чайні ложки тертого імбиру
1 червоний болгарський перець
2 морквини
1 кабачок
1 столова ложка оливкової олії

50 г стручків сніжного гороху
50 г паростків квасолі
Сіль, перець
4 столові ложки солодкого соусу чилі
0,5 пучка нарізаної зеленої цибулі
2 столові ложки кунжуту
1 лайм
Невеликий пучок кінзи

РЕЦЕПТ

- 1 | Поріжте філе лосося великими кубиками. У мисці змішайте соєвий соус, сік лайма, порізаний часник і тертий імбир. Покладіть у суміш лосось, перемішайте та залиште на 20 хвилин.
- 2 | Помийте та просушіть перець, моркву й кабачок. Поріжте перець на смужки, видаліть серцевину. Почистьте моркву та наріжте її маленькими брусочками. Так само наріжте кабачок. У мисці змішайте нарізані овочі з олією. Додайте паростки квасолі та стручки сніжного гороху. Додайте сіль, перець.
- 3 | Увімкніть пристрій. Увімкніть чашу 1. Виберіть програму FISH (РИБА) і встановіть 180°C на 6 хвилин. Покладіть нарізаний кубиками лосось на решітку-гриль в чаші 1. Увімкніть чашу 2. Виберіть програму MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ) і встановіть 180°C на 30 хвилин. Покладіть овочі на пластину в чаші 2.
- 4 | Натисніть SYNC (СИНХРОНІЗУВАТИ), щоб лосось і овочі приготувалися одночасно. Натисніть кнопку START (ПУСК), щоб почати готувати на обох рівнях. Коли мине половина часу приготування, перемішайте овочі.
- 5 | Подавайте лосось разом із овочами. Додайте до лосося трішки солодкого соусу чилі, зелену цибулю та кунжут. Полийте овочі соком лайма та присипте кінзою.

Поради

Сніжний горох можна замінити на едамаме. Якщо вам смакує, додайте міні-кукурудзу та замініть кунжут на подрібнений арахіс. Якщо вам подобається гостра їжа, додайте свіжий або мелений перець чилі. Якщо потрібно, зробіть більше порцій і готуйте їх партіями. Подавайте відразу після приготування з клейким рисом. Якщо у вас немає соєвого соусу з низьким вмістом натрію, додайте 60 мл рисового оцту.

«СТЕЙКИ» З ЦВІТНОЇ КАПУСТИ ЗІ СМАЖЕНОЮ СОЛОМКОЮ МОРКВОЮ

2 ✨ 20 ХВ. 🍲 25 ХВ. 🍲



ІНГРЕДІЄНТИ

Для моркви соломкою:

20 г соєвого соусу
20 г оливкової олії
10 г кленового сиропу
20 г тахіні
1 чайна ложка копченої паприки
1 чайна ложка сушеного меленого часнику
300 г моркви соломкою (завдовжки 3–4 см)

Для «стейків» із цвітної капусти:

Цвітна капуста (приблизно 1 штука)
50 мл оливкової олії
100 г соку лимона
1 чайна ложка сушеного часнику
1 чайна ложка паприки
15 г меду
Сіль, перець
2 дрібки меленого перцю чили

8 столових ложок подрібненої свіжої петрушки (близько 15 г)

Майонез із цвітної капусти:

250 г вареної цвітної капусти
60 г нежирних вершків
20 мл оливкової олії
10 г води
10 г соку лимона
1 чайна ложка копченої паприки
3 г солі

РЕЦЕПТ

- У місці з'єднайте соєвий соус, оливкову олію, кленовий сироп, тахіні, паприку, сушений мелений часник, сіль і перець. Почистьте моркву. Почистьте моркву, розріжте кожну навпіл і наріжте соломку по 3 мм. Покладіть нашатковану соломкою моркву в миску з маринадом та залиште щонайменше на 30 хвилин, час від часу перемішуючи її.
- Зніміть листя із цвітної капусти, але залиште більшу частину качана. Покладіть цвітну капусту на дошку. Великим, гострим ножом розріжте капусту на 2 або 3 шматки товщиною близько 2 см. Відваріть у підсоленій воді «стейки» із цвітної капусти разом із нарізаною морквою в каструльці на слабкому вогні. Коли мине половина часу приготування, вийміть «стейки», обсушіть їх та доготуйте моркву. Злийте воду та відкладіть моркву.
- У невеличкій чаші з'єднайте оливкову олію, сік лимона, часник, мед, паприку та чили. Змастіть один бік «стейка» із цвітної капусти оливковою олією та лимонним соусом. Приправте сіллю і перцем.
- Увімкніть пристрій. Увімкніть чашу 1. Виберіть програму VEGETABLES (ОВОЧІ) і встановіть 180°C на 25 хвилин. Покладіть змащені соусом стейки на решітку-гриль у чаші 1. Увімкніть чашу 2. Виберіть програму VEGETABLES (ОВОЧІ) і встановіть 180°C на 25 хвилин. Розкладіть моркву одним пластом на пластині в чаші 2. Натисніть кнопку START (ПУСК), щоб почати готувати на обох рівнях.
- Коли мине половина часу приготування, переверніть «стейки» і змастіть інший бік залишками соусу. Переверніть моркву, нарізану соломкою.
- Перевірте готовність цвітної капусти та за потреби збільште час приготування відповідно до власних побажань.
- У невеликому контейнері з'єднайте відварені шматочки цвітної капусти, вершки, оливкову олію, воду, сіль, сік лимона та копчену паприку. З'єднайте компоненти ручним блендером, щоб у вас вийшов майонез.
- Присипте готові «стейки» із цвітної капусти перцем чили та подрібненою свіжою петрушкою. Подавайте з майонезом із цвітної капусти та смаженою соломкою морквою.

Поради

Тахіні – це паста із меленого кунжуту. У супермаркетах вона продається у відділі з продуктами кухонь світу, у азійських продуктових магазинах і в магазинах органічних продуктів харчування. Якщо у вас немає тахіні, перемеліть кунжут блендером. У невеличкій чаші поєднайте його зі смаженою кунжутною олією. Також як альтернативу можна використати арахісове масло. Додайте копчену паприку для яскравішого смаку страви. Подавайте цю страву з картопляним пюре, яке гарно поєднується із цими овочами.

ПОКЕ З ТУНЦЕМ НА ГРИЛІ

6  20 ХВ.  13 ХВ. 

ІНГРЕДІЄНТИ

Для соусу:

4,5 столові ложки рисового оцту
Перець
15 г свіжого імбиру (1 корінець довжиною приблизно 2 см)
Гострий соус
3 столові ложки кунжутної олії
90 мл соєвого соусу

Для поке:

500 г стейків тунця (приблизно 4 штуки)

750 г готового рису для суші
3 маленькі авокадо (без кісточки, нарізані)
30 г нарізаної червоної цибулі
300 г манго кубиками (приблизно 1 штука)
6 столових ложок дрібно нарізаної свіжої кінзи (приблизно 30 г)

Для гарніру (необов'язково):

1,5 лайма, порізаного на четвертинки

0,5 перцю халапеньо (або свіжого болгарського перцю, без серцевини, нарізаного смужками)
Кілька кілець редиски, огірка, трохи червоної капусти та моркви
6 столових ложок готових бобів едамаме
1,5 чайної ложки чорного й білого кунжуту

РЕЦЕПТ

- 1 | Приготуйте соус: з'єднайте всі інгредієнти для соусу в невеликій мисці. Залиште на деякий час.
- 2 | Покладіть стейки тунця в чашу. Полийте їх третиною соусу та перемішайте. Залиште на 10–15 хвилин.
- 3 | Увімкніть пристрій. Увімкніть чашу 1. Виберіть програму GRILL (ГРИЛЬ) і встановіть 200°C на 13 хвилин. Поки що не кладіть інгредієнти у форму – пристрій автоматично увімкне цикл попереднього нагріву. Натисніть кнопку START (ПУСК), щоб почати приготування.
- 4 | Коли пролунає сигнал, а на дисплеї відобразиться повідомлення Add (Покладіть продукти), це означає, що цикл попереднього нагріву гриля завершено. Вийміть стейки тунця, дайте маринаду стекти й поперчіть їх. Покладіть стейки на решітку-гриль у чаші 1.
- 5 | Нижня третина стейків має добре просмажитися. Переверніть їх та готуйте, щоб середина стейка залишилася злегка рожевою. Якщо ви віддаєте перевагу добре просмаженому тунцю, збільште час приготування.
- 6 | Викладіть готові стейки з тунця на дошку та залиште на 5 хвилин. Гострим ножом наріжте їх на смужки.
- 7 | Покладіть на низ поке готовий рис. Зверху закрийте його шматочками смаженого на грилі тунця, авокадо, кубиками манго та червоною цибулею. Додайте кінзу. Прикрасьте, як вам подобається, і полийте зверху соусом, що залишився.

Поради

Готовий японський рис продається в супермаркетах. Так ви заощадите свій час. Якщо ви хочете приготувати його вдома, то беріть 50–60 г рису на одну порцію. Радимо використовувати органічне авокадо під час сезону їх дозрівання. Також його можна замінити на відварений нарізаний кубиками батат. Якщо кінза вам не до смаку, додайте іншу зелень.

СТЕЙКИ НА ГРИЛІ ЗІ СМАЖЕНИМИ ТОМАТАМИ



ІНГРЕДІЄНТИ

- 600 г біфштексу (приблизно 3 великі або 4 середні шматки)
- 2 столові ложки суміші спецій для стейків
- 20 г масла з часником і петрушкою
- 2 столові ложки оливкової олії
- 300 г помідорів (приблизно 2 великі помідори)
- 1 столова ложка оливкової олії
- 1 чайна ложка суміші сушених італійських трав
- 1 столова ложка бальзамічного оцту
- Сіль, перець

РЕЦЕПТ

- 1** | Посипте сумішшю спецій для стейків м'ясо з двох боків. Притисніть спеції, щоб вони добре вкрили стейки. Змажте стейки з обох боків оливковою олією.
- 2** | Розріжте помідори навпіл.
- 3** | Увімкніть пристрій. Увімкніть чашу 1. Виберіть програму GRILL (ГРИЛЬ) і встановіть 200°C на 8 хвилин. Поки що не кладіть інгредієнти у форму – пристрій автоматично увімкне цикл попереднього нагріву. Увімкніть чашу 2. Виберіть програму VEGETABLES (ОВОЧИ) і встановіть 180°C на 15 хвилин. Покладіть помідори в на пластину в чаші 2. Збризніть їх оливковою олією, додайте суміш італійських трав і бальзамічний оцет. Посоліть і поперчіть.
- 4** | Натисніть кнопку SYNC (СИНХРОНІЗАЦІЯ), щоб стейки й помідори були готові одночасно. Натисніть кнопку START (ПУСК), щоб почати готувати на обох рівнях. Коли пролунає сигнал, а на дисплеї відобразиться повідомлення Add (Покладіть продукти), це означає, що цикл попереднього нагріву решітки-гриль завершено. Покладіть стейки на решітку-гриль у чаші 1.
- 5** | Коли мине половина встановленого часу приготування, переверніть стейки, щоб вони рівномірно просмажилися.
- 6** | Перевірте, чи готові помідори, і за потреби збільште час приготування ще на кілька хвилин.
- 7** | Вийміть стейки та покладіть на кожен шматок масла з часником і петрушкою. Залиште стейки на 1 хвилину, щоб вони просочилися маслом, і подавайте. Додайте до цієї страви смажені помідори. Також стейки поєднуються з рисом, пастою та смачним картопляним пюре.

Поради

До суміші італійських трав входять орегано, чебрець, базилік, листя шавлії та лаврове листя. Цю суміш можна придбати в супермаркетах. Ви також можете зробити її самостійно. Маринувати стейки в спеціях рекомендується щонайменше 2 години або цілу ніч у холодильнику. Масло із часником і петрушкою також додають до сезонних овочів, пасти та м'яса, смаженого на грилі. Свіже або заморожене масло продається в супермаркетах. Його можна замінити зробленим вдома часниковим маслом із петрушкою або звичайним маслом без спецій і трав. Беріть товсті стейки. Якщо товщина стейків завелика, можливо, їх доведеться готувати трохи довше з кожного боку. Якщо ви перевіряєте готовність м'яса термометром, то залежно від ступеню просмажування м'яса температура всередині стейка буде такою: з кров'ю (45–50°C), слабо просмажене (50–55°C), середньо просмажене (55–60°C), добре просмажене (70°C).

КУРЯЧІ НІЖКИ З ЧАСНИКОМ ІЗ КАБАЧКАМИ У ПАНІРОВЦІ З ПАРМЕЗАНОМ

20
ХВ.15
ХВ.

ІНГРЕДІЄНТИ

Для курки:

6 курячих ніжок
0,5 червоної цибулі
2 зубки часнику
2 столові ложки тертого імбиру
30 мл соусу з часником, імбиром і чилі
30 мл соєвого соусу з низьким вмістом натрію
30 мл свіжого апельсинового соку (1 апельсин)
Сіль, перець
2 пучки зеленої цибулі

Для кабачків:

4 кабачки
1 столова ложка суміші італійських трав
90 г борошна
2 яйця
180 г панірувальних сухарів панко
45 г тертого пармезану
1 столова ложка олії
Сіль, перець

РЕЦЕПТ

- 1 | Покладіть у чашу блендера червону цибулю, почищені зубки часнику, імбир, соус чилі, соєвий соус і апельсиновий сік. Приправте сіллю і перцем. Збийте до однорідної маси. Відлийте в окрему чашу 60 мл соусу. Решту соусу додайте до курячих ніжок.
- 2 | У глибокій мисці з'єднайте борошно, сіль, перець та італійські трави. В іншу глибоку миску розбийте яйця. Ще в одній мисці змішайте пармезан із панірувальними сухарями панко.
- 3 | Помийте кабачки та наріжте їх смужками. Обваляйте в борошні, потім у яйці і, нарешті, у суміші сухарів панко з пармезаном.
- 4 | Увімкніть пристрій. Увімкніть чашу 1. Упевніться, що решітку-гриль встановлено в чаші 1. Виберіть програму GRILL (ГРИЛЬ) і встановіть 200°C на 15 хвилин. Поки що не кладіть інгредієнти у форму – пристрій автоматично увімкне цикл попереднього нагріву. Увімкніть
- 5 | чашу 2. Виберіть програму VEGETABLES (ОВОЧІ) і встановіть 200°C на 15 хвилин. Розстеліть лист пергаменту на пластині в чаші 2 і розкладіть на ньому кабачки. Злегка змастіть кабачки олією. Натисніть кнопку START (ПУСК), щоб почати готувати на обох рівнях.
- 6 | Коли пролунає сигнал, а на дисплеї відобразиться повідомлення Add (Покладіть продукти), це означає, що цикл попереднього нагріву гриля завершено. Покладіть курячі ніжки на решітку-гриль у чаші 1.
- 7 | Коли мине половина часу приготування, переверніть їх і перемішайте кабачки.
- 8 | Перевірте, чи готові курячі ніжки, і за потреби збільште час приготування ще на кілька хвилин.
- 9 | Відразу подавайте їх. Посипте нарізаною зеленою цибулею, додайте кабачки та полийте соусом.

Поради

Не кладіть курячі ніжки одна на одну, інакше вони не приготуються рівномірно. За потреби зробіть більше порцій, готуючи їх партіями. Подавайте разом із салатом із помідорів.

ШОКОЛАДНІ ТІСТЕЧКА



ІНГРЕДІЄНТИ

- | | |
|---|------------------------------------|
| 170 г 53%-го чорного шоколаду для приготування десертів | 1 чайна ложка ванільного екстракту |
| 80 г масла | 160 г борошна |
| 180 мл кисляку або кефіру | 1 чайна ложка розпушувача (4 г) |
| 80 г цукру | 1 дрібка солі |
| 1 середнє яйце | 100 г шоколадних крапель |
| | 10 г розтопленого масла |

РЕЦЕПТ

- У мікрохвильовий печі або на водяній бані разом розтопіть масло та шоколад. Додайте яйце, кисляк, цукор, ванільний екстракт і добре збийте вінчиком. Потім додайте борошно, розпушувач, сіль і перемішайте суміш гнучкою лопаткою. Коли вона стане однорідною, вмішайте шоколадні краплі.
- Змастіть формочки маслом і влийте в кожену тісто (120 г на формочку).
- Увімкніть пристрій. Увімкніть чашу 1. Виберіть програму DESSERT (ДЕСЕРТ) і встановіть температуру 160°C на 14 хвилин. Поставте 4 порційні формочки на решітку-гриль у чаші 1.
- Увімкніть чашу 2. Виберіть програму DESSERT (ДЕСЕРТ) і встановіть температуру 160°C на 14 хвилин. Поставте 2 порційні формочки на пластину в чаші 2. Натисніть кнопку START (ПУСК), щоб почати готувати на обох рівнях.
- Перевірте готовність випічки. Для цього вставте ніж до дна формочки. Він має бути сухим. Якщо ви виймете ніж, а на ньому залишиться тісто, готуйте ще 2 хвилини. Налаштуйте час приготування, щоб отримати результат, який вас влаштує. Вийміть формочки, надягнувши рукавицю або скориставшись кухонними щипцями.

ПОРАДИ

Для цього рецепта візьміть формочки діаметром 9 см. Кисляк, або квасне молоко, робить тістечка, маффіни, млинці та вафлі соковитими й не сухими. Це ферментований молочний продукт, який готують із молока з додаванням чогось кислого (зазвичай лимона чи оцту). Цей продукт має яскраво виражений кислий смак, «згорнуту» текстуру й робить випічку пухкою. За щільністю він – щось середнє між молоком і вершками. Кисляк можна зробити самостійно з молока та соку лимона.

ГРАНОЛА



ІНГРЕДІЄНТИ

240 г вівсяних пластівців
80 г несолоних горіхів пекан
80 г мигдальних пластівців

200 мл кленового сиропу
100 мл олії без запаху
2 г кориці

РЕЦЕПТ

- 1 | У мисці змішайте вівсяні пластівці, пекан, подрібнений мигдаль, корицю, кленовий сироп і олію. 250 г граноли. Натисніть кнопку START (ПУСК), щоб почати приготування.
- 2 | Увімкніть пристрій. Увімкніть чашу 1. Виберіть програму MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ) і встановіть 180°C на 10 хвилин. Вийміть решітку-гриль із чаші 1 і розкладіть 360 г граноли в чаші. Увімкніть чашу 2. Виберіть програму MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ) і встановіть 180°C на 10 хвилин. Вийміть пластину із чаші 2 і розкладіть
- 3 | Коли мине половина часу приготування, перемішайте гранолу.
- 4 | Перевірте готовність і за потреби збільште час приготування ще на кілька хвилин.
- 5 | Повністю охолоджену гранолу перекладіть у контейнер і щільно його закрийте.

Поради

Гранолу можна покласти на карамелізовані банани.

ПЕЧЕНІ ЯБЛУКА



ІНГРЕДІЄНТИ

6 середніх яблук (1 кг)
50 г вівсяних пластівців
50 г родзинок
40 г коричневого цукру

50 г подрібнених горіхів
1 чайна ложка кориці
50 г розтопленого масла

РЕЦЕПТ

- 1 | У місці з'єднайте вівсяні пластівці, родзинки, коричневий цукор, горіхи та корицю. Додайте розтоплене масло та перемішайте, поки маса не стане однорідною. Залиште на деякий час.
- 2 | Ножом зріжте верхівку яблука товщиною 2 см. Відкладіть убік. За допомогою ложки для вирізання кульок або чайної ложки вийміть усі зернята. Зробіть більше заглиблення в м'якоті яблука, щоб покласти всередину начинку. Заповніть яблука сумішшю з пластівцями. Закрийте яблука зрізаними верхівками.
- 3 | Увімкніть пристрій. Увімкніть чашу 1. Виберіть програму DESSERT (ДЕСЕРТ) і встановіть температуру 165°C на 20 хвилин. Покладіть 4 яблука на решітку-гриль в чашу 1 пристрою.
- 4 | Перевірте готовність і за потреби збільште час приготування ще на кілька хвилин. Час приготування може залежати від розміру та якості яблук.
- 5 | Подавайте яблука теплими.

ПОРАДИ

Родзинки можна замінити на сушені фініки або абрикоси.

ШОКОЛАДНІ МАФФІНИ



ІНГРЕДІЄНТИ

120 г цукру
2 яйця
90 г звичайного білого борошна
20 г какао-порошку без цукру

11 г розпушувача
110 г молока
60 г розтопленого масла
45 г шоколадних крапель (з молочного шоколаду)

РЕЦЕПТ

- У мисці збийте цукор із яйцями. Додайте половину борошна, розпушувача, какао порошку й молока. Перемішайте. Додайте решту сухих інгредієнтів і молоко та перемішайте. У кінці додайте розтоплене масло та шоколадні краплі. Знову перемішайте. Розкладіть тісто у негнучкі формочки для маффінів.
- Увімкніть пристрій. Увімкніть чашу 1. Виберіть програму DESSERT (ДЕСЕРТ) і встановіть температуру 150°C на 16 хвилин. Поставте маффіни на решітку-гриль у чашу 1. Увімкніть чашу 2. Виберіть програму DESSERT (ДЕСЕРТ) і встановіть температуру 150°C на 16 хвилин. Поставте маффіни на пластину у чаші 2. Натисніть кнопку START (ПУСК), щоб почати приготування.
- Вийміть маффіни та залиште їх охолонти на таці.

ПОРАДИ

На один маффін потрібно 50 г тіста. За потреби спечіть додаткові порції.

КАРАМЕЛІЗОВАНІ БАНАНИ

4 ✨ 10 хв. 🍲 15 хв. ☕



ІНГРЕДІЄНТИ

4 банани
4 столові ложки розтопленого масла
6 столових ложок коричневого цукру

50 г граноли
Ванільне морозиво

РЕЦЕПТ

- 1 | Розріжте банани навпіл уздовж. Змастіть розрізи розтопленим маслом і присипте коричневим цукром.
- 2 | Увімкніть пристрій. Увімкніть чашу 1. Виберіть програму MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ) і встановіть 200°C на 15 хвилин. Покладіть 5 половинок бананів розрізами догори в чашу 1. Увімкніть чашу 2. Виберіть програму MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ) і встановіть 200°C на 18 хвилин. Покладіть 3 половинки бананів розрізами догори в чашу 2.
- 3 | Натисніть кнопку SYNC (Синхронізація). Натисніть кнопку START (ПУСК), щоб почати приготування.
- 4 | Перевірте готовність і за потреби збільште час приготування ще на кілька хвилин.
- 5 | Подавайте негайно, присипавши гранолою та додавши ванільне морозиво.

ПОРАДИ

Не кладіть банани близько один до одного, інакше вони не приготуються рівномірно. За потреби зробіть більше порцій, готуючи їх партіями. Відразу подавайте на стіл. Для варіанту цієї страви з корицею змішайте одну столову ложку меленої кориці з коричневим цукром.

DOUTNÍKY Z FILO TĚSTA SE SÝREM FETA

6  20 min  12 min 

INGREDIENCE

350 g sýra feta
1 rozšlehané vejce
1 žloutek
1 bílek

2 lžičky sušené máty
1 balení těsta filo
pepř

RECEPT

- 1 | Sýr feta rozdrobte vidličkou a vložte do mísy. Přidejte celé vejce, žloutek a mátu. Opepřete a dobře promíchejte.
- 2 | Rozválejte plát těsta filo a lehce jej potřete bílkem. Nahoru položte druhý plát. Těsto rozkrájejte na šest čtvercových kousků. Každý čtverec podélně posypte 1,5 lžící sýra feta a srolujte do tvaru doutníku. Opakujte, dokud nespoteřebujete suroviny.
- 3 | Zapněte přístroj. Zapněte mísu 1. Nastavte program MANUAL (RUČNÍ) na 180 °C na 10 minut. Doutníky z těsta filo položte na desku v míse 1. Zapněte mísu 2. Nastavte program MANUAL (RUČNÍ) na 180 °C na 12 minut. Vložte doutníky z těsta filo na desku v míse 2.
- 4 | Stiskněte SYNC (SYNCHRONIZACE). Stisknutím tlačítka START nastavte přípravu v obou nádobách najednou.
- 5 | V polovině přípravy doutníky z těsta filo otočte.
- 6 | Zkontrolujte, jestli jsou doutníky hotové, a v případě potřeby je připravujte ještě několik minut.
- 7 | Doutníky z těsta filo podávejte teplé se salátem z grilované kukuřice.

TIPY

Dejte pozor, aby doutníky z těsta filo neležely na sobě, jinak se nepropečou rovnoměrně. Je třeba podávat ihned. Podle tohoto receptu připravíte 20 doutníků.

KUŘECÍ BURRITOS

8  20 min  25 min 

INGREDIENCE

4 lžičky mexického koření
 4 lžičky olivového oleje
 4 ks kuřecích prsou
 8 pšeničných nebo kukuřičných tortil
 8 lžiček zakysané smetany

8 lžic strouhaného čedaru
 8 lžic guacamole
 8 lžic cukrové kukuřice
 8 lžic salsy

RECEPT

- 1 | V míse smíchejte mexické koření s olejem. Přidejte kuře, pokryjte směsí a nechte 15 minut marinovat.
- 2 | Zapněte přístroj. Zapněte mísu 1. Nastavte program CHICKEN (KUŘE) na 200 °C na 15 minut. Kuřecí prsa položte na desku v míse 1. Stisknutím tlačítka START spustíte přípravu. Nechte kuřecí prsa mírně vychladnout a pak je nakrájejte na plátky.
- 3 | Tortilly položte na čtverec alobalu. Na tortilly rozetřete zakysanou smetanu a přidejte salsu, guacamole a kuře. Přidejte kukuřici a posypte sýrem. Burrita pevně zabalte do fólie.
- 4 | Zapněte přístroj. Zapněte mísu 1. Nastavte program CHICKEN (KUŘE) na 180 °C na 10 minut. 3 burrita položte na desku v míse 1. Zapněte mísu 2. Nastavte program MANUAL (RUČNÍ) na 180 °C na 10 minut. 1 burrito položte na standardní desku v míse 2. Stisknutím TLAČÍTKA START nastavíte obě přípravy současně.
- 5 | Burrita ihned podávejte.

TIPY

Pokud chcete připravit větší množství: lze postupovat po dávkách. Je třeba podávat ihned. Můžete použít kuřecí prsa předem připravená na grilu.

HRANOLKY ZE SÝRA HALLOUMI

6  20 min  15 min 

INGREDIENCE

400 g sýra halloumi
40 g mouky
2 střední vejce

100 g strouhanky
2 lžičky sušeného česneku

RECEPT

- 1 | Sýr halloumi nakrájejte na malé kousky silné 1 cm. Mouku dejte do mísy. Rozklepňte do mísy vejce a dobře prošlehejte. V jiné míse smíchejte strouhanku a sušený česnek.
- 2 | Každý kousek obalte v mouce, poté ve vejci a nakonec ve strouhance. Měly by být obalené ze všech stran. Odložte stranou.
- 3 | Zapněte přístroj. Zapněte mísu 1. Nastavte program MANUAL (RUČNÍ) na 180 °C na 15 minut. Hranolky ze sýra halloumi položte na desku
- 4 | Stiskněte tlačítko SYNC (SYNCHRONIZACE). Stisknutím tlačítka START spusťte přípravu v obou nádobách současně.
- 5 | Ihned podávejte. Můžete doplnit kousky brokolice se sýrem.

TIPY

Halloumi je kyperský sýr vyrobený z kozího a ovčího mléka. Díky mírně elastické textuře a slané chuti je velmi specifický. Při zahřátí se sýr halloumi nerozpustí, je pouze o něco pružnější a lahodný. Najdete jej v obchodech se středomořskými potravinami nebo v oddělení sýrů ve velkých supermarketech. Strouhanku ani mouku nesolte, protože sýr halloumi je již sám o sobě velmi slaný. Pokud chcete, můžete také použít strouhanku panko, která má vločkovitou strukturu a používá se v japonské kuchyni. Strouhanku panko najdete v mnoha supermarketech, v oddělení mezinárodních potravin, v obchodech s asijskými potravinami nebo online.

KULIČKY Z KUŘECÍHO MASA

6 ✂ 25 min 🍲 10 min 🍲



INGREDIENCE

700 g kuřecích prsou
2 vejce
60 g strouhanky
100 g parmazánu

3 lžíce olivového oleje
2 lžíce nasekané petrželky
2 lžičky sušené cibule
sůl, pepř

RECEPT

- 1 | V mlýnku na maso nebo mixéru umelte nebo nasekejte kuřecí prsa. V míse smíchejte mleté kuřecí maso, vejce, strouhanku, parmazán, olivový olej, petržel a cibuli. Osolte, opepřete a vytvarujte kuličky o velikosti asi 3–4 cm.
- 2 | Zapněte přístroj. Zapněte mísu 1. Nastavte program CHICKEN (KUŘE) na 200 °C na 10 minut. 20 masových kuliček položte na desku v míse 1. Zapněte mísu 2. Nastavte program CHICKEN (KUŘE) na 200 °C na 12 minut. Vložte 12 masových kuliček do desku v míse 2.
- 3 | Stiskněte tlačítko SYNC (SYNCHRONIZACE). Stisknutím tlačítka START spustíte přípravu v obou nádobách současně.
- 4 | V polovině přípravy kuličky zamíchejte.
- 5 | Zkontrolujte, jestli jsou masové kuličky dobře propečené, a v případě potřeby je pečte ještě několik minut.
- 6 | K masovým kuličkám podávejte rajčatovou omáčku s bazalkou.

TIPY

Podle tohoto receptu připravíte asi 32 masových kuliček. Máte-li kuchyňský robot, vložte všechny ingredience do mísy se sekáčkem a nechte běžet na maximální rychlost po dobu 1 minuty. Dávejte pozor, aby masové kuličky nebyly příliš blízko u sebe, jinak se neuvaří rovnoměrně. Pokud chcete připravit větší množství: lze postupovat po dávkách.

BROKOLICE S PARMEZÁNEM

8  15 min  22 min **INGREDIENCE**

1,2 kg brokolice (cca 4 hlavičky)
2 lžičky sušeného česneku
8 polévkových lžic olivového oleje

50 g strouhaného parmezánu
1 špetka chilli vloček (volitelně)
sůl, pepř

RECEPT

- 1** | Brokolici nakrájejte na růžičky a vložte do mísy. Přidejte česnek, olivový olej a chilli vločky. Dochuťte solí a pepřem. Promíchejte.
- 2** | Zapněte přístroj. Zapněte mísu 1. Nastavte program VEGETABLES (ZELENINA) na 170 °C na 22 minut. Sejměte desku a 750 g brokolice dejte do mísy 1. Zapněte mísu 2. Nastavte program VEGETABLES (ZELENINA) na 170 °C na 26 minut. Sejměte standardní desku a 450 g brokolice dejte do mísy 2.
- 3** | Stiskněte tlačítko SYNC (SYNCHRONIZACE). Stisknutím tlačítka START spusťte přípravu.
- 4** | V polovině přípravy brokolici zamíchejte.
- 5** | Pokud se brokolice opéká příliš rychle, položte 5 minut před ukončením programu nahoru kus alobalu.
- 6** | Těsně před podáváním brokolici posypte parmezánem. Ideálně se hodí k obalovaným krůtím plátkům.



VEGANSKÉ BURGERY

8  0 min  20 min 

INGREDIENCE

200 g krájeného červeného zelí	3 balení neochuceného krájeného chlebovníku (celková čistá hmotnost po slití: 440 g)	sůl, pepř
150 g strouhané mrkve	8 veganských bulek na burgery	2 lžičky uzené papriky
120 g veganské majonézy	220 g barbecue omáčky	15 kapek tekutého kouřového aroma
2 lžičce jablečného octa		
1 lžička sušeného česneku		

RECEPT

- 1** | Na salát coleslaw: Syrovou zeleninu dejte do mísy. Přidejte veganskou majonézu, jablečný ocet, sušený česnek, sůl a pepř. Promíchejte a marinujte v lednici alespoň hodinu. Čím déle budete marinovat, tím měkčí bude výsledný salát coleslaw. Zkrácením doby marinování bude salát křupavější, upravte tedy podle své chuti.
- 2** | Kousky chlebovníku rozdrobte mezi prsty ve velké míse, dokud nebude připomínat texturu trhaného vepřového masa. Zalijte vodou a nechte 5-10 minut nasáknout. Znovu opláchněte a vymačkejte z chlebovníku co nejvíce tekutiny. Chlebovník vraťte do mísy a přidejte barbecue omáčku, sůl, pepř, uzenou papriku, tekuté kouřové aroma a promíchejte.
- 3** | Zapněte spotřebič. Zapněte mísu 1. Nastavte program MANUAL (RUČNÍ) na 180 °C na 20 minut. Sejměte desku a 650 g chlebovníku dejte do mísy 1. Zapněte mísu 2. Nastavte program MANUAL (RUČNÍ) na 180 °C na 20 minut. Sejměte standardní desku a 450 g chlebovníku dejte do mísy 2. Stisknutím tlačítka START spusťte přípravu.
- 4** | V polovině přípravy zamíchejte.
- 5** | Chlebovník naskládejte na burgerové bulky a na něj dejte salát coleslaw. Podávejte s pečenými bramborami nakrojenými do tvaru harmoniky.

TIPY

Chlebovník je velmi oblíbený u vegetariánů jako alternativa k taženému vepřovému masu a prodává se v obchodech s biopotravinami nebo asijskými potravinami (vakuovaný nebo v konzervě). V tomto receptu je třeba použít neochucený chlebovník, nikoli chlebovník v sirupu, který je určený na přípravu dezertů. Díky uzené paprice získají vaše pokrmy nádech bohatší chuti. Můžete ji nahradit klasickou paprikou s trochou chilli. Tekuté kouřové aroma je k dostání v supermarketech, v uličce ochucovadel mezi pikantními omáčkami, a v obchodech s potravinami nebo veganských supermarketech. Najdete ho také online. Dodá příjemnou kouřovou chuť receptům bez uzení. Vzhledem k tomu, že má velmi koncentrovanou chuť, stačí ke zvýraznění chuti pokrmu několik kapek. Skvěle se hodí k dochucení vegetariánských jídel, do omáček a marinád na maso, drůbež nebo lososa. Můžete jej nahradit uzenou paprikou, mletými papričkami chipotle, uzenou solí nebo uzeným čajem. Pokud spěcháte, použijte předpřipravenou směs syrové zeleniny, buď již ochucenou (v tom případě nepřidávejte koření) nebo ne. Bulky na burgery můžete opéct: vložte je do košíků a nastavte program MANUAL (RUČNÍ) na 180 °C na 3 minuty.

PEČENÉ KUŘE S DOMÁCÍMI HRANOLKY

4  20 min  50 min 

INGREDIENCE

800 g brambor
 3 lžičky chuťově neutrálního oleje
 sůl, pepř
 petržel
 1 kuře (1,3 kg)
 0,5 citrónu

1 lžička papriky
 0,5 lžičky sušeného česneku
 0,5 lžičky sušené cibule
 1 lžička oregana
 sůl, pepř
 1 lžíce olivového oleje

RECEPT

- 1 | Olupejte brambory a nakrájejte je na hranolky. Vložte je do mísy a zalijte studenou vodou. Nechte 30 minut odpočinout.
- 2 | Odstraňte šlachy a potřete kuře polovinou citrónu. V malé misce smíchejte papriku, česnek, cibuli, oregano, sůl a pepř. Kůži kuřecího masa potřete olivovým olejem a posypte kořením.
- 3 | Slijte brambory a důkladně je osušte. Smíchejte brambory, olej, sůl a pepř.
- 4 | Zapněte přístroj. Zapněte mísu 1. Nastavte program CHICKEN (KUŘE) na 160 °C na 50 minut. Kuře položte prsíčky dolů na desku v míse 1. Zapněte mísu 2. Nastavte program FRIES (HRANOLKY) na 200 °C na 50 minut. Hranolky položte na standardní desku v míse 2. Stisknutím tlačítka START spusťte přípravu obou nádob současně.
- 5 | Při přípravě hranolků koš každých 10 minut a v polovině přípravy, když přístroj zapípá a ikona zabliká, protřepejte. V případě potřeby použijte stěrku. Pokud je třeba, postup opakujte.
- 6 | Zkontrolujte hranolky, které by měly být zlatohnědé a křupavé, a případně dobu přípravy prodlužte. Osolte a opeřete. Před podáváním posypte nasekanou čerstvou petrželkou.
- 7 | Ihned podávejte. Kuře potřete výpekem a zbylou šťávu podávejte v omáčnicku.

SKOTSKÁ VEJCE



INGREDIENCE

- | | |
|---|--|
| 6 středních vajec | 50 g mouky |
| 12 kostek ledu | sůl, pepř |
| 12 g čerstvé petržele | 200 g strouhanky |
| 2 jarní cibulky | 2 střední vejce |
| 2 lžičky sekaného čerstvého tymiánu | 6 lžic zakysané smetany nebo crème fraîche |
| 550 g mletého vepřového masa na klobásy | 2 lžíce křenu |

RECEPT

- V hrnci přiveďte k varu mírně osolenou vodu a pak děrovanou naběračkou vložte vejce. Vařte 7 minut a 30 sekund na středním plameni. Připravte si misku se studenou vodou a kostkami ledu. Jakmile jsou vejce uvařená, vložte je do ledové lázně. Po 20 sekundách můžete vejce lehce naklepnout a dát zpět do studené vody, dokud úplně nevychladnou. Ušnadní se tím jejich loupaní.
- Petržel, jarní cibulku a tymián nasekejte na drobno. Vložte do mísy. Přidejte maso na klobásy, navlhčete si ruce a promíchejte. Směs rozdělte na stejně velké porce a z každé vytvarujte plochý, kulatý bochánek o průměru asi 10 cm.
- Připravte si suroviny na obalování: do 3 samostatných misek dejte mouku se solí a pepřem, strouhanku a rozšlehaná vejce.
- Uvařená a vychladlá vejce opatrně oloupejte pod studenou vodou a poté je v misce obalte v mouce. Mokrýma rukama obalte každá vejce masem a uhladte okraje, aby bylo vejce dokonale obalené. Každé vejce pak obalte v rozšlehaných vejcích a ve strouhance. Každé vejce musí být dokonale pokryté.
- Zapněte přístroj. Zapněte mísu 1. Nastavte program MANUAL (RUČNÍ) na 200 °C na 14 minut. 4 skotská vejce položte na desku v míse 1. Zapněte mísu 2. Nastavte program MANUAL (RUČNÍ) na 200 °C na 14 minut. 2 skotská vejce položte na standardní desku v míse 2. Stisknutím tlačítka START spustíte přípravu v obou nádobách současně.
- Připravte omáčku: v malé misce smíchejte smetanu s křenem. Okořeňte.
- Zkontrolujte, jestli jsou skotská vejce hotová, a případně přípravu prodlužte, dokud nebude maso provařené.
- Skotská vejce podávejte s omáčkou rozkrojená na poloviny nebo čtvrtiny. Můžete je ozdobit růžičkovou kapustou se slaninou a hořčicí.

TIPY

Skotská vejce jsou britský pokrm, který se skládá z vejce vařeného natvrdo uprostřed masa na klobásy, obaleného a smaženého. Jedí se teplá i studená a hodí se zejména na piknik. Pokud máte rádi vejce vařená natvrdo a nechcete mít tekuté žloutky, povařte vejce v hrnci o 5 minut déle. Pokud neseženete maso na klobásy, kupte jiné mleté maso, nebo hotové jitrnice a odstraňte střívko. Maso poté rozmačkejte.

CAJUNSKÝ LOSOS SE ZELENÝMI FAZOLKAMI NA ČESNEKU

4  5 min  15 min 

INGREDIENCE

Na rybu:

4 filety z lososa (zhruba po 150 g)
2 lžičce olivového oleje
4 lžičce cajunského koření
sůl, pepř

Na zelené fazolky:

400 g zelených fazolek
2 lžičce olivového oleje
2 stroužky česneku, sekané
1 lžičce sekaného koriandru
sůl, pepř

RECEPT

- 1 | V míse smíchejte cajunské koření s olivovým olejem. Směsí potřete filety z lososa. Osolte a opeřete.
- 2 | V míse smíchejte zelené fazolky s olivovým olejem, česnekem a bylinkami. Osolte a opeřete.
- 3 | Zapněte přístroj. Zapněte misku 1. Nastavte program FISH (RYBY) na 200 °C na 8 minut. Filety z lososa položte na desku v misku 1. Zapněte misku 2. Nastavte program VEGETABLES (ZELENINA) na 200 °C na 15 minut. Zelené fazolky dejte na standardní desku v misku 2.
- 4 | Stiskněte tlačítko SYNC (SYNCHRONIZACE), aby byla zelenina i ryba hotová ve stejnou dobu. Stisknutím tlačítka START spusťte přípravu v obou nádobách současně.
- 5 | V polovině přípravy lososa a zeleninu zamíchejte.
- 6 | Zkontrolujte, jestli je losos důkladně propečený, a případně dobu přípravy prodlužte.
- 7 | Těsně před podáváním přelijte lososa sladkou chilli omáčkou a posypejte sekanou červenou chilli papričkou, jarní cibulkou a sezamovým semínkem. Zeleninu podávejte ihned s měsíčkem limetky a posypejte koriandrem.

TIPY

Dejte pozor, aby filety z lososa neležely na sobě, jinak se nepropečou rovnoměrně. Pokud chcete připravit větší množství: lze postupovat po dávkách.

SMAŽENÁ RÝŽE S KREKETAMI S MEDEM A OMÁČKOU SRIRACHA

4 ✨ 15 min 🍲 15 min 🍲



INGREDIENCE

Na krevety:

85 g medu
50 g majonézy
2 lžičky omáčky sriracha
1 lžice sójové omáčky
1 vejce
60 g mouky
450 g krevet
1 lžice olivového oleje
sůl, pepř

Na smaženou rýži:

400 g vařené rýže
200 g mražené zeleniny (mrkev, brokolice, kukuřice)
7 cl sójové omáčky
1 lžice oleje
2 vejce

RECEPT

- 1 | V misce smíchejte med, majonézu, omáčku sriracha a sójovou omáčku. Dejte stranou. Do hlubokého talíře rozklepněte vajíčko. Do jiného hlubokého talíře dejte mouku. Krevety obalte ve vajíčku a poté v mouce a položte je na desku v míse 1. Pevně je přitlačte. Potřete olivovým olejem.
 - 2 | V míse smíchejte uvařenou rýži se zeleninou, sójovou omáčkou a olejem. Přidejte vejce a znovu promíchejte.
 - 3 | Zapněte přístroj. Zapněte mísu 1. Nastavte program FISH (RYBY) na 180 °C na 12 minut. Desku vložte do mísy 1. Zapněte mísu 2. Nastavte program
- MANUAL (RUČNÍ) na 200 °C na 15 minut. Vyjměte standardní desku z mísy 2 a do mísy dejte rýži.
- 4 | Stiskněte tlačítko SYNC (SYNCHRONIZACE), aby byly krevety i zelenina hotové ve stejnou dobu. Stisknutím tlačítka START nastavte přípravu v obou nádobách současně.
 - 5 | V polovině přípravy potřete košíkem, abyste smaženou rýži promíchali.
 - 6 | Zkontrolujte, jestli jsou krevety důkladně provařené, a případně dobu přípravy prodlužte.
 - 7 | Krevety podávejte s rýží. Vyzkoušejte pokrm s pikantní omáčkou.

TIPY

Dejte pozor, aby krevety neležely na sobě, jinak se nepropečou rovnoměrně. Pokud chcete připravit větší množství: lze postupovat po dávkách. Je třeba podávat ihned.

FILETY Z LOSOSA PO THAJSKU S PESTROBAREVNOU ZELENINOU

4  30 min  30 min 



INGREDIENCE

4 filety z lososa
100 ml sójové omáčky s nízkým obsahem soli
1 limetka
4 stroužky česneku
2 lžičky mletého zázvoru
1 červená paprika
2 mrkve
1 cuketa
1 lžice olivového oleje

50 g cukrového hrášku
50 g fazolových klíčků
sůl, pepř
4 lžičce červené chilli omáčky
0,5 sekané jarní cibulky
2 lžičce sezamového semínka
1 limetka
několik snítek koriandru

RECEPT

- 1 | Filety z lososa nakrájejte na velké kostky. V míse smíchejte sójovou omáčku, limetkovou šťávu, nakrájený česnek a nastrohaný zázvor. Přidejte lososa, zakryjte a nechte 20 minut odpočívat.
- 2 | Omyjte a osušte papriku, mrkev a cuketu. Papriku nakrájejte na proužky a vykrójete jádřinec. Mrkev oloupejte a nakrájejte na malé hranolky. Cukety nakrájejte na hranolky stejné velikosti. V míse smíchejte nakrájenou zeleninu a olejem. Přidejte cukrový hrášek a fazolová klíčky. Osolte a opepřete.
- 3 | Zapněte přístroj. Zapněte mísu 1. Nastavte program FISH (RYBY) na 180 °C na 6 minut. Kostky z lososa položte na grilovací pánev v míse 1.
- 4 | Zapněte mísu 2. Nastavte program MANUAL (RUČNÍ) na 180 °C na 30 minut. Zeleninu dejte na standardní desku v míse 2.
- 5 | Stiskněte tlačítko SYNC (SYNCHRONIZACE), aby byly losos i zelenina hotové ve stejnou dobu. Stisknutím tlačítka START spustíte přípravu v obou nádobách současně. V polovině přípravy zeleninu promíchejte.
- 6 | Zeleninu a lososa podívejte na talířích. Lososa přelijte sladkou chilli omáčkou a posypte jarní cibulkou a sezamovými semínky. Zeleninu zakapejte limetkovou šťávou a posypte koriandrem.

TIPY

Místo cukrového hrášku můžete použít fazole edamame. Pokud chcete, můžete přidat baby kukuřici a sezam nahradit drcenými arašidy. Pokud máte rádi pikantní pokrmy, přidejte čerstvé nebo mleté chilli. Pokud chcete připravit větší množství, lze postupovat po dávkách. Ihned podávejte s lepivou rýží. Pokud nemáte sójovou omáčku s nízkým obsahem soli, přidejte 60 ml rýžového octa.

KVĚTÁKOVÉ STEAKY S MRKVOVÝMI HRANOLKY



20 min



25 min



INGREDIENCE

Na mrkvové hranolky:

20 g sójové omáčky
20 olivového oleje
10 g javorového sirupu
20 g pasty tahini
1 lžička uzené papriky
1 lžička sušeného česneku
300 g mrkve (3–4 kusy)

Na květákové steaky:

květák (přibl. 1 kus)

50 ml olivového oleje
100 g citrónové šťávy
1 lžička sušeného česneku
1 lžička papriky
15 g medu
sůl, pepř
2 špetky mletého chilli
8 lžic čerstvé sekané petržele (asi 15 g)

Květáková majonéza:

250 g vařených kousků květáku
60 g smetany
20 ml olivového oleje
10 g vody
10 g citrónové šťávy
1 lžička uzené papriky
3 g soli

RECEPT

- V míse smíchejte sójovou omáčku, olivový olej, javorový sirup, pastu tahini, papriku, sušený česnek, sůl a pepř. Mrkve oloupejte, každou podélně rozkrojte na poloviny a z každé poloviny nakrájejte hranolky široké 3 mm. Mrkvové hranolky dejte do misky a marinujte nejméně 30 minut. Občas zamíchejte.
- Květák zbavte listů, aniž byste odkrojili příliš velkou část košťálu. Položte květák na prkénko. Velkým, dobře nabroušeným nožem ukrojte 2 až 3 plátky silné asi 2 cm. Květákové steaky s hranolky uvařte na mírném ohni v hrnci osolené vody. Steaky v polovině vaření vyjměte, nechte okapat a dovařte hranolky. Slijte je a dejte stranou.
- V malé misce smíchejte olivový olej, citrónovou šťávu, česnek, med, papriku a chilli. Květákové steaky potřete z jedné strany olivovým olejem a citrónovou omáčkou. Dochutěte solí a pepřem.
- Zapněte přístroj. Zapněte mísu 1. Nastavte program VEGETABLES (ZELENINA) na 180 °C na 25 minut. Na desku v míse 1 položte květákové steaky nahoře potřené omáčkou. Zapněte mísu 2. Nastavte program VEGETABLES (ZELENINA) na 180 °C na 25 minut. Mrkev rozložte v jedné vrstvě na standardní desku v míse 2. Stisknutím tlačítka START spusťte přípravu v obou nádobách současně.
- V polovině přípravy steaky obraťte a z druhé strany potřete zbylou omáčkou. Otočte mrkvové hranolky.
- Zkontrolujte, jestli je květák důkladně upečený, a dobu přípravy upravte podle potřeby.
- Do malé nádoby dejte uvařené kousky květáku, smetanu, olivový olej, vodu, sůl, citrónovou šťávu a uzenou papriku. Všechno tyčovým mixérem rozmixujte na majonézu.
- Vychladlé květákové steaky posypejte chilli a čerstvou sekanou petrželkou. Podávejte s květákovou majonézou a mrkvonými hranolkami.

TIPY

Tahini nebo také tahina je sezamová pasta vyrobená z drcených sezamových semínek. Najdete ji v supermarketech v oddělení mezinárodních specialit, v obchodech s orientálními potravinami a prodejnách bio potravin. Pokud nemáte pastu tahini, rozmixujte sezamová semínka v mixéru. V malé misce je smíchejte s trochou sezamového oleje. Jako alternativu můžete použít arašídové máslo. Uzenou paprikou dodáte pokrmům bohatší a pikantnější chuť. Tento pokrm podívejte s bramborovou kaší, která tuto zeleninu vhodně doplní.

MISKA POKE S GRILOVANÝM TUŇÁKEM

6  20 min 13 min 

INGREDIENCE

Na omáčku:

4,5 lžice rýžového octa
pepř
15 g čerstvého zázvoru (1 kus,
příbl. 2 cm)
Pikantní omáčka
3 lžičky sezamového oleje
9 cl sójové omáčky

Na misky poke:

500 g steaků z tuňáka (příbl.
4 kusy)

750 g předvařené rýže na suši
3 malá avokáda (zbavená pecek
a nakrájená na plátky)
30 g nakrájené červené cibule
300 g manga nakrájeného na
kostičky (příbl. 1)
6 lžic sekaného čerstvého koriand-
ru (příbl. 30 g)

Na ozdobu (volitelně):

1,5 limetky, na čtvrtiny

0,5 papričky jalapeno (nebo
papričky Fresno, zbavené semínek
a nakrájené na plátky)
několik plátků ředkvičky, okurky,
červeného zelí a mrkve
6 lžic vařených fazolí edamame
1,5 lžičky černých a bílých seza-
mových semínek

RECEPT

- 1 | Připravte omáčku: smíchejte všechny ingredience dohromady v malé misce. Dejte stranou.
- 2 | Steaky z tuňáka vložte do mísy. Přelijte je třetinou omáčky a promíchejte. Nechte 10–15 minut odpočinout.
- 3 | Zapněte přístroj. Zapněte mísu 1. Nastavte program GRILL na 200 °C na 13 minut. Na desku ještě nedávejte suroviny, přístroj automaticky spustí předehřívání. Stisknutím tlačítka START spustíte přípravu.
- 4 | Až přístroj zapípá a zobrazí se výzva „Add“ (Přidat), je cyklus předehřívání grilu dokončený. Vyjměte tuňáka z marinády, nechte okapat a posypte pepřem. Kousky položte na desku v míse 1.
- 5 | Steaky z tuňáka připravujte tak dlouho, dokud není propečená spodní třetina. Obráťte je a pečte z druhé strany. Střed nechte trochu růžový. Pokud máte tuňáka raději propečenějšího, upravte si dobu přípravy podle vlastní chuti.
- 6 | Grilované steaky z tuňáka položte na prkénko, nechte 5 minut odpočívat a poté ostrým nožem nakrájejte na proužky.
- 7 | Na dno misek dejte uvařenou rýži. Nahoru do každé mísky položte kousky grilovaného tuňáka, avokádo nakrájené na plátky, kousky manga a červenou cibuli. Posypte koriandrem. Ozdobte podle svého vkusu a nahoře přelijte zbytkem omáčky.

TIPY

Předvařená japonská rýže je nyní k dostání v supermarketech. Ušetřte díky ní čas při přípravě pokrmu. Pokud ji nemáte, připravte si ji doma: použijte 50 až 60 g nevařené rýže na osobu. Nejlepší je použít bio avokádo během sezóny. Jinak je můžete nahradit uvařenou sladkou bramborou nakrájenou na kostičky. Pokud nemáte rádi koriandr, použijte jinou bylinku.

GRILOVANÝ STEAK S PEČENÝMI RAJČATY

4  10 min  15 min 

INGREDIENCE

600 g hovězích steaků (přibl. 3 velké nebo 4 střední kusy)
2 lžičce směsi koření na steaky
20 g česnekového másla s petrželkou
2 lžičce olivového oleje
300 g rajčat (přibl. 2 velká rajčata)

1 lžičce olivového oleje
1 lžičce směsi sušených italských bylinek
1 lžičce balzamikového octa
sůl, pepř

RECEPT

- 1 | Maso z obou stran posypte směsí koření na steaky. Na koření poklepejte, aby se na maso dobře přilepilo. Steaky potřete z obou stran olivovým olejem.
 - 2 | Rajčata rozpujte.
 - 3 | Zapněte přístroj. Zapněte mísu 1. Nastavte program GRILL na 200 °C na 8 minut. Na desku ještě nedávejte suroviny, přístroj automaticky spustí předehřívání. Zapněte mísu 2. Nastavte program VEGETABLES (ZELENINA) na 180 °C na 15 minut. Rajčata dejte na standardní desku v míse 2. Pokapejte olivovým olejem, posypte směsí italských bylinek a zakapejte balzamikovým octem. Osolte a opepřete.
 - 4 | Stiskněte tlačítko SYNC (SYNCHRONIZACE), aby bylo maso i zelenina hotové ve stejnou dobu. Stisknutím tlačítka START spustíte přípravu v obou nádobách
- současně. Až přístroj zapípá a zobrazí se výzva „Add“ (Přidat), je cyklus předehřívání grilu dokončený. Steaky položte na desku v míse 1.
- 5 | V polovině přípravy steaky obraťte, aby se rovnoměrně propekly.
 - 6 | Zkontrolujte, jestli jsou rajčata důkladně provařená, a v případě potřeby vařte o několik minut déle.
 - 7 | Upečené steaky vyjměte a na každý kus masa položte kousek česnekového másla s petrželkou. Před podáváním nechte steaky 1 minutu odležet. Podávejte s pečenými rajčaty. Můžete podávat s rýží, těstovinami nebo lahodnou bramborovou kaší.

TIPY

Italská bylinková směs je směs oregana, tymiánu, bazalky, šalvěje a bobkového listu, kterou najdete v supermarketech. Můžete si ji také namíchat sami. Steaky můžete v koření v lednici marinovat nejméně 2 hodiny nebo až jednu noc. Česnekovým máslem s petrželkou můžete také ochutit zeleninu, těstoviny a grilovaná masa. Najdete je v supermarketech v oddělení čerstvých nebo mražených potravin. Můžete je nahradit doma připraveným máslem s trochou česneku a petrželky nebo neochuceným máslem. Použijte silné steaky. Pokud jsou steaky velmi silné, budete je možná muset opékat z každé strany o minutu déle. Používáte-li teploměr na maso, by podle toho, jak moc chcete steaky propécti, průměrné teploty měly být: velmi krvavý 45–50 °C, krvavý 50–55 °C, středně propečený 55–60 °C, propečený 70 °C.

ČESNEKOVÉ KUŘECÍ PALIČKY A OBALOVANÉ CUKETY S PARMEZÁNEM

2 ✨ 20 min 🍲 15 min 🍲



INGREDIENCE

Na kuře:

6 kuřecích paliček
0,5 červené cibule
2 stroužky česneku
2 lžičce strouhaného zázvoru
30 ml omáčky z česneku, zázvoru a chilli
30 ml sójové omáčky s nízkým obsahem soli
30 ml šťávy z čerstvého pomeranče (1 pomeranč)
sůl, pepř
2 jarní cibulky

Na cukety:

4 cukety
1 lžičce směsi italských bylinek
90 g mouky
2 vejce
180 g strouhanky panko
45 g strouhaného parmezánu
1 lžičce olivového oleje
sůl, pepř

RECEPT

- Do mixéru vložte červenou cibuli, oloupané stroužky česneku, zázvor, chilli omáčku, sójovou omáčku a pomerančovou šťávu. Dochutte solí a pepřem. Rozmixujte na hladkou omáčku. 60 ml omáčky dejte stranou. V míse zalijte kuřecí paličky zbývající omáčkou.
 - V hlubokém talíři smíchejte mouku, sůl, pepř a italské bylinky. V jiném hlubokém talíři rozšlehejte vejce. V dalším talíři smíchejte parmezán se strouhankou panko.
 - Cukety omyjte a nakrájejte je na plátky. Obalte je ve směsi mouky, poté ve vejci a nakonec ve směsi strouhanky a parmezánu.
 - Zapněte přístroj. Zapněte mísu 1. V míse 1 musí být umístěna grilovací deska. Nastavte program GRILL na 200 °C na 15 minut. Na gril ještě nedávejte suroviny, přístroj automaticky spustí předehřívání. Zapněte mísu 2. Nastavte program VEGETABLES
- (ZELENINA) na 200 °C na 15 minut. Na standardní desku v míse 2 položte arch papíru na pečení a na něj položte cukety. Cukety lehce potřete olejem. Stisknutím tlačítka START spustíte přípravu v obou nádobách současně.
- Až přístroj zapírá a zobrazí se výzva „Add“ (Přidat), je cyklus předehřívání grilu dokončený. Paličky položte na desku v míse 1.
 - V polovině přípravy paličky obraťte, aby se rovnoměrně propekly, a vmíchejte cuketu.
 - Zkontrolujte, jestli jsou kuřecí paličky důkladně propečené, a případně pečte o několik minut déle.
 - Ihned paličky podávejte. Těsně před podáváním posypte nakrájenou jarní cibulkou a podávejte se zbývající omáčkou a cuketou.

TIPY

Dejte pozor, aby kusy kuřete neležely na sobě, jinak se neuvaří rovnoměrně. Pokud chcete připravit větší množství: lze postupovat po dávkách. Podávejte s rajčatovým salátem.

ČOKOLÁDOVÉ LÁVOVÉ DORTÍKY

6 ✨ 15 min 🥄 14 min ☕

INGREDIENCE

170 g 53% hořké čokolády na pečení
80 g másla
180 ml podmáslí
80 g cukru
1 střední vejce
1 lžička vanilkového extraktu

160 g mouky
1 lžička prášku do pečiva (4 g)
1 špetka soli
100 g čokoládových peciček
10 g rozpuštěného másla

RECEPT

- Čokoládu a máslo společně rozpusťte v mikrovlnné troubě nebo ve vodní lázni. Vmíchejte vejce, podmáslí, cukr a vanilku a dobře promíchejte metličkou. Poté přidejte mouku, prášek do pečiva a sůl a promíchejte sítěrkou. Jakmile je směs hladká, vmíchejte čokoládové pecičky.
- Formičky vymažte máslem a vlijte do nich těsto (120 na jednu formičku).
- Zapněte přístroj. Zapněte mísu 1. Nastavte program DESSERT (DEZERT) na 160 °C na 14 minut. 4 formičky položte na desku v míse 1.
- Zabodnutím nože až na dno formičky zkontrolujte, jestli jsou dortíky propečené. Nůž byste měli vytáhnout čistý. Pokud tomu tak není, pečte ještě 2 minuty. Dobu přípravy si přizpůsobte podle chuti. Dortíky vytáhněte pomocí chňapky nebo kuchyňských kleští.

TIPY

V tomto receptu použijte formičky o průměru 9 cm. Podmáslí, ve francouzštině také lait ribot, dodá koláčům, muffinům, palačinkám i vaším výjimečnou vláčnost. Jedná se o fermentované mléko, vyrobené kombinací mléka s kyselinou (obvykle citrónové šťávy nebo octa). Má mírně nakyslou chuť, „sraženou“ texturu a je hustší než mléko, ale řidší než smetana, a pečivo je díky němu měkké a nadýchané. Můžete si ho připravit sami z mléka a citrónové šťávy.

GRANOLA



INGREDIENCE

240 g ovesných vloček
80 g nesolených pekanových ořechů
80 g mandlových lupínek

200 ml javorového sirupu
100 ml chutově neutrálního oleje
2 g skořice

RECEPT

- 1 | V míse smíchejte ovesné vločky, pekanové ořechy, plátky mandlí, skořici, javorový sirup a olej.
- 2 | Zapněte přístroj. Zapněte misku 1. Nastavte program MANUAL (RUČNÍ) na 180 °C na 10 minut. Vyjměte desku z mísy 1 a rozprostřete do mísy 360 g granoly. Zapněte misku 2. Nastavte program MANUAL (RUČNÍ) na 180 °C na 10 minut. Vyjměte standardní desku z mísy 2 a rozprostřete do mísy 250 g granoly. Stisknutím tlačítka START spustíte přípravu.
- 3 | V polovině přípravy granolu promíchejte.
- 4 | Zkontrolujte, jestli je granola rovnoměrně propečená, a případně pečte o několik minut déle.
- 5 | Nechte vychladnout a vložte do vzduchotěsné nádoby.

TIPY

Granolu si můžete vychutnat podávanou na banánech v karamelu.

PEČENÁ JABLKA



INGREDIENCE

6 středních jablek (1 kg)
50 ovesných vloček
50 g rozinek
40 g hnědého cukru

50 sekaných ořechů
1 lžička skořice
50 g rozpuštěného másla

RECEPT

- 1 | V misce smíchejte ovesné vločky, rozinky, hnědý cukr, ořechy a skořici. Přidejte rozpuštěné máslo a míchejte, dokud se přísady nespojí. Dejte stranou.
- 2 | Nožem odřízněte horní část jablka tak, abyste získali kousek vysoký 2 cm. Odložte stranou. Pomocí vykrajovací lžice na melouny nebo čajové lžičky odstraňte všechna semínka. Střed jablka mírně vydlabejte, aby bylo možné do něj vložit nádivku. Jablka zcela naplňte směsí ovesných vloček. Horní část jablka vraťte zpět na místo.
- 3 | Zapněte přístroj. Zapněte mísu 1. Nastavte program DESSERT (DEZERT) na 165 °C na 20 minut. Na desku do mísy 1 přístroje dejte 4 jablka. Zapněte mísu 2. Nastavte program DESSERT (DEZERT) na 165 °C na 20 minut. Na standardní desku do mísy 2 přístroje dejte 2 jablka. Stisknutím tlačítka START spusťte přípravu.
- 4 | Zkontrolujte, jestli jsou jablka dobře propečená, a případně pečte déle. Doba přípravy se může lišit podle velikosti a kvality jablek.
- 5 | Jablka podávejte teplá.

TIPY

Rozinky můžete nahradit sušenými filky nebo sušenými meruňkami.

ČOKOLÁDOVÉ MUFFINY

6 ✨ 10 min 🥣 16 min 🍷

INGREDIENCE

120 g cukru
2 vejce
90 g bílé hladké mouky
20 g neslazeného kakaového prášku

11 g prášku do pečiva
110 g mléka
60 g rozpuštěného másla
45 g peciček z mléčné čokolády

RECEPT

- 1 | V misce společně prošlehejte cukr a vejce. Přidejte polovinu mouky, prášek do pečiva, kakaový prášek a mléko. Vše smíchejte. Přidejte zbývající sypké ingredience a mléko a promíchejte. Nakonec přidejte rozpuštěné máslo a čokoládové pecičky a promíchejte. Rozdělte směs do pevných formiček na muffiny.
- 2 | Zapněte přístroj. Zapněte mísu 1. Nastavte program DESSERT (DEZERT) na 150 °C na

16 minut. Muffiny položte na desku v misce 1. Zapněte mísu 2. Nastavte program DESSERT (DEZERT) na 150 °C na 16 minut. Muffiny položte na standardní desku v misce 2. Stisknutím tlačítka START spusťte přípravu.

- 3 | Vyjměte muffiny z přístroje a nechte vychladnout na mřížce.

TIPY

Na každý muffin použijte 50 g těsta. V případě potřeby pečte znovu.

BANÁNY V KAMELU

4 ✨ 10 min 🍲 15 min ☕



INGREDIENCE

4 banány
4 lžičice rozpuštěného másla
6 lžic hnědého cukru

50 g granoly
vanilková zmrzlina

RECEPT

- 1 | Banány podélně rozkrojte na poloviny. Dužinu potřete rozpuštěným máslem a posypte hnědým cukrem.
- 2 | Zapněte přístroj. Zapněte mísu 1. Nastavte program MANUAL (RUČNÍ) na 200 °C na 15 minut a 5 polovin banánu položte do mísy 1 dužinou nahoru. Zapněte mísu 2. Nastavte program MANUAL (RUČNÍ) na 200 °C na 18 minut a 3 poloviny banánu položte do mísy 2 dužinou nahoru.
- 3 | Stiskněte tlačítko SYNC (SYNCHRONIZOVAT). Stisknutím tlačítka START spustíte přípravu.
- 4 | Zkontrolujte, jestli jsou banány důkladně uvařené, a v případě potřeby je upravte ještě několik minut.
- 5 | Banány ihned podávejte posypané granolou a doplněné vanilkovou zmrzlinou.

TIPY

Dejte pozor, aby banány neležely na sobě, jinak se neprovaří rovnoměrně. Pokud chcete připravit větší množství: lze postupovat po dávkách. Je třeba podávat ihned. Skořicovou verzi připravíte, když hnědý cukr smícháte se lžící mleté skořice.

FILO CIGARY S FETOU

6  20 min  12 min **PRÍSADY**

350 g feta
1 rozšľahané vajce
1 žltok
1 bielok

2 čajové lyžičky sušenej mäty
1 balík filo cesta
Korenie

RECEPT

- 1 | Rozdrobte fetu vidličkou a dajte do misky. Pridajte celé vajce, žltok a mäta. Dochutte korením a dobre premiešajte.
- 2 | Rozviňte plát filo cesta a zľahka ho potrite bielkom. Na vrch položte druhý plát. Nakrájajte ich na 6 kusov na vytvorenie štvorcov. Na každý štvorec pozdĺžne naberte 1,5 lyžice syra feta a stočte do tvaru cigary. Opakujte, kým neminiete všetky suroviny.
- 3 | Zapnite spotrebič. Zapnite misku 1. Vyberte program MANUAL (Manuálny) s teplotou 180 °C na 10 minút. Položte filo cigary na platňu v miske 1. Zapnite misku 2. Vyberte program MANUAL (Manuálny) s teplotou 180 °C na 12 minút. Vložte filo cigary na platňu v miske 2.
- 4 | Stlačte tlačidlo SYNC (Synchronizácia). Stlačte tlačidlo START (Spustiť) pre spustenie varenia v oboch častiach.
- 5 | V polovici varenia filo cigary otočte.
- 6 | Skontrolujte, či sú cigary dôkladne uvarené a v prípade potreby pokračujte vo varení ďalších pár minút.
- 7 | Filo cigary podávajte ešte teplé so šalátom s grilovanou kukuricou.

TIPY

Dávajte pozor, aby ste filo cigary nekládli jednu na druhú, inak sa neupečú rovnomerne. Podávajte ihneď. S týmto receptom pripravíte 20 cigár.

KURACIE BURRITOS

8  20 min  25 min 



PRÍSADY

4 čajové lyžičky mexického korenia
4 polievkové lyžice olivového oleja
4 kuracie prsia
8 pšeničných alebo kukuričných tortíl
8 čajových lyžičiek kyslej smotany

8 polievkových lyžíc strúhaného čedaru
8 polievkových lyžíc guacamole
8 polievkových lyžíc sladkej kukurice
8 polievkových lyžíc salsy

RECEPT

- 1 | V miske zmiešajte mexické korenie s olejom. Pridajte kura, prikryte a nechajte 15 minút marinovať.
- 2 | Zapnite spotrebič. Zapnite misku 1. Vyberte program CHICKEN (Kurča) s teplotou 200 °C na 15 minút. Kuracie prsia položte na platňu v miske 1. Stlačte tlačidlo START (Spustiť) na spustenie varenia. Nechajte kuracie prsia mierne vychladnúť a potom ich nakrájajte na plátky.
- 3 | Tortily položte na štvorcový kus alobalu. Na tortily natrite kyslú smotanu, potom pridajte salsu,
- 4 | Zapnite spotrebič. Zapnite misku 1. Vyberte program CHICKEN (KURČA) s teplotou 180 °C na 10 minút. Položte 3 burritá na platňu v miske 1. Zapnite misku 2. Vyberte program MANUAL (Manuálny) s teplotou 180 °C na 10 minút. Položte 1 burrito na štandardnú platňu v miske 2. Stlačte tlačidlo START (Spustiť) na spustenie varenia v oboch častiach.
- 5 | Burritá ihneď podávajte.

TIPY

Ak chcete pripraviť väčšie množstvo: môžete variť postupne v dávkach. Podávajte ihneď. Môžete použiť kuracie prsia, ktoré už boli uvarené na ražni.

HALLOUMI HRANOLKY

6 ✂ 20 min 🥣 15 min 🍲



PRÍSADY

400 g halloumi
40 g múky
2 stredne veľké vajcia

100 g strúhanky
2 čajové lyžičky cesnakového prášku

RECEPT

- 1 | Nakrájajte halloumi na 1 cm hrubé hranolky. Nasypte múku do misky. Rozbite vajcia do misky a dobre vyšľahajte. V druhej miske zmiešajte strúhanku a cesnakový prášok.
- 2 | Obalte každý kúsok v múke, potom vo vaji a potom ho obalte strúhankou. Musia byť obalené zo všetkých strán. Odložte nabok.
- 3 | Zapnite spotrebič. Zapnite misku 1. Vyberte program MANUAL (Manuálny) s teplotou 180 °C na 15 minút. Vložte halloumi hranolky na platňu
- 4 | Stlačte tlačidlo SYNC (Synchronizácia). Stlačte tlačidlo START (Spustiť) na spustenie varenia v oboch častiach.
- 5 | Podávajte hneď, odporúčame s brokolicovými jednohubkami.

TIPY

Halloumi is cyperský syr, vyrobený z kozieho a ovčieho mlieka. Má mierne pružnú textúru a slanú chuť, ktoré mu dávajú špecifickú chuť. Pri zohrievaní sa halloumi nerozteká, ale stáva sa viac pružný a lahodný. Nájdete ho v obchodoch so sortimentom zo Stredomorja, alebo v supermarketoch v regáloch so syrmi. Nepridávajte soľ do strúhanky, alebo múky, nakoľko halloumi je veľmi slaný syr. Ak si želáte, môžete použiť aj panko strúhanku, ktorá sa používa v japonskej kuchyni a obalí syr do chrumkavejšia. Panko strúhanku nájdete taktiež v supermarketoch, alebo v špecializovaných obchodoch s ázijskou kuchyňou.

KURACIE MÄSOVÉ GUĽKY

6 ✂ 25 min  10 min 

PRÍSADY

700 g kuracích prs
2 vajcia
60 g strúhanky
100 g parmezánu

3 polievkové lyžice olivového oleja
2 polievkové lyžice nasekanej petržlenovej vňate
2 čajové lyžičky cibulového prášku
Soľ, korenie

RECEPT

- 1 | V mlynčeku alebo mixéri nasekajte kuracie prsia. V miske zmiešajte mleté kuracie mäso, vajce, strúhanku, parmezán, olivový olej, petržlenovú vňať a cibuľu. Pridajte soľ a korenie a tvarujte guľky s priemerom asi 3/4 cm.
- 2 | Zapnite spotrebič. Zapnite misku 1. Vyberte program CHICKEN (Kurča) s teplotou 200 °C na 10 minút. Vložte 20 mäsových guľiek na platňu v miske 1. Zapnite misku 2. Vyberte program Chicken (Kurča) s teplotou 200 °C na 12 minút. Vložte 12 mäsových guľiek na platňu v miske 2.
- 3 | Stlačte tlačidlo SYNC (Synchronizácia). Stlačte tlačidlo START (Spustiť) na spustenie varenia v oboch častiach.
- 4 | V polovici varenia premiešajte jedlo v miskách.
- 5 | Skontrolujte, či sú mäsové guľôčky dôkladne uvarené, a v prípade potreby pokračujte vo varení ďalších pár minút.
- 6 | Mäsové guľky podávajte s paradajkovo-bazalkovou omáčkou.

TIPY

Pomocou tohto receptu pripravíte asi 32 mäsových guľiek. Ak máte mixér, nalejte všetky ingrediencie do misy s čepelou a spustíte pri maximálnej rýchlosti 1 minútu. Dávajte pozor, aby sa mäsové guľky nedotýkali, inak sa neupečú rovnomerne. Ak chcete pripraviť väčšie množstvo: môžete variť postupne v dávkach.

BROKOLICA S PARMEZÁNOM

*PRÍSADY*

1,2 kg brokolice (cca 4 hlavičky)
2 čajové lyžičky cesnakového prášku
8 polievkových lyžíc olivového oleja

50 g strúhaného parmezánu
1 štipka čili vložiek (voliteľné)
Soľ, korenie

RECEPT

- 1** | Brokolicu nakrájajte na ružičky a vložte do misky. Pridajte cesnak, olivový olej a čili vložky. Ochuťte soľou a korením. Premiešajte.
- 2** | Zapnite spotrebič. Zapnite misku 1. Vyberte program VEGETABLES (Zelenina) s teplotou 170 °C na 22 minút. Vyberte platňu a do misky 1 vložte 750 g brokolice. Zapnite misku 2. Vyberte program VEGETABLES (Zelenina) s teplotou 170 °C na 26 minút. Vyberte štandardnú platňu a do misky 2 vložte 450 g brokolice.
- 3** | Stlačte tlačidlo SYNC (Synchronizácia). Stlačte tlačidlo START (Spustiť) na spustenie varenia.
- 4** | V polovici varenia brokolicu premiešajte.
- 5** | Ak brokolica príliš rýchlo hnedne, zakryte ju alobalom 5 minút pred koncom programu.
- 6** | Tesne pred podávaním posypte brokolicu parmezánom. Táto brokolica je ideálna obaľovaným morčacím rezom.

VEGÁNSKE HAMBURGERY

8 ✂ 0 min 🥣 20 min 🍲



PRÍSADY

200 g nakrájanej červenej kapusty 3 balíčky neochutených kúskov 220 g barbecue omáčky
 150 g strúhanej mrkvy chlebovníka (celková hmotnosť Soľ, korenie
 120 g vegánskej majonézy bez nálevu: 440 g) 2 čajové lyžičky údenej papriky
 2 polievkové lyžice jablčného octu 8 vegánskych hamburgerových 15 kvapiek tekutého dymu
 1 čajová lyžička cesnakového prášku fašírok

RECEPT

- 1 | Na šalát coleslaw:** Vložte surovú zeleninu do misky. Pridajte vegánsku majonézu, jablčný ocot, cesnakový prášok, soľ a korenie. Premiešajte a nechajte marinovať v chladničke aspoň hodinu. Čím dlhšie budete marinovať, tým bude šalát coleslaw mäkší. Čím kratší je čas marinovania, tým bude šalát coleslaw chrumkavejší, upravte podľa chuti.
- 2 |** Kúsky chlebovníka rozdrobte prstami vo veľkej mise, kým nebudú pripomínať textúru trhaného bravčového mäsa. Zalejte vodou a nechajte postáť 5 – 10 minút. Znova opláchnite a vytlačte z chlebovníka čo najviac tekutiny. Vráťte chlebovník do misky a pridajte barbecue omáčku, soľ, korenie, údenú papriku, tekutý dym a premiešajte.
- 3 |** Zapnite spotrebič. Zapnite misku 1. Vyberte program MANUAL (Manuálny) s teplotou 180 °C na 20 minút. Vyberte platňu a do misky 1 vložte 650 g chlebovníka. Zapnite misku 2. Vyberte program MANUAL (Manuálny) s teplotou 180 °C na 20 minút. Vyberte štandardnú platňu a do misky 2 vložte 450 g chlebovníka. Stlačte tlačidlo START (Spustiť) na spustenie varenia.
- 4 |** V polovici varenia premiešajte.
- 5 |** Na hamburgerové žemle poukladajte grilovaný chlebovník a navrch naberte šalát coleslaw. Podávajte so zemiakovými hrebeňmi.

TIPY

Chlebovník je veľmi obľúbený medzi vegetariánmi ako alternatíva k trhanému bravčovému mäsu a môžete ho nájsť v obchodoch s biopotravinami alebo v obchodoch s ázijskými potravinami (vákuovo balený alebo konzervovaný). Upozorňujeme, že tento recept používa neochutený chlebovník, nie chlebovník so sirupom určený na dezerty. Údená paprika vám pomôže dodať vašim jedlám viac chuti. Môžete ju nahradiť klasickou paprikou so štipkou čili. Tekutý dym nájdete v supermarketoch, v uličke s dochucovadlami a v obchodoch s potravinami alebo vegánskych supermarketoch. Nájdete ho tiež online. Receptom dodáva príjemnú dymovú chuť bez použitia udiarne. Keďže je jeho chuť veľmi koncentrovaná, na vylepšenie vašich receptov stačí pár kvapiek. Skvelým spôsobom dodá charakter vegetariánskym jedlám a je vhodný do omáčok a marinád na mäso, hydinu alebo lososa. Môžete ho nahradiť údenou paprikou, chipotle práškom, údenou soľou alebo údeným čajom. Ak sa ponáhľate, použite hotovú zmes zo surovej zeleniny, buď už ochutenú (v takom prípade nepridávajte korenie), alebo nie. Hamburgerové žemle môžete opieť: pridajte ich do košíkov a nastavte na program MANUAL (Manuálny) pri teplote 180 °C na 3 minúty.

PEČENÉ KURA S DOMÁCIIMI HRANOLKAMI

4  20 min  50 min 

PRÍSADY

800 g zemiakov
 3 polievkové lyžice neutrálneho oleja
 Soľ, korenie
 Petržlenová vňať
 1 kura (1,3 kg)
 0,5 citróna

1 čajová lyžička papriky
 0,5 čajovej lyžičky cesnakového prášku
 0,5 čajovej lyžičky cibuľového prášku
 1 čajová lyžička oregana
 Soľ, korenie
 1 polievková lyžica olivového oleja

RECEPT

- 1 | Zemiaky ošúpte a nakrájajte na hranolky. Vložte ich do misky a zalejte studenou vodou. Nechajte odstáť 30 minút.
- 2 | Orežte nechcené časti a kura potrite polovicou citróna. V malej miske zmiešajte papriku, cesnak, cibuľu, oregano, soľ a korenie. Kožu kuraťa potrite olivovým olejom a posypte korením.
- 3 | Scedte zemiaky a dôkladne ich osušte. Zmiešajte zemiaky, olej, soľ a korenie.
- 4 | Zapnite spotrebič. Zapnite misku 1. Vyberte program CHICKEN (Kurča) s teplotou 160 °C na 50 minút. Položte kura prsiami nadol naplatňu v miske 1. Zapnite misku 2. Vyberte program FRIES (Manuálny) s teplotou 200 °C na 50 minút. Vložte hranolky na štandardnú platňu v miske 2. Stlačte tlačidlo START (Spustiť) na spustenie varenia v oboch častiach.
- 5 | Kôš s hranolkami pretraste každých 10 minút a v polovici varenia, keď spotrebič zapípa a ikona začne blikať. V prípade potreby použite varešku. V prípade potreby zopakujte.
- 6 | Skontrolujte hranolky, ktoré by mali byť tiež zlatohnedé a chrumkavé, a ak je to potrebné, predĺžte čas varenia. Pridajte soľ a korenie podľa chuti. Pred podávaním posypte nasekanou čerstvou petržlenovou vňaťou.
- 7 | Ihneď podávajte. Kuracie mäso potrite výpekom a zvyšný výpek podávajte v nádobe na omáčku.

ŠKÓTSKE VAJCIA



PRÍSADY

6 stredne veľkých vajec
12 kociek ľadu
12 g čerstvej petržlenovej vňate
2 ks jarnej cibulky
2 čajové lyžičky nasekaného čerstvého tymiánu
550 g mäsa z bravčovej klobásy

50 g múky
Soľ, korenie
200 g strúhanky
2 stredne veľké vajcia
6 polievkových lyžíc kyslej smotany alebo crème fraîche
2 polievkové lyžice chrenu

RECEPT

- 1 | V hrnci privedte jemne osolenú vodu do varu a potom pridajte vajcia pomocou dierkovanej lyžice. Varte 7 minút a 30 sekúnd na strednej úrovni. Pripravte si misku so studenou vodou a kockami ľadu. Hneď ako sú vajcia uvarené, vložte ich do ľadového kúpeľa. Po 20 sekundách môžete vajcia mierne rozbiť a vložiť ich späť do studenej vody, kým úplne nevychladnú. Vďaka tomu sa budú ľahšie šúpať.
- 2 | Petržlenovú vňať, jarnú cibuľku a lístky tymiánu nasekajte nadrobno. Vložte do misky. Pridajte klobásové mäso, namočte si ruky a premiešajte. Zmes rozdeľte na rovnaké časti a z každej vytvarujte ploché okrúhle placky s priemerom asi 10 cm.
- 3 | Prísady na cesto si pripravte tak, že vložíte múku so soľou a korením, strúhanku a rozšľahané vajce do 3 samostatných misiek.
- 4 | Uvarené a vychladnuté vajcia jemne rozbite a ošúpajte pod studenou vodou, potom v miske obalte vajce v múke. Mokrymi rukami obalte každé
- 5 | Zapiňte spotrebič. Zapnite misku 1. Vyberte program MANUAL (Manuálny) s teplotou 200 °C na 14 minút. Položte 4 škótske vajcia naplatňu v miske 1. Zapnite misku 2. Vyberte program MANUAL (Manuálny) s teplotou 200 °C na 14 minút. Položte 2 škótske vajcia na štandardnú platňu v miske 2. Stlačte tlačidlo START (Spustiť) na spustenie varenia v oboch častiach.
- 6 | Pripravte omáčku zmiešaním smotany a chrenu v malej miske. Dochutíte.
- 7 | Skontrolujte, či sú škótske vajcia uvarené, a ak je to potrebné, pokračujte vo varení, kým nebude klobásové mäso prepečené.
- 8 | Pri podávaní prekrojte škótske vajcia na polovice alebo štvrtiny a podávajte s omáčkou. Môžete ich ozdobiť slaninou a horčicovým ružičkovým kelom.

TIPY

Škótske vajcia sú britské jedlo, ktoré pozostáva z vajíčka uvareného natvrdo v klobásovom mäse, ktoré je obalené a vypražené. Jedia sa horúce alebo studené, hlavne na piknikoch. Ak máte vajcia radi úplne uvarené a nechcete mať tekuté žĺtky, varte vajcia na panvici ďalších 5 minút. Ak neviete zohnať klobásové mäso, kúpte si bežné klobásy a odstráňte črievko. Potom ich rozdrvte.

KAJENSKÝ LOSOS A CESNAKOVÉ ZELENÉ FAZUĽKY

4  5 min  15 min 

PRÍSADY

Na rybu:

4 filety z lososa (približne 150 g každá)
2 polievkové lyžice olivového oleja
4 polievkové lyžice kajenského korenia
Soľ, korenie

Na zelené fazuľky:

400 g zelených fazuliek
2 polievkové lyžice olivového oleja
2 strúčiky cesnaku, nasekané
1 polievková lyžica nasekaného koriandra
Soľ, korenie

RECEPT

- 1 | V miske zmiešajte kajenské korenie s olivovým olejom. Natrite túto zmes na filety lososa pomocou štetca. Ochuťte soľou a korením.
- 2 | V miske zmiešajte zelené fazuľky s olivovým olejom, cesnakom a bylinkami. Ochuťte soľou a korením.
- 3 | Zapnite spotrebič. Zapnite misku 1. Vyberte program FISH (Ryba) s teplotou 200 °C na 8 minút. Položte filety lososa naplatňu v miske 1. Zapnite misku 2. Vyberte program VEGETABLES (Zelenina) s teplotou 200 °C na 15 minút. Položte zelené fazuľky na štandardnú platňu v miske 2.
- 4 | Stlačte tlačidlo SYNC (Synchronizácia), aby sa príprava lososa aj zeleniny dokončili súčasne. Stlačte tlačidlo START (Spustiť) na spustenie varenia v oboch častiach.
- 5 | V polovici varenia lososa a zeleninu premiešajte.
- 6 | Skontrolujte, či je losos dôkladne uvarený a v prípade potreby pokračujte vo varení ďalších pár minút.
- 7 | Tesne pred podávaním polejte lososa sladkou čili omáčkou a posypte červenými čili papričkami, jarnou cibulkou a sezamovými semienkami. Zeleninu ihneď podávajte s kúskom limetky a posypte ju koriandrom.

TIPY

Dávajte pozor, aby ste filety lososa nekládli jednu na druhú, inak sa neupečú rovnomerne. Ak chcete pripraviť väčšie množstvo: môžete variť postupne v dávkach.

KREVETY S MEDOM A OMÁČKOU SRIRACHA S OPEKANOU RYŽOU

4 ✂

15 min



15 min



PRÍSADY

Na krevety:

85 g medu
50 g majonézy
2 čajové lyžičky omáčky sriracha
1 polievková lyžica sójovej omáčky
1 vajce
60 g múky
450 g kreviet

1 polievková lyžica olivového oleja
Soľ, korenie

Na opekanú ryžu:

400 g varenej ryže
200 g mrazenej zeleniny (mrkva, brokolica, kukurica)
7 cl sójovej omáčky
1 polievková lyžica oleja
2 vajcia

RECEPT

- 1 | V miske zmiešajte med, majonézu, omáčku sriracha a sójovú omáčku. Odložte nabok. V hlbkej miske rozšľahajte vajce. Pridajte múku do ďalšej hlbkej misky. Krevety ponorte do vajca a potom obalte múkou a položte ich na platňu v miske 1, pričom ich silno pritlačte. Potrite olivovým olejom.
- 2 | V miske zmiešajte uvarenú ryžu so zeleninou, sójovou omáčkou a olejom. Pridajte vajcia a znova premiešajte.
- 3 | Zapnite spotrebič. Zapnite misku 1. Vyberte program FISH (Ryba) s teplotou 180 °C na 12 minút. Vložte platňu do misky 1. Zapnite misku 2. Vyberte program MANUAL (Manuálny) s teplotou 200 °C na 15 minút. Vyberte štandardnú platňu z misky 2 a vložte ryžu do misky.
- 4 | Stlačte tlačidlo SYNC (Synchronizácia), aby sa príprava lososa aj zeleniny dokončili súčasne. Stlačte tlačidlo START (Spustiť) na spustenie varenia v oboch častiach.
- 5 | V polovici varenia košíkom potrate, aby sa opekaná ryža premiešala.
- 6 | Skontrolujte, či sú krevety dôkladne uvarené, a v prípade potreby pokračujte vo varení ďalších pár minút.
- 7 | Krevety podávajte s ryžou. Vyskúšajte ich s pikantnou omáčkou.

TIPY

Dávajte pozor, aby ste krevety nekládli jednu na druhú, inak sa neupečú rovnomerne. Ak chcete pripraviť väčšie množstvo: môžete variť postupne v dávkach. Podávajte ihneď.

FILETY Z LOSOSA NA THAJSKÝ SPÔSOB S FAREBNOU ZELENINOU

4 ✂ 30 min 🍲 30 min 🍲



PRÍSADY

4 filety lososa
100 ml sójovej omáčky s nízkym obsahom sodíka
1 limetka
4 strúčiky cesnaku
2 čajové lyžičky strúhaného zázvoru
1 červená paprika
2 mrkvy
1 cuketa
1 polievková lyžica olivového oleja
50 g sladkých hrachových luskov
50 g fazuľových klíčkov
Soľ, koreníe
4 polievkové lyžice sladkej čili omáčky
0,5 nasekanej jarnej cibulky
2 polievkové lyžice sezamových semienok
1 limetka
Niekoľko vetvičiek koriandra

RECEPT

- 1 | Filety lososa nakrájajte na veľké kocky. V miske zmiešajte sójovú omáčku, šťavu z limetky, nasekaný cesnak a nastrúhaný zázvor. Pridajte lososa, prikryte a nechajte 20 minút odpočívať.
- 2 | Umyte a osušte papriku, mrkvu a cuketu. Papriku nakrájajte na pásiky a odstráňte stred. Mrkvu ošúpte a nakrájajte na malé pásiky. Cuketu nakrájajte na rovnako veľké pásiky. V miske zmiešajte nakrájanú zeleninu s olejom. Pridajte sladké hrachové lusky a fazuľové klíčky. Ochutte soľou a korením.
- 3 | Zapnite spotrebič. Zapnite misku 1. Vyberte program FISH (Ryba) s teplotou 180 °C na 6 minút. Položte kocky lososa na grilovaciu panvicu v miske
- 4 | Stlačte tlačidlo SYNC (Synchronizácia), aby sa príprava lososa aj zeleniny dokončili súčasne. Stlačte tlačidlo START (Spustiť) na spustenie varenia v oboch častiach. V polovici varenia zeleninu premiešajte.
- 5 | Zeleninu a lososa podávajte na tanieroch. Lososa polejte sladkou čili omáčkou, posypte jarnou cibulkou a sezamovými semienkami. Zeleninu pokvapajte limetkovou šťavou a posypte koriandrom.

TIPY

Sladké hrachové lusky môžete zameniť za edamame. Ak chcete môže pridať baby kukuricu a sezam nahradiť drvenými arašidmi. Ak máte radi pikantné jedlá, pridajte čerstvé alebo mleté čili. Ak chcete pripraviť väčšie množstvo, môžete variť postupne v dávkach. Podávajte hneď s lepkavou ryžou. Ak nemáte sójovú omáčku s nízkym obsahom sodíka, pridajte 60 ml ryžového octu.

KARFILOVÉ STEAKY S MRKVOVÝMI HRANOLKAMI

2 ✂ 20 min  25 min 



PRÍSADY

Na mrkvové tyčinky:

20 g sójovej omáčky
20 g olivového oleja
10 g javorového sirupu
20 g tahini
1 čajová lyžička údenej papriky
1 čajová lyžička cesnakového prášku
300 g mrkvových tyčiniek (3/4 ks)

Na karfiolové steaky:

Karfiol (cca 1 ks)

50 ml olivového oleja

100 g citrónovej šťavy
1 čajová lyžička sušeného cesnaku
1 čajová lyžička papriky
15 g medu
Soľ, korenie
2 štipky čili prášku
8 polievkových lyžíc nasekanej
čerstvej petržlenovej vňate (približne 15 g)

Karfiolová majonéza:

250 g kúskov vareného karfiolu
60 g smotany
20 ml olivového oleja
10 g vody
10 g citrónovej šťavy
1 čajová lyžička údenej papriky
3 g soli

RECEPT

- 1 | V miske zmiešajte sójovú omáčku, olivový olej, javorový sirup, tahini, papriku, cesnakový prášok, soľ a korenie. Ošúpte mrkvu, každú pozdĺžne prekrojte na polovicu a každú polovicu nakrájajte na pásiky s hrúbkou 3 mm. Pásiky mrkvy vložte do misky a marinujte aspoň 30 minút, občas premiešajte.
- 2 | Z karfiolu odstráňte listy bez toho, aby ste odstránili príliš veľa spodnej časti. Položte karfiol na krájaciu dosku. Pomocou veľkého, dobre naostrého noža odkrojte 2 alebo 3 plátky s hrúbkou približne 2 cm. Karfiolové steaky uvarte s hranolkami v hrnci s osolenou vriacou vodou. V polovici varenia steaky vyberte, sceďte a dovarte hranolky. Sceďte a odložte nabok.
- 3 | V malej miske zmiešajte olivový olej, citrónovú šťavu, cesnak, med, papriku a čili. Jednu stranu karfiolových steakov potrite olivovým olejom a citrónovou omáčkou. Ochuťte soľou a korením.
- 4 | Zapnite spotrebič. Zapnite misku 1. Vyberte program VEGETABLES (Zelenina) s teplotou 180 °C na 25 minút. Položte karfiolové steaky potreté omáčkou na hornej strane na platňu v miske 1. Zapnite misku 2. Vyberte program VEGETABLES (Zelenina) s teplotou 180 °C na 25 minút. Rozložte mrkvu v jednej vrstve na štandardnú platňu v miske 2. Stlačte tlačidlo START (Spustiť) na spustenie varenia v oboch častiach.
- 5 | V polovici prípravy steaky otočte a druhú stranu potrite zvyšnou omáčkou. Otočte pásiky mrkvy.
- 6 | Skontrolujte, či je karfiol prepečený a dovarte podľa chuti.
- 7 | Do malej nádoby pridajte uvarené kúsky karfiolu, smotanu, olivový olej, vodu, soľ, citrónovú šťavu a údenú papriku. Všetko rozmixujte tyčovým mixérom na majonézu.
- 8 | Uvarené karfiolové steaky posypte čili a nasekanou čerstvou petržlenovou vňaťou. Podávajte s karfiolovou majonézou a mrkvovými hranolkami.

TIPY

Tahini alebo tahina je sezamová pasta vyrobená z drvených sezamových semienok. Nájdete ho v supermarketoch v sekcii s medzinárodnými potravinami, v obchodoch s orientálnymi potravinami alebo v obchodoch s bio potravinami. Ak nemáte tahini, pomocou mixéra rozmixujte sezamové semienka. Zmiešajte ich v malej miske s trochu opečeného sezamového oleja. Prípadne môžete použiť arašidové maslo. Údená paprika vám pomôže dodať vašim jedlám viac chuti a pikantnosti. Jedno podávajú so zemiakovou kašou, ktorá dobre doplní chuť zeleniny.

POKE S GRILOVANÝM TUNIAKOM

6 20 min 13 min 

PRÍSADY

Na omáčku:

4,5 polievkových lyžíc ryžového octu
 Paprika
 15 g čerstvého zázvoru (1 kúsok, približne 2 cm)
 Pikantná omáčka
 3 čajové lyžičky sezamového oleja
 9 cl sójovej omáčky

Na poke misky:

500 g steakov z tuniaka (približne 4 kusy)

750 g predvarenej sushi ryže
 3 malé avokáda (bez kôstky a nakrájané na plátky)

30 g nakrájanej červenej cibule
 300 g manga nakrájaného na kocky (približne 1 ks)

6 polievkových lyžíc nasekaného čerstvého koriandra (približne 30 g)

Na dekoráciu (voliteľné):

1,5 limetky na štvrtiny

0,5 jalapeño (alebo paprička Fresno, bez semienok a nakrájaná na plátky)

Niekoľko plátkov reďkovky, uhorky, červenej kapusty a mrkvy
 6 polievkových lyžíc varených fazuliek edamame

1,5 čajovej lyžičky čiernych a bielych sezamových semienok

RECEPT

- 1 | Príprava omáčky: zmiešajte všetky prísady v malej miske. Odložte nabok.
- 2 | Vložte steaky z tuniaka do misky. Zalejte ich tretinou omáčky a premiešajte. Nechajte odpočívať 10 – 15 minút.
- 3 | Zapnite spotrebič. Zapnite misku 1. Vyberte program GRILL (Manuálny) s teplotou 200 °C na 13 minút. Prísady ešte nekladajte do panvice, spotrebič sa automaticky začne predhrievať. Stlačte tlačidlo START (Spustiť) na spustenie varenia.
- 4 | Keď spotrebič zapípa a na displeji sa zobrazí hlásenie „Add“ (Pridať), cyklus predhrievania grilu je dokončený. Vyberte tuniaka z marinády, scedte a posypte korením. Kúsky položte na platňu do misky 1.
- 5 | Steaky z tuniaka pripravujte, kým nebude spodná tretina upečená. Otočte a opečte druhú stranu, pričom stred ponechajte trochu ružový. Ak máte radšej prepečeného tuniaka, upravte čas varenia podľa svojich preferencií.
- 6 | Upečené steaky z tuniaka položte na dosku na krájanie a nechajte 5 minút odpočívať, potom ich nakrájate ostrým nožom na pásky.
- 7 | Dajte uvarenú ryžu na spodok misiek. Do každej misky poukladajte kúsky grilovaného tuniaka, nakrájané avokádo, kúsky manga a červenú cibuľku. Posypte koriandrom. Ozdobte podľa preferencií a prelejte zvyšnou omáčkou.

TIPY

Predvarená japonská ryža je teraz bežne dostupná v supermarketoch. Ušetrí vám čas pri príprave tohto receptu. Ak ju nemáte, pripravte si ju doma: použite 50 až 60 g surovej ryže na jednu porciu. Najlepšie je používať organické avokádo, keď je jeho sezóna. Tiež ho môžete nahradiť na kocky nakrájaným vareným sladkým zemiakom. Ak nemáte radi koriander, použite iné bylinky.

GRILOVANÝ STEAK S PEČENÝMI PARADAJKAMI

4  10 min  15 min 

PRÍSADY

600 g hovädzieho steaku (približne 3 veľké alebo 4 stredne veľké kusy)
2 polievkové lyžice zmesi korenia na steaky
20 g cesnakovo-petržlenového masla
2 polievkové lyžice olivového oleja
300 g paradajok (približne 2 veľké paradajky)

1 polievková lyžica olivového olej
1 čajová lyžička zmesi sušených talianskych bylín
1 polievková lyžica balzamikového octu
Soľ, korenie

RECEPT

- 1 | Posypte mäso z oboch strán zmesou korenia na steak. Korenie pritlačte, aby sa lepšie prichytilo. Obe strany steakov potrite olivovým olejom.
- 2 | Prekrojte paradajky na polovice.
- 3 | Zapnite spotrebič. Zapnite misku 1. Vyberte program GRILL (Manuálny) s teplotou 200 °C na 8 minút. Prísady ešte nevkladajte do panvice, spotrebič sa automaticky začne predhrievať. Zapnite misku 2. Vyberte program VEGETABLES (Zelenina) s teplotou 180 °C na 15 minút. Položte paradajky na platňu v miske 2. Pokvapkajte olivovým olejom, posypte zmesou talianskych bylín a polejte balzamikovým octom. Ochuťte soľou a korením.
- 4 | Stlačte tlačidlo SYNC (Synchronizácia), aby sa príprava steaku a paradajok dokončil súčasne. Stlačte tlačidlo START (Spustiť) na spustenie varenia v oboch častiach. Keď spotrebič zapípa a na displeji sa zobrazí hlásenie „Add“ (Pridať), cyklus predhrievania grilu je dokončený. Položte steaky na platňu v miske 1.
- 5 | V polovici prípravy steaky otočte, aby sa upiekli rovnomerne.
- 6 | Skontrolujte, či sú paradajky prepečené, a v prípade potreby pokračujte v príprave ešte niekoľko minút.
- 7 | Uvarené steaky vyberte a na každý kus mäsa položte kúsok cesnakovo-petržlenového masla. Pred podávaním nechajte steaky 1 minútu odležať. Podávajte s pečenými paradajkami. Môžete podávať s ryžou, cestovínami alebo chutnou zemiakovou kašou.

TIPY

Zmes talianskych bylín je kombinácia oregana, tymiánu, bazalky, šalvie a bobkového listu, ktorú nájdete v supermarketoch. Tiež si môžete vyrobiť vlastnú. Steaky môžete marinovať s korením najmenej 2 hodiny alebo až cez noc v chladničke. Cesnakovo-petržlenové maslo môžete použiť aj na dochutenie zeleniny, cestovín a grilovaného mäsa. Nájdete ho v supermarketoch v sekcii s čerstvými alebo mrazenými potravinami. Môžete ho nahradiť domácim maslom s trochou cesnaku a petržlenovej vňate alebo obyčajným maslom. Použite hrubé steaky. Ak sú steaky veľmi hrubé, možno ich budete musieť pripravovať ďalšiu minútu z každej strany. Ak použijete teplomer na mäso, teplota v strede by mala byť podľa požadovaného stupňa prepečenia: veľmi krvavý 45 – 50 °C, krvavý 50 – 55 °C, stredne prepečený 55 – 60 °C, dobre prepečený 70 °C.

ČESNAKOVÉ KURACIE DOLNÉ STEHNÁ S OBAĽOVANOU CUKETOU S PARMEZÁNOM

2 ✨ 20 min 🍲 15 min 🍲



PRÍSADY

Na kura:

6 kuracích dolných stehien
0,5 červenej cibule
2 strúčiky cesnaku
2 polievkové lyžice strúhaného zázvoru
3 cl cesnakovej, zázvorovej čili omáčky
3 cl sójovej omáčky s nízkym obsahom sodíka
3 cl pomarančovej šťavy (1 pomaranč)
Soľ, korenie
2 jarné cibulky

Na cuketu:

4 cukety
1 polievková lyžica zmesi talianskych bylín
90 g múky
2 vajcia
180 g panko strúhanky
45 g strúhaného parmezánu
1 polievková lyžica oleja
Soľ, korenie

RECEPT

- Do mixéra vložte červenú cibuľu, ošúpané strúčiky cesnaku, zázvor, čili omáčku, sójovú omáčku a pomarančovú šťavu. Ochuťte soľou a korením. Rozmixujte na hladkú omáčku. Odložte si 6 cl omáčky. V miske zalejte dolné stehná zvyšnou omáčkou.
- V hlbokej miske zmiešajte múku, soľ, korenie a talianske bylinky. V ďalšej hlbokej miske rozšľahajte vajcia. V ďalšej miske zmiešajte parmezánu s panko strúhankou.
- Cukety umyte a nakrájajte na plátky. Obaľte ich v múčnej zmesi, potom vo vaji a nakoniec v strúhance a parmezáne.
- Zapnite spotrebič. Zapnite misku 1. Umiestnite platňu do misky 1. Vyberte program GRILL (Grill) s teplotou 200 °C na 15 minút. Prísady ešte nekladajte na platňu spotrebič sa automaticky začne predhrievať. Zapnite misku 2. Vyberte program VEGETABLES (Zelenina) s teplotou 200 °C na 15 minút. Na štandardnú platňu v miske 2 položte hárok papiera na pečenie a poukladajte naň cukety. Cukety jemne potrite olejom. Stlačte tlačidlo START (Spustiť) na spustenie varenia v oboch častiach.
- Keď spotrebič zapípa a na displeji sa zobrazí hlásenie „Add“ (Pridať), cyklus predhrievania grilu je dokončený. Položte dolné stehná naplatňu do misky 1.
- V polovici prípravy stehná otočte, aby sa pripravili rovnomerne, a zamiešajte cukety.
- Skontrolujte, či sú kuracie stehná dôkladne uvarené, a v prípade potreby pokračujte vo varení ďalších pár minút.
- Stehná hneď podávajte. Tesne pred podávaním posypte nasekanou jarnou cibulkou a podávajte so zvyšnou omáčkou a cuketou.

TIPY

Dávajte pozor, aby ste kúsky kuraťa nekládli jeden na druhý, inak sa neupečú rovnomerne. Ak chcete pripraviť väčšie množstvo: môžete variť postupne v dávkach. Podávajte s paradajkovým šalátom.

MALÉ ČOKOLÁDOVÉ LÁVOVÉ KOLÁČE

6 ✨ 15 min 🥣 14 min 🍷

PRÍSADY

170 g 53 % tmavej čokolády na pečenie
 80 g masla
 180 cl cmaru
 80 g cukru
 1 stredne veľké vajce
 1 čajová lyžička vanilkového extraktu

160 g múky
 1 čajová lyžička prášku do pečiva (4 g)
 1 štipka soli
 100 g čokoládových kúskov
 10 g rozpusteného masla

RECEPT

- 1 | Roztopte čokoládu a maslo v mikrovlnnej rúre alebo vo vodnom kúpeli. Pridajte vajce, cmar, cukor a vanilku a dobre premiešajte metličkou. Potom pridajte múku, prášok do pečiva a soľ a premiešajte vareškou. Keď je zmes hladká, vmiešajte čokoládové kúsky.
- 2 | Formičky vytrite maslom a nalejte cesto (120 g na koláč).
- 3 | Zapnite spotrebič. Zapnite misku 1. Vyberte program DESSERT (Dezert) s teplotou 160 °C na 14 minút. Položte 4 formičky na platňu v miske
- 4 | Skontrolujte, či sú koláče upečené, vpichnutím noža až na spodok formičiek. Po vybratí by mal byť čistý. Ak nie je, pokračujte v príprave ešte 2 minúty. Upravte čas prípravy podľa svojich preferencií. Koláče vyberte pomocou chňapky alebo kuchynských klieští.

TIPY

Pre tento recept použite formičky s priemerom 9 cm. Vďaka cmaru, vo francúzštine známemu aj ako lait ribot, budú vaše koláče, muffiny, palacinky a vafle výnimočne šťavnaté. Je to fermentované mlieko, ktoré sa vyrába zmiešaním mlieka s kyselinou (zvyčajne citrónovou šťavou alebo octom). Má kyslastú chuť a „zrazenú“ textúru, ktorá je hustejšia ako mlieko, ale menej hustá ako smotana, čím dodá vášmu pečivu jemný a vzdušný efekt. Môžete si ho pripraviť sami pomocou mlieka a citrónovej šťavy.

GRANOLA

**PRÍSADY**

240 g ovsených vločiek
80 g nesolených pekanových orechov
80 g mandlí na plátky

200 ml javorového sirupu
100 ml neutrálneho oleja
2 g škorice

RECEPT

- 1 | V miske zmiešajte ovsené vločky, pekanové orechy, mandle na plátky, škoricu, javorový sirup a olej.
- 2 | Zapnite spotrebič. Zapnite misku 1. Vyberte program MANUAL (Manuálny) s teplotou 180 °C na 10 minút. Vyberte platňu z misky 1 a rozložte do nej 360 g granoly. Zapnite misku 2. Vyberte program MANUAL (Manuálny) s teplotou 180 °C na 10 minút. Vyberte štandardnú platňu z misky 2 a rozložte do nej 250 g granoly. Stlačte tlačidlo START (Spustiť) na spustenie varenia.
- 3 | V polovici prípravy granolu premiešajte.
- 4 | Skontrolujte, či je granola primerane prepečená, a v prípade potreby pokračujte vo varení ďalších pár minút.
- 5 | Nechajte vychladnúť a vložte do vzduchotesnej nádoby.

TIPY

Granolu si môžete vychutnať podávanú na karamelizovaných banánoch.

PEČENÉ JABLKÁ



PRÍSADY

6 stredne veľkých jablák (1 kg)
50 g ovsených vločiek
50 g hrozienok
40 g hnedého cukru

50 g nasekaných orechov
1 čajová lyžička škorice
50 g rozpusteného masla

RECEPT

- 1 | V miske zmiešajte ovsené vločky, hrozienka, hnedý cukor, orechy a škoricu. Pridajte rozpustené maslo a miešajte, kým sa prísady nespoja. Odložte nabok.
- 2 | Nožom odrežte vrch jablka tak, aby vám zostal 2 cm vysoký kus, ktorý si odložte. Pomocou naberačky na melón alebo čajovej lyžičky odstráňte všetky jadierka. Stred jablka mierne vydlabte, aby sa do vnútra dala vložiť náplň. Jablká úplne naplňte ovsenou zmesou. Umiestnite hornú časť jablka späť na jablko.
- 3 | Zapnite spotrebič. Zapnite misku 1. Vyberte program DESSERT (Dezert) s teplotou 165 °C na 20 minút. Položte 4 jablká na platňu v miske 1 spotrebiča. Zapnite misku 2. Vyberte program DESSERT (Dezert) s teplotou 165 °C na 20 minút.
- 4 | Skontrolujte, či sú jablká dobre prepečené, a v prípade potreby pokračujte v príprave. Čas prípravy sa môže líšiť v závislosti od veľkosti a kvality jablák.
- 5 | Jablká podávajte teplé.

TIPY

Hrozienka môžete nahradiť sušenými figami alebo sušenými marhuľami.

ČOKOLÁDOVÉ MUFFINY

6 ✨ 10 min 🥄 16 min 🍳

PRÍSADY

120 g cukru
2 vajcia
90 g hladkej bielej múky
20 g nesladeného kakaového prášku

11 g prášku do pečiva
110 g mlieka
60 g rozpusteného masla
45 g kúskov mliečnej čokolády

RECEPT

- 1 | V miske vyšľahajte cukor a vajce. Pridajte polovicu múky, prášok do pečiva, kakaový prášok a mlieko. Zmiešajte. Pridajte zvyšné sypké suroviny a mlieko a premiešajte. Nakoniec pridajte rozpustené maslo a čokoládové kúsky a premiešajte. Rozdeľte zmes do pevných formičiek na muffiny.
- 2 | Zapnite spotrebič. Zapnite misku 1. Vyberte program DESSERT (Dezert) s teplotou 150 °C na 16 minút. Položte muffiny na platňu v miske

1. Zapnite misku 2. Vyberte program DESSERT (Dezert) s teplotou 150 °C na 16 minút. Položte muffiny na štandardnú platňu v miske 2. Stlačte tlačidlo START (Spustiť) na spustenie varenia.

- 3 | Vyberte muffiny zo spotrebiča a nechajte ich vychladnúť na plechu.

TIPY

Na každý muffin použite 50 g cesta. V prípade potreby upečte ďalšiu dávku.

KARAMELIZOVANÉ BANÁNY

4 ✨ 10 min 🍲 15 min 🍵



PRÍSADY

4 banány
4 polievkové lyžice rozpusteného masla
6 polievkových lyžíc hnedého cukru

50 g granoly
vanilková zmrzlina

RECEPT

- 1 | Banány pozdĺžne prekrojíte na polovice. Dužinu potriete rozpusteným maslom a posypte hnedým cukrom.
- 2 | Zapnite spotrebič. Zapnite misku 1. Vyberte program MANUAL (Manuálny) s teplotou 200 °C na 15 minút a položte 5 polovic banánov dužinou nahor do misky 1. Zapnite misku 2. Vyberte program MANUAL (Manuálny) s teplotou 200 °C na 18 minút a položte 3 polovic banánov dužinou nahor do misky 2.
- 3 | Stlačte tlačidlo SYNC (Synchronizácia). Stlačte tlačidlo START (Spustiť) na spustenie varenia.
- 4 | Skontrolujte, či banány dobre opečené a v prípade potreby pokračujte vo varení ďalších pár minút.
- 5 | Banány ihneď podávajte posypané granolou s vanilkovou zmrzlinou.

TIPY

Dávajte pozor, aby sa banány nedotýkali, inak sa neupečú rovnomerne. Ak chcete pripraviť väčšie množstvo: môžete variť postupne v dávkach. Podávajte ihneď. Ak chcete pripraviť škoricovú verziu, zmiešajte lyžicu mletej škorice s hnedým cukrom.

FETÁS TEKERCSCS

6  20 perccel  12 perccel 

HOZZÁVALÓK

350 g feta sajt
1 tojás, felverve
1 tojássárgája
1 tojásfehérje

2 teáskanál szárított menta
1 csomag filo tészta
bors

RECEPT

- 1 | Morzsolja össze a feta sajtot egy villával, és tegye egy tálba. Adja hozzá az egész tojást, a tojássárgáját és a mentát. Fűszerezze borssal, és keverje jól össze.
- 2 | Tekerjen le egy lapnyi filo tésztát, és vékonyan kenje meg tojásfehérjével. Helyezzen rá egy második lapot. Vágja fel 6 darab, négyzet alakú részre. Hosszában szórja meg az egyes négyzeteket 1,5-1,5 evőkanál feta sajtjal, majd tekerje fel őket. Ismétlje meg a műveletet, amíg el nem fogynak a hozzávalók.
- 3 | Kapcsolja be a készüléket. Kapcsolja be az 1. tálat. Válassza ki a MANUAL (KÉZI) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süssse 10 percig. Helyezze a tekercseket az 1. tál grillezőlapjára. Kapcsolja be a 2. tálat. Válassza ki a MANUAL (KÉZI) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süssse 12 percig. Helyezze a tekercseket a 2. tálba, egy edénybe.
- 4 | Nyomja meg a SYNC (SZINKRONIZÁLÁS) gombot. Nyomja meg a START gombot a sütés beállításához.
- 5 | Félidőben fordítsa át a tekercseket.
- 6 | Ellenőrizze, hogy alaposan átsültek-e, majd szükség esetén folytassa a sütést további néhány percig.
- 7 | Tálalja a tekercseket melegen, grillezett kukoricasalátával.

TIPPEK

Ügyeljen arra, hogy a tekercsek ne fedjék egymást, különben nem sülnek meg egyenletesen. Azonnal tálalja. Ez a recept 20 tekercsre elegendő.

CSIRKEBURRITO

8  20 perccel  25 perccel 

HOZZÁVALÓK

4 teáskanál mexikói fűszerkeverék
 4 evőkanál olívaolaj
 4 csirkemell
 8 búza- vagy kukoricatortilla
 8 teáskanál tejszín

8 evőkanál reszelt cheddar sajt
 8 evőkanál guacamole
 8 evőkanál csemegekukorica
 8 evőkanál salsa szósz

RECEPT

- 1 | Egy tálban keverje össze a mexikói fűszerkeveréket az olajjal. Adja hozzá a csirkét, takarja le, és hagyja 15 percig pácolódni.
- 2 | Kapcsolja be a készüléket. Kapcsolja be az 1. tálat. Válassza ki a CHICKEN (CSIRKE) programot, állítsa be a hőfokot 200 °C-ra, és süssse 15 percig. Helyezze a csirkemelleket az 1. tál grillezőlapjára. Nyomja meg a START gombot a sütés elindításához. Várja meg, hogy a csirkemell kissé lehűljön, majd vágja szeletekre.
- 3 | Helyezze a tortillákat egy négyzet alakú alufóliára. Kenje be tejjel a tortillákat, majd adja hozzá a salsát, a guacamolét és a csirkét. Adja hozzá a kukoricát, és szórja meg sajttal. Az alufóliával csomagolja be jól a burritókat.
- 4 | Kapcsolja be a készüléket. Kapcsolja be az 1. tálat. Válassza ki a CHICKEN (CSIRKE) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süssse 10 percig. Helyezzen 3 burritót az 1. tál grillezőlapjára. Kapcsolja be a 2. tálat. Válassza ki a MANUAL (KÉZI) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süssse 10 percig. Helyezzen 1 burritót a 2. edény lapjára. Nyomja meg a START gombot a sütés beállításához.
- 5 | Azonnal tálalja a burritókat.

TIPPEK

Ha nagyobb mennyiséget szeretne készíteni: süssse meg több adagban! Azonnal tálalja. Grillcsirkét is használhat.

HALLOUMIS HASÁBBURGONYA

6  20 perc  15 perc 

HOZZÁVALÓK

400 g halloumi sajt
40 g liszt
2 db közepes tojás

100 g zsemlemorzsa
2 teáskanál fokhagymapor

RECEPT

- Vágja fel a halloumi sajtot 1 cm-es darabokra. Tegye a lisztet az edénybe. Egy tálban verje jól fel a tojásokat. Egy másik tálban keverje össze a zsemlemorzst a fokhagymaporrall. Helyezze a halloumis hasábburgonyákat az 1. tál grillezőlapjára. Kapcsolja be a 2. tálát. Válassza ki a MANUAL (KÉZI) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süssé 18 percig. Helyezze a halloumis hasábburgonyákat a 2. edénybe. Nyomja meg a SYNC (SZINKRONIZÁLÁS) gombot.
- Merítsen be minden darabot a lisztbe, majd a tojásba, és végül a zsemlemorzsa. Figyeljen rá, hogy minden oldalon egyenletesen be legyenek vonva. Tegye félre.
- Kapcsolja be a készüléket. Kapcsolja be az 1. tálát. Válassza ki a MANUAL (KÉZI) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süssé 15 percig.
- Nyomja meg a START gombot a sütés beállításához.
- Azonnal tálalja, kívánság szerint sajtos brokkoli falatkákkal.

TIPPEK

A halloumi egy ciprusi sajt, amely kecsketej és juhtej keverékéből készül. Enyhén ruganyos állaga és sós íze teszi annyira különlegessé. Felmelegítve a halloumi nem olvad meg, csak kissé ruganyosabb lesz és még finomabbá válik. Mediterrán élelmiszerboltokban és a nagy szupermarketek sajtosztályán található meg. A zsemlemorzst és a lisztet ne sózza meg, mert a halloumi már alaptól nagyon sós. Tetszés szerint használhat panko zsemlemorzst is, amely a japán konyhában előszeretettel használt pelyhes zsemlemorzsa. A panko számos szupermarketben, a nemzetközi ételek részlegen, az ázsiai élelmiszerüzletekben és az interneten található meg.

CSIRKÉS HÚSGOMBÓC

6  25  perc 10  perc

HOZZÁVALÓK

700 g csirkemell
2 tojás
60 g zsemlemorzsa
100 g parmezán

3 evőkanál olívaolaj
2 evőkanál apróra vágott petrezselyem
2 teáskanál vöröshagymapor
só, bors

RECEPT

- 1 | Húsdarálóban vagy turmixgépben aprítsa fel a csirkemelleket. Egy tálban keverje össze az őrölt csirkét, a tojást, a zsemlemorzst, a parmezánt, az olívaolajat, a petrezselymet és a hagymát. Sóval és borssal ízesítse, majd formázzon kb. 3–4 cm-es golyókat.
- 2 | Kapcsolja be a készüléket. Kapcsolja be az 1. tálat. Válassza ki a CHICKEN (CSIRKE) programot, állítsa be a hőfokot 200 °C-ra, és süssé 10 percig. Helyezzen 20 húsgolyót az 1. tál grillezőlapjára. Kapcsolja be a 2. tálat. Válassza ki a CHICKEN (CSIRKE) programot, állítsa be a hőfokot 200 °C-ra, és süssé 12 percig. Helyezzen 12 húsgolyót a 2. tálba, egy edénybe.
- 3 | Nyomja meg a SYNC (SZINKRONIZÁLÁS) gombot. Nyomja meg a START gombot a sütés beállításához.
- 4 | Félidőben fordítsa át és keverje meg.
- 5 | Ellenőrizze, hogy alaposan átsültek-e a húsgolyók, majd szükség esetén folytassa a sütést további néhány percig.
- 6 | Tálalja a húsgolyókat paradicsomos és bazsalikomos szósszal.

TIPPEK

Ez a recept kb. 32 húsgolyóra elegendő. Ha van konyhai robotgépe, akkor öntse az összes hozzávalót a késsel felszerelt gépbe, és járassa maximális fokozaton 1 percig. Ügyeljen arra, hogy ne helyezzen egyszerre túl sok húsgolyót a tálba, különben nem süllnek meg egyenletesen. Ha nagyobb mennyiséget szeretne készíteni: süssé meg több adagban!

PARMEZÁNOS BROKKOLI

8  15 perccel  22 perccel **HOZZÁVALÓK**

1,2 kg brokkoli (kb. 4 fej)
2 teáskanál fokhagymapor
8 evőkanál olívaolaj

50 g reszelt parmezán
1 csipet chilipehely (opcionális)
só, bors

RECEPT

- Vágja a brokkolit virágokra, és helyezze egy tálba. Adja hozzá a fokhagymát, az olívaolajat és a darált chilit. Ízesítse sóval és borssal. Keverje össze.
- Kapcsolja be a készüléket. Kapcsolja be az 1. tálát. Válassza ki a VEGETABLES (ZÖLDSÉG) programot, állítsa be a hőfokot 170 °C-ra, és süssse 22 perccel. Vegye ki a grillezőlapot, és tegyen 750 g brokkolit az 1. tálba. Kapcsolja be a 2. tálát. Válassza ki a VEGETABLES (ZÖLDSÉG) programot, állítsa be a hőfokot 170 °C-ra, és süssse 26 perccel. Vegye ki a standard lapot, és tegyen 450 g brokkolit a 2. tálba.
- Nyomja meg a SYNC (SZINKRONIZÁLÁS) gombot. Nyomja meg a START gombot a sütés elindításához.
- Félidőben keverje meg a brokkolit.
- Ha a brokkoli túl gyorsan pirul, akkor a program lejárt előtt 5 perccel takarja be alufóliával.
- Közvetlenül tálalás előtt szórja meg parmezánnal a brokkolit. Rántott pulykaszeletekhez kiváló választás.



VEGÁN HAMBURGEREK

8  0 perc  20 perc 

HOZZÁVALÓK

200 g apróra vágott lilakáposzta
150 g reszelt sárgarépa
120 g vegán majonéz
2 evőkanál almaecet
1 teáskanál fokhagymapor

3 csomag sima jackfruit (teljes nettó súly lecsöpögtetve: 440 g)
8 vegán hamburgerzsemle
220 g barbecue szósz
só, bors

2 teáskanál füstölt paprika
15 csepp folyékony füst

RECEPT

- 1** | A coleslaw-salátához: Tegye a zöldségeket egy edénybe. Adja hozzá a vegán majonézt, az almaecetet, a fokhagymaport, és ízlés szerint sózza, borsozza. Keverje össze, majd tegye hűtőbe, és legalább egy órán át hagyja pácolódni. Minél tovább pácolja, annál puhább lesz a coleslaw. Minél rövidebb a pácolási idő, annál ropogósabb lesz. Pácolja az ízlésének megfelelő ideig.
- 2** | Egy nagy tálban keverje össze kézzel a zsemlemorzst a jackfruit darabokkal úgy, hogy állagra olyan legyen, mint a pulled pork (tépett húсок). Öntse fel vízzel úgy, hogy teljesen belepje, és hagyja így 5–10 percig. Öblítse le újra, és nyomkodja ki a jackfruitból a vizet, amennyire csak tudja. Tegye vissza a jackfruitot a tálba, adja hozzá a barbecue szószot, a sót, a borsot, a füstölt paprikát és a folyékony füstöt, majd keverje össze.
- 3** | Kapcsolja be a készüléket. Kapcsolja be az 1. tálat. Válassza ki a MANUAL (KÉZI) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süssé 20 percig. Vegye ki a grillezőlapot, és tegyen 650 g jackfruitot az 1. táliba. Kapcsolja be a 2. tálat. Válassza ki a MANUAL (KÉZI) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süssé 20 percig. Vegye ki a standard lapot, és tegyen 450 g jackfruitot a 2. táliba. Nyomja meg a START gombot a sütés elindításához.
- 4** | Félidőben kevergesse meg.
- 5** | Rendezze el a barbecue-s jackfruitot a hamburgerzsemlelén, majd tegyen rá coleslaw-salátát. Tálalja harmonika burgonyával.

TIPPEK

A jackfruit nagyon népszerű a vegetáriánusok körében mint a pulled pork alternatívája. A bioboltokban és az ázsiai üzletekben található meg (vákuumcsomagolt és konzerv kizserelésben). Kérjük, vegye figyelembe, hogy ehhez a recepthez sima jackfruitra van szükség, nem pedig a desszertknél használatos szirupos fajtára. A füstölt paprika teszi igazán ízletesé ezt az ételt. Ez klasszikus paprikával és egy csipetnyi chilivel helyettesíthető. Folyékony füstöt szupermarketekben, a fűszerrészlegen, a csípős szószoknál, valamint az élelmiszerüzletekben és a vegán szupermarketekben lehet vásárolni. Ezenkívül az interneten is megtalálható. Ez kellemes füstös ízt ad az ételnek, füstölő használata nélkül. Mivel nagyon tömény, ezért elég mindössze pár csepp belőle az étel ízeinek feljavításához. Kiválóan lehet vele karakteressé tenni a vegetáriánus ételeket, a szószokat, valamint a különböző hús- és lazacpácokat. Füstölt paprikával, chipotle porral, füstölt sóval és füstölt teával helyettesíthető. Ha siet, használjon fűszeres vagy fűszerezetlen nyers zöldségkeveréket. Előbbi használata esetén nincs szükség a fenti fűszerek hozzáadására. A hamburgerzsemle megpiríthatja: tegye a kosarakba, válassza ki a MANUAL (KÉZ) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süssé 3 percig.

SÜLT CSIRKE HÁZI HASÁBBURGONYÁVAL

4  20 perccel  50 perccel 

HOZZÁVALÓK

800 g burgonya
3 evőkanál semleges olaj
só, bors
petrezselyem
1 db csirke (1,3 kg)
fél citrom

1 teáskanál paprika
0,5 teáskanál fokhagyma por
0,5 teáskanál hagyma por
1 teáskanál oregánó
só, bors
1 evőkanál olívaolaj

RECEPT

- 1 | Hámozza meg a krumplit, és vágja őket hasábokra. Helyezze őket egy tálba, és fedje hideg vízzel. Hagyja pihenni 30 percig.
- 2 | Távolítsa el az inakat, és dörzsölje át a csirkét fél citrommal. Egy kis tálban keverje össze a paprikát, a fokhagymát, a hagymát, az oregánót, a sót és a borsot. Ecsettel kenje át a csirke bőrét olívaolajjal, és szórja meg fűszerrel.
- 3 | Öntse le a vizet a krumpliról, és alaposan szárítsa meg. Keverje össze a fokhagymát, az olajat, a sót és a borsot.
- 4 | Kapcsolja be a készüléket. Kapcsolja be az 1. tálát. Válassza ki a CHICKEN (CSIRKE) programot, és süsse 160 °C-on 50 percig. Helyezze a csirkét a mellével lefelé a grillezólapra az 1. tálban. Kapcsolja be a 2. tálát. Válassza ki a FRIES (SÜLTKRUMPLI) programot, állítsa be a hőfokot 200 °C-ra, és süsse 50 percig. Helyezze a hasábokat a 2. tálba, standard lapra. Nyomja meg a START gombot mindkét sütés elindításához.
- 5 | A hasábburgonya esetében 10 percenként, a sütés közben félidőben, amikor a készülék sípol és az ikon villog, rázza meg a kosarat. Szükség esetén használjon spatulát. Ismétlje meg, ha szükséges.
- 6 | Ellenőrizze a hasábburgonyát, amelynek szintén aranybarnának és ropogósnak kell lennie, és szükség esetén hosszabbítsa meg a sütési időt. Sózza és borsozza ízlés szerint. Tálalás előtt szórja meg apróra vágott friss petrezselyemmel.
- 7 | Azonnal tálalja. Kenje meg a csirkét a sütés során kinyert lével, és a maradék lét tálalja külön tálban.

SKÓT TOJÁS

6  30  perc 14  perc

HOZZÁVALÓK

6 közepes tojás
12 jégkocka
12 g friss petrezselyem
2 szál újhagyma
2 teáskanál vágott friss kakukkfű
550 g kolbászhús

50 g liszt
só, bors
200 g zsemlemorzsa
2 közepes tojás
6 evőkanál tejföl
2 evőkanál torma

RECEPT

- 1 | Egy serpenyőben forraljon fel enyhén sós vizet, majd lapos kanállal adja hozzá a tojásokat. Főzze 7,5 percig közepes hőfokon. Készítsen elő egy tálal hideg vízzel és jégkockákkal. Amint a tojások megfőttek, helyezze őket a jégfürdőbe. 20 másodperc elteltével kissé törje meg a tojásokat, és helyezze vissza őket a hideg vízbe, amíg teljesen le nem hűlnek. Ez megkönnyíti a hámozást.
- 2 | Aprítsa fel a petrezselymet, a hagymát és a kakukkfűleveleket. Helyezze egy tálba. Adja hozzá a kolbászhúst, nedvesítse meg a kezét, és keverje össze. Ossa a keveréket egyenlő részekre, és formázza őket lapos, kerek, kb. 10 cm átmérőjű pogácsává.
- 3 | Készítse elő a bundát úgy, hogy a lisztet, sót és borsot, majd a kenyérmorzszát, és végül a felvert tojást 3 külön tálba teszi.
- 4 | Óvatosan törje fel a főtt és lehűtött tojásokat hideg víz alatt, majd egy tálban tekerje a tojást a lisztbe. Nedves kézzel vonja be a hússal az összes tojást, lesimítva a széleket, hogy a tojást teljesen beborítsa. Mindegyiket mártsa a felvert tojásba, majd a zsemlemorzzába. Ügyeljen arra, hogy minden tojást teljesen beborítsanak a rétegek.
- 5 | Kapcsolja be a készüléket. Kapcsolja be az 1. tálal. Válassza ki a MANUAL (KÉZI) programot, állítsa be a hőfokot 200 °C-ra, és süsse 14 percig. Helyezzen 4 skót tojást a 2. tálba, a grill lapra. Kapcsolja be a 2. tálal. Válassza ki a MANUAL (KÉZI) programot, állítsa be a hőfokot 200 °C-ra, és süsse 14 percig. Helyezzen 2 skót tojást a 2. tálba, standard lapra. Nyomja meg a START gombot mindkét sütés elindításához.
- 6 | A szósz elkészítéséhez keverje össze a tejszínt és a tormát egy kis tálban. Ízesítse.
- 7 | Ellenőrizze, hogy a skót tojás megfőtt-e, és szükség esetén folytassa a sütést, amíg a kolbászhús át nem főtt.
- 8 | Tálaláshoz vágja félbe vagy negyedbe a skót tojásokat, és tálalja a szósszal. Díszítse szalonnával és mustáros kelbimbóval.

TIPPEK

A skót tojás egy brit étel. Egy főtt tojást kolbászhúsba tekernek, amelyet azután kirántanak. Meleg vagy hideg állapotban fogyasztják őket, különösen piknikeken. Ha keményre főve szereti a tojást folyós tojássárgája nélkül, hagyja a tojásokat főni további 5 percig. Ha nem talál kolbászhúst, vásároljon normál kolbászt, távolítsa el a bőrét, és passzírozza össze a húst.

CAJUN LAZAC FOKHAGYMÁS ZÖLDBABBAL

4  5 perc  15 perc 

HOZZÁVALÓK

A halhoz:

4 lazacfilé (egyenként kb. 150 g)
2 evőkanál olívaolaj
4 evőkanál Cajun fűszerkeverék
só, bors

A zöldbabhoz:

400 g zöldbab
2 evőkanál olívaolaj
2 fokhagymagerezd, apróra vágva
1 evőkanál apróra vágott koriander
só, bors

RECEPT

- 1 | Egy tálban keverje össze a Cajun fűszerkeveréket az olívaolajjal. Kenje a keveréket ecsettel a lazacfilére. Fűszerezze sóval és borssal.
- 2 | Egy tálban keverje össze a zöldbabot az olívaolajjal, a fokhagymával és a fűszernövényekkel. Fűszerezze sóval és borssal.
- 3 | Kapcsolja be a készüléket. Kapcsolja be az 1. tálat. Válassza ki a FISH (HAL) programot, állítsa be a hőfokot 200 °C-ra, és süssse 8 percig. Helyezze a lazacfilét az 1. tálba, a grill lapra. Kapcsolja be a 2. tálat. Válassza ki a VEGETABLES (ZÖLDSÉG) programot, állítsa be a hőfokot 200 °C-ra, és süssse 15 percig. Helyezze a zöldbabokat a 2. tálba, standard lapra.
- 4 | Nyomja meg a SYNC (SZINRKONIZÁLÁS) gombot, hogy a lazac és a zöldségek is egyszerre készüljenek el. Nyomja meg a START gombot mindkét sütés elindításához.
- 5 | A lazacot és a zöldségeket a sütés felénél keverje meg.
- 6 | Ellenőrizze, hogy alaposan megsültek-e, és szükség esetén folytassa a sütést még néhány percig.
- 7 | Tálalás előtt kanalazza az édes chili szószt a lazacra, és szórja meg piros chilivel, újhagymával és szezámmaggal. A zöldségeket azonnal tálalja egy gerezd lime-mal, és szórja meg korianderrel.

TIPPEK

Ügyeljen arra, hogy ne halmozza egymásra a lazacfiléket, különben nem egyenletesen sülnek meg. Ha nagyobb mennyiséget szeretne készíteni: süssse meg több adagban!

MÉZES ÉS SRIRACHÁS GARNÉLARÁK SÜLT RIZZSEL

4 ✂ 15 perc  15 perc 



HOZZÁVALÓK

Garnélarákhöz:

85 g méz
50 g majonéz
2 teáskanál sriracha
1 evőkanál szójaszószt
1 tojás
60 g liszt
450 g garnélarák
1 evőkanál olívaolaj

só, bors

Sült rizshez:

400 g főtt rizs
200 g fagyasztott zöldség (sárgarépa, brokkoli, csemegekukorica)
7 cl szójaszószt
1 evőkanál olaj
2 tojás

RECEPT

- 1 | Egy tálban keverje össze a mézet, a majonézt, a sriracha szószt és a szójaszószt. Tegye félre. Verje fel a tojást egy mély tányérban. Szórja a lisztet egy másik mély tányérba. Mártsa a garnélarák a tojásba, majd a lisztbe, és helyezze őket az 1. tál grillezőlapjára úgy, hogy szorosan összenyomja őket. Kenje meg olívaolajjal.
- 2 | Egy tálban keverje össze a főtt rizst a zöldségekkel, szójaszósszal és olajjal. Adja hozzá a tojásokat, és keverje össze újra.
- 3 | Kapcsolja be a készüléket. Kapcsolja be az 1. tálat. Válassza ki a FISH (HAL) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süsse 12 percig. Helyezze a grillezőlapot az 1. tálba. Kapcsolja be a 2. tálat.
- 4 | Nyomja meg a SYNC (SZINKRONIZÁLÁS) gombot, hogy a garnéla és a zöldségek egyszerre készüljenek el. Nyomja meg a START gombot mindkét sütés elindításához.
- 5 | Félidőben rázza meg a kosarat, hogy felkeverje a sült rizst.
- 6 | Ellenőrizze, hogy alaposan átsült-e, majd szükség esetén folytassa a sütést további néhány percig.
- 7 | Tálalja a rákot a rizskörettel. Próbálja ki csipős mártással!

TIPPEK

Ügyeljen arra, hogy ne halmozza egymásra a rákokat, különben nem egyenletesen sülnek meg. Ha nagyobb mennyiséget szeretne készíteni: süsse meg több adagban! Azonnal tálalja.

THAI STÍLUSÚ LAZACFILÉ SZÍNES ZÖLDSÉGEKKEL

4  30 perc  30 perc 



HOZZÁVALÓK

4 lazacfilé
100 ml alacsony nátriumtartalmú szójaszószt
1 lime
4 gerezd fokhagyma
2 teáskanál reszelt gyömbér
1 pirospaprika
2 sárgarépa
1 cukkini
1 evőkanál olívaolaj

50 g mangetout borsó
50 g babcsíra
só, bors
4 evőkanál édes chili szósz
0,5 darált újhagyma
2 evőkanál szezámag
1 lime
Néhány szál koriander

RECEPT

- Vágja a lazacfiléket nagy kockákra. Egy tálban keverje össze a szójaszószt, a lime-levet, az aprított fokhagymát és a reszelt gyömbért. Adja hozzá a lazacot, fedje le, és hagyja pihenni 20 percig.
- Mossa meg és szárítsa meg a paprikát, a sárgarépát és a cukkinit. Csíkozza fel a paprikát és távolítsa el a magvas közepét. Hámozza meg a répát és vágja apró rudacskára. Vágja a cukkinit azonos méretű rudakra. Egy tálban keverje össze a felcsíkozott zöldségeket az olívaolajjal. Adja hozzá a mangetout borsót és a babcsírát. Fűszerezze sóval és borssal.
- Kapcsolja be a készüléket. Kapcsolja be a 1. tálat. Válassza ki a FISH (HAL) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süsse 6 percig. Helyezze a kockázott lazacot az 1. tálba, a grill lapra. Kapcsolja be a 2. tálat. Válassza ki a MANUAL (KÉZI) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süsse 30 percig. Helyezze a zöldségeket a 2. tálba, majd a készülékbe.
- Nyomja meg a SYNC (SZINRKONIZÁLÁS) gombot, hogy a lazac és a zöldségek is egyszerre készüljenek el. Nyomja meg a START gombot mindkét sütés elindításához. Keverje meg a zöldségeket a sütés félidejében.
- A tálaláshoz helyezze a zöldségeket és a lazacot a tányérokra. Spricceljen a lazacra édes chili szószot, és szórja meg újhagymával és szezámaggal. Facsarjon a zöldségekre lime-levet, és szórja meg korianderrel.

TIPPEK

A mangetout zöldborsót edamame babbal helyettesítheti. Ha szeretné, hozzáadhat békikukoricát, és a szezámot zúzott földimogyoróra cserélheti. Ha szereti a csípős ételeket, adjon hozzá friss vagy őrölt chilit. Ha nagyobb mennyiséget szeretne készíteni: süsse meg több adagban! Azonnal tálalja ragadó rizzsel. Ha nincs alacsony nátriumtartalmú szójaszósz, adjon hozzá 60 ml rizsecetet.

KARFIOL STEAK HASÁBRA VÁGOTT RÉPÁVAL



20

perc



25

perc



HOZZÁVALÓK

A réparudacsákához:

20 g szójaszószt
20 g olívaolaj
10 g juharszirup
20 g tahini
1 teáskanál füstölt paprika
1 teáskanál fokhagyma-por
300 g rudacsákra szelt sárgarépa
(3/4 darab)

A karfiol steakhez:

karfiol (kb. 1 darab)
50 ml olívaolaj
100 g citromlé
1 teáskanál szárított fokhagyma
1 teáskanál paprika
15 g méz
Só, bors
2 csipet chili por

8 evőkanál apróra vágott friss
petrezselyem (kb. 15 g)

Karfiolos majonéz:

250 g főtt karfiol
60 g tejszín
20 ml olívaolaj
10 g víz
10 g citromlé
1 teáskanál füstölt paprika
3 g só

RECEPT

- 1 | Egy tálban keverje össze a szójaszószt, az olívaolajat, a juharszirupot, a tahinit, a paprikát, a fokhagymaport, a sót és a borsot. Hámozza meg a sárgarépát, vágja félbe hosszában, majd szeletelje őket 3 mm-es rudacsákra. Tegye a sárgarépá-rudacsákat a tálba, és pácolja legalább 30 percig, időről időre átkeverve.
- 2 | Hántsa le a leveleket a karfiolról anélkül, hogy túl sokat leszedne a törzsből. Helyezze a karfiolt egy vágódeszkára. Egy nagy, jól élezett késsel vágjon 2 vagy 3 darab, kb. 2 cm vastag szeletet. Főzze meg a karfiol steaket a burgonyával sózott, párolt vízben. Főzés közben félidőben vegye ki a steakeket, öblítse át őket, és főzze meg a burgonyát. Öntse le a vizet és tegye félre.
- 3 | Egy kis tálban keverje össze az olívaolajat, a citromlevet, a fokhagymát, a mézet, a paprikát és a chilit. Kenje meg a karfiol egyik oldalát olívaolajjal és a citromos mártással. Ízesítse sóval és borsal.
- 4 | Kapcsolja be a készüléket. Kapcsolja be az 1. tálat. Válassza ki a VEGETABLES (ZÖLDSÉG) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süssse 25 percig. Helyezze a mártással megkent karfiol steakeket az 1. tál grillezőlapjára. Kapcsolja be a 2. tálat. Válassza ki a VEGETABLES (ZÖLDSÉG) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süssse 25 percig. Fektesse a sárgarépát egy rétegben a standard lapra a 2. tálban. Nyomja meg a START gombot mindkét sütés elindításához.
- 5 | A sütés felénél fordítsa meg a steakeket, és kenje át a másik oldalukat a maradék szósszal. Fordítsa meg a sárgarépa-rudacsákat.
- 6 | Ellenőrizze, hogy a karfiol alaposan megsült-e, és szükség esetén módosítsa az időt az ízlésének megfelelően.
- 7 | Tegye a sült karfiol darabokat, a tejszínt, az olívaolajat, vizet, sót, citromlevet és füstölt paprikát egy kis edénybe. Keverjen össze mindent egy rúdmixerrel, hogy majonéz állagot kapjon.
- 8 | Szórja meg a sült karfiol steaket chilivel és apróra vágott friss petrezselyemmel. Tálalja a karfiolos majonézzal és sült réparudacsokkal.

TIPPEK

A Tahini egy szezámposzta, amelyet zúzott szezám-magból készítenek. A szupermarketek a nemzetközi szekcióban, a keleti élelmiszerüzletekben vagy a bio üzletekben található. Ha nincs tahinije, használjon turmixgépet a szezám-mag őrléséhez. Keverje össze egy kis tálban egy kevés pirított szezámolajjal. Egyébként mogoróvaját is használhatja. A füstölt paprikával egy kis ízt és fűszert adhat az ételéhez. Tálalja ezt a fogást burgonyapürével, amely jó köretként szolgál ezekhez a zöldségekhez.

POKE TÁL GRILLEZETT TONHALLAL

6  20
perc 13 
perc

HOZZÁVALÓK

A szószhoz:

4,5 evőkanál rizsecet
bors
15 g friss gyömbér (1 darab, kb. 2 cm)
csípős mártás
3 teáskanál szezámolaj
9 cl szójaszós

A poke tálhoz:

500 g tonhalfilé (kb. 4 darab)
750 g előfőzött sushi rizs

3 kis avokádó (kimagozva és szeletelve)
30 g apróra vágott lilahagyma
300 g kockára vágott mangó (kb. 1)
6 evőkanál apróra vágott friss koriander (kb. 30 g)

A díszítéshez (opcionális):

1,5 lime, négybe vágva
0,5 jalapeno (vagy Fresno paprika, kimagozva és szeletelve)

néhány szelet retek, uborka, vörös káposzta és sárgarépa
6 evőkanál főtt edamame bab
1,5 teáskanál fekete-fehér szezámag

RECEPT

- 1 | Készítse el a szósz: keverje össze az összes hozzávalót egy kis tálban. Tegye félre.
- 2 | Helyezze a tonhalat egy tálba. Öntse hozzá a szósz egyharmadát, és keverje össze. Hagyja pihenni 10-15 percig.
- 3 | Kapcsolja be a készüléket. Kapcsolja be az 1. tálát. Válassza ki a GRILL programot, állítsa be a hőfokot 200 °C-ra, és süssse 13 percig. Még ne tegye az alapanyagokat a sütőedénybe, mert a készülék automatikusan megkezdi az előmelegítést. Nyomja meg a START gombot a sütés megkezdéséhez.
- 4 | Amikor a készülék sípol, és a kijelzőn az „Add” (Hozzáadás) felirat jelenik meg, ekkor a grillüstő előmelegítési ciklusa befejeződött. Távolítsa el a tonhalat a pácból, majd csepegtesse le és szórja meg borssal. Helyezze a darabokat a grillezőlapra az 1. tálban.
- 5 | Süssse addig a tonhal steakeket, amíg az alsó harmad át nem sült. Fordítsa meg, és süssse a másik oldalát addig, hogy közepén egy kicsit rózsaszín maradjon. Ha átsütve szereti a tonhalat, a sütés idejét tetszése szerint módosíthatja.
- 6 | Helyezze a grillezett tonhal steakeket egy vágódeszkára, és hagyja pihenni 5 percig, mielőtt éles késsel csíkokra vágná őket.
- 7 | Tegye a főtt rizst az edények aljára. Helyezze rá a grillezett tonhaldarabokat, a szeletelt avokádót, a mangó darabok és a lilahagymát. Szórja meg korianderrel. Díszítse tetszése szerint, és öntse rá a maradék szósz.

TIPPEK

Az előfőzött japán rizs már elérhető a szupermarketekben. Ezzel időt takaríthat meg a recept elkészítésekor. Ha nem, készítse elő otthon: 50–60 g nyers rizst használjon személyenként. A legjobb, ha bio avokádót használ, amikor épp szezonja van. Kockázott főtt édesburgonyával is helyettesítheti. Ha nem szereti a koriandert, használjon másik fűszernövényt.

GRILLEZETT STEAK SÜLT
PARADICSOMMAL

4

10
perc15
perc

HOZZÁVALÓK

600 g marhahús steak (kb. 3 nagy vagy 4 közepes darab)
2 evőkanál steak fűszerkeverék
20 g fokhagymás és petrezselymes vaj
2 evőkanál olívaolaj
300 g paradicsom (kb. 2 nagy paradicsom)

1 evőkanál olívaolaj
1 teáskanál szárított olasz fűszernövény-keverék
1 evőkanál balsamecet
só, bors

RECEPT

- 1 Szórja meg a steak fűszerkeverékkel a hús mindkét oldalát. Tapogassa át a rászórt fűszereket, hogy biztosan megtapadjon a húson. Kenje meg a steak mindkét oldalát olívaolajjal.
- 2 Vágja félbe a paradicsomot.
- 3 Kapcsolja be a készüléket. Kapcsolja be az 1. tálat. Válassza ki a GRILL programot, állítsa be a hőfokot 200 °C-ra, és süssse 8 percre. Még ne tegye az alapanyagokat a sütőedénybe, mert a készülék automatikusan megkezdte az előmelegítést. Kapcsolja be a 2. tálat. Válassza ki a VEGETABLES (ZÖLDSÉG) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süssse 15 percre. Helyezze a paradicsomot a 2. táliba, majd a készülékbe. Locsolja meg olívaolajjal, olasz fűszernövény-keverékkel és balsameccel. Ízesítse sóval és borssal.
- 4 Nyomja meg a SYNC (SZINRKONIZÁLÁS) gombot, hogy a lazac és a zöldségek is egyszerre készüljenek el. Nyomja meg a START gombot mindkét sütés elindításához. Amikor a készülék sípol, és a kijelzőn az „Add” (Hozzáadás) felirat jelenik meg, ekkor a grillsütő előmelegítési ciklusa befejeződött. Helyezze a steakeket az 1. táliba, a grillezőlapra.
- 5 A sütés felénél fordítsa meg a steakeket, hogy egyenletesen süljenek át.
- 6 Ellenőrizze, hogy a paradicsom alaposan átsült-e, és szükség esetén folytassa a sütést még néhány percre.
- 7 Távolítsa el a megsült steakeket, és mindegyik tetejére tegyen fokhagymás és petrezselymes vajat. Tálalás előtt hagyja a steakeket 1 percre állni. Tálalja sült paradicsommal. Rizzsel, tésztával vagy ízletes burgonyapürével.

TIPPEK

Az olasz fűszernövény-keverék oregánó, kakukkfű, bazsalikom, zsálya és babérlevél keveréke, amelyet megtalálhat a szupermarketekben. Egyébként otthon is elkészítheti. A steakeket legalább 2 órán keresztül vagy legfeljebb egy éjszakára a fűszeres pácban pácolhatja a hűtőszekrényben. A fokhagymás és petrezselymes vaj a zöldségek, tészta és grillezett húskok fűszerezésére is használható. A szupermarketekben a friss vagy fagyasztott termékek szekciójában található. Házilag is elkészítheti: izesítse a vajat egy kis fokhagymával és petrezselyemmel. Használjon vastagra vágott steakeket. Ha a steak nagyon vastag, lehet, hogy plusz egy percig kell sütni oldalanként. Ha húshőmérőt használ, attól függően, hogy mennyire szeretné átsütni, a hús közepén a hőmérséklet legyen: nagyon véres 45-50 °C, véres 50-55 °C, közepesen átsült 55-60 °C, jól átsült 70 °C.

FOKHAGYMA CSIRKECOMBOK ÉS RÁNTOTT CUKKINI PARMEZÁNNAL

2 ✨

20
perc15
perc

HOZZÁVALÓK

A csirkehúshoz:

6 csirkecomb
fél lilahagyma
2 gerezd fokhagyma
2 evőkanál reszelt gyömbér
3 cl fokhagymás, gyömbéres és chili szósz
3 cl alacsony nátriumtartalmú szójaszósz
3 cl préselt narancslé (1 narancs)
só, bors
2 db újhagyma

A cukkinihez:

4 cukkini
1 evőkanál olasz fűszerkeverék
90 g liszt
2 tojás
180 g panko zsemlemorzsa
45 g reszelt parmezán
1 evőkanál olaj
só, bors

RECEPT

- 1 | Tegye a turmixgépbe a lilahagymát, a hámozott fokhagymagerezdet, a gyömbért, a chili szószot, a szójaszószot és a narancslevet. Ízesítse sóval és borsal. Turmixolja, amíg sima mártást nem kap. Hagyjon meg 6 cl mártást. Kenje át az alsócombokat egy tálban a maradék mártással.
- 2 | Keverje össze a lisztet, sót, borsot és az olasz fűszernövényeket egy mély edényben. Verje fel a tojást egy másik mély tányérban. Egy másik tányérban keverje össze a parmezánt a panko kenyérmorzsaival.
- 3 | Mossa meg a cukkinit, és vágja szeletekre. Merítse bele a lisztkeverékbe, majd a tojásba és végül a morzsa és a parmezán keverékébe.
- 4 | Kapcsolja be a készüléket. Kapcsolja be az 1. tálat. Ellenőrizze, hogy a grillezőlap az 1. tálban van-e. Válassza ki a GRILL programot, állítsa be a hőfokot 200 °C-ra, és süsse 15 percig. Még ne tegye az alapanyagokat a sütőedénybe, mert a készülék automatikusan megkezdi az előmelegítést. Kapcsolja be a 2. tálat. Válassza ki a VEGETABLES (ZÖLDSÉG) programot, állítsa be a hőfokot 200 °C-ra, és süsse 15 percig. Helyezzen egy sütőlapot a 2. edénybe és helyezze a cukkinit a tetejére. Vékonyan kenje meg olajjal a cukkinit. Nyomja meg a START gombot mindkét sütés elindításához.
- 5 | Amikor a készülék sípol, és a kijelzőn az „Add” (Hozzáadás) felirat jelenik meg, ekkor a grillsütő előmelegítési ciklusa befejeződött. Helyezze az alsócombokat az 1. tálban lévő grillezőlapra.
- 6 | A sütés felénél fordítsa meg az alsócombokat, hogy egyenletesen átsüljenek, és keverje bele a cukkinit.
- 7 | Ellenőrizze, hogy alaposan átsült-e, és szükség esetén süsse még néhány percig.
- 8 | Azonnal tálalja az alsócombokat. Közvetlenül tálalás előtt szórja meg apróra vágott újhagymával, és tálalja a maradék mártással és cukkinivel.

TIPPEK

Ügyeljen arra, hogy ne halmozza egymásra a csirkecombokat, különben nem egyenletesen sülnek meg. Ha nagyobb mennyiséget szeretne készíteni: süsse meg több adagban! Tálalja paradicsomsalátával.

OLVADT CSOKOLÁDÉS APRÓSÜTEMÉNYEK

6 ✨ 15 perc 🍲 14 perc ☕

HOZZÁVALÓK

170 g sütéshez való, 53%-os étcsokoládé
 80 g vaj
 180 cl író
 80 g cukor
 1 közepes tojás
 1 teáskanál vaníliakivonat

160 g liszt
 1 teáskanál sütőpor (4 g)
 1 csipet só
 100 g csokoládéforgács
 10 g olvasztott vaj

RECEPT

- 1 | Olvassa meg a csokoládét és a vajat egy mikrohullámú sütőben vagy gőzfürdőben. Keverje hozzá a tojást, író, cukrot, tojást és vaníliát, és jól keverje össze egy habverővel. Ezután adja hozzá a lisztet, a sütőport és a sót, és keverje össze egy spatulával. Ha a keverék állaga sima, keverje bele a csokoládéforgácsot.
- 2 | Vajazza ki a formákat és öntse bele a tésztát (120 g/forma).
- 3 | Kapcsolja be a készüléket. Kapcsolja be az 1. tálat. Válassza ki a DESSERT (DESSERT) programot, állítsa be a hőfokot 160 °C-ra, és süsse 14 percig.
- 4 | Használjon kést, hogy benyúljon vele a forma aljánál, így ellenőrizheti, hogy a sütemények megsültek-e. Amikor kihúzza, nem lehet rajta ráragadt tészta. Ha van, süsse további 2 percig. Állítsa be a sütési időt az ízlésének megfelelően. Vegye ki a süteményeket egy sütőkesztyűvel vagy fogóval.

TIPPEK

Ehhez a recepthez használjon 9 cm átmérőjű formákat. Az író, francia nevén lait ribot, kivételesen nedves tésztát eredményez a süteményeknél, muffinoknál, palacsintáknál és gofrinál. Ez egy erjesztett tej, amelyet a tej és a sav (általában citromlé vagy ecet) kombinálásával állítanak elő. A tejnél sűrűbb, de a tejszínnél kevésbé sűrű, csomósabb állagú, jellegzetes ízű, és könnyűvé, levegőssé teszi a péksüteményeket. Elkészítheti otthon is, csak tej és citromlé kell hozzá.

GRANOLA

6 ✨ 10 perc 🍲 10 perc 🍲



HOZZÁVALÓK

240 g zabpehely
80 g sótlan pekándió
80 g mandulapehely

200 ml juharszirup
100 ml semleges olaj
2 g fahéj

RECEPT

- 1 | Egy tálban keverje össze a zabot, a pekándiót, a mandulapehelyt, a fahéjat, a juharszirupot és az olajat.
- 2 | Kapcsolja be a készüléket. Kapcsolja be az 1. tálat. Válassza ki a MANUAL (KÉZI) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süsse 10 percig. Vegye ki a grillezőlapot az 1. tálból, és szórjon szét benne 360 g granolát. Kapcsolja be a 2. tálat. Válassza ki a MANUAL (KÉZI) programot, állítsa be a hőfokot 180 °C-ra, és süsse 10 percig. Vegye ki a normál edényt a 2. tálból, és szórjon szét benne 250 g granolát. Nyomja meg a START gombot a sütés elindításához.
- 3 | A granolát a sütés félidejében keverje át.
- 4 | Ellenőrizze, hogy alaposan átsült-e, és szükség esetén süsse még néhány percig.
- 5 | Hagyja kihűlni, és helyezze légmentesen zárható edénybe.

TIPPEK

A granolát karamellizált banánra szórva is élvezheti.

SÜLT ALMA

6 ✨ 15 perc 🍲 20 perc 🍲

**HOZZÁVALÓK**

6 közepes alma (1 kg)
50 g zabpehely
50 g mazsola
40 g barna cukor

50 g apróra vágott dió
1 teáskanál fahéj
50 g olvasztott vaj

RECEPT

- 1 | Egy tálban keverje össze a zabot, mazsolát, barna cukrot, diót és fahéjat. Adja hozzá az olvasztott vajat, és addig keverje, amíg jól összeáll. Tegye félre.
- 2 | Késsel vágja le az alma tetejét úgy, hogy egy 2 cm magas darabot kapjon, majd tegye félre. Egy dinnyevájóval vagy egy teáskanállal távolítsa el az összes magot. Kissé vágja ki az alma belsejét, hogy bele lehessen tölteni a töltelékkel. Teljesen töltsen meg az almát a zabos keverékkel. Helyezze vissza az alma tetejét.
- 3 | Kapcsolja be a készüléket. Kapcsolja be az 1. tálat. Válassza ki a DESSZERT (DESSZERT) programot, állítsa be a hőfokot 165 °C-ra, és süsse 20 percig. Helyezzen 4 almát az 1. tálba, a grillezőlapra.
- 4 | Ellenőrizze, hogy az alma alaposan átsült-e, és szükség esetén hagyja még sülni. A sütési idő az alma méretétől és minőségétől függően változhat.
- 5 | Az almát melegen tálalja.

TIPPEK

A mazsolát aszalt fügével vagy sárgabarackkal is helyettesítheti.

CSOKOLÁDÉDARABKÁS MUFFIN

6 ✨ 10 perc  16 perc 

HOZZÁVALÓK

120 g cukor
2 tojás
90 g sima fehér liszt
20 g cukrozatlan kakaópor

11 g sütőpor
110 g tej
60 g olvasztott vaj
45 g tejszokoládé-forgács

RECEPT

- 1 | Egy tálban keverje össze a cukrot és a tojást. Adja hozzá a liszt felét, a sütőport, a kakaóport és a tejet. Keverje össze. Adja hozzá a por állagú összetevőket és a tejet, majd keverje össze. Végül adja hozzá az olvasztott vaját, a csokoládéforgácsot, és keverje össze. Ossa szét a keveréket a merev muffinformákba.
- 2 | Kapcsolja be a készüléket. Kapcsolja be az 1. tálat. Válassza ki a DESSERT (DESSZERT) programot,

állítsa be a hőfokot 150 °C-ra, és süssé 16 percig. Helyezze a muffinokat az 1. táliba, a grillezőlapra. Kapcsolja be a 2. tálat. Válassza ki a DESSERT (DESSZERT) programot, állítsa be a hőfokot 150 °C-ra, és süssé 16 percig. Helyezze a muffinokat a 2. táliba, standard lapra. Nyomja meg a START gombot a sütés megkezdéséhez.

- 3 | Vegye ki a muffinokat a készülékből, és hagyja őket lehűlni egy tálcán.

TIPPEK

Minden muffinhoz 50 g tésztát használjon. Ha szükséges, süssön új adagot.

KARAMELLIZÁLT BANÁN

4  10  perc 15  perc

HOZZÁVALÓK

4 banán
4 evőkanál olvasztott vaj
6 evőkanál barna cukor

50 g granola
vanília fagyalalt

RECEPT

- 1 | Vágja félbe hosszában a banánt. Kenje át a belsejét olvasztott vajjal, és szórja meg barna cukorral.
- 2 | Kapcsolja be a készüléket. Kapcsolja be az 1. tálat. Válassza ki a MANUAL (KÉZI) programot, állítsa be 200 °C-ra 15 percre, és helyezzen 5 db fél banánt a belsejével felfelé az 1. táliba. Kapcsolja be a 2. tálat. Válassza ki a MANUAL (KÉZI) programot, állítsa be 200 °C-ra 18 percre, és helyezzen 3 db fél banánt a belsejével felfelé a 2. táliba.
- 3 | Nyomja meg a SYNC (SZINKRONIZÁLÁS) gombot. Nyomja meg a START gombot a sütés elindításához.
- 4 | Ellenőrizze, hogy alaposan átsült-e, és szükség esetén süsse még néhány percig.
- 5 | A banánokat azonnal tálalja. Hintse meg granulával, és kísérje vanília fagyalalttal.

TIPPEK

Ügyeljen arra, hogy ne halmozza egymásra vagy szorosan egymás mellé a banánokat, különben nem egyenletesen sülnek meg. Ha nagyobb mennyiséget szeretne készíteni: süsse meg több adagban! Azonnal tálalja. Fahéjas változathoz keverjen össze egy evőkanál őrölt fahéjat a barna cukorral.

CYGARA Z CIASTA FILO Z FETA



SKŁADNIKI

350 g sera feta
1 ubite jajko
1 żółtko
1 białko

2 łyżeczki suszonej mięty
1 opakowanie ciasta filo
pieprz

PRZEPIS

- 1 | Rozgnieć ser feta widelcem i umieść go w misce. Dodaj całe jajko, żółtko i mięte. Dopraw pieprzem i dobrze wymieszaj.
- 2 | Rozwiń arkusz ciasta filo i delikatnie wysmaruj go białkiem. Umieść drugi arkusz na górze. Pokrój je na 6 kawałków, aby utworzyć kwadraty z ciasta. Rozłóż 1,5 łyżki fety wzdłuż każdego kwadratu i zwiń ciasto w kształt cygara. Powtarzaj do wykorzystania wszystkich składników.
- 3 | Włącz urządzenie. Włącz miskę 1. Wybierz program MANUAL (RĘCZNY) i ustaw temperaturę 180°C na 10 minut. Ułóż cygara z ciasta filo na patelni do grillowania w misce 1. Włącz miskę 2. Wybierz program MANUAL (RĘCZNY) i ustaw temperaturę 180°C na 12 minut. Ułóż cygara z ciasta filo na patelni w misce 2.
- 4 | Naciśnij przycisk SYNC (SYNCHRONIZACJA). Naciśnij przycisk START, aby ustawić obydwa procesy gotowania.
- 5 | W połowie gotowania przewróć cygara z ciasta filo.
- 6 | Sprawdź, czy cygara są dokładnie ugotowane, i w razie potrzeby kontynuuj gotowanie przez dodatkowych kilka minut.
- 7 | Podawaj cygara z ciasta filo na ciepło z sałatką z grillowanej kukurydzy.



WSKAZÓWKI Nie układaj cygar z ciasta filo na sobie ponieważ nie będą równomiernie ugotowane. Podawaj natychmiast po przygotowaniu. Przepis służy przygotowaniu 20 cygar.

BURRITO Z KURCZAKIEM

8 ✨ 20 Min 🍲 25 Min ☕



SKŁADNIKI

4 łyżeczki przyprawy meksykańskiej
 4 łyżki oliwy z oliwek
 4 piersi z kurczaka
 8 tortilli pszennych lub kukurydzianych
 8 łyżeczek śmietany kremówki

8 łyżek startego sera cheddar
 8 łyżek guacamole
 8 łyżek kukurydzy
 8 łyżek salsy

PRZEPIS

- 1 | W misce wymieszaj przyprawę meksykańską z oliwą. Dodaj kurczaka, natrzyj marynatą i odstaw na 15 minut.
- 2 | Włącz urządzenie. Włącz miskę 1. Wybierz program CHICKEN (KURCZAK) i ustaw temperaturę 200°C na 15 minut. Umieść piersi z kurczaka na patelni w misce 1. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć gotowanie. Odczekaj, aż piersi z kurczaka nieco ostygną, a następnie pokrój je na plastry.
- 3 | Ułóż wrapy na kwadracie z folii aluminiowej. Na tortillach rozsmaruj śmietanę, a następnie dodaj salsę, guacamole i kurczaka. Dodaj kukurydzę i posyp serem. Szczelnie owiń burrito folią.
- 4 | Włącz urządzenie. Włącz miskę 1. Wybierz program CHICKEN (KURCZAK) i ustaw temperaturę 180°C na 10 minut. Ułóż 3 burrito na patelni w misce 1. Włącz miskę 2. Wybierz program MANUAL (RĘCZNY) i ustaw temperaturę 180°C na 10 minut. Ułóż 1 burrito na patelni w misce 2. Naciśnij przycisk START, aby ustawić obydwa procesy gotowania.
- 5 | Burrito podawaj natychmiast po przygotowaniu.

WSKAZÓWKI

Jeśli chcesz zrobić większą liczbę, możesz gotować w partiach. Podawaj natychmiast po przygotowaniu. Możesz użyć piersi z kurczaka, które zostały już upieczone na rożnie.

FRYTKI Z SERA HALLOUMI

6 ✨ 20 Min  15 Min 

SKŁADNIKI

400 g sera halloumi
40 g mąki
2 średnie jaja

100 g bułki tartej
2 łyżeczki czosnku w proszku

PRZEPIS

- 1 | Pokrój halloumi na frytki o grubości 1 cm. Wsyp mąkę do miski. Rozbij jajka w misce i dobrze wymieszaj. W innej misce wymieszaj bułkę tartą i czosnek w proszku.
- 2 | Obtocz każdy kawałek w mące, a następnie w jajku i bułce tartej. Wszystkie strony powinny być pokryte panierką. Odstaw.
- 3 | Włącz urządzenie. Włącz miskę 1. Wybierz program MANUAL (RĘCZNY) i ustaw temperaturę 180°C
- 4 | Naciśnij przycisk SYNC (SYNCHRONIZACJA). Naciśnij przycisk START, aby ustawić obydwa procesy gotowania.
- 5 | Podawaj natychmiast po przygotowaniu z dodatkiem brokułów z serem.

WSKAZÓWKI

Halloumi to cypryjski ser wytwarzany z mleka koziego i owczego. Nieco elastyczna konsystencja i słony smak sprawiają, że jest tak wyjątkowy. Po podgrzaniu ser halloumi nie topi się, a jedynie staje się nieco bardziej sprężysty i smaczny. Można go znaleźć w sklepach spożywczych z produktami śródziemnomorskimi lub w dziale serów w dużych supermarketach. Nie dodawaj soli do bułki tartej lub mąki, ponieważ ser halloumi jest już bardzo słony. Jeśli chcesz, możesz również użyć panierki panko, która jest powszechnie używana w kuchni japońskiej. Panierkę panko można znaleźć w wielu supermarketach w dziale kuchni świata, w azjatyckich sklepach spożywczych lub w Internecie.

KLOPSIKI Z KURCZAKA



SKŁADNIKI

700 g piersi kurczaka
2 jajka
60 g bułki tartej
100 g parmezanu

3 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżki posiekanej natki pietruszki
2 łyżeczki cebuli w proszku
Sól, pieprz

PRZEPIS

- 1 | Posiekaj piersi z kurczaka w maszynce do mielenia lub w blenderze. W misce wymieszaj zmielonego kurczaka, jajko, bułkę tartą, parmezan, oliwę z oliwek, pietruszkę i cebulę. Dodaj sól i pieprz i uformuj kulki o średnicy około 3–4 cm.
- 2 | Włącz urządzenie. Włącz miskę 1. Wybierz program CHICKEN (KURCZAK) i ustaw temperaturę 200°C na 10 minut. Ułóż 20 klopsików na patelni w misce 1. Włącz miskę 2. Wybierz program Chicken (Kurczak) i ustaw temperaturę 200°C na 12 minut. Ułóż 12 klopsików na patelni w misce 2.
- 3 | Naciśnij przycisk SYNC (SYNCHRONIZACJA). Naciśnij przycisk START, aby ustawić obydwa procesy gotowania.
- 4 | W połowie gotowania przemieszaj potrawę w miskach.
- 5 | Sprawdź, czy klopsiki są dokładnie ugotowane, i w razie potrzeby kontynuuj gotowanie przez dodatkowych kilka minut.
- 6 | Podawaj klopsiki z sosem pomidorowym z bazylią.

WSKAZÓWKI

Przepis służy do przygotowania około 32 klopsików. Jeśli masz robota kuchennego, włóż wszystkie składniki do miski z ostrzem i uruchom na maksymalnej prędkości przez 1 minutę. Uważaj, aby nie ścisnąć klopsików blisko siebie, ponieważ mogą ugotować się nierównomiernie. Jeśli chcesz zrobić większą liczbę, możesz gotować w partiach.

BROKUŁY Z PARMEZANEM

8  15
Min  22
Min 

SKŁADNIKI

1,2 kg brokułów (ok. 4 główki)
2 łyżeczki czosnku w proszku
8 łyżek oliwy z oliwek

50 g startego parmezanu
1 szczypta płatków chili (opcjonalnie)
Sól, pieprz

PRZEPIS

- 1 | Pokrój brokuły w kwiatki i umieść w misce. Dodaj czosnek, oliwę z oliwek i płatki chili. Dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj.
- 2 | Włącz urządzenie. Włącz miskę 1. Wybierz program VEGETABLES (WARZYWA) i ustaw temperaturę 170°C na 22 minuty. Wyjmij płytę grillową i włóż 750 g brokułów do miski 1. Włącz miskę 2. Wybierz program VEGETABLES (WARZYWA) i ustaw temperaturę 170°C na 26 minuty. Wyjmij standardową płytę i włóż 450 g brokułów do miski 2.
- 3 | Naciśnij przycisk SYNC (SYNCHRONIZACJA). Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć gotowanie.
- 4 | Przemieszaj brokuły w połowie gotowania.
- 5 | Jeśli brokuły zabarwiają się zbyt szybko, umieść arkusz folii aluminiowej na górze 5 minut przed końcem programu.
- 6 | Tuż przed podaniem posyp brokuły parmezanem. Doskonale smakują w połączeniu z eskalopkami z indyka.



WEGAŃSKIE BURGERY

8 ✂ 0 Min  20 Min 

SKŁADNIKI

200 g posiekanej czerwonej kapusty
150 g startej marchwi
120 g wegańskiego majonezu
2 łyżki octu jabłkowego
1 łyżeczka czosnku w proszku

3 opakowania jackfruita w kawałkach (całkowita waga netto po odsączeniu: 440 g)
8 wegańskich bułeczek burgerowych
220 g sosu barbecue

Sól, pieprz
2 łyżeczki wędzonej papryki
15 kropli dymu wędzarniczego w płynie

PRZEPIS

- 1** | **Sałatka coleslaw:** Włóż surowe warzywa do miski. Dodaj wegański majonez, ocet jabłkowy, czosnek w proszku, sól i pieprz. Wymieszaj i marynuj w lodówce przez co najmniej godzinę. Im dłuższy czas marynowania, tym bardziej miękka będzie sałatka. Im krótszy czas marynowania, tym bardziej chrupiąca będzie sałatka (dostosuj do własnych preferencji).
- 2** | Rozkrusz kawałki jackfruita palcami w dużej misce, aż będzie przypominał szarpaną wieprzowinę. Zalej wodą i odstaw na 5–10 minut. Oplucz ponownie i wyciśnij z jackfruita jak najwięcej płynu. Włóż jackfruita do miski i dodaj sos barbecue, sól, pieprz, wędzoną paprykę, dym wędzarniczy w płynie i wymieszaj.
- 3** | Włącz urządzenie. Włącz miskę 1. Wybierz program MANUAL (RĘCZNY) i ustaw temperaturę 180°C na 20 minut. Wyjmij płytę grillową i włóż 650 g jackfruita do miski 1. Włącz miskę 2. Wybierz program MANUAL (RĘCZNY) i ustaw temperaturę 180°C na 20 minut. Wyjmij standardową płytę i włóż 450 g jackfruita do miski 2. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć gotowanie.
- 4** | Przemieszaj w połowie gotowania.
- 5** | Rozłóż grillowanego jackfruita na bułeczkach burgerowych, a na to dodaj sałatkę coleslaw. Podawaj z ziemniakami „harmonijkami”.

WSKAZÓWKI

Jackfruit jest bardzo popularny wśród wegetarian jako alternatywa dla szarpanej wieprzowiny i można go znaleźć w sklepach ekologicznych lub azjatyckich (pakowanego próżniowo lub w puszcze). Należy pamiętać, że w tym przepisie wykorzystuje się zwykłego jackfruita, a nie w syropie, który jest przeznaczony do deserów. Wędzona papryka nadaje potrawom doskonały smak. Możesz zastąpić ją klasyczną papryką z odrobiną chili. Dym wędzarniczy w płynie można znaleźć w supermarketach, w działach przypraw wśród ostrych sosów, a także w sklepach spożywczych lub supermarketach wegańskich. Można go również znaleźć w sklepach internetowych. Nadaje potrawom przyjemny wędzony aromat bez konieczności wędzenia. Aromat jest bardzo skondensowany, dlatego wystarczy kilka kropli, aby wzbogacić smak potraw. Doskonale poprawia smak dań wegetariańskich oraz sosów i marynat do mięs, drobiu i łososia. Możesz go zastąpić wędzoną papryką, chipotle w proszku, wędzoną solą lub wędzoną herbatą. Jeśli się spieszysz, użyj gotowej mieszanki surowych warzyw, już przyprawionej (w takim przypadku nie dodawaj przypraw) lub nie. Bułeczki burgerowe można piec: włóż je do koszy, wybierz program MANUAL (RĘCZNY) i ustaw temperaturę 180°C na 3 minuty.

PIECZONY KURCZAK Z DOMOWYMI FRYTKAMI

4 ✂ 20 Min  50 Min 

SKŁADNIKI

800 g ziemniaków
3 łyżki neutralnego oleju
Pietruszka
1 kurczak (1,3 kg)
0,5 cytryny
1 łyżeczka papryki

0,5 łyżeczki czosnku w proszku
0,5 łyżeczki cebuli w proszku
1 łyżeczka oregano
Sól, pieprz
1 łyżka oliwy z oliwek

PRZEPIS

- 1 | Obierz ziemniaki i pokrój je na frytki. Włóż je do miski i zalej zimną wodą. Odstaw na 30 minut.
- 2 | Usuń ścięgna i natrzyj kurczaka sokiem z połowy cytryny. W małej misce wymieszaj paprykę, czosnek, cebulę, oregano, sól i pieprz. Nasmaruj skórę kurczaka oliwą z oliwek i posyp przyprawą.
- 3 | Odcedź ziemniaki i dokładnie je osusz. Wymieszaj ziemniaki, olej, sól i pieprz.
- 4 | Włącz urządzenie. Włącz miskę 1. Wybierz program CHICKEN (KURCZAK) i ustaw temperaturę 160°C na 50 minut. Ułóż kurczaka piersią w dół na patelni w misce 1. Włącz miskę 2. Wybierz program FRIES (FRYTKI) i ustaw temperaturę 200°C na 50 minut. Ułóż frytki na
- 5 | Przygotowując frytki, potrząśnij koszem co 10 minut i w połowie gotowania, gdy urządzenie emituje sygnał dźwiękowy, a ikona miga. W razie potrzeby użyj szpatułki. Jeśli to konieczne, powtórz czynności.
- 6 | Sprawdź frytki — powinny być złocistobrązowe i chrupiące. W razie potrzeby wydłuż czas gotowania. Dodaj sól i pieprz do smaku. Przed podaniem posyp świeżą posiekaną pietruszką.
- 7 | Podawaj natychmiast po przygotowaniu. Nasmaruj kurczaka sosem z gotowania, a pozostałą część sosu podawaj w sosjerce.

JAJA PO SZKOCKU

6  30  Min  14  Min

SKŁADNIKI

6 średnich jaj
12 kostek lodu
12 g świeżej natki pietruszki
2 gałązki cebuli dymki
2 łyżeczki posiekanego świeżego tymianku
550 g mięsa na kielbasę wieprzową

50 g mąki
Sól, pieprz
200 g bułki tartej
2 średnie jaja
6 łyżek kwaśnej śmietany lub crème fraîche
2 łyżki chrzanu

PRZEPIS

- 1 | W rondlu zagotuj lekko soloną wodę i włóż do niej jaja. Gotuj przez 7 minut i 30 sekund na średnim ogniu. Przygotuj miskę z zimną wodą i kostkami lodu. Ugotowane jaja umieść w lodowej kąpieli. Po 20 sekundach możesz lekko rozbić skorupkę i ponownie włożyć jaja do zimnej wody, aż całkowicie ostygną. Dzięki temu ich obieranie będzie łatwiejsze.
- 2 | Drobno posiekaj pietruszkę, cebulę dymkę i liście tymianku. Włóż je do miski. Dodaj mięso, zwilż ręce i wymieszaj składniki. Podziel mieszankę na równe porcje i uformuj z nich okrągłe placki o średnicy około 10 cm.
- 3 | Przygotuj składniki do panierki, umieszczając w 3 oddzielnych miskach mąkę z solą i pieprzem, bułkę tartą i roztrzepane jajko.
- 4 | Delikatnie obierz ugotowane i schłodzone jaja pod zimną wodą, a następnie w misce obtocz jajko w mące. Mokrymi dłońmi owiń mięso wokół każdego jajka, wygładzając krawędzie, aby zapewnić dokładne okrycie jajka. Zanurz każde z nich w roztrzepanym jajku, a następnie obtocz w bułce tartej. Upewnij się, że każde jajko jest dokładnie pokryte.
- 5 | Włącz urządzenie. Włącz miskę 1. Wybierz program MANUAL (RĘCZNY) i ustaw temperaturę 200°C na 14 minut. Ułóż 4 jaja po szkocku na patelni w misce 1. Włącz miskę 2. Wybierz program MANUAL (RĘCZNY) i ustaw temperaturę 200°C na 14 minut. Ułóż 2 jaja po szkocku na patelni w misce 2. Naciśnij przycisk START, aby ustawić obydwa procesy gotowania.
- 6 | Przygotuj sos, mieszając śmietanę i chrzan w małej misce. Dodaj przyprawy.
- 7 | Sprawdź, czy jaja po szkocku są gotowe, i w razie konieczności kontynuuj aż mięso kielbasy będzie dobrze ugotowane.
- 8 | Przed podaniem pokrój jaja po szkocku na połówki lub ćwiartki i podawaj z sosem. Możesz je serwować z boczkiem i musztardą lub brukselką.

WSKAZÓWKI

Jaja po szkocku to brytyjskie danie, składające się z jajka na twardo przygotowanego w mięsie, które jest panierowane i smażone. Są spożywane na gorąco lub na zimno, zwłaszcza na pikniku. Jeśli lubisz dobrze ugotowane jajka i nie chcesz mieć płynnego żółtka, dodatkowo opiekaj je na patelni przez 5 minut. Jeśli nie możesz znaleźć mięsa na kielbasę, kup zwykłą kielbasę i usuń osłonkę. Następnie rozgnieć mięso.

ŁOSOŚĆ CAJUN Z ZIELONĄ FASOLĄ Z CZOSNKIEM

4  5 Min  15 Min 

SKŁADNIKI

Ryba:

4 filety z łososia (ok. 150 g każdy)
2 łyżki oliwy z oliwek
4 łyżki przyprawy cajun
Sól, pieprz

Zielona fasola:

400 g zielonej fasolki
2 łyżki oliwy z oliwek
2 posiekane ząbki czosnku
1 łyżka posiekanej kolendry
Sól, pieprz

PRZEPIS

- 1 | W misce wymieszaj przyprawę cajun z oliwą z oliwek. Za pomocą pędzelka rozsmaruj mieszankę na filetach z łososia. Dopraw solą i pieprzem.
- 2 | W misce wymieszaj zieloną fasolkę z oliwą z oliwek, czosnkiem i ziołami. Dopraw solą i pieprzem.
- 3 | Włącz urządzenie. Włącz miskę 1. Wybierz program FISH (RYBY) i ustaw temperaturę 200°C na 8 minut. Ułóż filety z łososia na patelni w misce 1. Włącz miskę 2. Wybierz program VEGETABLES (WARZYWA) i ustaw temperaturę 200°C na 15 minut. Ułóż zieloną fasolę na patelni w misce 2.
- 4 | Naciśnij przycisk SYNC (SYNCHRONIZACJA), aby gotowanie łososia i warzyw zakończyło się w tym samym czasie. Naciśnij przycisk START, aby ustawić obydwa procesy gotowania.
- 5 | Przemieszaj łososia i warzywa w połowie gotowania.
- 6 | Sprawdź, czy składniki są dobrze ugotowane, i w razie potrzeby kontynuuj gotowanie przez dodatkowych kilka minut.
- 7 | Tuż przed podaniem skrop łososia sosem sweet chilli i posyp czerwoną papryczką chilli, cebulą dymką i sezamem. Warzywa podawaj natychmiast po przygotowaniu z kawałkiem limonki i posyp kolendrą.

WSKAZÓWKI

Uważaj, aby nie nakładać filetów z łososia na siebie, ponieważ mogą się ugotować nierównomiernie. Jeśli chcesz zrobić większą liczbę, możesz gotować w partiach.

KREWETKI Z MIODEM I SOSEM SRIRACHA ZE SMAŻONYM RYZEM

4

15
Min15
Min

SKŁADNIKI

Krewetki:

85 g miodu
50 g majonezu
2 łyżeczki sosu sriracha
1 łyżeczka sosu sojowego
1 jajo
60 g mąki
450 g krewetek
1 łyżka oliwy z oliwek
Sól, pieprz

Ryż smażony:

400 g gotowanego ryżu
200 g mrożonych warzyw (marchew, brokuły, kukurydza)
70 ml sosu sojowego
2 łyżki oleju
2 jaja

PRZEPIS

- 1 | W misce wymieszaj miód, majonez, sos sriracha i sos sojowy. Odłóż na bok. Ubij jajo w głębokim naczyniu. Wsyp mąkę do innego głębokiego naczynia. Zanurz krewetki w jajku, a następnie obtocz w mące i ułóż je na patelni w misce 1, mocno dociskając do płyty. Posmaruj oliwą z oliwek.
- 2 | W misce wymieszaj gotowany ryż z warzywami, sosem sojowym i olejem. Dodaj jajka i wymieszaj ponownie.
- 3 | Włącz urządzenie. Włącz miskę 1. Wybierz program FISH (RYBY) i ustaw temperaturę 180°C na 12 minut. Umieść płytę grillową w misce 1. Włącz miskę 2. Wybierz program MANUAL (RĘCZNY) i ustaw temperaturę 200°C na 15 minut. Wyjmij standardową płytę z miski 2 i włóż ryż do miski.
- 4 | Naciśnij przycisk SYNC (SYNCHRONIZACJA), aby gotowanie łososia i warzyw zostało zakończone w tym samym czasie. Naciśnij przycisk START, aby ustawić obydwa procesy gotowania.
- 5 | W połowie gotowania potrząśnij koszem, aby wymieszać smażony ryż.
- 6 | Sprawdź, czy składniki są dokładnie gotowane, i w razie potrzeby kontynuuj gotowanie przez dodatkowych kilka minut.
- 7 | Podawaj krewetki z ryżem. Spróbuj również z ostrym sosem.

WSKAZÓWKI

Uważaj, aby nie układać krewetek na sobie, ponieważ mogą nie ugotować się równomiernie. Jeśli chcesz zrobić większą liczbę, możesz gotować w partiach. Podawaj natychmiast po przygotowaniu.

FILETY Z ŁOSOSIA W STYLU TAJSKIM Z KOLOROWYMI WARZYWAMI

4 ✂ 30 Min  30 Min 



SKŁADNIKI

4 filety z łososia
100 ml sosu sojowego o niskiej zawartości sodu
1 limonka
4 ząbki czosnku
2 łyżeczki startego imbiru
1 czerwona papryka
2 marchewki
1 cukinia
1 łyżka oliwy z oliwek

50 g groszku cukrowego
50 g kiełków fasoli
Sól, pieprz
4 łyżki słodkiego sosu chili
0,5 mielonej cebuli dymki
2 łyżki nasion sezamu
1 limonka
Kilka gałązek kolendry

PRZEPIS

- 1 | Pokrój filety z łososia w duże kostki. W misce wymieszaj sos sojowy, sok z limonki, posiekany czosnek i starty imbir. Dodaj łososia, zalej marynatą i odstaw na 20 minut.
- 2 | Umyj i osusz paprykę, marchew i cukinię. Pokrój paprykę na paski i usuń rdzeń. Obierz marchewki i pokrój je na małe słupki. Pokrój cukinię na słupki tego samego rozmiaru. W misce wymieszaj pokrojone warzywa z oliwą. Dodaj groszek cukrowy i kiełki fasoli. Dopraw solą i pieprzem.
- 3 | Włącz urządzenie. Włącz miskę 1. Wybierz program FISH (RYBY) i ustaw temperaturę 180°C na 6 minut. Ułóż kostki łososia na patelni grillowej w misce 1. Włącz miskę 2. Wybierz program MANUAL (RĘCZNY) i ustaw temperaturę 180°C na 30 minut. Ułóż warzywa na patelni w misce 2.
- 4 | Naciśnij przycisk SYNC (SYNCHRONIZACJA), aby gotowanie łososia i warzyw zakończyło się w tym samym czasie. Naciśnij przycisk START, aby ustawić obydwa procesy gotowania. Przemieszaj warzywa w połowie gotowania.
- 5 | Ułóż warzywa i łososia na talerzach, aby podać. Skrop łososia sosem sweet chili, posyp dymką i nasionami sezamu. Skrop warzywa sokiem z limonki i posyp kolendrą.

WSKAZÓWKI

Groszek cukrowy możesz zastąpić fasolą edamame. Możesz również dodać kukurydzę w mini kolbach, a sezam zastąpić pokruszonymi orzeszkami ziemnymi. Jeśli lubisz pikantne potrawy, dodaj świeże lub mielone chili. Jeśli chcesz przygotować większą ilość, możesz gotować w partiach. Podawaj natychmiast z kleistym ryżem. Jeśli nie masz sosu sojowego o niskiej zawartości sodu, dodaj 60 ml octu ryżowego.

STEKI Z KALAFIORA Z PASKAMI Z MARCHEWKI

2 ✂ 20 Min  25 Min 

SKŁADNIKI

Słupki z marchewki:

20 g sosu sojowego
20 g oliwy z oliwek
10 g syropu klonowego
20 g tahini
1 łyżeczka wędzonej papryki
1 łyżeczka czosnku w proszku
300 g pasków z marchewki (3–4 sztuki)

Steki z kalafiora:

kalafior (ok. 1 sztuka)
50 ml oliwy z oliwek
100 g soku z cytryny
1 łyżeczka suszonego czosnku
1 łyżeczka papryki
15 g miodu
Sól, pieprz
2 szczypty chili w proszku
8 łyżek posiekanej świeżej natki pietruszki (około 15 g)

Majonez kalafiorowy:

250 g gotowanych kawałków kalafiora
60 g śmietany 18%
20 ml oliwy z oliwek
10 g wody
10 g soku z cytryny
1 łyżeczka wędzonej papryki
3 g soli

PRZEPIS

- 1 | W misce wymieszaj sos sojowy, oliwę z oliwek, syrop klonowy, tahini, paprykę, czosnek w proszku, sól i pieprz. Obierz marchewkę, pokrój każdą na pół wzdłuż i wytnij paski o grubości 3 mm z każdej połowy. Włóż paski marchewki do miski i marynuj przez co najmniej 30 minut, mieszając od czasu do czasu.
- 2 | Usuń liście z kalafiora bez usuwania zbyt dużej części łodygi. Połóż kalafior na desce do krojenia. Użyj dużego, ostrego noża i wytnij 2–3 plastry o grubości około 2 cm. Gotuj steki z kalafiora z paskami marchewki w rondlu w solonej wodzie na wolnym ogniu. Wyjmij steki w połowie gotowania, odcedź je i dokończ gotowanie marchewek. Odcedź i odstaw.
- 3 | W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, czosnek, miód, paprykę i chili. Posmaruj jedną stronę steków z kalafiora oliwą z oliwek i sosem cytrynowym. Dopraw solą i pieprzem.
- 4 | Włącz urządzenie. Włącz miskę 1. Wybierz program VEGETABLES (WARZYWA) i ustaw temperaturę 180°C na 25 minuty. Ułóż steki z kalafiora na patelni w misce 1 posmarowaną stroną do góry. Włącz miskę 2. Wybierz program VEGETABLES (WARZYWA) i ustaw temperaturę 180°C na 25 minuty. Ułóż marchewkę płasko w pojedynczej warstwie na patelni w misce 2. Naciśnij przycisk START, aby ustawić obydwa procesy gotowania.
- 5 | W połowie gotowania obróć steki i posmaruj drugą stroną resztą sosu. Przewróć paski z marchewki.
- 6 | Sprawdź, czy kalafior jest dobrze ugotowany, i w razie potrzeby dostosuj czas gotowania do swoich preferencji.
- 7 | Do małego pojemnika włóż gotowane kawałki kalafiora, śmietanę, oliwę z oliwek, wodę, sól, sok z cytryny i paprykę wędzoną. Wymieszaj wszystko za pomocą blendera ręcznego, aby utworzyć majonez.
- 8 | Posyp gotowane steki z kalafiora chili i posiekaną świeżą pietruszką. Podawaj z majonezem kalafiora i paskami z marchewki.

WSKAZÓWKI

Tahini to pasta sezamowa wykonana z rozdrobnionych nasion sezamu. Można ją znaleźć w supermarketach w dziale kuchni świata, w orientalnych sklepach spożywczych lub w sklepach ekologicznych. Jeśli nie masz pasty tahini, użyj blendera, aby zmielić nasiona sezamu. Wymieszaj je w małej misce z odrobiną prażonego oleju sezamowego. Możesz również użyć masła orzechowego. Wędzona papryka nadaje potrawom doskonały smak i odrobinę ostrości. Podawaj to danie z tłuczonymi ziemniakami, które dobrze sprawdzają się z takimi warzywami.

POKE BOWL Z GRILLOWANYM TUŃCZYKIEM

6  20
Min 13
Min 

SKŁADNIKI

Sos:

4,5 łyżki octu ryżowego
Pieprz
15 g świeżego imbiru (1 kawałek, ok. 2 cm)
Ostry sos
3 łyżeczki oleju sezamowego
90 ml sosu sojowego

Poke bowl:

500 g steków z tuńczyka (ok. 4 sztuki)

750 g wstępnie ugotowanego ryżu sushi
3 małe awokado (bez pestek i pokrojone na plasterki)
30 g posiekanej czerwonej cebuli
300 g mango pokrojonego w kostkę (1 sztuka)
6 łyżek posiekanej świeżej kolendry (ok. 30 g)

Do dekoracji (opcjonalnie):

1,5 limonki w ćwiartkach
0,5 jalapeno (lub papryki Fresno,

bez nasion i pokrojone w plasterki)
Kilka plasterków rzodkiewki, ogórka, czerwonej kapusty i marchwi
6 łyżek gotowanej fasoli edamame
1,5 łyżeczki czarnego i białego sezamu

PRZEPIS

- 1 | Przygotuj sos: wymieszaj wszystkie składniki w małej misce. Odłóż na bok.
- 2 | Włóż steki z tuńczyka do miski. Wlej jedną trzecią sosu do steków i wymieszaj. Odstaw na 10–15 minut.
- 3 | Włącz urządzenie. Włącz miskę 1. Wybierz program GRILL i ustaw temperaturę 200°C na 13 minut. Nie wkładaj jeszcze składników na patelnię, urządzenie automatycznie rozpocznie podgrzewanie. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć gotowanie.
- 4 | Gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, a na wyświetlaczu pojawi się komunikat „Add” (Dodaj), cykl podgrzewania grilla zostanie zakończony. Wyjmij tuńczyka z marynaty, odsącz i posyp pieprzem. Ułóż kawałki na patelni w misce 1.
- 5 | Gotuj steki z tuńczyka do czasu ugotowania jednej trzeciej dolnej części. Przewróć i gotuj na drugiej stronie, zostawiając różowawy środek. Jeśli wolisz, aby tuńczyk był lepiej ugotowany, dostosuj czas przygotowania do własnych preferencji.
- 6 | Ułóż grillowane steki z tuńczyka na desce do krojenia i pozostaw na 5 minut, a następnie pokrój na paski ostrym nożem.
- 7 | Na dno misek dodaj ugotowany ryż. Do każdej miski dodaj grillowane kawałki tuńczyka, pokrojone w plasterki awokado, kawałki mango i czerwoną cebulę. Posyp kolendrą. Udekoruj według własnych preferencji i pole resztą sosu.

WSKAZÓWKI

Wstępnie ugotowany ryż japoński jest teraz łatwo dostępny w supermarketach. Pozwoli to zaoszczędzić czas podczas przygotowywania przepisu. Jeśli nie masz takiego ryżu, przygotuj go w domu: użyj 50–60 g niegotowanego ryżu na osobę. Użyj organicznych awokado, jeśli jest sezon na te owoce. Możesz również zastąpić je krojonymi w kostkę gotowanymi batatami. Jeśli nie lubisz kolendry, użyj innego zioła.

GRILLOWANY STEK Z PIECZONYMI POMIDORAMI

4  10 Min  15 Min 

SKŁADNIKI

600 g steków wołowych (ok. 3 duże lub 4 średnie kawałki)
2 łyżki mieszanki przypraw do steków
20 g masła z czosnkiem i pietruszką
2 łyżki oliwy z oliwek
300 g pomidorów (ok. 2 duże pomidory)

1 łyżka oliwy z oliwek
1 łyżeczka suszonej mieszanki ziół włoskich
1 łyżka octu balsamicznego
Sól, pieprz

PRZEPIS

- 1 | Posyp obie strony mięsa mieszanką przypraw do steków. Wklep przyprawę, aby mieć pewność, że przywrze do mięsa. Posmaruj obie strony steków oliwą z oliwek. Pokrój pomidory na połówki.
- 2 | Włącz urządzenie.
- 3 | Włącz miskę 1. Wybierz program GRILL i ustaw temperaturę 200°C na 8 minut. Nie wkładaj jeszcze składników na patelnię, urządzenie automatycznie rozpocznie podgrzewanie. Włącz miskę 2. Wybierz program VEGETABLES (WARZYWA) i ustaw temperaturę 180°C na 15 minut. Ułóż pomidory na patelni w misce 2. Skrop je z oliwą z oliwek, mieszanką włoskich ziół i octem balsamicznym. Dopraw solą i pieprzem.
- 4 | Naciśnij przycisk SYNC (SYNCHRONIZACJA), aby gotowanie łososa i warzyw zakończyło się w tym samym czasie. Naciśnij przycisk START, aby ustawić obydwie procesy gotowania. Gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, a na wyświetlaczu pojawi się komunikat „Add” (Dodaj), cykl podgrzewania grilla zostanie zakończony. Ułóż steki na patelni w misce 1.
- 5 | W połowie gotowania, obróć steki, aby mieć pewność, że ugotują równomiernie.
- 6 | Sprawdź, czy pomidory są dobrze ugotowane, i w razie potrzeby kontynuuj gotowanie przez dodatkowych kilka minut.
- 7 | Wyjmij ugotowane steki i posmaruj każdy kawałek mięsa masłem z czosnkiem i pietruszką. Odstaw steki na 1 minutę, a następnie serwuj. Podawaj z pieczonymi pomidorami. Potrawę możesz podawać z ryżem, makaronem lub pysznymi tłuczonymi ziemniakami.

WSKAZÓWKI

Mieszanka włoskich ziół to mieszanka oregano, tymianku, bazylii, szalwii i liści laurowych, którą można znaleźć w supermarketach. Możesz również przygotować własną mieszankę ziół. Możesz marynować steki z przyprawami przez co najmniej 2 godziny lub przez całą noc w lodówce. Masło z czosnkiem i pietruszką możesz również wykorzystać do przyprawiania warzyw, makaronów i grillowanych mięs. Możesz je znaleźć w supermarketach w dziale z nabiałem lub mrożonkami. Możesz je zastąpić domowym masłem z odrobiną czosnku i pietruszki lub zwykłym masłem. Użyj grubych steków. Jeśli steki są bardzo grube, konieczne może być nieco dłuższe gotowanie z każdej strony. Jeśli korzystasz z termometru do mięsa, w zależności od wymaganego stopnia wysmażenia temperatura wnętrza powinna wynosić: very rare 45–50°C, rare 50–55°C, medium 55–60°C, well done 70°C.

CZOSNKOWE PAŁKI Z KURCZAKA Z PANIEROWANĄ CUKINIĄ I PARMEZANEM

2 ✨ 20 Min  15 Min 

SKŁADNIKI

Kurczak:

6 pałek z kurczaka
0,5 czerwonej cebuli
2 ząbki czosnku
2 łyżki startego imbiru
30 ml sosu z czosnku, imbiru i chili
30 ml sosu sojowego o niskiej zawartości sodu
30 ml wyciskanego soku z pomarańczy (1 pomarańcza)
Sól, pieprz
2 cebule dymki

Cukinia:

4 cukinie
1 łyżka mieszanki włoskich ziół
90 g mąki
2 jajka
180 g panierki panko
45 g startego parmezanu
1 łyżka oleju
Sól, pieprz

PRZEPIS

- Do blendera włóż czerwoną cebulę, obrane ząbki czosnku, imbir, sos chili, sos sojowy i sok pomarańczowy. Dopraw solą i pieprzem. Miksuj do uzyskania gładkiego sosu. Zachowaj 60 ml sosu. W misce zalej pałki z kurczaka resztą sosu.
- W głębokim naczyniu wymieszaj mąkę, sól, pieprz i włoskie zioła. Ubij jaja w innym głębokim naczyniu. W kolejnym naczyniu wymieszaj parmezan z panierką panko.
- Umyk cukinie i pokrój je na plasterki. Obtocz je w mieszance mąki, następnie w jajku i na końcu w panierce z parmezanem.
- Włącz urządzenie. Włącz miskę 1. Upewnij się, że płyta grillowa jest umieszczona w misce 1. Wybierz program GRILL i ustaw temperaturę 200°C na 15 minut. Nie wkładaj jeszcze składników na patelnię, urządzenie automatycznie rozpocznie podgrzewanie. Włącz miskę 2. Wybierz program VEGETABLES (WARZYWA) i ustaw temperaturę
- 200 °C na 15 minut. Umieść arkusz papieru do pieczenia na patelni w misce 2 i ułóż na nim cukinie. Delikatnie posmaruj cukinie olejem. Naciśnij przycisk START, aby ustawić obydwa procesy gotowania.
- Gdy urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, a na wyświetlaczu pojawi się komunikat „Add” (Dodaj), cykl podgrzewania grilla zostanie zakończony. Ułóż pałki z kurczaka na patelni w misce 1.
- W połowie gotowania obróć pałki, aby ugotować je równomiernie, i przemieszaj cukinie.
- Sprawdź, czy składniki są dokładnie ugotowane i w razie potrzeby kontynuuj gotowanie przez dodatkowych kilka minut.
- Pałki podawaj natychmiast po przygotowaniu. Tuż przed podaniem posyp siekaną cebulą dymką oraz serwuj z resztą sosu i cukiniami.

WSKAZÓWKI

Uważaj, aby nie nakładać kawałków kurczaka na siebie, ponieważ mogą się ugotować nierównomiernie. Jeśli chcesz zrobić większą liczbę, możesz gotować w partiach. Podawaj z sałatką z pomidorów.

CIASTECZKA Z TOPIONĄ CZEKOLADĄ

6 ✨ 15 Min  14 Min 

SKŁADNIKI

170 g ciemnej czekolady 53%
 80 g masła
 1800 ml maślanki
 80 g cukru
 1 średnie jajo
 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

160 g mąki
 4 łyżeczki proszku do pieczenia (4 g)
 1 szczypta soli
 100 g wiórków czekoladowych
 10 g stopionego masła

PRZEPIS

- 1 | Roztop czekoladę z masłem w kuchenke mikrofalowej lub kąpeli wodnej. Dodaj jajo, maślanę, cukier, i wanilię i dobrze wymieszaj trzepaczką. Następnie dodaj mąkę, proszek do pieczenia i sól i wymieszaj szpatułką. Gdy mieszanka osiągnie gładką konsystencję, dodaj wiórki czekoladowe.
- 2 | Nasmaruj kokilki masłem i wlej do nich ciasto (120 g na kokilkę).
- 3 | Włącz urządzenie. Włącz miskę 1. Wybierz program DESSERT (DESER) i ustaw temperaturę 160°C na 14 minut. Ułóż 4 kokilki na patelni w misce 1. Włącz miskę 2. Wybierz program DESSERT (DESER) i ustaw temperaturę 160°C na 14 minut. Ułóż 2 kokilki na patelni w misce 2. Naciśnij przycisk START, aby ustawić obydwie procesy pieczenia.
- 4 | Sprawdź, czy ciasta są gotowe, wsuwając nóż do dna kokilki. Po wyjęciu powinny być gotowe. Jeżeli tak nie będzie, piecz je przez kolejne 2 minuty. Dostosuj czas pieczenia do swoich preferencji. Wyjmij ciastka przy użyciu rękawicy kuchennej lub szczypiec kuchennych.

WSKAZÓWKI

Do tego przepisu użyj kokilek o średnicy 9 cm. Maślanka sprawia, że ciasta, babeczki, naleśniki i gofry są wyjątkowo wilgotne. Jest to fermentowane mleko, wytwarzane przez połączenie mleka z kwasem (zwykle sokiem z cytryny lub octem). Ma pikantny smak i „zsiadłą” konsystencję, która jest gęstsza niż mleko, ale mniej gęsta niż śmietana, co daje puszysty efekt wypieków. Możesz przygotować ją samodzielnie przy użyciu mleka i soku z cytryny.

GRANOLA



SKŁADNIKI

240 g płatków owsianych
80 g niesolonych orzechów pekan
80 g płatków migdałowych

200 ml syropu klonowego
100 ml neutralnego oleju
2 g cynamonu

PRZEPIS

- 1 | W misce wymieszaj płatki, orzechy pekan, migdały, cynamon, syrop klonowy i olej.
- 2 | Włącz urządzenie. Włącz miskę 1. Wybierz program MANUAL (RĘCZNY) i ustaw temperaturę 180°C na 10 minut. Wyjmij płytę grillową z miski 1 i włóż 360 g granoli do miski. Włącz miskę 2. Wybierz program MANUAL (RĘCZNY) i ustaw temperaturę 180°C na 10 minut. Wyjmij standardową patelnię z miski 2 i włóż 250 g granoli do miski. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć gotowanie.
- 3 | Przemieszaj granolę w połowie gotowania.
- 4 | Sprawdź, czy granola jest dobrze ugotowana i w razie potrzeby kontynuuj gotowanie przez dodatkowych kilka minut.
- 5 | Odczekaj, aż ostygnie i umieść w szczelnie zamykanym pojemniku.

WSKAZÓWKI

Granolę możesz podawać na karmelizowanych bananach.

PIECZONE JABŁKA



SKŁADNIKI

6 średnich jabłek (1 kg)
50 g płatków owsianych
50 g rodzynek
40 g brązowego cukru

50 g posiekanych orzechów
1 łyżeczka cynamonu
50 g stopionego masła

PRZEPIS

- 1 | W misce wymieszaj płatki, rodzynek, brązowy cukier, orzechy i cynamon. Dodaj roztopione masło i wymieszaj, aż składniki zostaną połączone. Odlóż na bok.
- 2 | Nożem odetnij górną część jabłka o grubości ok. 2 cm i odlóż ją na bok. Użyj łyżeczki do wykrawania kulek z owoców lub zwykłej łyżeczki, aby usunąć wszystkie nasiona. Delikatnie wydrąż środek jabłka, aby można było umieścić w nim nadzienie. Wypełnij jabłka mieszanką owsianą. Nałóż z powrotem odciętą górną część jabłka.
- 3 | Włącz urządzenie. Włącz miskę 1. Wybierz program DESSERT (DESER) i ustaw temperaturę 165°C na 20 minut. Ułóż 4 jabłka na patelni w misce 1 urządzenia. Włącz miskę 2. Wybierz program DESSERT (DESER) i ustaw temperaturę 165°C na 20 minut. Umieść 2 jabłka na patelni w misce 2 urządzenia. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć gotowanie.
- 4 | Sprawdź, czy jabłka są dobrze ugotowane, i w razie potrzeby kontynuuj gotowanie. Czas gotowania może się różnić w zależności od wielkości i jakości jabłek.
- 5 | Podawaj jabłka na ciepło.

WSKAZÓWKI

Rodzynek możesz zastąpić suszonymi figami lub suszonymi morelami.

CZEKOLADOWE MUFFINY



SKŁADNIKI

120 g cukru
2 jaja
90 g czystej białej mąki
20 g niesłodzonego kakao w proszku

11 g proszku do pieczenia
110 g mleka
60 g roztopionego masła
45 g wiórków mlecznej czekolady

PRZEPIS

- 1 | W misce wymieszaj cukier i jajko. Dodaj połowę mąki, proszku do pieczenia, kakao w proszku i mleka. Wymieszaj. Dodaj pozostałe składniki w proszku oraz mleko i wymieszaj. Na koniec dodaj roztopione masło oraz wiórki czekoladowe i wymieszaj. Rozłóż mieszankę do sztywnych foremek na muffinki.
- 2 | Włącz urządzenie. Włącz miskę 1. Wybierz program DESSERT (DESER) i ustaw temperaturę

150°C na 16 minut. Ułóż muffiny na patelni w misce 1. Włącz miskę 2. Wybierz program DESSERT (DESER) i ustaw temperaturę 150°C na 16 minut. Ułóż muffiny na patelni w misce 2. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć gotowanie.

- 3 | Wyjmij muffiny z urządzenia i pozostaw je do ostygnięcia na tacy.

WSKAZÓWKI

Użyj 50 g ciasta na każdą muffinkę. W razie potrzeby upiecz ponownie.

BANANY KARMELIZOWANE

4 ✨ 10 Min  15 Min 

SKŁADNIKI

4 banany
4 łyżki stopionego masła
6 łyżek brązowego cukru

50 g granoli
Lody waniliowe

PRZEPIS

- 1 | Przekrój banany wzdłuż na pół. Posmaruj miąższ roztopionym masłem i posyp brązowym cukrem.
- 2 | Włącz urządzenie. Włącz miskę 1. Wybierz program MANUAL (RĘCZNY), ustaw temperaturę 200°C na 15 minut i ułóż 5 połówek banana w misce 1 miąższem do góry. Włącz miskę 2. Wybierz program MANUAL (RĘCZNY), ustaw temperaturę 200°C na 18 minut i ułóż 3 połówki banana w misce 2 miąższem do góry.
- 3 | Naciśnij przycisk SYNC (SYNCHRONIZACJA). Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć gotowanie.
- 4 | Sprawdź, czy banany są dobrze ugotowane, i w razie potrzeby kontynuuj gotowanie przez dodatkowych kilka minut.
- 5 | Podawaj banany natychmiast po przygotowaniu, posypane granolą i z dodatkiem lodów waniliowych.

WSKAZÓWKI

Uważaj, aby nie układać bananów zbyt blisko siebie, ponieważ mogą nie ugotować się równomiernie. Jeśli chcesz zrobić większą liczbę, możesz gotować w partiach. Podawaj natychmiast po przygotowaniu. W przypadku wersji z cynamonem wymieszaj łyżkę mielonego cynamonu z brązowym cukrem.

الموز المكرمل

15 دقائق  10 دقائق  4 

المكوّنات

50 جم من الجرانولا
مثلجات بنكهة الفانिला

4 موزات
4 ملاعق كبيرة من الزبدة الذائبة
6 ملاعق كبيرة من السكر البني

الوصفة

- 1 | قَطِّع الموزات إلى نصفين بالطول. ادهنها بالزبدة الذائبة باستخدام الفرشاة وقم برشها بالسكر البني.
- 2 | شغّل الجهاز. شغّل الوعاء 1. حدد البرنامج MANUAL (يدوي) على 200 درجة مئوية لمدة 15 دقيقة وضع 5 أنصاف من الموز جانب اللب نحو الأعلى في الوعاء 1. شغّل الوعاء 2. حدد البرنامج MANUAL (يدوي) على 200 درجة مئوية لمدة 18 دقيقة وضع 3 أنصاف من الموز جانب اللب نحو أعلى في الوعاء 2.
- 3 | اضغط على زر SYNC (مزامنة). اضغط على زر START (بدء) لبدء الطهي.
- 4 | تأكد من أنه يتم طهي الكرات جيّدًا واستمر في الطهي لبضع دقائق إضافية إذا لزم الأمر.
- 5 | قدّم الموز على الفور، مرشوشة بالجرانولا وترافقها بالمثلجات بنكهة الفانिला.

نصائح

احرص على عدم رضّ الموز وإلا فلن يُطهى بالتساوي. إذا كنت ترغب في تحضير كمية أكبر: يمكنك الطهي على دفعات. واحرص على تقديمها على الفور. للحصول على نسخة القرفة، اخلط ملعقة كبيرة من القرفة المطحونة مع السكر البني.

المافن بالشوكولاتة

16 دقائق  10 دقائق  6 

المكوّنات

11 جم من البيكنج الباور
110 جم من الحليب
60 جم من الزبدة الذائبة
45 جم من رقائق شوكولاتة الحليب

120 جم من السكر
بيضتان
90 جم من الدقيق الأبيض العادي
20 جم من مسحوق الكاكاو غير المحلى

الوصفة

1 | في وعاء، اخفق السكر والبيض معًا. أضيف نصف كمية الدقيق والبيكنج الباور ومسحوق الكاكاو والحليب. واخلطها. أضيف المساحيق المتبقية والحليب واخلطها. وأخيرًا، أضيف الزبدة الذائبة ورفائق الشوكولاتة واخلطها. قسّم الخليط بين علب المافن الصلبة.

2 | شغّل الجهاز. شغّل الوعاء 1. حدد البرنامج DESSERT (حلويات) على 150 درجة مئوية لمدة 16 دقيقة. أضيف المافن إلى اللوح في الوعاء 2. اضغط على START (بدء) لبدء عملية الطهي.

3 | أزل المافن من الجهاز واتركها لتبرد على صينية.

1 | في وعاء، اخفق السكر والبيض معًا. أضيف نصف كمية الدقيق والبيكنج الباور ومسحوق الكاكاو والحليب. واخلطها. أضيف المساحيق المتبقية والحليب واخلطها. وأخيرًا، أضيف الزبدة الذائبة ورفائق الشوكولاتة واخلطها. قسّم الخليط بين علب المافن الصلبة.

2 | شغّل الجهاز. شغّل الوعاء 1. حدد البرنامج DESSERT (حلويات) على 150 درجة مئوية لمدة 16 دقيقة. أضيف

2 | شغّل الجهاز. شغّل الوعاء 1. حدد البرنامج DESSERT (حلويات) على 150 درجة مئوية لمدة 16 دقيقة. أضيف

استخدم 50 جم من الخليط لكل مافن. واخبزها مرة أخرى إذا لزم الأمر.

نصائح

التفاح المخبوز

20 دقائق  15 دقائق  6 

المكوّنات

50 جم من المكسرات المقطعة
ملعقة صغيرة واحدة من القرفة
50 جم من الزبدة الذائبة

6 تفاحات متوسطة (كجم واحد)
50 جم من الشوفان المفلوف
50 جم من الزبيب
40 جم من السكر البني

الوصفة

- 1 | في وعاء، اخلط الشوفان والزبيب والسكر البني والمكسرات والقرفة. أضف الزبدة الذائبة واخلطها حتى تمتزج المكونات. وضعها جانباً.
- 2 | باستخدام سكين، اقطع الجزء العلوي من التفاحة بحيث يبقى قطعة بارتفاع 2 سم، ثم ضعها جانباً. استخدم مجرفة بطبخ أو ملعقة صغيرة لإزالة كل البذور. جوّف قليلاً من قلب التفاحة لتتمكن من وضع الحشوة في الداخل. املأ التفاحات بالكامل بخليط الشوفان. أعد وضع الجزء العلوي من التفاحة.
- 3 | شغل الجهاز. شغل الوعاء 1. حدد البرنامج DESSERT (الحلويات) على 165 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة. ضع 4
- 4 | تأكد من طهي التفاحات جيداً واستمر في الطهي إذا لزم الأمر. قد يختلف وقت الطهي وفقاً لحجم التفاحات وجودتها.
- 5 | قدّم التفاحات ساخنة.

نصائح

يمكنك استبدال الزبيب بالتين أو المشمش المجفف.

جرانولا



المكوّنات

100 مل من الزيت المتعادل
2 جم من القرفة

240 جم من الشوفان المفلوف
80 جم من جوز البيكان غير المملح
80 جم من اللوز المقشور
200 مل من شراب القيقب

الوصفة

- 1 | في وعاء، اخلط الشوفان وجوز البيكان واللوز المقشور والقرفة 4 | تأكد من أن يتم طهي الكرات جيّدًا واستمر في الطهي لوضع شراب القيقب والزيت.
- 2 | شغّل الجهاز. شغّل الوعاء 1. حدد البرنامج MANUAL (يدوي) على 180 درجة مئوية لمدة 10 دقائق. أزل اللوح من الوعاء 1 وانشر 360 جم من الجرانولا في الوعاء. شغّل الوعاء 2. حدد البرنامج MANUAL (يدوي) على 180 درجة مئوية لمدة 10 دقائق. أزل اللوح من الوعاء 2 وانشر 250 جم من الجرانولا في الوعاء. اضغط على زر START (بدء) لبدء الطهي.
- 3 | حرّك الجرانولا في منتصف عملية الطهي.
- 5 | اسمح للمكونات بأن تبرد ثم ضعه في حاوية محكمة الإغلاق.

نصائح

يمكنك الاستمتاع بالجرانولا المقدمة على وجه الموز المكرومل.

كعك الشوكولاتة الذائبة الصغيرة

14 دقائق  15 دقائق  6 

المكوّنات

170 جم من شوكولاتة الخبز الداكن بنسبة 53%
80 جم من الزبدة
180 سنتيلتر من مخيض الحليب
80 جم من السكر
بيضة واحدة متوسطة الحجم
ملعقة صغيرة واحدة من مستخلص الفانيليا

الوصفة

- 1 | ذوّب الشوكولاتة والزبدة سوياً في الميكروويف أو باستخدام تقنية الحمام المائي. ادمج البيض ومخيض الحليب والسكر والفانيليا واخلطها جيداً باستخدام خفاق. ثم أضف الدقيق والبيكنج باودر والملح واخلطها باستخدام ميسر. وبمجرد أن يصبح الخليط ناعماً، أضف رقائق الشوكولاتة.
- 2 | ادهن السلطانيات بالزبدة وصب الخليط (120 جم لكل سلطانية).
- 3 | شغّل الجهاز. شغّل الوعاء 1. حدد البرنامج DESSERT (حلويات) على 160 درجة مئوية لمدة 14 دقيقة. ضع 4
- 4 | تأكد من أن الكعكات أصبحت ناضجة عن طريق إدخال سكين إلى الجزء السفلي من السلطانيات. يجب أن يخرج نظيفاً، وإن لم يكن كذلك، فترك السلطانيات لمدة دقيقتين إضافيتين. اضبط وقت الطهي ليناسب ذوقك. أزل الكعكات باستخدام قفاز الفرن أو ملقط المطبخ.

نصائح

لهذه الوصفة، استخدم سلطانيات بقطر 9 سم. يجعل مخيض الحليب، المعروف أيضاً باسم lait ribot باللغة الفرنسية، الكعكات والمافان والفطائر والوافل رطبة بشكل استثنائي. وهو حليب مخمّر، يتم إنتاجه عن طريق الجمع بين الحليب ونوع من الحمضيات (عادةً عصير الليمون أو الخل). وهو يتمتع بنكهة منعشة وملمس "متجمّد" أكثر سماكة من الحليب العادي، لكن أقل من القشدة، مما يعطي تأثيراً ناعماً وخفيفاً لمعجناتك. ويمكنك تحضيره بنفسك باستخدام الحليب وعصير الليمون.

أوراك الدجاج بالثوم والكوسى المقلية المغطاة بالقسماط مع البارميزان

15 دقائق  20 دقائق  2 

المكونات

للدجاج:

6 أوراك دجاج

نصف بصلة حمراء

فضان من الثوم

ملعقتان كبيرتان من الزنجبيل المبشور

3 سنتيلتر من صلصة الثوم والزنجبيل والفلفل الحار

3 سنتيلتر من صلصة الصويا منخفضة الصوديوم

3 سنتيلتر من عصير البرتقال المعصور (برتقالة واحدة)

الملح والفلفل

2 بصل أخضر

الوصفة

- 1 | في خلاط، ضع البصلة الحمراء وفصي الثوم المقشرين والزنجبيل وصلصة الفلفل الحار وصلصة الصويا وعصير البرتقال. تبّل بالملح والفلفل. اخلط المكونات إلى أن تحصل على صلصة ناعمة. احتفظ بـ 6 سنتيلتر من الصلصة.
- 2 | في وعاء، غطّ أوراك الدجاج بالصلصة المتبقية. في طبق عميق، اخلط الدقيق والملح والفلفل والأعشاب الإيطالية. اخفق البيضتين في طبق عميق آخر. وفي طبق آخر، اخلط جبنة البارميزان مع قسماط البانكو.
- 3 | اغسل الكوسى وقطعها إلى شرائح. غمسها في خليط الدقيق، ثم في البيض وأخيراً في خليط القسماط والبارميزان.
- 4 | شغل الجهاز. شغل الوعاء 1. تأكد من وضع اللوح في الوعاء 1. حدد البرنامج GRILL (شواء) على 200 درجة مئوية لمدة 15 دقيقة. لا تضع المكونات في القدر بعد، سيبدأ الجهاز تلقائياً بالتسخين المسبق. شغل الوعاء 2. حدد البرنامج
- 5 | عندما يُصدر الجهاز إشارة صوتية وتُظهر الشاشة "Add" (إضافة)، تكون دورة التسخين المسبق للشواية قد اكتملت. ضع أوراك الدجاج على اللوح في الوعاء 1.
- 6 | في منتصف عملية الطهي، اقلب الأوراك لطهي الوجهين بالتساوي وحرك الكوسى.
- 7 | تأكد من أن يتم طهي كرات اللحم جيداً واستمر في الطهي لضع دقائق إضافية إذا لزم الأمر.
- 8 | قدّم أوراك الدجاج على الفور. رش البصل الأخضر المفروم قبل التقديم مباشرة وقدّم الطبق مع الصلصة المتبقية والكوسى.

احرص على عدم تكديس قطع الدجاج وإلا فلن تُطهى بالتساوي. إذا كنت ترغب في تحضير كمية أكبر: يمكنك الطهي على دفعات. قدّمها مع سلطة الطماطم.

نصائح

شرائح اللحم المشوية مع الطماطم المشوية

15 دقائق  10 دقائق  4 

المكوّنات

600 جم من شرائح اللحم البقري (حوالي 3 قطع كبيرة أو 4 قطع متوسطة)
 ملعقتان كبيرتان من مزيج التوابل المخصص لشرائح اللحم
 20 جم من زبدة الثوم والبقدونس
 ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
 300 جم من الطماطم (حوالي 2 طماطم كبيرة)
 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
 ملعقة صغيرة من خليط الأعشاب الإيطالية المجففة
 ملعقة كبيرة من الخل البلسمي
 ملح وفلفل

الوصفة

- 1 | رش مزيج التوابل المخصص لشرائح اللحم على جانبي قطع اللحم. اضغط على التوابل للتأكد من التصاقها. ادهن جانبي شرائح اللحم بزيت الزيتون.
- 2 | قطع الطماطم إلى نصفين.
- 3 | شغل الجهاز. شغل الوعاء 1. حدد البرنامج GRILL (شواء) على 200 درجة مئوية لمدة 8 دقائق. لا تضع المكونات في القدر بعد، سيبدأ الجهاز تلقائيًا بالتسخين المسبق. شغل الوعاء 2. حدد البرنامج VEGETABLES (الخضروات) على 180 درجة مئوية لمدة 15 دقيقة. أضف الطماطم إلى اللوح في الوعاء 2. رش القليل من زيت الزيتون وخليط الأعشاب الإيطالية والخل البلسمي. تبّلها بالملح والفلفل.
- 4 | اضغط على SYNC (مزامنة) بحيث ينضج كل من سمك السلمون والخضروات في الوقت نفسه. اضغط على START
- 5 | في منتصف عملية الطهي، اقلب شرائح اللحم للتأكد من طهيها بشكل متساوٍ.
- 6 | تأكد من طهي الطماطم جيدًا واستمر في الطهي لبضع دقائق إضافية إذا لزم الأمر.
- 7 | أزل شرائح اللحم المطهية وضع زبدة الثوم والبقدونس على كل قطعة من اللحم. اترك شرائح اللحم تتراح لمدة دقيقة واحدة قبل تقديمها. قدّمها مع الطماطم المشوية. ويمكنك تقديمها مع الأرز أو المعكرونة أو البطاطا المهروسة اللذيذة.

نصائح

خليط الأعشاب الإيطالية هو مزيج من الأوريجانو والزعرتر والريحان والمريمية وورق الغار، التي يمكنك العثور عليها في محلات السوبر ماركت. ويمكنك أيضًا تحضير المزيج الخاص بك. يمكنك نقع شرائح اللحم بالتوابل لمدة ساعتين على الأقل أو حتى ليلة واحدة في البراد. يمكن أيضًا استخدام زبدة الثوم والبقدونس لتتبيل الخضار والمعكرونة واللحوم المشوية. يمكنك العثور عليها في محلات السوبر ماركت في قسم المأكولات الطازجة أو المجمدة. ويمكنك استبدالها بزبدة منزلية الصنع مع القليل من الثوم والبقدونس أو بالزبدة العادية. استخدم شرائح اللحم السميكة. إذا كانت شرائح اللحم سميكة جدًا، فقد تحتاج إلى طهيها لمدة دقيقة واحدة إضافية على كل جانب. إذا كنت تستخدم ميزان حرارة اللحم، بناءً على مدى رغبتك في نضجها، فيجب أن يكون قلبها: غير ناضج على الإطلاق على 50-45 درجة مئوية، غير ناضج على 55-50 درجة مئوية، متوسط النضوج على 60-55 درجة مئوية، ناضج بالكامل على 70 درجة مئوية.

وعاء بوكي التونة المشوية

13 دقائق  20 دقائق  6 

المكونات

للصلصة:	لأوعية البوكي:
4,5 ملاعق كبيرة من خل الأرز	500 جم من شرائح التونة (4 قطع تقريباً)
فلفل	750 جم من أرز السوشي المطهي مسبقاً
15 جم من الزنجبيل الطازج	3 حبات أفوكادو صغيرة
(قطعة واحدة بحجم 2 سم تقريباً)	(منزوعة النواة ومقطعة إلى شرائح)
الصلصة الحارة	30 جم من البصل الأحمر المفروم
3 ملاعق صغيرة من زيت السمسم	300 جم من المانجو المقطع (1 تقريباً)
9 سنتيلتر من صلصة الصويا	6 ملاعق كبيرة من الكزبرة الطازجة المفرومة
	(حوالي 30 جم)

الوصفة

- 1 | حضّر الصلصة: اخلط كل المكونات معاً في وعاء صغير. وضعها جانباً.
- 2 | ضع شرائح التونة في وعاء. اسكب ثلث الصلصة فوقها واخطلها. اترك المزيج يرتاح لمدة 10-15 دقيقة.
- 3 | شغل الجهاز. شغل الوعاء 1. حدد البرنامج GRILL (شواء) على 200 درجة مئوية لمدة 13 دقيقة. لا تضع المكونات في القدر بعد، سيبدأ الجهاز تلقائياً بالتسخين المسبق. اضغط على START (بدء) لبدء الطهي.
- 4 | عندما يُصدر الجهاز إشارة صوتية وتظهر الشاشة "Add" (إضافة)، تكون دورة التسخين المسبق للشواية قد اكتملت.

- 7 | أضف الأرز المطهو إلى قاع الأوعية. أضف قطع التونة المشوية وشرائح الأفوكادو وقطع المانجو والبصل الأحمر إلى الجزء العلوي من كل وعاء. رش القليل من الكزبرة عليها. زين بحسب رغبتك واسكب الصلصة المتبقية عليها.

أصبح الأرز الياباني المطهي مسبقاً متوفراً الآن في محلات السوبر ماركت. وسيوفر لك هذا الوقت عند تحضير الوصفة. إذا لم يتوفر لديك، فحضّره في المنزل: استخدم 50 إلى 60 جم من الأرز غير المطهي لكل شخص. من الأفضل استخدام الأفوكادو العضوية خلال موسمها. أو يمكنك استبدالها بمكعبات البطاطا الحلوة المطهية. إذا كنت لا تحب الكزبرة، فاستخدم عشبة مختلفة.

نصائح

شرائح القرنييط مع الجزر المقلي



المكوّنات

أصابع الجزر:	50 مل من زيت الزيتون	مايونيز القرنييط:	250 جم من قطع القرنييط المطهية
20 جم من صلصة الصويا	100 جم من عصير الليمون	60 جم من القشدة الوحيدة	20 مل من زيت الزيتون
20 جم من زيت الزيتون	ملعقة صغيرة واحدة من الثوم المجفف	10 جم من الماء	10 جم من عصير الليمون
10 جم من شراب القيقب	ملعقة صغيرة من البيريكا	ملعقة صغيرة واحدة من البيريكا المدخنة	8 ملاعق كبيرة من البقدونس الطازج
20 جم من الطحينية	15 جم من العسل	المفروم (حوالي 15 جم)	
ملعقة صغيرة واحدة من البيريكا المدخنة	ملح وفلفل		
1 ملعقة صغيرة واحدة من بودرة الثوم	رشتان من مسحوق الفلفل الحار		
300 جم من أصابع الجزر (4/3 قطع)	8 ملاعق كبيرة من البقدونس الطازج		
لشرائح القرنييط:			
قرنييط (حبة واحدة تقريباً)			

الوصفة

- 1 | في وعاء، اخلط معاً صلصة الصويا وزيت الزيتون وشراب القيقب والطحينة والبيريكا ومسحوق الثوم والملح والفلفل. قشّر الجزر. قشّر الجزر وقطع كل واحدة منها إلى نصفين بالطول وقطع شرائح 3 مم من كل نصف. ضع شرائح الجزر في الوعاء وانقعها لمدة 30 دقيقة على الأقل مع التحريك من وقت لآخر.
- 2 | أزل الأوراق من القرنييط بدون إزالة الكثير من القلب. ضع القرنييط على لوح التقطيع. استخدم سكيناً كبيراً وحاداً لتقطيع شريحتين أو 3 بسماكة 2 سم تقريباً. اطهّ شرائح القرنييط مع المقلبات في قدر من الماء المغلي ببطء المملح. أزل شرائح القرنييط في منتصف عملية الطهي وصقها وانه طهي المقلبات. صقها واتركها جانباً.
- 3 | في وعاء صغير، اخلط زيت الزيتون وعصير الليمون والثوم والعسل والبيريكا والفلفل الحار. ادهن جانباً واحداً من شرائح القرنييط بزيت الزيتون وعصير الليمون. تبّل بالملح والفلفل.
- 4 | شغّل الجهاز. شغّل الوعاء 1. حدد البرنامج VEGETABLES (الخضروات) على 180 درجة مئوية لمدة 25 دقيقة. ضع شرائح القرنييط المدهونة بالصلصة من الأعلى على اللوح في الوعاء 1. شغّل الوعاء 2. حدد البرنامج VEGETABLES (الخضروات) على 180 درجة مئوية لمدة 25 دقيقة. ضع الجزر بشكل مسطح في طبقة واحدة على اللوح في الوعاء 2. اضغط على START (بدء) لضبط عمليتي الطهي.
- 5 | في منتصف عملية الطهي، اقلب الشرائح وادهن الجانب الآخر بالصلصة المتبقية. اقلب شرائح الجزر.
- 6 | تأكد من طهي القرنييط جيداً وعدّله إذا لزم الأمر حسب ذوقك.
- 7 | في حاوية صغيرة، أضف قطع القرنييط المطهية والقشدة وزيت الزيتون والماء والملح وعصير الليمون والبيريكا المدخنة. اخلط كل شيء بخلط يدوي لصنع مايونيز.
- 8 | رش الفلفل الحار والبقدونس المفروم على شرائح القرنييط المطهية. قدّمها مع مايونيز القرنييط وأصابع الجزر المقلية.

الطحينة هي معجون سمسم مصنوع من بذور السمسم المسحوق. يمكنك العثور عليه في محلات السوبر ماركت في القسم الدولي أو في محلات البقالة الشرقية أو في المتاجر العضوية. إذا لم تتوفر لديك الطحينة، فاستخدم خلطاً لطحن بذور السمسم. اخلطها في وعاء صغير مع القليل من زيت السمسم المحمص. بدلاً من ذلك، يمكنك استخدام زبدة الفول السوداني. تتيح لك البيريكا المدخنة إضافة لمسة من التكهة والتوابل إلى أطباقك. قدّم هذا الطبق مع البطاطا المهروسة التي تتوافق جيداً مع هذه الخضراوات.

نصائح

شرائح سمك السلمون على الطريقة التايلاندية مع الخضار الملونة

30 دقائق  30 دقائق  4 

المكوّنات

50 جم من البسلة
50 جم من براعم الفاصوليا
ملح وفلفل
4 ملاعق كبيرة من صلصة الفلفل الحلو
0,5 بصلة خضراء مفرومة
ملعقتان كبيرتان من بذور السمسم
1 ليمون حامض
بضعة أغصان من الكزبرة

4 شرائح من سمك السلمون
100 مل من صلصة الصويا منخفضة الصوديوم
1 ليمون حامض
4 فصوص من الثوم
ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل المبشور
1 فلفل أحمر
جزرتان
حبة واحدة من الكوسى
ملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون

الوصفة

- 1 | قطع شرائح السلمون إلى مكعبات كبيرة. في وعاء، اخلط صلصة الصويا وعصير الليمون الحامض والثوم المفروم والزنجبيل المبشور. أضف سمك السلمون وغطّ المزيج ودعه يرتاح لمدة 20 دقيقة.
- 2 | اغسل الفلفل والجزر والكوسى وجففها. قطع الفلفل إلى شرائح وأزل القلب. قشّر الجزر وقطعه إلى أصابع صغيرة. قطع الكوسى إلى أصابع بالحجم نفسه. في وعاء، اخلط الخضروات المفرومة مع الزيت. أضف البسلة وبراعم الفاصوليا. تبّل بالملح والفلفل.
- 3 | شغّل الجهاز. شغّل الوعاء 1. حدد البرنامج FISH (يدوي) على 180 درجة مئوية لمدة 6 دقيقة. أضف مكعبات السلمون إلى
- 4 | اضغط على SYNC (مزمنة) بحيث ينضج كل من سمك السلمون والخضروات في الوقت نفسه. اضغط على START (بدء) لضبط عمليتي الطهي. حرّك الخضروات في منتصف عملية الطهي.
- 5 | ضع الخضروات والسلمون على الألواح لتقديمها. رش صلصة الفلفل الحلو والبصل الأخضر وبذور السمسم على السلمون. رشّ القليل من عصير الليمون الحامض على الخضراوات وانثر الكزبرة عليها.

يمكنك استبدال البسلة بفاول الصويا. إذا أردت، يمكنك إضافة أكواز الذرة الصغيرة واستبدال السمسم بالفستق المطحون. إذا كنت تحب الأطعمة الحارة، فأضف الفلفل الحار الطازج أو المطحون. إذا كنت ترغب في تحضير كمية أكبر، فيمكنك الطهي على دفعات. يُقدّم على الفور مع الأرز اللزج. إذا لم تتوفر لديك صلصة الصويا منخفضة الصوديوم، فأضف 60 مل من خل الأرز.

نصائح

قريدس بالعسل وصلصة سريراتشا مع الأرز المقلي

15 دقائق  15 دقائق  4 

المكوّنات

للقريدس:

85 جم من العسل

50 جم من المايونيز

ملعقتان صغيرتان من صلصة سريراتشا

ملعقة كبيرة واحدة من صلصة الصويا

بيضة واحدة

60 جم من الدقيق

450 جم من القريدس

الوصفة

- 1 | في وعاء، اجمع العسل والمايونيز وصلصة سريراتشا وصلصة الصويا. وضعها جانبًا. اخفق البيضة في طبق عميق. أضف الدقيق إلى طبق عميق آخر. اغمس القريدس في البيض ثم في الدقيق وضعها على اللوح في الوعاء 1، مع الضغط عليها بإحكام. ادهنها بزيت الزيتون.
- 2 | في وعاء، اخلط الأرز المطهي مع الخضروات وصلصة الصويا والزيت. أضف البيض واخلط المزيج مرة أخرى.
- 3 | شغل الجهاز. شغل الوعاء 1. حدد البرنامج FISH (سمك) على 180 درجة مئوية لمدة 12 دقيقة. ضع اللوح في الوعاء 1. شغل الوعاء 2. حدد البرنامج MANUAL (يدوي) على 200
- 4 | اضغط على SYNC (مزمنة) بحيث ينضج كل من سمك السلمون والخضروات في الوقت نفسه. اضغط على START (بدء) لضبط عمليتي الطهي.
- 5 | في منتصف عملية الطهي، هز السلة لخلط الأرز المقلي.
- 6 | تأكد من طهي كرات اللحم جيدًا واستمر في الطهي لبضع دقائق إضافية إذا لزم الأمر.
- 7 | قدّم القريدس مع الأرز. جرّبهُ مع الصلصة الحارة.

احرص على عدم تكديس القريدس، وإلا فلن يُطهى بالتساوي. إذا كنت ترغب في تحضير كمية أكبر: يمكنك الطهي على دفعات. واحرص على تقديمها على الفور.

نصائح

سلمون الكاجون والفاصوليا الخضراء بالثوم

15 دقائق  5 دقائق  4 

المكوّنات

للأسماك:

4 شرائح من سمك السلمون (حوالي 150 جم لكل منها)
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
4 ملاعق كبيرة من توابل الكاجون
ملح وفلفل

للفاصوليا الخضراء:

400 جم من الفاصوليا الخضراء
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
فصان من الثوم المفروم
ملعقة كبيرة واحدة من الكزبرة المفرومة
ملح وفلفل

الوصفة

- 1 | في وعاء، اخلط توابل الكاجون مع زيت الزيتون. وزّع الخليط على شرائح سمك السلمون باستخدام فرشاة. تبّل بالملح والفلفل.
- 2 | في وعاء، امزج الفاصوليا الخضراء مع زيت الزيتون والثوم والأعشاب. تبّل بالملح والفلفل.
- 3 | شغل الجهاز. شغل الوعاء 1. حدد البرنامج FISH (سمك) على 200 درجة مئوية لمدة 8 دقائق. أضف شرائح سمك السلمون إلى اللوح في الوعاء 1. شغل الوعاء 2. حدد البرنامج VEGETABLES (الخضروات) على 200 درجة مئوية لمدة 15 دقيقة. أضف الفاصوليا الخضراء إلى اللوح في الوعاء 2.
- 4 | اضغط على SYNC (مزامنة) بحيث ينضج كل من سمك السلمون والخضروات في الوقت نفسه. اضغط على START (بدء) لضبط عمليتي الطهي.
- 5 | حرّك سمك السلمون والخضروات في منتصف عملية الطهي.
- 6 | تأكد من أن كرات اللحم مطهية جيّداً واستمر في طهيها لبضع دقائق إضافية إذا لزم الأمر.
- 7 | قبل التقديم مباشرة، اسكب ملعقة من صلصة الفلفل الحلو على سمك السلمون ورشه بالفلفل الأحمر والبصل الأخضر وبذور السمسم. قدّم الخضروات على الفور مع إسفين من الليمون الحامض ورشها بالكزبرة.

احرص على عدم تكديس شرائح سمك السلمون، وإلا فلن تُطهى بالتساوي. إذا كنت ترغب في تحضير كمية أكبر: يمكنك الطهي على دفعات.

نصائح

بيض اسكتلندي

14 دقائق  30 دقائق  6 

المكوّنات

- 6 بيضات بحجم متوسط
- 12 مكعبًا من الثلج
- 12 جم من البقدونس الطازج
- غصنان من البصل الأخضر
- ملعقتان صغيرتان من الزعتر الطازج المفروم
- 550 جم من نقائق لحم الخنزير
- 50 جم من الدقيق
- ملح وفلفل
- 200 جم من البقسماط
- بيضتان بحجم متوسط
- 6 ملاعق كبيرة من القشدة الحامضة أو الطرية
- ملعقتان كبيرتان من الفجل

الوصفة

- 1 | في قدر صغير، اغل الماء المملح قليلاً ثم أضف البيض باستخدام ملعقة مشقوفة. اطهه لمدة 7 دقائق و30 ثانية على درجة حرارة متوسطة. حَضّر وعاء مع ماء بارد ومكعبات ثلج. ما أن ينضج البيض، ضعه في حمام الثلج. بعد 20 ثانية، يمكنك كسر البيض قليلاً ووضع مرة أخرى في الماء البارد حتى يبرد تمامًا. سوف يسهل هذا تقشيريه.
- 2 | افرم البقدونس والبصل الأخضر وأوراق الزعتر فرماً ناعماً. وضعها في وعاء. أضف لحم النقائق، بلل يديك واخلط. قَسَم الخليط إلى أجزاء متساوية وشكّل كل جزء على شكل فطيرة مسطحة مستديرة يبلغ قطرها حوالي 10 سم.
- 3 | حَضّر مكونات التغطية بالخبز من خلال وضع الدقيق مع الملح والفلفل، والبقسماط، والبيض المخفوق في 3 أوعية منفصلة.
- 4 | اكسر بلطف البيض المطبوخ والمبرّد تحت الماء البارد، ثم لف البيض بالدقيق في وعاء. بيدين مبلتين، لف اللحم حول كل بيضة وقم بتنعيم الحواف لضمان إغلاق البيضة تمامًا. اغمس
- 5 | شغّل الجهاز. شغّل الوعاء 1. حدد البرنامج MANUAL (يدوي) على 200 درجة مئوية لمدة 14 دقيقة. أضف 4 بيضات اسكتلندية إلى اللوح في الوعاء 1. شغّل الوعاء 2. حدد البرنامج MANUAL (يدوي) على 200 درجة مئوية لمدة 14 دقيقة. أضف 2 بيضات اسكتلندية إلى اللوح في الوعاء 2. اضغط على START (بدء) لضبط عمليتي الطهي.
- 6 | اصنع الصلصة من خلال خلط القشدة والفجل في وعاء صغير. وتبلها.
- 7 | تأكد من نضوج البيض الاسكتلندي، وإذا لزم الأمر، استمر في الطهي حتى ينضج لحم النقائق.
- 8 | لتقديمه، قطع البيض الاسكتلندي إلى أنصاف أو أرباع وقدمه مع الصلصة. يمكنك تزيينه بلحم الخنزير المقدد والكربن المسلوقة المتبل بالخردل.

نصائح

البيض الاسكتلندي هو طبق بريطاني، يتكون من بيضة مسلوقة في وسط لحم نقائق مغطى بالخبز ومقلي. ويتم تناوله ساخنًا أو باردًا، خاصة في النزّهات. إذا كنت تحب أن يكون البيض مطهياً جيداً ولا تريد أن يكون الصفار سائلاً، فاطه البيض في المقلاة لمدة 5 دقائق إضافية. إذا لم تتمكن من العثور على لحم النقائق، فاشترِ النقائق العادية وأزل الغلاف عنها. ثم اهرسها معًا.

دجاج مشوي مع البطاطا المقلية منزلية الصنع

50 دقائق  20 دقائق  4 

المكوّنات

0,5 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
0,5 ملعقة صغيرة من مسحوق البصل
ملعقة صغيرة واحدة من الأوريغانو
ملح وفلفل
ملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون

800 جم من البطاطا
3 ملاعق كبيرة من الزيت المتعادل
ملح وفلفل إبقدونس
دجاجة واحدة (1,3 كجم)
0,5 ليمونة
ملعقة صغيرة واحدة من البيريكا

الوصفة

- 1 | قشر البطاطا وقطعها إلى رقائق. ضعها في وعاء وغطها بالماء البارد. اتركها تتراح لمدة 30 دقيقة.
- 2 | أزل الخيوط وافرك الدجاج بنصف ليمونة. في وعاء صغير، اخلط البيريكا والثوم والبصل والأوريغانو والملح والفلفل. ادهن جلد الدجاج بزيت الزيتون ورش التوابل عليه.
- 3 | صَفّ البطاطا وتابع تجفيفها جيّدًا. اخلط البطاطا والزيت والملح والفلفل.
- 4 | شغّل الجهاز. شغّل الوعاء 1. حدد البرنامج CHICKEN (دجاج) على 160 درجة مئوية لمدة 50 دقيقة. ضع الدجاج، بحيث يكون جانب الصدر لأسفل، على اللوح في الوعاء 1. شغّل الوعاء 2. حدد البرنامج FRIES (قلي) على 200 درجة
- 5 | بالنسبة إلى الرقائق، هز السلة كل 10 دقائق وفي منتصف عملية الطهي عندما يصدر الجهاز إشارة صوتية ويومض الرمز. استخدم مبسطًا إذا لزم الأمر. كرر ذلك إذا لزم الأمر.
- 6 | تحقق من البطاطا المقلية، التي يجب أن تكون أيضا بنبة ذهبية اللون ومقرمشة، ومدّد وقت الطهي إذا لزم الأمر. أضف الملح والفلفل حسب الذوق. رش البقدونس الطازج المفروم قبل التقديم.
- 7 | قدّمها على الفور. ادهن الدجاج بعصائر الطهي وقدم باقي العصائر في سلطانية الصوص.

برجر نباتي

20 دقائق  0 دقائق  8 

المكوّنات

200 جم من الملفوف الأحمر المفروم
150 جم من الجزر المبشور
120 جم من المايونيز النباتي
ملعقتان كبيرتان من خل التفاح
ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
3 عبوات من قطع الكاكايا العادية (إجمالي الوزن الصافي المصفي):
440 جم (جم)
8 أرغفة من خبز البرجر النباتي
220 جم من صلصة الباربيكيو
ملح وفلفل
ملعقتان صغيرتان من البيريكا المدخنة
15 قطرة من الدخان السائل

الوصفة

- 1 | لتحضير سلطة الكرنب: ضع الخضروات النيئة في وعاء. أضف المايونيز النباتي واخلطها مع مسحوق الثوم والملح والفلفل. اخلطها وانقعها في البراد لمدة ساعة على الأقل. كلما كان وقت التتبيل أطول، كلما زادت ليونة الكرنب. كلما كان وقت التتبيل أقصر، كلما زادت قرمشة الكرنب، عدله وفقاً لذوقك.
- 2 | فوّت قطع الكاكايا بأصابعك في وعاء كبير حتى يشبه بنية لحم الخنزير المسحوب. غطها بالماء واتركها لمدة 10-5 دقائق. اشطفها مرة أخرى واعصرها لإخراج أكبر قدر ممكن من السائل من الكاكايا. أعد الكاكايا إلى الوعاء وأضف صلصة الباربيكيو والملح والفلفل والبيريكا المدخنة والدخان السائل واخلطها.
- 3 | شغّل الجهاز. شغّل الوعاء 1. حدد البرنامج MANUAL (يدوي) على 180 درجة مئوية لمدة 20 دقائق. أزل اللوح وأضف 650 جم من الكاكايا إلى الوعاء 1. شغّل الوعاء 2. حدد البرنامج MANUAL (يدوي) على 180 درجة مئوية لمدة 20 دقائق. أزل اللوح وأضف 450 جم من الكاكايا إلى الوعاء 2. اضغط على START (بدء) لبدء الطهي.
- 4 | حرّك في منتصف عملية الطهي.
- 5 | رتب الكاكايا المشوية على أرغفة البرجر وضع فوقها الكرنب. قدّمها مع بطاطا الأكوارديون.

نصائح

تحتوي الكاكايا بشعبية كبيرة بين النباتيين كبديل عن اللحم المسحوب ويمكن العثور عليها في المتاجر العضوية أو الآسيوية (معبأة بفراغ تام أو معلبة). يُرجى أخذ العلم أن هذه الوصفة تستخدم الكاكايا العادية، وليس النوع الذي يحتوي على الشراب المخصص لوصفات الحلوى. تتبرج لك البيريكا المدخنة إضافة لمسة من النكهة إلى أطباقك. ويمكنك استبدالها بالبيريكا الكلاسيكية مع رشّة من الفلفل الحار. يمكن العثور على الدخان السائل في محلات السوبر ماركت وفي ممر البهارات مع الصلصات الساخنة وفي محلات البقالة أو محلات السوبر ماركت النباتية. ويمكنك أيضاً العثور عليه عبر الإنترنت. وهو يضيف طعمًا مدخّنًا لطيفًا للوصفات من دون استخدام مدخن. ونظرًا لأن نكهته مركزة جدًا، فإن بضع قطرات تكفي لتحسين أطباقك. وهو رائع لإضفاء طابع مميز إلى الأطباق النباتية وفي الصلصات والتبيلات للحوم أو الدواجن أو السلمون. ويمكنك استبداله بالبيريكا المدخنة أو مسحوق الشيبوتلي أو الملح المدخن أو الشاي المدخن. إذا كنت في عجلة من أمرك، فاستخدم مزيجًا من الخضروات النيئة الجاهزة، سواء أكانت متبلة مسبقًا (لا تضيف التوابل إذا كانت متبلة) أم لا. يمكنك تحميل أرغفة البرجر: أضفها إلى السلال واضبطها على برنامج MANUAL (يدوي) على 180 درجة مئوية لمدة 3 دقائق.

بروكلي بالبارميزان

22 دقائق  15 دقائق  8 

المكوّنات

50 جم من البارميزان المبشور
رشة من رقائق الفلفل الحار (اختياري)
ملح وفلفل

1,2 كجم من البروكلي (نحو 4 رؤوس)
ملعقتان صغيرتان من مسحوق الثوم
8 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

الوصفة

- 1 | قَطِّعِ البروكلي إلى زهور صغيرة وضعها في وعاء. أضف الثوم وزيت الزيتون ورقائق الفلفل الحار. تبّل بالملح والفلفل. امزج
- 2 | شغّل الجهاز. شغّل الوعاء 1. حدد البرنامج VEGETABLES (الخضروات) على 170 درجة مئوية لمدة 22 دقيقة. أزل اللوح وأضف 750 جم من البروكلي إلى الوعاء 1. شغّل الوعاء 2. حدد البرنامج VEGETABLES (الخضروات) على 170 درجة مئوية لمدة 26 دقيقة. أزل اللوح وأضف 450 جم من البروكلي إلى الوعاء 2.
- 3 | اضغط على زر SYNC (مزامنة). اضغط على START (بدء) لبدء الطهي.
- 4 | حرّك البروكلي في منتصف عملية الطهي.
- 5 | إذا تغير لون البروكلي بسرعة كبيرة، فضع ورقة من رقائق الألومنيوم فوقها قبل 5 دقائق من نهاية البرنامج.
- 6 | رشّ جبنة البارميزان على البروكلي قبل تقديمه مباشرة. إنها مثالية مع إسكالوب الديك الرومي المغطى بالخبز.

كفتة الدجاج الكروية

10 دقائق  25 دقائق  6 

المكوّنات

700 جم من صدور الدجاج
بيضتان
60 جم من البقسماط
100 جم البارميزان

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
ملعقتان صغيرتان من مسحوق البصل
ملح وفلفل

الوصفة

- 1 | في مفرمة أو خلاط، قطع صدور الدجاج. وفي وعاء، اخلط الدجاج المفروم والبيض والبقسماط والبارميزان وزيت الزيتون والبقدونس والبصل. أضيف الملح والفلفل وشكل المزيج إلى كرات يبلغ حجمها نحو 4/3 سم.
- 2 | شغل الجهاز. شغل الوعاء 1. حدد البرنامج CHICKEN (دجاج) على 200 درجة مئوية لمدة 10 دقيقة. أضع 20 كرة كفتة إلى اللوح في الوعاء 1. شغل الوعاء 2. حدد البرنامج CHICKEN (دجاج) على 200 درجة مئوية لمدة 12 دقيقة. أضع 12 كرة كفتة إلى اللوح في الوعاء 2.
- 3 | اضغط على الزر SYNC (مزامنة). اضغط على زر START (بدء) لضبط عمليتي الطهي.
- 4 | في منتصف عملية الطهي، حرّك الأوعية.
- 5 | تأكد من طهي كرات الكفتة جيداً واستمر في طهيها لوضع دقائق إضافية إذا لزم الأمر.
- 6 | قدّم كرات الكفتة مع صلصة الطماطم والريحان.



نصائح

هذه الوصفة كافية لصنع نحو 32 كرة كفتة. إذا كان لديك آلة تجهيز طعام، فضع كل المكوّنات في الوعاء مع شفرة وشغل الجهاز بأقصى سرعة لمدة دقيقة واحدة. احذر من حشر كرات الكفتة، وإلا فلن تُطهى بالتساوي. إذا كنت ترغب في تحضير كمية أكبر: يمكنك الطهي على دفعات.

الحلّوم المقلي

15 دقائق  20 دقائق  6 

المكوّنات

400 جم من الحلّوم
40 جم من الدقيق
بيضتان بحجم متوسط

100 جم من البقسماط
ملعقتان صغيرتان من مسحوق الثوم

الوصفة

- 1 | قطع جبنة الحلّوم إلى شرائح يبلغ سمكها سنتيمترًا واحدًا. ضع الدقيق في وعاء. اكسر البيضتين في وعاء واخفقهما جيدًا. في وعاء آخر، امزج البقسماط ومسحوق الثوم.
- 2 | غمّس كل قطعة في الدقيق ثم في البيض قبل تغطيتها بالبقسماط. ويجب أن يتم تغطيتها من كل الجوانب. ضعها جانبًا.
- 3 | شغّل الجهاز. شغّل الوعاء 1. حدد البرنامج MANUAL (يدوي) على 180 درجة مئوية لمدة 15 دقائق. أضف قطع الحلّوم المقلية إلى اللوح في الوعاء 1. شغّل الوعاء 2. حدد البرنامج MANUAL (يدوي) على 180 درجة مئوية لمدة 18 دقيقة. ضع قطع الحلّوم المقلية على اللوح في الوعاء 2.
- 4 | اضغط على زر SYNC (مزامنة). اضغط على زر START (بدء) لضبط عمليتي الطهي.
- 5 | قدّم الطبق على الفور، مع طبق جانبي من قطع البروكلي والجبنة إذا رغبت في ذلك.

نصائح

جبنة الحلّوم هي جبنة قبرصية مصنوعة من حليب الماعز والأغنام. وتتميّز بقوامها المطاطي ومذاقها المالح. لا تذوب الحلّوم عند تسخينها، بل تصبح أكثر مرونة ولذيذة. ويمكنك العثور عليها في متاجر البقالة التي تبيع منتجات منطقة البحر الأبيض المتوسط أو في قسم الأجبان في محلات السوبر ماركت الكبيرة. لا تضيف الملح إلى البقسماط أو الدقيق، لأن جبنة الحلّوم مالحّة للغاية بالفعل. يمكنك أيضًا استخدام بقسماط البانكو، إذا كنت ترغب في ذلك، وهو بقسماط رقيق يُستخدم على نطاق واسع في المطبخ الياباني. يمكنك العثور على البانكو في العديد من محلات السوبر ماركت أو في قسم الأطعمة الدولية أو في متاجر البقالة الآسيوية أو عبر الإنترنت.

بوريتو الدجاج

25 دقائق  20 دقائق  8 

المكوّنات

- 4 ملاعق صغيرة من التوابل المكسيكية
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 4 من صدور الدجاج
- 8 من تورتيلا القمح أو الذرة
- 8 ملاعق صغيرة من القشدة المزدوجة
- 8 ملاعق كبيرة من جبنة الشيدر المبشورة
- 8 ملاعق كبيرة من صلصة الجواكامولي
- 8 ملاعق كبيرة من الذرة الحلوة
- 8 ملاعق كبيرة من الصلصة

الوصفة

- 1 | في وعاء، امزج التوابل المكسيكية مع الزيت. أضف قطع الدجاج وغطها واتركها تنتقع لمدة 15 دقيقة.
- 2 | شغل الجهاز. شغل الوعاء 1. حدد البرنامج CHICKEN (دجاج) على 200 درجة مئوية لمدة 15 دقيقة. ضع صدور الدجاج على اللوح في الوعاء 1. اضغط على زر START (بدء) لبدء الطهي. اترك صدور الدجاج تبرد قليلاً ثم قطعها إلى شرائح.
- 3 | ضع اللفائف على مربع من ورق الألومنيوم. وزع القشدة الحامضة على التورتيلا ثم أضف الصلصة وصلصة الجواكامولي
- 4 | شغل الجهاز. شغل الوعاء 1. حدد البرنامج CHICKEN (دجاج) على 180 درجة مئوية لمدة 10 دقائق. أضف 3 من البوريتو إلى اللوح في الوعاء 1. شغل الوعاء 2. حدد البرنامج MANUAL (يدوي) على 180 درجة مئوية لمدة 10 دقائق. أضف بوريتو واحدة إلى اللوح في الوعاء 2. اضغط على زر START (بدء) لضبط عمليتي الطهي.
- 5 | قدّم البوريتو على الفور.



نصائح

إذا كنت ترغب في تحضير كمية أكبر: يمكنك الطهي على دفعات، واحرص على تقديمها على الفور. يمكنك استخدام قطع صدور الدجاج التي تم طهيها بالفعل على طريقة المشواة.

لفائف السيجار بعجينة الفيلو مع فيتا

12 دقائق  20 دقائق  6 

المكوّنات

350 جم من الفيتا
بيضة واحدة مخفوقة
صفار بيضة واحدة
بياض بيضة واحدة

الوصفة

- 1 | فتت الفيتا باستخدام شوكة وضعها في وعاء. أضف البيضة الكاملة و صفار البيضة والنعناع. تبّل المكوّنات بالفلفل واخبطها جيّدًا.
- 2 | افرّد رقيقة واحدة من عجينة الفيلو وادهنها قليلاً ببياض البيض. ضع رقيقة ثانية فوقها. قطعها إلى 6 قطعة لصنع مربعات من العجين. وزّع ملعقة كبيرة ونصف من الفيتا بالطول على كل مربع ولفه في شكل سيجار. كرر الأمر حتى تنفذ المكوّنات.
- 3 | شغّل الجهاز. شغّل الوعاء 1. حدد البرنامج MANUAL (يدوي) على 180 درجة مئوية لمدة 10 دقائق. أضف لفائف سيجار الفيلو إلى اللوح في الوعاء 1. شغّل الوعاء 2. حدد
- 4 | اضغط على زر SYNC (مزامنة). اضغط على زر START (بدء) لضبط عمليتي الطهي.
- 5 | في منتصف عملية الطهي، اعمد إلى تدوير لفائف سيجار الفيلو.
- 6 | تأكد من طهي كرات الكفتة جيّدًا واستمر في طهيها لبضع دقائق إضافية إذا لزم الأمر.
- 7 | قدّم لفائف سيجار الفيلو وهي لا تزال دافئة مع سلطة الذرة المشوية.

نصائح

احذر من تكديس لفائف سيجار الفيلو، وإلا فلن تُطهى بالتساوي. واحرص على تقديمها على الفور. هذه الوصفة كافية لصنع 20 سيجارًا.